

Heimsport-Trainingsgerät
Horse Glider



D

Montage- und Bedienungsanleitung für
Bestell-Nr. 1730A

GB

Assembly and exercise instructions for
Order No. 1730A

F

Notice de montage et d'utilisation du
No. de commande 1730A

NL

Montage- en bedieningshandleiding voor
Bestelnummer 1730A

RU

Инструкция по монтажу и эксплуатации
№ заказа 1730A

CZ

Návod k montáži a použití pro
objednací číslo 1730A

1. Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise	Seite 2
2. Einzelteileübersicht	Seite 3
3. Stückliste	Seite 4 - 5
4. Montageanleitung mit Explosionsdarstellungen	Seite 6 - 7
5. Bedienungs- und Übungsanleitung	Seite 8
6. Computeranleitung	Seite 8
7. Reinigung, Lagerung, Wartung, Störungsbeseitigung Aufwärmübungen (Warm Up)	Seite 9 - 10
8. Trainingsanleitung	Seite 10
9. Garantiebestimmungen	Seite 9

Bitte beachten und befolgen Sie die Hinweise und Anweisungen dieser Montage- und Bedienungsanleitung.
Wenn Sie irgendwelche Fragen haben, können Sie sich selbstverständlich jederzeit an uns wenden.

Ihre Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert

Contents Page 11

Sommaire Page 19

Inhoudsopgave Pagina 27

Обзор содержания СТР. 35

Obsah Strana 43



Achtung:
Vor Benutzung
Bedienungsanleitung lesen!

Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise

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

- Das Gerät genau nach der Montageanleitung aufbauen und nur die, für den Aufbau des Gerätes beigefügten, gerätespezifischen Einzelteile verwenden. Vor dem eigentlichen Aufbau die Vollständigkeit der Lieferung anhand des Lieferscheins und die Vollständigkeit der Kartonverpackung anhand der Montageschritte der Montage- und Bedienungsanleitung kontrollieren.
- Vor der ersten Benutzung und in regelmäßigen Abständen den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen prüfen, damit der sichere Betriebszustand des Trainingsgerätes gewährleistet ist.
- Das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort aufstellen und es vor Feuchtigkeit und Nässe schützen. Bodenunebenheiten sind durch geeignete Massnahmen am Boden und, sofern bei diesem Gerät vorhanden, durch dafür vorgesehene, justierbare Teile des Gerätes auszugleichen. Der Kontakt mit Feuchtigkeit und Nässe ist auszuschliessen.
- Sofern der Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen und ähnliches geschützt werden soll, eine geeignete, rutschfeste Unterlage (z.B. Gummimatte, Holzplatte o.ä.) unter das Gerät legen.
- Vor dem Trainingsbeginn alle Gegenstände in einem Umkreis von 2 Metern um das Gerät entfernen.
- Für die Reinigung des Gerätes keine aggressiven Reinigungsmittel und zum Aufbau und für eventuelle Reparaturen nur die mitgelieferten bzw. geeignete, eigene Werkzeuge verwenden. Schweißablagerungen am Gerät sind direkt nach Trainingsende zu entfernen.
- ACHTUNG!** Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichem Schaden oder zum Tod führen. Vor der Aufnahme eines gezielten Trainings ist daher ein geeigneter Arzt zu konsultieren. Dieser kann definieren welcher maximalen Belastung (Puls, Watt, Trainingsdauer u.s.w.) man sich aussetzen darf und genaue Auskünfte bzgl. der richtigen Körperhaltung beim Training, der Trainingsziele und der Ernährung geben. Es darf nicht nach schweren Mahlzeiten trainiert werden. Es ist zu beachten, dass dieses Gerät nicht für therapeutische Zwecke geeignet ist.
- Mit dem Gerät nur trainieren wenn es einwandfrei funktioniert. Für eventuelle Reparaturen nur Original-Ersatzteile verwenden. **ACHTUNG!** Sollten Teile bei Benutzung des Gerätes übermäßig heiß werden ersetzen sie diese umgehend und sichern sie das Gerät gegen Benutzung solange es noch nicht in Stand gesetzt wurde.
- Bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition und ordnungsgemäße Sicherung der neu eingestellten Position achten.
- Sofern in der Anleitung nicht anders beschrieben, darf das Gerät nur immer von einer Person zum Trainieren benutzt werden, und die Trainingsleistung sollte insgesamt 60 Min./tägl. nicht überschreiten.


11. Es sind Trainingskleidung und Schuhe zu tragen die für ein Fitness-Training mit dem Gerät geeignet sind. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese aufgrund ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings nicht hängen bleiben kann. Die Trainingsschuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.

12. **ACHTUNG!** Wenn Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen und andere abnormale Symptome wahrgenommen werden, das Training abbrechen und an einen geeigneten Arzt wenden.

13. Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten und unterwiesenen Personen benutzt werden.

14. Personen wie Kinder, Invalide und behinderte Menschen sollten, das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen. Die Benutzung des Gerätes durch unbeaufsichtigte Kinder ist durch geeignete Maßnahmen auszuschließen.

15. Es ist darauf zu achten, dass der Trainierende und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich noch bewegenden Teilen begeben oder befinden.

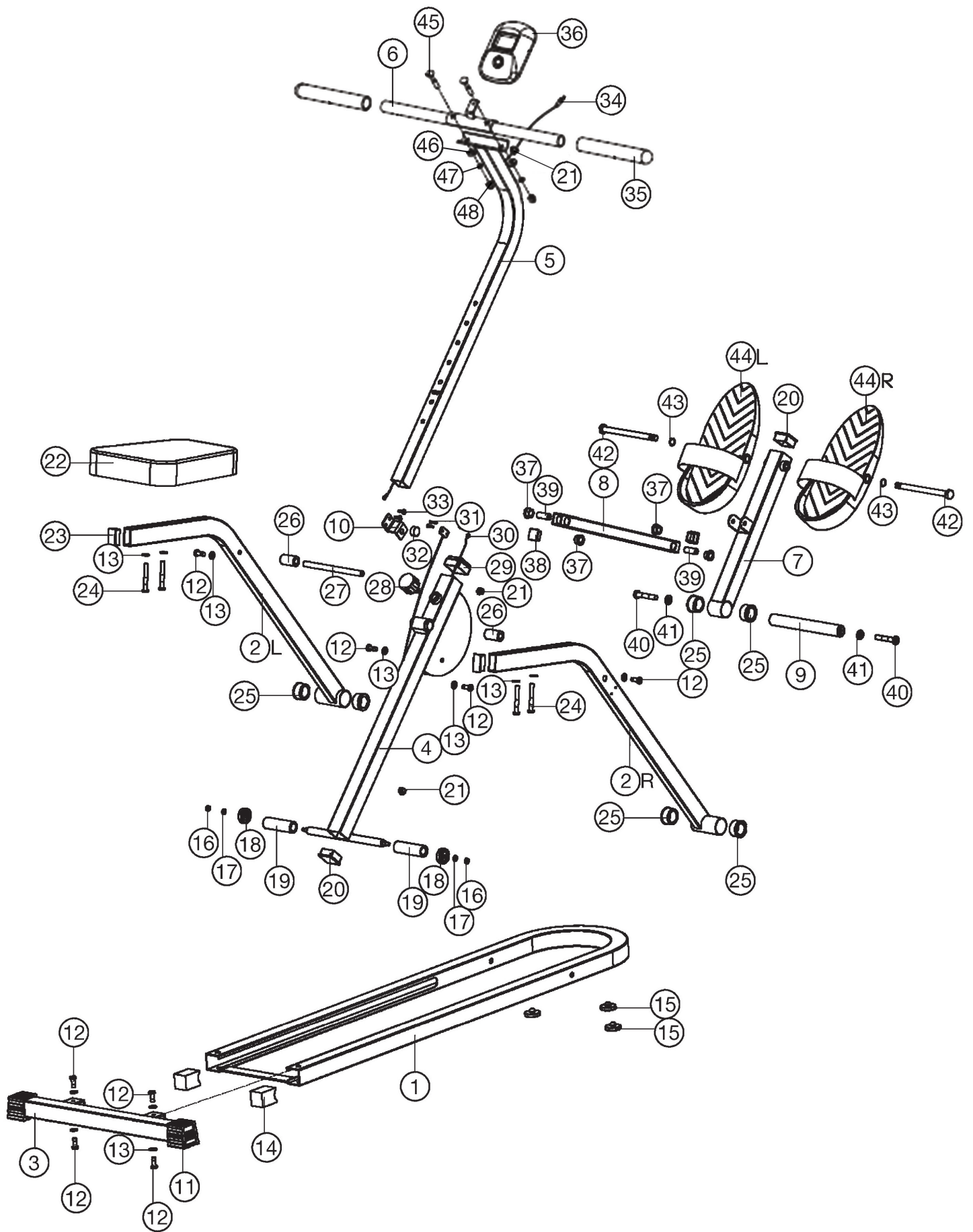
16.  Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Das Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt. Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

17. Die Verpackungsmaterialien, leere Batterien und Teile des Gerätes im Sinne der Umwelt nicht mit dem Hausmüll entsorgen, sondern in dafür vorgesehene Sammelbehälter werfen oder bei geeigneten Sammelstellen abgeben.

18. Bei diesem Gerät handelt es sich um ein geschwindigkeitsabhängiges Gerät, d.h. mit zunehmender Hubzahl nimmt die Leistung zu und umgekehrt.

19. Dieses Gerät ist gemäss der EN ISO 20957-1:2013 H/C geprüft worden. Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 120 kg festgelegt worden. Dieser Gerätecomputer entspricht den grundlegenden Anforderungen der EMV Richtlinie 2014/30EU.

20. Die Montage- und Bedienungsanleitung ist als Teil des Produktes zu betrachten. Bei Verkauf oder der Weitergabe des Produktes ist diese Dokumentation mitzugeben.



Stückliste - Ersatzteilliste

Horse Glider Best.-Nr. 1730A

Technische Daten: Stand: 19.06.2024

Für einen starken und gesunden Körper. Gelenkschonendes Trainingsgerät. Ideal für die gesamte Arm-, Bein-, Rücken-, Po- und Bauchmuskulatur. Der Horse Glider vermittelt ein äußerst angenehmes Trainingsgefühl.

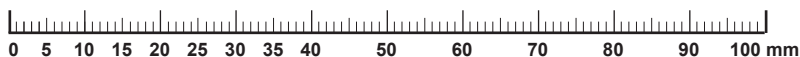
- Scherensystem zum Heben und Senken des eigenen Körpergewichts
- Kombiniertes Oberkörper- und Beintraining
- 7-fach höhenverstellbarer Haltegriff mit Schnellverschluss
- Stabiler Stahlrohrrahmen
- Digitaler Computer mit Anzeige von: Zeit, Anzahl der Hebezüge, Hebezüge total und ca. Kalorienverbrauch
- Geeignet bis zu einem Körpergewicht von max. 120 kg
- Gerätegewicht ca. 19 kg

Stellmaße: ca. L 125 x B 54 x H 84 cm

Nach Öffnen der Verpackung bitte kontrollieren, ob alle Teile entsprechend der nachfolgenden Montageschritte 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:

Adresse: Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

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



Abbildungs-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an Abbildungs Nr.	ET-Nummer
1	Grundrahmen		1	2,3+4	33-1730-01-WS
2L	Sitzrahmen links		1	1+4	33-1730-02-WS
2R	Sitzrahmen rechts		1	1+4	33-1730-03-WS
3	Fuß hinten		1	1	33-1730-04-WS
4	Mittelrahmen		1	1+5	33-1730-05-WS
5	Griffhalter		1	4+6	33-1730-16-WS
6	Griff		1	5	33-1730-17-WS
7	Fußstütze		1	8+9	33-1730-08-WS
8	Mittelstrebe		1	4+7	33-1730-09-WS
9	Achse 1		1	1+7	33-1730-10-SI
10	Magnethalter		1	4	33-1730-11-WS
11	Fußkappe		2	3	36-1730-06-BT
12	Schraube	M8x16	10	3,27+39	39-9888-CR
13	Unterlegscheibe	8//16	10	12	39-10018-CR
14	Dämpfer		2	1	36-1730-07-BT
15	Gummifuss		3	3	36-1730-08-BT
16	Selbstsichernde Mutter	M6	2	4	39-9861
17	Unterlegscheibe	6//12	2	16	39-9863
18	Rolle		2	4	36-1730-09-BT
19	Distanzstück 1		2	4	36-1730-10-BT
20	Vierkantstopfen	40x40	2	4+7	36-9904-09-BT
21	Kabelschutz		3	4+5	36-9821-13-BT
22	Sitz		1	2	36-1730-01-BT
23	Rechteckstopfen	40x20	2	2	39-9892
24	Schraube	M8x55	2	2+22	39-10281
25	Kunststofflager		6	2+7	36-1730-11-BT
26	Distanzstück 2		2	27	36-1730-12-BT
27	Achse 2		1	2+4	33-1730-12-SI
28	Schnellverschluss		1	4	36-1260-09-BT
29	Kunststoffkappe		1	4	36-1730-13-BT
30	Sensorkabel		1	4+34	36-1730-05-BT
31	Schraube	3x10	2	30	39-10076-SW
32	Magnet		1	10	36-1260-24-BT
33	Schraube	M5x15	2	10	39-9988
34	Verbindungskabel		1	30+36	36-1730-04-BT
35	Griffpolster		2	6	36-1730-02-BT
36	Computer		2	5	36-1730-03-BT
37	Kunststofflager		4	8+39	36-1730-14-BT
38	Rechteckstopfen		2	8	36-1730-15-BT
39	Achse 3		2	8	33-1730-11-SI

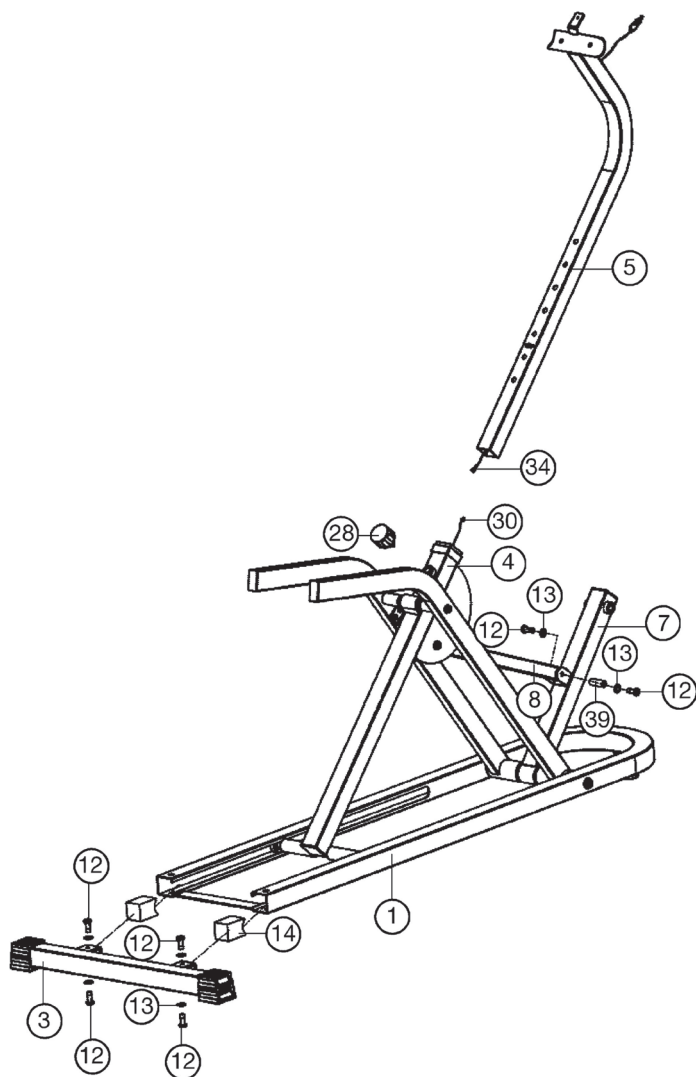
Montageanleitung

Entnehmen Sie alle Einzelteile der Verpackung, legen diese auf den Boden und kontrollieren die Vollständigkeit grob anhand der Montageschritte dieser Montage- und Bedienungsanleitung. Zu beachten ist dabei, dass einige Teile direkt mit dem Grundgestell verbunden sind und vormontiert wurden. Des Weiteren sind auch einige andere Einzelteile schon zu Einheiten zusammengefügt worden. Dieses soll Ihnen den Zusammenbau des Gerätes erleichtern und schneller durchführbar machen. Montagezeit: ca. 25 min.

Schritt 1:

Montage des hinteren Fußes (3) und des Griffhalters (5).

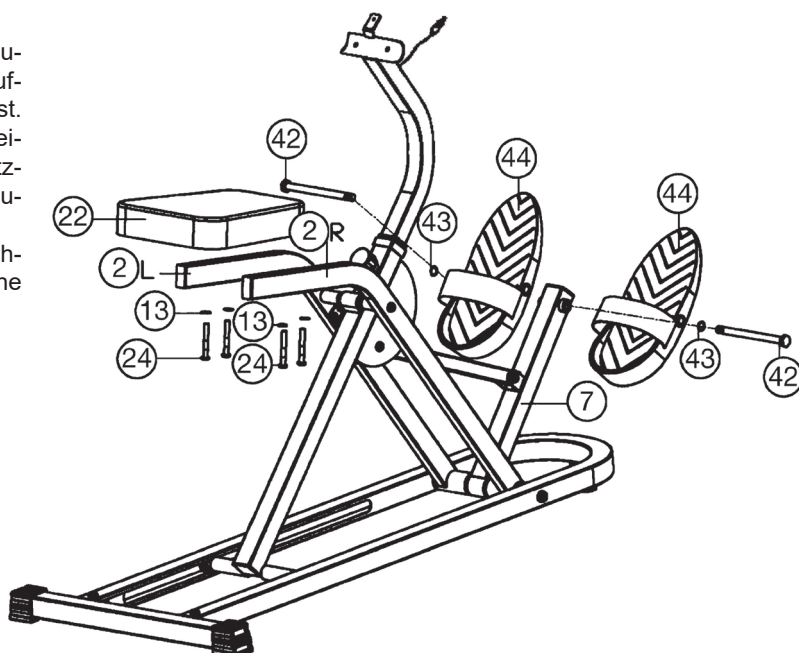
1. Die 4 Schrauben M8x16 (12), 4 Unterlegscheiben 8//16 (13) und 2 Dämpfer (14) griffbereit neben den hinteren Teil des Grundrahmens (1) legen.
2. Heben Sie die bereits vormontierte Einheit vorsichtig am Sitzrahmen (2) hoch und führen Sie zuerst die vormontierten Rollen vom Mittelrahmen (4) in die hinteren Aufnahmen am Grundrahmen (1) ein. Schieben Sie dann die beiden Dämpfer (14) mit der Einbuchtung zuerst in den Grundrahmen (1) und stecken Sie anschließend den hinteren Fuß (3) mit den Aufnahmen in den Grundrahmen (1) ein, sodass die Bohrungen fluchten. Schrauben Sie den hinteren Fuß (3) mittels der Schrauben (12) und Unterlegscheiben (13) fest.
3. Schieben Sie die Achse 3 (39) in die Kunststofflager der Mittelstrebe (8) ein und stecken Sie die Fußstütze (7) mit der Aufnahme an die Mittelstrebe (8) sodass die Bohrungen fluchten. Stecken Sie auf die Schrauben (12) eine Unterlegscheibe (13) und schrauben Sie die Fußstütze (7) an der Mittelstrebe (8) auf beiden Seiten fest.
4. Führen Sie den Griffhalter (5) mit dem unteren Ende zum Mittelrahmen (4) und verbinden Sie das Sensor Kabel (30) mit dem Verbindungskabel (34). Schieben Sie den Griffhalter (5) in die entsprechende Aufnahme am Mittelrahmen (4) (ohne die Kabelverbindung einzuquetschen) und sichern Sie diesen in gewünschter Position mittels des Schnellverschlusses (28). (Der Schnellverschluss (28) muss nur durch Drehen etwas gelöst werden, kann dann gezogen werden, um die Arretierung freizugeben und die Griffhöhe zu verstellen. Nach der gewünschten Einstellung den Schnellverschluss (28) wieder durch Festdrehen sichern).



Schritt 2:

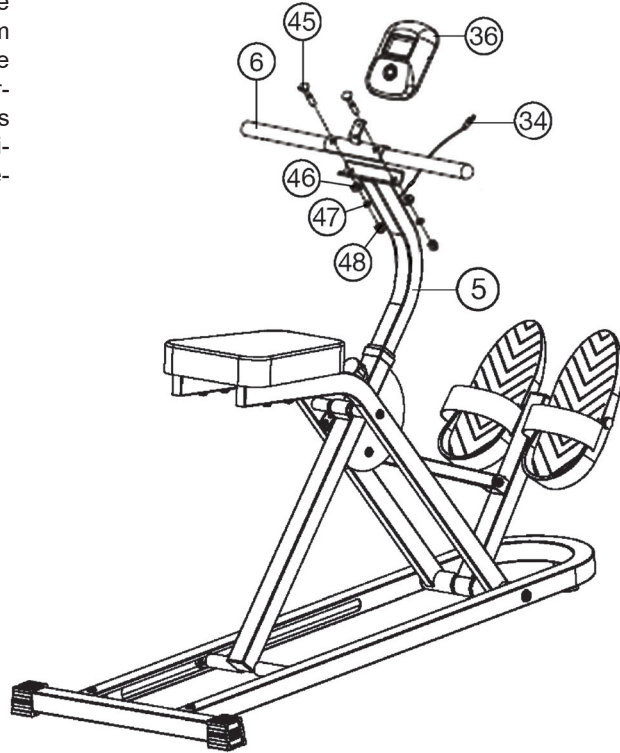
Montage der Fußschalen (44) und des Sitzpolsters (22).

1. Schrauben Sie die beiden Fußschalen (44), mittels der Schrauben M12x155 (42) und Wellscheiben (43) in den Gewindeaufnahmen auf der rechten und linken Seite der Fußstütze (7) fest.
2. Legen Sie das Sitzpolster (22) passend mit den auf der Rückseite befindlichen Gewindeeinsätzen auf die Bohrungen des Sitzrahmens (2L+2R) und schrauben Sie dieses mittels der Schrauben M8x55 (24) und Unterlegscheiben 8//16 (13) fest.
(Hinweis: Das Sitzpolster (22) verfügt über 6 Gewindeaufnahmen und kann daher am Sitzrahmen (2L+2R) weiter nach vorne oder nach hinten, je nach Körpergröße befestigt werden.)



