

SP5000

FITNESS-STATION

Montage- und Bedienungsanleitung

Bestell-Nr.: 2281

Seite: 2-16

DE

Assembly and operating instructions

Order No.: 2281

Page: 17-30

GB

Instructions de montage et d'utilisation

No. de commande: 2281

Page: 31-44

F

Montage- en bedieningsinstructies

Bestellnr.: 2281

Pagina: 45-58

NL

Instrukcja montażu i obsługi

Nr zamówienia.: 2281

Stronica: 59-72

PL



INHALTSÜBERSICHT

DE

Seite	Inhalt
2	Christopeit-Sport Community
3	Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise
3	Garantiebestimmungen
4-11	Montageanleitung
12	Trainingsanleitung Allgemein
13	Trainingsanleitung Allgemein - Krafttraining
14-16	Stückliste - Ersatzteilliste
74-75	Explosionszeichnung

Achtung!
Vor Benutzung
Bedienungs-
anleitung lesen!



SEHR GEEHRTE KUNDIN, SEHR GEEHRTER KUNDE,

wir gratulieren Dir zum Kauf dieses Heimsport-Trainingsgerätes und wünschen Dir viel Vergnügen damit. Bitte beachte und befolge die Hinweise und Anweisungen dieser Montage- und Bedienungsanleitung. Wenn Du irgendwelche Fragen hast, kannst Du dich selbstverständlich jederzeit an uns wenden.

CHRISTOPEIT-SPORT COMMUNITY

Unser Ziel ist es, Dir nicht nur neue und großartige Sportgeräte für Dein Homestudio anzubieten, sondern Dich auch bei Deinem täglichen Workout motivierend und abwechslungsreich zu unterstützen. Werde ein Teil unserer Christopeit-Sport Community.

CHRISTOPEIT-GYM

In unserem Christopeit GYM findest Du zu Deinem Trainingsgerät verschiedene Programme mit unterschiedlichen Herausforderungen. Wir wünschen Dir viel Freude bei Deinem täglichen Training.

Scanne den QR-Code oder folge dem Link:

<https://www.christopeit-sport.com/lifestyle/christopeit-gym/>

GYM



CHRISTOPEIT-BLOG

Finde viele spannende Themen rund um Fitness und Gesundheit bei uns im Blog.

Scanne den QR-Code oder folge dem Link:

<https://www.christopeit-sport.com/lifestyle/blog/>

BLOG



SOCIAL-MEDIA

Folgen uns auf Facebook, Instagram und Youtube.

Scanne den QR-Code oder suche auf den jeweiligen Plattformen nach: Chritopeit-Sport

FACEBOOK



INSTAGRAM



YOUTUBE



Mit freundlichen Grüßen,
Deine Top-Sport Gilles GmbH

WICHTIGE EMPFEHLUNGEN UND SICHERHEITSHINWEISE

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

1. Bauen Sie das Gerät genau nach der Montageanleitung auf und verwenden Sie nur die, für den Aufbau des Gerätes beigefügten gerätespezifischen Einzelteile. Kontrollieren Sie vor dem eigentlichen Aufbau die Vollständigkeit der Lieferung anhand des Lieferscheins und die Vollständigkeit der Kartonverpackung anhand der Montage- und Bedienungsanleitung.
2. Überprüfen Sie vor der ersten Benutzung und in regelmäßigen Abständen den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstiger Verbindungen, damit der sichere Betriebszustand Ihres Trainingsgerätes jederzeit gewährleistet ist. Dies gilt besonders für das Seilsystem. Vor jedem Training sollten Seile, Karabinerhaken und Zug-Zubehör auf ordnungsgemäße Befestigung und auf evtl. Abnutzungserscheinungen überprüft werden. Sollten Fehlstellungen, Verschleiß- oder Abnutzungserscheinungen erkennbar sein ist umgehend ein Austausch der betroffenen Teile erforderlich. Dies gilt besonders für das Seilsystem.
3. Stellen Sie das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort auf und schützen es vor Nässe und Feuchtigkeit. Sofern Sie den Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen und ähnliches schützen wollen, empfehlen wir Ihnen eine geeignete, rutschfeste Unterlage (z.B. Gummimatte, Holzplatte o.ä.) unter das Gerät zu legen.
4. Tragen Sie immer Trainingskleidung und Schuhe, die für ein Fitness-Training geeignet sind, wenn Sie auf dem Gerät trainieren. Die Kleidung muß so beschaffen sein, daß diese nicht aufgrund Ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings irgendwo hängen bleiben kann. Die Schuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen. Achten Sie besonders beim Abstieg vom Dips-Barren (der Trainingsanleitung) darauf, dass eine sichere Standposition auf den Fußschalen des Steppers gefunden wird. Steigen Sie langsam herunter.
5. Entfernen Sie alle Gegenstände in einem Umfeld von 2 Metern um das Gerät, bevor Sie mit dem Training beginnen.
6. Grundsätzlich sollten Sie sich vor der Aufnahme eines gezielten Trainings Ihren Arzt konsultieren. Der kann Ihnen definitiv sagen welcher Belastung (Puls, Watt, Trainingsdauer u.s.w.) Sie sich maximal aussetzen sollten und Ihnen auch im Bezug auf die richtige Körperhaltung beim Training, Ihr Trainingsziel und Ernährungsfragen genaue Auskünfte geben. Es ist zu beachten, daß das Gerät nicht für therapeutische Zwecke geeignet ist. Trainieren Sie nie nach schweren Mahlzeiten.
7. Trainieren Sie nur auf dem Gerät wenn es einwandfrei funktioniert. Verwenden Sie für eine eventuelle Reparatur nur Original-Ersatzteile.
8. Wenn es nicht ausdrücklich in der Anleitung genannt wird, darf das Gerät nur immer von einer Person zum Trainieren benutzt werden.
9. Wenn Sie Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnormale Symptome verspüren, unterbrechen Sie das Training und wenden sich an Ihren Arzt.
10. Generell gilt, daß Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten bzw. unterwiesenen Personen benutzt werden.
11. Personen wie Kinder, Invaliden und behinderte Menschen sollten das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen.
12. Achten Sie darauf, daß Sie und andere Personen sich niemals irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich noch bewegenden Teilen begeben oder befinden.
13. Beachten Sie bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition.
14. Verwenden Sie zur Reinigung keine aggressiven Reinigungsmittel und zum Aufbau und für eventuelle Reparaturen nur die mitgelieferten bzw. geeignete eigene Werkzeuge.
15. Entsorgen Sie die von Ihnen eingesetzten Batterien im Sinne der Umwelt nicht mit Ihrem Hausmüll. Werfen Sie diese nur in entsprechend dafür vorgesehene Sammelbehälter oder geben diese bei geeigneten Sammelstellen ab. Dieses gilt ebenfalls für alle übrigen Teile dieses Gerätes und dessen Verpackungen.
16. Dieses Gerät ist gemäss der EN ISO 20957-1:2014-05, EN ISO 20957-4:2017-03 und EN 957-2:2003-09 nach Klasse H (Heimgebrauch) geprüft und zertifiziert worden. Die zulässige maximale Belastung (=Benutzergewicht) ist auf 130 kg festgelegt worden.
17. Die Montage- und Bedienungsanleitung ist als Teil des Produktes zu betrachten. Bei Verkauf oder der Weitergabe des Produktes ist diese Dokumentation mitzugeben.

GARANTIEBESTIMMUNGEN

Die Garantie beträgt 24 Monate, gilt für Neuware bei Ersterwerb und beginnt mit dem Rechnungs- bzw. Auslieferdatum. Während der Garantiezeit werden eventuelle Mängel kostenlos beseitigt.

Bei Feststellung eines Mangels sind Sie verpflichtet diesen unverzüglich dem Hersteller zu melden. Es steht im Ermessen des Herstellers die Garantie durch Ersatzteilversand oder Reparatur zu erfüllen. Bei Ersatzteilversand besteht die Befugnis des Austausches ohne Garantieverlust. Eine Instandsetzung am Aufstellort ist ausgeschlossen.

Heimsportgeräte sind nicht für eine kommerzielle oder gewerbliche Nutzung geeignet. Eine Zuwiderhandlung in der Nutzung hat eine Garantieverkürzung oder Garantieverlust zur Folge.

Die Garantieleistung gilt nur für Material oder Fabrikationsfehler. Bei Verschleißteilen oder Beschädigungen durch missbräuchliche oder unsachgemäße Behandlung, Gewaltanwendung und

Eingriffen die ohne vorherige Absprache mit unserer Service Abteilung vorgenommen werden, erlischt die Garantie.

Bitte bewahren Sie, falls möglich, die Originalverpackung für die Dauer der Garantiezeit auf, um im Falle einer Rücksendung die Ware ausreichend zu schützen und senden Sie keine Ware unfrei zur Service Abteilung ein!

Eine Inanspruchnahme von Garantieleistungen erwirkt keine Verlängerung der Garantiezeit.

Ansprüche auf Ersatz von Schäden welche evtl. außerhalb des Gerätes entstehen (sofern eine Haftung nicht zwingend gesetzlich geregelt ist) sind ausgeschlossen.

Hersteller:
Top-Sports Gilles GmbH, Friedrichstr. 55, 42551 Velbert

MONTAGEANLEITUNG

Bevor Sie mit der Montage beginnen, unbedingt unsere Empfehlungen und Sicherheitshinweise beachten! Entnehmen Sie alle Einzelteile aus der Verpackung und legen Sie diese übersichtlich auf den Boden. Einige Positionen sind bereits vormontiert.

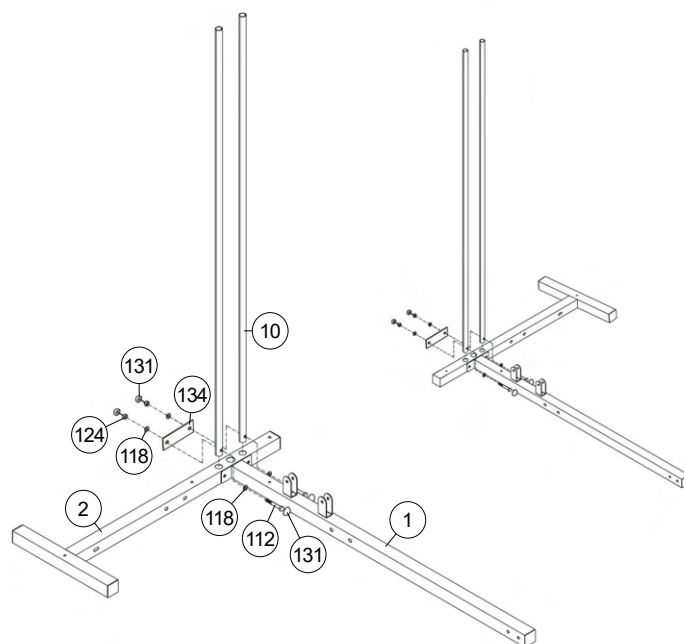
SCHRITT 1

Montage des vorderen Fußes (1), des hinteren Fußes (2) und der Führungsrohre (10).

1. Legen Sie den vorderen Fuß (1) auf eine ebene Fläche und führen Sie den hinteren Fuß (2) zur passenden Aufnahme des vorderen Fußes (1). (Achtung: Je nach Montageversion ob Dips-/Steppereinheit Links oder Rechts muss der hintere Fuß (2) entsprechend montiert werden.)

2. Stecken Sie die Führungsrohre (10) nach einander (mit den seitlichen Bohrungen nach unten) in die Aufnahmen des hinteren Fußes (2) ein und schrauben Sie den vorderen und hinteren Fuß (1+2) mittels der Schrauben M10x70 (112), dem Verstärkungsblech (134) der Unterlegscheiben 10//20 (118) und der selbstsichernden Muttern M10 (124) fest. Bitte achten Sie beim Verschrauben darauf, dass die Schrauben (112) durch die seitlichen Bohrungen der Führungsrohre (10) im hinteren Fuß (2) durchgesteckt wurden.

3. Anschließend die Schraubenkappe für M10 (131) auf alle M10-Schrauben und Muttern aufsetzen.



SCHRITT 2

Montage der Gewichtsplatten (66+67) an den Führungsrohren (10).

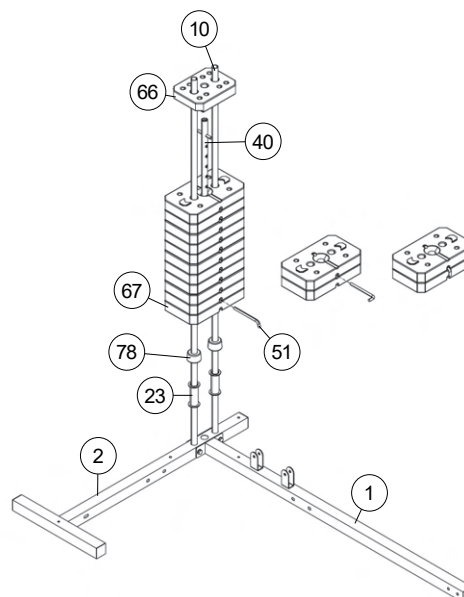
1. Schieben Sie über die Führungsrohre (10) jeweils eine Führungsrohr Hülse (23).

2. Schieben Sie dann jeweils einen Gummidämpfer (78) über die Führungsrohre (10) auf. (Sollten Sie über das Gewichtsset mit zwei zusätzlichen Gewichtsplatten Art.-Nr. 9388 verfügen, schieben Sie anstatt der Führungsrohr Hülse die beiden Gewichtsscheiben auf. Dazu müssen zuerst die Gummidämpfer (78) und dann die zusätzlichen Gewichtsplatten aufgeschoben werden.)

3. Schieben Sie danach über die Führungsrohre (10) die 11 Gewichtsplatten (67) wie in der nebenstehenden Zeichnung dargestellt auf.

4. Stecken Sie den Gewichtsschlitten (40) in das Gewichtspaket ein und schieben Sie anschließend die kleinere Gewichtsschleife (66) auf.

5. Der passende Sicherungsstift 1 (51) dient zur Einstellung der Gewichtsbelastung. Stecken Sie diesen in gewünschter Position in den Gewichtsschlitten (40) ein. (Je höher der Sicherungsstift 1 (51) eingesteckt wird, desto niedriger ist die Gewichtsbelastung.)



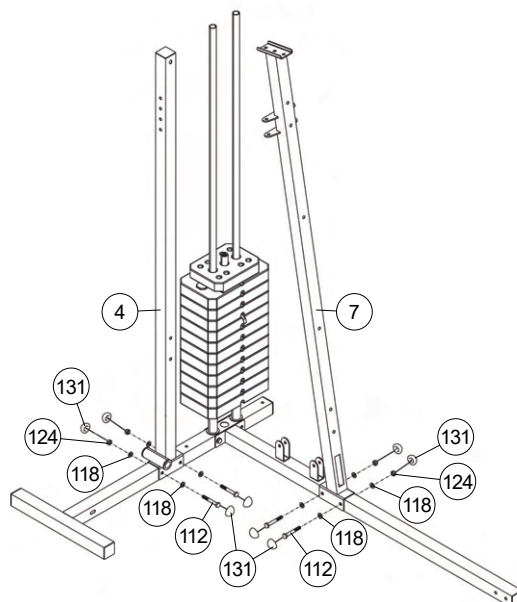
SCHRITT 3

Montage der Stützrohre 1+2 (4+7) am vorderen und hinteren Fuß (1+2).

1. Stecken Sie das Stützrohr 1 (4) in richtiger Position auf die passende Aufnahme des hinteren Fußes (2) und schrauben Sie das Stützrohr 1 (4) mittels der Schrauben M10x70 (112), der Unterlegscheiben 10//20 (118) und der selbstsichernden Muttern M10 (124) fest.

2. Stecken Sie das Stützrohr 2 (7) in richtiger Position auf die passende Aufnahme des vorderen Fußes (1) und schrauben Sie das Stützrohr 2 (7) mittels der Schrauben M10x70 (112), der Unterlegscheiben 10//20 (118) und der selbstsichernden Muttern M10 (124) fest.

3. Anschließend die Schraubenkappe für M10 (131) auf alle M10-Schrauben und Muttern aufsetzen.



SCHRITT 4**Montage der Führungsrohraufnahme (3) und des Latissimusrohres (5) an den Stützrohren 1+2 (4+7).**

1. Setzen Sie die Führungsrohraufnahme (3) passend auf die oberen Enden der Führungsrohre (10) und dem Stützrohr 1 (4) auf.

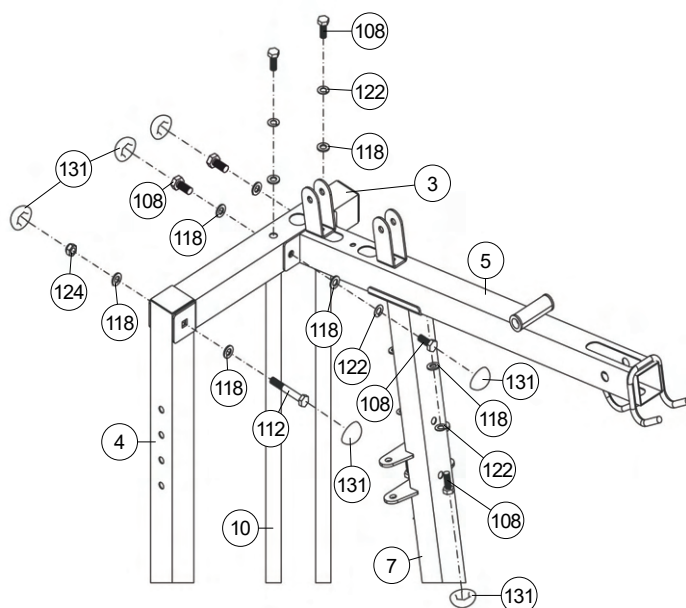
2. Schrauben Sie die Führungsrohraufnahme (3) mittels der Schrauben M10x20 (108), der Federringe für M10 (122) und der Unterlegscheiben 10//20 (118) an den Führungsrohren fest. Drehen Sie zwei Schrauben (108) mit den Unterlegscheiben (118) zur Dekoration in die Gewindelöcher der Führungsrohraufnahme (3) ein.

3. Führen Sie das obere Ende des Stützrohres 1 (4) und die Führungsrohr Aufnahme (3) und schrauben Sie die beiden Teile mittels einer Schrauben M10x70 (112), der Unterlegscheiben 10//20 (118) und der selbstsichernden Mutter M10 (124) fest.

4. Legen Sie das Latissimusrohr (5) passend auf das Stützrohr 2 (7) auf und schrauben Sie das Latissimusrohr (5) mittels der Schrauben M10x20 (108), der Federringe für M10 (122) und der Unterlegscheiben 10//20 (118) am Stützrohr 2 (7) fest.

5. Schrauben Sie dann das Latissimusrohr (5) an der Führungsrohr Aufnahme (3) mittels der Schrauben M10x20 (108), der Federringe für M10 (122) und der Unterlegscheiben 10//20 (118) fest.

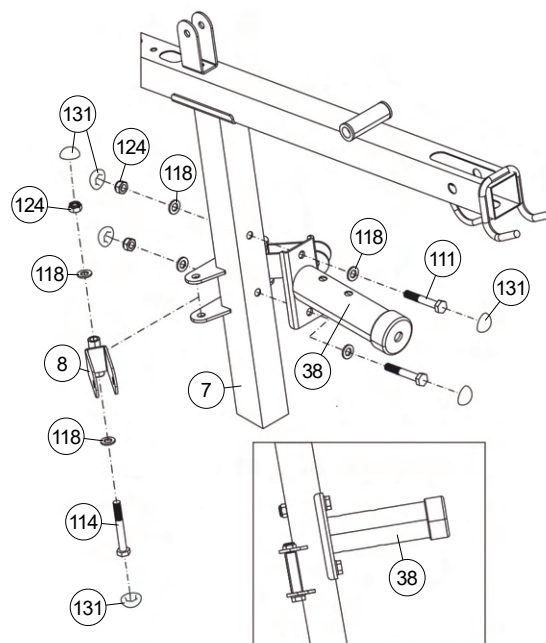
6. Anschließend die Schraubenkappe für M10 (131) auf alle M10-Schrauben und Muttern aufsetzen.

**SCHRITT 5****Montage des Anschlages der Butterflyaufnahme (38) und der Seilrollerhalter 1 (8) am Stützrohr 2 (7).**

1. Führen Sie den Anschlag für die Butterflyaufnahme (38) in richtiger Position an die passende Aufnahme am Stützrohr 2 (7) und schrauben Sie diese mittels der Schraube M10x65 (111), der Unterlegscheiben 10//20 (118) und der selbstsichernden Muttern M10 (124) fest.

2. Setzen Sie die Seilrollerhalter 1 (8) in die Aufnahmen am Stützrohr 2 (7) ein und schrauben Sie diese mittels der Schrauben M10x80 (114), der Unterlegscheiben 10//20 (118) und der selbstsichernden Muttern M10 (124) so fest, dass die Seilrollerhalter 1 (8) sich noch drehen können.

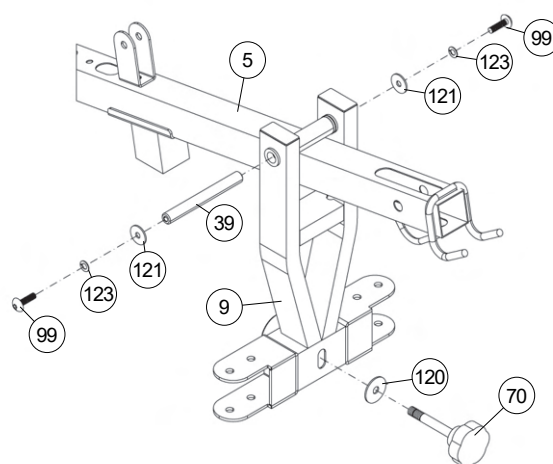
3. Anschließend die Schraubenkappe für M10 (131) auf alle M10-Schrauben und Muttern aufsetzen.

**SCHRITT 6****Montage der Butterflyaufnahme (9) an dem Latissimusrohr (5).**

1. Führen Sie die Butterflyaufnahme (9) zur entsprechenden Aufnahme des Latissimusrohres (5), sodass die Bohrungen mit den Lagern fluchten und schieben Sie die Achse 2 (39) durch die Butterflyaufnahme (9) und das Latissimusrohr (5) hindurch.

2. Sichern Sie die Achse 2 (39) mittels der Schrauben M8x15 (99), der Federringe für M8 (123) und der Unterlegscheiben 8//28 (121) auf beiden Seiten.

3. Sichern Sie zum Butterflytraining die Butterflyaufnahme (9) mit der Sterngriffschraube (70) und passender Unterlegscheibe 10//38 (120) am Butterflyanschlag (38).



SCHRITT 7

Montage der Butterflyarme (11+14) and der Butterflyaufnahme (9) und der Butterflypolster (63) und Handgriffe (19).

1. Nehmen Sie die Butterflyarme Links und Rechts (11+14) zur Hand, legen Sie die Achsstücke (45) in die obere Aufnahme ein und führen Sie die Butterflyarme (11+14) in entsprechender Einbaulage zur Butterflyaufnahme (9).

2. Schrauben Sie die Butterflyarme (11+14) mittels der Schrauben M10x20 (108), der Federringe für M10 (122) und der Unterlegscheiben 10//20 (118) an der Butterflyaufnahme (9) von Unten und Oben fest.

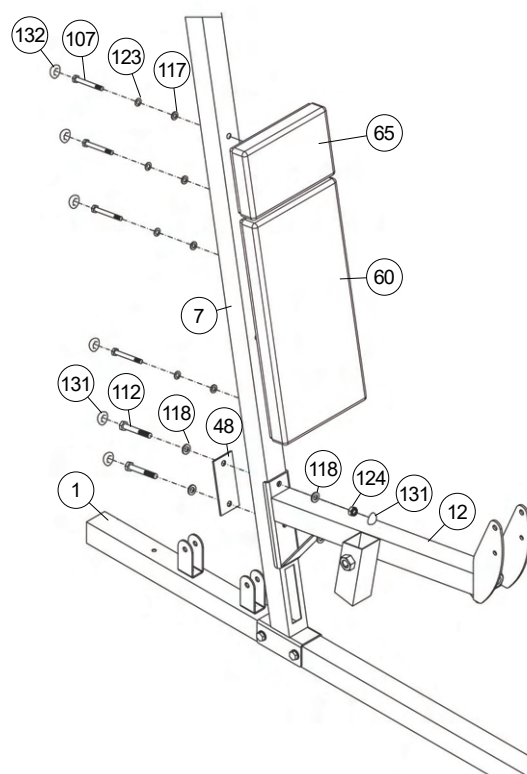
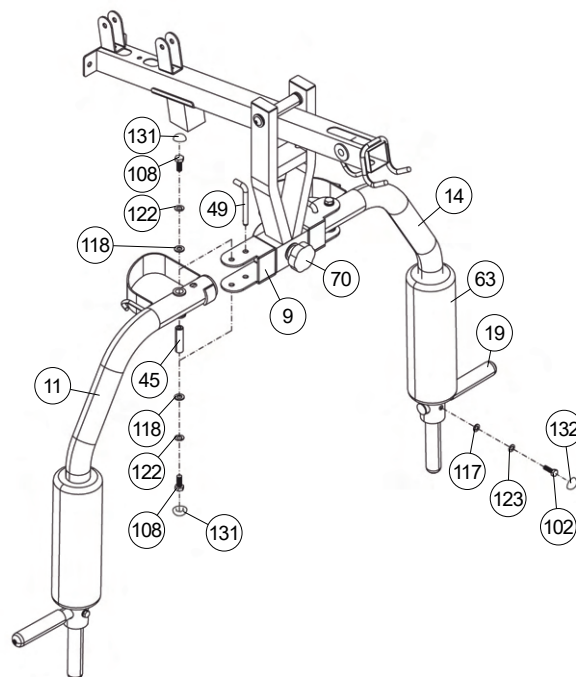
3. Schieben Sie die Butterflypolster (63) mit Hilfe etwas Seifenwassers auf die Butterflyarme Links und Rechts (11+14) auf.

4. Stecken Sie die Handgriffe (19) in die entsprechende Aufnahme an den Butterflyarmen Links und Rechts (11+14) ein und schrauben Sie diese mittels der Schrauben M8x30 (102), Unterlegscheiben 8//16 (117) und Federringen für M8 (123) fest.

5. Sichern Sie zum Bankdrücken die Butterflyarme Links und Rechts (11+14) mit den Sicherungsstiften 2 (49) an der Butterflyaufnahme (9) und schrauben Sie die Sterngriffschraube (70) aus dem Butterflyanschlag (9) heraus.

6. Sichern Sie zum Butterflytraining die Butterflyaufnahme (9) mit der Sterngriffschraube (70) am Butterflyanschlag (38) und entfernen Sie die Sicherungsstifte 2 (49) aus den Butterflyarmen.

7. Anschließend die Schraubenkappe für M10 (131) auf alle M10-Schrauben und Muttern aufsetzen und die Schraubenkappen für M8 (132) auf die M8-Schrauben und Muttern aufsetzen.



SCHRITT 8

Montage des Rückenpolsters (60) und der Beincurler Aufnahme (12) am Stützrohr (7).

1. Halten Sie das Rückenpolster (60) mit den auf der Rückseite befindlichen Gewindeeinsätzen gegen die Bohrungen der Stützrohre 2 (7) und schrauben Sie dies mittels der Schrauben M8x70 (107), Unterlegscheiben 8//16 (117) und Federringen für M8 (123) fest.

2. Anschließend das Kopfpolster (65) in gleicher Weise wie das Rückenpolster (60) montieren.

3. Führen Sie die Beincurleraufnahme (12) in entsprechender Lage an die Mittelstütze (7), sodass die Bohrungen fluchten und schrauben Sie diese mittels der Schrauben M10x70 (112), dem Verstärkungsblech (48), der Unterlegscheiben 10//20 (118) und der selbstsichernden Muttern M10 (124) fest.

4. Anschließend die Schraubenkappe für M10 (131) auf alle M10-Schrauben und Muttern aufsetzen und die Schraubenkappen für M8 (132) auf die M8-Schrauben und Muttern aufsetzen.

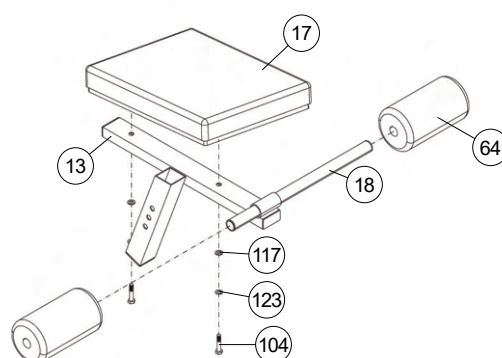
SCHRITT 9

Montage des Sitzpolsters (17) und der Rundposteraufnahme (18) am Sitzrahmen (13).

1. Legen Sie das Sitzpolster (17) mit den auf der Rückseite befindlichen Gewindeeinsätzen auf die Bohrungen des Sitzrahmens (13) und schrauben Sie dieses mittels der Schrauben M8x45 (104), Unterlegscheiben 8//16 (117) und Federringen für M8 (123) fest.

2. Schieben Sie die Rundpolsteraufnahme (18) in die Aufnahme des Sitzrahmens (13) mittig ein.

3. Schieben Sie beidseitig auf die Rundpolsteraufnahme (18) die Rundpolster (64) auf.



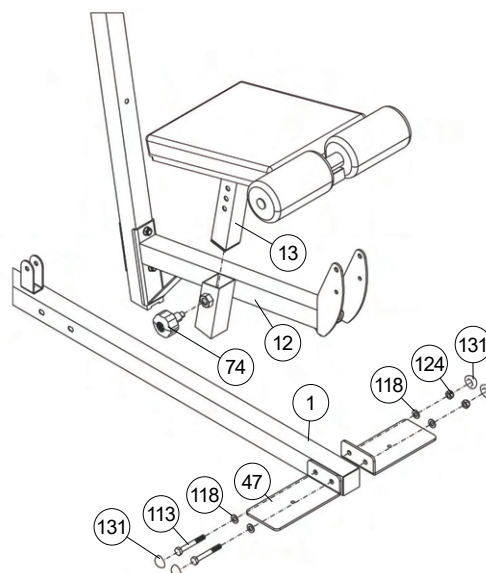
SCHRITT 10

Montage des Sitzrahmens (13) an der Beincurleraufnahme (12) und der Trittplatten (47) am vorderen Fuß (1).

1. Schieben Sie den Sitzrahmen (13) in die entsprechende Aufnahme der Beincurleraufnahme (12) und sichern Sie die gewünschte Position mittels des Schnellverschlusses (74). **(Achtung!)** Zum Eindrehen des Schnellverschlusses (74) muss das Gewindeloch an der Beincurleraufnahme (12) und eines der Löcher am Sitzrahmen (13) übereinander stehen. Die Einstellung kann später beliebig verändert werden, in dem man den Schnellverschluss (74) nur einige Umdrehungen losdreht und ihn dann zieht, den Sitzrahmen (13) in die neue Position bringt bis der Schnellverschluss einrastet und ihn danach wieder festdreht.)

2. Montieren Sie die Trittplatten (47) an entsprechender Stelle vorne am vorderen Fuß (1) mittels der Schrauben M10x75 (113), der Unterlegscheiben 10//20 (118) und der selbstsichernden Muttern M10 (124) fest.

3. Anschließend die Schraubenkappe für M10 (131) auf alle M10-Schrauben und Muttern aufsetzen.



SCHRITT 11

Montage des Beincurlers (15) und des Curlpultes (20) an der Beincurler Aufnahme (12).

1. Setzen Sie den Beincurler (15) mit den eingelegten Stahl-lagern 1 (44) in die entsprechende Aufnahme der Beincurler Aufnahme (12) ein und schrauben Sie diese mittels der Schraube M10x90 (115), der Unterlegscheiben 10//20 (118) und der selbstsichernden Mutter M10 (124) so fest, dass sich der Beincurler (15) noch leicht drehen lässt.

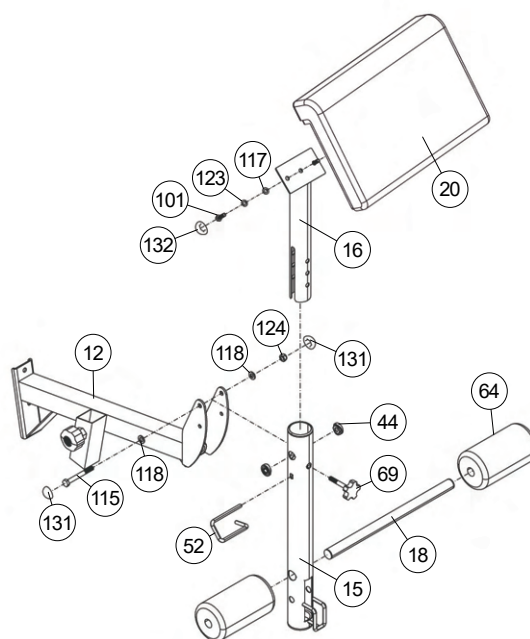
2. Schieben Sie die Rundpolsteraufnahme (18) in die untere Aufnahme des Beincurlers (15) mittig ein und schieben Sie beidseitig jeweils ein Rundpolster (64) auf.

3. Legen Sie das Curlpult (20) mit den auf der Rückseite befindlichen Gewindeeinsätzen auf die Bohrungen der Curlpultaufnahme (16) und schrauben Sie dieses mittels der Schrauben M8x20 (101), Federringen für M8 (123) und Unterlegscheiben 8//16 (117) fest.

4. Das Curlpult (20) mit der Curlpultaufnahme (16) kann, je nach Art der Übung, in die Aufnahme des Beincurlers (15) in gewünschter Höhe eingesetzt und mittels der Sterngriffschraube 1 (69) gesichert werden.

5. Um den Beincurler (15) festzustellen, schieben Sie den Sicherungsbügel (52) durch die fluchtenden Bohrungen von Beincurler Aufnahme (12) und Beincurler (15).

6. Anschließend die Schraubenkappe für M10 (131) auf alle M10-Schrauben und Muttern aufsetzen und die Schraubenkappen für M8 (132) auf die M8-Schrauben und Muttern aufsetzen.



SCHRITT 12

Montage der Polster (61+62) und Griffe (30) am Dipsbarren (25) und am Stützrohr 1 (4).

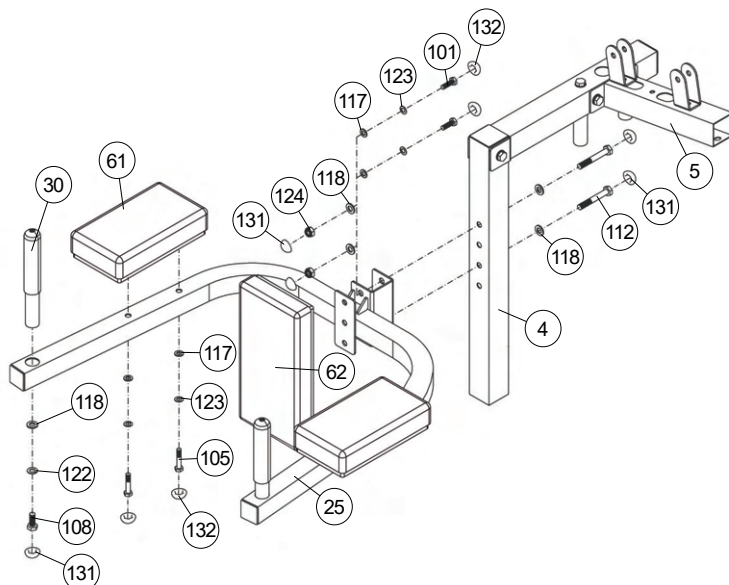
1. Legen Sie das Dips-Rückenpolster (62) mit den auf der Rückseite befindlichen Gewindeeinsätzen auf die Bohrungen des Dipsbarren (25) und schrauben Sie dieses mittels der Schrauben M8x20 (101), Federringen für M8 (123) und Unterlegscheiben 8//16 (117) fest.

2. Legen Sie die Unterarmpolster (61) mit den auf der Rückseite befindlichen Gewindeeinsätzen auf die Bohrungen des Dipsbarren (25) und schrauben Sie dieses mittels der Schrauben M8x55 (105), Federringen für M8 (123) und Unterlegscheiben 8//16 (117) fest.

3. Stecken Sie die Handgriffe (30) in die entsprechenden Aufnahmen des Dipsbarren (25) ein und schrauben Sie diese mittels der Schrauben M10x20 (108), Federringen für M10 (122) und Unterlegscheiben 10//20 (118) fest.

4. Führen Sie den vormontierten Dipsbarren (25) zur entsprechenden Aufnahme am Stützrohr 1 (4) und schrauben Sie diesen in gewünschter Höhe mittels der Schrauben M10x70 (112), der Unterlegscheiben 10//20 (118) und der selbstsichernden Muttern M10 (124) fest.

5. Anschließend die Schraubenkappe für M10 (131) auf alle M10-Schrauben und Muttern aufsetzen und die Schraubenkappen für M8 (132) auf die M8-Schrauben und Muttern aufsetzen.



SCHRITT 13

Montage des Steppers und der Querstrebe (22) am Stützrohr 1 (4).

1. Führen Sie die Querstrebe (22) in entsprechender Lage an das Stützrohr 1 (4) und den hinteren Fuß (2), sodass die Bohrungen fluchten und schrauben Sie diese mittels der Schrauben M10x70 (112), der Unterlegscheiben 10//20 (118) und der selbstsichernden Muttern M10 (124) fest. (Wenn nötig, lösen Sie die Verbindung vom Stützrohr 1 (4) und hinteren Fuß (2) kurzfristig, um die Querstrebe (22) zu montieren).

2. Führen Sie die Pedalen Links und Rechts (21+24) in richtiger Einbaulage zur entsprechenden Aufnahme des Stützrohres 1 (4), sodass die Bohrungen mit den Lagern fluchten und schieben Sie die Achse 1 (34) hindurch. Sichern Sie die Achse 1 (34) mittels der Schrauben M8x15 (99), der Federringe für M8 (123) und der Unterlegscheiben 8//38 (120) auf beiden Seiten.

3. Stecken Sie die Hydraulikzylinder mit der oberen Aufnahme beidseitig auf die Aufnahme der Querstrebe (22) und sichern Sie diese Position mittels der Schrauben M8x15 (99), der Federringe für M8 (123) und der Unterlegscheiben 8//28 (121).

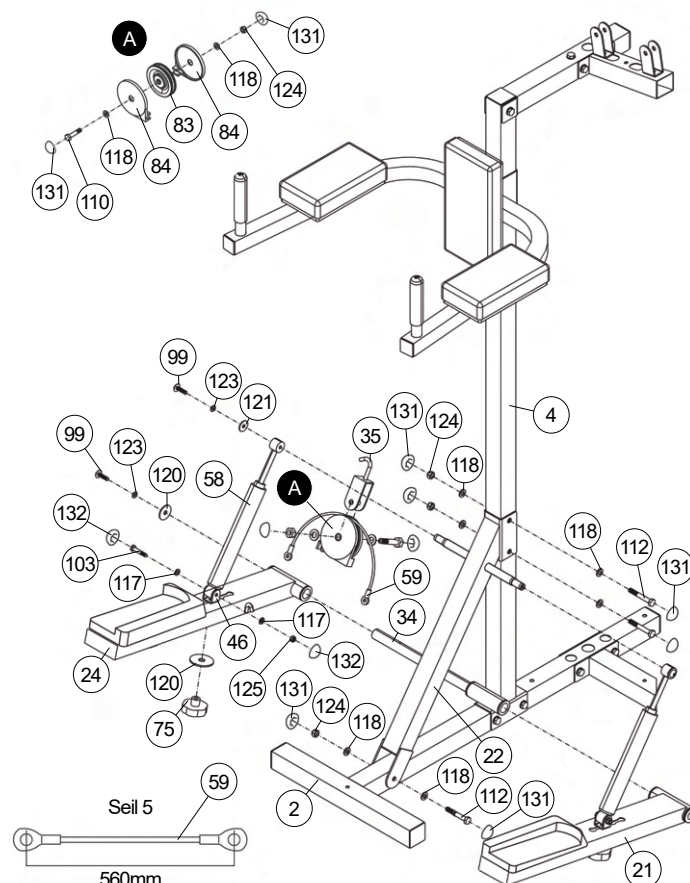
4. Schrauben Sie das untere Ende der Hydraulikzylinder (58) an den Aufnahmen für die Hydraulikzylinder (46) mittels der Schrauben M8x40 (103), der Unterlegscheiben 8//16 (117) und der selbstsichernden Muttern M8 (125) so fest, dass sich die Hydraulikzylinder (58) in den Aufnahmen (46) etwas bewegen lassen.

5. Stecken Sie die Aufnahmen für die Hydraulikzylinder (46) von oben durch die Pedalen Links und Rechts (21+24) und befestigen Sie diese in gewünschter Position mittels der Sterngriffschraube (75) und der Unterlegscheibe 10//38 (120). **(Achtung!)** Die wählbaren Positionen für die Aufnahmen für Hydraulikzylinder (26) sind durch Bohrungen in den Fußhebeln (10) und (11) vorgegeben. Die Einstellung der Aufnahmen (26) sollte bei beiden Fußhebeln (10) und (11) immer gleich sein. Die Einstellungen können je nach gewünschter Belastung später jederzeit wieder verändert werden. Je näher die Einstellposition zur Achse (34) gewählt wird, desto leichter wird der Tretwiderstand für das Stepper-Training.)

6. Fügen Sie eine Seilrolleneinheit „A“ gemäß nebenstehender Zeichnung zusammen, legen Sie das Seil 5 (59) über die Rolle (83) und montieren Sie dies an den Seilrollenhalter mit Haken (35), so dass sich die Seilrolle leicht drehen lässt.

7. Hängen Sie den Seilrollenhalter mit Haken (35) in die entsprechende Aufnahme unter der Querstrebe (22) ein und haken Sie die Enden des Seiles 5 (59) in die Pedalen Links und Rechts (21+24) ein.

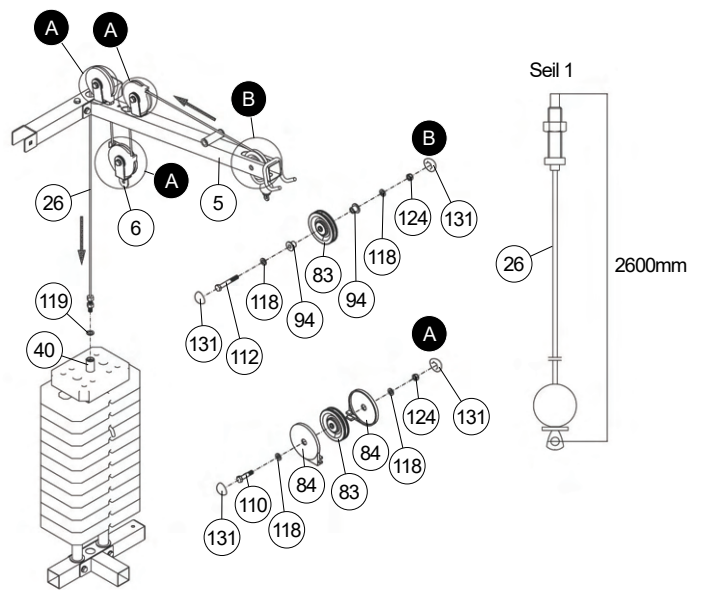
8. Anschließend die Schraubenkappe für M10 (131) auf alle M10-Schrauben und Muttern aufsetzen und die Schraubenkappen für M8 (132) auf die M8-Schrauben und Muttern aufsetzen.



SCHRITT 14

Montage des Seiles 1 für Latissimus (26) mit Seilrolleneinheiten. Für alle Seilrolleneinheiten gilt folgendes:
Das Seil in die Seilrolle (83) einlegen und beidseitig mit Seilrollendeckel (84) abdecken, sodass der Ein- und Austritt des Seiles vom Seilrollendeckel geführt wird.
(= 1 Seilrolleneinheit) Diese Seilrolleneinheiten werden generell mit den Seilen an den entsprechenden Positionen montiert.

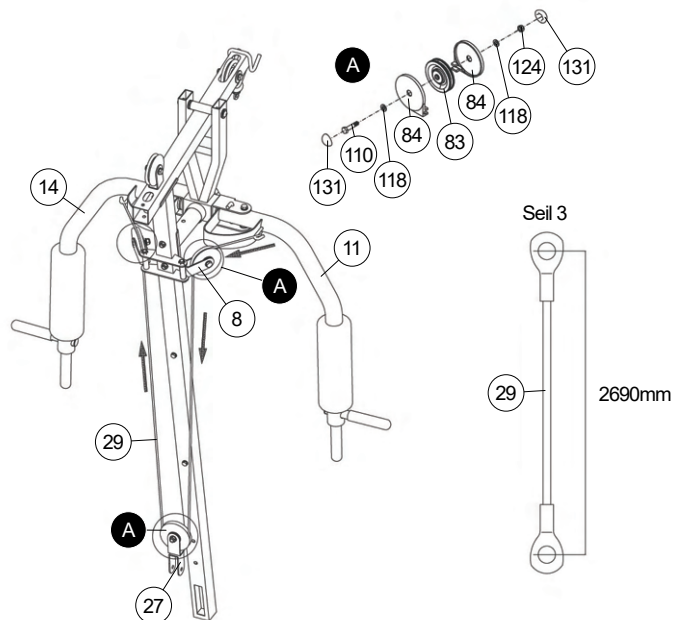
1. Führen Sie das Seil 1 (26) gemäß der nebenstehenden Abbildung durch das Latissimusrohr (5) und die Führungsrohraufnahme (3), schrauben Sie das Ende des Seiles 1 (26) mit einer Unterlegscheibe 12//24 (119) in den Gewichtsschlitten (40) ein und sichern Sie die Verbindung durch festziehen der Mutter. (An dieser Seilschraube kann das Seilsystem fein justiert werden. Die Seilschraube muss aber immer mindestens 12mm tief eingeschraubt sein und durch die Mutter zusätzlich gekontert werden.)
2. Nehmen Sie das Seil 1 (26) und die in Bild „B“ gezeigte Seilrolleneinheit ohne Seilrollendeckel mit Schraube M10x70 (112), Unterlegscheibe 10//20 (118), Kunststofflager 1 (94) und Mutter M10 (124) zur Hand. Setzen Sie die Seilrolle (83) in das Latissimusrohr (5) ein und die Kunststofflager 1 (94) von außen ein und montieren Sie diese an entsprechender Stelle.
3. Montieren Sie zwei der in Bild „A“ gezeigte Seilrolleneinheiten mit Schraube M10x45 (110), Unterlegscheibe (118) und Mutter (124) mit dem Seil 1 (26) auf dem Latissimusrohr (5).
4. Nehmen Sie das Seil 1 (26) und die in Bild „A“ gezeigte Seilrolleneinheit mit Schraube M10x45 (110), Unterlegscheibe (118) und Mutter (124) zur Hand und montieren Sie diese in den Seilrollenhalter 2 (6) in dargestellter Position ein.
5. Anschließend die Schraubenkappe für M10 (131) auf alle M10-Schrauben und Muttern aufsetzen.



SCHRITT 15

Montage des Seiles 3 für den Butterfly (29) mit Seilrolleneinheiten.

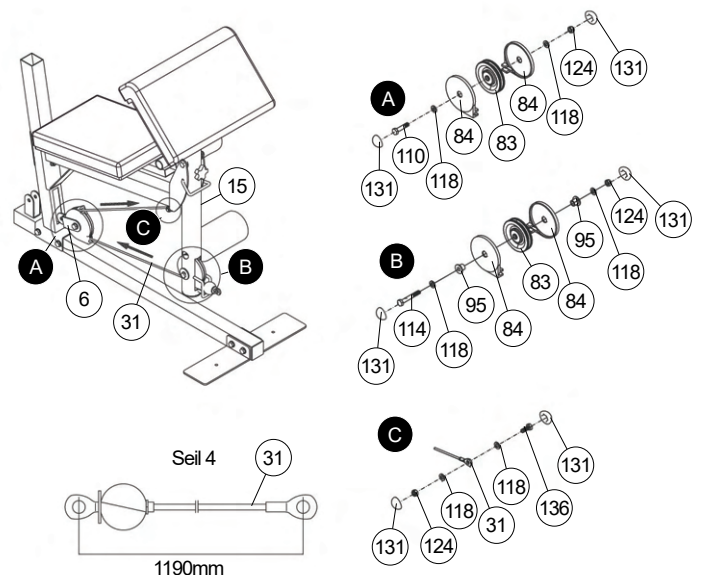
- 1.** Haken Sie die beiden Seilenden von Seil 3 (29) an die entsprechende Position am rechten und linken Butterflyarm (11+14) hinter dem Stützrohr 2 (7) geführt mit den Ösen ein.
- 2.** Montieren Sie zwei der in Bild „A“ gezeigte Seilrolleneinheiten mit Schraube M10x45 (110), Unterlegscheibe (118) und Mutter (124) mit dem Seil 3 (29) in die Seilrollenhalter 1 (8) ein.
- 3.** Nehmen Sie das Seil 3 (29) und die in Bild „A“ gezeigte Seilrolleneinheit mit Schraube M10x45 (110), Unterlegscheibe (118) und Mutter (124) zur Hand und montieren Sie diese in den versetzten Seilrollenhalter (27) in dargestellter Position ein.
- 4.** Anschließend die Schraubenkappe für M10 (131) auf alle M10-Schrauben und Muttern aufsetzen.



SCHRITT 16

**Montage des Seiles 4 für den Beincurler (31) mit Seilrol-
leneinheiten.**

1. Ziehen Sie das Seil 4 (31) durch die untere Öffnung des Beincurlers (15) und befestigen Sie das Seilende mit der Öse von unten an der Aufnahme des Beincurlers (12) mittels der Schraube M10x40 (136), der Unterlegscheiben 10//20 (118) und der selbstsichernden Mutter M10 (124) wie in Bild „C“ dargestellt.
2. Nehmen Sie das Seil 4 (31) und die in Bild „B“ gezeigte Seilrolleneinheit mit Schraube M10x80 (114), Unterlegscheiben 10//20 (118), Kunststofflager 2 (95) und Mutter M10 (124) zur Hand. Setzen Sie die Seilrolle (83) mit Seilrollenabdeckungen (84) in den Beincurler (15) ein und die Kunststofflager 2 (95) von außen ein und montieren Sie diese an entsprechender Stelle.
3. Nehmen Sie das Seil 4 (31) und die in Bild „A“ gezeigte Seilrolleneinheit mit Schraube M10x45 (110), Unterlegscheiben (118) und Mutter (124) zur Hand und montieren Sie diese in den Seilrollenhalter 2 (6) in dargestellter Position ein.
4. Anschließend die Schraubenkappe für M10 (131) auf alle M10-Schrauben und Muttern aufsetzen.



SCHRITT 17

Montage des Seiles 2 (28) mit Seilrolleneinheiten.

