

# TM4000S

## LAUFBAND

### Montage- und Bedienungsanleitung

Bestell-Nr.: 2536

Seite: 2-13

DE  
AT  
CH

### Assembly and operating instructions

Order No.: 2536

Page: 14-24

GB

### Instructions de montage et d'utilisation

No. de commande: 2536

Page: 25-35

F

### Montage- en bedieningsinstructies

Bestellnr.: 2536

Pagina: 36-46

NL

### Návod k montáži a použití pro

Objednací číslo: 2536

Strana: 47-57

CZ



## INHALTSÜBERSICHT

Seite	Inhalt
2	Christopeit-Sport Community
2	Garantiebestimmungen
3	Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise
4	Montageanleitung
5	Zusammenklappen / Ausklappen / Transportieren
5	Steigungsverstellung
6	Anmerkungen zur Wartung und Einstellung
7-9	Computerbeschreibung
10	Kinomap App
10	Fehlerdiagnose
11	Trainingsanleitung Allgemein
12-13	Stückliste - Ersatzteilliste
58	Konformitätserklärung
59	Explosionszeichnung

## SEHR GEEHRTE KUNDIN, SEHR GEEHRTER KUNDE,

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

## CHRISTOPEIT-SPORT COMMUNITY

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

In unserem Christopeit Lifestyle-Bereich oder auf unseren Social-Media-Kanälen findest Du viele spannende Themen rund um Fitness, Training und Gesundheit.

Scanne die QR-Codes, suche auf den jeweiligen Plattformen nach Christopeit-Sport oder besuche unsere Homepage:  
<https://www.christopeit-sport.com/lifestyle/>

GYM



BLOG



FACEBOOK



INSTAGRAM



YOUTUBE



Mit freundlichen Grüßen,  
 Deine Top-Sport Gilles GmbH

## 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.

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

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

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

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

Eine Inanspruchnahme von Garantieleistungen erwirkt keine Verlängerung der Garantiezeit.

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

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

## WICHTIGE EMPFEHLUNGEN UND SICHERHEITSHINWEISE

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

1. Das Gerät genau nach der Montageanleitung aufbauen und nur die, für den Aufbau des Gerätes beigefügten und in der Montage aufgeführten, gerätespezifischen Einzelteile verwenden. Vor dem eigentlichen Aufbau die Vollständigkeit der Lieferung anhand des Lieferscheins und die Vollständigkeit des Lieferumfangs anhand der Montageschritte grob kontrollieren.

2. Vor der ersten Benutzung und in regelmäßigen Abständen (alle 1-2 Monate) den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen prüfen, damit der sichere Betriebszustand des Trainingsgerätes gewährleistet ist. Defekte Einzelteile müssen unverzüglich ausgetauscht oder entfernt werden. Gegebenenfalls das Gerät bis zur Instandsetzung sperren.

3. 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.

4. 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.

5. Am Aufstellort mindestens 1 Meter Freiraum um das Laufband herum und nach hinten mindestens 2 Meter Abstand zu anderen Gegenständen wie Möbel oder Wände berücksichtigen.

6. 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.

7. **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.

8. 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.

9. Bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition und ordnungsgemäße Sicherung der neu eingestellten Position achten. Sollten Hilfsmittel zur Einstellung nötig sein, müssen diese nach dem Einstellvorgang wieder entfernt werden.

10. Sofern in der Anleitung nicht anders beschrieben, darf das Gerät nur immer von einer Person zum Trainieren benutzt werden. Die Trainingsleistung sollte insgesamt 60 Min./tägl. nicht überschreiten.

**Achtung!**  
Vor Benutzung  
Bedienungs-  
anleitung lesen!




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 oder 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. Die zulässige maximale Belastung (=Benutzergewicht) ist auf 130 kg festgelegt worden. Stellen Sie vor Trainingsbeginn sicher, dass das zulässige Gesamtgewicht nicht überschritten wird.

19. Wenn die Anschlußleitung dieses Gerätes beschädigt ist, muss diese durch den Hersteller oder den Kundendienst oder durch eine elektrisch qualifizierte Person ersetzt werden.