Schritt 3:**Montage des Griffes (6) und des Computers (36).**

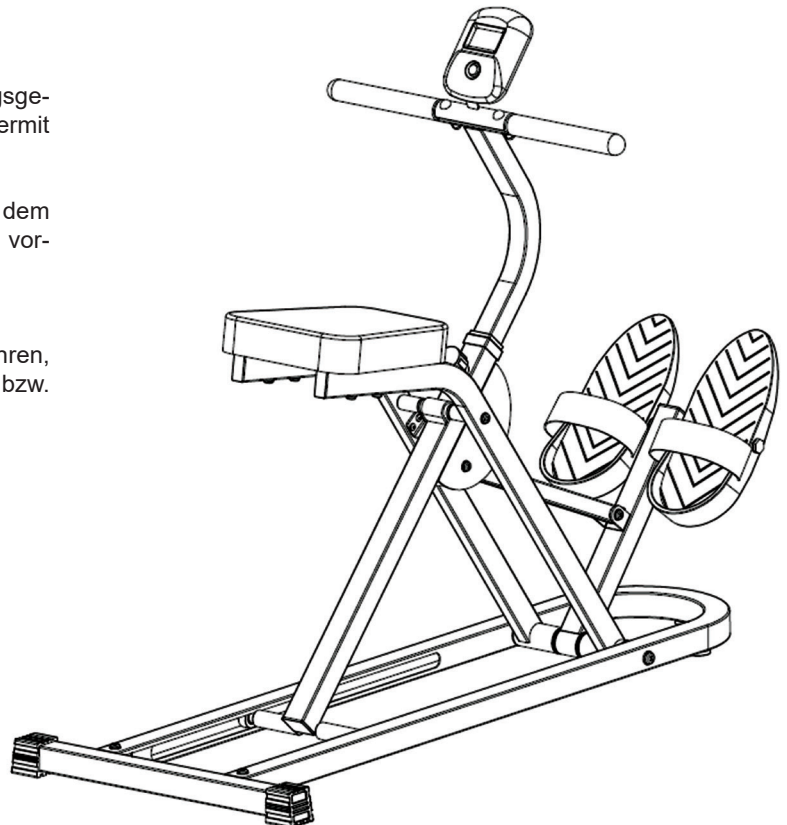
1. Legen Sie den Griff (6) in die Aufnahme am Griffhalter (5) mittig auf, sodass die Bohrungen fluchten und schrauben Sie den Griff mittels der Schrauben M8x45 (45), Unterlegscheiben (46), Federringen (47) und Hutmuttern (48).
2. Nehmen Sie den Computer (36) zur Hand und stecken Sie das Verbindungskabel (34) in die entsprechende Buchse am Computer (36) ein. Schieben Sie den Computer (36) auf die Computeraufnahme am Griffhalter (5) schieben. Die erforderliche Batterie (1x Micro 1,5V AAA) in das, auf der Rückseite des Computers befindliche Batteriefach unter Beachtung der Polarität einlegen. (Die Batterie für den Computer liegt nicht im Lieferumfang bei. Bitte beziehen Sie diese im Handel.)

**Schritt 4:
Kontrolle**

1. Alle Verschraubungen und Steckverbindungen auf ordnungsgemäße Montage und Funktion prüfen. Die Montage ist hiermit beendet.
2. Wenn alles in Ordnung ist, mit leichten Übungseinheiten mit dem Gerät vertraut machen und die individuellen Einstellungen vornehmen.

Anmerkung:

Bitte das Werkzeug-Set und die Anleitung sorgsam zu bewahren, da diese bei ggf. später einmal erforderlichen Reparaturen bzw. Ersatzteilbestellungen benötigt werden.



Computeranleitung

Der mitgelieferte Computer bietet einen großen Trainingskomfort. Jeder trainingsrelevante Wert wird in einem entsprechenden Sichtfenster angezeigt.

Vom Trainingsbeginn an werden die benötigte Zeit, die Hebezüge, Hebezüge Total und der ungefähre Kalorienverbrauch angezeigt. Alle Werte werden von Null an aufwärts zählend festgehalten.

Wollen Sie diese Werte im permanenten Wechsel angezeigt bekommen, so wählen Sie die Funktion „SCAN“ aus. In Abständen von ca. 6 Sekunden wechselt die Anzeige dann von einer Funktion zur Nächsten.

Der Computer schaltet sich durch kurzes Drücken der F-Taste oder einfachem Trainingsbeginn ein. Der Computer beginnt alle Werte zu erfassen und anzuzeigen.

Um den Computer zu stoppen, einfach das Training beenden. Der Computer stoppt alle Messungen und hält die zuletzt erreichten Werte für ca. 4Min. fest. Die zuletzt erreichten Werte werden in dieser Zeit gespeichert und bei einer Wiederaufnahme des Trainings kann von diesen Werten aus weitertrainiert werden. Der Computer schaltet sich ca. 4 Minuten nach Beendigung des Trainings automatisch ab und setzt die Werte auf null.(ausser Hebezüge total)

Anzeigen:

1. „ZEIT“ -Anzeige:

Es wird die aktuell benötigte Zeit in Minuten und Sekunden angezeigt. (Höchstgrenze der Anzeige 99,59 Minuten.)

2. „Hebezüge“ -Anzeige:

Es werden die aktuellen Hebezüge angezeigt. (Höchstgrenze der Anzeige 9999)

3. „Hebezüge Total“ -Anzeige:

Es wird der aktuelle Stand der zurückgelegten Hebezüge aller bisherigen Trainingseinheiten incl. der aktuellen Trainingseinheit angezeigt. Eine (Höchstgrenze der Anzeige 9999)

4. „KALORIEN“ -Anzeige:

Es wird der aktuelle Stand der verbrauchten Kalorien angezeigt. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt. (Höchstgrenze der Anzeige 9999 Kalorien)

5. „SCAN“-Funktion:

Wird diese Funktion mittels der „F“-Taste ausgewählt, werden im fortlaufenden Wechsel von ca. 6 Sekunden die aktuellen Werte aller Funktionen nach einander angezeigt.

Tasten:

1. „F“-Taste:

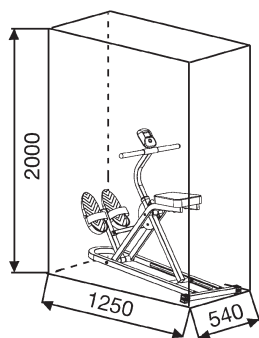
Durch ein kurzes, einmaliges Drücken der Taste kann von einer zur anderen Funktion gewechselt werden; d.h. die jeweilige Funktion ausgewählt werden. Die jeweils ausgewählte Funktion wird durch ein Pfeil-Symbol im jeweiligen Sichtfenster angezeigt. Durch ein längeres Drücken der Taste (ca. 3 Sekunden) erfolgt eine Löschung aller zuletzt erreichten Werte aller Anzeigen mit Ausnahme der Werte in der „Hebezüge-Total“-Anzeige.



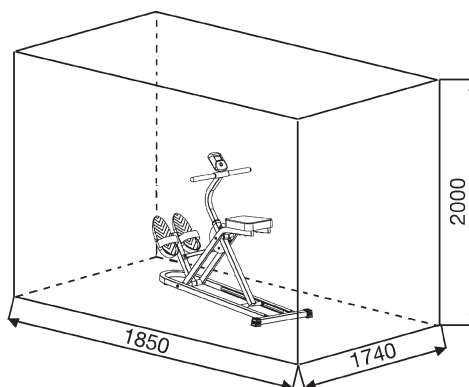
Bedienungs- und Übungsanleitung



Trainingsfläche in mm
(für Gerät und Benutzer)



Freifläche in mm
(Trainingsfläche und Sicherheitsfläche
(umlaufend 60cm))



Reinigung, Wartung und Lagerung des Heimtrainers:

1. Reinigung

Benutzen Sie nur ein leicht angefeuchtetes Tuch zur Reinigung.

Achtung: Benutzen Sie niemals Benzin, Verdüner oder andere aggressive Reinigungsmittel zur Oberflächenreinigung da dadurch Beschädigungen verursacht werden.

Das Gerät ist nur für den privaten Heimgebrauch und zur Benutzung in Innenräumen geeignet. Halten Sie das Gerät sauber und Feuchtigkeit vom Gerät fern.

2. Lagerung

Entnehmen Sie die Batterien aus dem Computer bei Beabsichtigung das Gerät länger als 4 Wochen nicht zu nutzen. Klappen Sie den Sitzrahmen aufrecht hoch bis dieser einrastet. Wählen Sie einen trockenen Lagerort im Haus und geben Sie etwas Sprüh-Öl an die Gewinde der Sterngriffschraube, sowie des Schnellverschlusses. Decken Sie das Gerät ab um es vor Verfärbungen durch evtl. Sonneneinstrahlung und Staub zu schützen.

3. Wartung

Wir empfehlen alle 50 Betriebsstunden eine Überprüfung der Schraubenverbindungen auf festen Sitz, welche bei der Montage hergestellt wurden. Alle 100 Betriebsstunden sollten Sie etwas Sprüh-Öl an die an das Gewinde der Sterngriffschraube und des Schnellverschlusses geben.

Störungsbeseitigung:

Wenn Sie die Funktionsstörung nicht anhand der aufgeführten Informationen beheben können, so kontaktieren Sie Ihren Händler oder den Hersteller.

Problem	Mögliche Ursache	Lösung
Der Computer schaltet sich durch Drücken einer Taste nicht ein.	Keine Batterien eingesetzt oder Batterien leer	Überprüfen Sie die Batterien im Batteriefach auf ordnungsgemäßen Sitz oder wechseln Sie diese aus.
Der Computer zählt nicht und schaltet sich durch Beginn des Trainings nicht ein.	Fehlender Sensorimpuls aufgrund nicht ordnungsgemäßer oder gelöster Steckverbindung.	Überprüfen Sie die Steckverbindung des Computers und des Sensors am Verbindungskabel auf ordnungsgemäßen Sitz.
Der Computer zählt nicht und schaltet sich durch Beginn des Trainings nicht ein.	Fehlender Sensorimpuls aufgrund nicht ordnungsgemäßer Position des Sensors.	Überprüfen Sie den Abstand von Sensor zum Magneten. Ein Magnet ist am Sitzrahmen befestigt und sollte im Abstand von kleiner als < 5mm am Sensor vorbeikommen.

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 unsachge-

mäße 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

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 - Lebensalter). Diese Formel ist sehr allgemein gehalten. Sie wird in viele Heimsporprodukten 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 x Alter) - (0,11 x Körpergewicht)

Frauen:

Maximalpuls = 210 - (0,5 x Alter) - (0,11 x 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% von dem 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.

Geignet 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 Laktattoleranz, 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 x Alter) - (0,11 x Körpergewicht)

Maximalpuls = 214 - (0,5 x 30) - (0,11 x 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 x 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 Pulsgurk kompatibel. 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:

- Puls-Messung auf herkömmliche Weise (Abtasten des Pulsschlages z.B. am Handgelenk und zählen der Schläge innerhalb einer Minute).
- Puls-Messung mit entsprechend geeigneten und geeichten Puls-Messgeräten (im Sanitäts- Fachhandel erhältlich).
- Pulsmessung mit weiteren Produkten wie Pulsuhr, Smartphone....

HÄUFIGKEIT

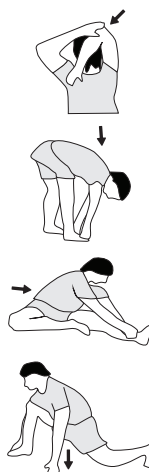
Die meisten Experten empfehlen die Kombination von einer gesundheitsbewußten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muß, und körperliche Ertüchtigungen drei- bis fünfmal in der Woche. Ein normaler Erwachsener muß zweimal pro Woche trainieren um seine derzeitige Verfassung zu 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 Aufallschritt 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.

1. Summary of Parts	Page 3 - 4
2. Important Recommendations and Safety Information	Page 14
3. Parts List	Page 15 - 16
4. Assembly Instructions With Exploded Diagrams	Page 17 - 19
5. Operating and exercising instructions	Page 16
6. Computer instructions	Page 16
7. Cleaning, Storage, Checks, Troubleshooting, Warm up exercises (Warm Up)	Page 17 - 18
8. Training Instructions	Page 18

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-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert



Important Recommendations and Safety Instructions

Our products are all TÜV-GS tested and therefore represent the highest current safety standards. However, this fact does not make it unnecessary to observe the following principles strictly.

1. Assemble the machine exactly as described in the installation instructions and use only the enclosed, specific parts of the machine. Before assembling, verify the completeness of the delivery against the delivery notice and the completeness of the carton against the assembly steps in the installation and operating instructions.
2. Check the firm seating off all screws, nuts and other connections before using the machine for the first time and at regular intervals to ensure that the trainer is in a safe condition.
3. Set up the machine in a dry, level place and protect it from moisture and water. Uneven parts of the floor must be compensated by suitable measures and by the provided adjustable parts of the machine if such are installed. Ensure that no contact occurs with moisture or water.
4. Place a suitable base (e.g. rubber mat, wooden board etc.) beneath the machine if the area of the machine must be specially protected against indentations, dirt etc.
5. Before beginning training, remove all objects within a radius of 2 metres from the machine.
6. Do not use aggressive cleaning agents to clean the machine and employ only the supplied tools or suitable tools of your own to assemble the machine and for any necessary repairs. Remove drops of sweat from the machine immediately after finishing training.
7. **WARNING!** Systems of the heart frequency supervision can be inexact. Excessive training can lead to serious health damage or to the death. Consult a doctor before beginning a planned training programme. He can define the maximum exertion (pulse, Watts, duration of training etc.) to which you may expose yourself and can give you precise information on the correct posture during training, the targets of your training and your diet. Never train after eating large meals.
8. Only train on the machine when it is in correct working order. Use original spare parts only for any necessary repairs. **WARNING!** Replace the worm parts immediately and keep this equipment out of use until repaired.
9. When setting the adjustable parts, observe the correct position and the marked, maximum setting positions and ensure that the newly adjusted position is correctly secured.
10. Unless otherwise described in the instructions, the machine must only be used for training by one person at a time. The exercise time should not overtake 60 min./daily.


11. Wear training clothes and shoes which are suitable for fitness training with the machine. Your clothes must be such that they cannot catch during training due to their shape (e.g. length). Your training shoes should be appropriate for the trainer, must support your feet firmly and must have non-slip soles.

12. **WARNING!** If you notice a feeling of dizziness, sickness, chest pain or other abnormal symptoms, stop training and consult a doctor.

13. Never forget that sports machines are not toys. They must therefore only be used according to their purpose and by suitably informed and instructed persons.

14. People such as children, invalids and handicapped persons should only use the machine in the presence of another person who can give aid and advice. Take suitable measures to ensure that children never use the machine without supervision.

15. Ensure that the person conducting training and other people never move or hold any parts of their body into the vicinity of moving parts.

16.  At the end of its life span this product is not allowed to dispose over the normal household waste, but it must be given to an assembly point for the recycling of electric and electronic components. You may find the symbol on the product, on the instructions or on the packing. The materials are reusable in accordance with their marking. With the re-use, the material utilization or the protection of our environment. Please ask the local administration for the responsible disposal place.

17. To protect the environment, do not dispose of the packaging materials, used batteries or parts of the machine as household waste. Put these in the appropriate collection bins or bring them to a suitable collection point.

18. This machine is a speed-dependant machine, i.e. the power increases with increasing speed, and the reverse.

19. This machine has been tested in compliance with EN ISO 20957-1:2013 H/C. The maximum permissible load (=body weight) is specified as 120 kg. This item's computer corresponds to the basic demands of the EMV Directive of 2014/30EU.

20. 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.

Parts List – Spare Parts List

Horse Glider Order No. 1730A

Technical data: Issue: 19.06.2024

For a strong and healthy body.

A joint-gentle training equipment. Ideal for the whole arm-, leg-, back-, bottom- and abdominal musculature.

The Horse Glider gives a very pleasant exercise feeling.

- Scissors-system to heave your own body weight
- Combined an upper body and leg training
- Handle bar with a quick release and 7-times height adjustable
- Solid steel frame
- Digital computer displays: Time, approx. Calorie consumption, Number of moves and Moves total
- Load max. 120 kg (body weight)
- Product weight approx. 19 kg

Space requirement approx.: L 125 x W 54 x H 84 cm

Please check after opening the packing that all the parts shown in the following assembly steps are there. Once you are sure that this is the case, you can start assembly.

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
 Friedrichstr. 55
 42551 Velbert
 Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
 Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
 e-mail: info@christopeit-sport.com
 www.christopeit-sport.com

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/C

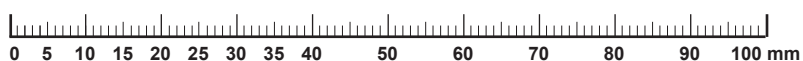


Illustration No.	Designation	Dimensions mm	Quantity	Attached to illustration No.	ET number
1	Base frame		1	2,3+4	33-1730-01-WS
2L	Seat support left		1	1+4	33-1730-02-WS
2R	Seat support right		1	1+4	33-1730-03-WS
3	Rear stabilizer		1	1	33-1730-04-WS
4	Middle frame		1	1+5	33-1730-05-WS
5	Handle post		1	4+6	33-1730-16-WS
6	Handlebar		1	5	33-1730-17-WS
7	Pedals support tube		1	8+9	33-1730-08-WS
8	Front support tube		1	4+7	33-1730-09-WS
9	Axle 1		1	1+7	33-1730-10-SI
10	Magnet bracket		1	4	33-1730-11-WS
11	End cap		2	3	36-1730-06-BT
12	Hex head bolt	M8x16	10	3,27+39	39-9888-CR
13	Washer	8//16	10	12	39-10018-CR
14	Buffer		2	1	36-1730-07-BT
15	Rubber foot		3	3	36-1730-08-BT
16	Nylon nut	M6	2	4	39-9861
17	Washer	6//12	2	16	39-9863
18	Roller		2	4	36-1730-09-BT
19	Bushing 2		2	4	36-1730-10-BT
20	Square cap	40x40	2	4+7	36-9904-09-BT
21	Cable protector		3	4+5	36-9821-13-BT
22	Seat		1	2	36-1730-01-BT
23	Square cap	40x20	2	2	39-9892
24	Hex head bolt	M8x55	2	2+22	39-10281
25	Plastic bearing		2	2+7	36-1730-11-BT
26	Bushing 1		2	27	36-1730-12-BT
27	Axle 2		1	2+4	33-1730-12-SI
28	Quick knob		1	4	36-1260-09-BT
29	Plastic slide		1	4	36-1730-13-BT
30	Sensor cable		1	4+34	36-1730-05-BT
31	Screw	3x10	2	30	39-10076-SW
32	Magnet		1	10	36-1260-24-BT
33	Screw	M5x15	2	10	39-9988
34	Connection cable		1	30+36	36-1730-04-BT
35	Hand grip		2	6	36-1730-02-BT
36	Computer		2	5	36-1730-03-BT
37	Plastic bushing		4	8+39	36-1730-14-BT
38	Square cap		2	8	36-1730-15-BT
39	Axle 3		2	8	33-1730-11-SI

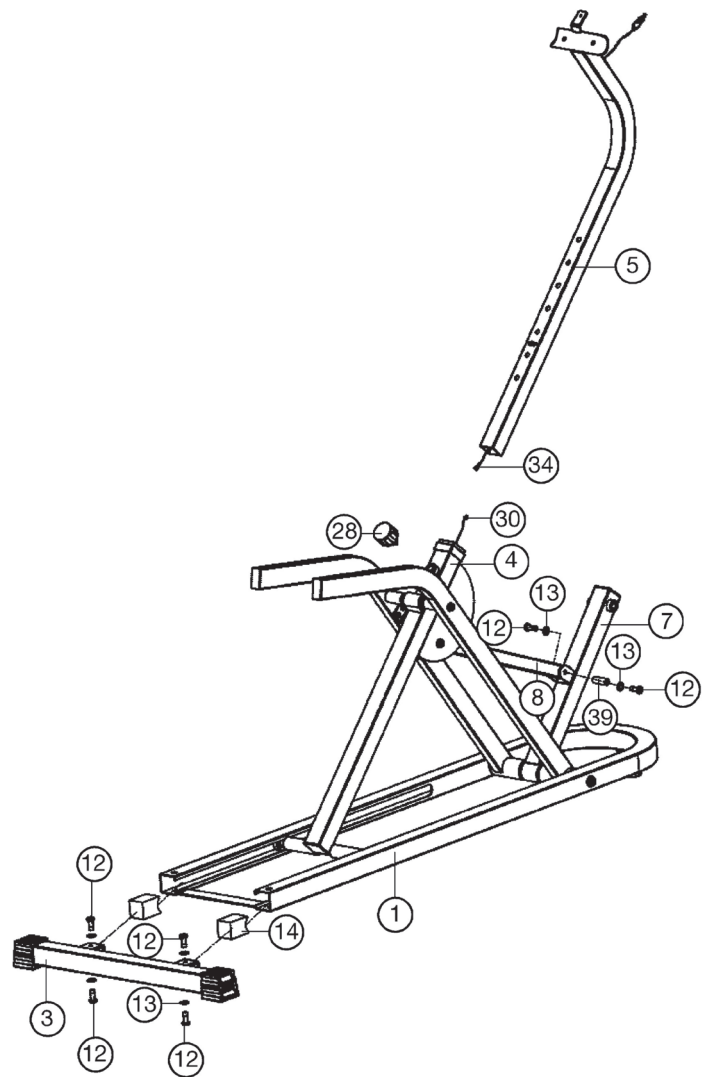
Assembly Instructions

Remove all the separate parts from the packaging, lay them on the floor and check that all are there on the basis of the packing list in these instructions for assembly and use. Please note that a number of parts have been connected directly to the main frame and preassembled. In addition, there are several other individual parts that have been attached to separate units. This will make it easier and quicker for you to assemble the equipment. Assembly time: 25 min.

Step 1:

Attach the rear stabilizer (3) and handle post (5).