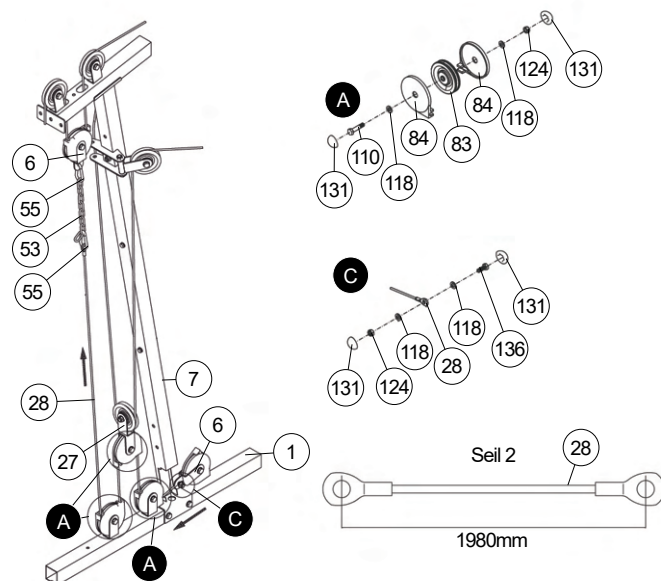
1. Ziehen Sie das Seil (28) durch die untere Öffnung des Stützrohres 2 (7) und befestigen Sie das Seilende mit der Öse an den Seilrollenhalter 2 (6) mittels der Schraube M10x25 (109), der Unterlegscheiben 10//20 (118) und der selbstsichernden Mutter M10 (124) wie in Bild „C“ dargestellt.

2. Montieren Sie zwei der in Bild „A“ gezeigte Seilrolleneinheiten mit Schraube M10x45 (110), Unterlegscheibe (118) und Mutter (124) mit dem Seil 2 (28) in die Aufnahmen des vordern Fußes (1) ein.

3. Nehmen Sie das Seil 2 (28) und die in Bild „A“ gezeigte Seilrolleneinheit mit Schraube M10x45 (110), Unterlegscheibe (118) und Mutter (124) zur Hand und montieren Sie diese in den versetzten Seilrollenhalter 2 (27) in dargestellter Position ein.

4. Nehmen Sie das Seilende von Seil 2 (28) und verlängern Sie es auf entsprechende Länge mittels der 8 gliedrigen Kette (53) und zwei Karabinerhaken (55) und verbinden Sie das Seil 2 (28) mit dem Seilrollenhalter 2 (6), welcher im Seil 1 (26) bereits montiert hängt. (**Hinweis:** Um das Seilsystem später evtl. nachzuspannen kann der Karabinerhaken (55) in einer tieferen Position der 8 gliedrigen Kette (53) eingehängt werden.)

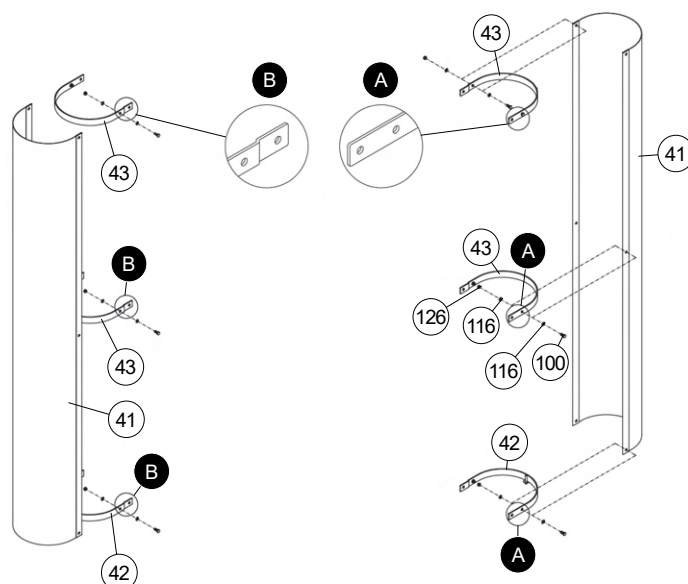
5. Anschließend die Schraubenkappe für M10 (131) auf alle M10-Schrauben und Muttern aufsetzen.



SCHRITT 18

Montage der Gewichtsverkleidung (41) mit den Aufnahmen 1+2 (42+43).

1. Befestigen Sie die Gewichtsverkleidungsaufnahmen 1+2 (42+43) an entsprechender Stelle der Gewichtsverkleidungen (41) mittels der Schrauben M6x16 (100), der Unterlegscheiben 6//12 (116) und der selbstsichernden Muttern M6 (126). Bitte achten Sie darauf, dass die Gewichtsverkleidungsaufnahmen 1+2 (42+43) in richtiger Position (siehe Bild A+B) montiert werden und die Gewichtsaufnahmen 1 (42) jeweils unten an den Gewichtsverkleidungen (41) befestigt werden.



SCHRITT 19

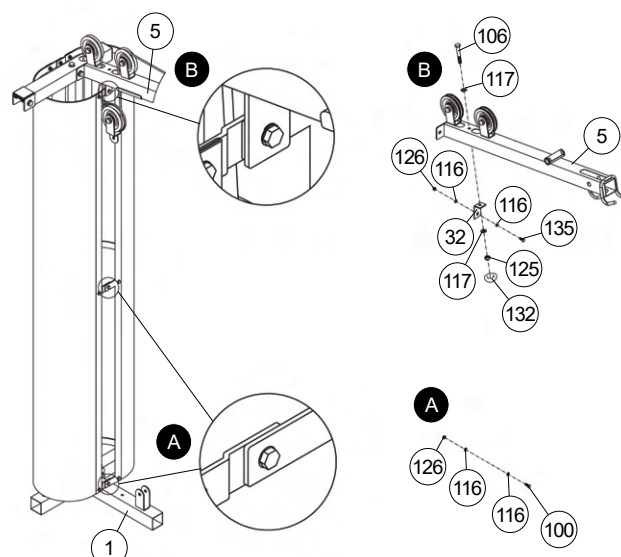
Montage der vormontierten Gewichtsverkleidung (41) mit den Aufnahmen 1+2 (42+43) am Metallwinkel (32) und hinteren Fuß (2).

1. Stecken Sie die beiden vormontierten Gewichtsverkleidung (41) mit den Aufnahmen 1 (42) in die Bohrungen an entsprechender Stelle auf dem hinteren Fuß (2). Fügen Sie die sich gegenüberliegenden Aufnahmen 1+2 (42+43) zusammen und verschrauben Sie diese mittels der Schrauben M6x16 (100), der Unterlegscheiben 6//12 (116) und der selbstsichernden Muttern M6 (126) wie in Bild „A“ dargestellt.

2. Montieren Sie den Metallwinkel (32) unter das Latissimusrohr (5) mittels der Schraube M8x65 (106), Unterlegscheiben 8//16 (117) und der selbstsichernden Mutter M8 (125).

3. Verschrauben Sie die obere Gewichtsverkleidungsaufnahmen mit dem Metallwinkel mittels der Schraube M6x20 (135), der Unterlegscheiben 6//12 (116) und der selbstsichernden Mutter M6 (126).

4. Anschließend die Schraubenkappe für M8 (132) auf die M8 Mutter aufsetzen.



SCHRITT 20

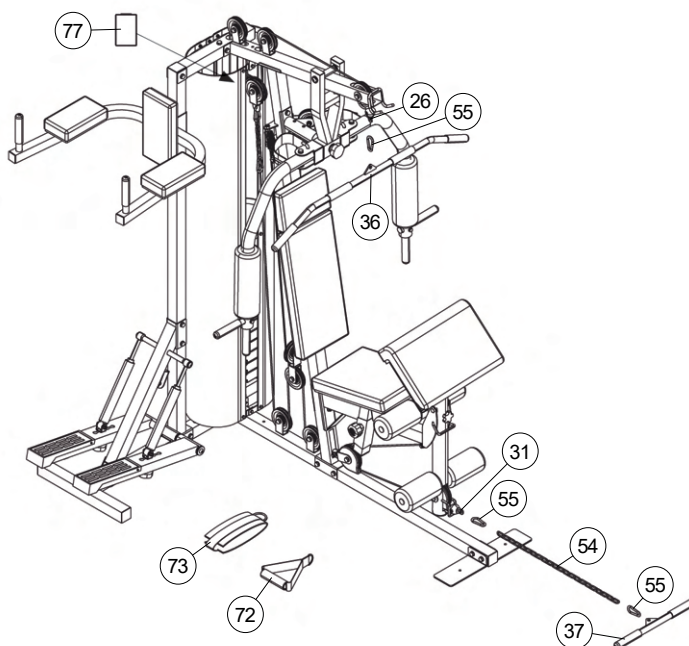
Montage der Latissimusstange (36) und der Curlstange (37).

1. Befestigen Sie die Latissimusstange (36) an dem Seil 1 (26) mittels des Karabinerhaken (55). (Die Latissimusstange (36) kann auf der vorne an dem Latissimusrohr (5) befindlichen Latissimusstangenaufnahme abgelegt werden.)

2. Befestigen Sie die Curlstange (37) an dem Seil 4 (31) mittels der 22 gliedrigen Kette (54) und den Karabinerhaken (55). (Für Beincurl-Übungen sollte die Kette mit der Curlstange ausgehängt werden.)

3. Je nach Art der Übung kann am Seil 4 (31) auch die Fußgelenkmanschette (73) und am Seil 1 (26) der Handgriff (72) mittels Karabinerhaken befestigt werden.

4. Befestigen Sie die Produktbezeichnung (77) oben an der Gewichtsverkleidungsaufnahme (43). Dafür entfernen Sie den Schutzfilm von dem Klebestreifen hinten auf der Produktbezeichnung (77). Setzen Sie es oben auf die Gewichtsverkleidungsaufnahme (43) rechts oder links auf, und drücken Sie etwas gegen, damit der Klebestreifen greift.



Wichtige-Sicherheitsinformation zur Benutzung der Karabinerhaken.

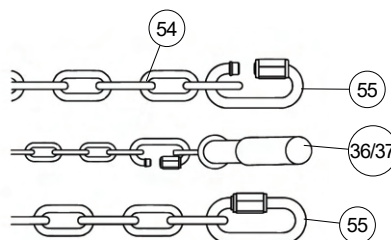
Schrauben Sie die Karabinerhaken (55) auf und hängen Sie diese in die Kette (54) ein.

Hängen Sie das Seilende oder die Zugstangen (36+37) in die Karabinerhaken (55) ein.

Drehen Sie den Karabinerhaken (55) zu und vergewissern Sie sich, dass dieser richtig geschlossen ist.

Achtung:

Vor jeder Benutzung versichern Sie sich, dass die Karabinerhaken (55) fest verschlossen sind.



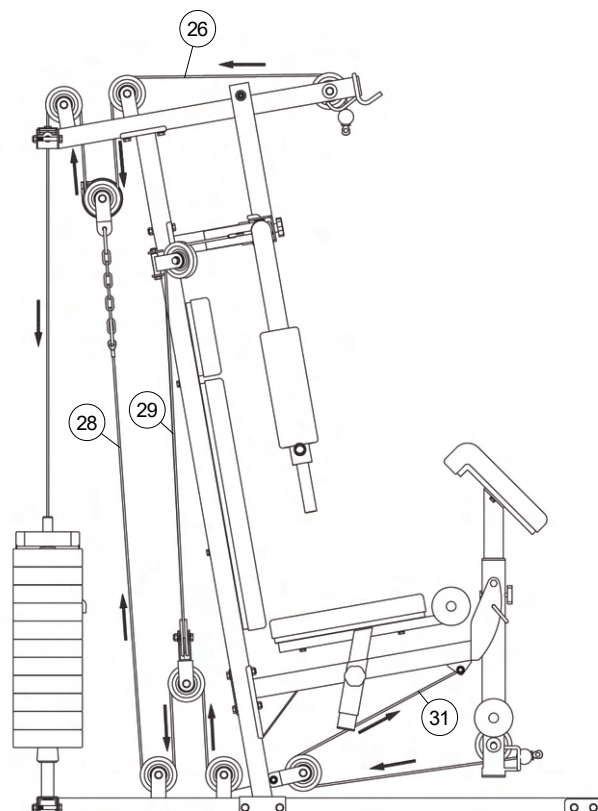
KONTROLLE

1. Alle Verschraubungen, Einrastungen und Seile auf ordnungsgemäße Montage und Funktion prüfen. Wenn alles in Ordnung ist, können Sie sich mit Ihrem Trainingsgerät erst einmal mit leichten Gewichtsbelastungen vertraut machen.

2. Vor dem Training darauf achten, dass die empfohlenen Sicherheitsabstände zu anderen Gegenständen eingehalten sind. Um eine bestimmte Position des Gerätes sichern zu können, kann das Gerät mittels selbst zu besorgender Schrauben und Dübel fest mit dem Boden verbunden werden. Dazu sind in den Rohren, die direkt Kontakt zum Boden haben, Bohrungen eingefügt worden.

3. Beim Benutzen des Gerätes, im Besonderen beim Dips-Barren, darauf achten, dass stets eine geeignete Kopfbedeckung und Kleidung getragen wird. Diese muss ausschließen, dass mit den Haaren oder der Kleidung irgendwo hängen geblieben werden kann bzw. die Haare und die Kleidung in einen sich bewegenden Teil des Gerätes eingezogen werden können.

4. Auflegen der Gewichte je nach Anforderung: Das Gerät ist bis max. 70 kg Belastung geeignet. Ob ein oder mehrere Gewichte aufgelegt sind: Die Gewichte müssen gegen Herunterfallen mit dem Sicherungsstift 1 (51) gesichert sein.



TRAININGSANLEITUNG ALLGEMEIN

Um spürbare, körperliche und gesundheitliche Verbesserungen zu erreichen, müssen für die Bestimmung des erforderlichen Trainingsaufwandes folgende Faktoren beachtet werden.

INTENSITÄT

Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muß den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit und /oder der Erschöpfung zu erreichen. Ein geeigneter Richtwert kann dabei der Puls sein. Mit jedem Training steigt die Kondition und somit sollte man die Trainingsanforderungen anpassen. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer, einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen oder Veränderung der Trainingsart möglich.

TRAININGSPULS

Um den Trainingspuls zu bestimmen können Sie wie folgt vorgehen. Bitte beachten Sie, dass es sich hierbei um die Richtwerte handelt. Wenn Sie gesundheitliche Probleme haben oder unsicher sind, wenden Sie sich an einen Arzt oder Fitnesstrainer.

01 Maximalpuls-Berechnen

Die Ermittlung des maximalen Pulswertes kann auf vielen unterschiedlichen Wegen erfolgen, da der Maximalpuls von viel Faktoren abhängig ist. Zur Berechnung nimmt man gerne die Faust-Formel (Maximalpuls = $220 - \text{Lebensalter}$). Diese Formel ist sehr allgemein gehalten. Sie wird in viele Heimsportprodukten verwendet, um den Maximalpuls zu bestimmen. Wir empfehlen Ihnen die Sally Edwards-Formel. Diese Formel berechnet den Maximalpuls genauer und berücksichtigt das Geschlecht, Alter und Körpergewicht.

Sally Edwards-Formel

Männer:

Maximalpuls = $214 - (0,5 \times \text{Alter}) - (0,11 \times \text{Körpergewicht})$

Frauen:

Maximalpuls = $210 - (0,5 \times \text{Alter}) - (0,11 \times \text{Körpergewicht})$

02 Trainingspuls-Berechnen

Der optimale Trainingspuls wird durch das Ziel des Trainings festgelegt. Dafür wurden Trainingszonen definiert.

Gesundheits - Zone: REKOM - Regeneration und Kompensation.

Geeignet für: Anfänger

Trainingsart: sehr leichtes Ausdauertraining

Ziel: Erholung und Förderung der Gesundheit. Aufbau der Grundkondition.

Trainingspuls = 50 bis 60% vom Maximalpuls

Fettstoffwechsel - Zone: GA1 - Grundlagen - Ausdauertraining 1.

Geeignet für: Anfänger und Fortgeschrittene

Trainingsart: leichtes Ausdauertraining

Ziel: Aktivierung des Fettstoffwechsels (Kalorienverbrennung). Verbesserung der Ausdauerleistung.

Trainingspuls = 60 bis 70% vom Maximalpuls

Aerobe - Zone: GA1/2 - Grundlagen - Ausdauertraining 1 bis 2.

Geeignet für: Anfänger und Vortgeschrittene

Trainingsart: moderates Ausdauertraining.

Ziel: Aktivierung des Fettstoffwechsels (Kalorienverbrennung), Verbesserung der Aerobenleistung, Steigerung der Ausdauerleistung.

Trainingspuls = 70 bis 80% vom Maximalpuls

Anaerobe - Zone: GA2 - Grundlagen - Ausdauertraining 2

Geeignet für: Fortgeschrittene und Leistungssportler

Trainingsart: moderates Ausdauertraining oder Intervalltraining

Ziel: Verbesserung der Laktatoleranz, maximale Steigerung der Leistung.

Trainingspuls = 80 bis 90% vom Maximalpuls

Wettkampf - Zone: WSA - Leistung / Wettkampftraining

Geeignet für: Athleten und Hoch-Leistungssportler

Trainingsart: intensives Intervalltraining und Wettkampftraining

Ziel: Verbesserung der max. Geschwindigkeit und Leistung.

Achtung! Das Training in dem Bereich kann zu der Überlastung des Herz-Kreislauf-Systems und gesundheitliche Schäden führen.

Trainingspuls = 90 bis 100% vom Maximalpuls

Beispielrechnung

Männlich, 30 Jahre alt und wiege 80 Kg. Ich bin Anfänger und möchte etwas Abnehmen und meine Ausdauerleistung steigern.

01: Maximal Puls - Berechnung

Maximalpuls = $214 - (0,5 \times \text{Alter}) - (0,11 \times \text{Körpergewicht})$

Maximalpuls = $214 - (0,5 \times 30) - (0,11 \times 80)$

Maximalpuls = ca. 190 Schläge/Min

02: Trainingspuls-Berechnen

Durch meine Ziele und Trainingsgrad passt für mich die Fettstoffwechsel-Zone am besten.

Trainingspuls = 60 bis 70% von dem Maximalpuls

Trainingspuls = $190 \times 0,6$ [60%]

Trainingspuls = 114 Schläge/ Min

Nachdem Sie Ihren Trainingspuls für Ihre Trainingskondition oder Ziele ermittelt haben, können Sie mit dem Training beginnen. Die meisten Ausdauertrainingsgeräte von uns verfügen über Pulssensoren oder sind Pulsgurtkompatibel. Somit können Sie Ihren Puls während des Trainings überwachen. Wird die Pulsfrequenz nicht in der Computeranzeige angezeigt oder wollen Sie sicherheitshalber Ihre Pulsfrequenz, die durch eventuelle Anwendungsfehler o.ä. falsch angezeigt werden könnte, kontrollieren, können Sie zu folgenden Hilfsmitteln greifen:

a. Puls-Messung auf herkömmliche Weise (Abtasten des Pulsschlages z.B. am Handgelenk und zählen der Schläge innerhalb einer Minute).

b. Puls-Messung mit entsprechend geeigneten und geeichten Puls-Messgeräten (im Sanitäts- Fachhandel erhältlich).

c. Pulsmessung mit weiteren Produkten wie Pulsuhr, Smartphone....

HÄUFIGKEIT

Die meisten Experten empfehlen die Kombination von einer gesundheitsbewußten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muß, und körperliche Ertüchtigungen drei- bis fünfmal in der Woche. Ein normaler Erwachsener muß zweimal pro Woche trainieren um seine derzeitige Verfassung zu erhalten. Um seine Kondition zu verbessern und sein Körpergewicht zu verändern benötigt er mindestens drei Trainingseinheiten pro Wochen. Ideal bleibt natürlich eine Häufigkeit von fünf Trainingseinheiten pro Woche.

GESTALTUNG DES TRAININGS

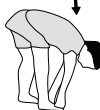
Jede Trainingseinheit sollte aus drei Trainingsphasen bestehen: „Aufwärm-Phase“, „Trainings-Phase“ und „Abkühl-Phase“. In der „Aufwärm-Phase“ soll die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von fünf bis zehn Minuten möglich. Danach sollte das eigentliche Training „Trainings-Phase“ beginnen. Die Trainingsbelastung sollte nach dem Trainingspuls gestaltet werden. Um den Kreislauf nach der „Trainings-Phase“ zu unterstützen und einem Muskelkater oder Zerrungen vorzubeugen, muß nach der „Trainings-Phase“ noch die „Abkühl-Phase“ eingehalten werden. In dieser sollten, fünf bis zehn Minuten lang, Dehnungsübungen und/oder leichte gymnastische Übungen durchgeführt werden.

Beispiel - Dehnübungen für die Aufwärm- und Abkühl-Phasen

Starten Sie Ihre Aufwärmphase durch Gehen auf der Stelle für mind. 3 Minuten und führen Sie danach folgende gymnastische Übungen durch. Bei den Übungen nicht übertreiben und nur soweit ausführen bis ein leichtes Ziehen zu spüren ist. Diese Position dann etwas halten. Wir empfehlen die Aufwärmübungen zum Abschluss des Trainings erneut durchzuführen und das Training mit Ausschütteln der Extremitäten zu beenden.



Greifen Sie mit der linken Hand hinter den Kopf an die rechte Schulter und ziehen Sie mit der rechten Hand etwas an der linken Armbeuge. Nach 20Sek. Arm wechseln.



Beugen Sie sich soweit wie möglich nach vorn und lassen Sie die Beine fast durchgestreckt. Zeigen Sie dabei mit den Fingern in Richtung Fußspitze. 2 x 20Sek.



Setzen Sie sich mit einem Bein gestreckt auf den Boden und beugen Sie sich vor und versuchen Sie den Fuß mit den Händen zu erreichen. 2 x 20Sek.



Knien Sie sich in weitem Ausfallschritt nach vorn und stützen Sie sich mit den Händen auf dem Boden ab. Drücken Sie das Becken nach unten. Nach 20 Sek. Bein wechseln.

MOTIVATION

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

TRAININGSANLEITUNG ALLGEMEIN - KRAFTTRAINING

HINWEISE

1. Vor dem Training sollten Sie den Körper durch gezielte leichte Übungen mit Gewichten aufwärmen. Dehnübungen sowie gymnastische Übungen sollten Sie erst nach dem Training durchführen um den Muskeltonus wieder zu verringern und um eine bessere Regeneration zu erlangen.
2. Desweiteren sollten Sie die Hinweise und Sicherheitsempfehlungen in der Montage- und Bedienungsanleitung beachten.
3. Die Übungen sollten so aufeinander abgestimmt sein, dass zwischen den einzelnen Sätzen, je nach Trainingswunsch (Hypertrophie - Maximalkrafttraining - Kraftausdauer) eine Pause von jeweils (60Sek - 120Sek - 30Sek) eingelegt wird.
4. Überschätzen Sie sich nicht und wählen Sie Ihre Gewichte nach Ihrer körperlichen Verfassung. Steigern Sie sich langsam und trainieren Sie, vor allen Dingen als Anfänger, nie bis zur Schmerzgrenze.
5. Wählen Sie die Übungseinheiten nach den Abbildungen, Ihrem körperlichen Bedarf und den Möglichkeiten des zur Verfügung stehenden Gerätes aus.
6. Eine Mindesttrainingsdauer von 45 bis 60 Min. und je nach Verfassung ist zu empfehlen.
7. Wählen Sie Ihre Trainingstage vorher sorgfältig aus (Mo - Mi - Fr) und bereiten Sie sich auch von der Einstellung her gut darauf vor. 3 Trainingstage pro Woche sind sehr zu empfehlen. Somit erfahren Sie eine körperliche und muskuläre Steigerung.
8. Desweiteren ist die Atmung von entscheidender Bedeutung, beim Training mit Gewichten sollten Sie bei Belastung ausatmen z.B. beim Stemmen und Drücken von Lasten. Bei Entlastung immer einatmen.
9. Achten Sie auf eine richtige Körperhaltung um Verletzungen zu vermeiden.
10. Führen Sie nach dem Training ein Cooldown durch, um die Muskeln wieder zu entspannen, dazu nehmen Sie Dehnübungen der trainierten Muskelgruppen vor.

BEIPIELE

Training für Anfänger:

[Kraftausdauer > Hypertrophie > Kraftausdauer > Hypertrophie > Maximalkraft > Kraftausdauer]
 Trainingsätze: 3
 Wiederholungen: 20 bis 25
 Pausen: 30 Sek
 Muskelgruppen: max. 3 bis 5
 (z.B. Großer Brustmuskel - Trizeps - Schulter - Bizeps - Bauch)

Training für Fortgeschrittene:

[Hypertrophie > Maximalkraft > Hypertrophie > Kraftausdauer > Hypertrophie > Maximalkraft]
 Trainingsätze: 5
 Wiederholungen: 10
 Pausen: 60 Sek
 Muskelgruppen: max. 4
 (z.B. Brust - Trizeps - Bauch - Beine oder Latissimus - Bizeps - Deltamuskel - Stepper)

Bewegungsausführung:

01 Hypertrophie

bewältigen Sie das Gewicht in 1 Sek aufwärts / senken Sie das Gewicht 3 Sek lang abwärts

02 Kraftausdauer

bewältigen Sie das Gewicht 2 Sek lang nach oben / senken Sie das Gewicht 2 Sek lang abwärts

03 Maximalkraft

bewältigen Sie das Gewicht explosiv nach oben / senken Sie das Gewicht 2-3 Sek lang abwärts

Trainingsrhythmus:

Montag - Mittwoch - Freitag - Sonntag - Dienstag - Donnerstag - Samstag ...

Griffvarianten:

Untergriff - Obergriff - Neutralgriff

Schrittstellung:

Füße Hüft bis Schulterbreit - Knie leicht gebeugt - Bauch und Gesäß fest angespannt - Brustkorb leicht erhoben - Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule - Blick frei gerade aus

Körperhaltungen:

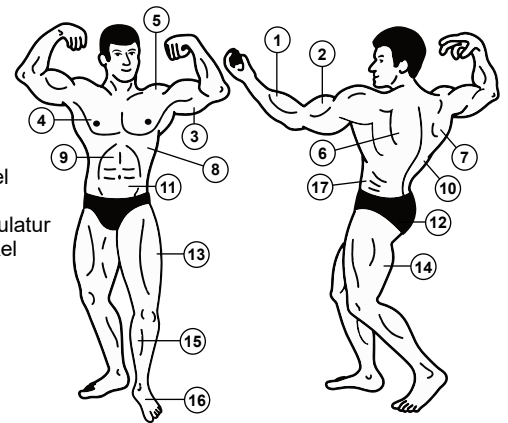
Grundstellung - Füße parallel bis Hüfte - Schulterbreit - Bauch und Gesäß fest angespannt - Schultern leicht nach hinten gebeugt - Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule - Blick frei gerade aus

Sitzposition:

Beine leicht geöffnet - Füße senkrecht unter den Knien - Becken gerade Becken leicht gekippt - Brustkorb aufrecht - Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule - Blick frei gerade aus

MUSKELN

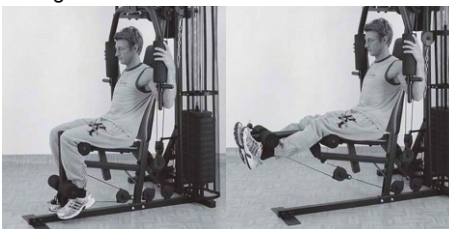
1. Unterarmstrecker
2. Bizeps
3. Trizeps
4. Brustmuskel
5. Deltamuskel
6. Kapuzenmuskel
7. Breiter Rückenmuskel
8. Sägemuskel
9. Schräge Bauchmuskulatur
10. Unterer Rückenmuskel
11. Glatter Bauchmuskel
12. Gesäßmuskulatur
13. Quadrizeps
14. Großer Beinmuskel
15. Wadenmuskel
16. Fußspannmuskel
17. Hüftmuskel



ÜBUNGEN

(Abbildungen zeigen Übungsmöglichkeiten beispielhaft an einer anderen Fitness-Station.)

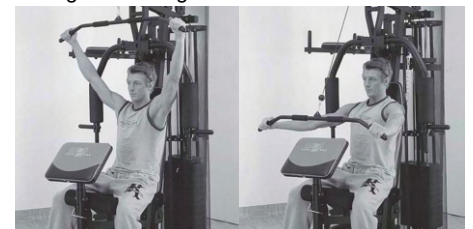
Übung 1: Beinstrecker



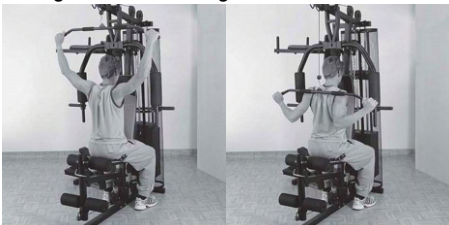
Übung 2: Beinbeugen



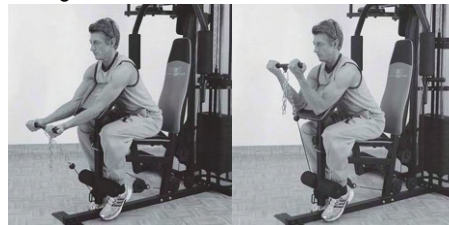
Übung 3: Überzug



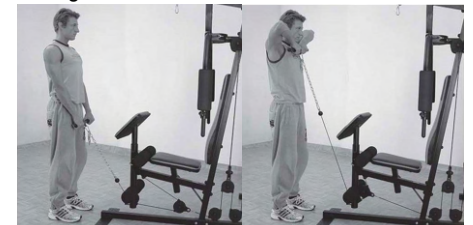
Übung 4: Latissimuszug



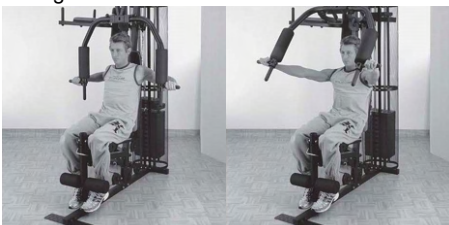
Übung 5: Arm curl



Übung 6: Frontziehen



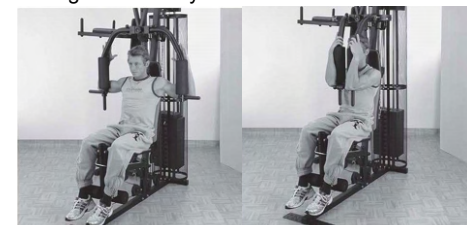
Übung 7: Bankdrücken



Übung 8: Rudern



Übung 09: Butterfly



Die vollständige Trainingsanleitung mit über 45 Übungsbeispielen finden Sie unter: www.christopeit-sport.com.

STÜCKLISTE - ERSATZTEILLISTE

Artikel: **SP5000**
 Art.-Nr.: **2281**
 Stand der technische Daten: **20.06.2022**
 Stellmaß [cm]: L 179 x B 151 x H 197
 Trainingsplatzbedarf [m²]: 4
 Gerätegewicht [kg]: 140
 Benutzergewicht von max. [kg] 130

EIGENSCHAFTEN

- Redline Design
- 60Kg Gewichtspaket (12 á 5Kg)
- Bankdrücken
- Beincurlen
- Latissimus- Trizepsübungen
- Kombinierte Bankdrück bzw. Butterflyeinheit
- Verschiedene Seilzugübungen
- Stepper mit Hydraulikzylinder
- Dips-Station
- Handgriff und Fußgelenkmanschette
- Für Gewichte bis max. 70 kg Belastung geeignet
- Vierkant Stahlrohr 50 x 50 mm

HINWEISE

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

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

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

Abb.- Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge	Montiert an Abb. Nr.	ET Nummer
1	Vorderer Fuß		1	2	33-9188101-ANT
2	Hinterer Fuß		1	1	33-9188102-ANT
3	Führungsrohr-Aufnahme		1	4+5	33-9188103-ANT
4	Stützrohr 1		1	2+3	33-9188104-ANT
5	Latissimusrohr		1	3+7	33-2281-01-ANT
6	Seilrollenhalter 2		2	55	33-9188106-ANT
7	Stützrohr 2		1	1+5	33-2281-02-ANT
8	Seilrollenhalter 1		2	7	33-9188108-ANT
9	Butterflyarm-Aufnahme		1	39	33-9188109-ANT
10	Führungsrohr		2	2+3	33-9988-08-SI
11	Butterflyarm (rechts)		1	9	33-9188111-ANT
12	Beincurler-Aufnahme		1	7	33-9188112-ANT
13	Sitzaufnahme		1	12	33-9188113-ANT
14	Butterflyarm (links)		1	9	33-9188114-ANT
15	Beincurler		1	12	33-9188115-ANT
16	Curlpult-Aufnahme		1	20	33-9188116-ANT
17	Sitzpolster		1	13	36-2281-01-BT
18	Rundpolster-Aufnahme		2	13+15	33-9188117-ANT
19	Handgriff 1		2	11+14	33-9188118-ANT
20	Curlpult		1	16	36-2281-04-BT
21	Pedal rechts		1	34	33-9188119-ANT
22	Querstrebe		1	2+4	33-9188120-ANT
23	Führungsrohr Hülsen		2	10	33-9188121-ANT
24	Pedal links		1	34	33-9188122-ANT
25	Dips-Barren		1	4	33-9188123-ANT
26	Seil 1	2750mm	1	5+40	36-9988-02-BT
27	Doppelseilrollenhalter versetzt		1	83	33-9188124-ANT
28	Seil 2	1980mm	1	6+53	36-9988-03-BT
29	Seil 3	2600mm	1	11+14	36-2281-07-BT
30	Handgriff 2		2	25	33-9188125-ANT
31	Seil 4	1190mm	1	12+15	36-9988-05-BT
32	Metallwinkel		1	5	33-9188126-ANT
33	Gummidämpfer		1	50	36-9988-06-BT
34	Achse 1		1	4	36-9588-03-BT
35	Seilrollenhalter incl. Karabinerhaken		1	22+83	33-9588-24-VZ
36	Latissimusstange		1	55	33-9188127-ANT

Abb.- Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge	Montiert an Abb. Nr.	ET Nummer
37	Curlstange		1	55	33-9188128-RT
38	Anschlag für Butterflyaufnahme		1	7	33-2281-03-ANT
39	Achse 2		1	9	36-9588-01-BT
40	Gewichtsschlitten		1	26	33-9188130-ANT
41	Gewichtsverkleidung		2	42+43	33-9188131-ANT
42	Gewichtsverkleidung- Aufnahme 1		2	41	33-9188132-ANT
43	Gewichtsverkleidung- Aufnahme 2		4	41	33-9188133-ANT
44	Stahllager 1		2	15	33-9988-24-SI
45	Butterfly-Achsstück		2	11+14	33-9988-25-SI
46	Aufnahme für Hydraulikzylinder		2	21+24	33-9588-22-VZ
47	Trittplatten		2	1	33-9188134-ANT
48	Verstärkungsblech		1	7	33-9188135-ANT
49	Sicherungsstift 2		2	11+14	36-9988-07-BT
50	Unterlegscheibe	29//50	1	38	36-9988-08-BT
51	Sicherungsstift 1		1	40	36-9988-09-BT
52	Sicherungsbügel		1	15	36-9988-10-BT
53	Kette 1	8 Glieder	1	55(+28)	36-9988-11-BT
54	Kette 2	22 Glieder	1	55(+31)	36-9788-03-BT
55	Karabinerhaken		5	36+53+54	36-9588-35-BT
56	Stahllager 2		6	4+21+24	36-9588-32-BT
57	Stahllager 3		10	5+9+11+14	36-9588-33-BT
58	Hydraulikzylinder		2	22+46	36-9588-08-BT
59	Seil 5	560mm	1	21+24	36-9588-15-BT
60	Rückenpolster		1	7	36-2281-02-BT
61	Unterarmpolster		2	25	36-2281-05-BT
62	Dips-Rückenpolster		1	25	36-2281-06-BT
63	Rundpolster groß	100//300	2	11+14	36-9988-12-BT
64	Rundpolster	100//180	4	18	36-9588-25-BT
65	Kopfpolster		1	7	36-2281-03-BT
66	Gewichtsplatte klein		1	40	36-9988-13-BT
67	Gewichtsplatte		11	10	36-9988-14-BT
68	Trittauflage Links		1	24	36-9988106-BT
69	Sterngriffschraube 1		1	15	36-9988-15-BT
70	Sterngriffschraube 2		1	9	36-9988-16-BT
71	Griffpolster		2	36	36-9988-17-BT
72	Handgriff		1	55+26	36-9988-18-BT
73	Fußmanschette		1	55+31	36-9988-19-BT
74	Schnellverschluss		1	12	36-9988-20-BT
75	Sterngriffmutter		2	46	36-9588-21-BT
76	Griffüberzug		10	11+14+25+36+37	36-9588-19-BT
77	Produktbezeichnung		1	43	33-2281-05-RT
78	Gummidämpfer 1	26//56	2	10	36-9988-30-BT
79	Gummidämpfer 2	25x40	2	11+14	36-9988-21-BT
80	Kunststoffeinsatz		1	15	36-9988-22-BT
81	Kunststoffanschlag 1		1	12	36-9588-20-BT
82	Kunststoffanschlag 2		2	21+24	36-9588-38-BT
83	Seilrolle		13	5+84	36-9588-27-BT
84	Seilrollendeckel		24	83	36-9588-26-BT
85	Vierkantstopfen	50x50	7	1+2+3+4	39-9841
86	Vierkantstopfen	25x50x1.5	2	13	39-9842
87	Vierkantstopfen	25x50x2	2	9	39-9842
88	Vierkantstopfen	45x45	1	12	39-9845
89	Vierkantstopfen	38x38	2	25	39-9840
90	Rundstopfen	50x1.5	2	11+14	36-9988-23-BT
91	Rundstopfen	60x1.5	1	15	36-9988-24-BT
92	Rundstopfen	25x1.5	2	11+14	36-9988-25-BT
93	Rundstopfen	25x2	4	18	39-10146
94	Kunststofflager 1	15	2	5	36-9588-18-BT
95	Kunststofflager 2	20	2	15	36-9988-26-BT
96	Endkappe		1	40	36-9988-27-BT
97	Kreuzschlitzschraube	M6x15	5	81+82	39-9911
98	Kreuzschlitzschraube		4		39-10296-SW

NOTIZEN

Page	Content
17	Important Recommendations and safety Instructions
18-25	Assembly instructions
26	General training instructions
27	General training instructions - strength training
28-30	Parts list – spare parts List
74-74	Exploded drawing

Attention!
Before use read
the operating
instructions!



DEAR CUSTOMER,

We congratulate you on your purchase of this home training sports unit and hope that we will have a great deal of pleasure with it. Please take heed of the enclosed notes and instructions and follow them closely concerning assembly and use. Please do not hesitate to contact us at any time if you should have any questions.

Top-Sport Gilles GmbH

IMPORTANT RECOMMENDATIONS AND SAFETY INSTRUCTIONS

Our product has been tested by TÜV-GS and meets the latest and toughest safety standards. This fact does not however mean that you can fail to closely observe the following basic points.

1. Assemble the equipment according to the assembly instructions and only use the individual parts enclosed for assembly of the equipment and which are listed as being specifically for this equipment. Before you start assembly, check against the delivery to make sure that everything has been delivered, and check against the packing list to make sure all the parts have been enclosed.
2. Check before the equipment is first used, and again at regular intervals, that all screws, bolts, nuts and other connections have been done up tightly, to ensure that your training equipment is in a safe operating condition at all times. This is especially true for the cable system. Before each workout should ropes, carbine hook and train accessories are checked for proper mounting and any signs of wear. If misaligned, wear and tear is to be immediately recognizable traces of an exchange the affected parts are required.
3. Place the equipment on a dry, level surface and protect it against damp and wetness. If you wish to protect the area underneath the equipment against damage from pressure or from becoming dirty or the like, we recommend that you place a suitable non-slip item under the equipment (such as a rubber mat or sheet of wood).
4. Always wear training clothing and shoes that are suitable for fitness training when you are doing training work on the equipment. The clothing must be of a type that will not hang down during training due to its shape (e.g., length). Shoes should be selected for their suitability when using the training equipment, primarily so that they provide a secure grip for the foot and have a non-slip sole. When descending from the dip bars (Exercise-manual), make sure that you find a safe standing position on the foot rests of the stepper. Go down slowly.
5. Remove any objects from a vicinity of 2 meters around the equipment before you start any training work.
6. In general, you should consult your doctor before starting targeted training work. He can make a definitive statement as to the maximum exertion (pulse rate, wattage, duration of training, etc.) you can set for yourself and can also give you detailed information with respect to the correct body position during training, your training target, and questions of diet. It is to take care that this item is not useable for therapeutical purpose. Exercise never after heavy meals.
7. Only carry out training work on the equipment when it is in perfect working order. Only use original spare parts in the event of a repair.
8. If it has not been explicitly stated otherwise in the instructions, the equipment may only be used by one person for training.
9. If you experience giddiness, nausea, chest pains or other abnormal symptoms, stop the training at once and see a doctor.
10. In general, sports training equipment is not a toy. It may only be used in an appropriate manner and by persons who have been suitably informed or instructed.
11. Children, invalids and the handicapped should only use the equipment in the presence of another person who can provide assistance and instruction.
12. Always pay attention that you or any other persons never bring parts of the body in close proximity to any parts of the equipment that are still moving.
13. When making settings for any adjustable parts, check that they are in the right position and also check the marked maximum setting.
14. Do not use strong solvents for cleaning, and only use the tools supplied, or suitable ones of your own, for any repairs that may be required.
15. Please dispose of the packaging and any parts that have to be replaced subsequently (all parts for the unit) at suitable collecting points or containers with a view to saving the environment.
16. This device has been tested and certified according to EN ISO 20957-1:2014-05, EN ISO 20957-4:2017-03 and EN 957-2:2003-09 according to class H (home use). The maximum permissible load (=user weight) is specified as 130 kg.
17. The assembly and operating instructions is part of the product. If selling or passing to another person the documentation must be provided with the product.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Before beginning assembly, be sure to observe our recommendations and safety instructions. Some parts are pre assembled.

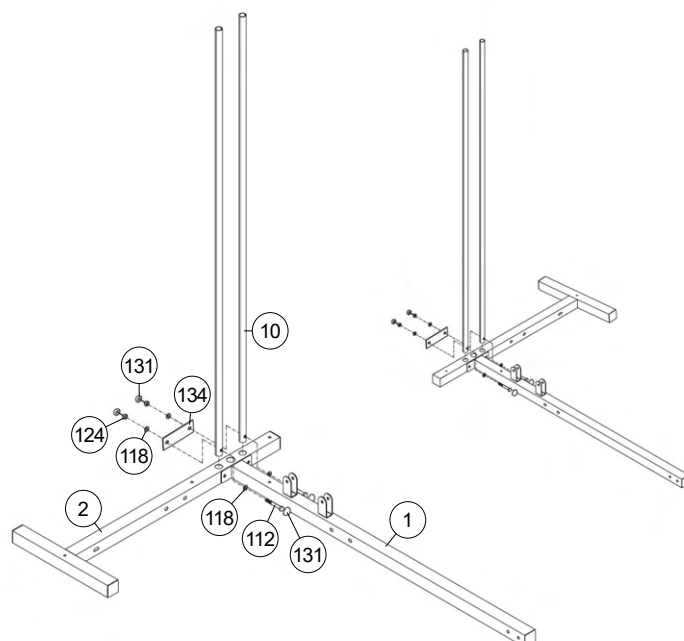
STEP 1

Installation of front foot (1), rear foot (2) and guide bars (10).

1. Put the front foot (1) and rear foot (2) on an even floor in the right way together. (**Attention:** According to assembly version whether dips- and step-unit left or right, the rear foot (2) must be mounted into appropriate position.)

2. Put the guide bars (10) (ends with holes) into the appropriate position of rear foot (2) and screw front foot (1), rear foot (2) and guide bars (10) with screw M10x70 (112), Adjusting plate (134), washer 10//20 (118) and self locking nut M10 (124) tightly. Ensure that the screws are put through the holes of guide bars so that they are blocked in bottom position.

3. Then put the screw caps for M10 (131) onto all M10 screw heads and nuts.



STEP 2

Installation of weight plates (66+67) at guide bars (10).

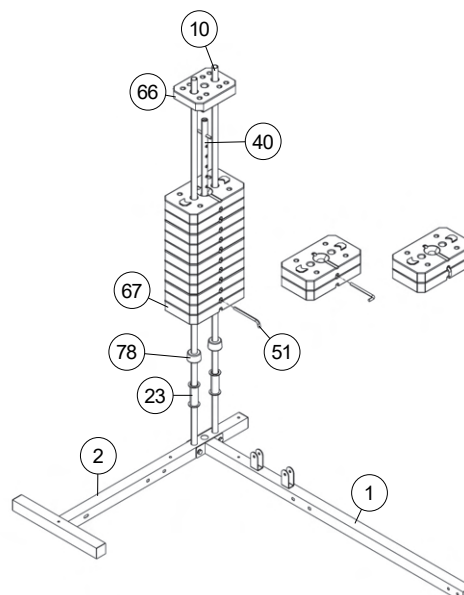
1. Slide the weight supports (23) onto the guide bars (10).

2. Then put the rubber buffer (78) onto the guide bars (10). (If you bought the option weight set Art.-No. 9388 you have to put on the 2 weights of option set instead of the weight supports. But firstly you have to slide onto the guide bars (10) the rubber buffer (78)).

3. Place the 11 weights (67) onto the guide bars (10) as you can see on step drawing 2.

4. Put the weight disc bar (40) into the weight plates (67) and put at least the smaller first weight (66) on.

5. To adjust the loaded weights use the weight selector bar (51) and put it into the weight disc bar (40) in desired position.



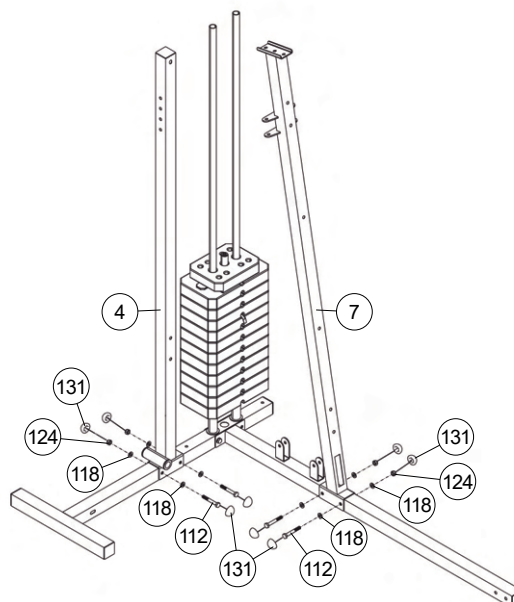
STEP 3

Installation of supports 1+2 (4+7) at front foot and rear foot (1+2).

1. Put the support 1 (4) into the appropriate position of rear foot (2) and tighten it firmly by using screw M10x70 (112), washer 10//20 (118) and self locking nut M10 (124).

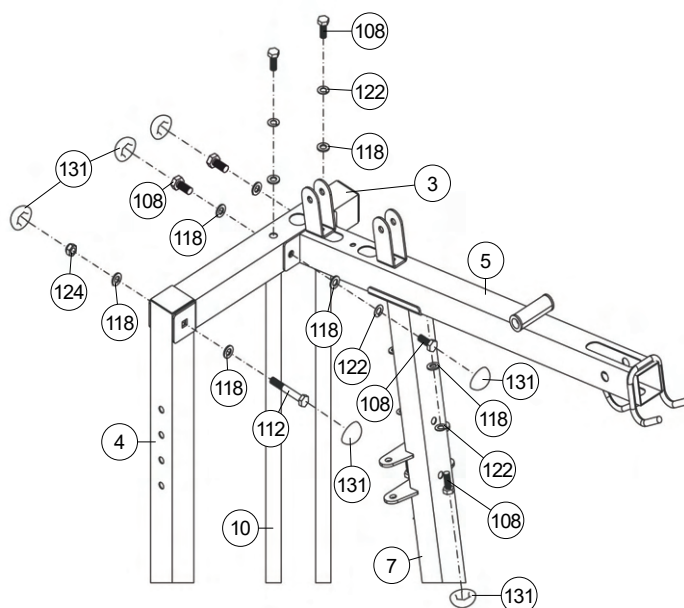
2. Put the support 2 (7) into appropriate position of front foot (1) and tighten it firmly by using screws M10x70 (112), washers 10//20 (118) and self locking nut M10 (124).

3. Then put the screw caps for M10 (131) onto all M10 screw heads and nuts.

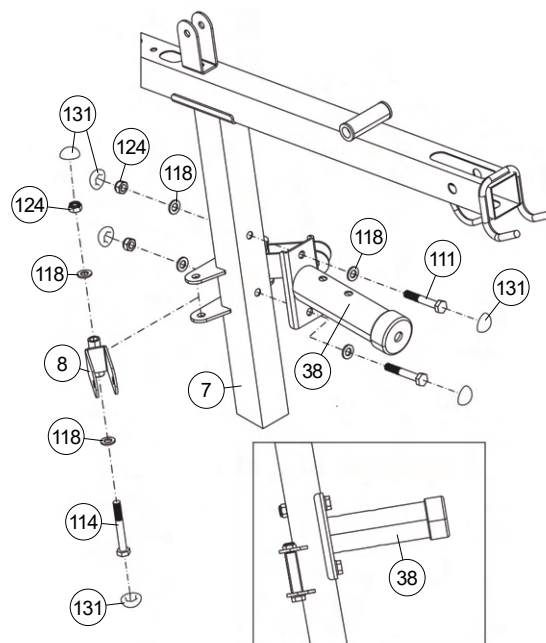


STEP 4**Installation of tabular guide holder (3) and top cross beam (5) at supports 1+2 (4+7).**

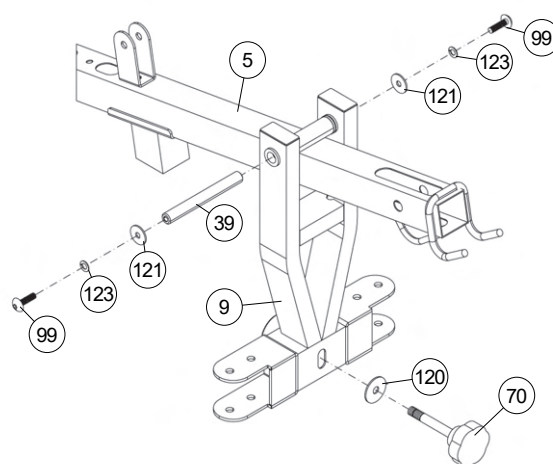
1. Place the tabular guide holder (3) onto the ends of guide bars (10) and support 1 (4).
2. Screw the tabular guide holder (3) at guide bars (10) tightly by using screw M10x20 (108), spring washers for M10 (122) and washers 10//20 (118). Screw two screws (108) with the washers (118) to decorate the thread holes of the support 1 (3).
3. Connect the end of support 1 (4) with tabular guide holder (3) and screw them together by using screw M10x70 (112), washer 10//20 (118) and self locking nut M10 (124).
4. Put the top cross beam (5) in appropriate position onto the support 2 (7) and tighten it firmly by using screw 10x20 (108), spring washer for M10 (122) and washers 10//20 (118) at support 2 (7).
5. Screw tightly the top cross beam (5) at tabular guide holder (3) by using screw M 10x20 (108), spring washer for M10 (122) and washers 10//20 (118).
6. Then put the screw caps for M10 (131) onto all M10 screw heads and nuts.