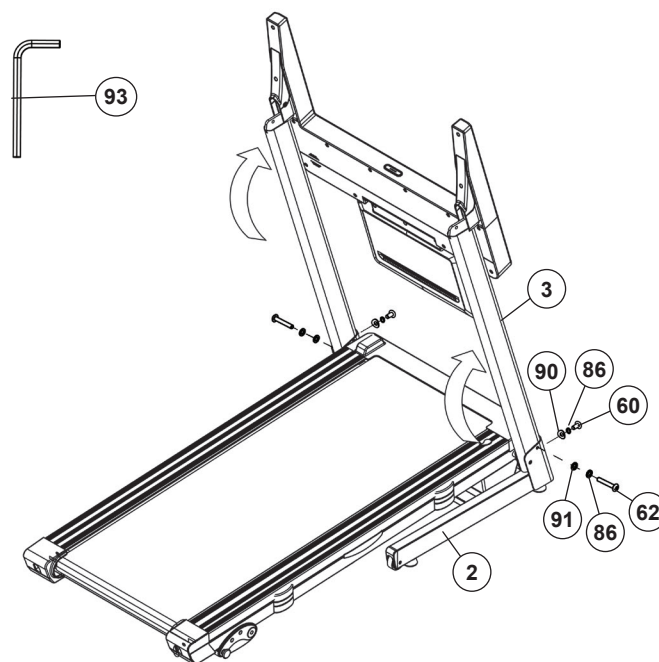
20. Die Montage- und Bedienungsanleitung ist als Teil des Produktes zu betrachten. Bei Verkauf oder der Weitergabe des Produktes ist diese Dokumentation mitzugeben.

## MONTAGEANLEITUNG

Legen Sie alles übersichtlich auf den Boden und kontrollieren Sie die Vollständigkeit anhand der Montageschritte. **Achtung:** Der vereinfachte Montageablauf bedarf 100% Aufmerksamkeit besonders bei den Knick und Klappstellen. Die Montagezeit beträgt ca. 20Min.

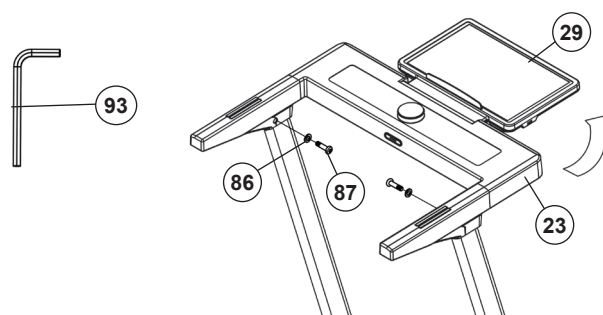
### SCHRITT 1

1. Entnehmen Sie alle Kleinteile, sowie loses Verpackungsmaterial aus dem Karton und holen Sie dann mit Hilfe einer zweiten Person das vormontierte Laufband heraus.
2. Legen Sie die Schrauben M8x16 (60) und M8x45 (62) samt Unterlegscheiben (90+91) sowie Federringe (86) rechts und links neben den Grundrahmen (2) griffbereit hin.
3. Klappen Sie die Stützrohre links und rechts (3) vorsichtig hoch und schrauben Sie diese mittels der Schrauben M8x45 (62), den Federringen (86) und den Unterlegscheiben (91) am Grundrahmen (1) fest. Anschließend die weiteren Schrauben M8x16 (60) mit Federringen (86) und gebogenen Unterlegscheiben (90) fest anziehen.