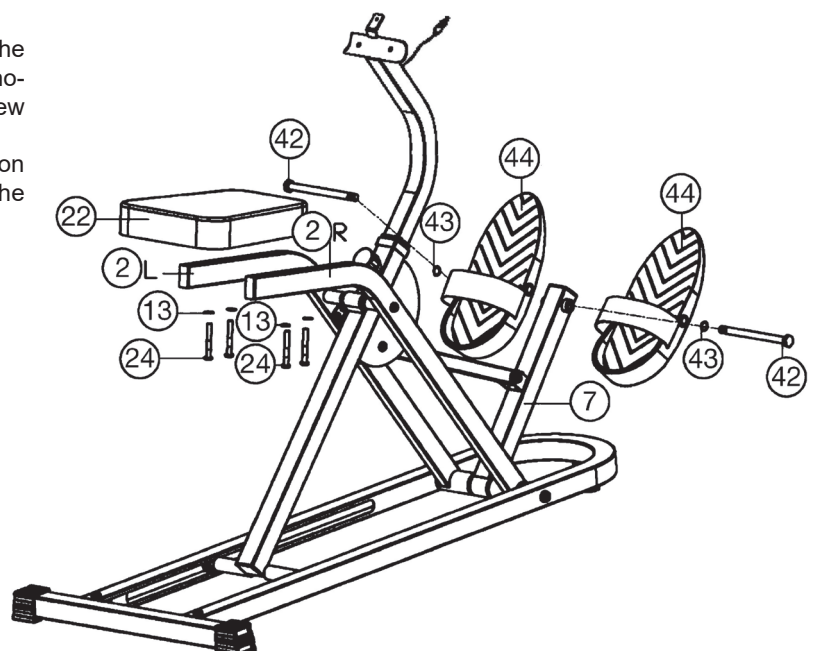
1. Place 4 screws M8x16 (12), 4 washers 8//16 (13) and 2 buffer (14) accessibly beside the rear part of the main frame (1).
2. Lift up the pre-assembled unit carefully at seat frame (2) (pay attention in regard to squeezing danger) and slide at first the roller from middle frame (4) into the open ends of main frame (1). Place the buffers (2) with cutouts in front into the main frame too and finally put the rear stabilizer (3) with holder into the main frame (1). Tighten the rear stabilizer (3) with screws (12) and washers (13) at main frame (1).
3. Push the axle 3 (39) into the plastic bushings of front support tube (8) and put the pedal support tube (7) with holder at front support tube (8) so that the holes aligned. Put on screws (12) one washer (13) and fix the pedal support tube (7) at front support tube (8) on both sides.
4. Lead the handle post (5) with lower end to the middle frame (4) and connect the sensor cable (30) with connection cable (34). Push the handle post into the matching locator in the middle frame (4) without squeezing the cable. Lock it in desired position by insert the quick release (28). (The setting of the handle post (5) can be adjusted easily as desired later through turning and pulling the quick release (28).)



Step 2:

Attach the foot pedals (44) seat pad (22).

1. Put a wave washer (43) on screws M12x155 (42) and tighten the pedals (44) at left and right side of pedal support tube (7).
 2. Adjust the seat pad (22) on seat supports (2L+2R) so that the threaded holes in the rear of seat pad (22) are align with the holes of seat supports (2L+2R) and screw it tightly by using screw M8x55 (24) and washer 8//16 (13).
- (Note: The seat pad has 6 threads to adjust the seat pad (22) on seat frame (2L+2R) into more or less front position, depends the body height.)

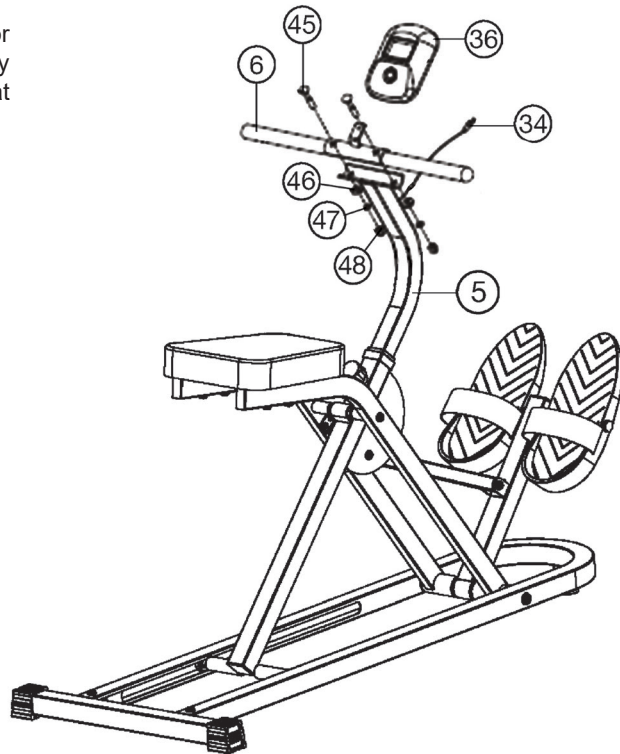


Step 3:

Attach the handlebar (6) and computer (36).

1. Slide the handlebar (6) into the holder of handle post (5) so that the holes align and secure the handlebar (6) with screw M8x45 (45), Washers (46) spring washers (47) and cap nuts (48).
2. Put the computer (36) to the holder of handle post (5) and put the plug of connection cable (34) into the socket from computers (36) backside.

Insert the battery (Type "AAA"-1.5 V pence) by watching for the right polarity on the back of the computer (36). (The battery for the computer is not included in this item. Please buy them at your located market.)



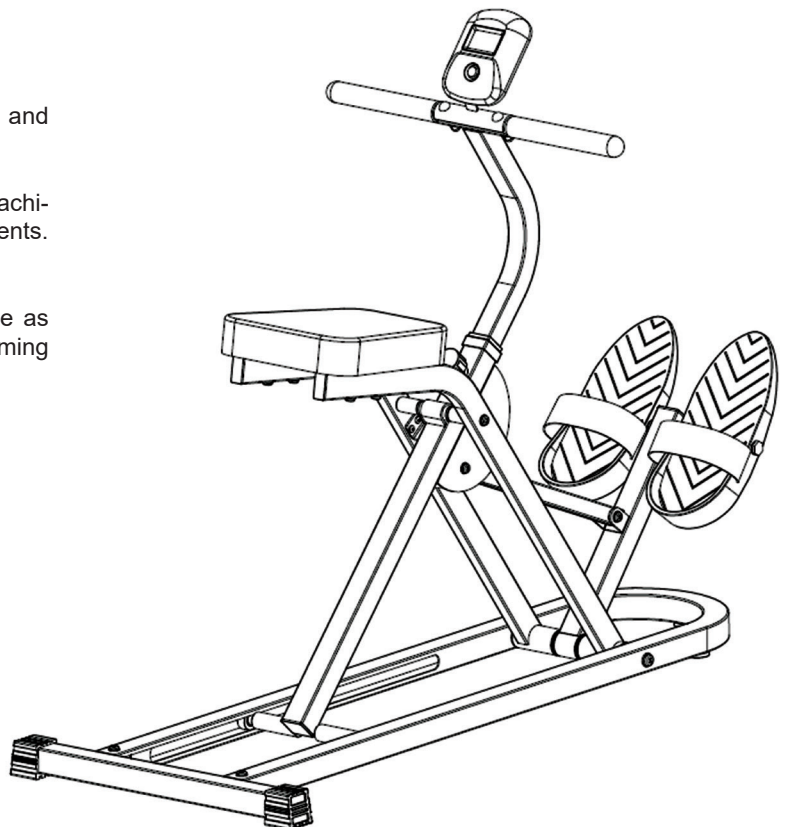
Step 4:

Checks

1. Check the correct installation and function of all screwed and plug connections. Installation is thereby complete.
2. When everything is in order, familiarise yourself with the machine at a low exercise units and make your individual adjustments.

Note:

Please keep the tool set and the instructions in a safe place as these may be required for repairs or spare parts orders becoming necessary later.



Computer instructions

The supplied computer allows a convenient training. Every value relevant to training is displayed in a corresponding window.

From the beginning of the training session, the required time, the number of moves, the moves total and the approximate calorie consumption are displayed. All values are counted from zero upwards. If you wish to see one value displayed constantly during training, select this with the „F“ key. If you wish to see these values in constant alternation, select the „SCAN“ function. The display then changes from one function to the next at intervals of approx. 6 seconds.

The computer is switched on by briefly pressing the F- key or simply by beginning training. The computer begins to register and display all values.

To stop the computer, just stop training. The computer stops all measurements and retains the last attained values for 4 minutes and training can continue with these values when training is resumed. The computer switches off automatically approx. 4 minutes after training is stopped. All values are reset except moves total.

Displays:

1. „TIME“ (Zeit) -display:

The currently required time is displayed in minutes and seconds. (Limit of the display: 99.59 minutes.)

2. „Moves“ (Hebezüge) -display:

The current moves are displayed. (Limit of the display: 9999)

3. „Moves Total“ (Hebezüge total) -display:

The current status of the already done moves of all previous training sessions including current training session is displayed. (Limit of the display: 9999)

4. „Calories“ (Calorien) -display:

The current status of the consumed calories is displayed. (Limit of the display: 9999 kcal)

5. „SCAN“ function:

If this function is selected, the current values of all functions are displayed successively in a constant sequence approx. every 6 seconds.

Keys:

1. „F“ key:

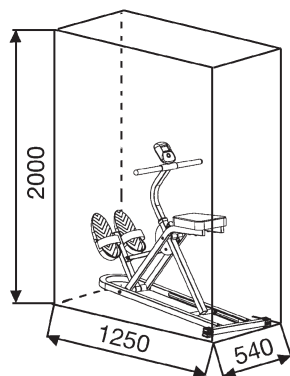
Pressing this key once briefly makes it possible to change from one function to another, i.e. the respective functions can be selected. The currently selected function is indicated by an icon in the respective window. If the key is held longer (approx. 3 seconds), all last attained values are deleted with the exception of the values in the „moves TOTAL“ display.



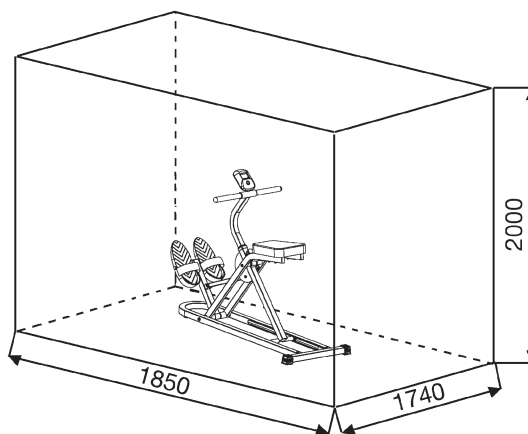
Operating and exercising instructions



Training area in mm
(for home trainer and user)



Free area in mm
(Training area and security area
(rotating 60cm))



Cleaning, Checks and Storage of the home bike:

1. Cleaning

Use only a less wet cloth for cleaning.

Caution: Never use benzene, thinner or other aggressive cleaning agents for surface cleaning as this damage caused.

The device is only for private home use and for use suitable indoors. Keep the unit clean and moisture from the device.

2. Storage

Remove the batteries from the computer while intending the unit for more than 4 weeks not to use. Fold up the seat frame until it is locked. Choose a dry storage in-house and spray some oil to the thread of the handlebar bolt and on the thread of the quick release for fold up function. Cover the bike to protect it from being discolor by any sunlight and dirty through dust.

3. Checks

We recommend every 50 hours to review the screw connections for tightness, which were prepared in the assembly. Every 100 operating hours, you should spray some oil at the thread of the handlebar bolts and to the thread of quick release for fold up function.

Troubleshooting

If you cannot solve the problem with the following information, please contact the authorized service center.

Problem	Possible Cause	Solution
Computer has no value at Display if you press any key.	No Batteries insert or batteries empty	Check the position of batteries at battery compartment or replace batteries.
Computer is not counting data and do not switch on after start cycling.	Sensor impulse missing base on not well plugged connection	Check the plug connections at computer and under the fold up construction.
Computer is not counting data and do not switch on after start cycling.	Sensor impulse missing base on not correct position of sensor.	Check the distance between magnet and sensor. The magnet which is positioned at seat slide should have only less than < 5mm distance against the sensor position.

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 - 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:

- Pulse measurement in the conventional way (sensing the pulse beat, e.g. on the wrist and counting the beats within a minute).
- Heart rate measurement with suitable and calibrated heart rate measuring devices (available from medical supply stores).
- 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.

1. Aperçu des pièces	Page	3
2. Recommandations importantes et règles de sécurité	Page	19
3. Nomenclature	Page	20 - 21
4. Notice de montage avec écorchés	Page	22 - 23
5. Notice d'utilisation et d'entraînement	Page	24
6. Manuel d'utilisation du calculateur électronique	Page	24
7. nettoyage, stockage, Entretien, Corrections Exercices d'échauffement (Warm Up)	Page	25 - 26
8. Recommandations pour l'entraînement	Page	26

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.

Très cordiales salutations Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert



Recommandations importantes et consignes de sécurité

Nos produits sont systématiquement soumis au contrôle TÜV-GS et sont ainsi conformes aux normes de sécurité actuelles les plus élevées. Cependant, cela ne dégage pas de l'obligation de suivre strictement les indications suivantes.

1. Monter l'appareil en suivant exactement les instructions de montage et n'utiliser que les pièces spécifiques à l'appareil et ci-jointes pour le montage de l'appareil. Avant le montage en lui-même, contrôler l'intégralité de la livraison à l'aide du bon de livraison et l'intégralité des emballages en carton à l'aide de la instructions de montage dans les instructions de montage et d'utilisation.
2. Avant la première utilisation et à intervalles réguliers, contrôler si tous les écrous, vis et autres raccords sont bien serrés, afin d'assurer un état de service sûr de l'appareil d'entraînement.
3. Mettre en place l'appareil à un endroit sec et plan, et le protéger contre l'humidité. Les inégalités du sol doivent être compensées par des mesures appropriées et par les pièces réglables de l'appareil, prévues à cet effet, si présentes. Il faut exclure tout contact avec l'humidité et l'eau.
4. Dans la mesure où le lieu de montage doit être protégé contre des points de pression, des saletés ou autres, prévoir un support antidérapant (p. ex. tapis en caoutchouc, plaque en bois etc.) sous l'appareil.
5. Avant de commencer l'entraînement, enlever tous les objets dans un rayon de 2 mètres autour de l'appareil.
6. Pour nettoyer l'appareil, ne pas utiliser de détergents agressifs, et pour le montage ainsi que d'éventuelles réparations, n'utiliser que les outils fournis ou des outils appropriés. Les traces de sueur sur l'appareil doivent être enlevées tout de suite après l'entraînement.
7. **RESPECT!** Des systèmes de la fréquence de coeur peuvent être inexactes. Le fait de s'entraîner excessif peut causer un dommage de santé sérieux ou mènent vers la mort. Un entraînement inadéquat ou excessif peut entraîner des risques pour la santé. C'est pourquoi, avant de commencer un entraînement précis, il faut consulter un médecin. Ce dernier peut définir les sollicitations maximales (pouls, watts, durée d'entraînement etc.) auxquelles on peut se soumettre, et donner des renseignements exacts sur les conditions de l'entraînement, les objectifs et l'alimentation. Il ne faut pas s'entraîner après un repas lourd.
8. Ne s'entraîner avec l'appareil que lorsque celui-ci est en parfait état de fonctionnement. Pour les réparations éventuelles, n'utiliser que des pièces de rechange originales. **RESPECT!** Si des parties sont excessivement chaudes à l'utilisation de l'appareil ils remplacent immédiatement celui-ci et sûr cet équipement de l'utilisation jusqu'à réparé.
9. Pour le réglage des pièces, faire attention à régler la bonne position ou la position de réglage maximale marquée, et à bloquer correctement la nouvelle position réglée.
10. Si rien d'autre n'est indiqué dans le mode d'emploi, l'appareil ne doit être utilisé que par une personne pour l'entraînement. Le temps d'entraînement ne devait pas dépasser au total 60 Min./ chaque jour.


11. Il faut porter des vêtements et des chaussures adaptés à un entraînement fitness avec l'appareil. Les vêtements doivent être conçus de manière à ce que de par leur forme (p. ex. longueur), ils ne puissent pas rester accrocher pendant l'entraînement. Les chaussures d'entraînement doivent être choisies en fonction de l'appareil, doivent systématiquement bien tenir le pied et posséder une semelle antidérapante.

12. **RESPECT!** Si des sensations de vertige, des nausées, des douleurs dans la poitrine ou d'autres symptômes anormaux se font sentir, arrêter l'entraînement et consulter un médecin adapté.

13. Il faut savoir que les appareils de sport ne sont pas des jouets. C'est pourquoi, ils ne doivent être utilisés que de manière conforme à l'emploi prévu et uniquement par des personnes informées et initiées en conséquence.

14. Les personnes, telles que les enfants, les invalides ou les handicapés, ne doivent utiliser l'appareil qu'en présence d'une autre personne qui peut fournir son aide ou donner des instructions. Il faut exclure l'utilisation de l'appareil par des enfants sans surveillance, par des mesures appropriées.

15. Il faut faire attention à ce que la personne qui s'entraîne, ainsi que d'autres personnes, ne se trouvent jamais dans la zone des pièces encore en mouvement.

16.  Ce produit ne peut pas être enlevé les déchets à la fin de sa durée de vie sur les déchets budgétaires normaux, main doit être livré à un point collectif pour le recyclage des appareils électriques et électroniques. Le symbole sur le produit du mode d'emploi ou de l'emballage fait rem arguer sur cela. Les matières sont réutilisables conformément à leur marquage. Avec le réemploi, la valorisation matérielle ou d'autres formes de valorisation vous apportez des appareils de contralto, une contribution importante à la protection a notre environnement. Veuillez demander lors de l'administration communale le poste d'enlèvement des déchets constant.

17. Les matériaux d'emballage, les piles vides et les pièces de l'appareil doivent être évacués en respectant l'environnement, pas avec les ordures ménagères, mais dans les containers de collecte prévus à cet effet, ou remis aux services de collecte adaptés.

18. Cet appareil est un appareil dépendant de la vitesse, c.-à-d. la performance augmente avec la croissance de la vitesse et inversement.

19. Cet appareil a été contrôlé suivant les normes EN ISO 20957-1:2013 H/C. La charge (=poids) maximale admise a été fixée à 120 kg. Cet ordinateur d'appareils correspond aux demandes fond mentales d'elle EMV Directive en 2014/30EU.

20. 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.

Liste des pièces- Liste des pièces de rechange Horse Glider N° de commande 1730A

Caractéristiques techniques : Version du : 19.06.2024

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 :

Pour un corps fort et sain. Appareil de formation les articulations protège. Idéal pour tout le bras-, la jambe-, le dos-, butt- et les muscles abdominaux. Le Horse Glider donne un sentiment de formation extrêmement confortable

- Système de ciseaux pour élever et abaisser de leur poids corporel
- Le corps du haut combiné et de la formation des jambes
- 7 poignée réglable en hauteur avec rapide fermeture
- Cadre en acier stable
- L'ordinateur avec numérique: le temps, le nombre de monte--charges, le nombre de monte-charges total, dépense de calories
- Adapté pour des poids jusqu'à environ. 120 kg
- Poids du produit : 19kg

Adresse: Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

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/C

Dimensions : L 125 x l 54 x H 84 cm

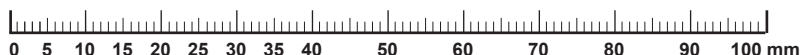


Schéma n°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur schéma n°	Numéro ET
1	Châssis		1	2,3+4	33-1730-01-WS
2L	Tube d'appui de la selle gauche		1	1+4	33-1730-02-WS
2R	Tube d'appui de la selle droite		1	1+4	33-1730-03-WS
3	Tube de pied arrière		1	1	33-1730-04-WS
4	Cadre central		1	1+5	33-1730-05-WS
5	Support de poignée		1	4+6	33-1730-16-WS
6	Poignée		1	5	33-1730-17-WS
7	Support de pédalier		1	8+9	33-1730-08-WS
8	Support central		1	4+7	33-1730-09-WS
9	Axe 1		1	1+7	33-1730-10-SI
10	Support de magnétique		1	4	33-1730-11-WS
11	Bouchon pied		2	3	36-1730-06-BT
12	Vis	M8x16	10	3,27+39	39-9888-CR
13	Rondelle	8//16	10	12	39-10018-CR
14	Amortisseur		2	1	36-1730-07-BT
15	Pied en caoutchouc		3	3	36-1730-08-BT
16	Ecrou autobloquant	M6	2	4	39-9861
17	Rondelle	6//12	2	16	39-9863
18	Rôle		2	4	36-1730-09-BT
19	Pièce d'écartement 1		2	4	36-1730-10-BT
20	Bouchon	40x40	2	4+7	36-9904-09-BT
21	Protection du câble		3	4+5	36-9821-13-BT
22	Selle		1	2	36-1730-01-BT
23	Bouchon	40x20	2	2	39-9892
24	Vis	M8x55	2	2+22	39-10281
25	Roulement en caoutchouc		6	2+7	36-1730-11-BT
26	Pièce d'écartement 2		2	27	36-1730-12-BT
27	Axe 2		1	2+4	33-1730-12-SI
28	Fermeture rapide		1	4	36-1260-09-BT
29	Bouchon en caoutchouc		1	4	36-1730-13-BT
30	Capteur		1	4+34	36-1730-05-BT
31	Vis	3x10	2	30	39-10076-SW
32	Magnétique		1	10	36-1260-24-BT
33	Vis	M5x15	2	10	39-9988
34	Câble d'ordinateur		1	30+36	36-1730-04-BT
35	Revêtement de poignée		2	6	36-1730-02-BT
36	Ordinateur		2	5	36-1730-03-BT
37	Roulement en caoutchouc		4	8+39	36-1730-14-BT

Instructions de montage

Sortez toutes les pièces de l'emballage, posez-les sur le sol et contrôlez si rien ne manque en vous basant sur la montage étape de cette Notice de montage et d'utilisation. Il faut tenir compte du fait que certaines pièces ont été reliées au cadre et prémontrées.

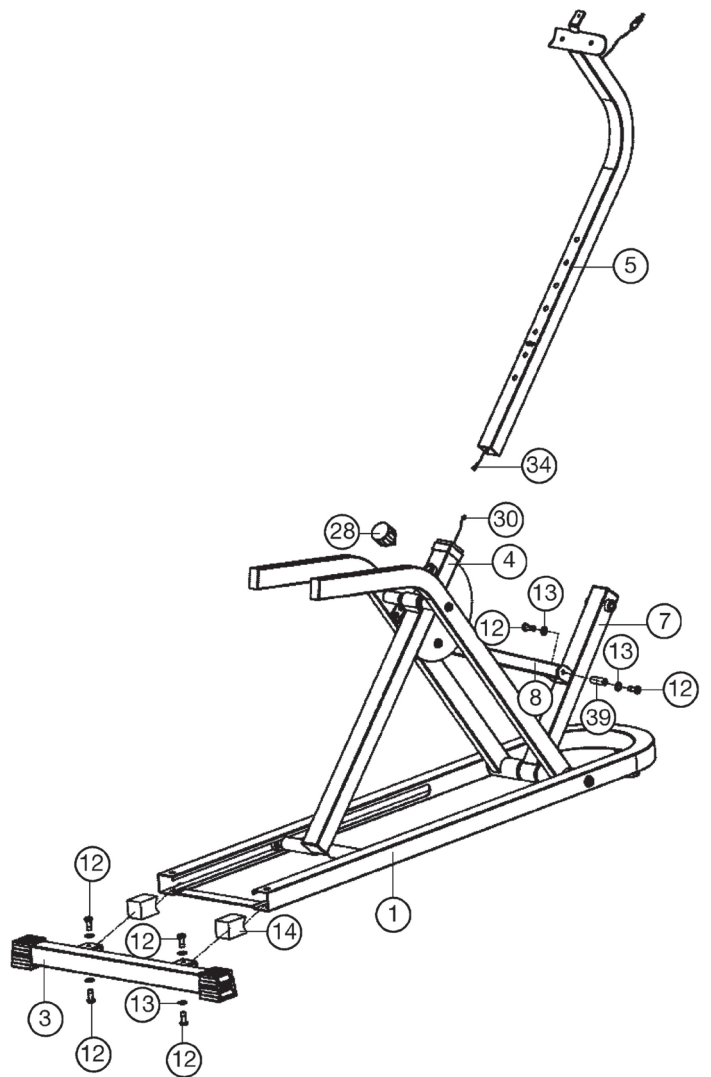
Quelques autres pièces ont également déjà été jointes. Ceci afin de faciliter et d'accélérer le montage définitif.