**STEP 5****Installation of bench press support (38) and cable pulley holder 1 (8) at support 2 (7).**

1. Place the bench press support (38) in appropriate position at support 2 (7) and screw these parts together by using screw M10 x 65 (111), washers 10//20 (118) and self locking nut M10 (124).
2. Put the cable pulley holder 1 (8) into the holder at support 2 (7) and screw them together by using screw M10x80 (114), washer 10//20 (118) and self locking nut M10 (124). **Attention!** The cable pulley holder 1 (8) should turn easy when it is assembled.
3. Then put the screw caps for M10 (131) onto all M10 screw heads and nuts.

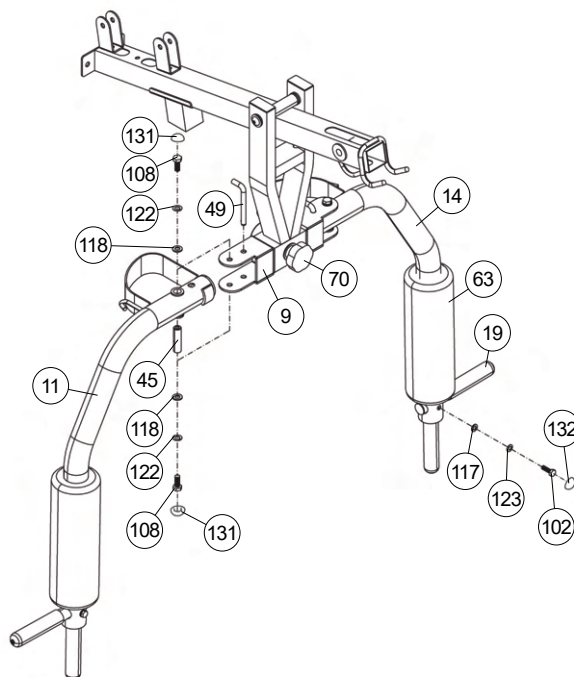
**STEP 6****Installation of butterfly arm holder (9) at top cross beam (5).**

1. Place the butterfly arm holder (9) in appropriate position at top cross beam (5), so that the holes with steel bearings are align and slide the axle 2 (39) through the butterfly arm holder (9) and top cross beam (5).
2. Secure the axle 2 (39) by using screw M8x15 (99), spring washers for M8 (123) and washers 8//28 (121) on both sides.
3. For butterfly arm exercising you have to secure the butterfly arm holder (9) with handgrip bolt 2 (70) and washer 10//38 (120) at bench press support (38).

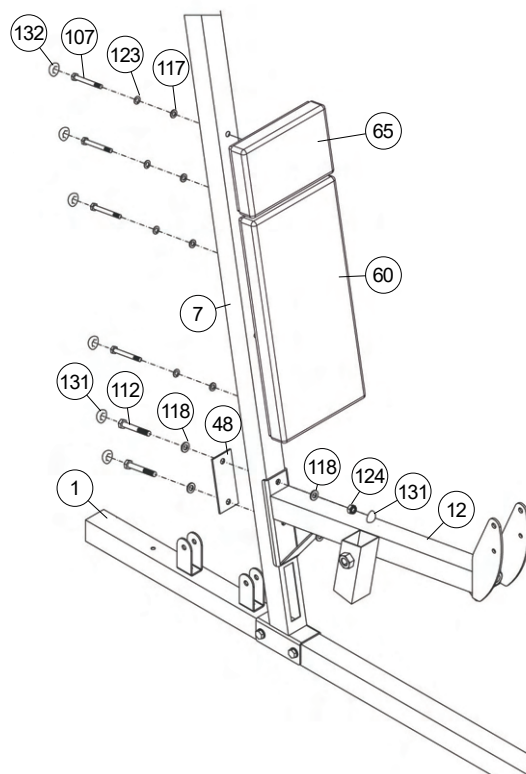


STEP 7**Installation of butterfly arms (11+14) at butterfly arm holder (9) and foam rubber roll (63) and hand grips (19).**

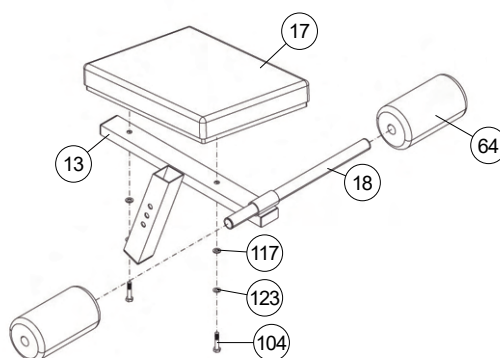
1. Put the butterfly shafts (45) into the holder of butterfly arm left and right (11+14) and place the butterfly arms (11+14) in right position into the appropriate holder of butterfly holder (9).
2. Screw the butterfly arms (11+14) at butterfly arm holder (9) tightly by using screw M10x20 (108), spring washer for M10 (122) and washer 10//20 (118) on bottom and top side.
3. Slide the foam rubber roll (63) with help of a little bit soap water onto the butterfly arms (11+14).
4. Place the hand grips (19) into appropriate holder of butterfly arm left and right (11+14) and screw them tightly by using screw M8x30 (102), washer 8//16 (117) and spring washer for M8 (123).
5. For bench press exercising secure the butterfly arms left and right (11+14) with locking pins (49) at butterfly holder (9) and screw out the handgrip bolt 2 (70) of bench press support (9).
6. For butterfly exercising secure the butterfly arm holder (9) with hand grip bolt 2 (70) at bench press support (38) and take out the locking pins (49) from butterfly arms (11+14).
7. Then put the screw caps for M10 (131) onto all M10 screw heads and nuts and the screw caps (132) for M8 onto all M8 screw heads and nuts.

**STEP 8****Installation of the back pad (60) and leg curler holder (12) at support 2 (7).**

1. Adjust the back pad (60) on support 2 (15) so that the threaded holes in the rear of the back pad (60) are align with the holes in support 2 (7) and screw it tightly by using screw M8 x 70 (107), spring washer for M8 (123) and washer 8//16 (117).
2. Then mount the head pad (65) in the same way as the back pad (60).
3. Place the leg curler holder (12) in appropriate position at support 2 (7), so that the holes are align and screw it tightly by using screw M10x70 (112), adjusting plate (48), washers 10//20 (118) and self locking nut M10 (124).
4. Then put the screw caps for M10 (131) onto all M10 screw heads and nuts and the screw caps (132) for M8 onto all M8 screw heads and nuts.

**STEP 9****Installation of seat pad (17) and round pad holder (18) at seat support frame (13).**

1. Adjust the seat pad (17) on seat support frame (13) so that the threaded holes in the rear of seat pad (17) are align with the seat support frame (13) and screw it tightly by using screw M8x45 (104), spring washer for M8 (123) and washer 8//16 (117).
2. Slide the round pad holder (18) into the seat support frame (13) in middle position.
3. Slide two black foam rubber roll (64) onto the ends of round pad holder (18).

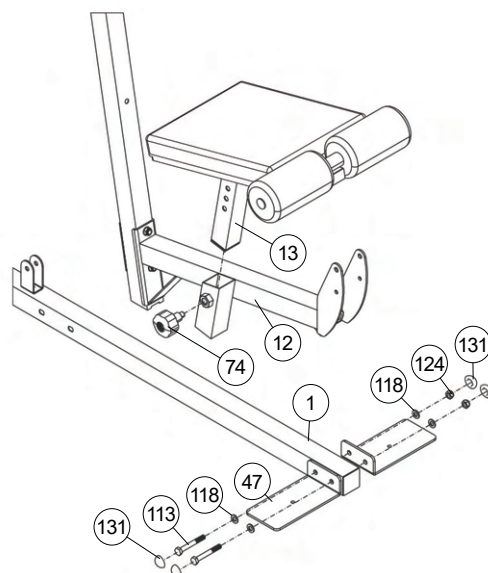


STEP 10**Installation of seat frame (13) at leg curler support (12) and standing plates (47) at front foot (1).**

1. Slide the seat frame (13) into the appropriate holder of leg curler holder (12) and secure it into desired position by using the quick lock knob (74). (**Note:** to screw in the quick lock knob (8), the treaded hole in the leg curler support (12) and one of the holes in the seat frame (13) must be aligned. The setting of the seat can be adjusted as desired later. For this, the quick lock knob (8) must be loosened by only a few revolutions, the cap of the lock must be pulled away and the seat adjusted. Then secure the new setting by tightening the quick lock knob (8).)

2. Place the standing plates (47) in front of the holder at front foot (1) and screw them tightly by using screw M10x75 (113), washer 10//20 (118) and self locking nut M10 (124).

3. Then put the screw caps for M10 (131) onto all M10 screw heads and nuts.

**STEP 11****Installation of leg curler (15) and arm curl pad (20) at leg curler holder (12).**

1. Put the leg curler (15) with pre-assembled steel bearings 1 (44) into the appropriate holder of leg curler holder (12) and screw it tightly by using screw M10x90 (115), washer 10//20 (118) and self locking nut M10 (124). Attention, the leg curler (15) should turn easy when it is assembled.

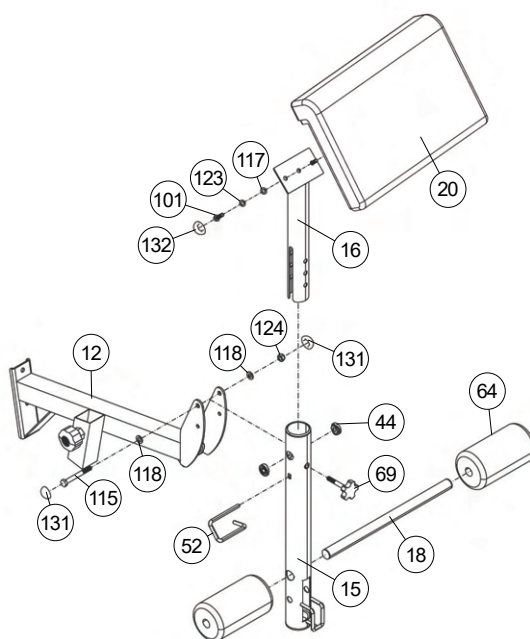
2. Slide the round pad holder (18) into the holder of leg curler (15) in middle position and slide two red foam rubber rolls (64) onto the ends of round pad holder (18).

3. Adjust the arm curl pad (20) on arm curl stand (16) so that the threaded holes in the rear of arm curl pad (20) are align with the arm curl stand (16) and screw it tightly by using screw M8x20 (101), spring washer for M8 (123) and washer 8//16 (117).

4. The arm curl stand (16) with pre-assembled arm curl pad (20) could be mounted in desired position at leg curler (15) and secured by using the hand grip bolt 1 (69).

5. To secure the position of leg curler (15) please slide the long safety bracket (52) through the aligned holes of leg curl holder (12) and leg curler (15).

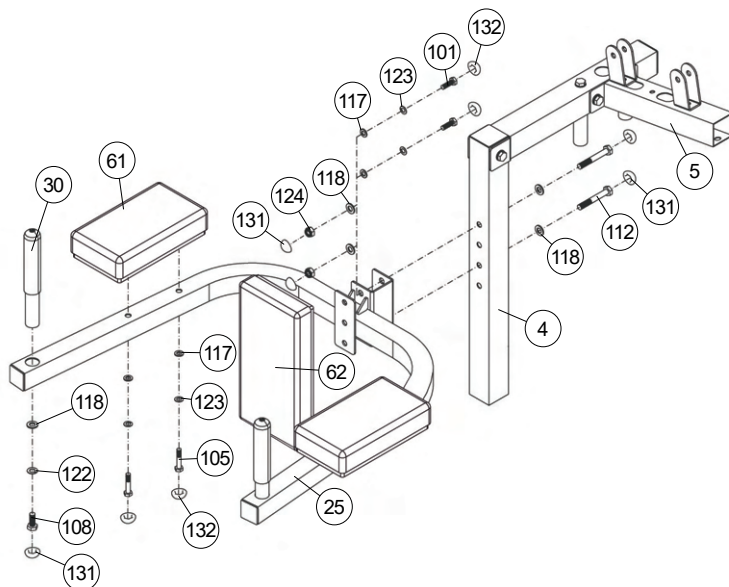
6. Then put the screw caps for M10 (131) onto all M10 screw heads and nuts and the screw caps (132) for M8 onto all M8 screw heads and nuts.



STEP 12

Installation of forearm pad (61), small back pad (62) and handgrip 2 (30) at dipping bar (25) and support 1 (4).

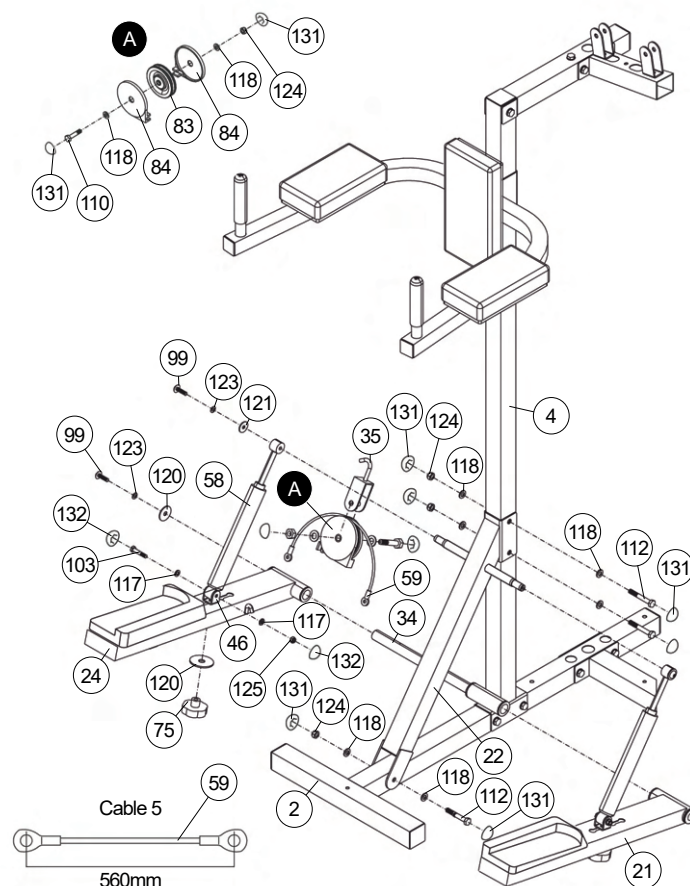
- 1.** Adjust the small back pad (62) on dipping bar (25) so that the threaded holes in the rear of small back pad (62) are align with dipping bar (25) and screw it tightly by using screw M8x20 (101), spring washer for M8 (123) and washer 8//16 (117).
- 2.** Adjust the forearm pad (61) on dipping bar (25) so that the threaded holes in the rear of forearm pad (61) are align with dipping bar (25) and screw it tightly by using screw M8x55 (105), spring washer for M8 (123) and washer 8//16 (117).
- 3.** Place the hand grips (30) into appropriate holder of dipping bar (25) and screw them tightly by using screw M10x20 (108), spring washer for M10 (122) and washer 10//20 (118).
- 4.** Put the pre-assembled dipping bar (25) into appropriate holder of support 1 (4) and screw it tightly into desired position by using screw M10x70 (112), washer 10//20 (118) and self locking nut M10 (124).
- 5.** Then put the screw caps for M10 (131) onto all M10 screw heads and nuts and the screw caps (132) for M8 onto all M8 screw heads and nuts.



STEP 13

Installation of Stepper and Crossbar (22) at support 1 (4).

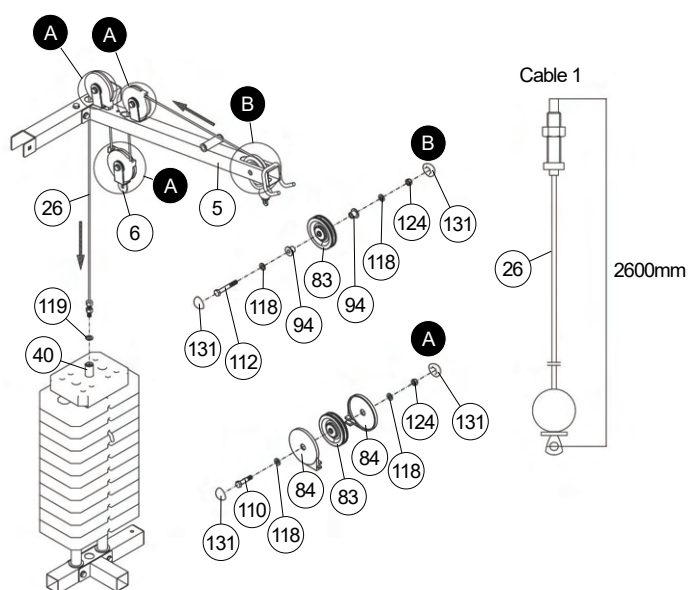
1. Place the crossbar (22) into appropriate position at support 1 (4) and rear foot (2), so that the holes are align and screw it tightly by using screw M10x70 (112), washers 10//20 (118) and self locking nut M10 (124). (Perhaps you have to loosen the connection point of support 1 (4) and rear foot (2) a little bit to mount crossbar easy.)
2. Put the left and right pedal (21+24) in right direction at appropriate holder at support 1 (4), that the steel bearings align and slide the axle 1 (34) through. Secure the axle 1 (34) by using screw M8x15 (99), spring washer for M8 (123) and washer 8//38 (120) on both ends of axle.
3. Put the hydraulic cylinder (58) with top side onto the holder of crossbar (22) and secure this position by using screw M8x15 (99), spring washer for M8 (123) and washer 8//28 (121).
4. Scew the bottom end of cylinder (58) at the holder for cylinder (46) by using screw M8x40 (103), washer 8//16 (117) and self locking nut M8 (125). Ensure that the cylinder (58) can turn at holder a little bit.
5. Insert the holder for hydraulic cylinder (46) from top side trough the pedal left and right (21+24) and connect the holder (46) into desired position by using handgrip nut (75) and washer 10//38 (120). You can adjust the stepper resistance at holder (46) by choosing different positions at pedal left and right (21+24). (**Note!** The selectable positions for the mounts for hydraulic cylinders (26) are specified by holes in the foot pedals (10) and (11). The setting of the mount (26) should be in both foot pedals (10) and (11) always the same. The settings can be changed later at any time depending on the desired load. The closer the setting position to the axis (34), the lighter the stepper resistance for stepper training.)
6. Put a cable roller unit as figure „A“ show together, put the cable 5 (59) over the pulley (83) and connect this at cable pulley holder incl. hook (35) in a way that the cable pulley can roll easy.
7. Insert the cable pulley holder incl. hook (35) into the welded holder at crossbars' (22) bottom side and connect the ends of cable 5 (59) with the pedal left and right (21+24).
8. Then put the screw caps for M10 (131) onto all M10 screw heads and nuts and the screw caps (132) for M8 onto all M8 screw heads and nuts.



STEP 14

Installation of cable 1 for latissimus (26) with cable pulley units. Please note following situation regarding the cable pulley units: The cables have to put on the cable pulleys (83) and should covered on both sides with cable pulley covers (84) that the input and output of cable is leaded. The cable pulley units have to install at the same time with cables at right position.

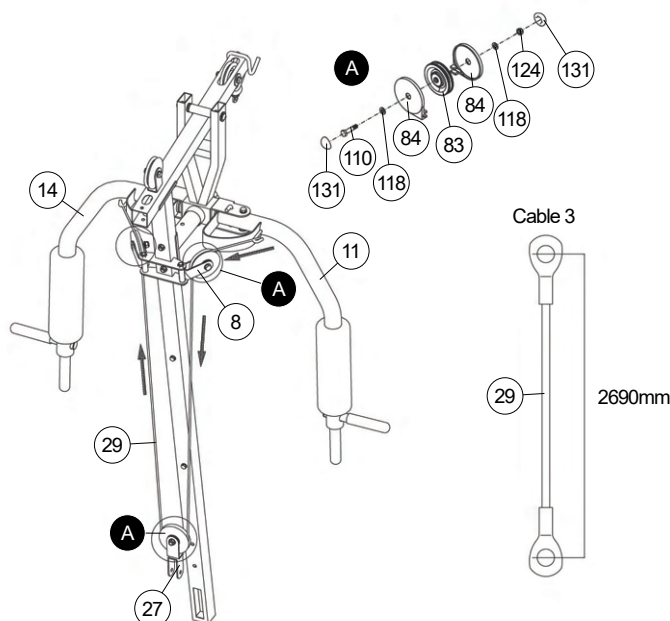
1. Put the cable 1 (26) as showed in Step 14 drawing through the top cross beam (5), screw the screw end of cable 1 (26) with washer 12//24 (119) into the weight disk bar (40) and secure the screw with nut. (The cable system can be finely adjusted on this cable screw. The rope screw must always be screwed in at least 12mm deep and additionally countered by the nut.)
2. Take cable 1 (26) and a cable pulley unit as showed in figure „B“ (without cable pulley cover) with screw M10x70 (112), washer 10//20 (118), plastic bushing for pulley (94) and nut M10 (124). Insert the cable pulley (83) into the top cross beam (5), position the plastic bushing (94) from outer side of top cross beam (15) and screw in tightly.
3. Put a cable roller unit as figure „A“ shows together with screw M10x45 (110), washer (118) and self locking nut (124), insert the cable 1 (26) and connect this at top cross beam (5).
4. Take cable 1 (26) and a cable pulley unit as showed in figure „A“ with screw M10x70 (112), washer 10//20 (118), plastic bushing for pulley (94) and nut M10 (124) and attach it at cable pulley holder 2 (6).
5. Then put the screw caps for M10 (131) onto all M10 screw heads and nuts.



STEP15

Installation of cable 3 for butterfly (29) with cable pulley units.

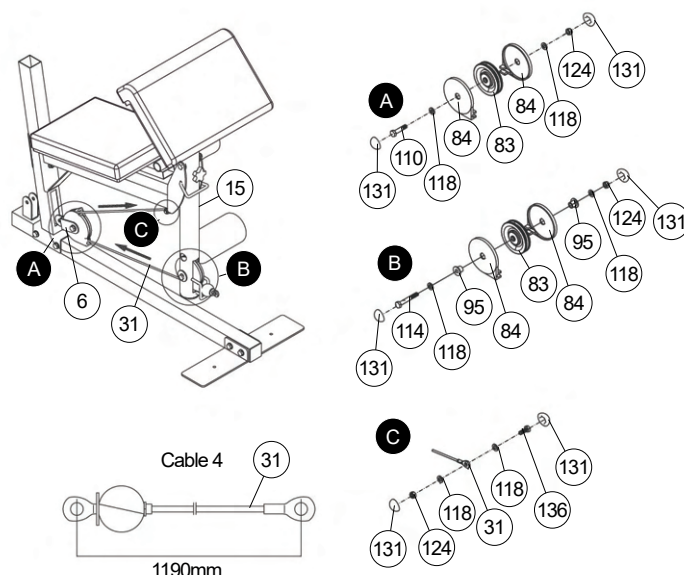
1. Connect the both ends of cable 3 (29) with the appropriate holder at butterfly arm left and right (11+14).
2. Put two cable roller units as figure „A“ shows together with screw M10x45 (110), washer (118) and self locking nut (124), insert the cable 3 (29) and connect them at cable pulley holders 1 (8) in a way that the cable pulley can roll easy.
3. Put a cable roller unit as figure „A“ shows together with screw M10x45 (110), washer (118) and self locking nut (124), insert the cable 3 (29) and connect this at twin cable pulley holder (27) in a way that the cable pulley can roll easy.
4. Then put the screw caps for M10 (131) onto all M10 screw heads and nuts.



STEP 16

Installation of cable 4 for leg curler (31) with cable pulley units.

1. Pull cable 4 (31) through the big hole of leg curler (15) and connect the end of cable 4 (31) at appropriate holder on bottom side of leg curler holder (12) by using screw M10x40 (136), washer 10//20 (118) and self locking nut M10 (124) as showed in figure „C“.
2. Take cable 4 (31) and a cable pulley unit as showed in figure „B“ with screw M10x80 (114), washer 10//20 (118), plastic bushing for pulley (95) and nut M10 (124). Insert the cable pulley (83) with cable pulley cover (84) into the leg curler (15) and position the plastic bushing (95) from outer side of leg curler (15).
3. Put a cable roller unit as figure „A“ shows together with screw M10x45 (110), washer (118) and self locking nut (124), insert the cable 4 (31) and connect this at cable pulley holder (18) in a way that the cable pulley can roll easy.
4. Then put the screw caps for M10 (131) onto all M10 screw heads and nuts.



STEP 17

Installation of cable 2 (28) with cable pulley units.

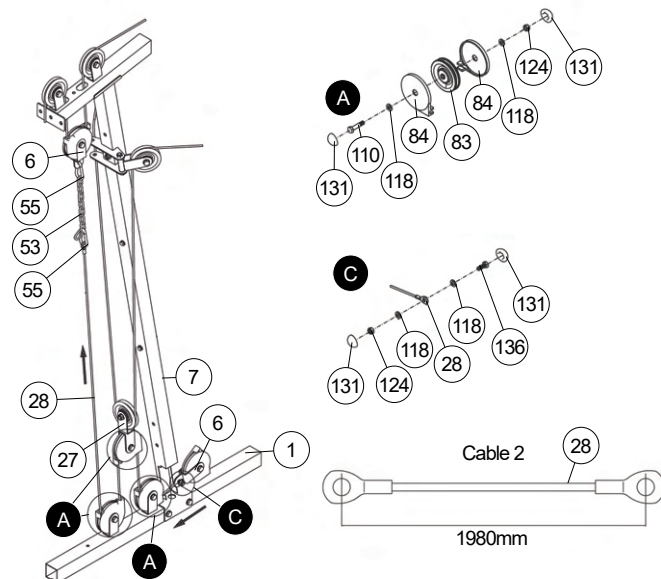
1. Pull cable 2 (28) through the big hole of support 2 (7) and connect the end of cable 2 (28) at cable pulley holder 2 (6) by using screw M10x25 (109), washer 10//20 (118) and self locking nut M10 (124) as showed in figure „C“.

2. Put two cable roller unit as figure „A“ shows together with screw M10x45 (110), washer (118) and self locking nut (124), insert the cable 2 (28) and install these units at holder of front foot (1) in a way that the cable pulley can roll easy.

3. Put a cable roller unit as figure „A“ shows together with screw M10x45 (110), washer (118) and self locking nut (124), insert the cable 2 (28) and connect this at twin cable pulley holder (27) in a way that the cable pulley can roll easy.

4. Take cable 2 (28) and enlarge it with 8 links chain (53) and two carbine hooks (55) and connect cable 2 (28) with cable pulley holder 2 (6), which is pre-assembled at cable 1 (26). **(Note: To get a smooth sliding cable system, you may adjust the cable system at 8 links chain (53) with carbine hooks (55) through setting them into another position.)**

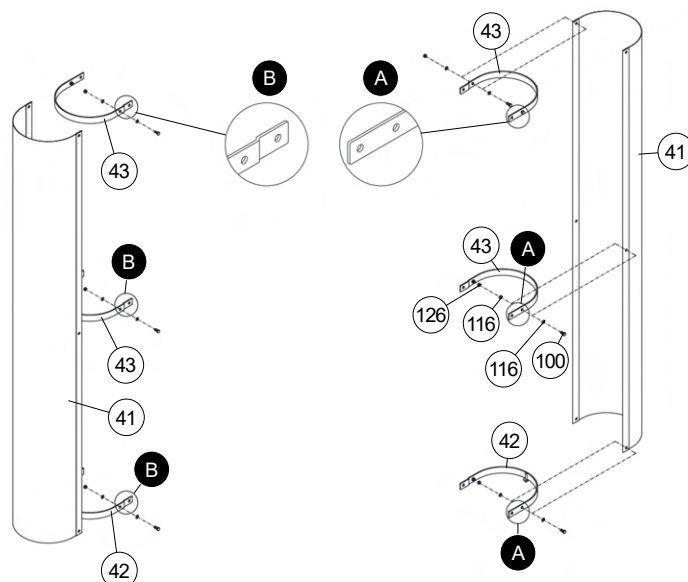
5. Then put the screw caps for M10 (131) onto all M10 screw heads and nuts.



STEP 18

Installation of weight casing (41) with weight casing support (42) and bending plate (43).

1. Connect the weight casing support (42) and bending plate (43) at appropriate position of weight casing (41) by using screw M6x16 (100), washer 6//12 (116) and self locking nut M6 (126). Note, that the weight casing supports (42) and bending plates (43) have to mount into the right position as showed in Step 18 drawing.



STEP 19

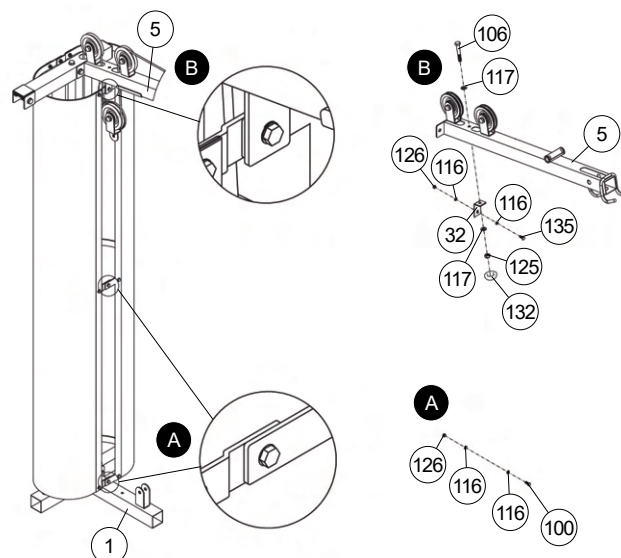
Installation of weight casing (41) with supports (42+43) at L-plate (32) and rear foot (2).

1. Put the weight casing (41) with pre-assembled weight casing support (42) into the holes of rear foot (2). Get the end of opposite weight casings supports (42) and bending plates (43) together and screw them tightly by using screw M6x16 (100), washer 6//12 (116) and self locking nut M6 (126) as showed in figure „A“.

2. Put the L-plate (32) under the top cross beam (5) into appropriate position and screw it tightly by using screw M8x65 (106), washer 8//12 (117) and self locking nut M8 (125) as showed in figure „B“.

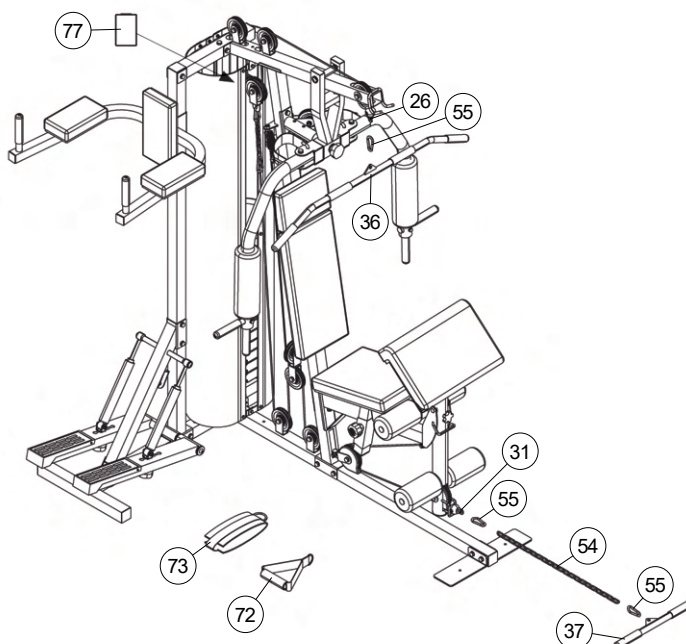
3. Connect the upper bending plate connection additionally at L-plate (32) by using screw M6x20 (135), washer 6//12 (116) and self locking nut M6 (126).

4. Then put the screw cap for M8 (132) onto the M8 nut.



STEP 20**Installation of latissimus bar (36) and curl bar (37).**

1. Connect the latissimus bar (36) at cable 1 (26) by using carbine hook (55). To storage the latissimus bar (36) you can put it on the appropriate holder in front of the top cross beam (5).
2. Connect the curl bar (37) at cable 4 (31) by using the 22 links chain (54) and carbine hooks (55). (When you use leg curler for exercising you should take away the curl bar (37) with chain (54).
3. Depends on exercising you can use the handgrip (72) instead of latissimus bar (36) or the ankle strap (73) instead of curl bar (36).
4. Attach the productlabel (77) to the top of the bending plates (43). To do this, remove the protective film from the adhesive strip on the back of the productlabel (77). Place it on top of the bending plates (43) on the right or left side and push slightly so that the adhesive strip catches.

**Important-Safety-Information for using carbine hooks.**

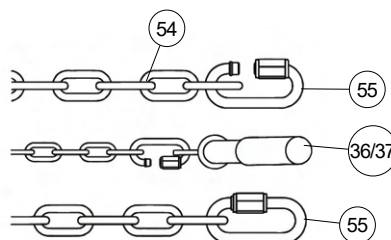
Loose the screw nut of C-hook(55) and put the chain (54) into the C-hook (55).

Put the cables' end or pull bars (36-37) into the C-hook (55).

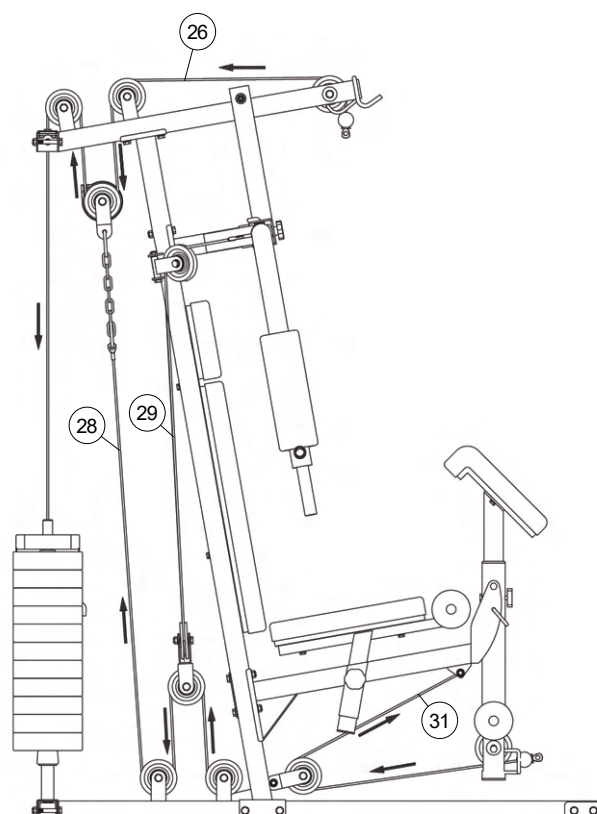
Screw the nut of carbine hook (55) tightly and ensure that it is closed.

Attention!

Before start exercising ensures that the 5 carbine hooks (55) are closed tightly.

**CHECKS**

1. Check the correct installation and function of all screwed and plug connections. Installation is thereby complete.
2. Before starting training, ensure that the recommended safety clearances are maintained to other objects. To secure a particular position of the machine, the machine can be fastened firmly to the floor using bolts and plugs, which you must obtain yourself. Holes are provided for this purpose in the tubes which have direct contact with the floor.
3. When using the machine, particularly the dipping bar, always be sure to wear suitable headwear and clothes. This must protect against catching hair or clothing and trapping hair or clothing in the moving parts of the machine.
4. When everything is in order, familiarise yourself with the machine with light weights. The weights have to secure with weight selector bar (51). Maximum load of weight: 70Kg.



GENERAL TRAINING INSTRUCTIONS

You must consider the following factors in determining the amount of training effort required in order to attain tangible physical and health benefits.

INTENSITY

The level of physical exertion during training must exceed the point of normal exertion, without going beyond the point of breathlessness and/or exhaustion. A suitable reference value can be the pulse. With each training session, the condition increases and therefore the training requirements should be adjusted. This is possible by extending the duration of the training, increasing the level of difficulty or changing the type of training.

TRAINING HEART RATE

To determine the training heart rate, you can proceed as follows. Please note that these are guide values. If you have health problems or are unsure, consult a doctor or fitness trainer.

01 Maximum heart rate calculation

The maximum pulse value can be determined in many different ways, since the maximum pulse depends on many factors. You can use the main-formula for the calculation (maximum heart rate = $220 - \text{age}$). This formula is very general. It is used in many home sport products to determine the maximum heart rate. We recommend the Sally-Edwards-formula. This formula calculates the maximum heart rate more precisely and takes gender, age and body weight into account.

Sally-Edwards-formula:

Men:

Maximum heart rate = $214 - (0.5 \times \text{age}) - (0.11 \times \text{body weight})$

Women:

Maximum heart rate = $210 - (0.5 \times \text{age}) - (0.11 \times \text{body weight})$

02 Training heart rate calculation

The optimal training heart rate is determined by the goal of the training. Training zones were defined for this.

Health - Zone: Regeneration and Compensation

Suitable for: Beginners

Type of training: very light cardio training

Goal: recovery and health promotion. Building the basic condition.

Training heart rate = 50 to 60% of the maximum heart rate

Fat-Metabolism - Zone: Basics endurance training 1

Suitable for: beginners and advanced users

Type of training: light cardio training

Goal: activation of fat metabolism (calorie burning). improvement in endurance performance.

Training heart rate = 60 to 70% of the maximum heart rate

Aerobic - Zone: Basics endurance training 1 to 2

Suitable for: beginners and advanced

Type of training: moderate cardio training.

Goal: Activation of the fat metabolism (calorie burning), improving aerobic performance, Increase in endurance performance.

Training heart rate = 70 to 80% of the maximum heart rate

Anaerobic - Zone: Basics endurance training 2

Suitable for: advanced and competitive athletes

Type of training: moderate endurance training or interval training

Goal: improvement of lactate tolerance, maximum increase in performance.

Training heart rate = 80 to 90% of the maximum heart rate

Competition - Zone: Performance / Competition Training

Suitable for: athletes and high-performance athletes

Type of training: intensive interval training and competition training /

Goal: improvement of maximum speed and power.

Attention! Training in this area can lead to overloading of the cardiovascular system and damage to health.

Training heart rate = 90 to 100% of the maximum heart rate

Sample calculation

Male, 30 years old and weighs 80 kg. I am a beginner and would like to lose some weight and increase my endurance.

01: Maximum pulse - calculation

Maximum heart rate = $214 - (0.5 \times \text{age}) - (0.11 \times \text{body weight})$

Maximum heart rate = $214 - (0.5 \times 30) - (0.11 \times 80)$

Maximum pulse = approx. 190 beats/min

02: Training heart rate calculation

Due to my goals and training level, the fat metabolism zone suits me best.

Training heart rate = 60 to 70% of the maximum heart rate

Training heart rate = 190×0.6 [60%]

Training heart rate = approx. 114 beats/min

After you have set your training heart rate for your training condition or Once you have identified goals, you can start training. Most of our endurance training equipment have heart rate sensors or are heart rate belt compatible. So you can check your heart rate on the monitor during the workouts. If the pulse rate is not shown on the computer display or you want to be on the safe side and want to check your pulse rate, which could be incorrectly displayed due to possible application errors or similar, you can use the following tools:

a. Pulse measurement in the conventional way (sensing the pulse beat, e.g. on the wrist and counting the beats within a minute).

b. Heart rate measurement with suitable and calibrated heart rate measuring devices (available from medical supply stores).

c. Heart rate measurement with other products such as heart rate monitors, smartphones....

FREQUENCY

Most experts recommend the combination of a health-conscious diet, which must be adjusted according to the training goal, and physical exercise three to five times a week. A normal adult needs twice a week exercise to maintain its current condition. To improve his condition and change his body weight, he needs at least three training sessions per week. Ideal of course is a frequency of five training sessions per week.

TRAINING PLAN

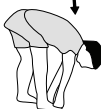
Each training session should consist of three training phases: „warmup phase“, „training phase“ and „cool-down phase“. In the „warm-up phase“ the body temperature and the oxygen supply should be increased slowly. This is possible through gymnastic exercises over a period of five to ten minutes. After that you start with actual training „training phase“. The training load should be adapted according to the training heart rate. In order to support the circulation after the training phase and to preventaching or strained muscles later, it is necessary to follow the training phase with a cool-down phase. This should be consist of stretching exercises and/ or light gymnastic exercises for a period of five to ten minutes.

Example - stretching exercises for the warm-up and cool-down phases

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



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



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



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



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

MOTIVATION

The key to a successful program is regular training. You should set a fixed time and place for each day of training and prepare yourself mentally for the training. Only train when you are in the mood for it and always have your goal in view. With continuous training you will be able to see how you are progressing day by day and are approaching your personal training goal bit by bit.

GENERAL TRAINING INSTRUCTIONS - STRENGTH TRAINING

RECOMMENDATION

1. Before training, you should warm up the body with light exercises with weights. Stretching exercises and gymnastic exercises should only be made after training in order to reduce muscle tone and to achieve better regeneration.
2. You should also read the information and safety recommendations in the assembly and operating instructions.
3. The exercises should be coordinated in such a way that between the individual sets, depending on the desired training (hypertrophy - maximum strength training - strength endurance) a break of (60 seconds - 120 seconds - 30 seconds) is inserted.
4. Don't overestimate yourself and choose your weights according to your physical condition. Increase slowly and never train to the pain limit, especially if you are a beginner.
5. Select the exercise units according to the illustrations, your physical needs and the possibilities of the available equipment.
6. A minimum training duration of 45 to 60 minutes and depending on your condition is recommended.
7. Choose your training days carefully beforehand (Mon - Wed - Fri) and prepare yourself well in terms of your attitude. 3 training days per week are highly recommended. You will experience a physical and muscular increase.
8. Furthermore, breathing is of crucial importance, when training with weights you should exhale during exertion, e.g. when lifting and pressing loads. Always breathe in as you release.
9. Ensure correct posture to avoid injuries.
10. After your workout, cool down to relax your muscles by stretching the trained muscle groups.

EXAMPLES

Training for beginners:

[Strength endurance > Hypertrophy > Strength endurance > Hypertrophy > Maximum strength > Strength endurance]

Training sets: 3

Reps: 20 to 25

Breaks: 30 sec

Muscle groups: max. 3 to 5

(e.g. chest - triceps - shoulder - biceps - abdominal)

Advanced training:

[Hypertrophy > Maximum Strength > Hypertrophy > Strength endurance > Hypertrophy > Maximum strength]

Training Sets: 5

Reps: 10

Breaks: 60 sec

Muscle groups: max. 4

(e.g. chest - triceps - abdominal - legs or latissimus - biceps - deltoid - stepper)

Movement execution:

01 Hypertrophy

lift the weight up in 1 sec / lower the weight in 3 sec.

02 Endurance

lift the weight up for 2 seconds / lower the weight down for 2 seconds.

03 Maximum power

explosively lift the weight up / lower the weight down for 2-3 sec.

Training rhythm:

Monday - Wednesday - Friday
- Sunday - Tuesday - Thursday - Saturday ...

Handle variants:

lower grip - upper grip - neutral grip

Step position:

Feet hip to shoulder width - knees slightly bent - stomach and buttocks tightly tense - chest slightly raised - head in extension of the spine - look straight ahead

Postures:

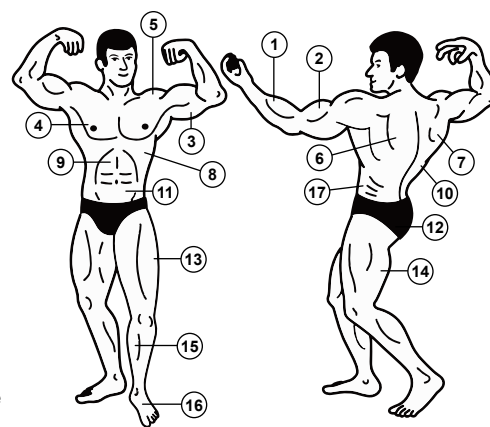
Basic position - feet parallel to the hips - shoulder width apart - stomach and buttocks firmly tense - shoulders slightly bent back - head in extension of the spine - look straight ahead

Sitting position:

Legs slightly apart - feet vertical under the knees - pelvis straight, pelvis slightly tilted - chest upright - head in extension of the spine - look straight ahead

MUSCLES

1. Forearm
2. Biceps
3. Triceps
4. Chest
5. Deltoid
6. Trapezius
7. Lower back muscle
8. Serratus
9. Abdominal
10. Latissimus
11. Abdominal
12. Glutes
13. Quadriceps
14. Large leg muscle
15. Stepper muscle
16. Foot extensor muscle
17. Oblique muscle



EXERCISES

(Pictures show examples of exercise options at another fitness station.)

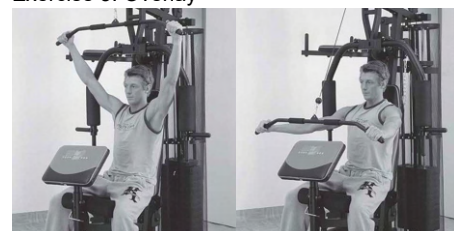
Exercise 1: Leg extension



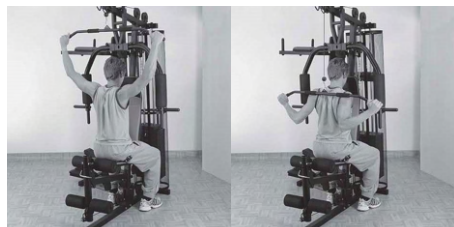
Exercise 2: Leg curls



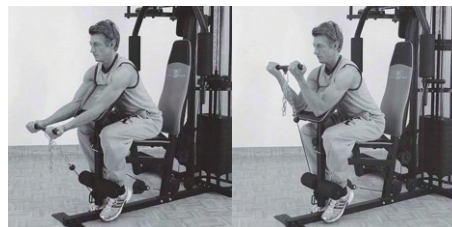
Exercise 3: Overlay



Exercise 4: Lat Pulldown



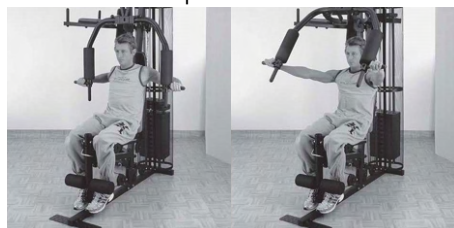
Exercise 5: Arm curl



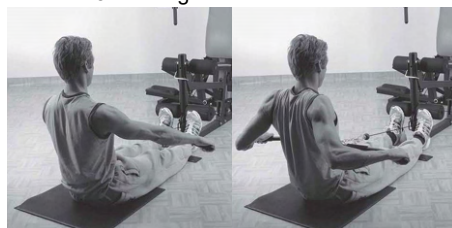
Exercise 6: Front pulling



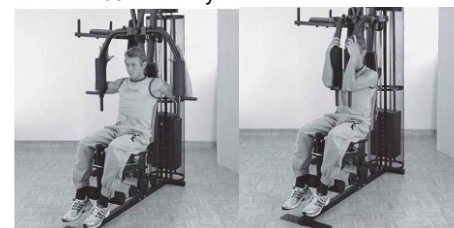
Exercise 7: Bench press



Exercise 8: Rowing



Exercise 09: Butterfly



The complete training instructions with over 45 exercise examples you can found at: www.christopeit-sport.com.

PARTS LIST – SPARE PARTS LIST

Type:	SP5000
Order-Nr.:	2281
Date of technical data:	20.06.2022
Dimensions approx: [cm]:	L 179 x W 151 x H 197
Space requirements [m²]:	4
Weight approx. [kg]:	140
Load max. (user weight) [kg]:	130

FEATURES

- Redline Design
- 60Kg weights (12pcs. with 5Kg)
- Bench press
- Leg curls
- Stepper with hydraulic cylinder
- Latissimus bar and curl bar
- Bench press and butterfly combinations
- Different rope exercises
- Hand grip and ankle strap
- Suitable for weights up to max. 70 kg
- Square - section steel tube 50 x 50 mm

NOTE

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

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

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

Illustration no.	Designation	Dimensions in mm	Quantity	Attached to illustration no.	ET number
1	Front foot		1	2	33-9188101-ANT
2	Rear foot		1	1	33-9188102-ANT
3	Tubular guide holder		1	4+5	33-9188103-ANT
4	Support 1		1	2+3	33-9188104-ANT
5	Top cross beam		1	3+7	33-2281-01-ANT
6	Cable pulley holder 2		2	55	33-9188106-ANT
7	Support 2		1	1+5	33-2281-02-ANT
8	Cable pulley holder 1		2	7	33-9188108-ANT
9	Butterfly arm holder		1	39	33-9188109-ANT
10	Guide bar		2	2+3	33-9988-08-SI
11	Right butterfly arm		1	9	33-9188111-ANT
12	Leg curler holder		1	7	33-9188112-ANT
13	Seat support frame		1	12	33-9188113-ANT
14	Left butterfly arm		1	9	33-9188114-ANT
15	Leg curler		1	12	33-9188115-ANT
16	Arm curl stand		1	20	33-9188116-ANT
17	Seat padding		1	13	36-2281-01-BT
18	Round pad holder		2	13+15	33-9188117-ANT
19	Handgrip 1		2	11+14	33-9188118-ANT
20	Arm curl pad		1	16	36-2281-04-BT
21	Right pedal		1	34	33-9188119-ANT
22	Crossbar		1	2+4	33-9188120-ANT
23	Weight support		2	10	33-9188121-ANT
24	Left pedal		1	34	33-9188122-ANT
25	Dipping bar		1	4	33-9188123-ANT
26	Cable 1	2750mm	1	5+40	36-9988-02-BT
27	Twin cable pulley holder		1	83	33-9188124-ANT
28	Cable 2	1980mm	1	6+53	36-9988-03-BT
29	Cable 3	2600mm	1	11+14	36-2281-07-BT
30	Handgrip 2		2	25	33-9188125-ANT
31	Cable 4	1190mm	1	12+15	36-9988-05-BT
32	L plate		1	5	33-9188126-ANT
33	Round pipe fitting		1	50	36-9988-06-BT
34	Shaft 1		1	4	36-9588-03-BT
35	Cabel pulley holder incl.hook		1	22+83	33-9588-24-VZ
36	Latissimus bar		1	55	33-9188127-ANT

Illustration no.	Designation	Dimensions in mm	Quantity	Attached to illustration no.	ET number
37	Curl bar		1	55	33-9188128-RT
38	Bench press support		1	7	33-2281-03-ANT
39	Shaft 2		1	9	36-9588-01-BT
40	Weight disc bar		1	26	33-9188130-ANT
41	Weight casing		2	42+43	33-9188131-ANT
42	Weight casing support		2	41	33-9188132-ANT
43	Bending plate		4	41	33-9188133-ANT
44	Steel bearing 1		2	15	33-9988-24-SI
45	Butterfly shaft		2	11+14	33-9988-25-SI
46	Hydraulic cylinder holder		2	21+24	33-9588-22-VZ
47	Standing plate		2	1	33-9188134-ANT
48	Adjusting plate		1	7	33-9188135-ANT
49	Locking pin		2	11+14	36-9988-07-BT
50	Washer	29//50	1	38	36-9988-08-BT
51	Weight selector bar		1	40	36-9988-09-BT
52	Long safety bracket		1	15	36-9988-10-BT
53	Chain 1	8 Glieder	1	55(+28)	36-9988-11-BT
54	Chain 2	22 Glieder	1	55(+31)	36-9788-03-BT
55	Carbine hook		5	36+53+54	36-9588-35-BT
56	Steel bearing 2		6	4+21+24	36-9588-32-BT
57	Steel bearing 3		10	5+9+11+14	36-9588-33-BT
58	Hydraulic cylinder		2	22+46	36-9588-08-BT
59	Cable 5	560mm	1	21+24	36-9588-15-BT
60	Large back pad		1	7	36-2281-02-BT
61	Forearm pad		2	25	36-2281-05-BT
62	Small back pad		1	25	36-2281-06-BT
63	Foam rubber roll	100//300	2	11+14	36-9988-12-BT
64	Foam rubber roll	100//180	4	18	36-9588-25-BT
65	Head pad		1	7	36-2281-03-BT
66	First weight		1	40	36-9988-13-BT
67	Weight plate		11	10	36-9988-14-BT
68	Antislip covering left		1	24	36-9988106-BT
69	Handgrip bolt 1		1	15	36-9988-15-BT
70	Handgrip bolt 2		1	9	36-9988-16-BT
71	Handle foam		2	36	36-9988-17-BT
72	V-handle		1	55+26	36-9988-18-BT
73	Ankle strap		1	55+31	36-9988-19-BT
74	Lock knob		1	12	36-9988-20-BT
75	Handgrip nut		2	46	36-9588-21-BT
76	Handle wrapping		4	11+14+25+36+37	36-9588-19-BT
77	Product designation		1	43	33-2281-05-RT
78	Rubber buffer 1	26//56	2	10	36-9988-30-BT
79	Rubber buffer 2	25x40	2	11+14	36-9988-21-BT
80	Plastic tube sleeve		1	15	36-9988-22-BT
81	Plastic buffer 1		1	12	36-9588-20-BT
82	Plastic buffer 2		2	21+24	36-9588-38-BT
83	Cabel pulley		13	5+84	36-9588-27-BT
84	Cable pulley cover		24	83	36-9588-26-BT
85	Square stopper	50x50	7	1+2+3+4	39-9841
86	Square stopper	25x50x1.5	2	13	39-9842
87	Square stopper	25x50x2	2	9	39-9842
88	Square stopper	45x45	1	12	39-9845
89	Square stopper	38x38	2	25	39-9840
90	Round stopper	50x1.5	2	11+14	36-9988-23-BT
91	Round stopper	60x1.5	1	15	36-9988-24-BT
92	Round stopper	25x1.5	2	11+14	36-9988-25-BT
93	Round stopper	25x2	4	18	39-10146
94	Plastic bushing for pulley	15	2	5	36-9588-18-BT
95	Plastic bushing for pulley	20	2	15	36-9988-26-BT
96	Plastic cap		1	40	36-9988-27-BT
97	Fillister-head Philips screw	M6x15	5	81+82	39-9911
98	Fillister-head Philips screw		4		39-10296-SW

[illegible]

Page	Sommaire
31	Recommandations importantes et consignes de sécurité
32-39	Notice de montage
40	Consignes générales de formation
41	Consignes générales de formation - l'entraînement en force
42-44	Liste des pièces - liste des pièces de rechange
74-75	Aperçu des pièces

Attention!
Avant utilisation,
lisez le mode
d'emploi !