### SCHRITT 2

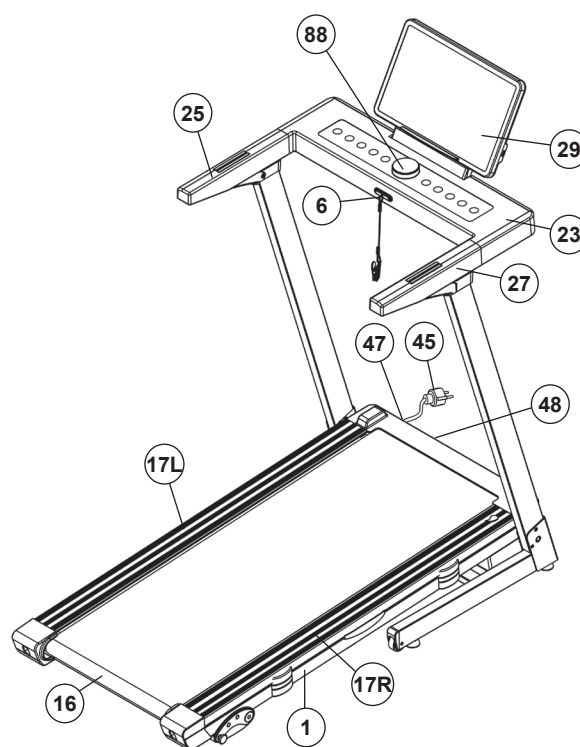
1. Klappen Sie den Computer (23) vorsichtig hoch und schrauben Sie diesen mittels der Schrauben M8x20 (87) und Federringe (86) fest.
2. Klappen Sie das Display (29) vorsichtig hoch.



### KONTROLLE UND INBETRIEBNAHME

1. Alle Verschraubungen und Steckverbindungen auf ordnungsgemäße Montage und Funktion prüfen.
2. Wenn alles soweit in Ordnung ist, stecken Sie das Netzkabel (45) in eine vorschriftsmäßig installierte Steckdose (220-240V~50/60Hz) und in die Netzanschlussdose (47) vorne am Grundgerät ein und schalten Sie den Hauptschalter (48) ein.
3. Stecken Sie dann den Sicherungsclip (6) an die entsprechende Stelle am Computer (23) und der Computer signalisiert die Betriebsbereitschaft. Legen Sie den Sicherungsclip (6) an Ihre Trainingskleidung (z.B. Hosenbund) an und stellen Sie sich auf die seitlichen Trittleisten (17L+17R) am Laufband. Drücken Sie den Dreh-Knopf (88) um das Laufband zu starten. Nach einem Count-Down setzt sich die Lauffläche (16) in Bewegung. Unmittelbar nach Anlauf der Laufbandes auf die Lauffläche (16) treten und der eingestellten Geschwindigkeit folgen. Machen Sie sich mit geringen Geschwindigkeiten mit dem Gerät vertraut.
4. Laufen Sie mittig auf der Lauffläche (16), halten Sie sich bei Unsicherheit beim Laufen an den Griffen (25+27) fest und treten Sie nicht auf die seitlichen Trittauflagen (17L+17R). Laufen Sie nur mit Blickrichtung zum Computer (23) auf dem Laufband. Steigen Sie im Notfall seitlich vom Laufband ab und halten Sie sich dabei am Griff (25+27) fest.

**Hinweis:** Bitte das Werkzeug-Set und die Anleitung sorgsam aufbewahren, da diese bei ggf. später einmal erforderlichen Reparaturen und Ersatzteilbestellungen benötigt werden.



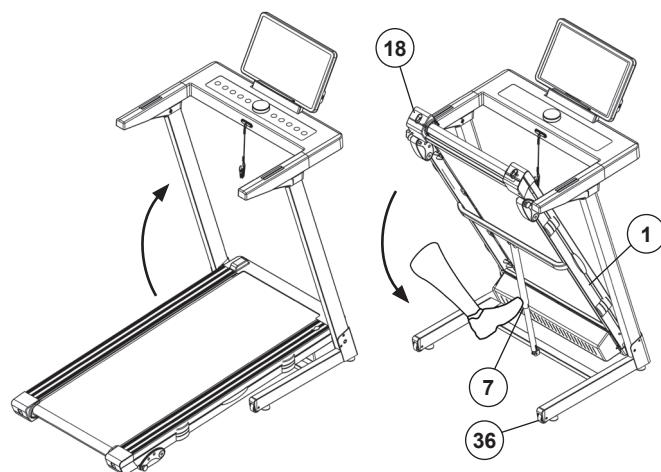
## ZUSAMMENKLAPPEN

Klappen Sie das Laufband durch Anheben an einer Endkappe (18) hochkant zusammen bis diese Position automatisch durch Einrasten gesichert ist.