Temps de Montage: 25 min.

Étape n° 1:

Montage de tube pied arrière (3) et le support de poignée (5).

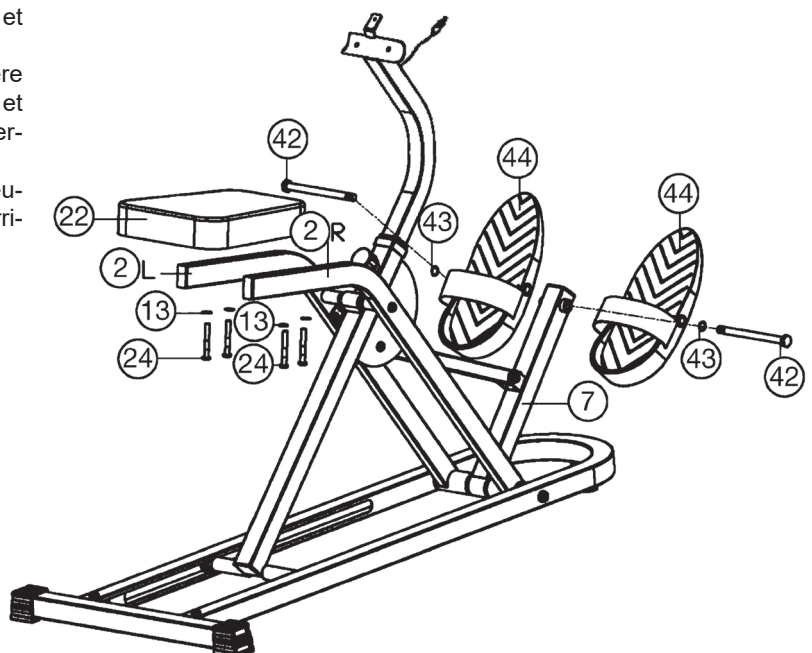
1. Les 4 vis M8x16 (12), 4 rondelles 8 // 16 (13), et 2 amortisseurs (14) de manière accessible à côté de l'arrière du châssis de base (1).
2. Soulever l'unité préassemblée avec soin sur le tube d'appui de siège (2) haute et exécuter la pré-assembler les rouleaux du cadre central (4) dans les réceptacles arrière sur le châssis de base (1). Puis faire glisser la deux amortisseurs (14) avec le premier évidement dans le châssis de base (1), et en insérant ensuite le tube de pied arrière (3) avec les supports dans le cadre de base (1) de sorte que les trous soient alignés. Visser le pied arrière (3) au moyen de vis (12) et les rondelles (13) fermement.
3. Faire glisser l'axe 3 (39) dans le palier en matière plastique de support centrale (8) et insérer le support de pédalier (7) avec l'inclusion de support centrale (8) de sorte que les trous soient alignés. Insérer les vis (12) une rondelle (13) et visser le repose-pied (7) à l'entretoise centrale (8) sur les deux côtés.
4. Placer le support de poignée (5) avec l'extrémité inférieure sur le châssis central (4) et la connexion du capteur (30) avec le câble de connexion (34). Appuyez sur le support de poignée (5) dans le trou correspondant (Sans la connexion du câble à pincer) et le fixer dans la position désirée au moyen de la fermeture rapide (28) sur le cadre central (4). (Le doit être résolu rapide (28) seulement en tournant légèrement, peut alors être tiré pour libérer le verrou et la pour ajuster la hauteur de la poignée. Après avoir défini la fermeture rapide (28) fixée par serrage à nouveau.)



Étape n° 2:

Montage des pédale (44) et le coussin de siège (22).

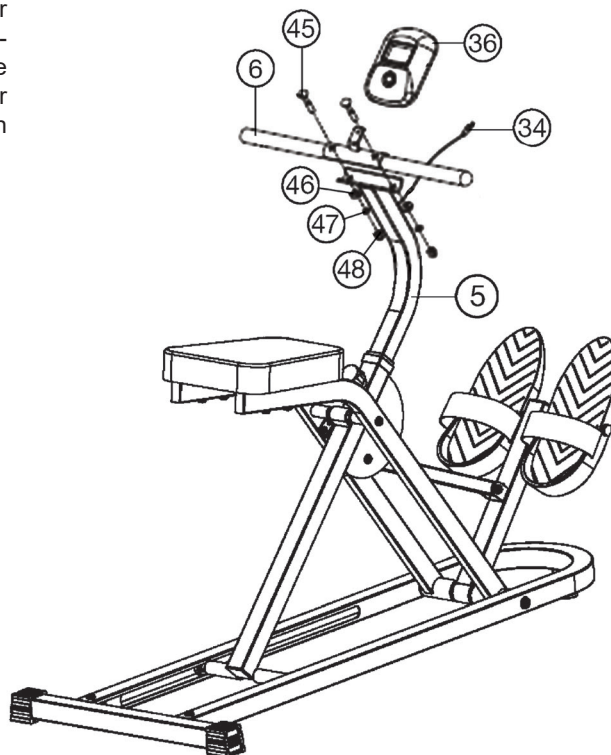
1. Vis les deux pédale (44) au moyen de vis M12x155 (42) et les plaques ondulées (43) dans les trous filetés de la côtés droit et gauche du support de pédalier (7) fixe.
 2. Placez le coussin de siège (22) correspond à l'situé à l'arrière inserts filetés pour les alésages du cadre de siège (2L+2R), et ce moyen de la vis M8x55 (24) et les rondelles 8//16 (13) fermement.
- (Note: Le coussin de siège (22) comporte 6 trous filetés et peut donc le châssis de siège (2L+2R) plus en avant ou en arrière, en fonction de la taille du corps être fixé.)



Étape n° 3:

Montage de la poignée (6) et l'ordinateur (36).

1. Introduire la poignée (6) dans le récipient sur le support de poignée (5) au milieu, de sorte que les trous soient alignés et de fixer la poignée au moyen de vis M8x45 (45), rondelle (46), rondelle élastique bombée (47) et écrou chapeau (48).
2. Prenez l'ordinateur (36) à portée de main et branchez le câble de connexion (34) dans la douille correspondante sur l'ordinateur (36). Faire glisser l'ordinateur (36) à l'aide du support de poignée (5). La batterie requise (1x Micro AAA 1,5V) dans la zone à l'arrière insérez le compartiment de la batterie de l'ordinateur situé en fonction de la polarité. (La batterie de l'ordinateur non inclus. S'il vous plaît se référer inclus ce commerce.)



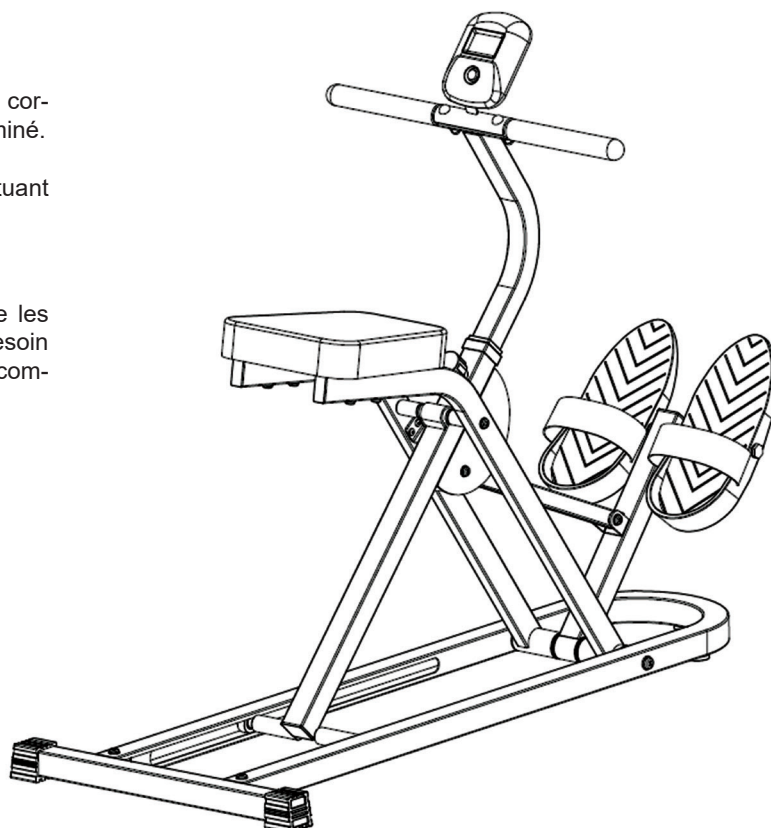
Étape n° 4:

Contrôle

1. Vérifier si les assemblages et connexions ont été effectués correctement et fonctionnent. Le montage est maintenant terminé.
2. Si tout est en ordre, se familiariser avec l'appareil en effectuant de légers d'exercice et effectuer les réglages individuels.

Remarques:

Veuillez à conserver soigneusement le jeu d'outils ainsi que les instructions de montage dont vous aurez éventuellement besoin ultérieurement pour effectuer les réparations nécessaires et commander des pièces de rechange.



Mode d'emploi de l'ordinateur

L'ordinateur livré vous offre le plus grand confort d'entraînement. Chaque valeur importante pour l'entraînement est affichée dans une fenêtre.

Le temps nécessaire, monte charges, monte charges total, la consommation de calories approximative sont affichés dès le commencement de l'entraînement. Toutes les valeurs sont sauvegardées à partir du nombre zéro. L'ordinateur se met en marche dès que l'on appuie brièvement sur la touche F ou que l'on commence tout simplement l'entraînement. Voulez-vous obtenir ces valeurs en alternance constante affichée afin de sélectionner la fonction « SCAN ». À des intervalles d'environ 6 secondes puis l'affichage passe d'une fonction à l'autre.

Pour éteindre l'ordinateur, terminer simplement l'entraînement. L'ensemble des valeurs obtenues jusqu'à présent sont sauvegardées pour 4 min. et sont réaffichées lors de la reprise de l'entraînement. L'ordinateur s'éteint automatiquement au bout d'environ 4 minutes d'interruption de l'entraînement.

Affichages :

1. Affichage „Temps“ (Zeit) :

Permet d'afficher le temps nécessaire actuellement en minutes et en secondes. (Affichage limité au maximum à 99,59 minutes.)

2. Affichage „monte charges“ (Hebezüge) :

Permet d'afficher la monte-charges actuelle. (Affichage limité au maximum à 9999)

3. Affichage „monte charges total“ (Hebezüge total):

Permet d'afficher le niveau actuel des kilomètres parcourus pour l'ensemble des unités d'entraînement ainsi que celui de l'unité actuelle d'entraînement. (Affichage limité au maximum à 9999)

4. Affichage „Calories“ (Kalorien) :

Permet d'afficher l'état actuel des calories consommées. (Affichage limité au maximum à 9999 calories)

5. Fonction „SCAN“:

Si l'on sélectionne cette fonction, les valeurs actuelles de l'ensemble des fonctions sont affichées les unes après les autres toutes les 6 secondes environ.

Touches :

1. Touche „F“:

Pour passer d'une fonction à une autre, appuyer une fois et brièvement sur cette touche ; c'est-à-dire qu'il est possible de sélectionner la fonction.

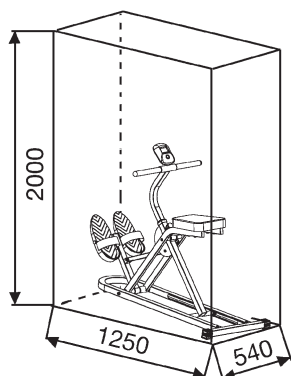
Un symbole s'affiche dans la fenêtre en question lequel indique la fonction sélectionnée. En appuyant plus longuement sur cette touche (pendant environ 3 secondes), il est possible d'effacer la totalité des valeurs atteintes jusqu'à présent. Toutes les valeurs affichées sont remises à zéro. (non monte charges totale).



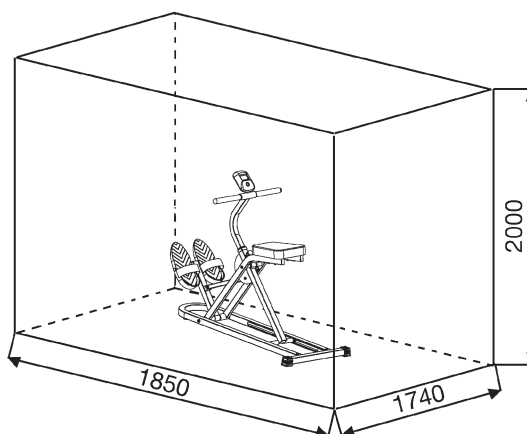
Notice d'utilisation et d'entraînement



Centre d'entraînement en mm
(Pour appareil et l'utilisateur)



Surface libre en mm
(Zone de la formation et de la zone de sécurité (60cm rotation))



Nettoyage, Entretien et stockage de l'exercice:

1. nettoyage

Utilisez uniquement un chiffon humide pour le nettoyage.

Attention: Ne jamais utiliser de benzène, de diluant ou autre agents de nettoyage agressifs pour le nettoyage de surface comme ce les dommages causés.

L'appareil est uniquement pour un usage domestique privé et pour un usage intérieur appropriés. Gardez l'appareil propre et l'humidité de l'appareil.

2. stockage

Retirez les piles de l'ordinateur tout en entendant l'unité pour de 4 semaines de ne pas utiliser. Plier debout jusqu'à ce qu'il se enclenche dans la cadre du siège. Choisissez un stockage à sec dans la maison et mettre un peu d'huile de pulvérisation au fil du boulon de poignée étoile et sur les filets de la libération rapide. Couvrir le dispositif pour le protéger d'être décolorés par la lumière du soleil et de la poussière.

3. Entretien

Nous recommandons toutes les 50 heures pour examiner les Connexions à vis pour l'étanchéité, qui ont été préparés dans l'ensemble. Toutes les 100 heures de fonctionnement, vous erriez au peu d'huile de au fil de la vis de poignée étoile et sur les filets de la libération rapide.

Corrections:

Si vous ne pouvez pas résoudre en utilisant les informations énumérées à l'dysfonctionnement, s'il vous plaît contactez votre revendeur ou fabricant.

Problème	Cause	Possible Solution
L'ordinateur ne s'allume pas en appuyant sur un bouton.	Pas de piles ou de batteries insérées vide.	Vérifiez les piles dans le compartiment de la batterie pour un bon ajustement ou de les remplacer.
L'ordinateur ne compte pas et ne s'allume pas par le début de la formation d'un.	Manquant impulsion du capteur en raison de mauvais connecteur ou dissous.	Vérifiez le connecteur sur l'ordinateur et le connecteur dans le cadre de siège pour un bon ajustement.
L'ordinateur ne compte pas et ne s'allume pas par le début de la formation d'un.	Manquant impulsion du capteur en raison de la position incorrecte du capteur.	Vérifier la distance entre le capteur et l'aimant. Un aimant dans la siège est en regard du capteur et doit avoir une distance de moins de <5mm.

Consignes générales de formation

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

Anaérobie - 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 équipement 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 surveiller 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 :

- Mesure du pouls de manière conventionnelle (détection du pouls, par exemple au poignet et comptage des battements en une minute).
- Mesure de la fréquence cardiaque avec des appareils de mesure de la fréquence cardiaque appropriés et calibrés (disponibles dans les magasins de fournitures médicales).
- 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

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 effectuez 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



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.



soutenez avec vos mains sur le sol. Appuyez sur le bassin vers le bas. Changer après 20 seconde.

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.

1. Overzicht van de losse delen	pagina	3
2. Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies	pagina	27
3. Stuklijst	pagina	28 - 29
4. Montagehandleiding met explosietekeningen	pagina	30 - 31
5. Bedienings- en trainingshandleiding	pagina	32
6. Handleiding bij de computer	pagina	32
7. Reiniging, Opslag, Onderhoud, Fixes Warming-up oefeningen (Warm Up)	pagina	33 - 34
8. Trainingshandleiding	pagina	34

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.

Met vriendelijke groeten, Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert



Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies

Onze producten werden in principe door de TÜV-GS (Technische Keuringsdienst) gecontroleerd en voldoen bijgevolg aan de actuele, hoogste veiligheidsnorm. Dit feit impliceert echter niet dat de hierna volgende beginselen niet strikt in acht genomen moeten worden.

1. Het toestel nauwkeurig in overeenstemming met de montage-instructies opbouwen en uitsluitend de voor de opbouw van het toestel bijgevoegde, specifiek voor het toestel bestemde onderdelen gebruiken. Vóór de eigenlijke opbouw de volledigheid van de levering aan de hand van de leveringsnota en de volledigheid van de kartonnen verpakking aan de hand van de montage-instructies en van de gebruiksaanwijzing controleren.

2. Vooraleer het toestel voor het eerst gebruikt wordt en met regelmatige tussentijden nakijken of alle schroeven, moeren en overige verbindingen vast zitten, opdat een veilige operationele toestand gewaarborgd is.

3. Het toestel op een droge, effen plaats installeren en het toestel tegen vochtigheid en vocht beschermen. Oneffenheden van de vloer dienen door gepaste maatregelen op de vloer en, voor zover beschikbaar bij dit toestel, door daarvoor bestemde, regelbare onderdelen van het toestel geneutraliseerd te worden. Het contact met vochtigheid en vocht dient uitgesloten te worden.

4. Voor zover de opstellingsplaats in het bijzonder tegen drukplaatsen, verontreiniging en dergelijke beschermd moet worden, een geschikt, slipvrij support (bijvoorbeeld rubberen mat, houten plaat of dergelijke) onder het toestel leggen.

5. Vóór het begin van de training alle voorwerpen binnen een omtrek van 2 meter rond het toestel verwijderen.

6. Voor de reiniging van het toestel geen agressieve reinigingsmiddelen gebruiken. Voor de opbouw en voor eventuele herstellingen uitsluitend het respectievelijk bijgeleverde of geschikte, eigen gereedschap gebruiken. Residu door het lassen aan het toestel dient onmiddellijk verwijderd te worden zodra de training beëindigd werd.

7. Waarschuwing! Systemen van hart koers kan zijn onnauwkeurig. Buitensporige kunnen opleiden tot een ernstige aandoeningen of door overlijden. In geval van een ondeskundige en bovenmatige training zijn nadelige gevolgen voor de gezondheid mogelijk. Vóór het begin van een doelgerichte training dient daarom een geschikte geneesheer te worden geraadpleegd. Deze geneesheer kan bepalen, aan welke maximale belasting (impulsie, watt, duur van de training enz.) men zich mag blootstellen, en kan nauwkeurige inlichtingen met betrekking tot een correcte lichaamshouding bij de training, de doelstellingen van de training en de voeding geven. Er mag niet na uitgebreide maaltijden getraind worden.

8. Met het toestel slechts trainen wanneer het foutloos functioneert. Voor eventuele herstellingen uitsluitend van originele reserveonderdelen gebruik maken. **Waarschuwing!** Delen moeten worden warm voor het gebruik van de beveiligingsinrichting overdreven vervanging van dit meteen en u zult krijgen. De beveiligingsinrichting tegen het gebruik, zolang het nog niet in cabine is vastgesteld.

9. Bij de instelling van verstelbare onderdelen op respectievelijk de correcte positie of de gemarkeerde, maximale instelpositie alsook op een reglementair voorgeschreven positie letten.

10. Voor zover in de gebruiksaanwijzing niet anders beschreven, mag het toestel met het oog op de training uitsluitend door één persoon gebruikt worden. De totale uitoefening tijd mag niet hoger dan 60 min. /dagelijks.


11. Er moeten trainingskledij en schoenen gedragen worden, die voor een fitnessstraining met het toestel geschikt zijn. De kleding moet zodanig zijn, dat deze omwille van de vorm (bijvoorbeeld lengte) ervan tijdens de training niet kan blijven hangen. De trainingschoenen moeten in overeenstemming met het trainingstoestel gekozen worden, uw voeten in principe een vaste passing geven en een slipvrije zool hebben.

12. Waarschuwing! Wanneer duizeligheid, misselijkheid, borstpijn en andere abnormale symptomen ondervonden worden, de training vroegtijdig beëindigen en u tot een geschikte geneesheer wenden.

13. Over het algemeen geldt dat sporttoestellen geen speelgoed zijn. Ze mogen daarom uitsluitend in overeenstemming met de bepalingen en door op gepaste wijze geïnformeerde en geïnstrueerde personen gebruikt worden.

14. Personen zoals kinderen, mindervaliden en gehandicapten mogen het toestel uitsluitend gebruiken in bijzijn van een tweede persoon, die hulp kan verlenen en instructies kan geven. Het gebruik van het toestel door kinderen zonder toezicht dient door gepaste maatregelen te worden uitgesloten.

15. Er dient op gelet te worden dat de trainer en andere personen zich nooit met één of ander lichaamsdeel binnen het bereik van nog in beweging zijnde onderdelen begeven of bevinden.

16.  Dit produkt kan aan het einde van de levensduur niet via het gewone huisafval worden afgevoerd, maar dient naar een verzamelpunt voor recycling elektrische apparaten gebracht te worden. Het symbool op het produkt, de gebruiksaanwijzing, of de verpakking wijst u daarop.

De grondstoffen zijn volgens hun kenmerken verwerkbaar. Met de verwerking, van deze oude apparaten, doet u een bijdrage aan de bescherming van ons milieu. Vraagt u bij de gemeente naar de desbetreffende verwerkingsplaats.

17. De verpakkingsmaterialen, lege batterijen en onderdelen van het toestel omwille van het milieu niet samen met het huishoudelijk afval evacueren, maar in daarvoor bestemde opslag tanks werpen of op geschikte inzamel-punten afgeven.

18. Bij dit toestel betreft het een van de snelheid afhankelijk toestel. Dit betekent dat het prestatievermogen toeneemt wanneer het toerental hoger is. Omgekeerd geldt hetzelfde.