CHÈRE CLIENTE, CHER CLIENT,

Nous vous félicitons pour l'achat de ce cycle d'entraînement intérieur et nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec. Veuillez respecter et suivre les indications et les instructions de montage et d'emploi. Si vous avez des questions, vous pouvez bien sûr vous adresser à nous.

Top-Sport Gilles GmbH

RECOMMANDATIONS IMPORTANTES ET CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Nos produits sont systématiquement contrôlés par le service technique (TÜV) et répondent par là même aux standards de sécurité les plus récents et les plus élevés. Cet état de fait ne doit cependant pas vous dégager de l'obligation de suivre strictement les instructions ci-après.

- Montez l'appareil exactement selon les instructions de montage et n'utilisez que les composants individuels joints et mentionnés dans la liste de pièces spécifique à l'appareil pour le montage de celui-ci. Avant la construction proprement dite, vérifiez, au vu du bordereau de livraison, que celle-ci est bien complète et, au vu de la liste de pièces de l'instruction de montage et du mode d'emploi, que l'emballage de carton est bien complet.
- Avant la première utilisation et à intervalles réguliers, contrôlez le serrage correct de toutes les vis, écrous et autres raccords dans le but de garantir en permanence un fonctionnement sûr de votre appareil d'entraînement. Cela est particulièrement vrai pour le système de câble. Avant chaque entraînement, les cordes, le crochet de la carabine et les accessoires d'entraînement doivent être vérifiés pour s'assurer qu'ils sont correctement montés et qu'ils ne présentent aucun signe d'usure. En cas de défaut d'alignement, l'usure doit être des traces immédiatement reconnaissables d'un échange des pièces concernées sont nécessaires.
- Installez l'appareil dans un endroit sec et plat et protégez-le contre l'humidité et les projections d'eau. Si vous souhaitez protéger l'appareil en particulier contre les points de pression, l'encrassement ou autres, nous vous conseillons de poser sous l'appareil un support approprié et antidérapant (p. ex. tapis de caoutchouc, plaque de bois, etc.).
- Portez toujours des vêtements et chaussures appropriés pour l'entraînement de gymnase quand vous vous entraînez avec l'appareil. Le vêtement doit être choisi de manière à ce qu'il ne puisse pas pendre de quelque manière que ce soit du fait de sa forme (p. ex. longueur) pendant l'entraînement. Les chaussures doivent être adaptées à l'appareil d'entraînement, conserver au pied un appui suffisant et posséder des semelles antidérapantes. Lorsque vous descendez des barres plongeantes (Guide de formation), assurez-vous de trouver une position debout sûre sur les repose-pieds du stepper. Descendez lentement.
- Débarrassez les environs de l'appareil sur une zone de 2 mètres de tout objet gênant avant de commencer l'entraînement.
- Avant de commencer un entraînement spécial, consultez systématiquement votre médecin. Il pourra vous dire avec sûreté à quelle sollicitation maximale (pouls, Watt, durée de l'entraînement, etc.) vous pouvez vous soumettre et vous conseillera sur l'attitude corporelle correcte à observer pendant l'entraînement. Il vous renseignera d'autre part avec précision sur le but de l'entraînement et pour toutes questions concernant votre alimentation. Notez que l'appareil n'est pas approprié pour des fins thérapeutiques. Ne vous entraînez jamais après un repas copieux.
- Ne vous entraînez sur l'appareil que lorsqu'il fonctionne parfaitement. Pour d'éventuelles réparations, n'utiliser que des pièces de rechange d'origine.
- Si cela n'est pas spécifié expressément dans le mode d'emploi, l'appareil ne doit toujours être utilisé que par une seule personne pour l'entraînement.
- En cas de vertiges, nausée, douleurs dans la poitrine ou autres symptômes anormaux, interrompez l'entraînement et consultez votre médecin.
- En règle générale, les appareils de sport ne sont pas des jouets. Ils ne doivent par conséquent être utilisés que conformément à l'usage prévu et uniquement par des personnes informées ou en connaissant le fonctionnement.
- Les enfants, invalides et handicapés ne doivent utiliser l'appareil qu'en présence d'une autre personne susceptible d'apporter aide et conseil, le cas échéant.
- Assurez-vous que vous-même ou d'autres personnes ne séjournent ou ne se déplacent à proximité des pièces encore en mouvement de la machine.
- Lors du réglage de pièces mobiles, veillez à respecter la position correcte resp. le réglage maximal indiqué.
- Pour le nettoyage, n'utilisez pas de détergents agressifs et ne vous servez que des outillages fournis ou appropriés pour le montage ou pour d'éventuelles réparations.
- Evacuer de manière écologique l'emballage et les pièces éventuellement changées ultérieurement (toutes les pièces de l'appareil) uniquement dans des conteneurs prévus à cet effet ou les apporter aux services compétents.
- Cet appareil a été testé et certifié selon EN ISO 20957-1:2014-05, EN ISO 20957-4:2017-03 et EN 957-2:2003-09 selon la classe H (usage domestique). La charge (=poids de l'utilisateur) le maximum autorisé a été fixé à 130 kg.
- Les instructions de montage et d'utilisation doivent être considérées comme faisant partie du produit. Cette documentation doit être fournie lors de la vente ou du passage du produit.

LES INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Avant de commencer le montage soyez sûr d'observer nos recommandations et instructions de sûreté. Sortez toutes les pièces des cartons et mettez les sur le plancher. Quelques pièces sont prémontées.

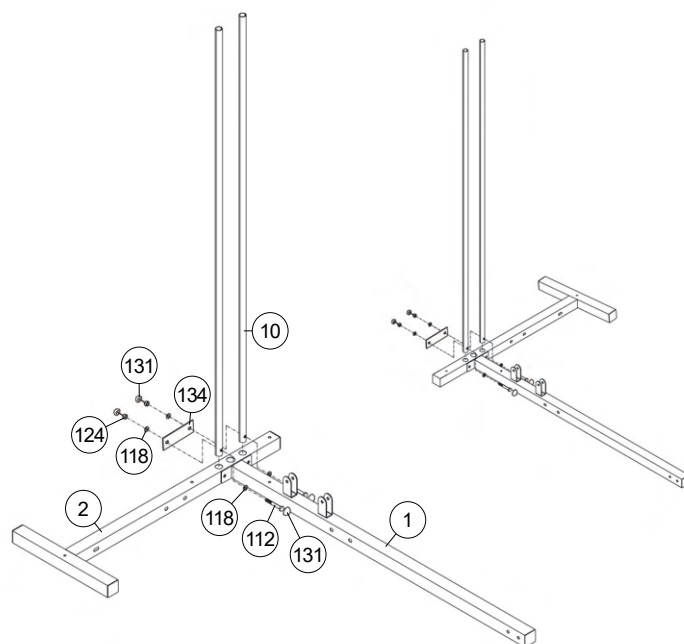
ÉTAPE 1

Installation du pied avant (1), du pied arrière (2) et des barres de guidage (10).

1. Mettez le pied avant (1) et le pied arrière (2) sur un plancher bien plat. (**Respect:** Selon la version de montage ou la unité de Dips et steppeur des gauche ou le droit si le pied dernier (2) doit être monté conformément.)

2. Mettez les barres de guidage (10) (des extrémités avec des trous) dans la position appropriée du pied arrière (2) et vissez le pied avant (1), le pied arrière (2) et les barres de guidage (10) et vissez hermetiquement la vis M10X70 (112), Le plateau de réglage (134), la rondelle 10//20 (118) et l'écrou a rondelle M10 (124). Assurez-vous que les vis sont mises par les trous des barres de guidage de sorte qu'elles soient bloquées en position inférieure.

3. Puis, mettez les bouchons fileté pour M10 (131) sur tous les M10 vis et ecrou.



ÉTAPE 2

Installation des plateaux de poids (66+67) aux barres de guidage (10).

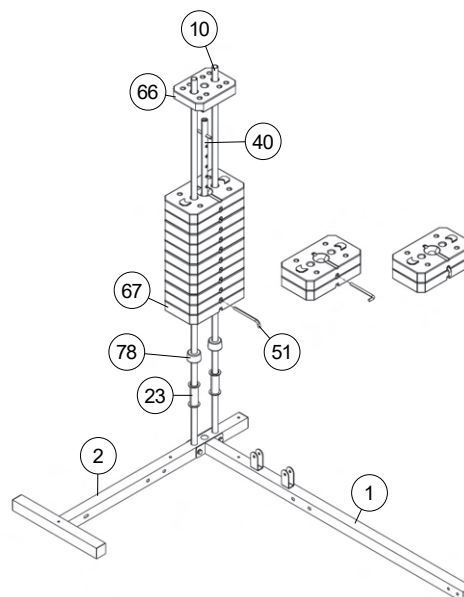
1. Glissez les appuis de poids (23) sur les barres de guidage (10).

2. Mettez alors l'amortisseur en caoutchouc (78) sur les barres de guidage (10). (si vous achetez l'option avec poids Art.-No réglé d'option. 9388 vous devez mettre dessus les 2 poids de l'ensemble d'option au lieu des appuis de poids, mais avant tout vous devez glisser sur les barres de guidage (10) l'amortisseur en caoutchouc (78))

3. Placez les 11 poids (67) sur les barres de guidage (10) comme vous pouvez voir sur la figure de l'étape 2.

4. Mettez la barre de disque de poids (40) dans les plateaux de poids (67) en commençant par le plus petit plateaux (66).

5. Pour ajuster les poids chargés utilisez la barre sélectrice de poids (51) et mettez la dans la barre des disques de poids (40) en position désirée.



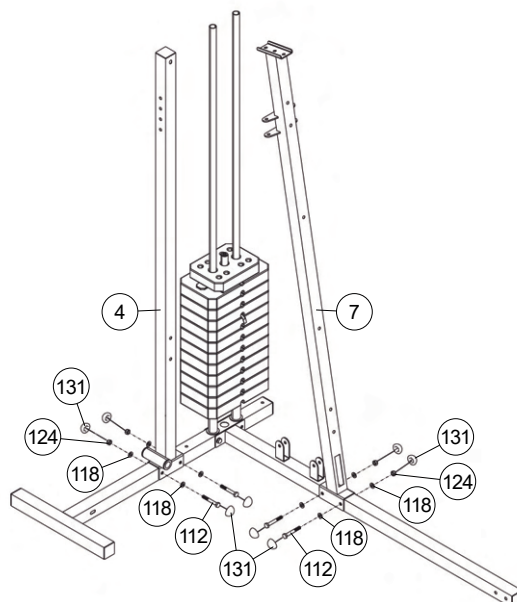
ÉTAPE 3

Installation des appuis 1+2 (4+7) au niveau des pieds avant et arrière (1+2).

1. Mettez l'appui 1 (4) dans la position appropriée du pied arrière (2) et vissez hermetiquement avec la vis M10x70 (112), la rondelle 10//20 (118) et l'écrou a rondelle M10 (124).

2. Mettez l'appui 2 (7) dans la position appropriée du pied avant (1) et serrez-le fermement en utilisant les vis M10x70 (112), les rondelles 10//20 (118) et l'écrou a rondelle M10 (124).

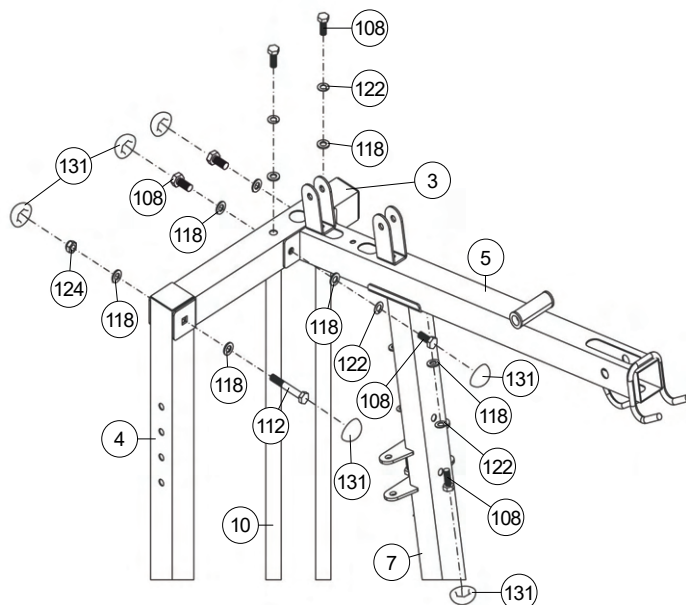
3. Puis, mettez les bouchons fileté pour M10 (131) sur tous les M10 vis et ecrou.



ÉTAPE 4

Installation du support tabulaire de guidage (3) et de la poutre transversale supérieure (5) aux appuis 1+2 (4+7).

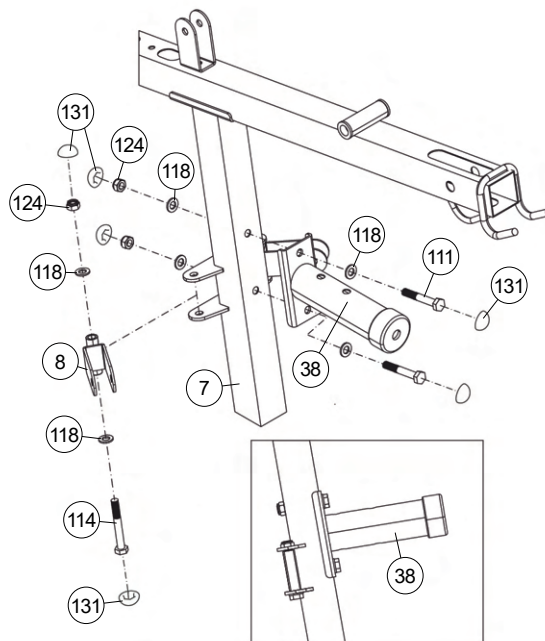
1. Placez le support tabulaire de guidage (3) sur les extrémités des barres de guidage (10) et de l'appui 1 (4).
2. Vissez hermétiquement le support tabulaire de guidage (3) aux barres de guidage (10) à l'aide de la vis M 10x20 (108), les rondelles à ressort pour M10 (122) et les rondelles 10//20 (118). Vissez deux vis (108) avec les rondelles (118) à la décoration dans les trous de filetage du début de support tabulaire de guidage (3).
3. Reliez l'extrémité de l'appui 1 (4) et au guide tabulaire (3) vissez les ensemble en utilisant la vis M10x70 (112), la rondelle 10//20 (118) et l'écrou à rondelle M10 (124).
4. Mettez la poutre transversale supérieure (5) dans la position appropriée sur l'appui 2 (7) et serrez-la fermement en employant la vis 10x20 (108), la rondelle à ressort pour M10 (122) et les rondelles 10//20 (118) à l'appui 2 (7).
5. Vissez hermétiquement la poutre transversale supérieure (5) au support tabulaire de guidage (3) en employant la vis M10x20 (108), la rondelle à ressort pour M10 (122) et les rondelle 10//20 (118).
6. Puis, mettez les bouchons fileté pour M10 (131) sur tous les M10 vis et ecrou.



ÉTAPE 5

L'installation de l'appui de pression de mise hors jeu (38) et le support de poulie de câble 1 (8) à l'appui 2 (7).

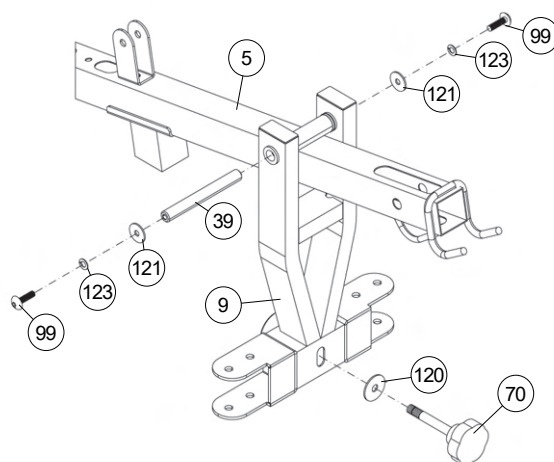
1. Placez l'appui de pression de mise hors jeu (38) dans la position appropriée à l'appui 2 (7) et vissez ces pièces ensemble en utilisant la vis M10x65 (111), les rondelles 10//20 (118) et l'écrou à rondelle M10 (124).
2. Mettez le support de câble de poulie 1 (8) dans le support à l'appui 2 (7) et vissez les ensemble en utilisant la vis M10x80 (114), la rondelle 10//20 (118) et l'écrou à rondelle M10 (124). Assurez-vous que le support de câble de poulie 1 (8) tourne facilement après le montage.
3. Puis, mettez les bouchons fileté pour M10 (131) sur tous les M10 vis et ecrou.



ÉTAPE 6

Installation de la poutre transversale (9) au support de bras de papillon d'en haut (5)

1. Placez le support de bras de papillon (9) à la position appropriée dans la poutre transversale (5), de sorte que les trous avec les roulements en acier soient alignés et glissez l'axe 2 (39) par le support de bras de papillon (9) et la poutre transversale (5).
2. Fixez l'axe 2 (39) en employant la vis M8x15 (99), les rondelles à ressort pour M8 (123) et les rondelles 8//28 (121) des deux côtés.
3. Pour les exercices de papillon vous devez visser le boulon de poignée d'esprit du support de bras de papillon (9) avec le boulon des étreintes (70) et la rondelle 10//38 (120) à l'appui de pression de mise hors jeu (38).



ÉTAPE 7

L'installation du bras a papillon (11+14) au support de bras a papillon (9) et au rouleau en caoutchouc de mousse (63) et aux poignées (19).

1. Mettez les axes a papillon (45) dans le support du bras de papillon à gauche et à droite (11+14) et placez les bras de papillon (11+14) dans la bonne position dans le support approprié du support de papillon (9).

2. Vissez hermetiquement les bras de papillon (11+14) au support de bras de papillon (9) en employant la vis M10x20 (108), la rondelle à ressort pour M10 (122) et la rondelle 10//20 (118) au fond et au côté supérieur.

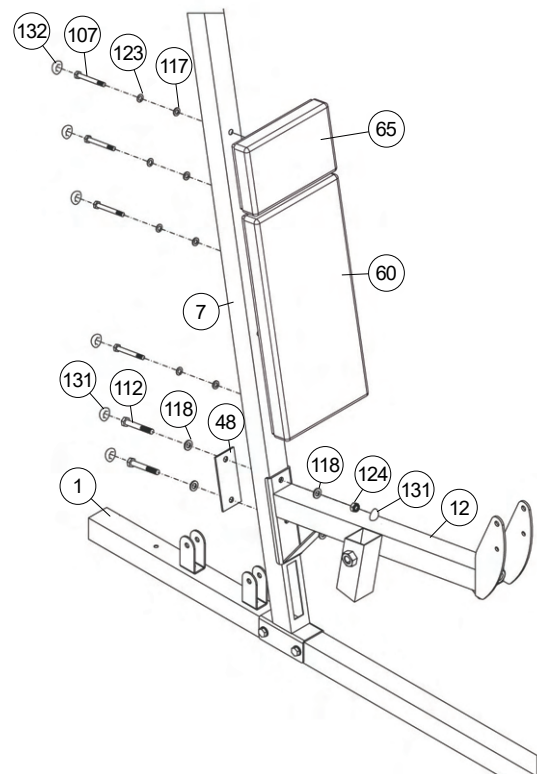
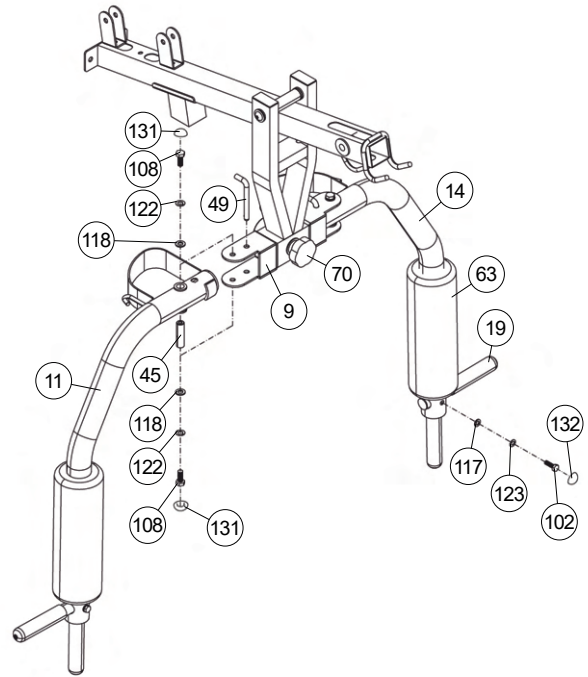
3. Glissez le rouleau en caoutchouc de mousse (63) avec l'aide d'un peu de l'eau savonneuse sur les bras de papillon (11+14).

4. Placez les poignées (19) dans le support approprié du bras de papillon à gauche et à droite (11+14) et vissezles hermetiquement en employant la vis M8x30 (102), la rondelle 8//16 (117) et la rondelle à ressort pour M8 (123).

5. Pour les exercices de pression de mise hors jeu, fixez les bras de papillon gauche et droite (11+14) avec les cales de verrouillage (49) au support de papillon (9) et dévissez le boulon de poignée 2 (70) à l'appui de pression de mise hors jeu (9).

6. Pour les exercices a papillon securisez le support de bras a papillon (9) avec le boulon de poignée 2 (70) au niveau de l'appui de pression de mise hors jeu l'und (38) et sortez les cales de verrouillage (49) des bras a papillon (11+14).

7. Puis, mettez les bouchons fileté pour M10 (131) sur tous les M10 vis et ecrou et les bouchons fileté pour M8 (132) sur tous les M8 vis et ecrou.



ÉTAPE 8

Installation de la garniture arrière (60) et du support de bigoudi de jambe (12) à l'appui 2 (7).

1. Ajustez la garniture arrière (60) sur l'appui 2 (15) de sorte que les trous filetés dans l'arrière de la garniture arrière (60) soient alignés avec les trous de l'appui 2 (7) et vissez hermetiquement en employant la vis M8x70 (107), la rondelle à ressort pour M8 (123) et la rondelle 8//16 (117).

2. Montez ensuite le coussin de tête (65) de la même manière que le coussin de dos (60).

3. Placez le support de bigoudi de jambe (12) à la position appropriée à l'appui 2 (7), de sorte que les trous soient alignés et vissez hermetiquement en utilisant la vis M10x70 (112), (en ajustant le plateaux(48)), les rondelles 10//20 (118) et l'écrou a rondelle M10 (124).

4. Puis, mettez les bouchons fileté pour M10 (131) sur tous les M10 vis et ecrou et les bouchons fileté pour M8 (132) sur tous les M8 vis et ecrou.

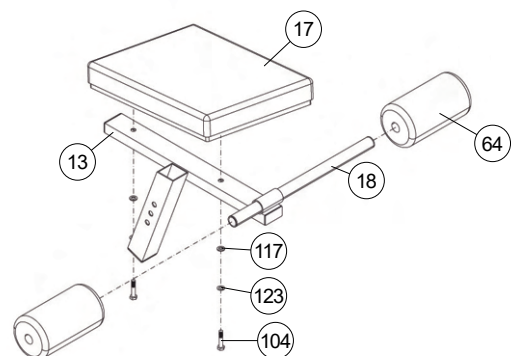
ÉTAPE 9

Installation de la garniture de siège (17) et du support rond de garniture (18) à l'armature de soutien de siège

1. Ajustez la garniture de siège (17) sur l'armature de soutien de siège (13) de sorte que les trous filetés dans l'arrière de la garniture de siège (17) soient alignés avec l'armature de soutien de siège (13) et vissez les hermetiquement en employant la vis M8x45 (104), la rondelle à ressort pour M8 (123) et la rondelle 8//16 (117).

2. Glissez le support rond de garniture (18) dans l'armature de soutien de siège (13) au milieu .

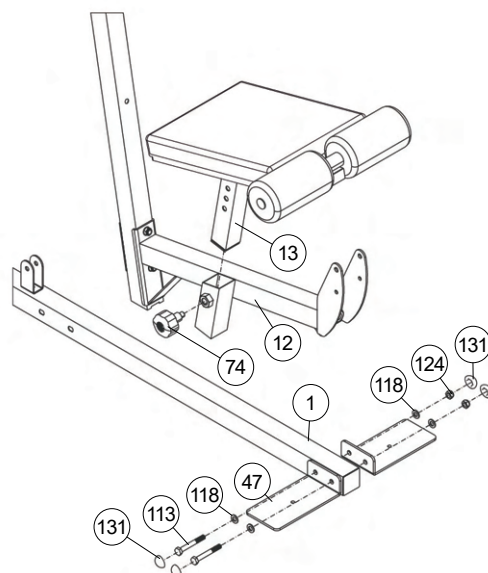
3. Glissez le rouleau noir en caoutchouc de mousse (64) aux extrémités du support rond de garniture (18).



ÉTAPE 10

Installation du cadre du siège (13) à l'appui de bigoudi de jambe (12) et les plateaux (47) au pied avant (1).

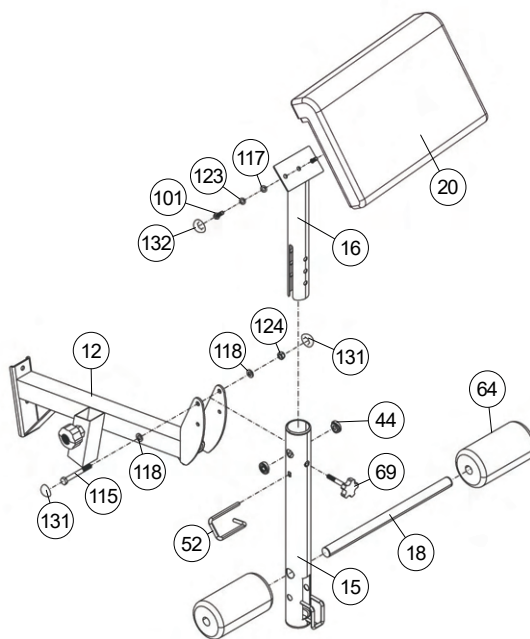
1. Glissez le cadre du siège (13) dans le support approprié du support de bigoudi de jambe (12) et fixez-la dans la position désirée en employant le bouton rapide de serrure (74). **(Attention:** pour serrer le bouton de rapide de serrure (8), le trou fileté dans l'appui de bigoudi de jambe (12) et un des trous dans le cadre du siège (13) doivent s'aligner. Le réglage du siège peut se faire plus tard au moment voulu. Pour ceci, le bouton rapide de serrure (8) doit être détaché par seulement quelques révolutions, le chapeau de la serrure doit être écarté et le siège ajusté. Sécurisez le nouveau réglage en serrant le bouton rapide de serrure (8).
2. Placez les plateaux (47) devant le support du pied avant (1) et vissez les hermetiquement en utilisant la vis M10x75 (113), la rondelle 10//20 (118) et l'écrou à rondelle M10 (124).
3. Puis, mettez les bouchons fileté pour M10 (131) sur tous les M10 vis et ecrou.



ÉTAPE 11

Installation du bigoudi de jambe (15) et de la garniture de courbure de bras (20) au support de bigoudi de jambe

1. Mettez le bigoudi de jambe (15) avec les roulements en acier prémontés 1 (44) dans le support approprié du support de bigoudi de jambe (12) et vissez hermetiquement en utilisant la vis M10x90 (115), la rondelle 10//20 (118) et l'écrou à rondelle M10 (124). Attention, le bigoudi de jambe (15) devrait tourner facilement après montage.
2. Glissez le support rond de garniture (18) dans le support du bigoudi de jambe (15) à une position centrale et glissez les deux rouleaux rouges en caoutchouc de mousse (64) sur les extrémités du support rond de garniture (18).
3. Ajustez la garniture de courbure de bras (20) sur le stand de courbure de bras (16) de sorte que les trous filetés dans l'arrière de la garniture de courbure de bras (20) soient alignés avec le stand de courbure de bras (16) et vissez les hermetiquement en employant la vis M8x20 (101), la rondelle à ressort pour M8 (123) et la rondelle 8//16 (117).
4. Le stand de courbure de bras (16) avec la garniture prémontée de courbure de bras (20) peuvent être montés et fixés dans la position désirée au bigoudi de jambe (15) en utilisant le boulon 1 (69) de poignée.
5. Pour fixer la position du bigoudi de jambe (15) glissez s'il vous plaît la longue parenthèse de sûreté (52) par les trous alignés du support de courbure de jambe (12) et du bigoudi de jambe (15).
6. Puis, mettez les bouchons fileté pour M10 (131) sur tous



ÉTAPE 12

L'installation de la garniture d'avant-bras (61), la petite garniture arrière (62) et la poignée 2 (30) au niveau de la

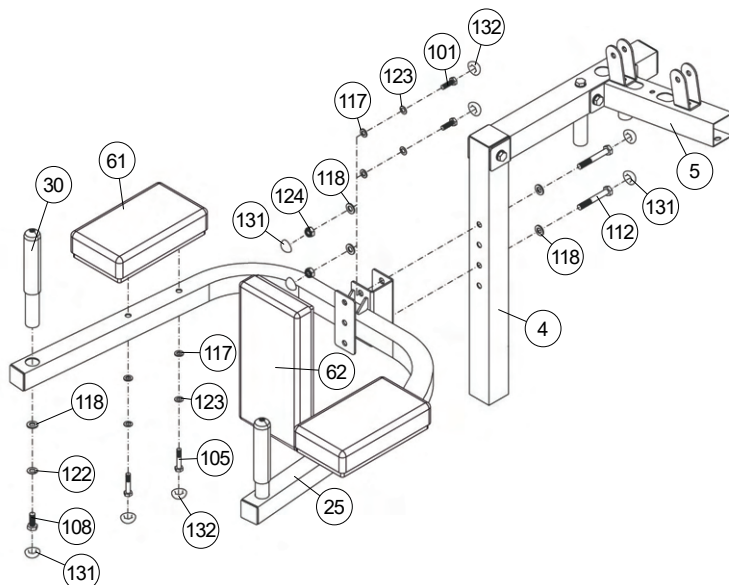
1. Ajustez la petite garniture arrière (62) sur la barre de plonger (25) de sorte que les trous filetés dans l'arrière de la petite garniture arrière (62) soient alignés avec la barre de plonger (25) et vissez les hermetiquement en employant la vis M8x20 (101), la rondelle à ressort pour M8 (123) et la rondelle 8//16 (117).

2. Ajustez la garniture d'avantbras (61) sur la barre de plonger (25) de sorte que les trous filetés dans l'arrière de la garniture d'avantbras (61) soient alignés avec la barre de plonger (25) et vissez les hermetiquement en employant la vis M8x55 (105), la rondelle à ressort pour M8 (123) et la rondelle 8//16 (117).

3. Placez les poignées (30) dans le support approprié de la barre de plonger (25) et vissez les hermetiquement en employant la vis M10x20 (108), la rondelle à ressort pour M10 (122) et la rondelle 10//20 (118).

4. Mettez la barre de plonger prémontée (25) dans le support approprié de l'appui 1 (4) et vissez les hermetiquement dans la position désirée en utilisant la vis M10x70 (112), la rondelle 10//20 (118) et l'écrou à rondelle M10 (124).

5. Puis, mettez les bouchons fileté pour M10 (131) sur tous les M10 vis et écrou et les bouchons fileté pour M8 (132) sur tous les M8 vis et écrou.



ÉTAPE 13

Installation de steppeur et de la barre transversale (22) à l'appui 1 (4).

1. Placez la barre transversale (22) dans la position appropriée à l'appui 1 (4) et le pied arrière (2), de sorte que les trous soient alignés et vissez les hermetiquement en utilisant la vis M10x70 (112), les rondelles 10//20 (118) et l'écrou à rondelle M10 (124). (Peut-être vous devez détacher le point de raccordement de l'appui 1 (4) pour élever (2) un peu la barre transversale facilement)

2. Mettez les pédales gauche et droite (21+24) dans la bonne direction au support approprié à l'appui 1 (4), de sorte que les roulements d'acier s'alignent et laissent glisser l'axe 1 (34) facilement. Fixez l'axe 1 (34) en employant la vis M8x15 (99), la rondelle à ressort pour M8 (123) et la rondelle 8//38 (120) au niveau des deux extrémités de l'axe.

3. Mettez le cylindre hydraulique (58) avec le côté supérieur sur le support de la barre transversale (22) et fixez le à cette position en employant la vis M8x15 (99), la rondelle à ressort pour M8 (123) et la rondelle 8//28 (121).

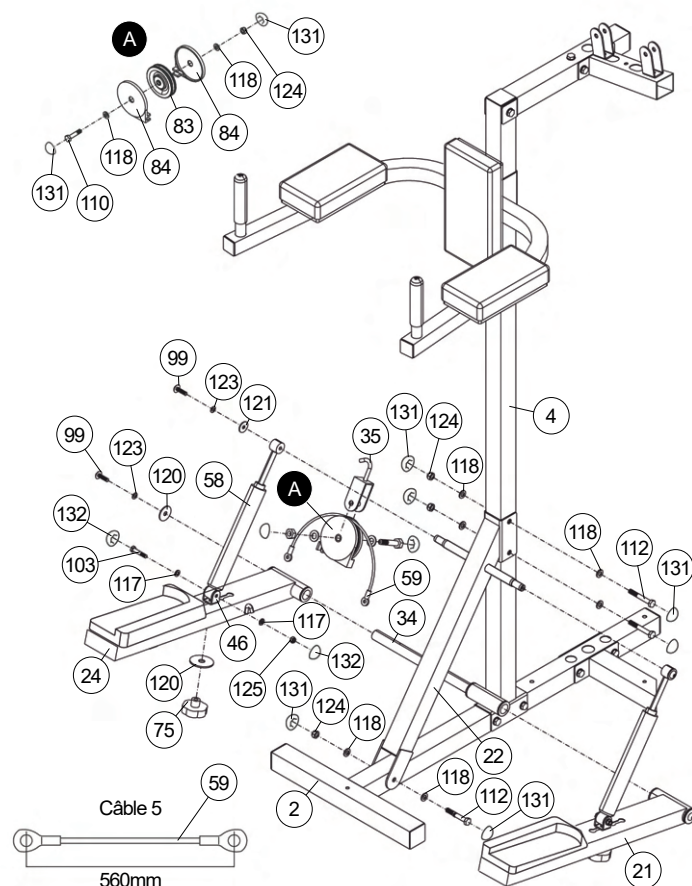
4. Vissez l'extrémité inférieure du cylindre (58) au support du cylindre (46) en utilisant la vis M8x40 (103), la rondelle 8//16 (117) et l'écrou à rondelle M8 (125). Assurez-vous que le cylindre (58) peut tourner légèrement au support.

5. Insérez le support du cylindre hydraulique (46) de la cuvette latérale supérieure des pédales gauche et droite (21+24) et reliez le support (46) dans la position désirée en employant l'écrou de poignée (75) et la rondelle 10//38 (120). Vous pouvez ajuster la résistance de pas au support (46) en choisissant différentes positions aux pédales gauche et droite (21+24). (**Attention!** Les positions sélectionnables pour les supports des vérins hydrauliques (26) sont spécifiées par des trous dans les pédales (10) et (11). Le réglage du support (26) doit être dans les deux pédales (10) et (11) toujours le même. Les réglages peuvent être modifiés ultérieurement à tout moment en fonction de la charge souhaitée. Plus la position de réglage est proche de l'axe (34), plus la résistance du stepper est faible pour l'entraînement au stepper.)

6. Remontez une unité de rouleau de câble comme indique à la figure „A“, mettez l'excédent du câble 5 (59) la poulie (83) et reliez tout ceci au crochet du support de câble de poulie (35) de manière que le câble de poulie peut rouler facilement.

7. Insérez le crochet du support de câble de poulie (35) dans le support soudé sur le côté inférieur de la barre transversale (22). reliez les extrémités du câble 5 (59) aux pédales gauche et droite (21+24).

8. Puis, mettez les bouchons fileté pour M10 (131) sur tous les M10 vis et écrou et les bouchons fileté pour M8 (132) sur tous les M8 vis et écrou.



ÉTAPE 14

Installation du câble 1 pour le latissimus (26) avec des unités de câble de poulie . Notez s'il vous plaît, la situation suivante concernant les unités de câble de poulie : Les câbles doivent être montés sur les poulies (83) et doivent couvrir les deux côtés de poulie (84) de telle sorte que l'entrée et la sortie du câble soit plombées. Les unités de câble de poulie doivent être installées au même moment que les câbles à la position. Approprie

1. Mettez le câble 1 (26) comme montre a l'étape 14 par la poutre transversale supérieure (5), vissez l'extrémité du câble 1 (26) avec la rondelle 12//24 (119) dans la barre de disque de poids (40) et fixez la vis avec l'écrou. (Le système de câble peut être finement ajusté sur cette vis de câble. La vis de la corde doit toujours être vissée sur au moins 12 mm de profondeur et en plus contrecarrée par l'écrou.)

2. Prenez le câble 1 (26) et une unité de câble de poulie comme représenté sur la figure „B“ (sans couverture de câble de poulie) avec la vis M10x70 (112), la rondelle 10//20 (118), la douille en plastique pour la poulie (94) et l'écrou M10 (124). Insérez la câble de poulie (83) dans la poutre transversale supérieure (5), placez la douille en plastique (94) du côté externe de la poutre transversale supérieure (15) et vissez hermetiquement .

3. Mettez une unité de rouleau de câble comme a la figure „A“ ensemble avec la vis M10x45 (110), la rondelle (118) et l'écrou a rondelle (124), insèrent le câble 3 (26) et reliez cette poutre transversale en haut (5).

4. Prenez le câble 1 (26) et une unité de câble de poulie comme représenté sur la figure „A“ avec la vis M10x70 (112), la rondelle 10//20 (118), la douille en plastique pour la poulie (94) et l'écrou M10 (124) et attachezles au support de câble de poulie 2 (6).

5. Puis, mettez les bouchons fileté pour M10 (131) sur tous les M10 vis et ecrou.

ÉTAPE 15

Installation du câble 3 pour le papillon (29) avec des unités de câble de poulie.

1. Reliez les les deux extrémités du câble 3 (29) au support approprié aux bras de papillon gauche et droite (11+14).

2. Mettez une unité de rouleau de câble comme a la figure „A“ avec la vis M10x45 (110), la rondelle (118) et l'écrou a rondelle (124), insérez le câble 3 (29) et reliez ceci au support 1 (8) de telle sorte que le câble de poulie peut rouler facilement.

3. Mettez une unité de rouleau de câble comme a la figure „A“ avec la vis M10x45 (110), la rondelle (118) et l'écrou a rondelle (124), insérez le câble 3 (29) et reliez ceci au support jumeau de câble de poulie (27) de manière que le câble de poulie puisse rouler facilement.

4. Puis, mettez les bouchons fileté pour M10 (131) sur tous les M10 vis et ecrou.

ÉTAPE 16

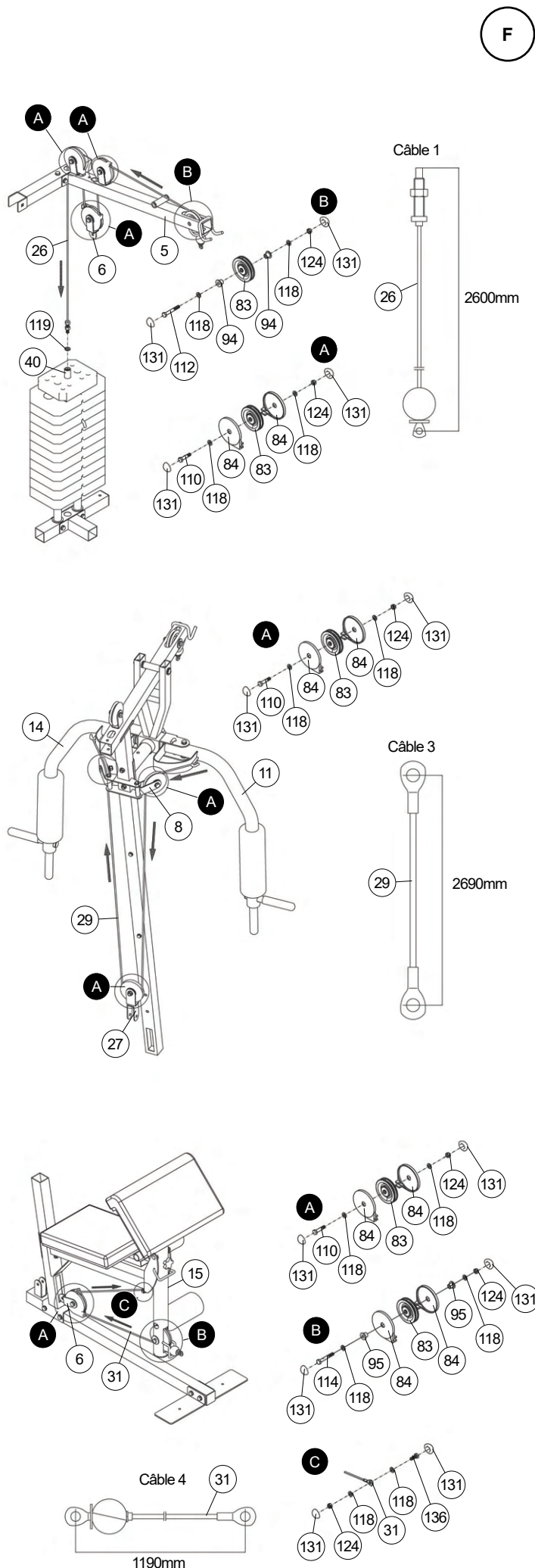
Installation du câble 4 pour le bigoudi de jambe (31) avec des unités de câble de poulie.

1. Tirez le câble 4 (31) par le grand trou du bigoudi de jambe (15) et reliez l'extrémité du câble 4 (31) au support approprié du côté inférieur du support de bigoudi de jambe (12) en utilisant la vis M10x40 (136), la rondelle 10//20 (118) et l'écrou a rondelle M10 (124) comme représenté sur la figure „C“.

2. Prenez le câble 4 (31) et une unité de câble de poulie comme représenté sur la figure „B“ avec la vis M10x80 (114), la rondelle 10//20 (118), la douille en plastique pour la poulie (95) et l'écrou M10 (124). Insérez le câble de poulie (83) avec la couverture de câble de poulie (84) dans le bigoudi de jambe (15) et placez la douille en plastique (95) du côté externe du bigoudi de jambe (15).

3. Mettez une unité de rouleau de câble comme a la figure „A“ avec la vis M10x45 (110), la rondelle (118) et l'écrou a rondelle (124), insérez le câble 4 (31) et reliez ceci au support 1 (8) de câble de poulie de manière que le câble de poulie peut rouler facilement.

4. Puis, mettez les bouchons fileté pour M10 (131) sur tous les M10 vis et ecrou.



ÉTAPE 17

Installation du câble 2 (28) avec des unités de câble de

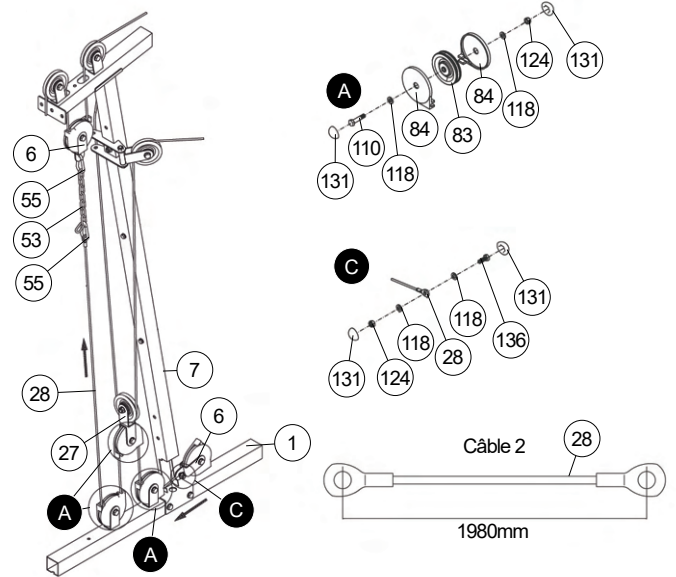
1. Tirez le câble 2 (28) par le grand trou de l'appui 2 (7) et reliez l'extrémité du câble 2 (28) au support de câble de poulie 2 (6) en utilisant la vis M10x25 (109), la rondelle 10//20 (118) et l'écrou a rondelle M10 (124) comme représenté sur la figure „C“.

2. Mettez l'unité de rouleau de deux câbles comme a la figure „A“ avec la vis M10x45 (110), la rondelle (118) et l'écrou a rondelle (124), insérez le câble 2 (28) et installez ces unités au support du pied avant (1) de manière que le câble de poulie puisse rouler facilement.

3. Mettez une unité de rouleau de câble comme a la figure „A“ avec la vis M10x45 (110), la rondelle (118) et l'écrou a rondelle (124), insérez le câble 2 (28) et reliez ceci au support jumeau de câble de poulie (27) de manière que le câble de poulie puisse rouler facilement.

4. Prenez le câble 2 (28) et agrandissezla avec la chaîne a 8 liens (53) et deux crochets de carbine (55) et reliez le câble 2 (28) au support de câble de poulie 2 (6), qui est prémonté au câble 1 (26). **(Notez: Pour obtenir un système coulissant doux de câble, vous pouvez ajuster le système de câble à la chaîne a 8 liens (53) avec des crochets de carbine (55) en les plaçant dans une autre position.)**

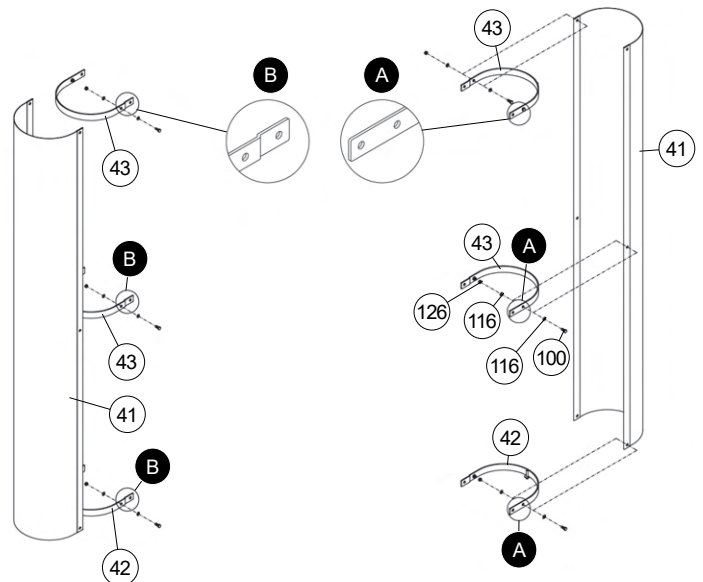
5. Puis, mettez les bouchons fileté pour M10 (131) sur tous les M10 vis et ecrou.



ÉTAPE 18

Installation de l'enveloppe de poids (41) avec l'appui d'enveloppe de poids (42) et les plateaux de recourbement (43).

1. Reliez l'appui d'enveloppe de poids (42) et les plateaux de recourbement (43) à la position appropriée de l'enveloppe de poids (41) en utilisant la vis M6x16 (100), la rondelle 6//12 (116) et l'écrou a rondelle M6 (126). Notez, bien que l' appui d'enveloppe de poids (42) et les plateaux de recourbement (43) doivent etre montes a la position appropriee comme au schéma de l'étape 18.



ÉTAPE 19

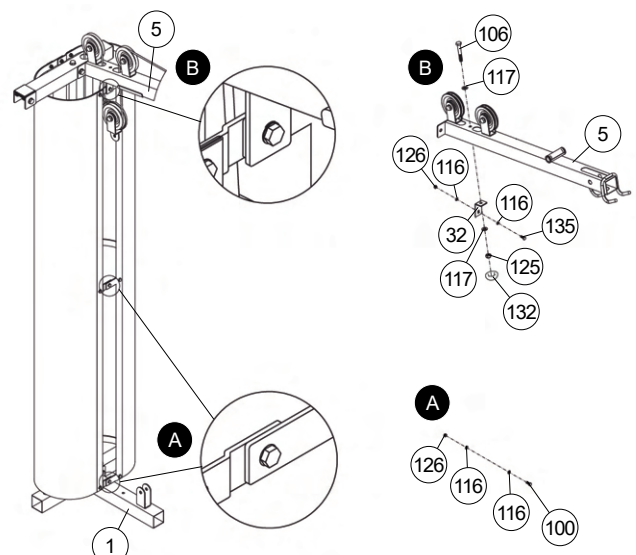
Installation de l'enveloppe de poids (41) avec les appuis (42+43) au plateau L (32) et au pied arrière (2).