**Achtung!** Vor dem Zusammenklappen des Laufbandes das Laufband ausschalten und warten bis die Lauffläche steht. Das Laufband im zusammen geklappten Zustand nicht in Betrieb nehmen!

## AUSKLAPPEN

Drücken Sie am Laufband etwas gegen die Endkappe (18) und lösen Sie die Arretierung in dem Sie mit dem Fuß den kleinen Hebel an dem Zylinder (7) betätigen. Damit wird die Arretierung gelöst und der Laufrahmen senkt sich herunter in die ausgeklappte Stellung.

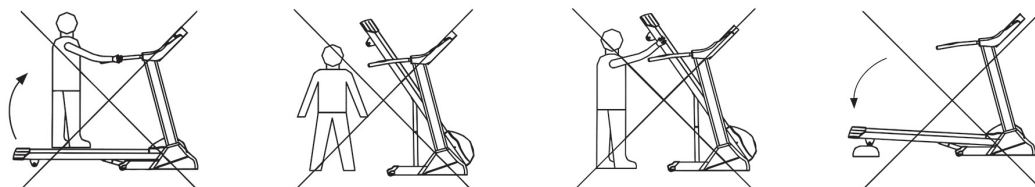
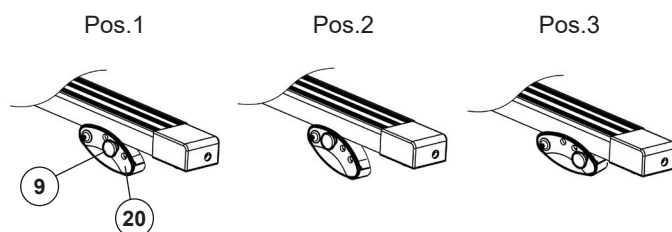


## TRANSPORTIEREN

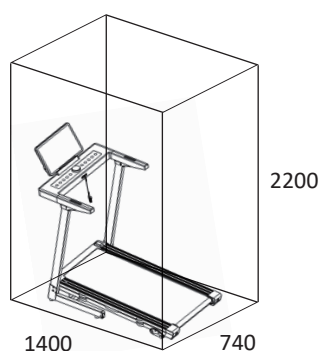
1. Klappen Sie das Laufband zusammen.
2. Fassen Sie das Laufband an den Endkappen (18) mit beiden Händen an, ziehen Sie das Laufband zu sich bis es auf den Transportrollen (36) steht und es sich leicht bewegen lässt.

## STEIGUNGSVERSTELLUNG

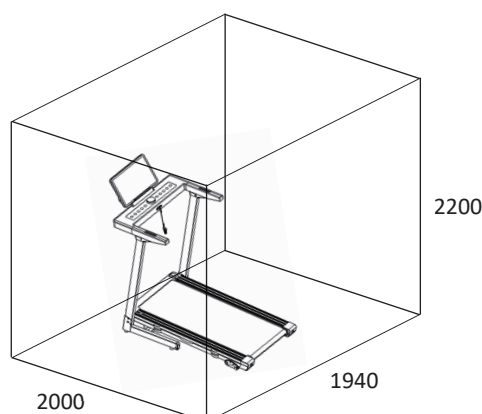
1. Klappen Sie das Laufband zusammen.
2. Ziehen Sie die beiden Sicherungsstifte (9) rechts und links an den Steigungsverstellern (20) heraus, verstellen Sie diese in gewünschte Position und setzen Sie die Sicherungsstifte (9) wieder ein.
3. Anschließend kann das Laufband wieder heruntergeklappt werden. Die Steigungsverstellung ist dazu gedacht um die Belastung zu erhöhen wie beim Bergauflaufen.