19. Dit toestel werd conform de EN ISO 20957-1:2013 H/C gekeurd. De toegelaten maximale belasting (= lichaamsgewicht) werd op 120 kg bepaald. Dit toestel is in overeenstemming met het EG-richtlijn 2014/30EU.

20. De montage- en bedieningsinstructies worden als onderdeel van het product beschouwd. Deze documentatie moet worden met gegeven bij het verkopen of doorgeven van het product.

Stuklijst - reserveonderdelenlijst Horse Glider Art.-No. 1730A

Technische specificatie: Stand: 19.06.2024

Voor een sterk en gezond lichaam. Beschermt gewrichten training apparaat. Ideaal voor de hele arm-, been-, rug-, billen- en buikspieren. The Horse Glider geven uiterst comfortabel training gevoel.

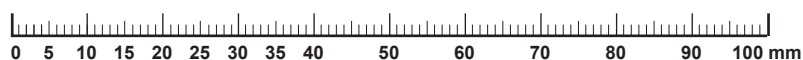
- Schaarsysteem voor het verhogen en verlagen van hun lichaamsgewicht
- Gecombineerde bovenlichaam en training van de benen
- 7 in hoogte verstelbare handgreep met snelle
- Stabiele stalen frame
- Digital Computer afgebeeld: tijd, aantal takels, takels totaal en ca. calorieverbruik
- Geschikt tot een lichaamsgewicht van max. 120 kg
- Gewicht 19 kg

Plaatsbehoefte: ca. L 125 x B 54 x H 84 cm

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:

Adresse: Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

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



Afbeeldings-nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldingsnr.	ET-nummer
1	Basisframe		1	2,3+4	33-1730-01-WS
2L	Zadelsteunbuis links		1	1+4	33-1730-02-WS
2R	Zadelsteunbuis rechts		1	1+4	33-1730-03-WS
3	Achterste voetbuis		1	1	33-1730-04-WS
4	Middenframe		1	1+5	33-1730-05-WS
5	Greephouder		1	4+6	33-1730-16-WS
6	Handvat		1	5	33-1730-17-WS
7	Voet houder		1	8+9	33-1730-08-WS
8	Dwarsstang		1	4+7	33-1730-09-WS
9	As 1		1	1+7	33-1730-10-SI
10	Magneethouder		1	4	33-1730-11-WS
11	Voetkap		2	3	36-1730-06-BT
12	Schroef	M8x16	10	3,27+39	39-9888-CR
13	Onderlegplaatje	8//16	10	12	39-10018-CR
14	Demper		2	1	36-1730-07-BT
15	Rubberen voet		3	3	36-1730-08-BT
16	Zelfborgene moer	M6	2	4	39-9861
17	Onderlegplaatje	6//12	2	16	39-9863
18	Rol		2	4	36-1730-09-BT
19	Afstandsstuk 1		2	4	36-1730-10-BT
20	Vierkante stop	40x40	2	4+7	36-9904-09-BT
21	Kabelvaszet		3	4+5	36-9821-13-BT
22	Zadel		1	2	36-1730-01-BT
23	Vierkante stop	40x20	2	2	39-9892
24	Schroef	M8x55	2	2+22	39-10281
25	Kunstoflager		6	2+7	36-1730-11-BT
26	Afstandsstuk 2		2	27	36-1730-12-BT
27	As 2		1	2+4	33-1730-12-SI
28	Snelsluit		1	4	36-1260-09-BT
29	Kunststofkap		1	4	36-1730-13-BT
30	Sensorkabel		1	4+34	36-1730-05-BT
31	Schroef	3x10	2	30	39-10076-SW
32	Magneet		1	10	36-1260-24-BT
33	Schroef	M5x15	2	10	39-9988
34	Verbindingskabel		1	30+36	36-1730-04-BT
35	Greepovertrek		2	6	36-1730-02-BT
36	Computer		2	5	36-1730-03-BT

Montagehandleiding

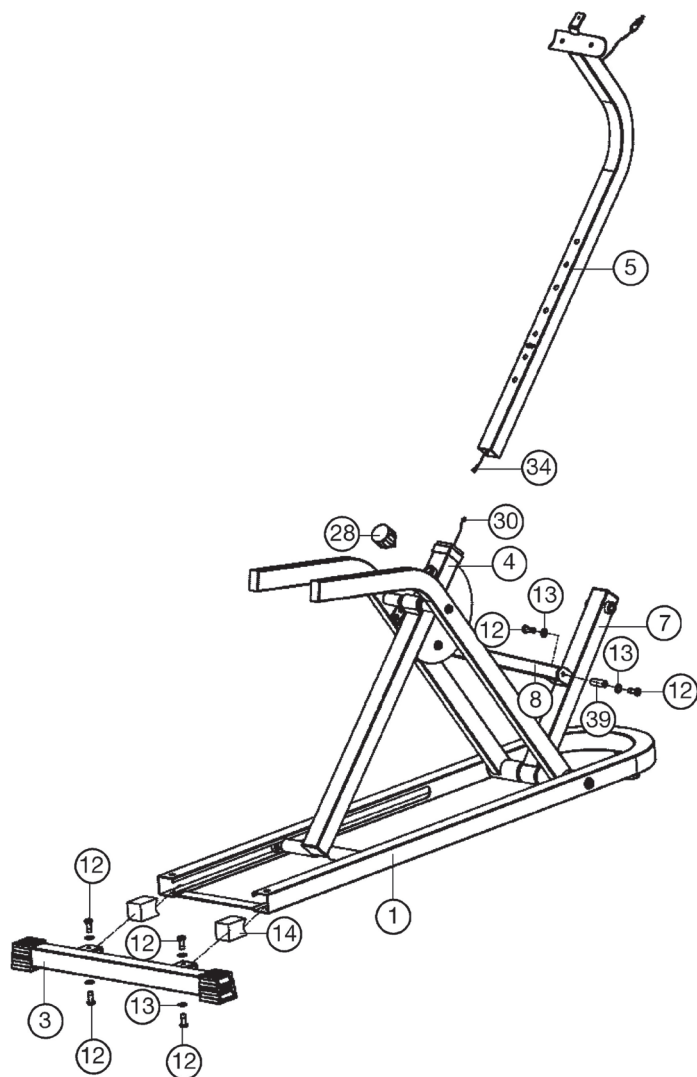
Neem alle losse onderdelen uit de verpakking, leg deze op de grond en controleer aan de hand van de montage steps uit de montage en bedieningshandleiding of alle onderdelen aanwezig zijn. Hierbij moet er op worden gelet dat een aantal onderdelen rechtstreeks met het onderstel zijn verbonden en voorgemonteerd zijn. Bovendien zijn enkele andere losse delen ook al tot eenheden samengevoegd. Hierdoor kunt het apparaat gemakkelijker en sneller monteren.

Montage tijd: 25 min.

Stap 1 :

Montage van de achterste voetbuis (3) en greep houder (5).

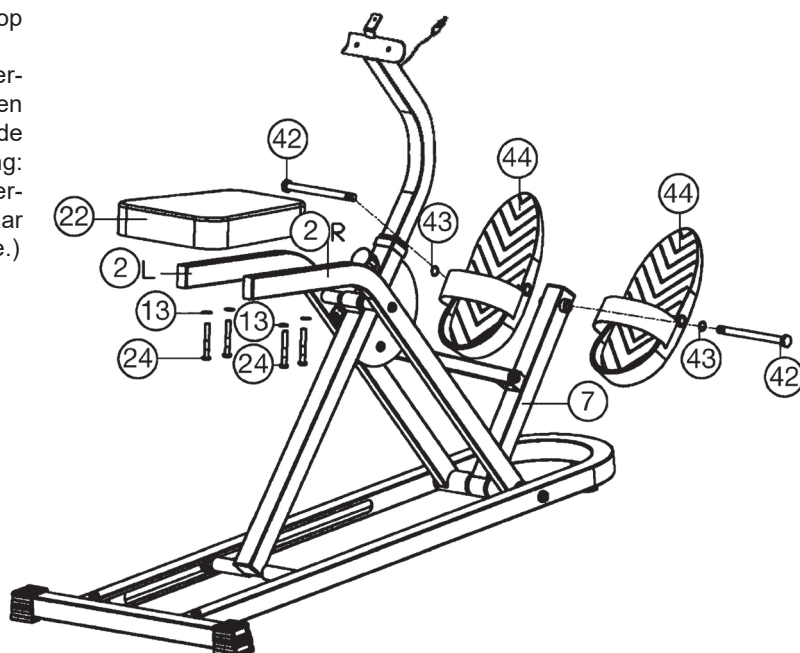
1. De 4 schroeven M8x16 (12), 4 onderlegplaatjes 8//16 (13) en 2 dempers (14) binnen handbereik naast het achterste deel van het basisframe (1) leggen.
2. Til de voorgemonteerde eenheid voorzichtig op het zittingframe (2) hoog en steek de voorafgemonteerde rollen van het middenframe (4) in de achterste houders op het basisframe (1). Schuif de twee dempers (14) met de uitsparing eerste in het basisframe (1) en sluit vervolgens de achterste voetbuis (3) met de opnames in het basisframe (1), zodat de gaten zijn uitgelijnd. Schroef de achter voetbuis (3) door middel van schroeven (12) en de ringen (13) vast.
3. Schuif de as 3 (39) in de plastic lager van de dwarsstang (8) en plaats de voet houder (7) onder insluiting van de dwarsstang (8) zodanig dat de gaten zijn uitgelijnd. Steek op de schroeven (12) een onderlegplaatje (13) en draai vast de voet houder (7) aan de dwarsstang (8) aan beide zijden.
4. Uitvoeren de greephouder (5) met het onderste einde aan het midden frame (4) en verbinden van de sensorkabel (30) met de verbindingskabel (34). Schuif de greephouder (5) in het corresponderende gat op het middenframe (4) (zonder kabelverbinding knijpen) en veilige dit in de gewenste positie door middel van de snelsluiting (28). (The snelsluit (28) moet alleen opgelost door enigszins te draaien, kan vervolgens worden getrokken om de vergrendeling en vrijgeven om handvathoogte passen. Na het instellen van de snelsluiting (28) bevestigd door opnieuw aandraaien).



Stap 2 :

Monteren van de voet schaals (44) en het zitkussen (22).

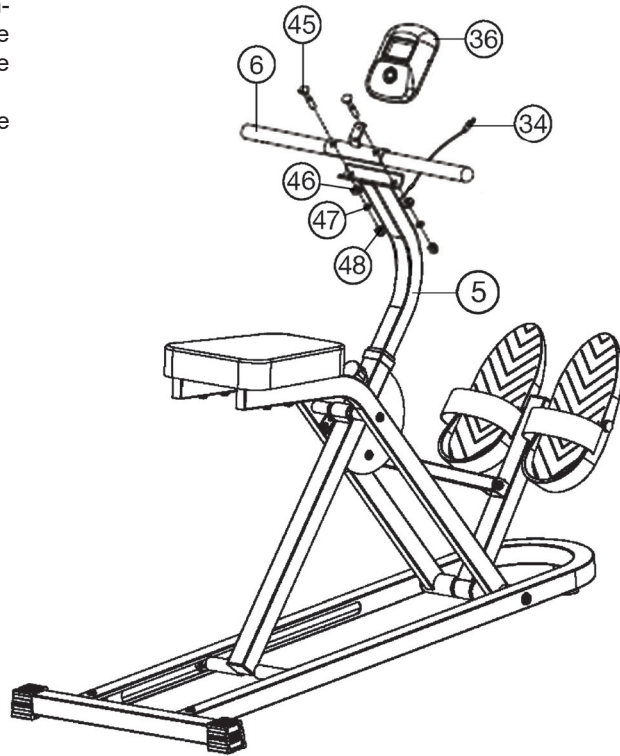
1. Schroef de twee voet schaals (44) door middel van schroeven M12x155 (42) en schijf golfen (43) in de schroefdraadgaten op rechter- en linkerzijde van de voet houder (7) vast.
2. Plaats het zitkussen (22) overeenkomen met de aan de achterzijde van schroefdraad voorziene inzetstukken in de openingen van het zittingframe (2L+2R) en schroef dit door middel van de schroeven M8x55 (24) en ringen 8//16 (13) vast. (Opmerking: Het zitkussen (22) heeft 6 schroefdraadboringen en kan derhalve aan het zittingframe (2L+2R) verder naar voren of naar achteren, worden vastgesteld afhankelijk van lichaamsgrootte.)



Stap 3 :

Monteren van de handvat (6) en de computer (36).

1. De handvat (6) in de aansluiting op de greephouder (5) in het midden, zodat de gaten lijn en zet de handvat door middel van schroef M8x45 (45), onderlegplaatje (46), veerring (47) en dop moeren (48).
2. Neem de computer (36) nabij en sluit de kabel (34) in de overeenkomstige aansluiting van de computer (36). Schuift de computer (36) naar de computer houder van de greephouder (5). De benodigde batterij (1x Micro 1.5V AAA) in de, aan de achterzijde van de computer batterijhouder volgens de polariteit. (De batterij van de computer is niet opgenomen in. Verwijzen ze aub in de handel.)



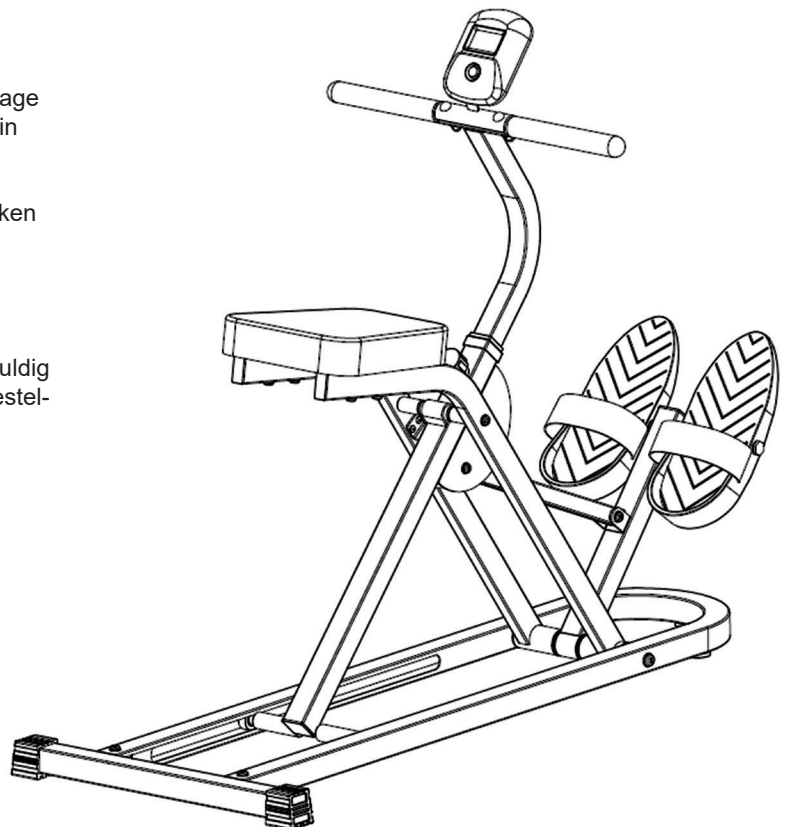
Stap 4:

Controle:

1. Alle schroef- en stekkerverbindingen op een correcte montage en juiste werking controleren. Daarmee is de montage beëindigd.
2. Wanneer alles in orde is, met lichte oefeningen vertrouwd raken met het apparaat en de individuele instellingen vastzetten.

Opmerking:

De gereedschapsset en de gebruiksaanwijzing a.u.b. zorgvuldig bewaren, omdat u ze wellicht later voor een reparatie of het bestellen van reserveonderdelen nodig heeft.



Computerhandleiding

De bijgeleverde computer zorgt voor een uitstekend trainingscomfort. Elke trainingsrelevante waarde wordt in het venster weergegeven. Vanaf het begin van de training worden de benodigde tijd, de aantal takels, de aantal takels totaal en het verbruikte aantal calorieën weergegeven. Vanaf nul worden alle waarden verhoogd en vastgehouden. De computer wordt door het indrukken van een toets of gewoon aan het begin van de training ingeschakeld. De computer registreert dan alle waarden en geeft deze weer. Wilt u deze waarden in constante afwisseling getoond krijgen dus selecteer de functie „SCAN“. Met tussenpozen van ongeveer 6 seconden dan zal het display van de ene functie naar de volgende.

Om de computer te stoppen kunt u gewoon de training beëindigen. De computer stopt met alle metingen en houdt de laatste bereikte waarden vast. De laatste bereikte waarden worden voor 4 min. opgeslagen in het geheugen en wanneer de training wordt hervat kan vanaf deze waarden verder worden getraind. Na beëindiging van de training wordt de computer automatisch na ca. 4 minuten uitgeschakeld. De computer stelt de waarden op nul. (niet aantal takels-Total).

Weergave:

1. „tijd“ (Zeit)-weergave:

De actuele benodigde tijd worden in minuten en seconden weergegeven.

(De maximale weergave 99,59 minuten)

2. „Aantal takels“ (Hebezüge)-weergave:

De actuele aantal takels wordt weergegeven.

(De maximale snelheid bedraagt 9999)

3. „Aantal takels totaal“ (Hebezüge total)-weergave:

De actuele stand van de afgelegde aantal takels van alle trainingsunits tot dan toe incl. de actuele trainingsunit wordt weergegeven.

(De maximale afstand bedraagt 9999)

4. „Calorieën“ (Kalorien)-weergave:

De actuele stand van het aantal verbruikte calorieën wordt weergegeven. De laatste bereikte waarde bij deze functie wordt automatisch opgeslagen.

(De maximale waarde bedraagt 9999 Kcal)

5. „SCAN“-functie :

Wanneer deze functie wordt geselecteerd, worden in een voortdurende wisseling in ca. 6 seconden de actuele waarden van alle functies na elkaar aangegeven?.

Toetsen:

1. „F“-toets:

Door één keer kort op deze toets te drukken kan tussen functies worden gewisseld; d.w.z. dat de betreffende functie. De gewenste functie wordt door een symbool in het venster weergegeven.

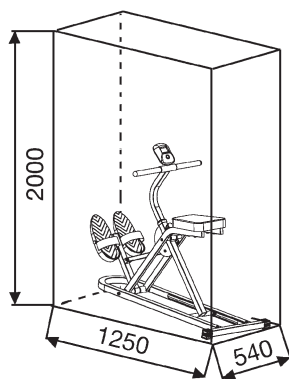
Door de toets lang in te drukken (ca. 3 seconden) kunnen alle waarden worden gewist. (niet aantal takels totaal)



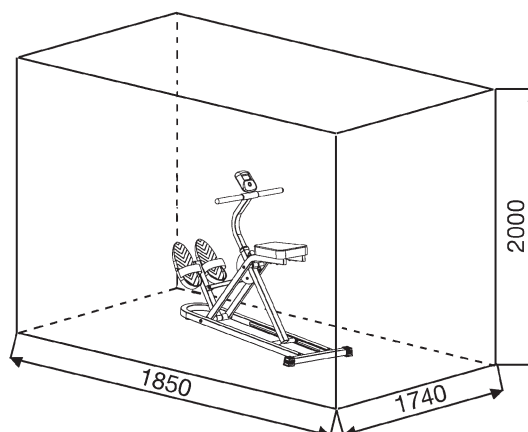
Bedienings- en trainingshandleiding



Oefenterrein in mm
(Voor de apparaat-en
gebruikers)



Oefenterrein in mm
(Voor de apparaat-en
gebruikers)



Reiniging, onderhoud en opslag van de hometrainer:

1. Reiniging

Gebruik alleen een vochtige doek voor het reinigen.

Let op: Gebruik nooit benzeen, thinner of andere agressieve reinigingsmiddelen voor oppervlaktereiniging als deze schade veroorzaakt.

Het apparaat is alleen voor prive gebruik en voor gebruik geschikte binnenshuis. Houd het apparaat schoon en vocht uit het apparaat.

2. Opslag

Haal de batterijen uit de computer met de intentie het apparaat voor dan 4 weken te gebruiken. Vouw het zadel frame hoge. Kies een droge opslag in het huis en doe er wat nevel olie aan de draad van het stergrep schroef en op de schroefdraad van de zadel sluitschroef. Bedek de apparaat om het te beschermen tegen verkleuring door een zon en stof.

3. Onderhoud

Wij adviseren om de 50 bedrijfsuren aan de schroefverbindingen op dichtheid beoordelen, die werden bereid in het samenstel. Elke 100 bedrijfsuren, moet je op een gegeven oliespray om de draad van de sterförmige schroef, en op de schroefdraad van de zadel sluitschroef.

Fixes:

Als u niet kunt oplossen met behulp van de genoemde storing informatie, kunt u contact opnemen met uw dealer of Fabrikant.

Probleem	Mogelijke oorzaak	Oplossing
De computer wordt niet ingeschakeld door het indrukken van een knop.	Geen batterijen of accu's geplaatst leeg	Controleer de batterijen in de batterijhouder voor een goede pasvorm of vervangen.
De computer telt niet en gaat niet aan de start van de opleiding een.	Ontbrekende sensor impuls als gevolg van onjuiste of opgelost connector.	Controleer de stekker van de computer en de stekker van den Sensor voor een goede pasvorm.
De computer telt niet en gaat niet aan de start van de opleiding een.	Ontbrekende sensor puls door een onjuiste positie van de sensor.	Controleer de afstand van de sensor tot de magneet. Een magneet in de zadelopname tegenover de sensor en moet een afstand van minder dan <5 mm.

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 gezondheids 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 puls waarde 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.

Trainingshartslag = 60 tot 70% van de maximale hartslag

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

Trainingshartslag = 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:

a. Polsmeting op de conventionele manier (de hartslag voelen, bijv. op de pols en de slagen binnen een minuut tellen).

b. Hartslagmeting met geschikte en gekalibreerde hartslagmeters (verkrijgbaar in winkels voor medische artikelen).

c. 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

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 gymnastiekoefeningen 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 opwarmoefeningen 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 been.

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.

1. Важные рекомендации и указания по безопасности	стр.	35
2. Обзор отдельных деталей	стр.	3
3. Руководство по монтажу	стр.	36 - 37
4. Инструкция по эксплуатации и тренировке	стр.	38 - 39
5. Руководство по использованию компьютера	стр.	40
6. Чистка, техническое обслуживание и хранение тренажера	стр.	40
7. Упражнения для разминки перед тренировкой	стр.	41 - 42
8. ИНСТРУКЦИЯ ПО ТРЕНИРОВКЕ	стр.	43

Уважаемые покупательницы и покупатели!

Поздравляем Вас с покупкой тренировочного снаряжения для домашних занятий спортом и желаем Вам самых приятных впечатлений.