1. Mettez l'enveloppe de poids (41) avec l'appui prémonté d'enveloppe de poids (42) dans les trous du pied arrière (2). Obtenez l'extrémité des appuis opposés d'enveloppes de poids (42) et des plateaux de recourbement (43) ensemble et vissez les hermetiquement en utilisant la vis M6x16 (100), la rondelle 6//12 (116) et l'écrou a rondelle M6 (126) comme représenté a la figure „A“ de l'étape 19.

2. Mettez le plateau L (32) sous la poutre transversale supérieure (5) dans la position appropriée et vissezles hermetiquement en utilisant la vis M8x65 (106), la rondelle 8//16 (117) et l'écrou a rondelle M8 (125)

3. Reliez le raccordement de recourbement supérieur du plateau au plateau L (32) en employant la vis M6x20 (135), la rondelle 6//12 (116) et l'ecrou a rondelle M6 (126).

4. Puis, mettez les bouchons fileté pour M8 (132) sur tous le M8 ecrou.



ÉTAPE 20

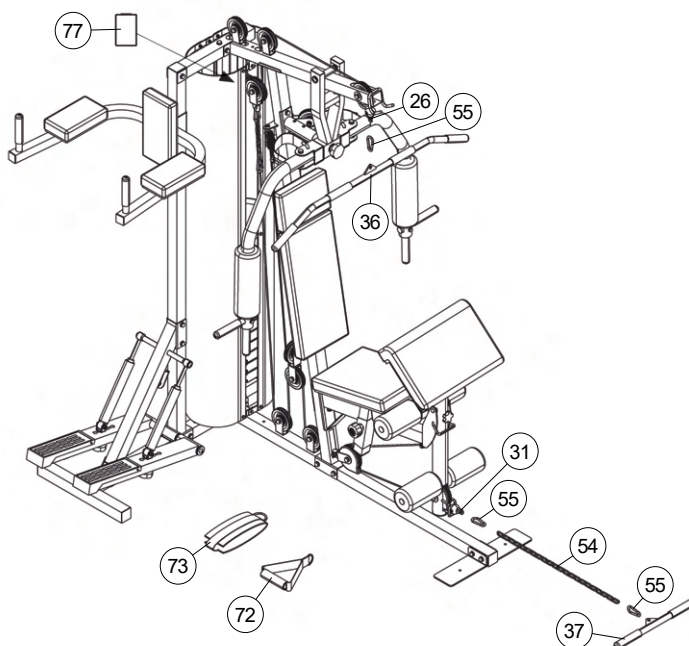
Installation de la barre de latissimus (36) et de la barre de courbure (37).

1. Reliez la barre de latissimus (36) au câble 1 (26) en utilisant le crochet de carbine (55). pour le stockage de la barre de latissimus (36) vous pouvez la mettre sur le support approprié devant la poutre transversale supérieure (5).

2. Reliez la barre de courbure (37) au câble 4 (31) en utilisant la chaîne a 22 liens (54) et les crochets de carbine (55). (quand vous utilisez le bigoudi de jambe pour vous exercer vous devriez enlever la barre de courbure (37) et la chaîne (54).

3. Selon l'exercice que vous faites vous pouvez employer la poignée (72) au lieu de la barre de latissimus (36) ou la courroie de cheville au lieu de la barre de courbure (36).

4. Fixez l'étiquette du produit (77) sur le dessus des carénage de poids (43). Pour ce faire, retirez le film protecteur de la bande adhésive au dos de l'étiquette du produit (77). Placez-le au-dessus des carénage de poids (43) du côté droit ou gauche et poussez légèrement pour que la bande adhésive s'accroche.



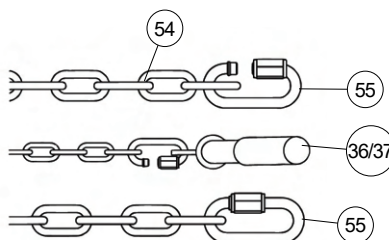
Informations importantes de sécurité à utiliser le crochet.

Visser le crochet (55) et suspendezles dans la chaîne (54).

Attacher l'extrémité du câble ou des tirants (36+37) dans le crochet (55).

Activer le crochet (55) et assurez-vous qu'il est correctement fermé.

S'il vous plaît noter: Avant chaque utilisation, assurez-vous que le crochet (55) sont fermés hermétiquement.



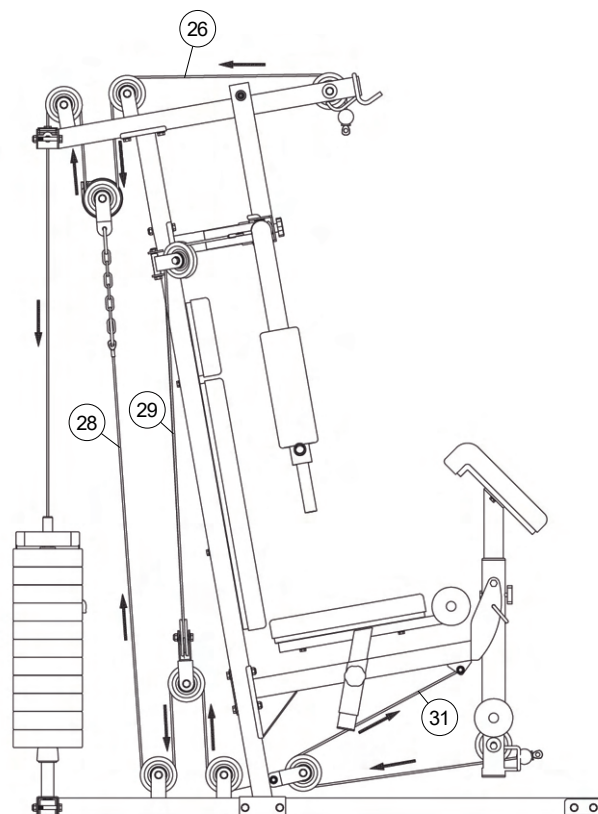
CONTRÔLE

1. Vérifier si l'ensemble des assemblages et connexions ont été effectués en bonne et due forme et fonctionnent adéquatement. Le montage est maintenant terminé.

2. Avant de commencer l'entraînement, vérifier si les écarts de sécurité recommandés à observer vis-à-vis d'autres objets ont bien été respectés. Pour pouvoir fixer une position déterminée de l'appareil, il est possible de fixer l'appareil au sol en faisant usage de vis et de chevilles à se procurer soi-même. A cet effet, les tubes, étant directement reliés au sol, ont été munis de trous de forage.

3. Lors de l'utilisation de l'appareil, plus particulièrement des barres dips, veillez à porter un couvre-chef et une tenue appropriés. Ceux-ci doivent éviter que les cheveux ou vêtements restent accrochés quelque part ou que les cheveux ou vêtements s'accrochent à une pièce en mouvement de l'appareil.

4. Si tout est en ordre, se familiariser avec l'appareil en utilisant les poids légers. Les poids doivent fixer avec la barre sélectrice de poids (51). Charge maximale de poids : 70Kg.



CONSIGNES GÉNÉRALES DE FORMATION

F

Les facteurs ci-après doivent être pris en compte pour la détermination de l'entraînement indispensable afin d'améliorer concrètement son physique et sa santé.

INTENSITÉ

Le niveau d'effort physique pendant l'entraînement doit dépasser le point d'effort normal, sans dépasser le point de essoufflement et/ou épuisement. Une valeur de référence appropriée peut être l'impulsion. À chaque séance d'entraînement, la condition augmente et, par conséquent, les exigences d'entraînement doivent être ajustées. Cela est possible en allongeant la durée de la formation, en augmentant le niveau de difficulté ou en changeant le type de formation.

FRÉQUENCE CARDIAQUE D'ENTRAÎNEMENT

Pour déterminer la fréquence cardiaque d'entraînement, vous pouvez procéder comme suit. Veuillez noter qu'il s'agit de valeurs indicatives. Si vous avez des problèmes de santé ou si vous n'êtes pas sûr, consultez un médecin ou un entraîneur de fitness.

01 Calcul de la fréquence cardiaque maximale

La valeur d'impulsion maximale peut être déterminée de différentes manières, car l'impulsion maximale dépend de nombreux facteurs. Vous pouvez utiliser la formule standard pour le calcul (fréquence cardiaque maximale = $220 - \text{âge}$). Cette formule est très générale. Il est utilisé dans de nombreux produits de sport à domicile pour déterminer la fréquence cardiaque maximale. Nous recommandons la formule de Sally Edwards. Cette formule calcule plus précisément la fréquence cardiaque maximale et tient compte du sexe, de l'âge et du poids corporel.

Formule de Sally Edwards:

Hommes:

Fréquence cardiaque maximale = $214 - (0,5 \times \text{âge}) - (0,11 \times \text{poids})$

Femmes:

Fréquence cardiaque maximale = $210 - (0,5 \times \text{âge}) - (0,11 \times \text{poids})$

02 Calcul de la fréquence cardiaque d'entraînement

La fréquence cardiaque d'entraînement optimale est déterminée par l'objectif de l'entraînement. Des zones d'entraînement ont été définies pour cela.

Santé - Zone: Régénération et Compensation

Convient aux: Débutants / **Type d'entraînement:** entraînement d'endurance très léger / **Objectif:** récupération et promotion de la santé. Construire la condition de base.

Fréquence cardiaque d'entraînement = 50 à 60% de la fréquence cardiaque maximale

Métabolisme des graisses - Zone: Bases - Endurance Training 1

Convient aux: utilisateurs débutants et avancés / **Type d'entraînement:** entraînement d'endurance léger / **Objectif:** activation du métabolisme des graisses (brûlure de calories), amélioration des performances d'endurance.

Fréquence cardiaque d'entraînement = 60 à 70% de la fréquence cardiaque maximale

Aérobic - Zone: Bases - Endurance Training 1/2

Convient aux: débutants et avancés / **Type d'entraînement:** entraînement d'endurance modéré. / **Objectif:** Activation du métabolisme des graisses (brûlure de calories), améliorant les performances aérobies, Augmentation des performances d'endurance.

Fréquence cardiaque d'entraînement = 70 à 80% de la fréquence cardiaque maximale

Anaérobic - Zone: Bases - Endurance Training 2

Convient aux: sportifs confirmés et compétitifs / **Type d'entraînement:** entraînement d'endurance modéré ou entraînement par intervalles / **Objectif:** amélioration de la tolérance au lactate, augmentation maximale des performances.

Fréquence cardiaque d'entraînement = 80 à 90% de la fréquence cardiaque maximale

Compétition - Zone: Entraînement Performance / Compétition

Convient aux: sportifs et sportifs de haut niveau / **Type d'entraînement:** entraînement fractionné intensif et entraînement compétition / **Objectif:** amélioration de la vitesse et de la puissance maximales.

Attention! L'entraînement dans ce domaine peut entraîner une surcharge du système cardiovasculaire et nuire à la santé.

Fréquence cardiaque d'entraînement = 90 à 100 % de la fréquence cardiaque maximale

Exemple de calcul

Homme, 30 ans et poids 80 Kg. Je suis débutant et j'aimerais perdre du poids et augmenter mon endurance.

01 : Impulsion maximale - calcul

Fréquence cardiaque maximale = $214 - (0,5 \times \text{âge}) - (0,11 \times \text{poids})$

Fréquence cardiaque maximale = $214 - (0,5 \times 30) - (0,11 \times 80)$

Pouls maximum = environ 190 battements/min

02 : Calcul de la fréquence cardiaque d'entraînement

En raison de mes objectifs et de mon niveau d'entraînement, la zone de métabolisme des graisses me convient le mieux.

Fréquence cardiaque d'entraînement = 60 à 70% de la fréquence cardiaque maximale

Fréquence cardiaque d'entraînement = $190 \times 0,6$ [60 %]

Fréquence cardiaque d'entraînement = 114 battements/min

Après avoir réglé votre fréquence cardiaque d'entraînement pour votre condition d'entraînement ou Une fois que vous avez identifié des objectifs, vous pouvez commencer à vous entraîner. La plupart de nos équipements d'entraînement d'endurance sont équipés de capteurs de fréquence cardiaque ou sont compatibles avec une ceinture de fréquence cardiaque. Ainsi, vous pouvez vérifier votre fréquence cardiaque pendant la surveillance les entraînements. Si le pouls ne s'affiche pas sur l'écran de l'ordinateur ou si vous souhaitez être prudent et vérifier votre pouls, qui pourrait s'afficher de manière incorrecte en raison d'éventuelles erreurs d'application ou similaires, vous pouvez utiliser les outils suivants :

a. Mesure du pouls de manière conventionnelle (détection du pouls, par exemple au poignet et comptage des battements en une minute).

b. Mesure de la fréquence cardiaque avec des appareils de mesure de la fréquence cardiaque appropriés et calibrés (disponibles dans les magasins de fournitures médicales).

c. Mesure de la fréquence cardiaque avec d'autres produits tels que les cardiofréquencemètres, les smartphones...

FRÉQUENCE

La plupart des experts recommandent de combiner une alimentation saine, qui doit être adaptée en fonction de l'objectif d'entraînement, et de l'exercice physique trois à cinq fois par semaine. Un adulte normal a besoin de deux fois par semaine exercice pour maintenir son état actuel. Pour son Pour améliorer sa condition et modifier son poids corporel, il a besoin d'au moins trois séances d'entraînement par semaine. reste idéal bien sûr, une fréquence de cinq séances d'entraînement par semaine.

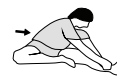
PROGRAMMATION DE L'ENTRAÎNEMENT

Chaque séance d'entraînement doit comprendre trois phases d'entraînement: „phase d'échauffement“, „phase d'entraînement“ et „phase de récupération“. Dans la „phase d'échauffement“, la température corporelle et l'apport d'oxygène doivent être augmentés lentement. Cela est possible grâce à des exercices de gymnastique sur une période de cinq à dix minutes. Après ça devrait la « phase d'entraînement » proprement dite commence. La charge d'entraînement doit être conçue en fonction de la fréquence cardiaque d'entraînement. Afin de faciliter la circulation après la « phase d'entraînement » et d'éviter des courbatures ou des muscles noués, la « phase d'entraînement » doit être suivie d'une « phase de ralentissement ». Celle-ci devrait englober des exercices d'élongation et/ou de la gymnastique sans forcer, et ce entre cinq et dix minutes.

Exemple - exercices d'étirement pour les phases d'échauffement et de récupération Commencez votre échauffement en marchant sur place pendant au moins 3 minutes puis effectuer les exercices de gymnastique suivantes à l'organisme pour la phase de formation pour se préparer en conséquence. Les exercices ne faites pas trop et que dans la mesure fonctionnent jusqu'à une légère résistance sentir. Cette position va tenir quelque chose.



Atteindre avec votre main gauche derrière votre tête vers l'épaule droite et tirez avec la main droite légèrement au coude gauche. Après 20sec. Mettez bras



Asseyez-vous avec une jambe allongée sur le sol et se pencher en avant et essayer d'atteindre le pied avec vos mains. 2 x 20sec.



Penchez-vous aussi loin que possible et laissez vos jambes presque tendues. Montrez-le avec vos doigts dans la direction de l'orteil. 2 x 20sec.



Agenouillez-vous dans une grande fente avant et vous soulevez avec vos mains sur le sol. Appuyez sur le bassin vers le bas. Changer après 20 sec.

MOTIVATION

Un entraînement régulier est la clef de la réussite de votre programme. Vous devriez prévoir votre entraînement à heure fixe chaque jour et vous y préparer mentalement. Il est primordial d'être de bonne humeur au moment de l'entraînement et de ne pas perdre l'objectif visé. Jour après jour, en vous entraînant continuellement, vous verrez les progrès accomplis et votre objectif se rapprocher progressivement.

CONSIGNES GÉNÉRALES DE FORMATION - L'ENTRAÎNEMENT EN FORCE

F

RECOMMANDATION

1. Avant l'entraînement, vous devez réchauffer le corps avec des exercices légers avec des poids. Les exercices d'étirement et les exercices de gymnastique ne doivent être effectués qu'après l'entraînement afin de réduire le tonus musculaire et d'obtenir une meilleure régénération.
2. Vous devez également lire les informations et les consignes de sécurité dans les instructions de montage et d'utilisation.
3. Les exercices doivent être coordonnés de telle sorte qu'entre les séries individuelles, en fonction de l'entraînement souhaité (hypertrophie - entraînement de force maximale - endurance de force), une pause de (60 secondes - 120 secondes - 30 secondes) soit insérée.
4. Ne vous surestimez pas et choisissez vos poids en fonction de votre condition physique. Augmentez lentement et ne vous entraînez jamais jusqu'à la limite de la douleur, surtout si vous êtes débutant.
5. Sélectionnez les unités d'exercices en fonction des illustrations, de vos besoins physiques et des possibilités de l'équipement disponible.
6. Une durée d'entraînement minimum de 45 à 60 minutes et selon votre condition est recommandée.
7. Choisissez soigneusement vos jours d'entraînement à l'avance (lu - mer - ven) et préparez-vous bien en termes d'attitude. 3 jours de formation par semaine sont fortement recommandés. Vous ferez l'expérience d'une augmentation physique et musculaire.
8. De plus, la respiration est d'une importance cruciale, lors d'un entraînement avec des poids, vous devez expirer pendant l'effort, par ex. lors du levage et du pressage de charges. Inspirez toujours lorsque vous relâchez.
9. Veillez à une posture correcte pour éviter les blessures.
10. Après votre entraînement, rafraîchissez-vous pour détendre vos muscles en étirant les groupes musculaires entraînés.

EXEMPLES

Formation pour débutants:

[Endurance force > Hypertrophie > Endurance force > Hypertrophie > Maximale force > Endurance force]
Ensembles d'entraînement : 3
Répétitions : 20 à 25
Pauses : 30 s
Groupes musculaires : max. 3 à 5
(ex. poitrine - triceps - épaule - biceps - abdominal)

Entraînement avancé:

[Hypertrophie > Maximale force > Hypertrophie > Endurance force > Hypertrophie > Maximale force]
Ensembles d'entraînement : 5
Représentants : 10
Pauses : 60 s
Groupes musculaires : max. 4
(ex. pectoraux - triceps - abdominal - jambes ou latissimus - biceps - deltoïde - stepper)

Exécution du mouvement:

01 Hypertrophie

soulever le poids en 1 sec /
baissier le poids en 3 sec.

02 Endurance

soulevez le poids pendant 2
secondes / abaissez le poids
pendant 2 secondes.

03 Puissance maximale

soulever le poids de manière
explosive / baisser le poids pendant
2-3 sec.

Rythme d'entraînement:

Lundi - Mercredi - Vendredi -
Dimanche - Mardi - Jeudi - Samedi
...

Variantes de poignée:

prise inférieure - prise supérieure -
prise neutre

Position de l'étape:

Pieds de la largeur des hanches
aux épaules - genoux légèrement
fléchis - ventre et fesses forte-
ment tendus - poitrine légèrement
relevée - tête dans le prolongement
de la colonne vertébrale - regarder
droit devant

Positions:

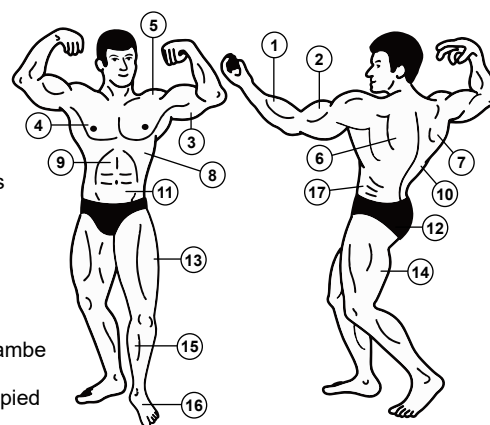
Position de base - pieds parallèles
aux hanches - écartés à la largeur
des épaules - ventre et fesses
bien tendus - épaules légèrement
fléchies en arrière - tête dans
le prolongement de la colonne
vertébrale - regarder droit devant

Position assise:

Jambes légèrement écartées -
pieds verticaux sous les genoux
- bassin droit, bassin légèrement
incliné - buste redressé - tête dans
le prolongement de la colonne
vertébrale - regarder droit devant

MUSCLES

1. Avant bras
2. Biceps
3. Triceps
4. Poitrine
5. Deltoïde
6. Trapèze
7. Muscle du bas du dos
8. Serratus
9. Abdominal
10. Latissime
11. Abdominal
12. Fessiers
13. Quadriceps
14. Grand muscle de la jambe
15. Muscle pas à pas
16. Muscle extenseur du pied
17. Muscle oblique



DES EXERCICES

(Les images montrent des exemples d'options d'exercice dans une autre station de fitness.)

Exercice 1 : Extension des jambes



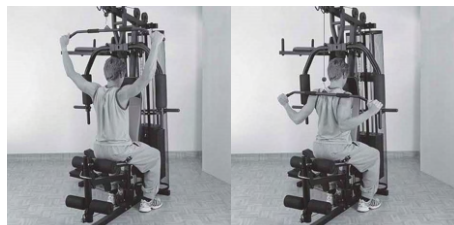
Exercice 2 : Flexions des jambes



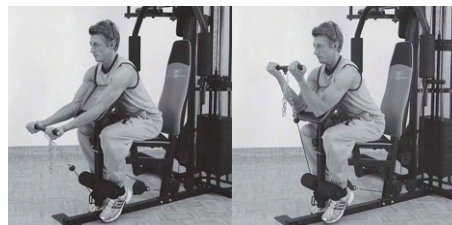
Exercice 3 : Superposer



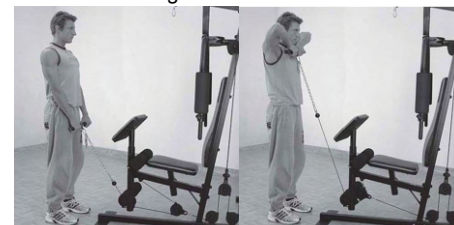
v Exercice 4 : Lat Déroulement



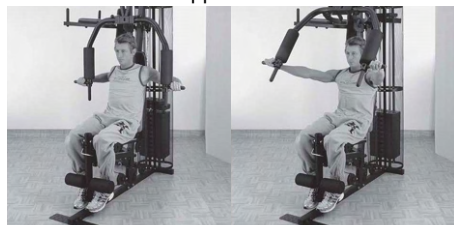
Exercice 5 : Flexion des bras



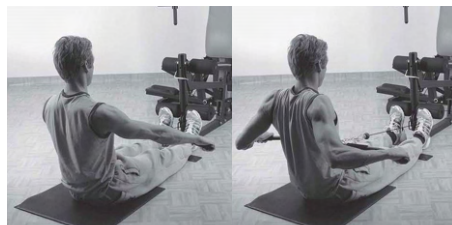
Exercice 6 : Tirage frontale



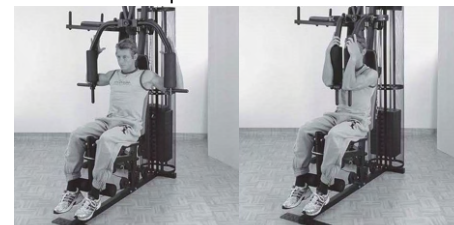
Exercice 7 : Développé couché



Exercice 8 : Aviron



Exercice 09 : Papillon



Les instructions d'entraînement complètes avec plus de 45 exemples d'exercices sont disponibles sur: www.christopeit-sport.com.

LISTE DES PIÈCES- LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE

Désignation: **SP5000**
 No. de commande: **2281**
 Caractéristiques version du: **20.06.2022**
 Dimension environ [cm]: L 179 x W 151 x H 197
 Besoins en espace [m²]: 4
 Poids du produit [kg]: 140
 Convient au poids maximum de l'utilisateur. [kg]: 130

PROPRIÉTÉS

- Redline Designe
- Poids de 60Kg (12pieces. avec 5Kg)
- La pression de mise a hors jeu
- Courbures de jambe
- Le steppeur avec le cylindre hydraulique
- Barre de Latissimus et barre de courbure
- Bench press et combinaisons papillon
- Différents exercices de corde
- Poignée de main et courroie de cheville
- Approprié aux poids maximale de. 70 kilogrammes
- Tube en acier a section carre de50 x 50 millimètres

REMARQUES

Si une pièce n'est pas correcte, s'il manque une pièce ou si vous avez besoin d'une pièce de rechange à l'avenir, veuillez vous adresser à:

Top-Sports Gilles GmbH

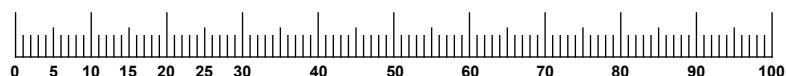
Friedrichstraße 55, 42551 Velbert
 www.christopeit-sport.com
 Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0
 Telefax: +49 (0)20 51 / 60 67-44
 e-mail: info@christopeit-sport.com

Ce produit à seulement pour le domaine de sport de maison privé de manière souvenue et non pour l'utilisation industrielle ou commerciale convenable. Utilisation de sport de maison la classe H.

Schéma no.	Désignation	Dimensions en mm	Quantité	Monté sur schéma no.	Numéro ET
1	Pied avant		1	2	33-9188101-ANT
2	Pied arrière		1	1	33-9188102-ANT
3	Le support tabulaire de guigage		1	4+5	33-9188103-ANT
4	Support 1		1	2+3	33-9188104-ANT
5	La poutre transversale superieure		1	3+7	33-2281-01-ANT
6	Le support de poulie 2		2	55	33-9188106-ANT
7	Support 2		1	1+5	33-2281-02-ANT
8	Le support de poulie 1		2	7	33-9188108-ANT
9	Le support a bras de papillon		1	39	33-9188109-ANT
10	Barre de guidage		2	2+3	33-9988-08-SI
11	Bras de papillon droit		1	9	33-9188111-ANT
12	Le support de bigoudi de jambe		1	7	33-9188112-ANT
13	Le cadre du support siege		1	12	33-9188113-ANT
14	Le bras a papillon gauche		1	9	33-9188114-ANT
15	Le bigoudi de jambes		1	12	33-9188115-ANT
16	La courbure de bras du bigoudi		1	20	33-9188116-ANT
17	La garniture du siege		1	13	36-2281-01-BT
18	Le support rond de garniture		2	13+15	33-9188117-ANT
19	Le poingee		2	11+14	33-9188118-ANT
20	Le bigoudi de bras		1	16	36-2281-04-BT
21	Pedal rechts		1	34	33-9188119-ANT
22	La barre de traverse		1	2+4	33-9188120-ANT
23	Le support poid		2	10	33-9188121-ANT
24	La pedale gauche		1	34	33-9188122-ANT
25	Barre de plonger		1	4	33-9188123-ANT
26	Cable 1	2750mm	1	5+40	36-9988-02-BT
27	Support des cables jumeaux de poulie		1	83	33-9188124-ANT
28	Cable 2	1980mm	1	6+53	36-9988-03-BT
29	Cable 3	2600mm	1	11+14	36-2281-07-BT
30	Poignee 2		2	25	33-9188125-ANT
31	Cable 4	1190mm	1	12+15	36-9988-05-BT
32	Plateau L		1	5	33-9188126-ANT
33	Case du pipe ronde		1	50	36-9988-06-BT
34	Axe 1		1	4	36-9588-03-BT
35	L'appui de cable de poulie		1	22+83	33-9588-24-VZ
36	Barre de latissimus		1	55	33-9188127-ANT

Schéma no.	Désignation	Dimensions en mm	Quantité	Monté sur schéma no.	Numéro ET
37	Barre de bigoudi		1	55	33-9188128-RT
38	L'appui de pression de mise hors jeu		1	7	33-2281-03-ANT
39	Axe 2		1	9	36-9588-01-BT
40	La barre de disque de poids		1	26	33-9188130-ANT
41	L'enveloppe de poids		2	42+43	33-9188131-ANT
42	Le support de l'enveloppe de poids		2	41	33-9188132-ANT
43	Le plateau de courbure		4	41	33-9188133-ANT
44	Roulement en acier		2	15	33-9988-24-SI
45	Axe de papillon		2	11+14	33-9988-25-SI
46	Le support du cylindre hydraulique		2	21+24	33-9588-22-VZ
47	Le plateau des pieds		2	1	33-9188134-ANT
48	Le plateau de réglage		1	7	33-9188135-ANT
49	La cale		2	11+14	36-9988-07-BT
50	Rondelle	29//50	1	38	36-9988-08-BT
51	La barre de selection des poids		1	40	36-9988-09-BT
52	Le long tige de securite		1	15	36-9988-10-BT
53	Chaîne 1	8 Glieder	1	55(+28)	36-9988-11-BT
54	Chaîne 2	22 Glieder	1	55(+31)	36-9788-03-BT
55	Crochet		5	36+53+54	36-9588-35-BT
56	Roulement en acier 2		6	4+21+24	36-9588-32-BT
57	Roulement en acier 3		10	5+9+11+14	36-9588-33-BT
58	Cylindre hydraulique		2	22+46	36-9588-08-BT
59	Cable 5	560mm	1	21+24	36-9588-15-BT
60	Grande garniture arriere		1	7	36-2281-02-BT
61	Garniture d'avant bras		2	25	36-2281-05-BT
62	La petite garniture arriere		1	25	36-2281-06-BT
63	Rouleau en caoutchouc de mousse	100//300	2	11+14	36-9988-12-BT
64	Rouleau en caoutchouc de mousse	100//180	4	18	36-9588-25-BT
65	Coussin de tête		1	7	36-2281-03-BT
66	Le premier poid		1	40	36-9988-13-BT
67	Le plateau de poid		11	10	36-9988-14-BT
68	Le couvert de non-glissage links		1	24	36-9988106-BT
69	Boulon de poignee 1		1	15	36-9988-15-BT
70	Boulon de poignee 2		1	9	36-9988-16-BT
71	La mousse de poignee		2	36	36-9988-17-BT
72	La poignee V		1	55+26	36-9988-18-BT
73	La ceinture de pied		1	55+31	36-9988-19-BT
74	Le bouton de fermeture		1	12	36-9988-20-BT
75	L'ecrou de poignee		2	46	36-9588-21-BT
76	L'enveloppe de poignee		10	11+14+25+36+37	36-9588-19-BT
77	Désignation du produit		1	43	33-2281-05-RT
78	L'amortisseur 1	26//56	2	10	36-9988-30-BT
79	L'amortisseur 2	25x40	2	11+14	36-9988-21-BT
80	La manche du tube plastique		1	15	36-9988-22-BT
81	L'amortisseur plastique 1		1	12	36-9588-20-BT
82	L'amortisseur plastique 2		2	21+24	36-9588-38-BT
83	Cable de poulie		13	5+84	36-9588-27-BT
84	L'enveloppe de cable de poulie		24	83	36-9588-26-BT
85	Cale carree	50x50	7	1+2+3+4	39-9841
86	Cale carree	25x50x1.5	2	13	39-9842
87	Cale carree	25x50x2	2	9	39-9842
88	Cale carree	45x45	1	12	39-9845
89	Cale carree	38x38	2	25	39-9840
90	Cale ronde	50x1.5	2	11+14	36-9988-23-BT
91	Cale ronde	60x1.5	1	15	36-9988-24-BT
92	Cale ronde	25x1.5	2	11+14	36-9988-25-BT
93	Cale ronde	25x2	4	18	39-10146
94	Rondelle plastique de poulie	15	2	5	36-9588-18-BT
95	Rondelle plastique de poulie	20	2	15	36-9988-26-BT
96	Couvert plastique		1	40	36-9988-27-BT
97	Visse philippe	M6x15	5	81+82	39-9911
98	Visse philippe		4		39-10296-SW

Schéma no.	Désignation	Dimensions en mm	Quantité	Monté sur schéma no.	Numéro ET
99	Visse ronde a tete trouee	M8x15	6	22+34+39	39-9888-CR
100	Boulon hexagonal	M6x16	17	41+42+43	39-10120
101	Boulon hexagonal	M8x20	4	20+62	39-10095-CR
102	Boulon hexagonal	M8x30	2	11+14+19	39-9906
103	Boulon hexagonal	M8x40	2	46	39-9817
104	Boulon hexagonal	M8x45	2	17	39-9914
105	Boulon hexagonal	M8x55	4	61	39-10056
106	Boulon hexagonal	M8x65	1	5+32	39-9814-CR
107	Boulon hexagonal	M8x70	2	60	39-10157
108	Boulon hexagonal	M10x20	14	5+7+10+30+45	39-9974-CR
109	Boulon hexagonal	M10x25	1	6	39-10025-CR
110	Boulon hexagonal	M10x45	11	1+5+6+8+27+35	39-10131-CR
111	Boulon hexagonal	M10x65	2	38	39-9982-CR
112	Boulon hexagonal	M10x70	15	3+4+5+7+12+22	39-10148-CR
113	Boulon hexagonal	M10x75	2	47	39-10186-CR
114	Boulon hexagonal	M10x80	3	8+15	39-10055-CR
115	Boulon hexagonal	M10x90	1	12	39-10015
116	Rondelle	6//12	36	100	39-10007-CR
117	Rondelle	8//16	20	99+101-107	39-9917-CR
118	Rondelle	10//20	86	108-115	39-9989-VC
119	Rondelle	12//24	1	40(+26)	39-9986-CR
120	Rondelle	10//38	5	70+75+99	39-10249-CR
121	Rondelle	8//28	4	99	39-10180-CR
122	Rondelle a resort	pour M10	12	108	39-9995-CR
123	Rondelle a resort	pour M8	20	99+101+102+104+105+107	39-9864-CR
124	Ecrou a rondelle	M10	36	109-115	39-9981-CR
125	Ecrou a rondelle	M8	3	103+106	39-9818-CR
126	Ecrou a rondelle	M6	18	100	39-9816-VC
127	Cale carree	40x80	2	21+24	36-9988111-BT
128	Le couvert de non-glissage rechts		1	21	36-9988110-BT
129	Rondelle	6//18	4	98	39-9993
130	Rondelle a resort	pour M6	4	98	39-9865-CR
131	Bouchon	pour M10	80		36-9988108-BT
132	Bouchon	pour M8	20		36-9988109-BT
133	Bouchon pour la poignée	25mm	10	11+14+19+25+36+37	36-9988-32-BT
134	Le plateau de réglage		1	2	33-9988136-ANT
135	Boulon hexagonal	M6x20	1	32+43	39-10128
136	Boulon	M10x40	1	12	39-10402
137	Boîte a outils		1		36-9988-28-BT
138	Manuel d'instruction et de montage				36-2281-08-BT



REMARQUES

Pagina	Inhoudsopgave
45	Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies
46-53	Installatie-instructies
54	Algemene trainingsinstructies
55	Algemene trainingsinstructies - krachttraining
56- 58	Stuklijst – lijst met reserveonderdelen
74-75	Overzicht van de losse delen

Waarschuwing!
Lees voor gebruik de gebruiksaanwijzing!



GEACHTE KLANT

Wij willen u van harte gelukwensen met de aanschaf van uw hometrainer en hopen dat u hier veel plezier aan zult beleven. Neem a.u.b. de instructies en aanwijzingen uit deze montage- en bedieningshandleiding in acht en volg deze op. Bij eventuele vragen kunt u natuurlijk altijd contact met ons opnemen.

Top-Sport Gilles GmbH

BELANGRIJKE AANBEVELINGEN EN VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

Onze producten zijn grondig TÜV-GS getest en voldoen daarmee aan de laatste en strengste veiligheidsnormen. Dit betekent echter niet dat u zich niet aan de volgende basisprincipes hoeft te houden.

1. Monteer het apparaat nauwkeurig volgens de montagehandleiding en gebruik alleen de losse onderdelen die speciaal voor de montage van het apparaat zijn bijgevoegd en die in de stuklijst zijn opgenomen. Controleer voorafgaand aan de montage aan de hand van de pakbon of de levering compleet is en aan de hand van de stuklijst in de montage- en bedieningshandleiding of alle onderdelen aanwezig zijn in de verpakking.
2. Controleer voor het eerste gebruik en daarna met regelmatige tussenpozen of alle schroeven, bouten, moeren en andere verbindingen stevig vastzitten, zodat een betrouwbare werking van uw fitnessapparaat te allen tijde gegarandeerd is. Dit geldt in het bijzonder voor het kabelsysteem. Voor elke training dienen touwen, karabijnhaken en sleeptoebehoren te worden gecontroleerd op goede bevestiging en eventuele tekenen van slijtage. Bij afwijkingen, tekenen van slijtage moeten de betreffende onderdelen onmiddellijk worden vervangen. Dit geldt in het bijzonder voor het kabelsysteem.
3. Zet het apparaat op een droge, vlakke ondergrond en bescherm het tegen water en vocht. Wanneer u de vloer onder het apparaat tegen druk, vervuiling enz. wilt beschermen, adviseren wij een geschikte, antislip-ondergrond (bijv. een rubber mat, houtplaat o.i.d.) onder het apparaat te leggen.
4. Draag altijd sportkleding en schoenen die geschikt zijn voor fitness training wanneer u op het apparaat traint. Kies kleding die tijdens de training niet ergens achter kan blijven hangen (bijv. door de lengte). De schoenen moeten geschikt zijn voor het apparaat, d.w.z. schoenen met antislipzolen die de voet een goede grip bieden. Zorg ervoor dat u bij het afdalen van de dipstangen (Trainingsgids) een veilige staande positie vindt op de voetsteunen van de stepper. Ga langzaam naar beneden.
5. Verwijder alle voorwerpen in een straal van 2 meter rond het apparaat, voordat u met de training begint.
6. In principe moet u voorafgaand aan een doelgerichte training uw arts raadplegen. Hij kan u vertellen welke belasting (hartslag, vermogen, trainingsduur enz.) u maximaal aankunt en hij kan u bovendien uitgebreide informatie geven over de juiste lichaamshouding tijdens de training, uw trainingsdoel en de juiste voeding. Het apparaat is niet geschikt voor therapeutische doeleinden. Ga nooit trainen na zware maaltijden.
7. Train alleen op het apparaat wanneer dit goed functioneert. Gebruik bij eventuele reparaties alleen originele reserveonderdelen.
8. Indien niet uitdrukkelijk anders in de handleiding aangegeven, mag het apparaat door slechts één persoon voor de training worden gebruikt.
9. Bij duizeligheid, misselijkheid, pijn op de borst of andere ongebruikelijke symptomen moet de training onmiddellijk worden stopgezet en een arts worden geraadpleegd.
10. In het algemeen geldt dat een sportapparaat geen speelgoed is. Het mag daarom alleen volgens de voorschriften worden gebruikt door mensen die hierover geïnformeerd c.q. geïnstrueerd zijn.
11. Kinderen, gehandicapten en mindervaliden mogen het apparaat alleen gebruiken in aanwezigheid van iemand die advies kan geven en kan helpen.
12. Let altijd op dat u, of andere personen, nooit te dicht in de buurt van nog bewegende onderdelen komt.
13. Let bij de instelling van verstelbare onderdelen op de juiste positie c.q. de aangegeven maximum instelling.
14. Gebruik voor het reinigen geen agressieve reinigingsmiddelen en gebruik voor de montage of eventuele reparaties alleen het bijgeleverde of ander geschikt gereedschap.
15. Deponeer met het oog op het milieu de verpakking en onderdelen die evt. op een later tijdstip moeten worden vervangen (alle onderdelen van de trampoline) uitsluitend in de daarvoor bestemde containers of breng ze naar de daarvoor bestemde verzamelplaatsen.
16. Dit apparaat is getest en gecertificeerd volgens EN ISO 20957-1:2014-05, EN ISO 20957-4:2017-03 en EN 957-2:2003-09 volgens klasse H (thuisgebruik). De toegelaten maximale belasting (= gebruikersgewicht) werd op 130 kg bepaald.
17. De montage- en bedieningsinstructies worden als onderdeel van het product beschouwd. Deze documentatie moet worden metgegeven bij het verkopen of doorgeven van het product.

MONTAGE INSTRUCTIES

Voordat U met de montage begint moet U er zeker van zijn dat U al onze aanbevelingen en veiligheidsvoorschriften gelezen heeft. Neem alle onderdelen uit de doos en spreidt ze uit over de vloer. Sommige onderdelen zijn al voorgemonteerd.

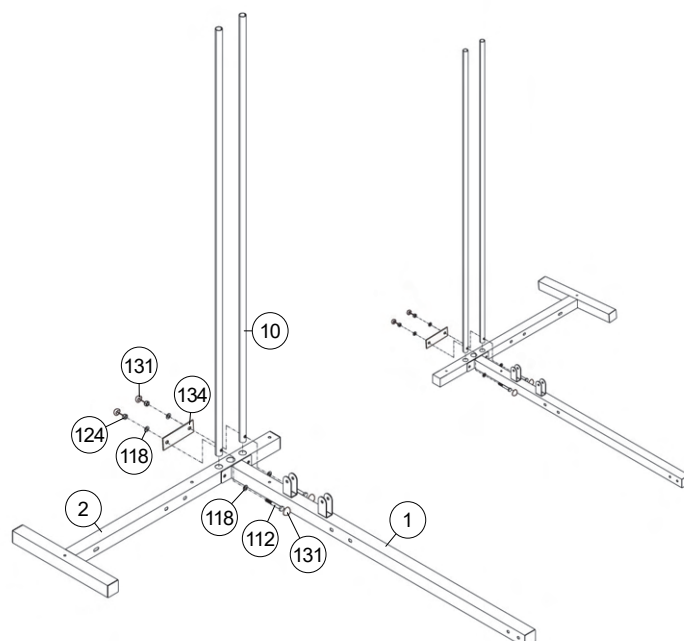
STAP 1

Installatie van de voorvoet (1), achervoet (2) en geleidings latten (10).

1. Plaats de voorvoet (1) en de achervoet (2) op een effen vloer op de juiste manier bij elkaar. (**Opmerking:** Afhankelijk van de Vergadering versle Dips-/Steppereenheid of links of rechts, de achterste voet (2) zijn gemonteerd.)

2. Plaats de geleidings latten (10) (eindigend met gaten) in de juiste positie op achervoet (2) en schroef voorvoet (1), achtervet (2) en geleidingslatten (10) vast met schroef M10x70 (112), afstelplaat (134), tussenligger 10//20 (118) en zelfsluitende moer M10 (124). Wees er zeker van dat de schroeven door de gaten steken zodat ze vanaf de benedenpositie geblokkeerd zijn.

3. Plaats vervolgens schroefdoppen M10 (131) op de M10 schroefkoppen en moeren.



STAP 2

Installatie van de gewichtplaten (66+67) aan de geleidings stangen (10).

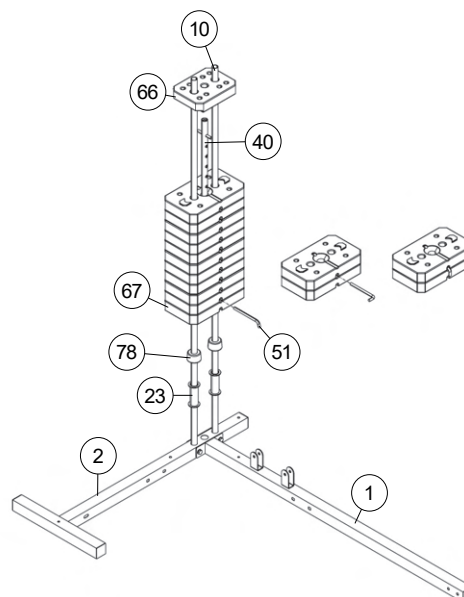
1. Schuif de gewichtsondersteuning (23) op de geleidings stangen (10).

2. Plaats dan de rubberen buffer (78) op de geleidings stangen (10). (Mocht U optie Gewichtenset Art.-No. 9388 gekocht hebben, dan moet U de twee gewichten van de optionele set erop monteren i.p.v. de originele gewichten. Maar allereerst dient U de rubberen buffer (78) op de geleidings stangen (10) te schuiven.

3. Plaats de 11 gewichten (67) op de geleidings stangen (10) zoals weergegeven is op tekening 2.

4. Plaats de gewichten schijf (40) in de gewichten (67) zodat U in ieder geval het eerste gewicht genomen heft.

5. Om de juiste hoeveelheid gewichten te selecteren dient U de gewichtselecteer pin (40) in het juiste gat te steken.



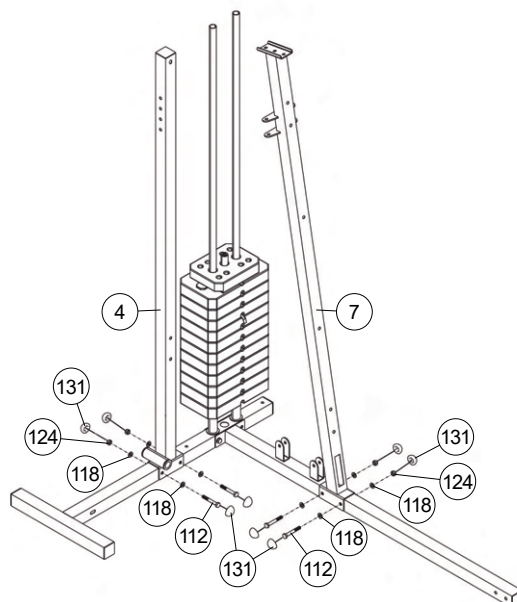
STAP 3

Installatie van ondersteuning 1+2 (4+7) op de voorvoet en achervoet (1+2).

1. Plaats ondersteuning 1 (4) in de juiste positie op de achervoet (2) en schroef het stevig aan met schroef M10x70 (112), tussenlegger 10//20 (118) en zelfsluitende moer M10 (124).

2. Plaats de ondersteuning 2 (7) in de juiste positie op de voorvoet (1) en schroef het stevig vast met schroeven M10x70 (112), tussenleggers 10//20 (118) en zelfsluitende moer M10 (124).

3. Plaats vervolgens schroefdoppen M10 (131) op de M10 schroefkoppen en moeren.



STAP 4**Installatie van de tabellarische geleidings houder (3) en top dwarsligger (5) op ondersteuning 1+2 (4+7).**

1. Plaats de tabellarische geleidings houder (3) aan de uiteinden van de geleidings hendels (10) en ondersteuning 1 (4).

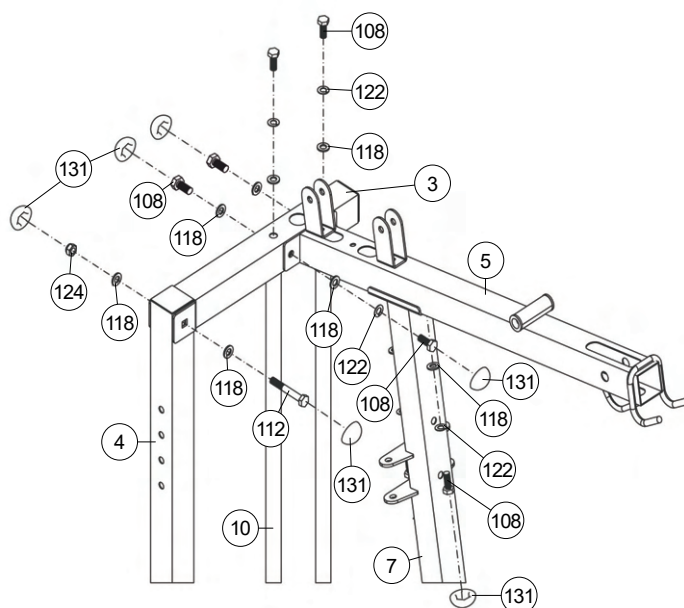
2. Schroef de tabellarische geleidings houder (3) vast aan de geleidings beugels (10) door gebruik te maken van schroef M10x20 (108), Veer-ringen voor M10 (122) en tussenlegger 10//20 (118). Bevestig twee schroeven (108) met ringen (118) voor de decoratie in de schroefgaten van de tabellarische geleidingshouder (3).

3. Verbindt het einde van de ondersteuning 1 (4) met de tabellarische geleidings houder (3) en schroef ze vast met schroef M10x70 (112), tussenligger 10//20 (118) en zelfsluitende moer M10 (124).

4. Plaat de dwarsligger (5) in de juiste positie op de ondersteuning 2 (7) en bevestig het goed met behulp van schroef 10x20 (108), ringveer voor M10 (122) en tussenliggers 10//20 (118) op ondersteuning 2 (7).

5. Schroef de dwarsligger (5) stevig vast op de tabellarische geleidingshouder (3) met schroef M10x20 (108), Ringveer voor M10 (122) en tussenliggers 10//20 (118).

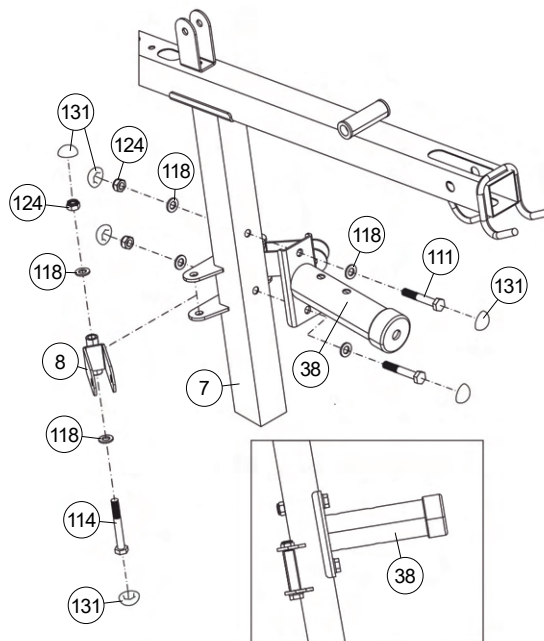
6. Plaats vervolgens schroefdoppen M10 (131) op de M10 schroefkoppen en moeren.

**STAP 5****Installatie van de bankdruk ondersteuning (38) en kabel rolhouder (8) aan de ondersteuning 2 (7).**

1. Plaats de bankdruk ondersteuning (38) op de juiste manier op ondersteuning 2 (7) en schroef ze vast met schroef M10x65 (111), tussenliggers 10//20 (118) en zelfsluitende moer M10 (124).

2. Druk de kabel rolhouder 1 (8) in de houder aan ondersteuning 2 (7) en schroef hem samen met schroef M10x80 (114), tussenligger 10//20 (118) en zelfsluitende moer M10 (124) vast. Pas op. De kabel rolhouder moet makkelijk kunnen beweegen als hij eenmaal gemonteerd is.

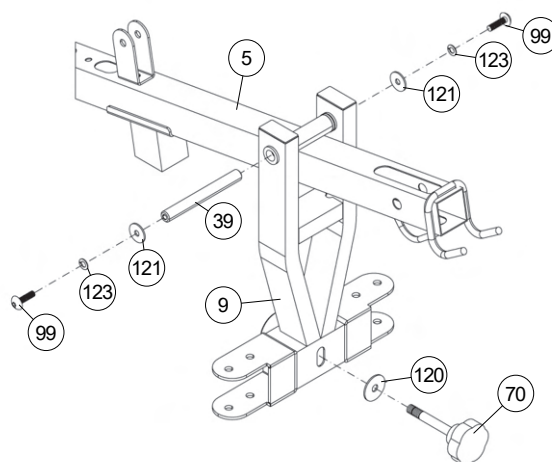
3. Plaats vervolgens schroefdoppen M10 (131) op de M10 schroefkoppen en moeren.