## TRAININGSPLATZBEDARF



**Trainingsfläche in mm**  
(für Gerät und Benutzer)

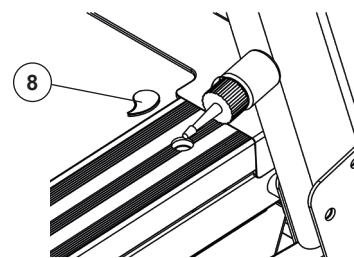


**Freifläche in mm**  
(Trainingsfläche und Sicherheitsfläche umlaufend 600mm)

## ANMERKUNGEN ZUR WARTUNG UND EINSTELLUNG

### Pflege

Damit das Laufband dauerhaft leicht und gut läuft, sollte regelmäßig die Unterseite der Lauffläche, welche auf dem Gleitbrett liegt auf Ihre Gleitfähigkeit geprüft werden und ggf. mit Silikonöl (Kein Schmierstoff auf ÖL- oder Petroleum Basis verwenden) nachbehandelt werden. Wir empfehlen bei der Nutzung von weniger als 3 Stunden / Woche, einmal im Jahr zu schmieren. Bei der Nutzung von 3-4 Stunden / Woche, alle sechs Monate und bei der Nutzung von mehr als 5 Stunden / Woche, alle drei Monate zu schmieren. Die Schmierung erfolgt durch Hineintropfen von Silikonöl in die Wartungsöffnung. Dazu starten Sie das Laufband mit einer geringen Geschwindigkeit, entfernen Sie den Ölstopfen (8) und tropfen Sie etwas Silikonöl (ca. 5 ml) in die Öffnung ein. (**Achtung!** Zuviel Schmiermittel kann ein Durchrutschen der Lauffläche zur Folge haben.)



### Öl Wartung Erinnerung

Wenn das Laufband in Betrieb ist und die Gesamtdistanz mehr als 300 Km beträgt, werden in den Zeitfenstern die Uhrzeit und das Silikon Öl abwechselnd angezeigt, und es ertönt ein Summton, der den Benutzer daran erinnert, dass Silikon Öl nachgefüllt werden muss. In diesem Zustand kann durch Drücken der [Stop/Pause] Taste die Erinnerung aufgehoben und der kumulierte Distanz auf Null gesetzt werden.

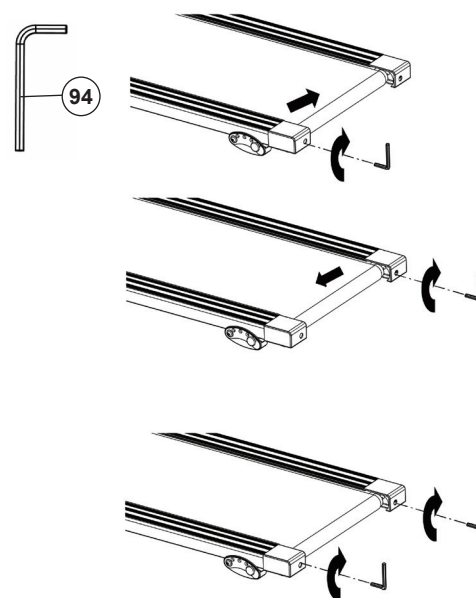
### Einstellung

Stellen Sie das Laufband im manuellen Programm auf 3-5km/h ein. Benutzen Sie den Innensechskantschlüssel um an den Endkappen das Band mittig auszurichten.

1. Um die Lauffläche nach Links auszurichten, drehen Sie die rechte Seite im Uhrzeigersinn.
2. Um die Lauffläche nach Rechts auszurichten, drehen Sie die linke Seite im Uhrzeigersinn.

Sollte eine dauerhafte Ausrichtung der Lauffläche wie o. g. nicht möglich sein liegt eine Beschädigung der Lauffläche vor, welche dann ausgetauscht werden sollte.

**Hinweis:** Achten Sie darauf, dass die Lauffläche möglichst mittig läuft. Sobald sich diese zu weit aus der Mitte schiebt (über 10mm) sollte die Lauffläche wieder mittig nachjustiert werden.



### Durchrutschen des Bandes

- a. Die Lauffläche ist nicht richtig gespannt. Beide Schrauben an den Endkappen etwas fester schrauben.
- b. Der Flachriemen ist nicht richtig gespannt.
- c. Zuviel Schmiermittel mit einem Tuch entfernen.