Следуйте, пожалуйста, указаниям и инструкциям нашего руководства по монтажу и эксплуатации.

Если у Вас возникнут какие-нибудь вопросы, то Вы можете в любое время без стеснения обращаться к нам.

С уважением, Ваш Кристофайт Шпорт ГмБХ
 Top-Sports Gilles GmbH
 Friedrichstr. 55
 42551 Velbert



Важные рекомендации и указания по безопасности

Наши изделия принципиально подвергаются испытаниям со стороны TÜV-GS и тем самым отвечают актуальному, самому высокому стандарту безопасности. Однако этот факт не освобождает от обязанности строго соблюдать приведенные ниже принципиальные указания.

1. Монтировать тренажер в точном соответствии с монтажной инструкцией и использовать только те относящиеся к тренажеру детали, которые приложены для монтажа тренажера и указаны в спецификации. Перед проведением собственно монтажа проверить комплектность поставки на основании накладной и комплектность содержимого картонной коробки-упаковки на основании спецификации, приведенной в руководстве по монтажу и эксплуатации.
2. Перед первым использованием и через регулярные интервалы времени проверять прочность посадки всех винтов, гаек и прочих соединений с тем, чтобы обеспечить надежное эксплуатационное состояние тренажера.
3. Разместить тренажер в сухом, ровном месте и предохранить его от влаги и сырости. Скомпенсировать неровности пола за счет соответствующих мер, осуществляемых на полу, и предусмотренных для этого, юстируемых деталей тренажера, если они есть на данном тренажере. Исключить контакт с влагой и сыростью.
4. Если следует защитить место размещения тренажера в особенности от продавливания, загрязнений и тому подобного, подложить под тренажер подходящую, нескользящую подложку (например, резиновый коврик, деревянную плиту или т. п.).
5. Перед тренировкой удалить все предметы в радиусе 2 метров вокруг тренажера.
6. Для очистки тренажера не использовать агрессивных очистных средств, а для монтажа и возможного ремонта использовать только поставленный вместе с ним или подходящий собственный инструмент. Удалить с тренажера следы пота сразу же после окончания тренировки.
7. Неквалифицированная и чрезмерная тренировка может причинить вред здоровью. Поэтому перед тем, как приступать к целенаправленной тренировке, проконсультироваться с соответствующим врачом. Он может определить, каким максимальным нагрузкам (пульс, ватт, продолжительность тренировки и т. д.) разрешается подвергаться, и дать точную информацию о правильном положении тела во время тренировки, о целях тренировки и о питании. Запрещается тренироваться после обильной еды. Учитывать, что этот тренажер не предназначен для терапевтических целей.
8. Тренироваться на тренажере только тогда, когда он работает безупречно. Для возможного ремонта использовать только оригинальные запасные части.
9. Настраивая регулируемые детали, следить за правильным положением или, соотв., учитывать помеченную максимальную позицию настройки и обеспечивать надлежащую фиксацию заново настроенного положения.
10. Если в руководстве не указано иного, тренажер разрешается использовать для тренировок всегда только одного человека.
11. Необходимо носить тренировочную одежду и обувь, которые подходят для оздоровительной тренировки на тренажере. Одежда должна такой, чтобы по своей форме (например, длине) она не могла зацепиться во время


тренировки. Следует подбирать тренировочную обувь, которая подходит к тренажеру, обеспечивает устойчивость для ног и имеет нескользящую подошву.

12. Если возникнут головокружение, тошнота, боли в груди и другие аномальные симптомы, прервать тренировку и обратиться к соответствующему врачу.

13. Следует принципиально учесть, что спортивные снаряды - не игрушки. Поэтому их разрешается использовать только в соответствии с назначением и лицами, которые располагают соответствующей информацией и которые прошли соответствующий инструктаж.

14. Таким лицам как дети, инвалиды и люди с увечьями следует пользоваться тренажером только в присутствии еще одного человека, который может оказать помощь и дать руководящие указания. Исключить возможность использования тренажера детьми без надзора, приняв соответствующие меры.

15. Следить за тем, чтобы тренирующиеся и другие лица никогда не попадали какими-либо частями своего тела в зону еще движущихся деталей или чтобы они не находились там.

16.  В конце срока службы этот продукт не должен быть утилизирован в домашние отходы, а должен быть отдан на сборный пункт утилизации использованных электрических и электронных приборов. На это указывает символ на продукте, на инструкции по эксплуатации или на упаковке.

Все материалы могут быть снова использованы согласно маркировке. При повторном использовании, вторичной переработке или других формах вторичного использования старых приборов Вы вносите свой вклад в защиту окружающей среды.

Пожалуйста, узнайте в коммунальном управлении адрес близлежащего сборного пункта утилизации.

17. Учитывая требования экологии, не удалять упаковочный материал, израсходованные батарейки и детали тренажера вместе с бытовыми отходами, а класть их в предусмотренные для этого контейнеры-сборники или сдавать их в соответствующие пункты сбора утильсырья.

18. Этот тренажер является тренажером, действующим в зависимости от скорости вращения, что означает, при увеличении числа оборотов, увеличивается мощность и наоборот.

19. Допустимая максимальная нагрузка (= вес тела) установлена в 120 кг. Компьютер прошел испытания согласно нормам EN ISO 20957-1:2013 H/C и EMC Directive 2014/30EU.

20. Инструкции по сборке и эксплуатации должны рассматриваться как часть продукта. Эта документация должна предоставляться при продаже или передаче продукта.

Спецификация - Список запасных частей Horse Glider № заказа 1730A

Технические характеристики По состоянию на 19.06.2024

Для сильного и здорового тела. Тренажер снимает суставы. Идеально подходит для всей руки, ноги, спины, ягодиц и мышц живота. Horse Glider обеспечивает чрезвычайно комфортное ощущение обучения.

- Система Ножницы для подъема и опускания собственного веса тела
- Комбинированная верхняя часть тела и ноги тренировки
- 7 регулируемая по высоте ручка с каретка
- Стабильная стальная рама
- Компьютер с цифровой индикацией следующих параметров: время, пригл. расход калорий, тали, ОБЩИЙ тали и SCAN
- Максимальный вес пользователя: 150 кг

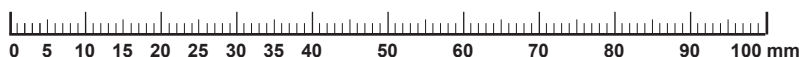
Вес: 19 кг

Габаритные размеры: пригл. Д 125 x Ш 54 x В 84 см

Сняв упаковку, проверьте по списку, все ли детали на месте. Если все в порядке, то можно начинать сборку. Если какой-нибудь агрегат не в порядке или отсутствует, обращайтесь к нам:

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

Этот конвейер к только для частной области спорта дома кажется и не для промышленного или коммерческого использования подходящий. Использование спорта дома класс Н/С



№ картинки	Наименование	Размеры в мм	Кол-во штук	Монтируется на №	ЕТ-№
1	Основная рама		1	2,3+4	33-1730-01-WS
2L	Сиденье обивка рама слева		1	1+4	33-1730-02-WS
2R	Сиденье обивка рама справа		1	1+4	33-1730-03-WS
3	Нога сзади		1	1	33-1730-04-WS
4	Центр рама		1	1+5	33-1730-05-WS
5	Ручки поддержка		1	4+6	33-1730-16-WS
6	Ручки		1	5	33-1730-17-WS
7	Подставка для ног		1	8+9	33-1730-08-WS
8	Центр распорка		1	4+7	33-1730-09-WS
9	Ось 1		1	1+7	33-1730-10-SI
10	Магнит поддержка		1	4	33-1730-11-WS
11	Колпачки ножек		2	3	36-1730-06-BT
12	Болт	M8x16	10	3,27+39	39-9888-CR
13	Подкладная шайба	8//16	10	12	39-10018-CR
14	Резиновая заглушка		2	1	36-1730-07-BT
15	Резиновая нога		3	3	36-1730-08-BT
16	Самоконтрящаяся гайка	M6	2	4	39-9861
17	Подкладная шайба	6//12	2	16	39-9863
18	Роль		2	4	36-1730-09-BT
19	Промежуточное тело 1		2	4	36-1730-10-BT
20	Четырехугольная заглушка	40x40	2	4+7	36-9904-09-BT
21	Защиты кабеля		3	4+5	36-9821-13-BT
22	Сиденье обивка		1	2	36-1730-01-BT
23	Четырехугольная заглушка	40x20	2	2	39-9892
24	Болт	M8x55	2	2+22	39-10281
25	Пластмассовый подшипник		6	2+7	36-1730-11-BT
26	Промежуточное тело 2		2	27	36-1730-12-BT
27	Ось 2		1	2+4	33-1730-12-SI
28	Каретка		1	4	36-1260-09-BT
29	Подшипник колпачок		1	4	36-1730-13-BT
30	Датчик		1	4+34	36-1730-05-BT
31	Болт	3x10	2	30	39-10076-SW
32	Магнит		1	10	36-1260-24-BT
33	Болт	M5x15	2	10	39-9988
34	Соединительный кабель		1	30+36	36-1730-04-BT
35	Чехол ручки		2	6	36-1730-02-BT
36	Компьютер		2	5	36-1730-03-BT
37	Пластмассовый подшипник		4	8+39	36-1730-14-BT
38	Четырехугольная заглушка		2	8	36-1730-15-BT

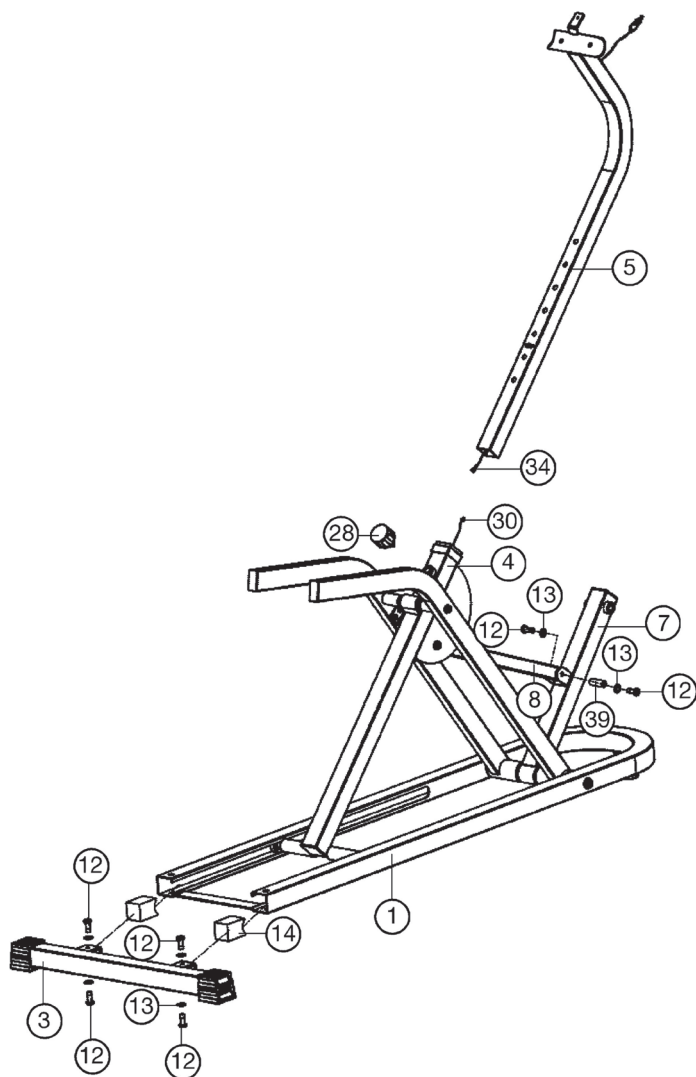
Руководство по монтажу

Пожалуйста, выньте все отдельные части из коробки и проверьте их на комплектность в соответствии со спецификацией. Примите во внимание, что некоторые части предварительно смонтированы на основную раму или смонтированы в блоки. Это поможет Вам при сборке тренажера. Время установки 25 мин.

Шаг 1:

Монтаж задней ножки (3) и держатель ручки (5).

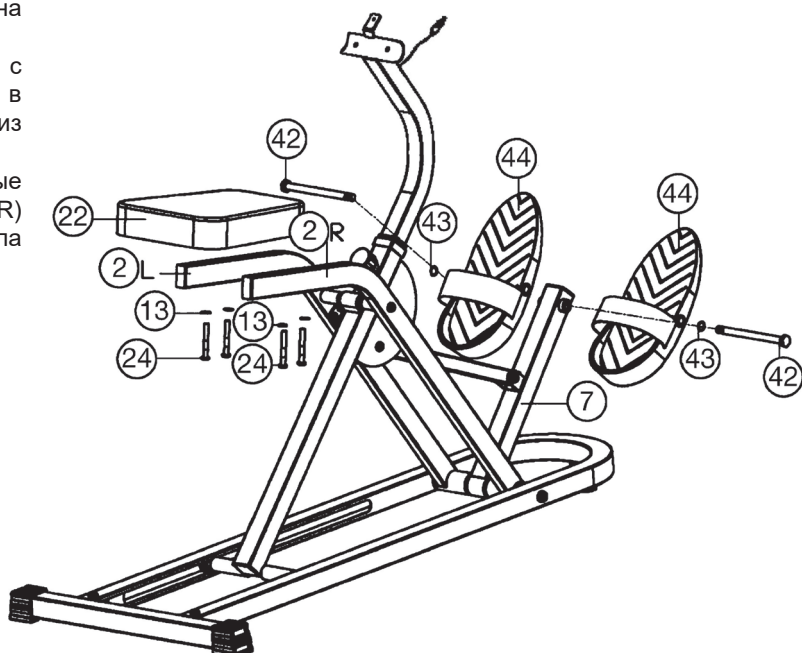
1. 4 винта M8x16 (12), 4 шайбы 8//16 (13), и 2 укладка демпфера (14) доступный рядом с задним опорной рамой (1).
2. Поднимите предварительно собранный блок тщательно на раме сиденья (2) высокие и закончился предварительно собрать рулоны из средней рамы (4) в задних пазах на опорной раме (1). Вставьте две заслонки (14) с первым углублением в опорной раме (1), а затем вставить заднюю ножку (3) с записями в базовой раме (1), так, чтобы отверстия были выровнены. Винт задней ножки (3) с помощью винтов (12) и стиральные машины (13) надежно.
3. Вставьте ось 3 (39) в пластиковом подшипнике центральной панели (8) и вставьте подставку для ног (7) с включением центральной стойки (8) так, чтобы отверстия были выровнены. Вставьте к винтам (12) шайбы (13) и затянуть опору для ног (7) на центральной панели (8) по два бокам.
4. Перемещение держателя рукоятки (5) с нижним концом к центральной раме (4) и подключение кабеля датчика (30) с соединительным кабелем (34). Вставьте держатель ручки (5) в соответствующее гнездо центр кадра (4) (без соединительного кабеля зажать) и безопасный это, в требуемом положении с помощью закрытия быстродействующей (28). (Быстрое освобождение (28) должно быть решено только слегка поворачивая, то можно потянуть, чтобы освободить замок и для регулировки высоты ручки. После установки быстрого крепления (28) еще раз обеспечить путем затягивания).



Шаг 2:

Монтаж подножки (44) и подушки сиденья (22).

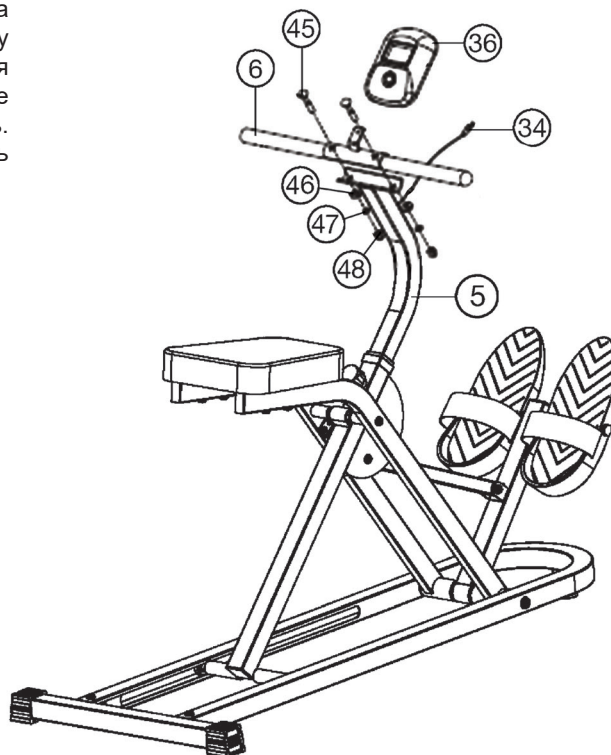
1. Заверните два подножки (44) с помощью винтов M12x155 (42) и гофрированные листы (43) в резьбовые отверстия на правая и левая сторона подножки (7) фиксирована.
2. Поместите подушки сиденья (22) согласуется с локализованным на спине винтовая резьбовые вставки в отверстие сиденья рамы (2L+2R), и Это означает, что из винтов M8x55 (24) и шайб 8//16 (13) твердо.
(Примечание: подушка сиденья (22) имеют резьбовые отверстия 6 и может поэтому рама сиденья (2L+2R) дальше вперед или назад, в зависимости от размера тела прилагается.)



Шаг 3:

Монтаж ручки (6) и компьютер (36).

1. Вставьте ручку (6) в гнездо на держателе ручки (5) в середине, так что отверстия выстраиваются в линию и закрепите ручку с помощью M8x45 винта (45), шайбы (46), пружинного кольца (47) и гайки (48).
2. Возьмите компьютер (36), под рукой, и подключите соединительный кабель (34) в соответствующее гнездо на компьютере (36). Авто слайда компьютера (36) к компьютеру с помощью вверх держатель ручки (5). Требуемая батарея (1x Micro 1.5V AAA) в, расположенный на задней стороне компьютера батарейный отсек, соблюдая полярность. (Батарея для компьютера не входит. Пожалуйста, обратитесь их в коммерческих целях.)



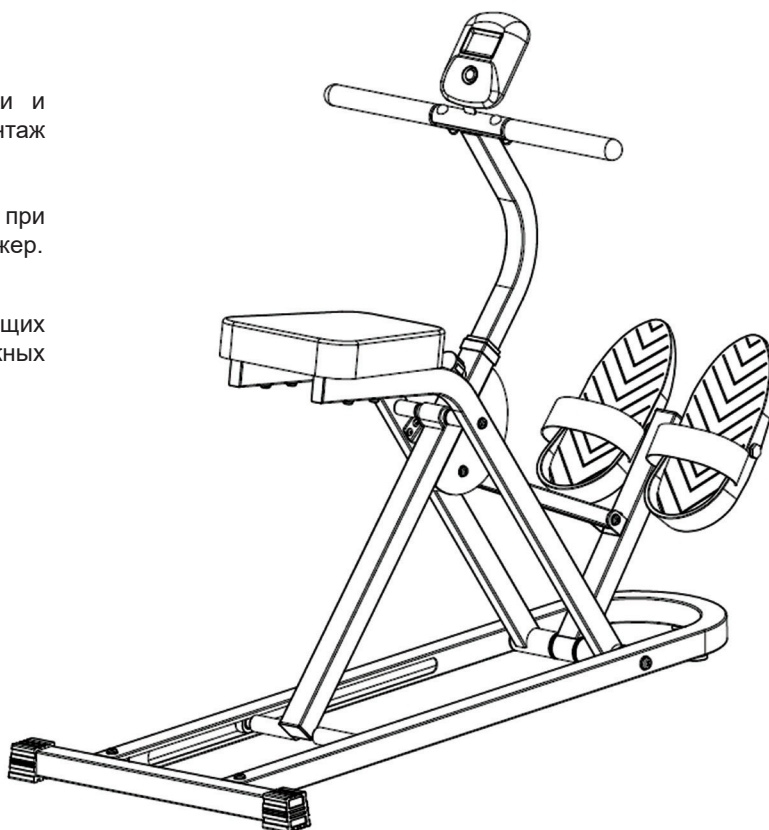
Шаг 4:

Контроль

1. Проверить все соединения на правильность сборки и провести проверку функциональности. При этом монтаж считается законченным.
2. Если все в порядке, проведите пробную тренировку при маленькой нагрузке, и индивидуально настройте тренажер.

Замечание:

Пожалуйста, сохраняйте набор инструментов для последующих возможных ремонтов и инструкцию по монтажу для возможных заказов запасных частей.



Руководство по использованию компьютера

Входящий в комплект компьютер обеспечивает максимальный комфорт при тренировке. Все существенные параметры тренировки отображаются в обзорном окне. С момента начала тренировки отображаются требуемое время, тали, ОБЩИЙ тали и приблизительный расход калорий. Все параметры фиксируются подсчетом с нуля по возрастающей.

Компьютер включается простым нажатием кнопки „F“ или просто начните тренировку. Компьютер начинает учитывать все показания и отображать их на дисплее.

Вы хотите, чтобы получить эти значения в постоянном чередовании отображенных поэтому выберите функцию «SCAN». С интервалом в 6 секунд то на дисплее будет меняться от одной функции к другой.

Чтобы остановить компьютер, необходимо просто завершить тренировку. Компьютер останавливает все измерения и демонстрирует конечные результаты.

Самые последние результаты заносятся в память и при возобновлении тренировки Вы можете начать с этих показателей. Компьютер автоматически отключается примерно через четыре минуты после окончания тренировки. Все достигнутые до этого показатели стираются.

Показания:

1. Функция „ВРЕМЯ“ (Zeit):

Показывает фактически затраченное время в минутах и секундах. (Максимальная граница показателя 99,59 минут.)

2. Функция „тали“ (Hebezüge) :

Он показывает текущие тали отображенных. (Максимальная граница показателя 9999)

3. Функция „ОБЩИЙ тали“ (Hebezüge total):

Он показывает текущие ОБЩИЙ тали отображенных. (Максимальная граница показателя 9999)

4. Функция „Калории“ (KALORIEN):

Указывается фактическое количество израсходованных калорий. (Максимальная граница показателя 9999 калорий)

5. Функция „SCAN“ (Демонстрация всех показаний по очереди):

Если выбирается эта функция, то в интервале примерно 5 секунд, постоянно сменяя друг друга, демонстрируются по очереди достигнутые показатели всех функций.