**STAP 6****Installatie van de vlinder arm houder (9) aan de top dwarsligger (5).**

1. Plaats de vlinder arm houder (9) op de juiste manier aan de bovenste dwarsligger (5), zo dat de gaten met de metalen kogellagers goed gelijnd zijn en ze door axel 2 (39) glijden door de vlinder arm houder (9) en bovenste dwarsligger (5).

2. Maak de axel aan beide zijden vast m.b.v. schroef M8x15 (99), veer ringen voor M8 (123) en tussenliggers 8//28 (121).

3. Voor vlinderoefeningen dient U de vlinderarm houder (9) aan de bankdruk ondersteuning (38) te bevestigen met handgreepbout 2 (70) en tussenligger 10//38 (120).



STAP 7

Installatie van de vlinder armen (11+14) aan de vlinder arm houder (9) en schuim rubberen rol (63) en handgrepen (19).

1. Steek de vlinder schachten (45) aan de linker en rechterkant (11+14) in de houder van de vlinder arm en plaats de vlinder armen (11+14) in de juiste positie in de daarbij behorende houder van de vlinder arm houder (9).

2. Schroef de vlinder armen (11+14) stevig vast aan de vlinderarm houder (9) d.m.v. schroef M10x20 (108), ring veer voor M10 (122) en tussenligger 10//20 (118) op de beneden en boven zijde.

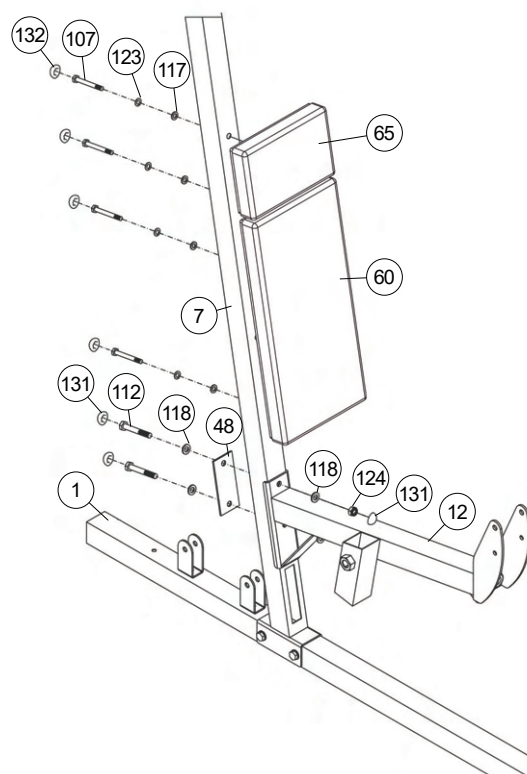
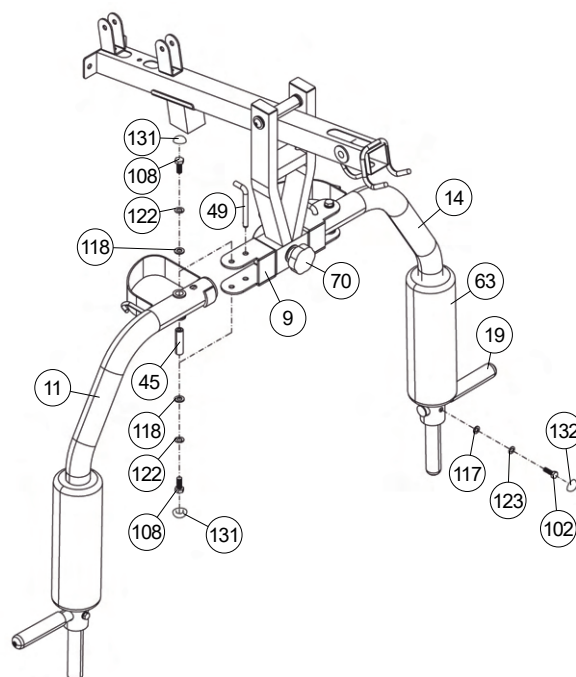
3. Beweeg de schuim rubberen rol (63) m.b.v. een beetje zeepwater over de vlinder armen (11+14).

4. Plaats de handgrepen (19) in de juiste houders links en rechts van de vlinderarmen (11+14) en schroef ze stevig vast m.b.v. schroef M8x30 (102), tussenligger 8//16 (117) en ringveer voor M8 (123).

5. Als U bankdruk oefeningen wilt gaan doen, dient U links en rechts de vlinderarmen (11+14) te verzegelen met de veiligheidspinnen (49) aan de vlinderarm houder (9) en dient U de handgreep bout 2 (70) los te schroeven van de bankdruk ondersteuning (9).

6. Voor vlinder oefeningen bevestigd U de vlinderarm houder (9) met handgreep bout 2 (70) aan de bankdruk ondersteuning (38) en halt U de veiligheidspinnen (49) uit de vlinderarmen (11+14).

7. Plaats vervolgens schroefdoppen M10 (131) op de M10 schroefkoppen en moeren en schroefdoppen M 8 (132) op de M8 schroefkoppen en moeren.



STAP 8

Installatie van de achterleuning (60) en been strek houder (12) aan de ondersteuning 2 (27).

1. Stel de achterleuning (60) dusdanig af op ondersteuning 2 (15) dat de voorgeboorde gaten van de achterleuning op gelijke hoogte komen met de gaten in ondersteuning 2 (15) en schroef deze stevig vast m.b.v. schroef M8x70 (107), ringveer voor M8 (123) en tussenligger 8//16 (117).

2. Monteer vervolgens het hoofdkussen (65) op dezelfde manier als het rugkussen (60).

3. Plaats de beenbuig houder (12) in de juiste positie op ondersteuning 2 (7), zodat de gaten evenwijdig zijn en schroef het stevig vast m.b.v. schroef M10x70 (112), afstelplaat (48), tussenliggers 10//20 (118) en zelfsluitende moer M10 (124).

4. Plaats vervolgens schroefdoppen M10 (131) op de M10 schroefkoppen en moeren en schroefdoppen M8 (132) op de M8 schroefkoppen en moeren.

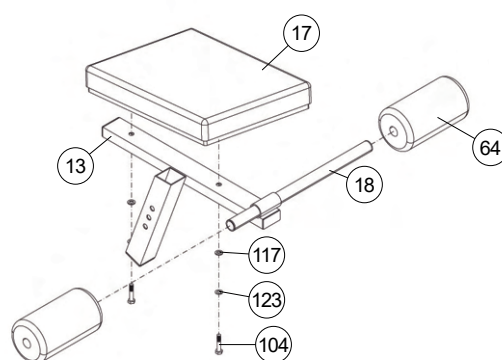
STAP 9

Installatie van het zitvlak (17) en de ronde vulling houder (18) op het zit ondersteuningsframe (13).

1. Stel het zitvlak (17) dusdanig af op het zit ondersteunings frame (13) dat de voorgeboorde gaten aan de onderkant van de zit (17) op gelijke hoogte vallen met het zit ondersteunings frame (13) en schroef het stevig vast d.m.v. schroef M8x45 (104), ringveer voor M8 (123) en tussenligger 8//16 (117).

2. Duw de ronde vulling houder (18) tot aan het midden in het ondersteuningsframe (13).

3. Duw twee zwarte schuimrubberen rollen (64) op de uiteinden van de vulling houder (18).



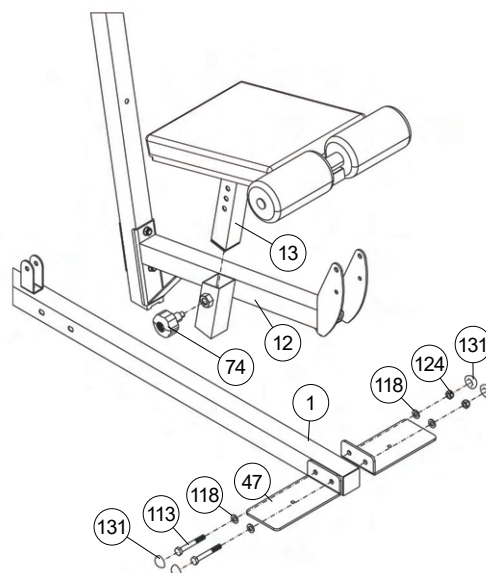
STAP 10

Installatie van het zitframe (13) op de beenbuig ondersteuning (12) en staande platen (47) op de voorvoet (1).

1. Duw het zitframe (13) in de juiste houder van de beenbuig houder (12) en bevestig het in de gewenste positie door gebruik te maken van de snelsluitknop (74). **(Let op: om de snelsluitknop dicht te kunnen schroeven dienen de voorgeboorde gaten in de beenbuig ondersteuning (12) en de gaten in het zitframe (13) op gelijke hoogte te zitten. De afstelling van de zitting kan op een later tijdstip afgesteld worden. Hiervoor dient u de snelsluitknop (8) een paar slagen open te draaien, vervolgens tilt u de knop (8) op en beweegt U de zitting in de gewenste richting. Draai daarna de knop (8) weer dicht.)**

2. Plaats de staande platen (47) voor op de houder op de voorvoet (1) en schroef ze stevig vast d.m.v. schroef M10x75 (113), tussenligger 10//20 (118) en zelfsluitende moer M10 (124).

3. Plaats vervolgens schroefdoppen M10 (131) op de M10 schroefkoppen en moeren.



STAP 11

Installatie van de beenbuiger (15) en arm buig kussen (20) op de beenbuig houder (12).

1. Plaats de beenbuiger (15) met de voormonteerde metalen kogellagers 1 (44) in de juiste houder van de beenbuighouder (12) en schroef het goed vast met schroef M10x90 (115), tussenligger 10//20 (118) en zelfsluitende moer M10 (124). Pas op, de beenbuiger moet makkelijk kunnen bewegen zodra het gemonteerd is.

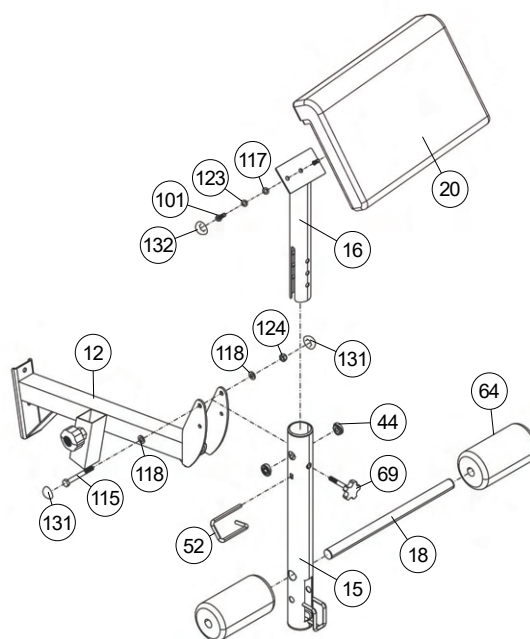
2. Schuif de ronde vulling houder (18) in de houder van de been buiger (15) totaan het midden en schuif dan de twee schuimrubberen rollen (64) op de uiteinden van de vulling-houders (18).

3. Stel de armbuig zitting (20) zo af op de armbuig standard (16) dat de voorgeboorde gaten aan de achterkant van de armbuig zitting (20) evenwijdig zijn aan die van de armbuig standard (16) en schroef ze vervolgens vast met schroef M8x20 (101), ringveer voor M8 (123) en tussenligger 8//16 (117).

4. De armbuig standard (16) met het voormonteerde armbuig kussen (20) kan in de juiste positie op de armbuig standard bevestigd en vastgezet worden op de been buiger (15) d.m.v. de handgreep bout 1 (69).

5. Om de positie van de been buiger (15) te verzekeren dient de lange veiligheids beugel (52) door de gaten van zowel de beenbuig houder (12) als de beenbuiger (15) gestoken te worden.

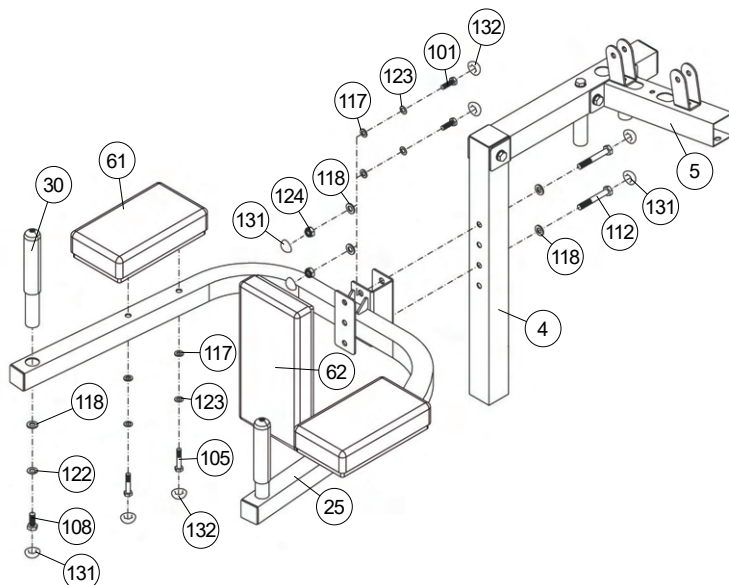
6. Plaats vervolgens schroefdoppen M10 (131) op de M10 schroefkoppen en moeren en schroefdoppen M8 (132) op de M8 schroefkoppen en moeren.



STAP 12

Installatie van het onderarm kussen (61), klein achterkussentje (62) en handgreep 2 (30) op de dipps hendel (25)

1. Stel het rugkussen (62) dusdanig op de dipps hendel (25) af dat de voorgeboorde gaten evenwijdig vallen met die van de dipps hendel (25) en schroef het stevig vast m.b.v. schroef M8x20 (101), ringveer voor M8 (123) en tussenligger 8//16 (117).
2. Stel het voorarm kussen zo af op de dipps hendel (25) dat de voorgeboorde gaten in de achterkant van het voorarm kussen (61) evenwijdig vallen met die van de dipps hendel (25) en schroef het geheel vast met schroef M8x55 (105), ringveer voor M8 (123) en tussenligger 8//16 (117).
3. Plaats de handgrepen (30) in de juiste houder van de dipps hendel (25) en schroef ze vast met schroef M10x20 (108), ringveer voor M10 (122) en tussenligger 10//20 (118).
4. Plaats de voormonteerde dipps hendel (25) in de juiste houder in ondersteuning 1 (4) en schroef het vast in de juiste positie met schroef M10x70 (112), tussenligger 10//20 (118) en zelfsluitende moer M10 (124).
5. Plaats vervolgens schroefdobben M10 (131) op de M10 schroefkoppen en moeren en schroefdobben M8 (132) op de M8 schroefkoppen en moeren.



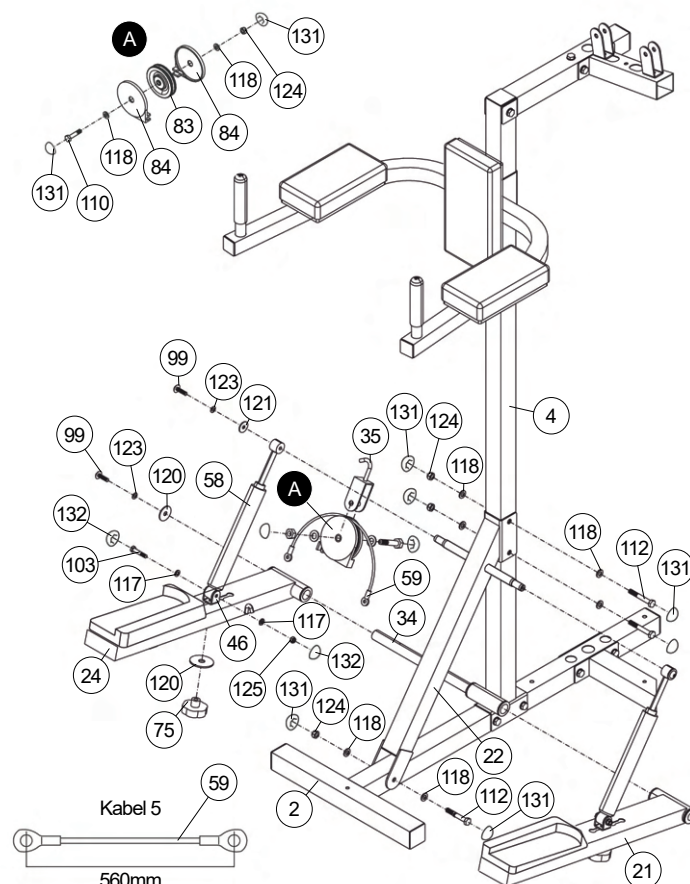
STAP 13

Installatie van de stepper en dwarsbalk (22) op ondersteuning 1 (4).

1. Plaats de dwarsbalk (22) in de juiste positie op ondersteuning 1 (4) en achtervoet (2), zo dat de gaten evenwijdig aan elkaar zijn en schroef het vast met schroef M10x70 (112), Tussenligger 10//20 (118) en zelfsluitende moer M10 (124). (U zult misschien de verbinding tussen de ondersteuning 1 (4) en de achtervoet (2) iets los moeten maken om de dwarsligger te kunnen bevestigen).
2. Plaats de linker en rechter pedaal (21+24) in de juiste richting op de juiste houder op ondersteuning 1 (4) zodat de metalen kogellagers evenwijdig lopen en langs de axel 1 (34) glijden. Vergrendel de axel met schroef M8x15 (99), ringveer voor M8 (123) en tussenligger 8//38 (120) aan beide uiteinden van de axel.
3. Plaats de hydraulische cilinder (58) met de bovenkant in de houder van de dwarsligger (22) en vergrendel deze positie met schroef M8x15 (99), ringveer voor M8 (123) en tussenligger 8//28 (121).
4. Schroef de onderkant van de cilinder (58) aan de houder voor de cilinder (46) d.m.v. schroef M8x40 (103), tussenligger 8//16 (117) en zelf sluitende moer M8 (125). Wees er zeker van dat de cilinder (58) een beetje kan bewegen t.o.v. de houder.
5. Steek de houder voor de hydrolische cilinder (46) vanaf de bovenkant door het rechter en linker pedal (21+24) en bevestig de houder (46) in de juiste positie door gebruik te maken van de handgreep moer (75) en tussenligger 10//38 (120). Je kan de weerstand van de stepper aan de houder aanpassen door verschillende posities te kiezen voor de linker en rechter pedal (21+24). (**Let op!** De selecteerbare posities voor de steunen voor hydraulische cilinders (26) worden gespecificeerd door gaten in de voetpedalen (10) en (11). De instelling van de steun (26) moet in beide voetpedalen (10) en (11) altijd hetzelfde. De instellingen kunnen later op elk moment worden gewijzigd, afhankelijk van de gewenste belasting. Hoe dichter de instelpositie bij de as (34), hoe lichter de stepperweerstand voor steppertraining.)
6. Zet een kabelroller eenheid in elkaar zoals voorgedaan is in figuur "A", Leg kabel 5 (59) over de draaischijf (83) en bevestig deze aan de draaischijfhouder incl. haak (35) op zo'n manier dat de draaischijf makkelijk kan bewegen.

7. Breng de draaischijfhouder incl. haak aan de onderkant in de gelaste houder op de dwarsligger (22). Bevestig de uiteinden van kabel 5 (59) met de linker en rechterpedaal (21+24).

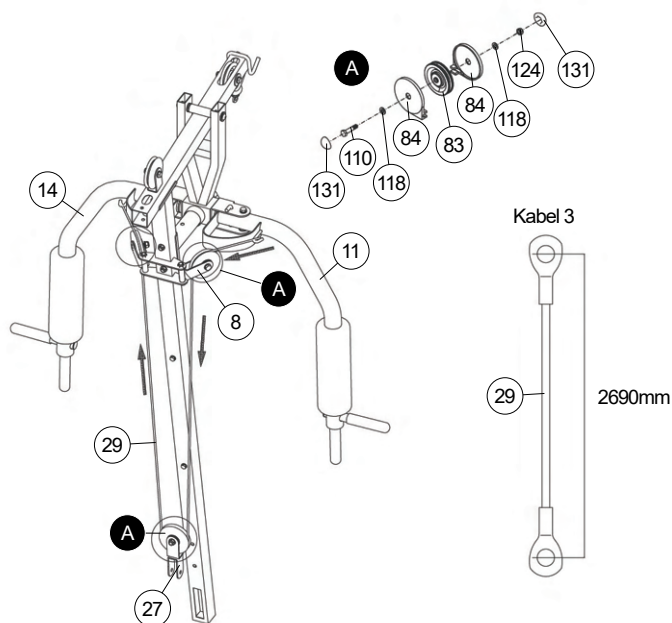
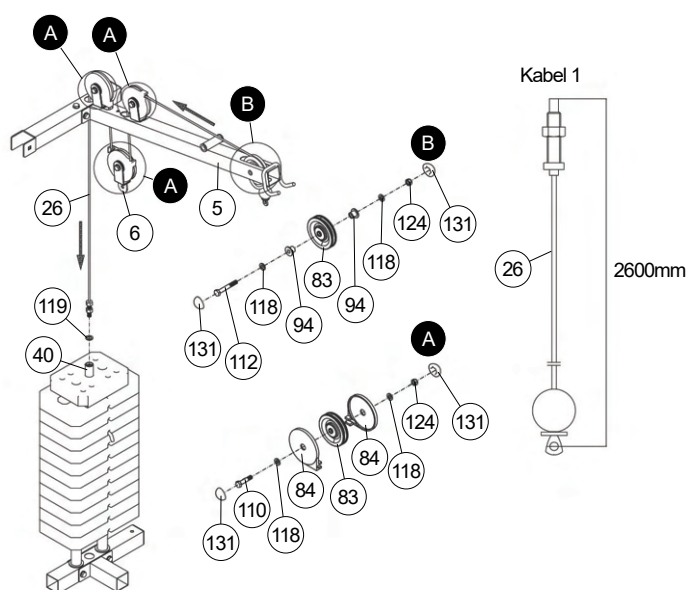
8. Plaats vervolgens schroefdobben M10 (131) op de M10 schroefkoppen en moeren en schroefdobben M8 (132) op de M8 schroefkoppen en moeren.



STAP 14

Installatie van kabel 1 voor latissimus (26) met de draaischijf units. Graag aandacht voor de volgende situatie m.b.t. de draaischijf units: De kabels dienen op de draaischijven (83) gelegd te worden en dienen aan beide uiteinden afgedekt te worden met draaischijf afsluiters (84) zodat de in- en uitgang van de kabels gelood zijn. De draaischijf units moeten tegelijkertijd met de kabels op de juiste plaats bevestigd worden.

1. Plaats kabel 1 (26) zoals als voorgedaan is in stap 14 door de bovenste dwars hendel (5), schroef het eind van kabel 1 (26) vast met tussenligger 12//24 (119) aan de gewichten hendel (40) en sluit de schroef goed af met een moer. (Het kabelsysteem kan op deze kabelschroef fijn worden afgesteld, maar de kabelschroef moet altijd minimaal 12 mm diep worden ingeschoefd en bijkomend worden gecounterd door de moer.)
2. Neem kabel 1 (26) en een draaischijf unit zoals afgebeeld staat op figuur "B" (zonder draaischijf afsluiting) en schroef vast met schroef M10x70 (112), tussenligger 10//20 (118), plastic buslager voor draaischijf (94) en moer M10 (124). Breng de draaischijf in de bovenste dwarsligger (5), positioneer de plastic buslager (94) vanaf de buitenkant van de bovenste dwarsligger (15) en schroef het stevig vast.
3. Stel een kabel rol houder samen zoals in figuur "A" weergegeven is met schroef M10x45 (110), tussenligger (118) en zelfsluitende moet (124), leg kabel 3 (26) erin en bevestig dit geheel aan de bovenste dwarsligger (5).
4. Neem kabel 1 (26) en een draaischijf unit zoals weergegeven in figuur "A" met schroef M10x70 (112), tussenligger 10//20 (118), plastic buslager voor draaischijf (94) en moer M10 (124) en bevestig het aan kabelrol houder 2 (6).
5. Plaats vervolgens schroefdoppen M10 (131) op de M10 schroefkoppen en moeren.



STAP 15

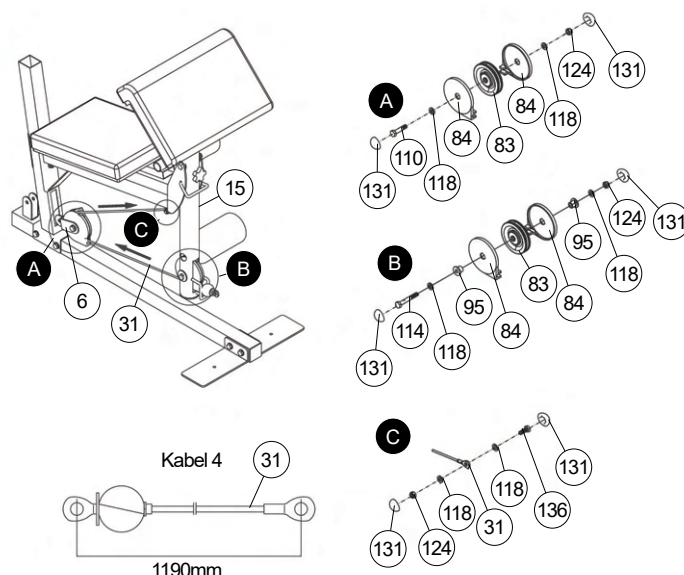
Installatie van kabel 3 voor vlinder (29) met draaischijf units.

1. Bevestig beide uiteinden van kabel 3 (29) met de juiste houders op de linker en rechter vlinder arm (11+14).
2. Plaats een draaischijf unit zoals op figuur "A" samen met schroef M10x45 (110), tussenligger (118) en zelfsluitende moer (124), steek de kabel 3 (29) erin en bevestig deze aan de draaischijf houder 1 (8) zodat de draaischijf makkelijk kan bewegen.
3. Plaats een draaischijf unit zoals op figuur "A" samen met schroef M10x45 (110), tussenligger (118) en zelfsluitende moer (124), steek de kabel 3 (29) erin en bevestig deze op de dubbele draaischijf houder (27) zodat de schijf makkelijk kan draaien.
4. Plaats vervolgens schroefdoppen M10 (131) op de M10 schroefkoppen en moeren.

STAP 16

Installatie van kabel 4 voor de been buiger (31) met draaischijf units.

1. Trek kabel 4 (31) door het grote gat van de been buiger en bevestig het uiteinde van kabel 4 (31) op de juiste houder aan de onderkant van de beenbuig houder (12) d.m.v. schroef M10x40 (136), tussenligger 10//20 (118) en zelfsluitende moer M10 (124) zoals weer gegeven is in figuur "C".
2. Neem kabel 4 (31) en een draaischijf unit zoals afgebeeld in figuur "B" samen met schroef M10x80 (114), tussenligger (118), plastic buslager voor draaischijf (95) en moer M10 (124). Plaats de draaischijf (83) samen met de afsluiter (84) in de been buiger (15) en positioneer de plastic buslager vanaf de buitenkant vande been buiger (15).
3. Neem een draaischijf unit zoals uit figuur "A" samen met schroef M10x45 (110), tussenligger (118) en zelfsluitende moer (124), steek kabel 4 (31) erin en bevestig deze aan de draaischijf houder 1 (8) zodat de schijf makkelijk kan draaien.
4. Plaats vervolgens schroefdoppen M10 (131) op de M10 schroefkoppen en moeren.



STAP 17**Installatie van kabel 2 (28) met draaischijf units.**

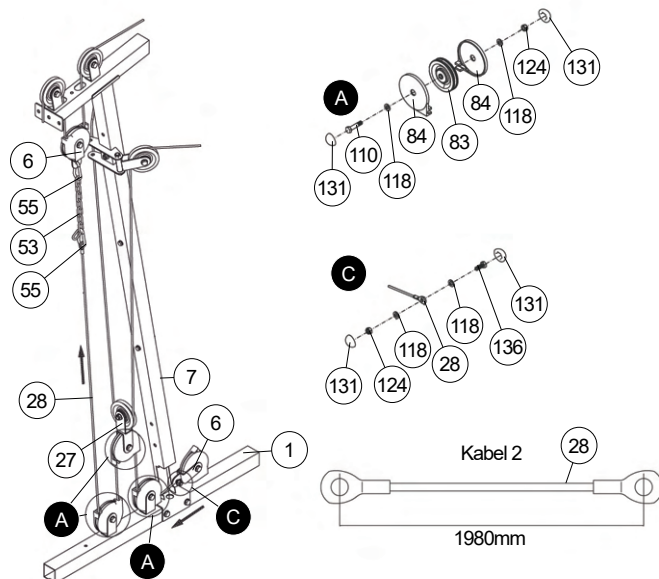
1. Trek kabel 2 (28) door het grote gat van ondersteuning 2 (7) en bevestig het uiteinde aan de draaischijf houder 2 (6) door gebruik te maken van schroef M10x25 (109), tussenligger 10//20 (118) en zelf sluitende moer M10 (124) zoals aangegeven is in figuur "C".

2. Neem twee kabelrol units uit figuur "A" samen met schroef M10x45 (110), tussenligger (118). En zelfsluitende moer (124), steek kabel 2 (28) erin en installeer deze units op de houder op de voorvoet (1) zodat de draaischijf makkelijk kan draaien.

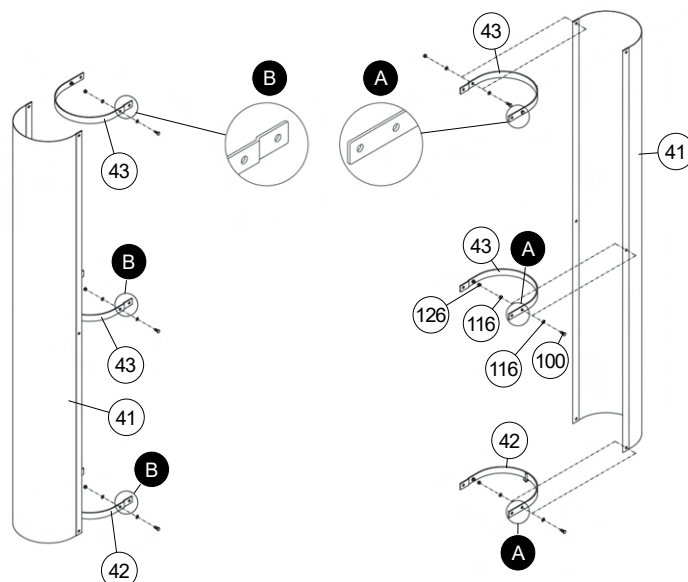
3. Neem een draaischijf unit uit figuur "A" samen met schroef M10x45 (110), tussenligger (118) en zelfsluitende moer (124), steek kabel 2 (28) erin en bevestig deze aan de dubbele draaischijfhouder (27) zodat de schijf makkelijk kan draaien.

4. Neem kabel 2 (28) en verleng het met 8 gelinkte kettingen (53) en twee kabine haken (55) en bevestig kabel 2 (28) met de draaischijf houder 2 (6), die voorgemonteerd is op kabel 1 (26). **(Let op:** Om een vloeiend glijmechanisme te verkrijgen, zult U misschien het kabelsysteem met de 8 gelinkte kettingen (53) en twee kabine haken (55) van positie moeten veranderen)

5. Plaats vervolgens schroefdoppen M10 (131) op de M10 schroefkoppen en moeren.

**STAP 18****Installatie van de gewichtsbehuizing ondersteuning(42) en buigplaat (43).**

1. Bevestig de gewichtsbehuizing ondersteuning (42) en de buigplaat (43) op de juiste manier in de gewichts behuizing (41) m.b.v. schroef M6x16 (100), tussenligger 6//12 (116) en zelfsluitende moer M6 (126). Wees er bedacht op dat gewichtsbehuizing ondersteuning en de buigplaten (43) op dezelfde manier geassembleerd moeten worden zoals aangegeven staat in de tekening van stap 18.

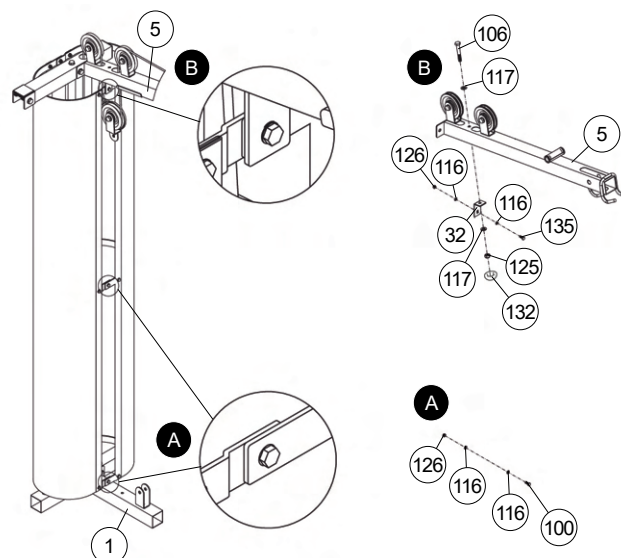
**STAP 19****Installatie van de gewichtsbehuizing (41) met ondersteuning (42+43) op L-plaat (32) en achtervoet (2).**

1. Plaats de gewichtsbehuizing (41) met de voorgemonteerde gewichtsbehuizing ondersteuning (42) in de gaten van de achtervoet (2). Breng de uiteinden van de tegenover elkaar geïnstalleerde gewichtsbehuizingen ondersteuningen (42) en buigplaten (43) bij elkaar en schroef ze stevig vast met schroef M6x16 (100), tussenligger 6//12 (116) en zelfsluitende moer M6 (126) zoals aangegeven is op figuur "A".

2. Plaats de L-plaat (32) in de juiste positie onder de dwarsligger (5) en schroef het stevig vast met schroef M8x65 (106), tussenligger 8//16 (117) en zelfsluitende moer M8 (125).

3. Bevestig de bovenste buigplaat connectie aan de L-plaat (32) d.m.v. schroef M6x20 (135), tussenliggers 6//12 (116) en zelfsluitende moer M6 (126).

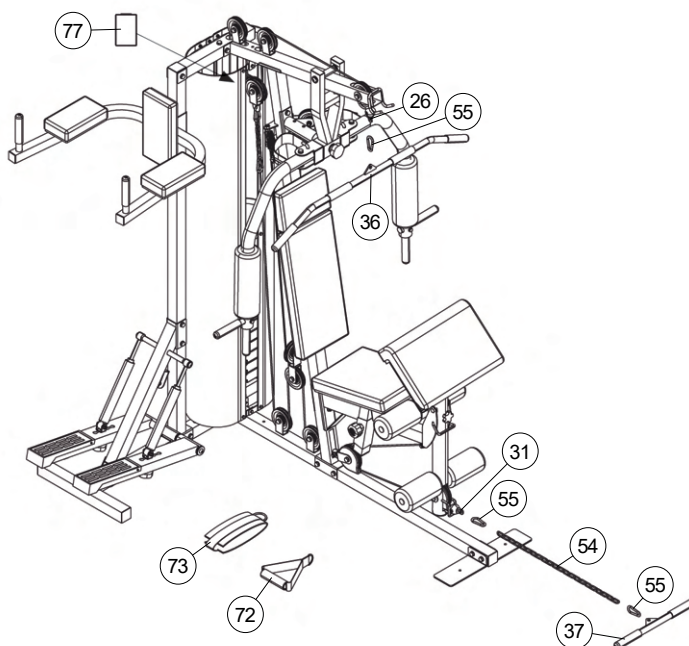
4. Plaats vervolgens schroefdoppen M8 (132) op de M8 moer.



STAP 20

Installatie van de latissimus lat (36) en buig lat (37).

1. Bevestig de latissimus lat (36) aan kabel 1 (26) door gebruik te maken van de kabinehaak (55). Om de latissimus lat (36) op te hangen kunt U hem aan de juiste ondersteuning bevestigen aan de voorkant van de bovenste dwarsligger (5).
2. Bevestig de buiglat (37) aan kabel 4 (31) door gebruik te maken van de 22 gelinkte kettingen (54) en karbijn haken (55). (Als U de beenbuiger gebruikt voor oefeningen dient U de buiglat (37) met ketting (54) weg te halen).
3. Afhankelijk van de oefening kunt U de handgreep (72) i.p.v. latissimus lat (36) gebruiken, of de enkelkleem i.p.v. de buiglat (36).
4. Bevestig het productlabel (77) aan de bovenkant van de gewichtskuip (43). Verwijder hiervoor de beschermfolie van de plakstrip aan de achterkant van het productlabel (77). Plaats deze op de gewichtskuip (43) aan de rechter- of linkerkant en druk lichtjes zodat de plakstrip vastklikt.



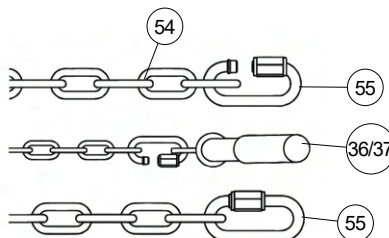
Belangrijke veiligheidsinformatie de haak gebruiken.

Schroef de haak (55) en hang ze in de keten (54).

Bevestig het uiteinde van de kabel of de trekstangen (36 +37) in de haak (55).

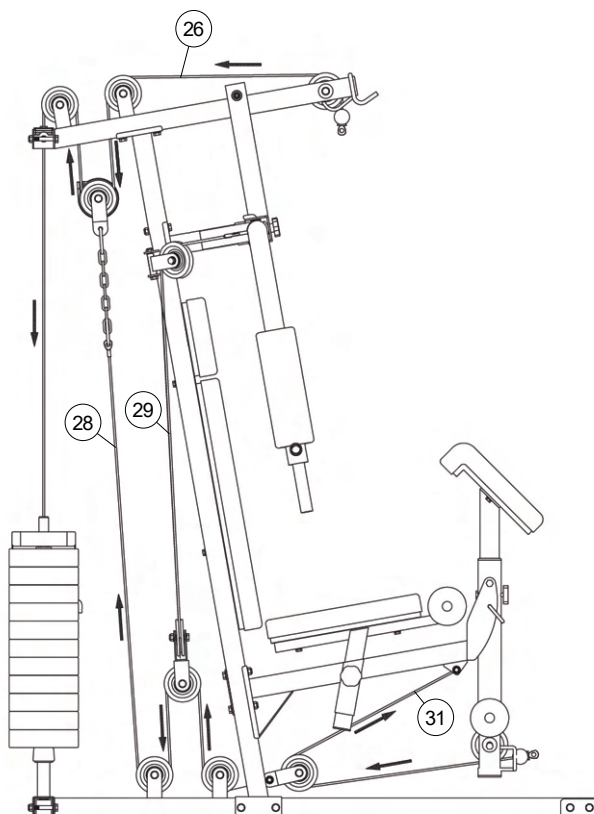
Draai de haak (55) en zorg ervoor dat het goed is gesloten.

Let op: Vóór elk gebruik, ervoor te zorgen dat de haak (55) zijn goed gesloten.



CONTROLE

1. Alle schroef- en stekerverbindingen op een correcte montage en juiste werking controleren. Daarmee is de montage van het apparaat beëindigd.
2. Let er voordat u begint met trainen op dat er rekening is gehouden met de aanbevolen veiligheidsafstanden van het apparaat tot andere voorwerpen. Om een bepaalde positie van het apparaat te garanderen, kunt u het apparaat zelf stevig aan de vloer bevestigen met zelf aan te schaffen bouten en pluggen. Daarvoor moeten gaten in de buizen die direct contact met de vloer hebben worden geboord.
3. Bij het gebruik van het apparaat, met name bij de dips-leggers, erop letten dat steeds een goede hoofdbedekking en kleding wordt gedragen. De kleding moet goed aansluiten. Zodat haren of kledingstukken nergens achter blijven haken c.q. de haren en de kleding in een bewegend onderdeel kan worden getrokken.
4. Wanneer alles in orde is, kunt u zich het beste eerst met lichte gewichten met het apparaat vertrouwd maken. De gewichten moeten in overeenstemming zijn met de gewicht selecteer lat (51). Maximaal gewicht bedraagt 70 kg.



ALGEMENE TRAININGSINSTRUCTIES

U moet rekening houden met de volgende factoren bij het bepalen van het bedrag van trainingsinspanning die nodig is om tastbare fysieke en gezondheid te bereiken voordelen.

INTENSITEIT

Het niveau van fysieke inspanning tijdens de training moet het punt van normale inspanning overschrijden, zonder verder te gaan dan het punt van kortademigheid en/of uitputting. Een geschikte referentiewaarde kan de puls zijn. Met elke training neemt de conditie toe en daarom moeten de trainingseisen worden aangepast. Dit kan door de duur van de training te verlengen, de moeilijkheidsgraad te verhogen of het type training te veranderen.

TRAININGSHARTSLAG

Om de trainingshartslag te bepalen, gaat u als volgt te werk. Houd er rekening mee dat dit richtwaarden zijn. Als je gezondheidsproblemen hebt of twijfelt, raadpleeg dan een arts of fitnesstrainer.

01 Maximale hartslagberekening

De maximale pulswaarde kan op veel verschillende manieren worden bepaald, omdat de maximale puls van veel factoren afhangt. Voor de berekening kunt u de standaard-formule gebruiken (maximale hartslag = 220 - leeftijd). Deze formule is erg algemeen. Het wordt in veel thuisproducten gebruikt om om de maximale hartslag te bepalen. We raden de Sally Edwards-formule. Deze formule berekent de maximale hartslag nauwkeuriger en houdt rekening met geslacht, leeftijd en lichaamsgewicht.

Sally Edwards-formule:

Mannen:

Maximale hartslag = $214 - (0,5 \times \text{leeftijd}) - (0,11 \times \text{gewicht})$

Dames:

Maximale hartslag = $210 - (0,5 \times \text{leeftijd}) - (0,11 \times \text{gewicht})$

02 Training hartslagberekening

De optimale trainingshartslag wordt bepaald door het doel van de training. Hiervoor zijn trainingszones gedefinieerd.

Gezondheid - Zone: Regeneratie en Compensatie

Geschikt voor: Beginners

Type training: zeer lichte duurtraining

Doel: herstel en gezondheidsbevordering. Bouwen aan de basisconditie.

Trainingshartslag = 50 tot 60% van de maximale hartslag

Vetstofwisseling - Zone: Basis - Duurtraining 1

Geschikt voor: beginners en gevorderden

Type training: lichte duurtraining

Doel: activering van de vetstofwisseling (calorieverbranding), verbetering van het uithoudingsvermogen.

Trainingshartslag = 60 tot 70% van de maximale hartslag

Aerobic - Zone: Basis - Duurtraining 1 tot 2

Geschikt voor: beginners en gevorderden

Type training: matige duurtraining.

Doel: Activering van de vetstofwisseling (calorieverbranding), verbetering van aerobe prestaties, Verhoging van het uithoudingsvermogen.

Trainingshartslag = 70 tot 80% van de maximale hartslag

Anaëroob - Zone: Basis - Duurtraining 2

Geschikt voor: gevorderde en wedstrijdporters

Type training: matige duurtraining of intervaltraining

Doel: verbetering van lactaattolerantie, maximale prestatieverhoging.

Trainingshartslag = 80 tot 90% van de maximale hartslag

Competitie - Zone: Prestaties / Competitie Training

Geschikt voor: sporters en topsporters

Type training: intensieve intervaltraining en wedstrijdtraining

Doel: verbetering van maximale snelheid en kracht.

Waarschuwing! Training op dit gebied kan leiden tot overbelasting van het cardiovasculaire systeem en schade aan de gezondheid.

Trainingshartslag = 90 tot 100% van de maximale hartslag

Voorbeeldberekening:

Man, 30 jaar oud en weegt 80 kg Ik ben een beginner en wil graag wat afvallen en mijn uithoudingsvermogen vergroten.

01: Maximale puls - berekening

Maximale hartslag = $214 - (0,5 \times \text{leeftijd}) - (0,11 \times \text{gewicht})$

Maximale hartslag = $214 - (0,5 \times 30) - (0,11 \times 80)$

Maximale hartslag = ca. 190 slagen/min

02: Training hartslagberekening

Door mijn doelen en trainingsniveau past de vetstofwisselingszone het beste bij mij.

Trainings hartslag = 60 tot 70% van de maximale hartslag

Trainings hartslag = $190 \times 0,6$ [60%]

Trainings hartslag = 114 slagen/min

Nadat je je trainingshartslag hebt ingesteld voor je trainingsconditie of Zodra je doelen hebt vastgesteld, kun je beginnen met trainen. De meeste van onze apparatuur voor duurtraining hebben hartslagsensoren of zijn compatibel met een hartslagband. Zo kunt u uw hartslag controleren tijdens de trainingen volgen. Als de hartslag niet op het computerscherm wordt weergegeven of als u het zekere voor het onzekere wilt nemen en uw hartslag wilt controleren, die door mogelijke toepassingsfouten of iets dergelijks onjuist kan worden weergegeven, kunt u de volgende hulpmiddelen gebruiken:

- Polsmeting op de conventionele manier (de hartslag voelen, bijv. op de pols en de slagen binnen een minuut tellen).
- Hartslagmeting met geschikte en gekalibreerde hartslagmeters (verkrijgbaar in winkels voor medische artikelen).
- Hartslagmeting met andere producten zoals hartslagmeters,

FREQUENTIE

De meeste experts adviseren een gezondheidsbewust dieet, dat op uw trainingsdoel moet worden afgestemd en drie tot vijf maal per week een lichamelijke training. Een normale volwassene moet tweemaal per week trainen om zijn huidige conditie te behouden. Om zijn conditie te verbeteren en zijn lichaamsgewicht te veranderen moet hij minimaal driemaal per week trainen. Natuurlijk is de ideale trainingsfrequentie vijf maal per week.

4. PLANNING VAN DE TRAINING

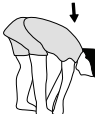
Elke trainingssessie moet uit drie trainingsfasen bestaan: „opwarmfase“, „trainingsfase“ en „afkoelfase“. In de „opwarmfase“ moeten de lichaamstemperatuur en de zuurstoftoevoer langzaam worden verhoogd. Dit kan door middel van gymnastische oefeningen gedurende een periode van vijf tot tien minuten. Daarna zou het moeten daadwerkelijke training „trainingsfase“ beginnen. De trainingsbelasting moet worden afgestemd op de trainingshartslag. Om de bloedsomloop na de „trainingsfase“ te ondersteunen en om spierpijn of verrekte spieren te voorkomen, moet de trainingsfase door een „cooling down“ worden gevolgd. Hierbij moeten vijf tot tien minuten lang stretchoefeningen en/of lichte gymnastiek oefeningen worden gedaan.

Voorbeeld - rekoefeningen voor de opwarm- en afkoelfase

Begin je opwarmfase door minimaal 3 minuten ter plaatse te lopen en doe daarna de volgende gymnastische oefeningen. Overdrijf de oefeningen niet en alleen ga door tot je een lichte ruk voelt. Deze Houd dan de positie vast. We raden aan om de opwarmingsoefeningen aan het einde van de training opnieuw te doen en dat Beëindig de training door je ledematen uit te schudden.



Bereik met je linkerhand achter je hoofd naar rechts en trek met de rechterhand iets naar links elleboog. Na 20sec. Switch arm.



Buig naar voren zo ver mogelijk naar voren en laat je benen bijna gestrekt. Toon het met je vingers in de richting van de teen. 2 x 20sec.



Ga zitten met een been gestrekt op de grond en buig naar voren en proberen om de voet te bereiken met je handen. 2 x 20sec.



Knielen in een breed lunge naar voren en ondersteunen jezelf met je handen op de grond. Druk op de bekken naar beneden. Veranderen na 20 sec heen.

MOTIVATIE

De sleutel tot een succesvol programma is een regelmatige training. U kunt het beste een vaste tijd en plaats per trainingsdag vaststellen en u ook geestelijk op de training voorbereiden. Train alleen met een goed humeur en houd uw doel voor ogen. Met een continue training zult u zien dat u per dag vooruitgang boekt, dat u zich verder ontwikkelt en dat u uw persoonlijke trainingsdoel beetje bij beetje nadert.

ALGEMENE TRAININGSINSTRUCTIES - KRACHTTRAINING

AANBEVELING

1. Voor de training moet je het lichaam opwarmen met lichte oefeningen met gewichten. Rekoefeningen en gymnastiekoefeningen mogen alleen na de training worden gedaan om de spierspanning te verminderen en een betere regeneratie te bereiken.
2. Lees ook de informatie en veiligheidsaanbevelingen in de montage- en bedieningshandleiding.
3. De oefeningen dienen zo op elkaar te worden afgestemd dat tussen de afzonderlijke sets, afhankelijk van de gewenste training (hypertrofie - maximale krachttraining - krachthoudingsvermogen) een pauze van (60 seconden - 120 seconden - 30 seconden) wordt ingelast.
4. Overschat jezelf niet en kies je gewichten op basis van je fysieke conditie. Verhoog langzaam en train nooit tot de pijngrens, vooral als je een beginner bent.
5. Kies de oefentoestellen volgens de afbeeldingen, uw fysieke behoeften en de mogelijkheden van de beschikbare toestellen.
6. Een minimale trainingsduur van 45 tot 60 minuten en afhankelijk van je conditie is aan te raden.
7. Kies vooraf (ma - wo - vr) zorgvuldig je trainingsdagen en bereid je qua houding goed voor. 3 trainingsdagen per week worden sterk aanbevolen. U zult een lichamelijke en gespieerde toename ervaren.
8. Verder is de ademhaling van cruciaal belang, bij het trainen met gewichten moet je uitademen tijdens inspanning, b.v. bij het heffen en drukken van lasten. Adem altijd in als je loslaat.
9. Zorg voor een juiste houding om blessures te voorkomen.
10. Na je training kun je afkoelen om je spieren te ontspannen door de getrainde spiergroepen te strekken.

VOORBEELDEN

Training voor beginners:

[Krachthoudingsvermogen > Hypertrofie > Krachthoudingsvermogen > Hypertrofie > Maximale kracht > Krachthoudingsvermogen]
 Trainingssets: 3
 Herhalingen: 20 tot 25
 Pauzes: 30 sec
 Spiergroepen: max. 3 tot 5 (bijv. borst - triceps - schouder - biceps - buik)

Gevorderde training:

[Hypertrofie > Maximale kracht > Hypertrofie > Krachthoudingsvermogen > Hypertrofie > Maximale kracht]
 Trainingssets: 5
 Herhalingen: 10
 Pauzes: 60 sec
 Spiergroepen: max. 4 (bijv. borst - triceps - buik - benen of latissimus - biceps - deltaspiers - stepper)

Beweging uitvoering:

01 Hypertrofie
 til het gewicht op in 1 sec / verlaag het gewicht in 3 sec.

02 Uithoudingsvermogen
 til het gewicht 2 seconden op / laat het gewicht 2 seconden zakken.

03 Maximaal vermogen
 het gewicht explosief optillen / laat het gewicht 2-3 sec zakken.

Trainingsritme:
 maandag - woensdag - vrijdag - zondag - dinsdag - donderdag - zaterdag ...