### Keine Anzeige

- Überprüfen ob Stecker (45) in der Anschlußbuchse (47) sitzt und ob die Steckdose Strom hat.
- Überprüfen ob Hauptschalter (48) am Grundrahmen eingeschaltet und der Sicherheits-Clip am Pulsgriff positioniert ist.

**Achtung!** Bei Überprüfung der Computer-Steckverbindungen grundsätzlich den Netzstecker ziehen.

### Überlastsicherung

1. Überprüfen, ob die Überlastsicherung (46) ausgelöst hat. Ggf. den Knopf drücken.

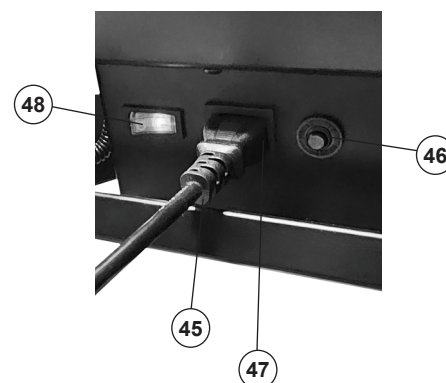
### Fremde Betriebsgeräusche

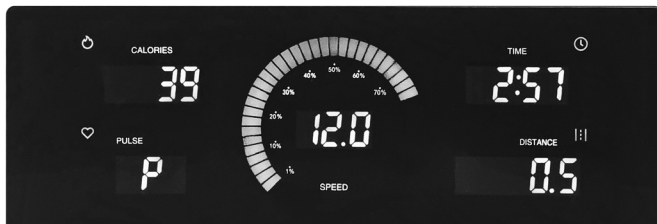
- Überprüfung aller Schraubverbindungen auf festen Sitz.
- Überprüfen ob der Flachriemen in Ordnung ist.
- Überprüfen ob die Lauffläche in Ordnung ist.

**Hinweis:** Weitere Hinweise finden Sie in der Fehlerdiagnose.

### 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.





**ANZEIGEN**

**[CALORIES]:** Zeigt die ca. verbrauchten Kilokalorien in kcal an.

**[SPEED-GRAPHIC]:** Zeigt die Geschwindigkeit grafisch in % an.

**[SPEED]:** Zeigt die Geschwindigkeit des Laufbandes in Kilometer pro Stunde an. Zeigt das gewählte Programm P01-P15, HP1-HP3, FAT oder L1-L8 an.

**[TIME]:** Zeigt an, wie lange Sie gelaufen sind in Minuten und Sekunden.

**[PULSE]:** Zeigt die Herzfrequenz an.

**[DISTANCE]:** Zeigt an, wie weit Sie gelaufen sind in Kilometer.

**Drehknopf:**

Folgende Trainingsdaten werden in der Mitte im Wechsel angezeigt.

**[Speed km/h]** Zeigt an, wie schnell Sie laufen in Kilometer pro Stunde.

**[Distance km]** Zeigt an, wie weit Sie gelaufen sind in Kilometer

**[Consumption Kcal]** Zeigt die ca. verbrauchten Kilokalorien in kcal an.

**[Time]** Zeigt, wie lange Sie gelaufen sind in Minuten und Sekunden. Diese Anzeige wird immer im unteren Bereich angezeigt.

**[PAUSE]** Zeigt, dass das Training pausiert wurde.

**[Workout report]** Zeigt, nach dem Trainingsstop eine Zusammenfassung des Trainings (Zeit, Entfernung und Kalorien) an.



**Geschwindigkeits-Zonenanzeige:**

Während des Trainings werden durch einen LED-Ring die entsprechenden Geschwindigkeitszonen farbig angezeigt. Die Geschwindigkeitsbereiche werden in den Farben Grün (1,0 bis 4,9 km/h), Blau (5,0 bis 9,9 km/h), und Rot (über 10,0 km/h) dargestellt.