ФУНКЦИЯ КЛАВИШ:

1. Клавиша „F“:

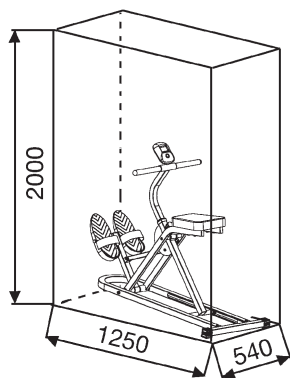
Коротким однократным нажатием клавиши можно переходить от одной функции к другой. Соответствующий показатель высвечивается на дисплее. С помощью более длительного нажатия (примерно 3 секунды) происходит стирание всех достигнутых к этому времени результатов, за исключением показателей в функции „ОБЩИЙ тали“



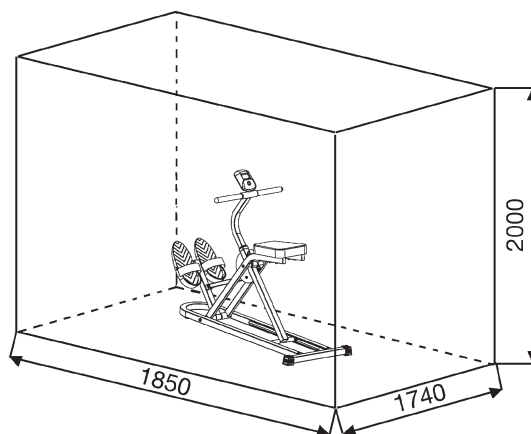
Инструкция по эксплуатации и тренировке



Область обучения в мм
(Для устройства и пользователя)



Бесплатный поверхность в мм
(Площадь Обучение и зоны безопасности (вращающиеся 60см))



Чистка, техническое обслуживание и хранение тренажера

1. Чистка

Для чистки используйте чистую влажную салфетку. Внимание: Никогда не используйте для чистки бензин, разбавитель или другие агрессивные чистящие средства, которые могут повредить поверхность. Тренажер предназначен только для домашнего использования в помещении. Предохраняйте тренажер от сырости и пыли.

2. Хранение тренажера

При не использовании тренажера больше 4 недель, необходимо отключить его от сети. Переверните рамку сиденья. Поставьте тренажер в сухое помещение и распылите немного масла а также на резьбу винта руля и затвора. Накройте тренажер, чтобы защитить его от солнечных лучей и пыли и этим предотвратит изменение окраски

3. Техническое обслуживание

Мы рекомендуем после каждых 50 часов пользования проверять болтовые соединения и после каждых 100 часов пользования смазывать, резьбу винта руля и затвора маслом из распылителя

Исправление неполадок:

Если проблема не может быть решена с помощью нижестоящих указаний, пожалуйста, обратитесь в центр, где вы купили тренажер.

Проблема	Возможная причина	Решение
Компьютер не включается лосредством нажатия на любую клавишу.	Батареи не вставлены или батареи пустой.	Проверьте батарейки в батарейный отсек установлены правильно или замените их.
Компьютер не выдает информацию и не включается с началом тренировки.	Отсутствие импульса датчика по причине неправильного монтажа или разъединенного штекерного соединения.	Проверьте подключение к компьютеру и рамы сиденья.
Компьютер не выдает информацию и не включается с началом тренировки.	Без датчика пульса, возникающего из-за неправильного положения датчика.	Проверить расстояние от датчика до магнита. Магнит крепится к перевозке сиденья и был на расстоянии меньше чем <5 мм пройти мимо датчика.

Общие инструкции по тренировке

Вы должны учитывать следующие факторы, чтобы определить верные параметры тренировки для достижения ощутимых физических результатов и пользы для здоровья.

ИНТЕНСИВНОСТЬ

Уровень физической нагрузки во время тренировки должен превышать нормальную нагрузку, не выходя за пределы нормы, одышка и/или истощение. Подходящим значением может быть пульс. С каждой тренировкой кондиция улучшается, поэтому требования к тренировкам следует корректировать. Это возможно за счет увеличения продолжительности, увеличения уровня сложности или изменения типа тренировки.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПУЛЬС

Для определения тренировочного пульса можно действовать следующим образом. Обратите внимание, что это ориентировочные значения. Если у вас проблемы со здоровьем или вы не уверены, проконсультируйтесь с врачом или фитнес-тренером.

01: Расчет максимальной частоты сердечных сокращений

Максимальное значение пульса можно определить разными способами, так как максимальный пульс зависит от многих факторов. Для расчета можно использовать базовую формулу (максимальный пульс = 220 – возраст). Эта формула очень общая. Она используется во многих продуктах для домашнего спорта для определения максимальной частоты сердечных сокращений. Мы рекомендуем формулу Салли Эдвардс. Эта формула более точно рассчитывает максимальную частоту сердечных сокращений и учитывает пол, возраст и массу тела.

Формула Салли Эдвардс:

Мужчины:

Максимальный пульс = 214 - (0,5 x возраст) - (0,11 x масса тела)

Женщины:

Максимальный пульс = 210 - (0,5 x возраст) - (0,11 x масса тела)

02: Расчет пульса во время тренировки

Оптимальный тренировочный пульс определяется целью тренировки. Для этого были определены тренировочные зоны.

Зона - Здоровье: Регенерация и Компенсация

Подходит для: начинающих / Тип тренировки: очень легкая тренировка на выносливость / Цель: восстановление и укрепление здоровья. Построение кондиции.

Пульс во время тренировки = от 50 до 60% от максимального пульса.

Зона - Жировой обмен: Основы - Тренировка на выносливость 1

Подходит для начинающих и опытных пользователей / Тип тренировки: легкая тренировка на выносливость / Цель: активация жирового обмена (сжигание калорий). Улучшение показателей выносливости.

Пульс во время тренировки = от 60 до 70% от максимального пульса.

Зона - Аэробика: Основы - Тренировка на выносливость 1/2

Подходит для начинающих и продвинутых / Тип тренировки: умеренная тренировка на выносливость. / Цель: Активация жирового обмена (сжигание калорий), улучшение аэробной производительности, Повышение выносливости.

Пульс во время тренировки = от 70 до 80% от максимального пульса.

Зона - Анаэробика: Основы - Тренировка на выносливость 2

Подходит для продвинутых и соревнующихся спортсменов / тип тренировки: умеренная тренировка на выносливость или интервальная тренировка / цель: улучшение толерантности к лактату, максимальное увеличение производительности.

Пульс во время тренировки = от 80 до 90% от максимального пульса.

Зона - Соревнования : Тренировка для соревнований

Подходит для спортсменов и спортсменов с высокими показателями / Тип тренировки: интенсивная интервальная тренировка и соревновательная тренировка / Цель: улучшение максимальной скорости и мощности. Осторожно! Тренировки в этой области могут привести к перегрузке сердечно-сосудистой системы и ущербу для здоровья.

Пульс во время тренировки = от 90 до 100% от максимального пульса.

Пример расчета:

Мужчина, 30 лет, вес 80 кг, я новичок, хочу похудеть и повысить выносливость.

01: расчет максимального пульса.

Максимальный пульс = 214 - (0,5 x возраст) - (0,11 x масса тела)

Максимальный пульс = 214 - (0,5 x 30) - (0,11 x 80)

Максимальный пульс = примерно 190 уд/мин.

02: Расчет пульса во время тренировки

В силу моих целей и уровня подготовки мне больше всего подходит зона жирового обмена.

Пульс во время тренировки = от 60 до 70% от максимального пульса.

Тренировочный пульс = 190 x 0,6 [60%]

Тренировочный пульс = 114 уд/мин.

После того, как вы установили частоту сердечных сокращений для тренировки в соответствии с условиями тренировки или определив цели, можно приступать к тренировкам. Большинство наших продуктов оснащены датчиками частоты сердечных сокращений или совместимы с поясами для измерения частоты сердечных сокращений. Таким образом, вы можете контролировать частоту сердечных сокращений во время тренировки. Если частота пульса не отображается на дисплее компьютера или вы хотите перестраховаться и проверить свою частоту пульса, которая может отображаться неправильно из-за возможных ошибок приложении или подобных вещей, вы можете использовать следующие инструменты:

а. Измерение пульса обычным способом (ощущение пульса, например, на запястье, и подсчет ударов в течение минуты).

б. Измерение частоты сердечных сокращений с помощью подходящих и откалиброванных устройств для измерения частоты сердечных сокращений (доступны в магазинах медицинских товаров).

в. Измерение частоты сердечных сокращений с помощью других продуктов, таких как мониторы сердечного ритма, смартфоны....

ЧАСТОТА

Большинство экспертов рекомендуют сочетание здоровой диеты, которая должна быть скорректирована в соответствии с целью тренировки, и физических упражнений от трех до пяти раз в неделю. Нормальному взрослому человеку нужно два раза в неделю тренироваться для поддержания своего текущего состояния. Для улучшения своего состояния и изменения массы тела ему необходимо не менее трех тренировок в неделю. Идеальная периодичность пять тренировок в неделю.

ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОК

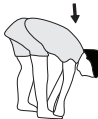
Каждое тренировочное занятие должно состоять из трех тренировочных фаз: «Фаза разогрева», «Фаза тренировки» и «Фаза охлаждения». В «фазе разогрева» температуру тела и снабжение кислородом следует повышать медленно. Это возможно с помощью гимнастических упражнений в течение пяти-десяти минут. После этого следует начинается фактическую тренировку «фаза тренировки». Тренировочная нагрузка должна быть рассчитана в соответствии с тренировочным пульсом. Для поддержания кровообращения после «тренировочной фазы» и для предотвращения мышечной боли или растяжения после «тренировочной фазы» необходимо соблюдать «фазу охлаждения». В этот период следует выполнять упражнения на растяжку и/или легкие гимнастические упражнения в течение пяти-десяти минут.

Пример – упражнения на растяжку для фаз разминки и заминки.

Начните фазу разминки с ходьбы на месте не менее 3 минут, а затем выполните следующие гимнастические упражнения. Не переутомляйтесь с упражнениями и только продолжайте, пока не почувствуете легкое натяжение. Затем удерживайте позицию. Мы рекомендуем снова выполнять разминку в конце тренировки. Заканчивайте тренировку встряхиванием конечностей.



заведите одну руку за голову. Вторую руку положите свер-ху, возьмитесь за локоть и потяните до ощущения растяжения трицепса. Ос-таньтесь в этом положении на 20 секунд, повторите другой ру-кой.



Наклонитесь вперед не сгибая ног и попытайтесь достать пальцами рук до пола. Выполняйте упражнение 2 раза по 20 секунд.



Сядьте на пол и вытяните одну ногу. Наклонитесь вперед и попробуйте достать ступню. Выполняйте упражнение 2 раза по 20 секунд.



В положении широкого выпада обопритесь руками в пол и потяните мышцы ног. Через 20 секунд поменяйте ногу.

МОТИВАЦИЯ

Ключевым моментом успеха программы являются регулярные тренировки. Вам следует установить конкретное время и место на каждый день для тренировок и внутренне подготовить себя к ним. Тренируйтесь только тогда, когда у Вас есть настроение и всегда помните свою цель. Если Вы продолжаете свои занятия, то через какое-то время сможете увидеть свой прогресс день ото дня и будете приближаться к поставленной цели шаг за шагом.

1. Důležitá doporučení a bezpečnostní opatření	strana 43
2. Přehled jednotlivých dílů	strana 3
3. Seznam dílů	strana 44 - 45
4. Návod k montáži s vyobrazením složení	strana 46 - 47
5. Návod k použití a instrukce ke cvičení	strana 48
6. Návod k obsluze počítače	strana 48
7. Čistění, skladování, kontroly, řešení potíží, zahřívací cvičení (zahřátí)	strana 49
8. Označení tréninku	strana 50

Vážená zákaznice, vážený zákazníku,
Blahopřejeme vám k vašemu nákupu této domácí tréninkové sportovní jednotky a doufáme, že si s ní užijete spoustu potěšení. Věnujte prosím pozornost přiloženým poznámkám a pokynům a pečlivě je dodržujte ohledně montáže a použití.
Neváhejte nás prosím kdykoliv kontaktovat, pokud budete mít jakékoliv otázky.

Váš Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert



VAROVÁNÍ!
Před použitím si přečtěte
návod k obsluze

Důležitá doporučení a bezpečnostní pokyny

Naše výrobky jsou zásadně kontrolovány stanicí technické kontroly TÜV-GS a odpovídají tak aktuálním nejvyšším bezpečnostním standardům. Tato skutečnost Vás však nezbujuje povinnosti striktně dodržovat následující zásady

1. Přístroj sestavte přesně podle návodu k montáži a používejte pouze specifické díly, které byly dodány za účelem sestavení přístroje a které jsou uvedeny v montážní kroky. Před vlastním sestavením zkontrolujte úplnost dodávky dle dodacího listu a úplnost balení dle montážní kroky v návodu k montáži a použití.
2. Zkontrolujte před prvním použitím a poté v pravidelných intervalech pevné dotažení všech šroubů, a ošetřete mazivem přístupné osy a klouby, matic a jiných spojů, aby byl vždy zaručen bezpečný provozní stav Vašeho tréninkového přístroje. Správné upevnění zkontrolujte především na regulátoru sedla a řídítek.
3. Přístroj postavte na suché, rovné místo a chraňte jej před vodou a vlhkostí. Nerovnosti podlahy je zapotřebí vyrovnat vhodnými opatřeními přímo na podlaze a pokud je to u tohoto přístroje k dispozici, pak i připravenými justovatelnými díly na přístroji. Je zapotřebí se vyvarovat kontaktu s vlhkostí a mokrem.
4. Pokud byste chtěli místo instalace především ochránit proti otiskům, znečištění apod., doporučujeme Vám podložit přístroj vhodnou protiskluzovou podložkou (např. gumovou rohoží, dřevěnou deskou apod.).
5. Než začnete s tréninkem, odstraňte všechny předměty v okruhu 2 metrů kolem přístroje.
6. K čištění nepoužívejte žádné agresivní čisticí prostředky a při montáži a případných opravách používejte pouze dodané popř. vhodné vlastní nářadí. Zbytky potu na přístroji je třeba hned po skončení tréninku očistit.
7. **VAROVÁNÍ!** Systémy sledování srdeční frekvence mohou být nepřesné. Nadměrný trénink může vést k závažnému poškození zdraví nebo ke smrti. Obrat' se na lékaře před zahájením plánovaného tréninkového programu. Může definovat maximální námahu (polz, wattů, trvání tréninku atd.), které se můžete vystavit, a může vám poskytnout přesné informace o správném držení těla během tréninku, cílech vašeho tréninku a vaší stravě. Nikdy netrénujte po sněžení velkých jídel.
8. Trénujte pouze na přístroji, když je ve funkčním stavu. Pro jakékoliv nezbytné opravy používejte pouze originální náhradní díly. **VAROVÁNÍ!** Opotřebované díly okamžitě vyměňte a zařízení nepoužívejte, dokud nebude opraveno.
9. Při nastavování stavitelných částí dbejte na správnou pozici, resp. na označenou maximální pozici nastavení a na řádné zajištění nově nastavených pozic.
10. Pokud není v pokynech popsáno jinak, stroj smí být používán pouze k trénování jedné osoby současně. Doba cvičení by neměla přesáhnout 60 minut/den.


11. Vždy, když na přístroji trénujete, noste vhodné sportovní tréninkové oblečení a obuv. Oblečení musí být uzpůsobeno tak, aby nemohlo díky svému tvaru (např. délce) během tréninku nikde uvíznout. Zvolte obuv vhodnou pro tréninkový přístroj, tedy pevnou obuv s protiskluzovou podrážkou.

12. **VAROVÁNÍ!** Pokud zaznamenáte pocit závratí, nevolnosti, bolesti na hrudníku nebo jiné abnormální příznaky, trénink zastavte a obraťte se na lékaře.

13. Zásadně platí, že sportovní přístroje nejsou hračky. Z tohoto důvodu smí být používány pouze v souladu se svým účelem a příslušně informovanými a poučenými osobami.

14. Osoby, jako děti, invalidé a postižení, by měli přístroj používat pouze v přítomnosti další osoby, která může v případě potřeby poskytnout pomoc a instrukce. Je zapotřebí vhodnými opatřeními vyloučit, aby tento přístroj mohly používat děti bez dozoru.

15. Dbejte na to, abyste se ani Vy, ani jiné osoby nikdy jakýmkoliv částmi těla nezdržovali v oblasti dosud se pohybujičích částí přístroje.

16.  Na konci životnosti tohoto výrobku není povoleno jej likvidovat jako běžný domácí odpad, ale musí být dodán do sběrného dvora k recyklaci elektrických a elektronických součástí. Symbol můžete nalézt na výrobku, na návodech či na balení. Materiály jsou znovu použitelné v souladu s jejich označením. S opakovaným použitím, využitím materiálu nebo ochranou našeho životního prostředí. Zeptejte se prosím místní správy na místo odpovědné likvidace.

17. Ve smyslu ochrany životního prostředí nelikvidujte obal, prázdné baterie, díly přístroje společně s běžným odpadem z domácnosti, nýbrž je ukládejte pouze do příslušných sběrných nádob nebo je odevzdejte na vhodných sběrných místech.

18. U tohoto přístroje se jedná o přístroj se závislostí na rychlosti, tzn., že se stoupajícím počtem otáček stoupá výkon a naopak.

19. Povolené maximální zatížení (= hmotnost těla) je stanovena na 120 kg. Tento přístroj je testován dle norem EN-ISO20957-1:2013„H/C“. Tento přístrojový počítač odpovídá základním požadavkům směrnice EMV 2014/30 EU.

20. Součástí výrobku jsou také montážní a provozní pokyny zvážít. Při prodeji nebo předávání produktu musí být tato dokumentace zahrnuta.

Seznam dílů – seznam náhradních dílů Horseglider objednáč číslo 1730A

Technické údaje: Stav k 19.06.2024

Pokud je některá součást mimo provoz nebo chybí, nebo pokud v budoucnu potřebujete náhradní díl, kontaktujte nás.

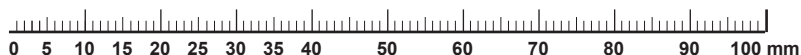
Pro fyzickou zdatnost a zdravé tělo. Cvičné sportovní zařízení šetrné vůči kloubům. Cvičné sportovní zařízení Horse Glider vám umožní ideální pohodlný trénink svalové tkáně paží, nohou, zad, hýždí a břicha.

- Nůžkový systém posilování pomocí přenosu váhy těla
- Kombinovaný trénink horní části trupu a nohou
- 7-stupňová výškově nastavitelný úchopný nástavec s rychloupínacím mechanismem
- Stabilní ocelový rám
- Digitální počítač indikující čas, aktuální počet zdvihů, celkový počet zdvihů a přibližnou spotřebu kalorií
- Vhodné do tělesné hmotnosti max. 120 kg
- Hmotnost přístroje: 19Kg

Rozměry nastavení: cca d 125 x š 54 x v 84cm

Adresa: Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

Tento výrobek je vytvořen pouze pro soukromou domácí sportovní aktivitu a jeho užití není povoleno v komerčních či profesionálních oblastech. Třída domácího sportovního použití H/C.



obr.	název dílu	rozměry mm	počet kusů	namontovat na obr. Číslo	íslo dílu
1	Základní rám		1	2,3+4	33-1730-01-WS
2L	Rám sedáku , levý		1	1+4	33-1730-02-WS
2R	Rám sedáku, pravý		1	1+4	33-1730-03-WS
3	Podnož, zadní		1	1	33-1730-04-WS
4	Středový rám		1	1+5	33-1730-05-WS
5	Úchopný nástavec		1	4+6	33-1730-16-WS
6	Rukojeť		1	5	33-1730-17-WS
7	Opora nohou		1	8+9	33-1730-08-WS
8	Středová podpěra		1	4+7	33-1730-09-WS
9	Čep 1		1	1+7	33-1730-10-SI
10	Držák magnetu		1	4	33-1730-11-WS
11	Kryt podnože		2	3	36-1730-06-BT
12	Šroub	M8x16	10	3,27+39	39-9888-CR
13	Podložka	8//16	10	12	39-10018-CR
14	Tlumič		2	1	36-1730-07-BT
15	Gumová podnož		3	3	36-1730-08-BT
16	Samojistná matice	M6	2	4	39-9861
17	Podložka	6//12	2	16	39-9863
18	Kolečko		2	4	36-1730-09-BT
19	Rozpěra 1		2	4	36-1730-10-BT
20	Čtyřhranný trn	40x40	2	4+7	36-9904-09-BT
21	Chráníč kabelu		3	4+5	36-9821-13-BT
22	Sedák		1	2	36-1730-01-BT
23	Pravoúhlý trn	40x20	2	2	39-9892
24	Šroub	M8x55	2	2+22	39-10281
25	Umělohmotné ložisko		6	2+7	36-1730-11-BT
26	Rozpěra 2		2	27	36-1730-12-BT
27	Čep 2		1	2+4	33-1730-12-SI
28	Rychloupínací prvek		1	4	36-1260-09-BT
29	Umělohmotný kryt		1	4	36-1730-13-BT
30	Kabel čidla		1	4+34	36-1730-05-BT
31	Šroub	3x10	2	30	39-10076-SW
32	Magnet		1	10	36-1260-24-BT
33	Šroub	M5x15	2	10	39-9988
34	Spojovací kabel		1	30+36	36-1730-04-BT

Pokyny k montáži

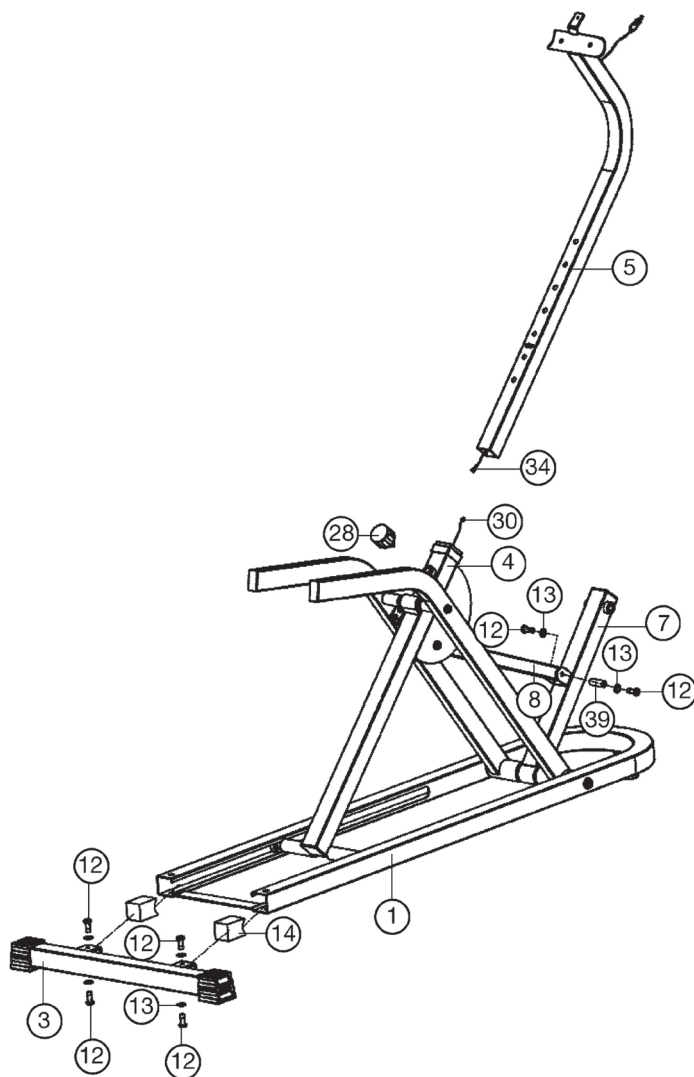
Odstraňte všechny jednotlivé části balení, položte je na podlahu a na základě montážních kroků zhruba zkontrolujte úplnost. Vezměte prosím na vědomí, že některé díly byly přímo připojeny k hlavnímu rámu a předem namontovány.