Handvat varianten:
 onderste greep - bovenste greep - neutrale greep

Stap positie:

Voeten heup tot schouderbreedte - knieën licht gebogen - buik en billen strak gespannen - borst licht geheven - hoofd in het verlengde van de wervelkolom - kijk recht vooruit

Houdingen:

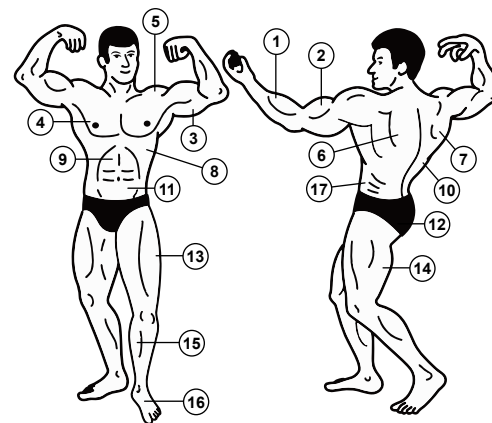
Basishouding - voeten parallel aan de heupen - schouderbreedte uit elkaar - buik en billen stevig gespannen - schouders licht naar achteren gebogen - hoofd in het verlengde van de wervelkolom - recht vooruit kijken

Zithouding:

Benen iets uit elkaar - voeten verticaal onder de knieën - bekken recht, bekken licht gekanteld - borst rechtop - hoofd in het verlengde van de wervelkolom - kijk recht vooruit

SPIEREN

1. Onderarm
2. Biceps
3. Triceps
4. Borst
5. deltaspiers
6. Trapezius
7. Lagere rugspier
8. Serratus
9. Buik
10. Latissimus
11. Buik
12. Bilspieren
13. Quadriceps
14. Grote beenspier
15. Stepperspier
16. Voet strekspier
17. Schuine spier



OPDRACHTEN

(Afbeeldingen tonen voorbeelden van trainingsopties bij een ander fitnessstation.)

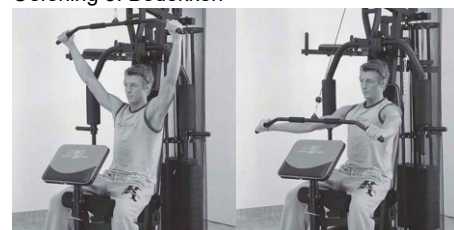
Oefening 1: Beenverlenging



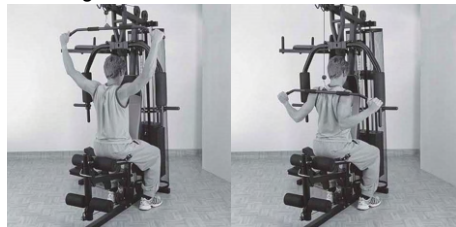
Oefening 2: Beenkrullen



Oefening 3: Bedekken



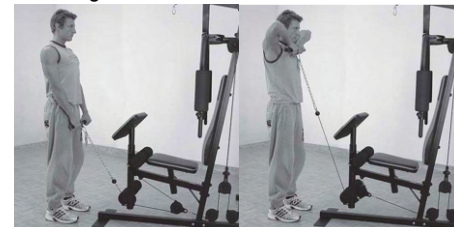
Oefening 4: Lat naar beneden trekken



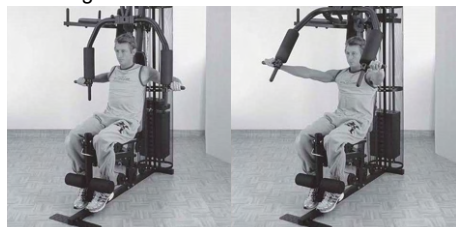
Oefening 5: Arm krullen



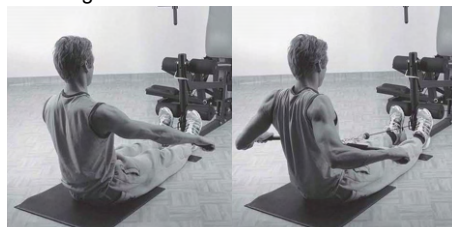
Oefening 6: Trekken aan de voorkant



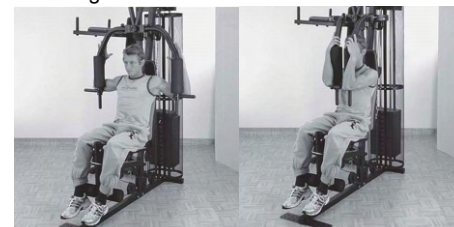
Oefening 7: Bankdrukken



Oefening 8: Roeien



Oefening 09: Vlieder



De volledige trainingsinstructies met meer dan 45 oefenvoorbeelden zijn te vinden op: www.christopeit-sport.com.

STUKLIJST – LIJST MET RESERVEONDERDELEN

Aanduiding: **SP5000**
 Bestelnr.: **2281**
 Stand technische gegevens: **20.06.2022**

Afmetingen ca: [cm]: L 179 x W 151 x H 197
 Ruimtevereisten [m²]: 4
 Productgewicht ca. [kg]: 140
 Belasting max. (Gebruikersgewicht) [kg]: 130

EIGENSCHAPPEN

- Red-Line Design
- 60Kg gewichten (12 stuks a 5Kg)
- Bankdrukken
- Been buigingen
- Stepper met hydraulische cilinder
- Latissimus lat en buiglat
- Bankdrukken en vlindercombinaties
- Verschillende kabel oefeningen
- Handgreep en enkelklem
- Geschikt voor gewichten tot max. 70 kg
- Vierkant – sectie metalen tube 50 x 50 mm

OPMERKING

Wanneer een bepaald onderdeel niet in orde is of ontbreekt, of wanneer u in de toekomst een reserveronderdeel nodig heeft, kunt u zich wenden tot:

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

Deze produkt alleen bedoeld voor persoonlijke home-fitness-ruimte en niet geschikt voor industriële of commercieel gebruik. Home fitness gebruik klasse H.

Afbeelding nr.	Omschrijving	Afmeting in mm	Aantal stuks	Gemonteerd op Afbeelding nr.	ET nummer
1	Voorvoet		1	2	33-9188101-ANT
2	Achtervoet		1	1	33-9188102-ANT
3	Tabellarische geleidingshouder		1	4+5	33-9188103-ANT
4	Ondersteuning 1		1	2+3	33-9188104-ANT
5	Bovenste dwarsligger		1	3+7	33-2281-01-ANT
6	Draaischijfhouder 2		2	55	33-9188106-ANT
7	Ondersteuning 2		1	1+5	33-2281-02-ANT
8	Draaischijf houder 1		2	7	33-9188108-ANT
9	Vlinderarm houder		1	39	33-9188109-ANT
10	Geleidings lat		2	2+3	33-9988-08-SI
11	Rechter vlinder arm		1	9	33-9188111-ANT
12	Beenbuig houder		1	7	33-9188112-ANT
13	Zit ondersteuningsframe		1	12	33-9188113-ANT
14	Linker vlinderarm		1	9	33-9188114-ANT
15	Been buiger		1	12	33-9188115-ANT
16	Arm buig standard		1	20	33-9188116-ANT
17	Zitkussen		1	13	36-2281-01-BT
18	Ronde kussenhouder		2	13+15	33-9188117-ANT
19	Handgreep 1		2	11+14	33-9188118-ANT
20	Armbuig kussen		1	16	36-2281-04-BT
21	Rechter pedal		1	34	33-9188119-ANT
22	Dwarsligger		1	2+4	33-9188120-ANT
23	Gewichtsondersteuning		2	10	33-9188121-ANT
24	Linkerpedaal		1	34	33-9188122-ANT
25	Dipps lat		1	4	33-9188123-ANT
26	Kabel 1	2750mm	1	5+40	36-9988-02-BT
27	Dubbele draaischijfhouder		1	83	33-9188124-ANT
28	Kabel2	1980mm	1	6+53	36-9988-03-BT
29	Kabel 3	2600mm	1	11+14	36-2281-07-BT
30	Handgreep 2		2	25	33-9188125-ANT
31	Kabel 4	1190mm	1	12+15	36-9988-05-BT
32	L plaat		1	5	33-9188126-ANT
33	Ronde pijp fitting		1	50	36-9988-06-BT
34	Staaf 1		1	4	36-9588-03-BT
35	Draaischijf houder incl. haak		1	22+83	33-9588-24-VZ
36	Latissimus lat		1	55	33-9188127-ANT

Afbeelding nr.	Omschrijving	Afmeting in mm	Aantal stuks	Gemonteerd op Afbeelding nr.	ET nummer
37	Buiglat		1	55	33-9188128-RT
38	Bankdruk ondersteuning		1	7	33-2281-03-ANT
39	Staaf 2		1	9	36-9588-01-BT
40	Gewichtschijf lat		1	26	33-9188130-ANT
41	Gewichtsbehuizing		2	42+43	33-9188131-ANT
42	Gewichtsbehuizingondersteuning		2	41	33-9188132-ANT
43	Buigplaat		4	41	33-9188133-ANT
44	Metalen lager 1		2	15	33-9988-24-SI
45	Vlinder staaf		2	11+14	33-9988-25-SI
46	Hydrolische cilinder houder		2	21+24	33-9588-22-VZ
47	Staande plaat		2	1	33-9188134-ANT
48	Afstelplaat		1	7	33-9188135-ANT
49	Afsluitpin		2	11+14	36-9988-07-BT
50	Tussenligger	29//50	1	38	36-9988-08-BT
51	Gewichtselecteerstang		1	40	36-9988-09-BT
52	Lange veiligheidsbeugel		1	15	36-9988-10-BT
53	Ketting 1	8 Glieder	1	55(+28)	36-9988-11-BT
54	Ketting 2	22 Glieder	1	55(+31)	36-9788-03-BT
55	Karbijnhaak		5	36+53+54	36-9588-35-BT
56	Metalen lager 2		6	4+21+24	36-9588-32-BT
57	Metalen lager 3		10	5+9+11+14	36-9588-33-BT
58	Hydrolische cilinder 2		2	22+46	36-9588-08-BT
59	Kabel 5	560mm	1	21+24	36-9588-15-BT
60	Grote achterkussen		1	7	36-2281-02-BT
61	Onderarmkussen		2	25	36-2281-05-BT
62	Klein achterkussen		1	25	36-2281-06-BT
63	Schuimrubberen rol	100//300	2	11+14	36-9988-12-BT
64	Schuimrubberen rol	100//180	4	18	36-9588-25-BT
65	Hoofdkussen		1	7	36-2281-03-BT
66	Eerste gewicht		1	40	36-9988-13-BT
67	Gewichtsplaat		11	10	36-9988-14-BT
68	Antislip afdekking		1	24	36-9988106-BT
69	Handgreep bout 1		1	15	36-9988-15-BT
70	Handgreep bout 2		1	9	36-9988-16-BT
71	Hendel schuim		2	36	36-9988-17-BT
72	V-hendel		1	55+26	36-9988-18-BT
73	Enkelklem		1	55+31	36-9988-19-BT
74	Afsluitknop		1	12	36-9988-20-BT
75	Handgreepmoer		2	46	36-9588-21-BT
76	Hendel omlijsting		10	11+14+25+36+37	36-9588-19-BT
77	Productbenaming		1	43	33-2281-05-RT
78	Rubber buffer 1	26//56	2	10	36-9988-30-BT
79	Rubber buffer 2	25x40	2	11+14	36-9988-21-BT
80	Plastic tube mouw		1	15	36-9988-22-BT
81	Plastic buffer 1		1	12	36-9588-20-BT
82	Plastic buffer 2		2	21+24	36-9588-38-BT
83	Draaischijf		13	5+84	36-9588-27-BT
84	Draaischijfomhulsel		24	83	36-9588-26-BT
85	Vierkante stopper	50x50	7	1+2+3+4	39-9841
86	Vierkante stopper	25x50x1.5	2	13	39-9842
87	Vierkante stopper	25x50x2	2	9	39-9842
88	Vierkante stopper	45x45	1	12	39-9845
89	Vierkante stopper	38x38	2	25	39-9840
90	Ronde stopper	50x1.5	2	11+14	36-9988-23-BT
91	Ronde stopper	60x1.5	1	15	36-9988-24-BT
92	Ronde stopper	25x1.5	2	11+14	36-9988-25-BT
93	Ronde stopper	25x2	4	18	39-10146
94	Plastic buslager for draaischijf	15	2	5	36-9588-18-BT
95	Plastic buslager for draaischijf	20	2	15	36-9988-26-BT
96	Plastic dop		1	40	36-9988-27-BT
97	Fillister-head Philips schroef	M6x15	5	81+82	39-9911
98	Fillister-head Philips schroef		4		39-10296-SW

[illegible]

Strona	Zawartość
59	Ważne zalecenia i instrukcje bezpieczeństwa
60-67	Instrukcje montażu
68	Ogólne instrukcje szkoleniowe
69	Ogólne instrukcje treningowe - trening siłowy
70-72	Lista części - lista części zamiennych
74-75	Rysunek rozstrzelony

Ostrzeżenie!
Przed użyciem
przeczytaj in-
strukcję obsługi!



DROGA KLIENTKO, DROGI KLIENCIE

Gratulujemy zakupu domowego sportowego urządzenia treningowego i mamy nadzieję, że Ci się spodoba. Należy przestrzegać wskazówek i instrukcji zawartych w niniejszej instrukcji montażu i obsługi. Jeśli masz jakieś pytania, możesz oczywiście w dowolnym momencie skontaktować się z nami.

Top-Sport Gilles GmbH

WAŻNE ZALECENIA I INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

Wszystkie nasze produkty są testowane i dlatego spełniają najwyższe aktualne standardy bezpieczeństwa. Jednak fakt ten nie zwalnia z przestrzegania poniższych zasad.

1. Zamontuj urządzenie dokładnie tak jak przedstawiono w instrukcji obsługi i korzystaj wyłącznie z dostarczonych, odpowiednich części. Przed montażem, upewnij się, że zawartość opakowania jest zgodna z listą oraz z etapami montażu podanymi w instrukcji montażu i obsługi.
2. Przed pierwszym użyciem i w regularnych odstępach czasu sprawdź, czy wszystkie śruby, nakrętki i inne połączenia są dokręcone, aby zapewnić bezpieczne warunki pracy urządzenia treningowego przez cały czas. Dotyczy to w szczególności systemu kablowego. Przed każdym treningiem należy sprawdzić liny, karabińczyki i akcesoria do holowania pod kątem prawidłowego zamocowania i oznak zużycia. Jeśli niewspółosiowość, oznaki zużycia lub uszkodzenia są widoczne, uszkodzone części należy natychmiast wymienić. Dotyczy to w szczególności systemu kablowego.
3. Ustaw urządzenie w suchym miejscu, na równym podłożu i chroń je przed kontaktem z wilgocią i wodą. Nierówne części podłoża muszą zostać wypoziomowane za pomocą odpowiednich podkładek lub części przeznaczonych do regulacji urządzenia, jeżeli takie są zamontowane. Upewnij się, że urządzenie nie ma kontaktu z wilgocią, ani wodą.
4. Trenuj na urządzeniu w odpowiednim stroju. Ubranie nie może dostać się do części urządzenia (np. ze względu na długość). Twoje buty treningowe powinny być odpowiednie, tak żeby solidnie wspierały stopę, oraz miały antypoślizgowe podeszwy. Schodząc z poręczy (Przewodnik szkoleniowy), upewnij się, że znalazłeś bezpieczną pozycję stojącą na podnóżkach steppera. Schodź powoli.
5. Przed rozpoczęciem treningu usuń wszystkie przedmioty w promieniu 2 metrów od urządzenia.
6. Generalnie powinieneś skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem treningów. Lekarz pomoże Ci ustalić parametry dotyczące maksymalnego wysiłku (tętna, mocy, czasu trwania treningu itp.), a także poda szczegółowe informacje dotyczące prawidłowej pozycji ciała podczas treningu, celu treningowego i zalecenia dotyczące diety. Należy zadbać, aby urządzenie nie służyło do celów terapeutycznych. Nigdy nie ćwicz po posiłku.
7. Korzystaj z urządzenia tylko wtedy, gdy jest w dobrym stanie technicznym. Do niezbędnych napraw używaj oryginalnych części zamiennych.
8. Jeżeli nie ma innego wskazania w instrukcji, podczas treningu z urządzenia może korzystać tylko jedna osoba.
9. Jeżeli poczujesz zawroty głowy, nudności, ból w klatce piersiowej lub inne niepokojące objawy, przerwij trening i skonsultuj się z lekarzem.
10. Nigdy nie zapominaj, że urządzenia sportowe to nie zabawki. Muszą być używane zgodnie z przeznaczeniem i przez poinstruowane osoby.
11. Dzieci lub osoby niepełnosprawne fizycznie bądź umysłowo powinny korzystać z urządzenia wyłącznie w obecności osoby poinstruowanej, która może przekazać im niezbędne wskazówki. Zachowaj niezbędne środki ostrożności, żeby dzieci nie korzystały z urządzenia bez nadzoru.
12. Upewnij się, że osoba instruująca oraz inne osoby nie zbliżają części ciała do urządzenia podczas instruktażu.
13. Podczas ustawiania regulowanych części urządzenia, zwracaj uwagę na odpowiednią pozycję oraz na maksymalne poziomy ustawienia, a po każdej zmianie ustawień upewnij się, że nowa pozycja jest odpowiednio zabezpieczona.
14. Nie używaj silnych środków do czyszczenia urządzenia. Podczas montażu oraz ewentualnych napraw korzystaj z dostarczonych narzędzi lub ich odpowiedników. Po zakończeniu treningu natychmiast usuń krople potu z urządzenia.
15. Zużyte opakowanie i wszystkie części, które należy później wymienić (wszystkie części urządzenia) należy wyrzucić do odpowiednich punktów zbiorczych lub pojemników w celu ochrony środowiska.
16. To urządzenie zostało przetestowane i certyfikowane zgodnie z EN ISO 20957-1:2014-05, EN ISO 20957-4:2017-03 i EN 957-2:2003-09 zgodnie z klasą H (do użytku domowego). Maksymalne dopuszczalne obciążenie (=waga użytkownika) jest określone na 130 kg.
17. Instrukcja montażu i obsługi jest częścią produktu. W przypadku sprzedaży lub przekazania innej osobie dokumentację należy dołączyć do produktu.

INSTRUKCJE MONTAŻU

Przed rozpoczęciem montażu należy zapoznać się ze wszystkimi instrukcjami i wskazówkami dotyczącymi bezpieczeństwa. Niektóre części są już wstępnie zmontowane.

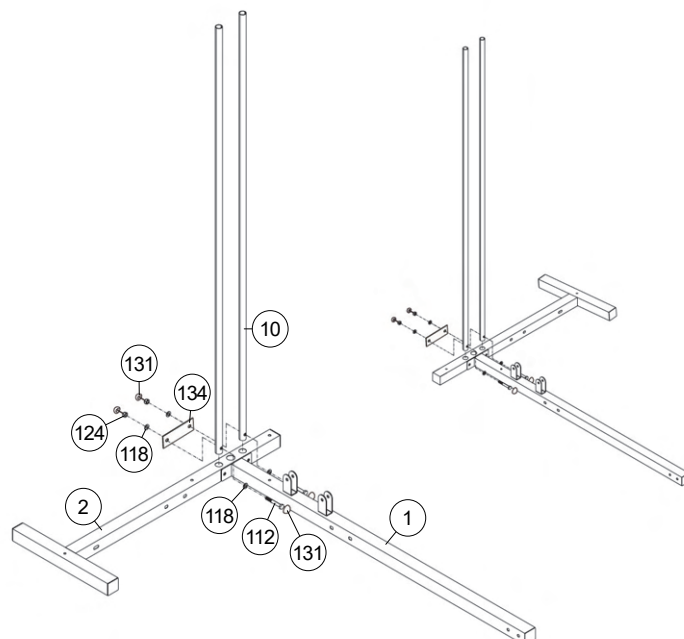
KROK 1

Montaż przedniej podpory (1), tylnej podpory (2) i prowadnicy (10).

1. Umieść przednią podporę (1) i tylną podporę (2) na równej podłożu we właściwy sposób. (**Uwaga:** tylna podpora musi być zamontowana zgodnie z wersją montażową, według której drążki i pedały mogą być po lewej lub po prawy stronie.)

2. Umieść prowadnicę (10) (końce z otworami) w odpowiednim położeniu tylnej podpory (2) i wkręć przednią podporę (1), tylną podporę (2) i prowadnicę (10) za pomocą śruby M10x70 (112). Mocno dokręć płytkę regulacyjną (134), podkładkę 10//20 (118) i samohamowną nakrętkę M10 (124). Upewnij się, że śruby zostały przełożone przez otwory prowadnic tak, że są zablokowane w dolnym położeniu.

3. Następnie nałóż nakrętki M10 (131) na wszystkie łby śrub M10.



KROK 2

Montaż płyt obciążeniowych (66+67) na prowadnicach (10).

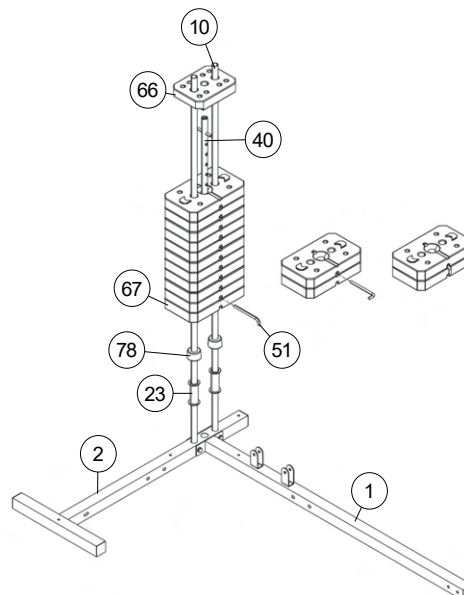
1. Nałóż wspornik obciążenia (23) na prowadnicę (10).

2. Następnie nałóż gumowy bufor (78) na prowadnicę (10). (Jeśli kupiłeś zestaw ciężarków o nr art. 9388, zamiast ciężarków musisz założyć zestaw 2 ciężarków; jednak najpierw musisz wsunąć na prowadnicę (10) gumowy bufor (78)).

3. Umieść 11 ciężarków (67) na prowadnicach (10), jak widać na rysunku 2.

4. Umieść drążek płyt obciążeniowych (40) na płytach (67) i włóż co końca mniejszy pierwszy obciążnik (66).

5. Aby wyregulować obciążone ciężary, użyj drążka wyboru obciążenia (51) i umieść go w żądanym położeniu na drążku płyt obciążeniowych (40).



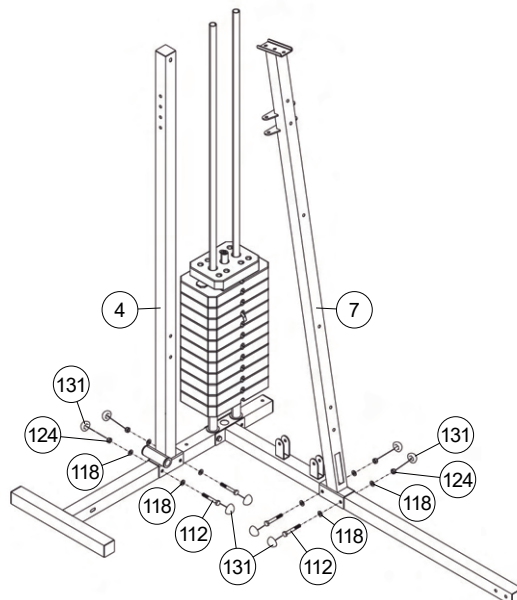
KROK 3

Montaż wsporników 1+2 (4+7) na przedniej i tylnej podporze (1+2).

1. Umieść wspornik 1 (4) w odpowiedniej pozycji na tylnej podporze (2) i mocno dokręć za pomocą śruby M10x70 (112), podkładki 10//20 (118) i nakrętki samohamownej M10 (124).

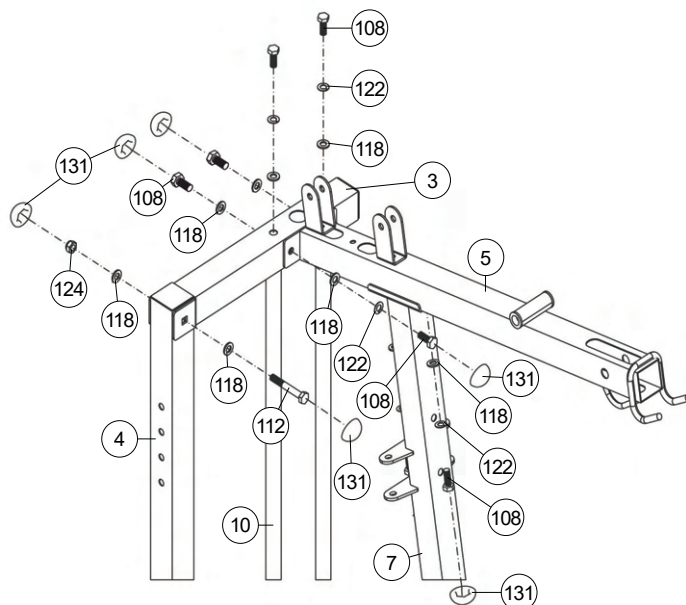
2. Umieść wspornik 2 (7) w odpowiedniej pozycji na przedniej podporze (1) i mocno dokręć za pomocą śruby M10x70 (112), podkładki 10//20 (118) i nakrętki samohamownej M10 (124).

3. Następnie nałóż nakrętki M10 (131) na wszystkie łby śrub M10.

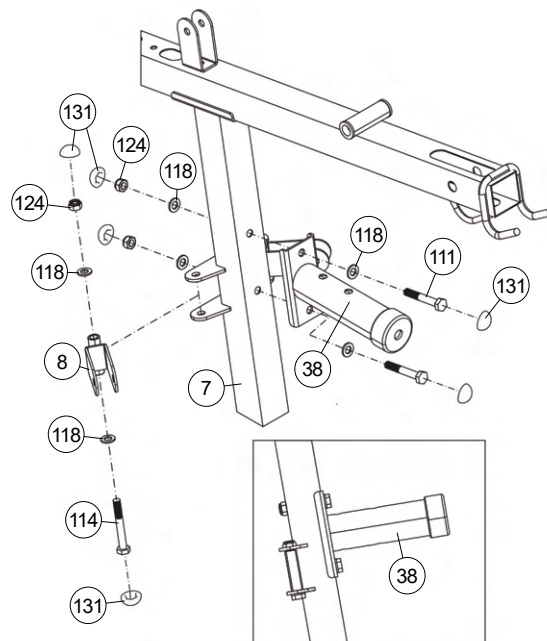


KROK 4**Montaż uchwyty prowadzącego (3) i górnej belki poprzecznej (5) na wspornikach 1+2 (4+7).**

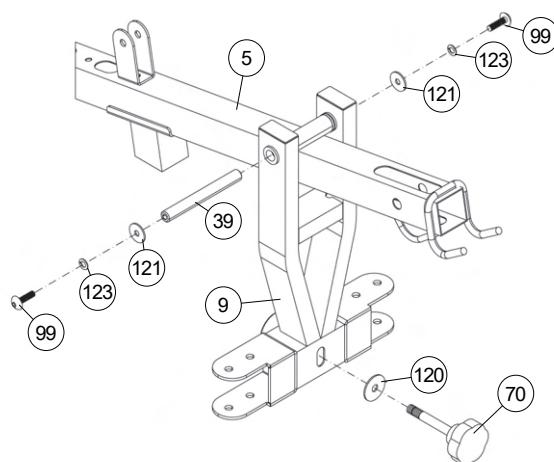
1. Umieścić uchwyt prowadzący (3) na końcach prowadnicy (10) i wspornika 1 (4).
2. Przykręcić mocno uchwyt prowadzący (3) na prowadnicy (10) za pomocą śruby M10x20 (108), podkładek sprężystych dla M10 (122) i podkładek 10//20 (118). Wkręcić dwie śruby (108) z podkładkami (118), aby przeszły przez otwory gwintowane wspornika 1 (3).
3. Połączyć koniec wspornika 1 (4) z uchwytem prowadzącym (3) i skrócić je za pomocą śruby M10x70 (112), podkładek 10//20 (118) i nakrętki samohamownej M10 (124).
4. Umieścić górną belkę poprzeczną (5) w odpowiednim położeniu na wsporniku 2 (7) i mocno dokręcić śrubą 10x20 (108), podkładką sprężystą dla M10 (122) i podkładkami 10//20 (118) na wsporniku 2 (7).
5. Przykręcić górną belkę poprzeczną (5) do uchwyty prowadzącego (3) za pomocą śruby M10x20 (108), podkładek sprężystych M10 (122) i podkładek 10//20 (118).
6. Następnie założyć nakrętki M10 (131) na wszystkie łby śrub M10.

**KROK 5****Montaż wspornika przyrządu do wyciskania (38) i uchwyty na krążek linowy 1 (8) na wsporniku 2 (7).**

1. Umieścić przyrząd do wyciskania (38) w odpowiednim położeniu na wsporniku 2 (7) i skrócić te części razem za pomocą śruby M10x65 (111), podkładek 10//20 (118) i nakrętki samohamownej M10 (124).
2. Umieścić uchwyt na krążek linowy 1 (8) w uchwycie na wsporniku 2 (7) i skrócić je ze sobą za pomocą śruby M10x80 (114), podkładek 10//20 (118) i nakrętki samohamownej M10 (124). Uwaga, uchwyt 1 (8) powinien się łatwo obracać po złożeniu.
3. Następnie nałożyć nakrętki M10 (131) na wszystkie łby śrub M10.

**KROK 6****Montaż uchwyty do ćwiczeń mięśni motylkowych (9) na górnej belce poprzecznej (5).**

1. Umieścić uchwyt do ćwiczeń mięśni motylkowych (9) w odpowiedniej pozycji na górnej belce poprzecznej (5), tak aby otwory z łożyskami stalowymi były wyrównane i przesunąć trzonek 2 (39) przez uchwyt (9) i górną belkę poprzeczną (5).
2. Zabezpieczyć trzonek 2 (39) za pomocą śruby M8x15 (99), podkładek sprężystych dla M8 (123) i podkładek 8//28 (121) po obu stronach.
3. Aby wykonać ćwiczenia, należy przymocować uchwyt do ćwiczeń mięśni motylkowych (9) za pomocą śruby ręcznej 2 (70) i podkładek 10//38 (120) na wsporniku przyrządu do wyciskania (38).



KROK 7**Montaż drążków motylkowych (11+14) na uchwycie (9) oraz rolki z pianki gumowej (63) i uchwytów (19).**

1. Umieść trzonek motylkowy (45) w uchwycie na lewym i prawym drążku motylkowym (11+14) i umieść drążki (11+14) we właściwej pozycji w odpowiednim uchwycie (9).

2. Przykręć mocno drążki motylkowe (11+14) na uchwycie (9) za pomocą śruby M10x20 (108), podkładki sprężystej M10 (122) i podkładki 10//20 (118) od dołu i od góry.

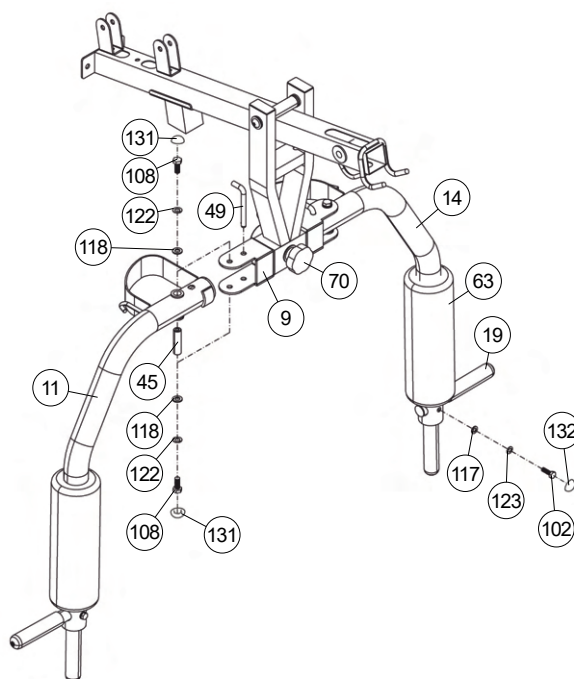
3. Wsuń rolkę z pianki gumowej (63) za pomocą odrobiny wody z mydłem na drążki motylkowe (11+14).

4. Umieść uchwyty (19) w odpowiednim miejscu na lewym i prawym drążku (11+14) i dokręć je mocno za pomocą śruby M8x30 (102), podkładki 8//16 (117) i podkładki sprężystej dla M8 (123).

5. Do treningu wyciskania na ławeczce zabezpiecz lewy i prawy drążek motylkowy (11+14) za pomocą kołków blokujących (49) w uchwycie (9) i wykręć śrubę ręczną 2 (70) z uchwytu (9).

6. Aby wykonać trening mięśni motylkowych, zamocuj uchwyt (9) za pomocą śruby ręcznej 2 (70) i wyjmij kołek blokujący (49) z drążków motylkowych (11+14).

7. Następnie załóż nakrętki M10 (131) na wszystkie łby śrub M10 oraz nakrętki (132) dla M8 na wszystkie główki i nakrętki M8.

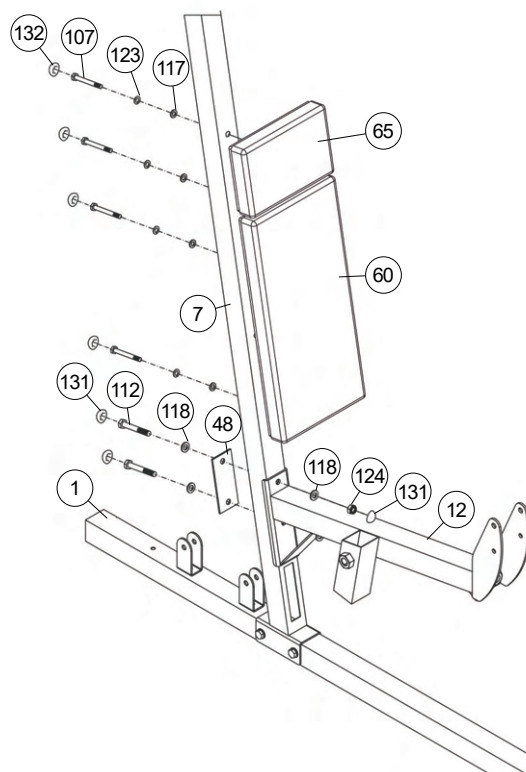
**KROK 8****Montaż oparcia na plecy (60) i uchwytu do uginania nóg (12) na wsporniku 2 (7).**

1. Ustaw oparcie (60) na wsporniku 2 (15) tak, aby gwintowane otwory z tyłu oparcia (60) były wyrównane z otworami na wsporniku 2 (7) i przykręć ją mocno za pomocą śruby M8x70 (107), podkładki sprężystej dla M8 (123) i podkładki 8//16 (117).

2. Następnie zamontuj podkładkę pod głowę (65) w taki sam sposób jak podkładkę pod plecy (60).

3. Umieść uchwyt do uginania nóg (12) w odpowiedniej pozycji na wsporniku 2 (7), tak aby otwory były wyrównane i przykręć je mocno za pomocą śruby M10x70 (112), płytki regulacyjnej (48), podkładki 10//20 (118) i nakrętki samohamownej M10 (124).

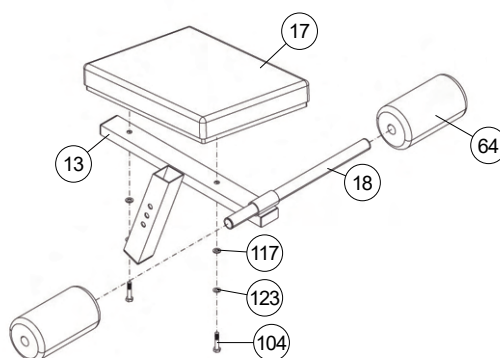
4. Następnie załóż nakrętki M10 (131) na wszystkie łby śrub M10 oraz nakrętki (132) dla M8 na wszystkie główki i nakrętki M8.

**KROK 9****Montaż siodełka (17) i uchwytu okrągłego oparcia (18) na stelażu wspierającym siodełko (13).**

1. Wyreguluj siodełko (17) na stelażu (13) tak, aby gwintowane otwory z tyłu siodełka (17) były wyrównane z tymi a stelażu (13) i przykręć je mocno za pomocą śruby M8x45 (104), podkładki sprężystej dla M8 (123) i podkładki 8//16 (117).

2. Wsuń uchwyt okrągłego oparcia (18) do stelaża wspierającego siodełko (13) w środkowej pozycji.

3. Wsuń dwie czarne rolki z pianki gumowej (64) na końce okrągłego oparcia (18).



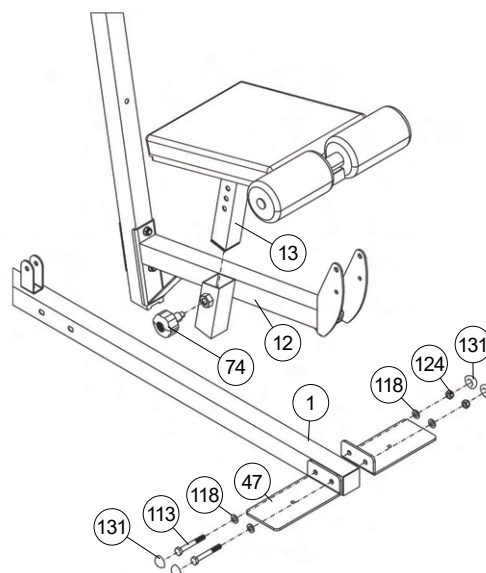
KROK 10

Montaż stelaża wspierającego siodełko (13), uchwytu do uginania nóg (12) i płyty stojącej (47) na przedniej podporze (1).

1. Wsuń stelaż (13) w odpowiednie miejsce na uchwycie do uginania nóg (12) i zabezpiecz go w żądanym położeniu za pomocą kołka blokującego (74). **(Uwaga:** aby wkręcić kołek blokujący, otwór w podporze (2) i jeden z otworów we wsporniku (13) muszą być wyrównane. Ustawienie siedzenia może być regulowane. W tym celu kołek blokujący musi zostać poluzowany kilkoma obrotami, zaślepka blokady musi zostać wyciągnięta, a siedzenie wyregulowane; następnie należy zabezpieczyć nowe ustawienie, dokręcając pokrętkę blokowania)

2. Umieść płytę stojącą (47) przed przednią podporą (1) i przykręć je mocno za pomocą śruby M10x75 (113), podkładki 10//20 (118) i nakrętki samohamownej M10 (124).

3. Następnie nałóż nakrętki M10 (131) na wszystkie łby śrub M10.



KROK 11

Montaż przyrządu do ćwiczeń uginania nóg (15) i podpory pod ramię (20) w uchwycie do uginania nóg (12).

1. Umieść przyrząd (15) ze wstępnie zamontowanym stalowym łożyskiem 1 (44) w odpowiednim miejscu na uchwycie (12) i dokręć mocno za pomocą śruby M10x90 (115), podkładki 10//20 (118) i nakrętki samohamownej M10 (124). **Uwaga,** uchwyt (15) powinna się łatwo obracać po złożeniu.

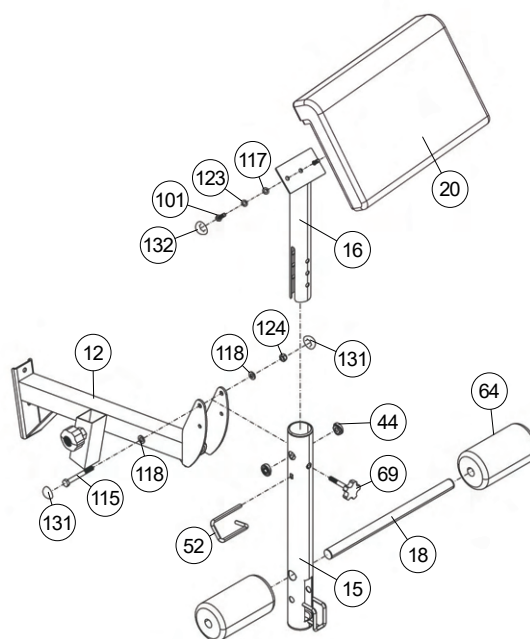
2. Wsuń uchwyt okrągłego oparcia (18) w przyrząd do ćwiczeń uginania nóg (15) w pozycji środkowej i wsuń dwie czerwone rolki z pianki gumowej (64) na końce okrągłego oparcia (18).

3. Wyreguluj podporę pod ramię (20) na przyrządzie do ćwiczenia ramion (16), tak aby gwintowane otwory w tylnej części podpory (20) były wyrównane względem przyrządu (16) pod kątem zginania ręki i przykręć je mocno za pomocą śruby M8x20 (101), podkładki sprężystej dla M8 (123) i podkładki 8//16 (117).

4. Przyrząd do ćwiczeń ramion (16) ze wstępnie złożoną podporą (20) może być zamontowany w żądanym położeniu na przyrządzie do ćwiczenia uginania nóg (15) i zabezpieczony za pomocą śruby ręcznej 1 (69).

5. Aby zabezpieczyć pozycję przyrządu (15), przesunąć długi wspornik zabezpieczający (52) przez wyrównane otwory uchwytu (12) i przyrządu (15).

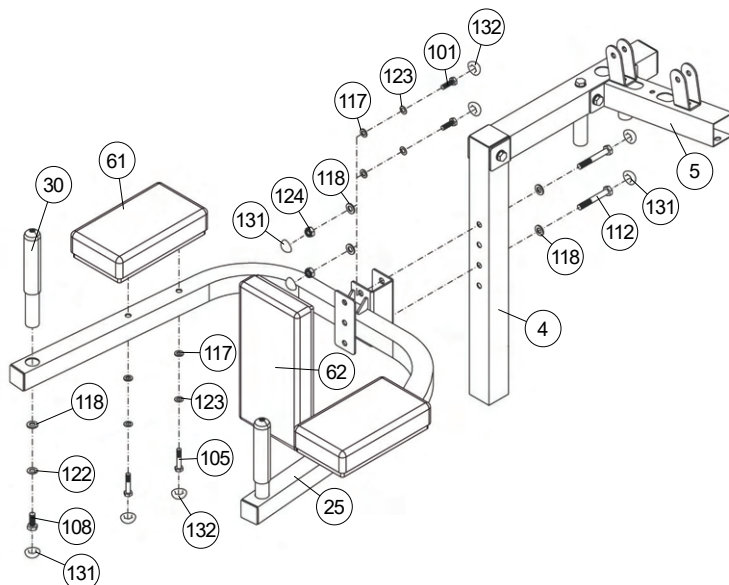
6. Następnie załóż nakrętki M10 (131) na wszystkie łby śrub M10 i oraz nakrętki (132) dla M8 na wszystkie łby śrub M8.



KROK 12

Montaż oparcia na przedramię (61), małego oparcia (62) i uchwytu 2 (30) na drążku do pompek (25) i wsporniku 1

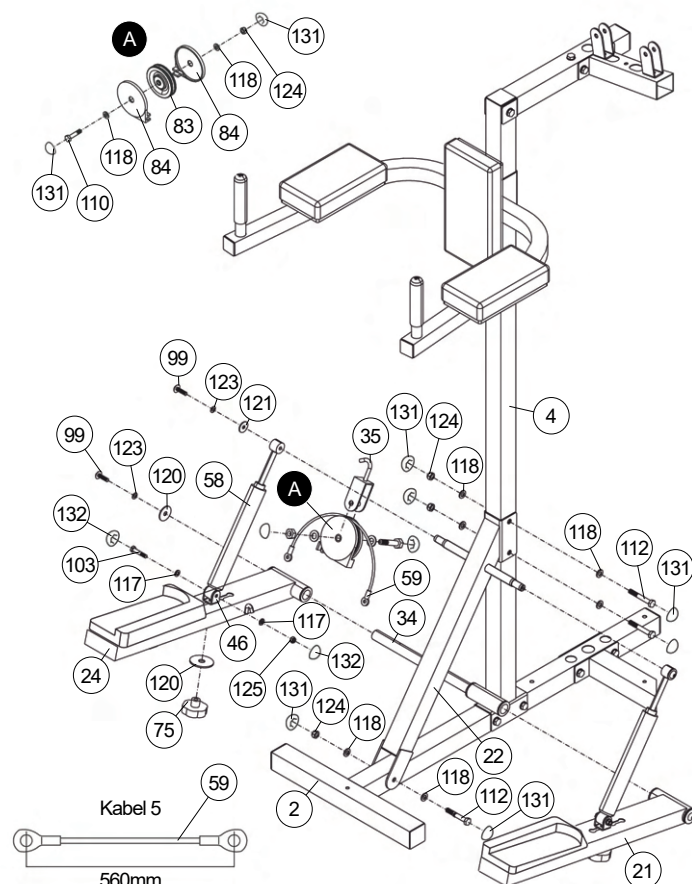
1. Ustaw małe oparcie (62) na drążku do pompek (25) tak, aby gwintowane otwory z tyłu małego oparcia (62) były wyrównane z tymi na drążku (25) i przykręć je mocno za pomocą śruby M8x20 (101), podkładki sprężystej dla M8 (123) i podkładki 8//16 (117).
2. Ustaw oparcie na przedramię (61) na drążku zanurzeniowym (25) tak, aby gwintowane otwory w tylnej części oparcia (61) były ustawione w jednej linii z otworami na drążku (25) i przykręć je mocno za pomocą śruby M8x55 (105), podkładki sprężynowej dla M8 (123) i podkładki 8//16 (117).
3. Umieść uchwyt (30) w odpowiednim miejscu na drążku (25) i przykręć go mocno za pomocą śruby M10x20 (108), podkładki sprężystej dla M10 (122) i podkładki 10//20 (118).
4. Umieścić wstępnie zmontowany drążek (25) w odpowiednim miejscu wspornika 1 (4) i dokręć mocno w żądanym położeniu za pomocą śruby M10x70 (112), podkładki 10//20 (118) i nakrętki samohamownej M10 (124).
5. Następnie załóż nakrętki M10 (131) na wszystkie łby śrub M10 oraz nakrętki (132) dla M8 na wszystkie łby śrub M8.



KROK 13

Montaż stepera i drążka poprzecznego (22) na wsporniku 1 (4).

1. Umieść drążek poprzeczny (22) w odpowiedniej pozycji na wsporniku 1 (4) i tylnej podporze (2), tak aby otwory były wyrównane i przykręć je mocno za pomocą śruby M10x70 (112), podkładki 10//20 (118) i samohamownej nakrętki M10 (124). (Istnieje możliwość, że niezbędne będzie poluzowanie punktu połączenia wspornika 1 (4) i tylnej podpory (2), aby łatwo zamontować drążek poprzeczny.)
2. Ustaw lewy i prawy pedał (21+24) we właściwym kierunku przy odpowiednim uchwycie na wsporniku 1 (4), aby stalowe łożyska dopasowały się i wsuń trzonek 1 (34) do środka. Zabezpiecz trzonek 1 (34) za pomocą śruby M8x15 (99), podkładki sprężystej dla M8 (123) i podkładki 8//38 (120) na obu końcach.
3. Umieść górną część cylindra hydraulicznego (58) na drążku poprzecznym (22) i zamocuj tę pozycję za pomocą śruby M8x15 (99), podkładki sprężystej dla M8 (123) i podkładki 8//28 (121).
4. Umieść dolny koniec cylindra (58) w uchwycie na cylinder (46) za pomocą śruby M8x40 (103), podkładki 8//16 (117) i nakrętki samohamownej M8 (125). Upewnij się, że cylinder (58) lekko obraca się na uchwycie.
5. Wsuń uchwyt cylindra hydraulicznego (46) z góry przez lewy i prawy pedał (21+24) i zamocuj uchwyt (46) w żądanym położeniu za pomocą nakrętki (75) i podkładki 10//38 (120). Możesz ustawić opór na uchwycie (46), wybierając różne pozycje na prawym i lewym pedale (21+24). (**Uwaga!** Możliwe do wybrania pozycje mocowań siłowników hydraulicznych (26) są określone przez otwory w pedałach (10) i (11). Ustawienie mocowania (26) powinno odbywać się w obu pedałach (10) i (11) zawsze takie same. Ustawienia można zmienić później w dowolnym momencie w zależności od pożądanego obciążenia. Im bliżej osi ustawienia (34), tym mniejszy opór steppera do treningu steppera.)
6. Ułóż wałek z kablami, jak pokazano na rysunku "A", i umieść kabel 5 (59) na krążku linowym (83) i podłącz go do uchwytu na krążek linowy z hakiem (35) w taki sposób, żeby krążek linowy mógł się swobodnie obracać.
7. Włóż uchwyt na krążek linowy z hakiem (35) do uchwytu w dolnej części drążka poprzecznego (22) i połącz końce kabla 5 (59) z lewym i prawym pedałem (21+24).
8. Następnie załóż nakrętki M10 (131) na wszystkie łby śrub M10 oraz nakrętki (132) dla M8 na wszystkie łby śrub M8.



KROK 14

Montaż kabla 1 do ćwiczeń mięśni grzbietu (26) z jednostką krążków linowych. Proszę zwrócić uwagę na następującą sytuację: Na kable muszą być założone krążki linowe (83) i po obu stronach, w których prowadzone jest wejście i wyjście kabla powinny być osłonięte osłonami (84). Krążki linowe z kablami muszą być zamontowane w prawidłowej pozycji w tym samym czasie.

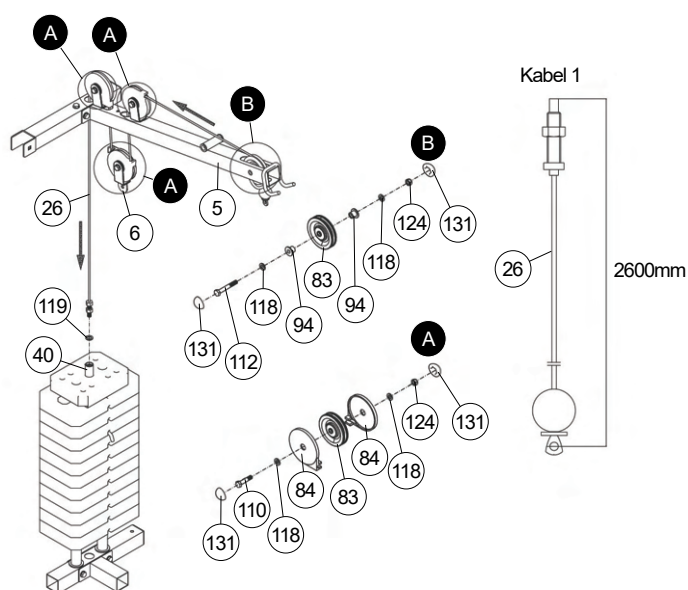
1. Umieść kabel 1 (26), jak pokazano w kroku 14, przeciągając górną belkę poprzeczną (5), wkręcając koniec kabla 1 (26) z podkładką 12//24 (119) w drażek płyt obciążeniowych (40) i zabezpiecz śrubą nakrętką. (System kablowy można precyzyjnie wyregulować za pomocą tej śruby, a śruba musi być zawsze wkręcona na głębokość co najmniej 12 mm i dodatkowo skontrolowana nakrętką.)

2. Przełóż kabel 1 (26) i uchwyt krążka linowego, jak pokazano na rysunku "B" (bez pokrywy krążka linowego) za pomocą śruby M10x70 (112), podkładki 10//20 (118), plastikowej tulei do krążka (94) i nakrętki M10 (124). Włóż krążek linowy (83) w górną część belki poprzecznej (5), przymocuj tuleję (94) z zewnętrznej strony belki poprzecznej (5) i mocno dokręć.

3. Umieść jednostkę krążka, jak pokazano na rysunku "A" razem ze śrubą M10x45 (110), podkładką (118) i śrubą samohamowną (124), włóż kabel 1 (26) i podłącz go do górnej belki poprzecznej (5).

4. Umieść kabel 1 (26) i jednostkę krążka linowego, jak pokazano na rysunku "A", za pomocą śruby M10x70 (112), podkładki 10//20 (118), plastikowej tulei (94) i nakrętki M10 (124) przymocuj go do wspornika 2 (6).

5. Następnie załóż nakrętki M10 (131) na wszystkie łby śrub M10.

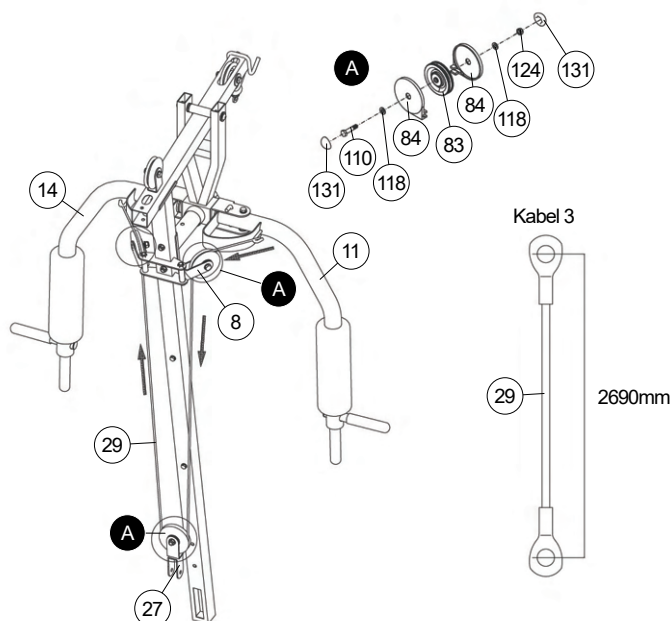
**KROK 15**

Montaż kabla 3 (29) z jednostką krążka linowego.

1. Połącz oba końce kabla 3 (29) z odpowiednim uchwytem na lewym i prawym drażku do ćwiczeń mięśni motylkowych (11+14).

2. Umieść dwie jednostki krążka, jak pokazano na rysunku "A" razem ze śrubą M10x45 (110), podkładką (118) i śrubą samohamowną (124), włóż kabel 3 (29) i podłącz je do uchwytów na krążek linowy 1 (8) w taki sposób, aby krążek mógł się swobodnie obracać.

3. Umieść zespół rolek kablowych, jak pokazano na rysunku "A" razem ze śrubą M10x45 (110), podkładką (118) i śrubą samohamowną (124), włóż kabel 3 (29) i podłącz go do podwójnego uchwytu na krążek linowy (27) w taki sposób, aby krążek mógł się swobodnie obracać.

**KROK 16**

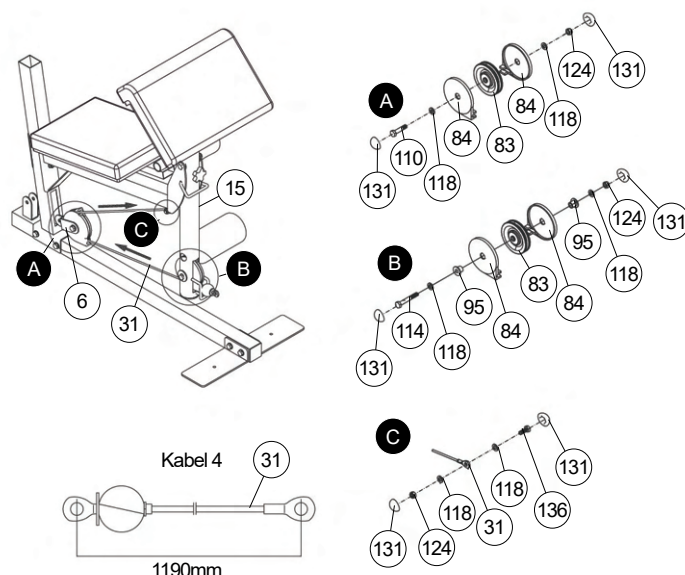
Montaż kabla 4 (31) z jednostką krążka linowego.

1. Przeciągnij kabel 4 (31) przez duży otwór na przyrządzie do ćwiczenia uginania nóg (15) i połącz koniec kabla 4 (31) z odpowiednim uchwytem na dolnej stronie uchwytu do uginania nóg (12) za pomocą śruby M10x40 (136), podkładki 10//20 (118) i śruby samohamownej M10 (124), jak pokazano na rysunku "C".

2. Połącz kabel 4 (31) i jednostkę krążka linowego, jak pokazano na rysunku "B", za pomocą śruby M10x80 (114), podkładki 10//20 (118), plastikowej tulei do krążka (95) i nakrętki M10 (124). Włóż krążek linowy (83) z osłoną krążka (84) do przyrządu (15) i umieść plastikową tuleję (95) po zewnętrznej stronie przyrządu (15).

3. Umieść zespół rolek kablowych, jak pokazano na rysunku "A" razem ze śrubą M10x45 (110), podkładką (118) i śrubą samohamowną (124), włóż kabel 4 (31) i podłącz go do uchwytu 1 (8) w taki sposób, aby krążek linowy mógł się swobodnie obracać.

4. Następnie załóż nakrętki M10 (131) na wszystkie łby śrub M10.



KROK 17**Montaż kabla 2 (28) z jednostką krążka linowego.**

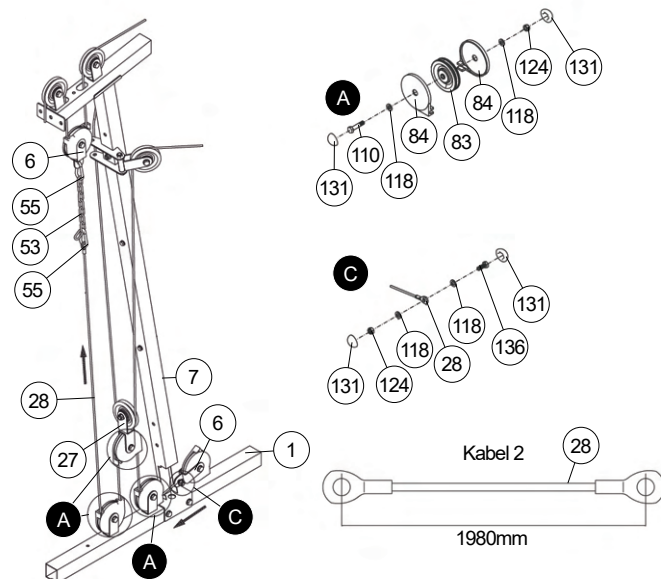
1. Przeciągnij kabel 2 (28) przez duży otwór na wsporniku 2 (7) i połącz koniec kabla 2 (28) z uchwytem 2 (6) za pomocą śruby M10x25 (109), podkładki 10//20 (118) i śruby samohamownej M10 (124), jak pokazano na rysunku "C".

2. Umieść dwie rolki kablów, jak pokazano na rysunku "A" razem ze śrubą M10x45 (110), podkładką (118) i śrubą samohamowną (124), włóż kabel 2 (28) i zamontuj te elementy do uchwyty na przedniej podporze (1) w taki sposób, aby krążek linowy mógł się swobodnie obracać.

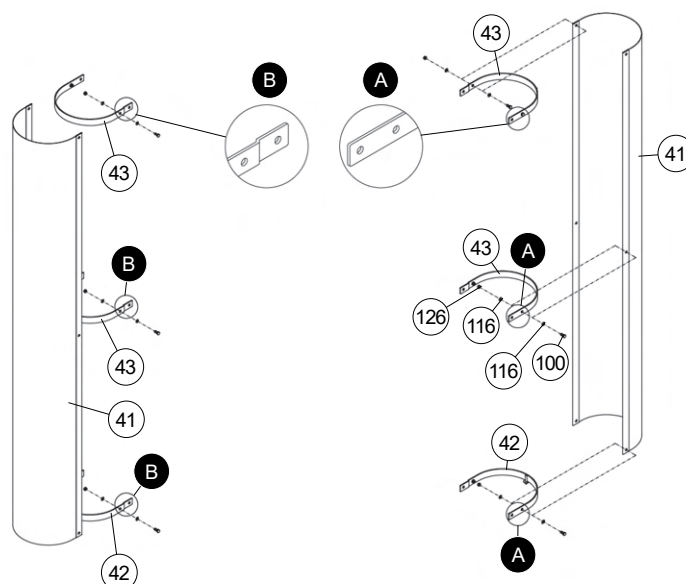
3. Umieść zespół rolek kablów, jak pokazano na rysunku "A" razem ze śrubą M10x45 (110), podkładką (118) i śrubą samohamowną (124), włóż kabel 2 (28) i podłącz go do podwójnego uchwyty na krążek linowy (27) w taki sposób, aby krążek mógł się swobodnie obracać.

4. Przedłuż kabel 2 (28) za pomocą 8 ogniw łańcucha (53) i dwóch karabińczyków (55) i zamontuj kabel 2 (28) za pomocą uchwyty 2 (6), który jest wstępnie zamontowany na kabel 1 (26). **(Uwaga:** Aby uzyskać płynny ruch przesuwany linek, można dostosować układ kabli na 8 ogniwach łańcucha (53) z karabińczykami (55), ustawiając je w innej pozycji.)

5. Następnie załóż nakrętkę M10 (131) na wszystkie łby śrub M10.

**KROK 18****Montaż obudowy obciążen (41) ze wspornikiem obudowy (42) i zgiętą płytką (43).**

1. Połącz wspornik obudowy (42) i zgiętą płytkę (43) w odpowiednim miejscu na obudowie (41) za pomocą śruby M6x16 (100), podkładki 6//12 (116) i śruby samohamownej M6 (126). Należy pamiętać, że wspornik (42) i zgięta płytka (43) muszą być zamontowane w prawidłowym położeniu, jak pokazano na rysunku w kroku 18.

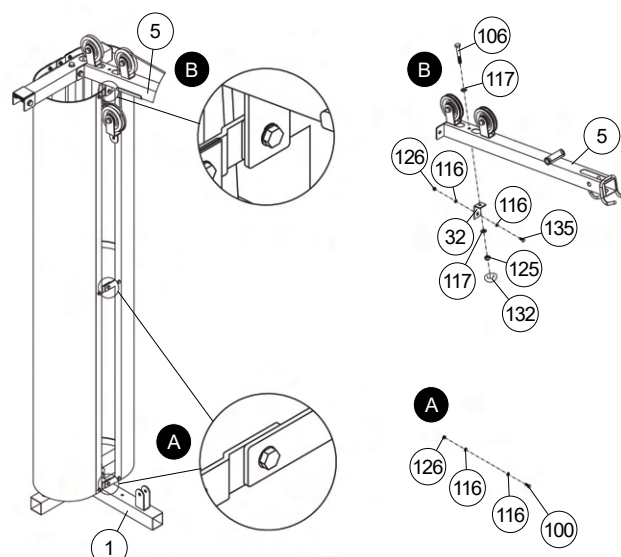
**KROK 19****Montaż obudowy obciążen (41) ze wspornikami (42+43) na płycie L (32) i tylnej podporze (2).**

1. Umieść obudowę obciążen (41) ze zmontowanym wspornikiem (42) w odpowiednich otworach tylnej podpory (2). Połącz razem przeciwległe wsporniki (42) i zgiętą płytkę (43) i dokręć je mocno za pomocą śruby M6x16 (100), podkładki 6//12 (116) i śruby samohamownej M6 (126), jak pokazano na rysunku "A".

2. Umieść płytę L (32) pod górną belką poprzeczną (5) w odpowiedniej pozycji i dokręć ją mocno za pomocą śruby M8x65 (106), podkładki 8//16 (117) i śruby samohamownej M8 (125) jak pokazano na rysunku "B".

3. Podłącz górne połączenie zgiętej płytki dodatkowo na płycie L (32) za pomocą śruby M6x20 (135), podkładki 6//12 (116) i śruby samohamownej M6 (126).

4. Następnie załóż nakrętkę M8 (132) na śrubę M8.



KROK 20

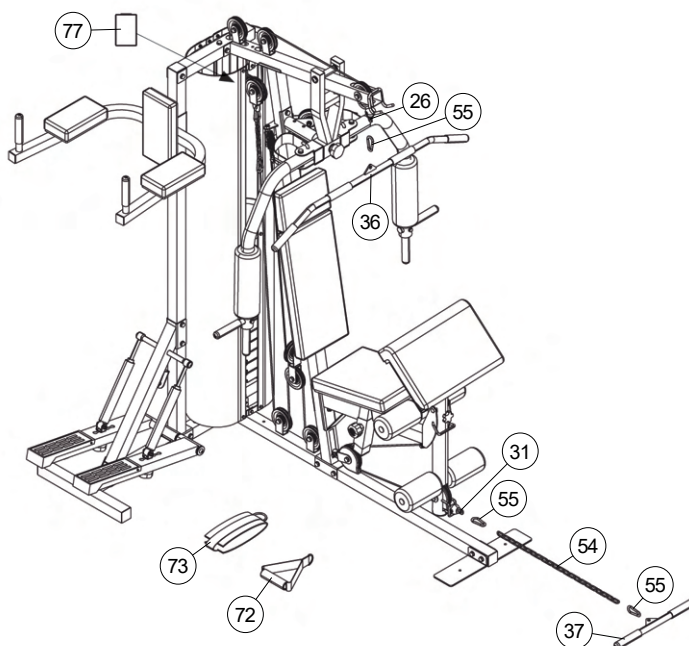
Montaż uchwytu do ćwiczenia mięśni grzbietu (36) i drążka łamanego (37).

1. Podłącz uchwyt (36) na kabel 1 (26) za pomocą karabińczyka (55). Aby przechowywać drążek (36), można go umieścić na odpowiednim uchwycie przed górną belką poprzeczną (5).

2. Podłączyć drążek łamany (37) na kablu 4 (31) za pomocą 22 ogniw łańcucha (54) i karabińczyka (55). (Kiedy używasz uchwytu do ćwiczenia uginania nóg, powinieneś zdemontować drążek (37) z łańcuchem (54).

3. W zależności od ćwiczeń możesz korzystać z uchwytu V (72) lub paska na kostkę (73) zamiast drążka (36).

4. Przymocuj etykietę produktu (77) do górnej części płyty obciążnikowej (43). W tym celu usuń folię ochronną z paska samoprzylepnego z tyłu etykiety produktu (77). Umieść go na płytkach do obciążnikowej (43) po prawej lub lewej stronie i lekko popchnij, aby zatrasnął się pasek kleju.



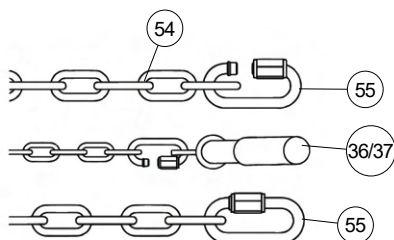
Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa korzystania z karabińczyk.

Odkręć karabińczyki (55) i zawieś je na łańcuchu (54).

Zawieś koniec liny lub cięgła (36+37) w karabińczyku (55).

Obróć karabińczyk (55) i upewnij się, że jest prawidłowo zamknięty.

Uwaga: Przed każdym użyciem upewnij się, że Karabińczyki (55) są mocno zamknięte.



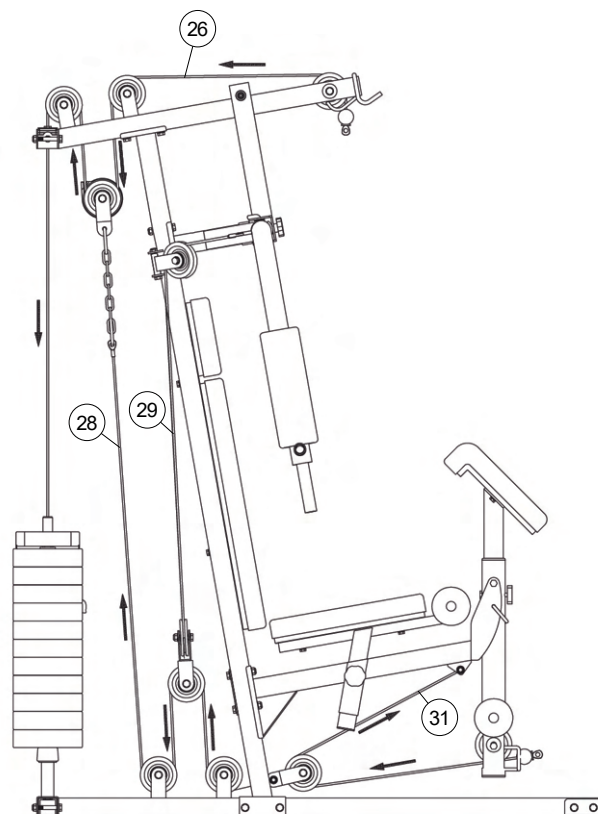
SPRAWDZENIE

1. Sprawdź prawidłowy montaż i działanie wszystkich połączeń śrubowych i wtykowych. Montaż jest w tym momencie ukończony.

2. Przed rozpoczęciem treningu upewnij się, że zalecane odstępstwa bezpieczeństwa w stosunku do innych przedmiotów są zachowane. Aby zabezpieczyć określoną pozycję urządzenia, można je mocno przymocować do podłogi za pomocą śrub i zaślepek, które należy dokupić we własnym zakresie. W tym celu przewidziane są otwory w rurach, które mają bezpośredni kontakt z podłożem.

3. Podczas korzystania z urządzenia, w szczególności drążka, należy zawsze nosić odpowiednie nakrycia głowy i ubrania. Muszą zabezpieczać przed złapaniem włosów lub ubrania oraz uwięzieniem włosów lub ubrania w ruchomych częściach maszyny.

4. Gdy wszystko jest w porządku, zapoznaj się z urządzeniem przy lekkim obciążeniu. Obciążenie musi być zabezpieczone za pomocą drążka (51). Maksymalne obciążenie: 70 kg.



OGÓLNE INSTRUKCJE DOTYCZĄCE TRENINGU

Przy określaniu ilości wysiłku treningowego wymaganego do osiągnięcia wymiernych korzyści fizycznych i zdrowotnych musisz wziąć pod uwagę następujące czynniki.

INTENSYWNOŚĆ

Poziom wysiłku fizycznego podczas treningu musi przekraczać punkt normalnego wysiłku, bez przekraczania punktu zadyszki i/lub wyczerpania. Odpowiednią wartością odniesienia może być puls. Z każdą sesją treningową kondycja się poprawia, dlatego należy dostosować wymagania treningowe. Jest to możliwe dzięki wydłużeniu czasu trwania treningu, zwiększeniu poziomu trudności czy zmianie rodzaju treningu.

TRENINGOWA CZĘSTOŚĆ SKURCZÓW SERCA

Aby określić częstość skurczów serca podczas treningu, możesz postępować w następujący sposób. Należy pamiętać, że są to wartości orientacyjne. Jeśli masz problemy zdrowotne lub nie masz pewności, skonsultuj się z lekarzem lub trenerem fitness.

01 Obliczenie maksymalnego tętna

Maksymalną wartość pulsu można określić na wiele różnych sposobów, ponieważ maksymalny puls zależy od wielu czynników. Do obliczeń możesz użyć wzoru głównego (maksymalne tętno = 220 - wiek). Ta formuła jest bardzo ogólna. Wykorzystywany jest w wielu domowych produktach sportowych do określania maksymalnego tętna. Polecamy formułę Sally Edwards. Ta formuła dokładniej oblicza maksymalne tętno i uwzględnia płeć, wiek i masę ciała.

Wzór Sally Edwards:

Mężczyźni:

Maksymalne tętno = $214 - (0,5 \times \text{wiek}) - (0,11 \times \text{masa ciała})$

Kobiety:

Maksymalne tętno = $210 - (0,5 \times \text{wiek}) - (0,11 \times \text{masa ciała})$

02 Obliczanie tętna podczas treningu

Optymalne tętno treningowe zależy od celu treningu. W tym celu zdefiniowano strefy treningowe.

Strefa - zdrowia: Regeneracja i kompensacja

Odpowiedni dla: Początkujących / **rodzaj treningu:** bardzo lekki trening cardio / **cel:** regeneracja i promocja zdrowia. Budowanie w stanie podstawowym.

Tętno treningowe = 50 do 60% tętna maksymalnego

Strefa - metabolizm tłuszczu: Podstawy treningu wytrzymałościowego 1

Odpowiedni dla: początkujących i zaawansowanych / **rodzaj treningu:** lekki trening cardio / **cel:** aktywacja metabolizmu tłuszczu (spalanie kalorii), poprawa wyników wytrzymałościowych.

Tętno treningowe = 60 do 70% tętna maksymalnego

Strefa - aerobik: Podstawy treningu wytrzymałościowego 1 do 2

Odpowiedni dla: początkujących i zaawansowanych / **rodzaj treningu:** umiarkowany trening cardio. / **cel:** Aktywacja metabolizmu tłuszczu (spalanie kalorii), poprawa wydolności tlenowej, zwiększenie wydolności wytrzymałościowej.

Tętno treningowe = 70 do 80% tętna maksymalnego

Strefa - anaerobowa: Podstawy treningu wytrzymałościowego 2

Odpowiedni dla: zaawansowanych i wyczynowych sportowców / **rodzaj treningu:** umiarkowany trening wytrzymałościowy lub trening interwałowy / **cel:** poprawa tolerancji mleczanu, maksymalny wzrost wydajności.

Tętno treningowe = 80 do 90% tętna maksymalnego

Strefa - konkurencja: Trening do zawodów

Odpowiedni dla: sportowców i sportowców wyczynowych / **rodzaj treningu:** intensywny trening interwałowy i trening wyczynowy / **cel:** poprawa maksymalnej szybkości i mocy. **UWAGA!** Trening w tym zakresie może prowadzić do przeciążenia układu krążenia i uszczerbku na zdrowiu.

Tętno treningowe = 90 do 100% tętna maksymalnego

Przykładowe obliczenia:

Mężczyzna 30 lat i waga 80 kg. Jestem osobą początkującą i chciałbym schudnąć i zwiększyć swoją wytrzymałość.

01: Maksymalny puls – obliczenia

Maksymalne tętno = $214 - (0,5 \times \text{wiek}) - (0,11 \times \text{masa ciała})$

Maksymalne tętno = $214 - (0,5 \times 30) - (0,11 \times 80)$

Puls maksymalny = ok. 190 uderzeń/min

02: Obliczanie tętna podczas treningu

Ze względu na moje cele i poziom wytrenowania najbardziej odpowiada mi strefa metabolizmu tłuszczu.

Tętno treningowe = 60 do 70% tętna maksymalnego

Tętno treningowe = $190 \times 0,6$ [60%]

Tętno treningowe = ok. 114 uderzeń/min

Po ustawieniu tętna treningowego dla warunków treningowych lub po określeniu celów możesz rozpocząć trening. Większość naszych produktów jest wyposażona w czujniki tętna lub jest kompatybilna z pasami do pomiaru tętna. Dzięki temu możesz sprawdzać swoje tętno na monitorze podczas treningów. Jeśli tętno nie jest wyświetlane na ekranie komputera lub chcesz być w bezpiecznej strefie i sprawdzić tętno, które może być nieprawidłowo wyświetlane z powodu możliwych błędów aplikacji lub podobnych, możesz użyć następujących narzędzi:

a. Pomiar tętna w sposób konwencjonalny (wyczuwanie uderzeń tętna np. na nadgarstku i liczenie uderzeń w ciągu minuty).

b. Pomiar tętna za pomocą odpowiednich i skalibrowanych urządzeń do pomiaru tętna (dostępnych w sklepach z artykułami medycznymi).

c. Pomiar tętna za pomocą innych produktów, takich jak monitory tętna, smartfony...

CZĘSTOTLIWOŚĆ

Większość ekspertów zaleca połączenie zdrowej diety, którą należy dostosować do celu treningowego, z ćwiczeniami fizycznymi trzy do pięciu razy w tygodniu. Normalna osoba dorosła potrzebuje ćwiczeń dwa razy w tygodniu, aby utrzymać swoją obecną kondycję. Aby poprawić swoją kondycję i zmienić masę ciała, potrzebuje co najmniej trzech sesji treningowych w tygodniu. Idealna jest oczywiście częstotliwość pięciu sesji treningowych w tygodniu.

PLAN SZKOLENIOWY

Każda sesja treningowa powinna składać się z trzech faz treningowych: „faza rozgrzewki”, „faza treningu” i „faza wyciszenia”. W „fazie rozgrzewki” należy powoli zwiększać temperaturę ciała i dopływ tlenu. Jest to możliwe dzięki ćwiczeniom gimnastycznym trwającym od pięciu do dziesięciu minut. Następnie zaczynasz od faktycznej „fazy treningowej”. Obciążenie treningowe należy dostosować do tętna treningowego. Aby wspomóc krążenie po fazie treningowej i zapobiegać występowaniu napięci mięśni później, konieczne jest po fazie treningu wykonanie fazy wyciszenia. Powinno to składać się z ćwiczeń rozciągających i/lub lekkich ćwiczeń gimnastycznych przez okres od pięciu do dziesięciu minut.

Przykład - ćwiczenia rozciągające na rozgrzewkę i wyciszenie

Rozpocznij rozgrzewkę od chodzenia w miejscu przez co najmniej 3 minuty, a następnie wykonaj następujące ćwiczenia gimnastyczne, aby odpowiednio przygotować się do fazy treningu. Nie wykonuj ćwiczeń przesadnie mocno, tylko do momentu, aż poczujesz lekki opór. Ta pozycja potrwa chwilę.



Sięgnij lewą ręką za głowę do prawego ramienia i prawą ręką pociągnij lekko do lewego łokcia. Po 20sek. zmień ramię.



Pochyl się jak najdalej i pozwól swoim nogom się rozciągnąć. Spróbuj dosięgnąć stopy rękami. 2 x 20sek.



Usiądź z jedną nogą wyprostowaną na podłodze, pochyl się do przodu i spróbuj dosięgnąć stopy rękami. 2 x 20sek.



Uklękni w szerokim wyroku do przodu i oprzyj się rękoma na podłodze. Naciśnij miednicę w dół. Po 20 sek. zmień nogę.

MOTYWACJA

Kluczem udanego programu treningowego są regularne treningi. Na każdy dzień treningu należy wyznaczyć sobie stałą godzinę i miejsce oraz przygotować się do treningu mentalnie. Trenuj tylko wtedy, gdy masz na to ochotę i zawsze miej w głowie swój cel. Dzięki ciągłemu treningowi będziesz mógł zobaczyć, jak robisz postępy z dnia na dzień i krok po kroku zbliżasz się do swojego osobistego celu treningowego.

REKOMENDACJE

1. Przed treningiem należy rozgrzać ciało lekkimi ćwiczeniami z ciężarami. Ćwiczenia rozciągające i ćwiczenia gimnastyczne należy wykonywać dopiero po treningu w celu zmniejszenia napięcia mięśniowego i uzyskania lepszej regeneracji.
2. Należy również zapoznać się z informacjami i zaleceniami bezpieczeństwa zawartymi w instrukcji montażu i obsługi.
3. Ćwiczenia powinny być tak skoordynowane, aby pomiędzy poszczególnymi seriami w zależności od pożądanego treningu (przerost – 4. maksymalny trening siłowy - wytrzymałość siłowa) wstawiana jest przerwa (60 sekund - 120 sekund - 30 sekund).
5. Nie przeceniaj siebie i dobieraj wagę do swojej kondycji fizycznej. Zwiększaj powoli i nigdy nie trenuj do granic bólu, zwłaszcza jeśli jesteś początkującym.
6. Wybierz jednostki do ćwiczeń zgodnie z ilustracjami, swoimi fizycznymi potrzebami i możliwościami dostępnego sprzętu.
7. Zalecany jest minimalny czas treningu od 45 do 60 minut w zależności od stanu zdrowia.
8. Starannie dobierz wcześniej dni treningowe (pon. - śr. - pt.) i dobrze przygotuj się pod względem nastawienia. Zalecane są 3 dni treningowe w tygodniu. Doświadczysz fizycznego i mięśniowego wzrostu.
9. Ponadto oddychanie ma kluczowe znaczenie, podczas treningu z ciężarami należy wydychać powietrze podczas wysiłku, np. podczas treningu, podczas podnoszenia i prasowania ładunków. Zawsze wdychaj powietrze, gdy wypuszczasz powietrze.
10. Zapewnij prawidłową postawę, aby uniknąć obrażeń.
11. Po treningu ochłódź się, aby rozluźnić mięśnie, rozciągając wytrenowane grupy mięśni.

PRZYKŁADY

Trening dla początkujących:

[Wytrzymałość siłowa > Hype trophy > Wytrzymałość siłowa > Hipertrofia > Siła maksymalna > Wytrzymałość siłowa]
Zestawy treningowe: 3
Powtórzenia: 20 do 25
Przerwy: 30 sekund
Grupy mięśniowe: max. 3 do 5 (np. klatka piersiowa - triceps - bark - biceps - brzuch)

Zaawansowane szkolenie:

[Przerost > Siła maksymalna > Przerost > Wytrzymałość siłowa > Przerost > Siła maksymalna]
Zestawy treningowe: 5
Powtórzenia: 10
Przerwy: 60 sekund
Grupy mięśniowe: max. 4 (np. klatka piersiowa - triceps - brzuch - nogi lub najszerzy - biceps - naramienny - stepper)

Wykonanie ruchu:

01 Przerost

podnieś ciężar w 1 sek. / opuść ciężar w 3 sek.

02 Wytrzymałość

podnieś ciężar na 2 sekundy / opuść ciężar na 2 sekundy.

03 Moc maksymalna

wybuchowo podnieś ciężar w górę / obniż ciężar na 2-3 sek.

Rytm treningu:

Poniedziałek - Środa - Piątek - Niedziela - Wtorek - Czwartek - Sobota...

Warianty uchwytów:

chwyt dolny - chwyt górny - chwyt neutralny

Pozycja kroku:

Stopy szerokość od bioder do ramion - kolana lekko ugięte - brzuch i pośladki mocno napięte - klatka piersiowa lekko uniesiona - głowa w przedłużeniu kręgosłupa - patrz prosto przed siebie

Pozycje:

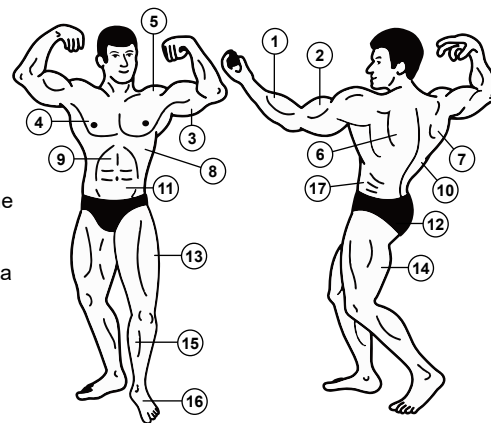
Pozycja podstawowa - stopy równoległe do bioder - rozstawione na szerokość barków - mocno napięte brzuch i pośladki - lekko zgięte ramiona do tyłu - głowa w przedłużeniu kręgosłupa - patrz prosto przed siebie

Pozycja siedząca:

Nogi lekko rozstawione - stopy pionowo pod kolanami - miednica prosta, miednica lekko pochylona - klatka piersiowa wyprostowana - głowa w przedłużeniu kręgosłupa - patrz prosto przed siebie

MUSCLES

1. Mięśnie przedramienia
2. Biceps
3. Triceps
4. Mięsień piersiowy
5. Mięsień naramienny
6. Mięsień czworoboczny
7. Mięsień najszerzy grzbietu
8. Mięsień zębaty przedni
9. Mięsień biały brzucha
10. Mięśnie dolnej części pleców
11. Mięśnie gładkie brzucha
12. Mięsień pośladkowy
13. Mięsień czworogłowy (mięsień wielki nóg)
14. Mięsień czworogłowy (mięsień wielki nóg)
15. Mięsień łydki
16. Mięśnie nóg
17. Mięsień biodrowy



ĆWICZENIA

(Zdjęcia pokazują przykłady opcji ćwiczeń na innej stacji fitness.)

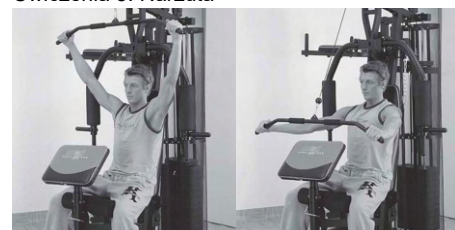
Ćwiczenia 1: Przedłużenie nóg



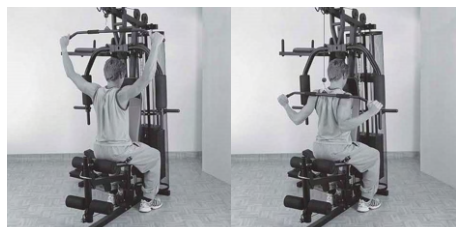
Ćwiczenia 2: Leki na nogach



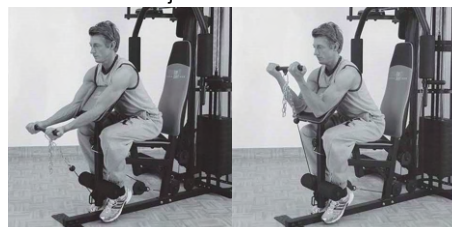
Ćwiczenia 3: Narzuta



Ćwiczenia 4: Lat Pulldown



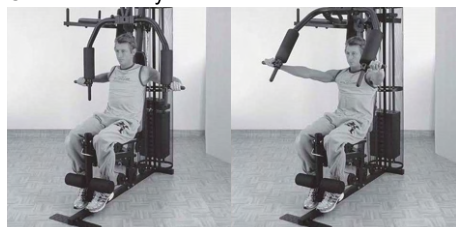
Ćwiczenia 5: Zwijanie ramion



Ćwiczenia 6: Ciągnięcie z przodu



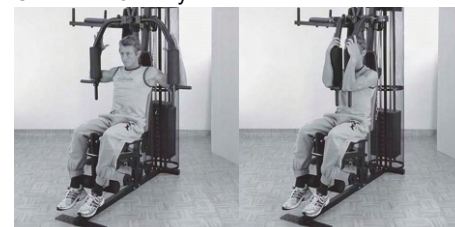
Ćwiczenia 7: Wyciskanie



Ćwiczenia 8: Wiosłarstwo



Ćwiczenia 9: Motyl



Pełne instrukcje treningowe z ponad 45 przykładami ćwiczeń można znaleźć na stronie: www.christopeit-sport.com.

LISTA CZĘŚCI - LISTA CZĘŚCI ZAMIENNYCH

Rodzaj:	SP5000
Nr zamówienia:	2281
Dane techniczne:	20.06.2022
Wymagana przestrzeń ok.: [cm]:	L 179 x W 151 x H 197
Space requirements [m²]:	4
Waga urządzenia ok. [kg]:	140
Załaduj max. (waga użytkownika) [kg]:	130

CECHY

- Redline Design
- Ciężarki 60 kg (12 sztuk po 5 kg)
- Wyciskanie
- Uginanie nóg
- Steper z siłownikiem hydraulicznym
- Drążek do ćwiczeń barków i grzbietu
- Wyciskanie na ławce i kombinacje motylków
- Różne ćwiczenia linowe
- Uchwyt na rękę i pasek na kostkę
- Odpowiedni do ciężarów max. 70 kg
- Rura stalowa o przekroju kwadratowym 50 x 50 mm

NOTATKA

Skontaktuj się z nami, jeśli jakiegokolwiek elementy są uszkodzone lub ich brakuje, lub jeśli potrzebujesz części zamiennych lub zamiennek w przyszłości.

Top-Sports Gilles GmbH

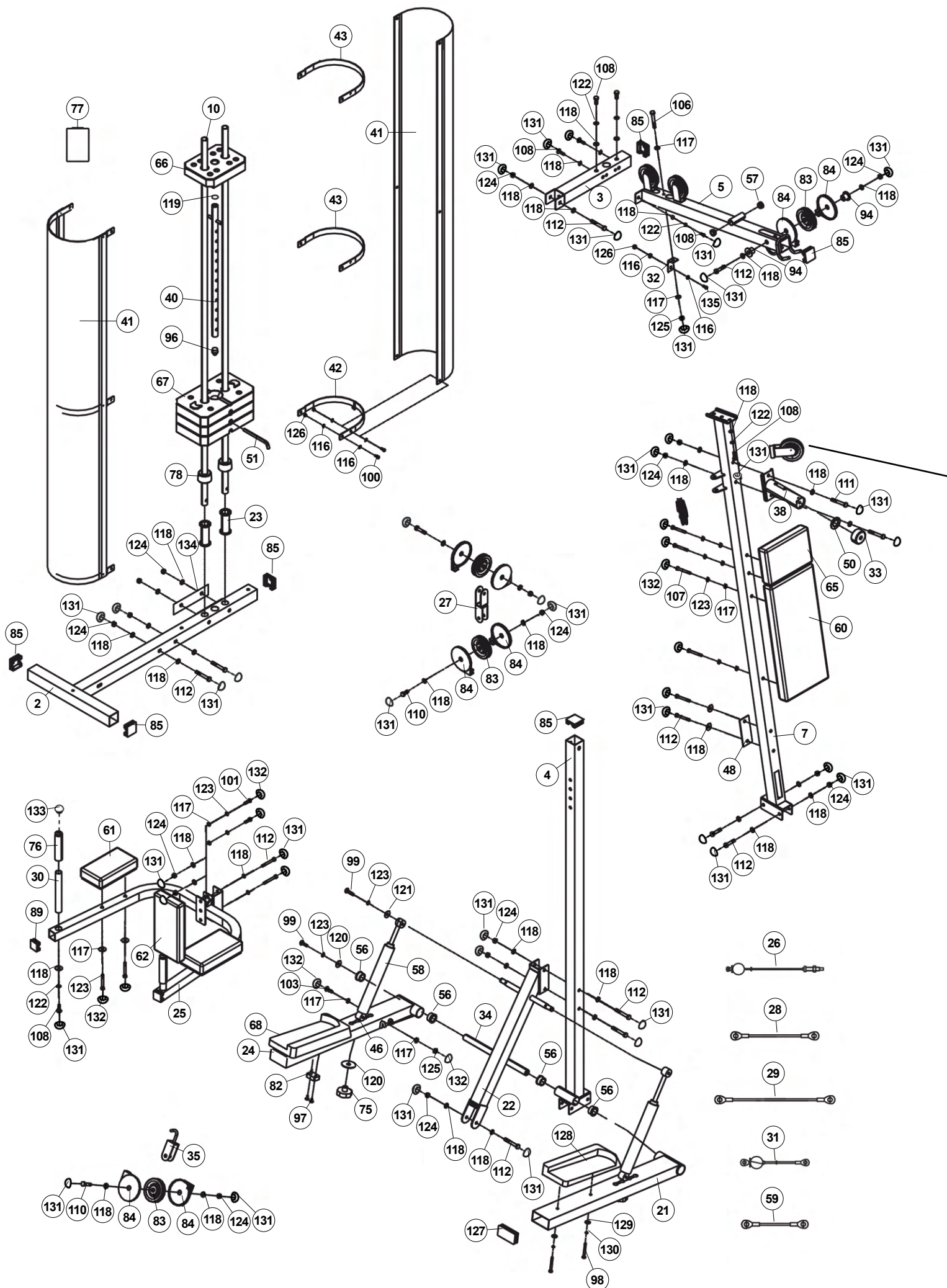
Friedrichstraße 55, 42551 Velbert
www.christopeit-sport.com
 Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0
 Telefax: +49 (0)20 51 / 60 67-44
 e-mail: info@christopeit-sport.com

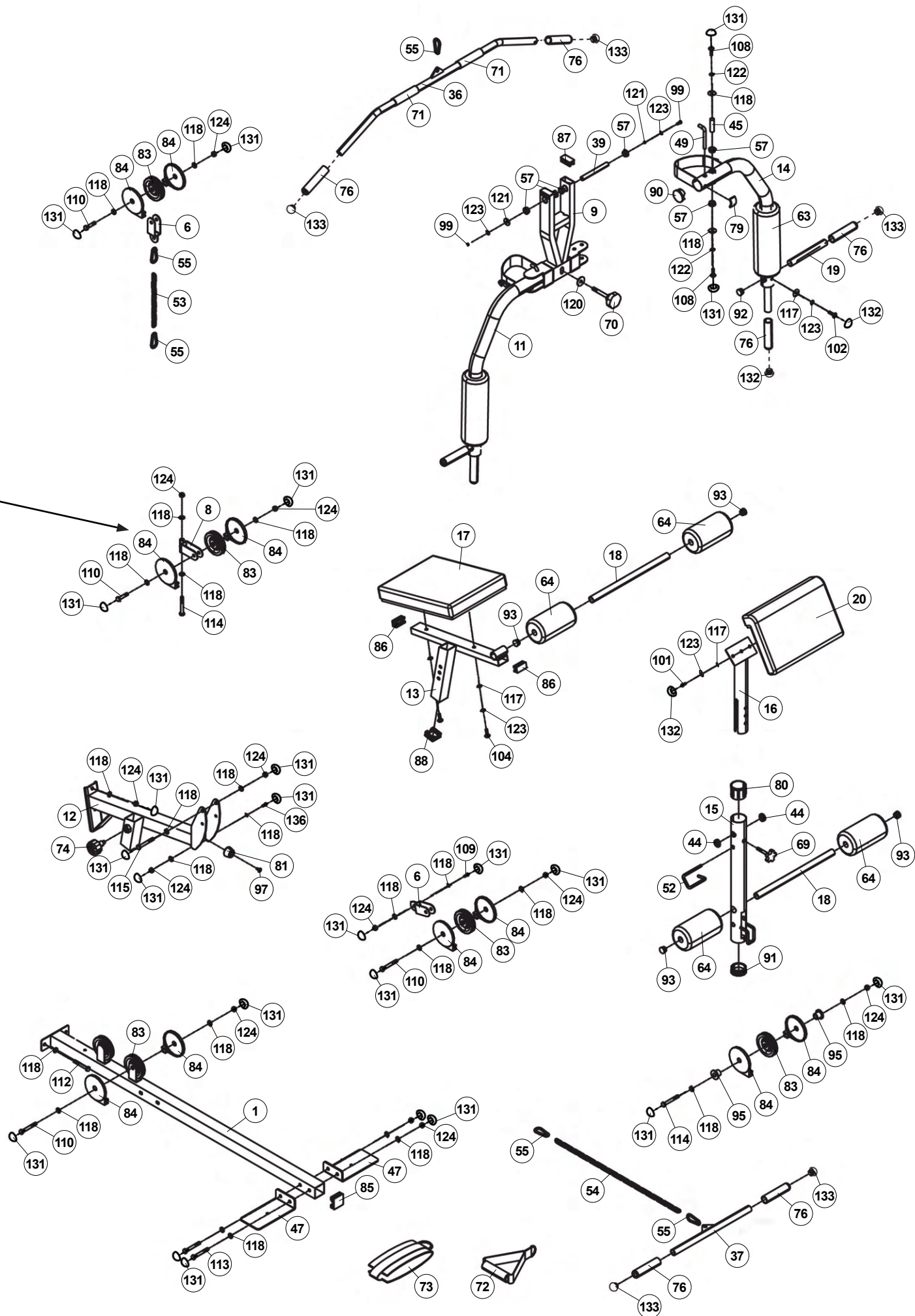
Ten produkt jest stworzony tylko do prywatnej domowej aktywności sportowej i nie jest dopuszczony do nas w celach komercyjnych lub obszar zawodowy. Home Sport klasa użytkowania H.

Numer obrazka	Oznaczenie	Wymiary mm	Ilość	Dołączony do elementu.	Numer ET
1	Przednia podpora		1	2	33-9188101-ANT
2	Tylna podpora		1	1	33-9188102-ANT
3	Uchwyt prowadzący – drążek		1	4+5	33-9188103-ANT
4	Wspornik 1		1	2+3	33-9188104-ANT
5	Górna belka poprzeczna		1	3+7	33-2281-01-ANT
6	Uchwyt na krążek linowy 2		2	55	33-9188106-ANT
7	Wspornik 2		1	1+5	33-2281-02-ANT
8	Uchwyt na krążek linowy 1		2	7	33-9188108-ANT
9	Uchwyt do ćwiczeń mięśni motylkowych		1	39	33-9188109-ANT
10	Prowadnica		2	2+3	33-9988-08-SI
11	Drążek prawy motylkowy		1	9	33-9188111-ANT
12	Uchwyt do uginania nóg		1	7	33-9188112-ANT
13	Stelaż wspierający siodełko		1	12	33-9188113-ANT
14	Drążek lewy motylkowy		1	9	33-9188114-ANT
15	Przyrząd do ćwiczenia uginania nóg		1	12	33-9188115-ANT
16	Przyrząd do ćwiczenia ramion		1	20	33-9188116-ANT
17	Siodełko		1	13	36-2281-01-BT
18	Uchwyt okrągłego oparcia		2	13+15	33-9188117-ANT
19	Uchwyt 1		2	11+14	33-9188118-ANT
20	Podpora pod ramię		1	16	36-2281-04-BT
21	Prawy pedał		1	34	33-9188119-ANT
22	Drążek poprzeczny		1	2+4	33-9188120-ANT
23	Wspornik obciążenia		2	10	33-9188121-ANT
24	Lewy pedał		1	34	33-9188122-ANT
25	Drążek do pompek		1	4	33-9188123-ANT
26	Kabel 1	2750mm	1	5+40	36-9988-02-BT
27	Podwójny uchwyt na krążek linowy		1	83	33-9188124-ANT
28	Kabel 2	1980mm	1	6+53	36-9988-03-BT
29	Kabel 3	2600mm	1	11+14	36-2281-07-BT
30	Uchwyt 2		2	25	33-9188125-ANT
31	Kabel 4	1190mm	1	12+15	36-9988-05-BT
32	Płyta L		1	5	33-9188126-ANT
33	Okrągłe łączniki rurowe		1	50	36-9988-06-BT
34	Trzonek 1		1	4	36-9588-03-BT
35	Uchwyt na krążek linowy z hakiem		1	22+83	33-9588-24-VZ
36	Uchwytu do ćwiczenia mięśni grzbietu		1	55	33-9188127-ANT

Numer obrazka	Oznaczenie	Wymiary mm	Ilość	Dołączony do elementu.	Numer ET
37	Drażek łamany		1	55	33-9188128-RT
38	Wspornik przyrządu do wyciskania		1	7	33-2281-03-ANT
39	Trzonek 2		1	9	36-9588-01-BT
40	Drażek płyt obciążeniowych		1	26	33-9188130-ANT
41	Obudowa obciążień		2	42+43	33-9188131-ANT
42	Wspornik obudowy obciążień		2	41	33-9188132-ANT
43	Zagięta płyta		4	41	33-9188133-ANT
44	Łożysko stalowe 1		2	15	33-9988-24-SI
45	Trzonek motylkowy		2	11+14	33-9988-25-SI
46	Cylinder hydrauliczny - uchwyt		2	21+24	33-9588-22-VZ
47	Płyta stojąca		2	1	33-9188134-ANT
48	Płyta regulująca		1	7	33-9188135-ANT
49	Kołek blokujący		2	11+14	36-9988-07-BT
50	Podkładka	29//50	1	38	36-9988-08-BT
51	Drażek wyboru obciążenia		1	40	36-9988-09-BT
52	Długi wspornik zabezpieczający		1	15	36-9988-10-BT
53	Łańcuch 1	8 Glieder	1	55(+28)	36-9988-11-BT
54	Łańcuch 2	22 Glieder	1	55(+31)	36-9788-03-BT
55	Karabińczyk		5	36+53+54	36-9588-35-BT
56	Łożysko stalowe 2		6	4+21+24	36-9588-32-BT
57	Łożysko stalowe 3		10	5+9+11+14	36-9588-33-BT
58	Cylinder hydrauliczny		2	22+46	36-9588-08-BT
59	Kabel 5	560mm	1	21+24	36-9588-15-BT
60	Duże oparcie na plecy		1	7	36-2281-02-BT
61	Oparcie na przedramiona		2	25	36-2281-05-BT
62	Małe oparcie na plecy		1	25	36-2281-06-BT
63	Rolka z pianki gumowej	100//300	2	11+14	36-9988-12-BT
64	Rolka z pianki gumowej	100//180	4	18	36-9588-25-BT
65	Poduszka na głowę		1	7	36-2281-03-BT
66	Pierwsze obciążenie		1	40	36-9988-13-BT
67	Płyta obciążenia		11	10	36-9988-14-BT
68	Ośłona antypoślizgowa lewa		1	24	36-9988106-BT
69	Śruba ręczna 1		1	15	36-9988-15-BT
70	Śruba ręczna 2		1	9	36-9988-16-BT
71	Uchwyt piankowy		2	36	36-9988-17-BT
72	Uchwyt V		1	55+26	36-9988-18-BT
73	Pasek na kostkę		1	55+31	36-9988-19-BT
74	Kołek blokujący		1	12	36-9988-20-BT
75	Nakrętka uchwytu		2	46	36-9588-21-BT
76	Obwód uchwytu		10	11+14+25+36+37	36-9588-19-BT
77	Oznaczenie produktu		1	43	33-2281-05-RT
78	Gumowy bufor 1	26//56	2	10	36-9988-30-BT
79	Gumowy bufor 2	25x40	2	11+14	36-9988-21-BT
80	Plastikowa tuleja		1	15	36-9988-22-BT
81	Plastikowy bufor 1		1	12	36-9588-20-BT
82	Plastikowy bufor 2		2	21+24	36-9588-38-BT
83	Krążek linowy		13	5+84	36-9588-27-BT
84	Ośłona krążka linowego		24	83	36-9588-26-BT
85	Korek kwadratowy	50x50	7	1+2+3+4	39-9841
86	Korek kwadratowy	25x50x1.5	2	13	39-9842
87	Korek kwadratowy	25x50x2	2	9	39-9842
88	Korek kwadratowy	45x45	1	12	39-9845
89	Korek kwadratowy	38x38	2	25	39-9840
90	Korek okrągły	50x1.5	2	11+14	36-9988-23-BT
91	Korek okrągły	60x1.5	1	15	36-9988-24-BT
92	Korek okrągły	25x1.5	2	11+14	36-9988-25-BT
93	Korek okrągły	25x2	4	18	39-10146
94	Plastikowa tuleja do krążka	15	2	5	36-9588-18-BT
95	Plastikowa tuleja do krążka	20	2	15	36-9988-26-BT
96	Plastikowa zatyczka		1	40	36-9988-27-BT
97	Śruba Phillipsa z łbem filcowym	M6x15	5	81+82	39-9911
98	Śruba Phillipsa z łbem filcowym		4		39-10296-SW

[illegible]





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)