Navíc je zde několik dalších jednotlivých dílů, které byly připojeny k odděleným jednotkám. To vám usnadní a urychlí montáž zařízení. Doba montáže: 25 min.

Krok 1:

Montáž zadní podnože (3) a úchopného nástavce (5).

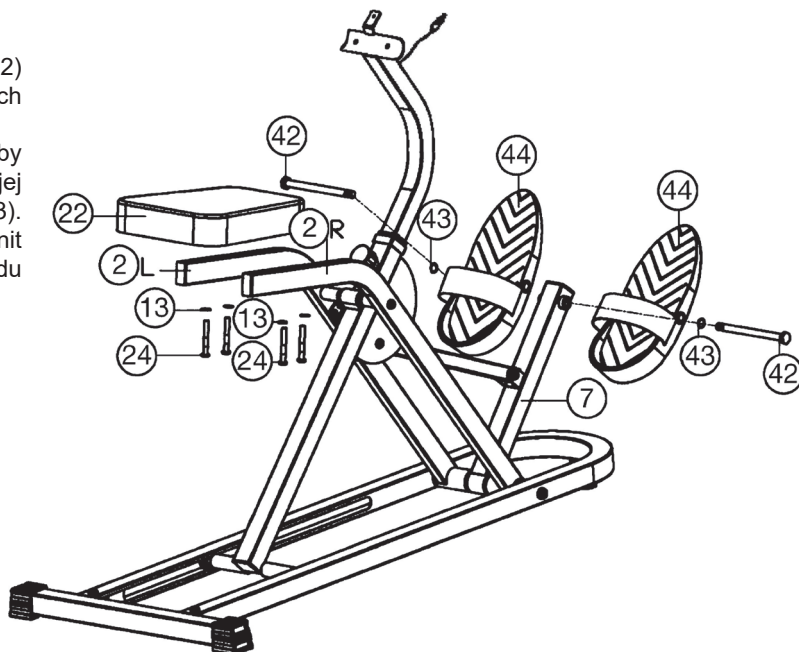
- 4 šrouby M8x16 (12), 4 podložky 8//16 (13) a 2 tlumiče (14) si položte vedle zadní části základního rámu (1), abyste je měli při ruce.
- Zvedněte již předmontovanou část opatrně k rámu sedáku (2) a předmontovaná kolečka středového rámu (4) do zadních úchytnů na základním rámu (1). Oba tlumiče (14) pak zasuňte prohlubni napřed do základního rámu (1) a nakonec zadní podnož (3) zastrčte do základního rámu (1), tak aby otvory lícovaly s úchyty. Pomocí šroubů (12) a podložek (13) pevně přišroubujte zadní podnož (3).
- Zasuňte čep 3 (39) do umělohmotných ložisek středové podpěry (8) a nasuňte nástavec opory nohou (7) se vstupem na středovou podpěru (8), tak aby otvory lícovaly. Nasuňte šrouby (12) a podložku (13) a nástavec opory nohou (7) na středovou podpěru (8) pevně přišroubujte z obou stran.
- Úchopný nástavec (5) ved'te spodním koncem ke středové podpěře (4) a kabel čidla (30) spojte se spojovacím kabelem (34). Vsuňte úchopný nástavec (5) do příslušného úchytnu na středové podpěře (4) (aniž byste přitom přiskřípli kabelový spoj) a zajistěte jej v požadované pozici pomocí rychloupínacího prvku (28). (Rychloupínací prvek (28) je nejprve třeba otáčením lehce uvolnit, a pak jej lze přitahovat, aby bylo možné zajištění odblokovat a nastavit uchopení rukojetí v požadované výši. Poté rychloupínací prvek (28) opět zajistíme dotážením).



Krok 2:

Montáž nohavek (44) a sedáku (22).

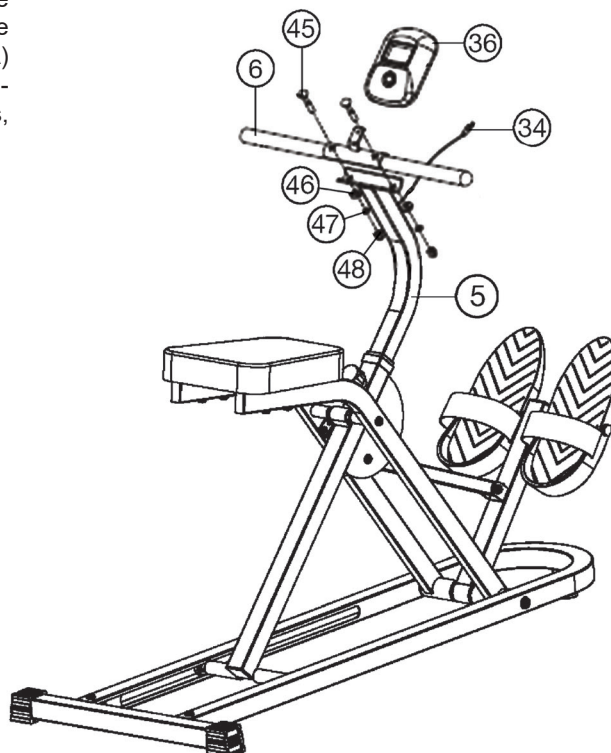
- Obě nohavky (44) přišroubujte pomocí šroubů M12x155 (42) a zvlněných podložek (43) do úchytnů pro závity po obou stranách nástavce pro oporu nohou (7).
- Položte sedák (22) na zadní stranu sedákového rámu, tak aby úchyty pro závity lícovaly s otvory na rámu (2L+2R) a pevně jej přišroubujte pomocí šroubů M8x55 (24) a podložek 8//16 (13). **(Upozornění: Sedák (22) má 6 závitů a lze jej proto upevnit na sedákovém rámu (2L+2R) více vpředu, anebo více vzadu v závislosti na velikosti postavy.**



Krok 3:

Montáž rukojeti (6) a počítače (36).

1. Zastrčte rukojeť (6) do úchytu na úchopném nástavci (5), tak aby otvory lícovaly a rukojeť zajistíte pomocí šroubu M8x15 (45), podložka ohnutá (46), pružinový kroužek (47) a klobouk matka (48).
2. Vezměte si k ruce počítač (36) a spojovací kabel (34) zasuňte do příslušné zdíčky na počítači (36). Počítač (36) nasuňte do úchytu na úchopném nástavci (5). Baterii (1x Micro 1,5V AAA) vložte do příslušného otvoru, přičemž dbejte na správnou polaritu. (Baterie do počítače nejsou součástí dodávky. Prosíme vás, abyste si je obstarali sami.)



Krok 4:

Kontrola

1. Přezkoušejte všechny šroubové spoje a konektorové spoje na správnou montáž a funkci. Tím je montáž ukončena.
2. Pokud je vše v pořádku, nastavte si malý odpor a seznamte se s přístrojem, potom proveďte individuální nastavení.

Připomínka:

Uschovejte si, prosím, pečlivě sadu s náradím a návod k montáži, protože je můžete případně později potřebovat v případě opravy nebo objednání náhradních dílů.



Návod na obsluhu počítače

Počítač, který je součástí tohoto balení, nabízí nejvyšší možný tréninkový komfort. Všechny hodnoty, které jsou pro trénink relevantní, se zobrazí v odpovídajícím políčku na ukazateli.

Po zahájení tréninku je indikován potřebný čas, aktuální počet zdvihů, celkový počet zdvihů a přibližná spotřeba kalorií. Všechny hodnoty jsou zaznamenávány od nuly a počítány vzestupně.

Pokud tuto hodnotu chcete ukazovat v trvalé proměně, zvolte funkci „SCAN“. V intervalu asi 6 sekund ukazatel zobrazuje jednu funkci za druhou.

Počítač zapnete krátkým stisknutím tlačítka „F“ nebo se zapne automaticky zahájením tréninku. Počítač začne evidovat a zobrazovat všechny hodnoty. K zastavení počítače stačí ukončit trénink. Počítač zastaví veškerá měření a naposledy dosažené hodnoty zachytí po dobu cca 4 minut. Naposledy dosažené hodnoty jsou v tuto chvíli uloženy a po znovuzahájení tréninku jsou hodnotami výchozími. Počítač se po ukončení tréninku asi po 4 minutách automaticky vypne a nastaví hodnoty na nulu (kromě celkových kladkostrojů).

Zobrazované údaje:

1. „ZEIT“ (TIME) – ukazatel času:

Zobrazuje uplynulý aktuální čas v minutách a vteřinách. (Maximální hodnota tohoto ukazatele je 99,59 minut).

2. Ukazatel „Zdvihy“:

Ukazatel zobrazí aktuální počet zdvihů. (Maximální ukazatelem indikovatelný počet je 9999 zdvihů.)

3. Ukazatel „Celkem zdvihů“

Ukazatel zobrazí celkový počet zdvihů dosažených v průběhu všech doposud absolovaných tréninkových jednotek včetně té právě probíhající. (Maximální ukazatelem indikovatelný počet je 9999 zdvihů.)

4. „KALORIEN“ (CAL) – ukazatel spotřebovaných kalorií:

Zobrazuje aktuální stav spotřebovaných kalorií. U této funkce dochází k uložení naposledy dosažených hodnot. (Maximální hodnota tohoto ukazatele je 999,0 kalorií).

5. Funkce „SCAN“:

Pokud pomocí tlačítka „F“ zvolíte tuto funkci, budou se zobrazovat v sekvenci asi 6 sekund všechny aktuální hodnoty jedna za druhou.

Tlačítka:

1. Tlačítko „F“ (Funkce):

Krátkým jednorázovým stisknutím tohoto tlačítka lze přecházet od jedné funkce ke druhé; tzn. může být vybrána konkrétní funkce. Navolenou funkci indikuje šipka v příslušném zobrazovacím poli. Přidržením tlačítka (cca 3 vteřiny) vymažete všechny naposledy dosažené hodnoty ve všech zobrazovacích polích s výjimkou údaje o celkovém počtu Celkem zdvihů.

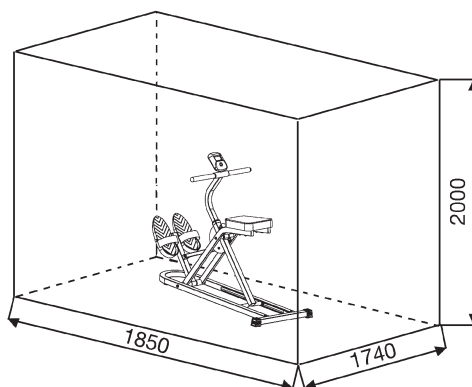
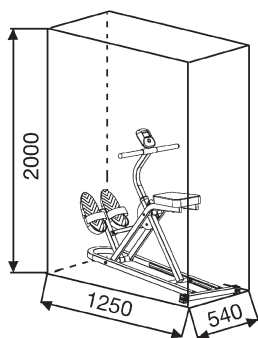


Návod k použití a instrukce ke cvičení



Oblast cvičení v mm
(pro domácího trenéra a
uživatele)

Volná oblast v mm
(Oblast cvičení a bezpečnostní oblast
(60cm otáčení))



Čistění, kontrola a skladování domácího treninkového přístroje:

1. Čistění

K čistění používejte pouze lehce namočený hadřík.

Pozor: Nikdy nepoužívejte benzen, ředidlo nebo jiné agresivní čisticí prostředky na čištění povrchu, jelikož způsobují poškození.

Zařízení je pouze k soukromému domácímu použití je vhodné pro použití v interiéru. Udržujte jednotku čistou a vlhkost mimo zařízení.

2. Skladování

Při nepoužívání přístroje po dobu delší než 4 týdny odpojte napájení. Posuňte ližiny sedla ve směru k řídítkům a sedlovou trubici zasuňte co možná nehlouběji do rámu. Ke skladování zvolte suché místo v interiéru a aplikujte nějaký sprejový olej na zadní a přední stranu připojení nožní páky a nápravy ruční páky. Olej aplikujte i na montážní šroub řídítek, včetně rychloupínáku.

Přístroj zakryjte, abyste jej ochránili před změnou zabarvení způsobenou např. slunečním světlem a prachem.

3. Kontroly

Každých 50 hodin doporučujeme zkontrolovat šroubová spojení kvůli utažení, která byla připravena při montáži. Po každých 100 hodinách provozu byste měli nastříkat trochu oleje na zadní a přední spojení pedálů a na osu madel.

Řešení potíží

Pokud nedokážete problém vyřešit pomocí následujících informací, obraťte se prosím na autorizované servisní středisko.

Problém	Možná příčina	Řešení
Počítač se stisknutím klávesy nezapne.	Nejsou vloženy baterie nebo jsou baterie vybité.	Zkontrolujte, zda jsou baterie ve zdičce vloženy správně nebo baterie vyměňte.
Počítač neukazuje žádné hodnoty a se začátkem tréninku se nezapíná.	Chybějící impuls senzoru z důvodu nesprávného nebo uvolněného zapojení.	Zkontrolujte správnost zapojení na počítači a v opěrné tyči.
Počítač neukazuje žádné hodnoty a se začátkem tréninku se nezapíná.	Chybějící impuls senzoru z důvodu nesprávné pozice senzoru.	Zkontrolujte vzdálenost mezi čidlem a magnetem. Jeden magnet je upevněn k rámu sedáku a jeho odstup od čidla by neměl činit méně než < 5 mm.

VŠEOBECNÉ POKYNY PRO ŠKOLENÍ

Abyste dosáhli znatelného tělesného a zdravotního zlepšení, musíte při určování potřebného tréninku dbát následujících faktorů.

INTENZITA

Úroveň fyzické námahy během tréninku musí překročit bod normální námahy, aniž by překročila bod dušnost a/nebo vyčerpání. Vhodnou referenční hodnotou může být puls. S každým tréninkem se kondice zvyšuje a proto by se měly tréninkové požadavky upravovat. To je možné prodloužením doby tréninku, zvýšením obtížnosti nebo změnou typu tréninku.

TRÉNINK SRDEČNÍ FREKVENCE

Pro určení tréninkové tepové frekvence můžete postupovat následovně. Upozorňujeme, že se jedná o orientační hodnoty. Pokud máte zdravotní problémy nebo si nejste jisti, poraďte se s lékařem nebo fitness trenérem.

01 Výpočet maximální tepové frekvence

Maximální hodnotu pulzu lze určit mnoha různými způsoby, protože maximální pulz závisí na mnoha faktorech. Pro výpočet můžete použít vzorec (maximální tep = 220 - věk). Tento vzorec je velmi obecný. Používá se v mnoha produktech pro domácí sport k určení maximální tepové frekvence. Doporučujeme Sally Edwardsův vzorec. Tento vzorec přesněji vypočítá maximální tepovou frekvenci a zohledňuje pohlaví, věk a tělesnou hmotnost.

Vzorec Sally Edwards:

Muži:

Maximální srdeční frekvence = $214 - (0,5 \times \text{věk}) - (0,11 \times \text{hmotnost})$

Ženy:

Maximální srdeční frekvence = $210 - (0,5 \times \text{věk}) - (0,11 \times \text{hmotnost})$

02 Výpočet tréninkové tepové frekvence

Optimální tréninková tepová frekvence je dána cílem tréninku. K tomu byly vymezeny tréninkové zóny.

Zdraví - Zóna: Regenerace a kompenzace

Vhodné pro: Začátečníky / Typ tréninku: velmi lehký vytrvalostní trénink / Cíl: regenerace a podpora zdraví. Budování základního stavu.

Tréninková tepová frekvence = 50 až 60 % maximální tepové frekvence

Metabolismus tuků – zóna: Základy – vytrvalostní trénink 1

Vhodné pro: začátečníky i pokročilé / Typ tréninku: lehký vytrvalostní trénink / Cíl: aktivace metabolismu tuků (spalování kalorií), zlepšení vytrvalostního výkonu.

Tréninková tepová frekvence = 60 až 70 % maximální tepové frekvence

Aerobik – zóna: Základy – vytrvalostní trénink 1 až 2

Vhodné pro: začátečníky i pokročilé / Typ tréninku: středně vytrvalostní trénink. / Cíl: Aktivace metabolismu tuků (spalování kalorií), zlepšení aerobního výkonu, Zvýšení vytrvalostního výkonu.

Tréninková tepová frekvence = 70 až 80 % maximální tepové frekvence

Anaerobní – Zóna: Základy – vytrvalostní trénink 2

Vhodné pro: pokročilé a závodní sportovce / Typ tréninku: středně vytrvalostní trénink nebo intervalový trénink / Cíl: zlepšení laktátové tolerance, maximální zvýšení výkonnosti.

Tréninková tepová frekvence = 80 až 90 % maximální tepové frekvence

Soutěž - zóna: Performance / Competition Training

Vhodné pro: sportovce a vysoce výkonné sportovce / Typ tréninku: intenzivní intervalový trénink a soutěžní trénink / Cíl: zlepšení maximální rychlosti a síly. **Varování!** Trénink v této oblasti může vést k přetěžování kardiovaskulárního systému a poškození zdraví.

Tréninková tepová frekvence = 90 až 100 % maximální tepové frekvence

Vzorový výpočet

Muž, 30 let a váží 80 kg Jsem začátečník a rád bych zhubnul a zvýšil svou výdrž.

01: Maximální pulz - výpočet

Maximální srdeční frekvence = $214 - (0,5 \times \text{věk}) - (0,11 \times \text{hmotnost})$

Maximální srdeční frekvence = $214 - (0,5 \times 30) - (0,11 \times 80)$

Maximální tep = cca 190 tepů/min

02: Výpočet tréninkové tepové frekvence

Vzhledem k mým cílům a tréninkové úrovni mi nejvíce vyhovuje zóna metabolismu tuků.

Tréninková tepová frekvence = 60 až 70 % maximální tepové frekvence
Tréninková tepová frekvence = $190 \times 0,6$ [60 %]

Tréninková tepová frekvence = 114 tepů/min

Poté, co si nastavíte tréninkovou tepovou frekvenci pro vaši tréninkovou kondici popř. Jakmile si určíte cíle, můžete začít trénovat. Většina našich zařízení pro vytrvalostní trénink má snímače srdečního tepu nebo jsou kompatibilní s pásem srdečního tepu. Můžete si tak kontrolovat tepovou frekvenci během sledování tréninky. Pokud se tepová frekvence nezobrazuje na displeji počítače nebo chcete být na bezpečné straně a chcete zkontrolovat tepovou frekvenci, která by mohla být nesprávně zobrazena kvůli možným chybám aplikace nebo podobně, můžete použít následující nástroje:

a. Měření tepu konvenčním způsobem (snímání tepu, např. na zápěstí a počítání tepů během minuty).

b. Měření tepové frekvence vhodnými a kalibrovanými přístroji na měření tepové frekvence (k dostání v prodejnách zdravotnických potřeb).

c. Měření srdečního tepu pomocí jiných produktů, jako jsou monitory srdečního tepu, chytré telefony....

ČETNOST

Většina odborníků doporučuje kombinaci zdravého jídelníčku, který je nutné upravit podle tréninkového cíle, a fyzického cvičení třikrát až pětkrát týdně. Normální dospělý potřebuje dvakrát týdně cvičit, aby se udržela jeho aktuální kondice. Pro něj ke zlepšení kondice a změně tělesné hmotnosti potřebuje minimálně tři tréninky týdně. zůstává ideální samozřejmostí je frekvence pěti tréninků týdně.

USPOŘÁDÁNÍ TRÉNINKU

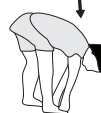
Každý trénink by se měl skládat ze tří tréninkových fází: „zahřívací fáze“, „tréninková fáze“ a „fáze zchlazení“. V „zahřívací fázi“ by se tělesná teplota a přísun kyslíku měly zvyšovat pomalu. To je možné pomocí gymnastických cvičení po dobu pěti až deseti minut. Poté by mělo začít skutečná tréninková „tréninková fáze“. Tréninková zátěž by měla být navržena podle tréninkové tepové frekvence. Pro podporu krevního oběhu po „tréninkové fázi“ a pro zabránění bolestivosti nebo namožení svalů je třeba po „tréninkové fázi“ dodržovat „fázi ochlazování“. Během tohoto období by měla být po dobu pěti až deseti minut prováděna protahovací cvičení a/nebo lehká gymnastická cvičení.

Příklad - protahovací cvičení pro fázi zahřívání a ochlazování

Svou zahřívací fázi začněte chůzí na místě po dobu alespoň 3 minut a poté proveďte následující gymnastická cvičení. Nepřehánějte cvičení a pouze pokračujte, dokud neucítíte lehké škubnutí. Tento Poté pozici držte. Doporučujeme provést zahřívací cvičení znovu na konci tréninku a Ukončete trénink vytřesením končetin.



Sáhněte si levou rukou za hlavou na pravé rameno a táhněte pravou rukou jemně za levý loket. Po 20 sekundách paže vyměňte.



Co nejvíce se předkloněte a nechejte nohy téměř natažené. Prsty na rukou směřujte směrem k prstům na nohou. 2 x 20 sekund.



Sedněte si s jednou nohou nataženou na podlaze a předkloněte se a rukama si sáhněte na chodidlo. 2 x 20 sekund.



Klekněte si do širokého výpadu vpřed a opřete se rukama o podlahu. Pánev tiskněte dolů. Po 20 sekundách vyměňte nohu.

MOTIVACE

Klíčem k úspěšnému programu je pravidelný trénink. Na každý tréninkový den byste si měli stanovit přesný čas a místo a připravovat se na něj i duševně. Trénujte pouze tehdy, když máte dobrou náladu a mějte Vás cíl neustále před očima. Při kontinuálním tréninku budete den za dnem zjišťovat, jak se vyvíjíte a jak se postupně blížíte k Vašemu osobnímu tréninkovému cíli.

Service / Hersteller

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



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

Service:

Top-Sports Gilles GmbH

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

Friedrichstrasse 55

info@christopeit-sport.com

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

D - 42551 Velbert

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



CHRISTOPEIT[®]
SPORT GERMANY
■■■