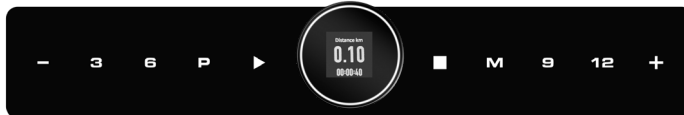
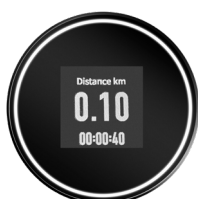
**STEUERUNG**

**Drehknopf:**

**[Kurzes Drücken]**  
Start / Pause

**[Langes Drücken]**  
Stopp

**[Drehen]**  
Erhöhung oder Verminderung der Geschwindigkeit



**Tasten:**

**P**

**[P] Taste:** Mit der [P] Taste kann eines der Vorgabeprogramme ausgewählt werden. (Trainingsprogramme P01 - P15, HP1-HP3, FAT)



**[Start] Taste:** Durch Drücken dieser Taste startet das ausgewählte Programm und die Lauffläche läuft 3 Sekunden verzögert an.



**[Stop/Pause] Taste:** Drücken dieser Taste während des Trainings unterbricht das ausgewählte Programm und die Lauffläche läuft verzögert aus. Innerhalb von 5 Min. kann das Programm durch Drücken der [Start] Taste fortgesetzt werden oder durch erneutes Drücken der [Stop/Pause] Taste beendet werden. Vorgabewerte können durch Drücken der [Stop/Pause] Taste auf 0 gesetzt werden.



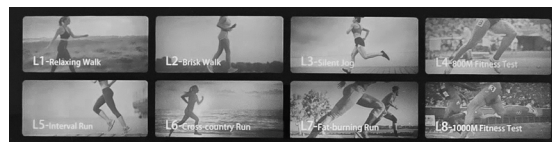
**[+] [-] Tasten:** Drücken dieser Tasten erhöht/verringert die Geschwindigkeit während des Betriebs des Laufbandes. Bei Stillstand können Eingabewerte erhöht/vermindert werden.

**M**

**[M] Taste:** Durch Drücken der Taste wählt man die Zielprogramme (Zeit, Entfernung, Kalorien) und die Vorgabemöglichkeiten in anderen Programmen aus.



**[3-6-9-12] Tasten:** Schnellwahl tasten für die Geschwindigkeit.



**[L1 - L8] Direktwahl-Programme:** Mit den Tasten kann eines der 8 Schnellstart-Programme direkt ausgewählt werden.

**INBETRIEBNAHME**

1. Stecken Sie den Netzstecker in eine vorschriftsmäßig installierte Steckdose (230V~50Hz) und schalten Sie den Hauptschalter (48) unten vorne am Grundgerät ein.
2. Stellen Sie sich auf die schwarzen Trittleisten.
3. Legen Sie den Sicherheits-Clip an Ihre Trainingskleidung (z. B. Hosenbund) an und in die entsprechende Aufnahme am Computer und der Computer zeigt Ihnen "Press to Start" an und das Display ist startbereit.

**EINGABEMÖGLICHKEITEN**

	Anzeige	Anzeige Wert	Vorgabe Möglichkeit	Anzeige Möglichkeit
TIME (Min:Sec)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
KM/H	0.0	N/A	N/A	1.0-16.0
KM	0.0	1.0	0.5-99.0	0.0-99,9
PULSE	00	N/A	N/A	100-210
CALORIES (Kcal)	0	50	10-9990	0-999

## PROGRAMME

### Manuelles-Programm:

Drücken Sie die [Start] Taste, um das Laufband zu starten. Nach einem 3 Sek. CounDown setzt sich die Lauffläche in Bewegung. Unmittelbar nach Anlauf des Bandes auf das Laufband gehen und der eingestellten Geschwindigkeit folgen.

### Zeit-Programm:

Wählen Sie mit der [M] Taste das Zeit-Programm aus, dann blinkt das [TIME] Display und zeigt einen Vorschlag von 30:00 Minuten an. Diesen können Sie auf Wunsch mit den [+] und [-] Tasten abändern. (Vorgabemöglichkeit 5:00-99:00 Minuten.) Starten Sie das Programm nach Vorgabe der Zeit mit der [Start] Taste und der Vorgabewert zählt rückwärts bis auf „0“. Ist dieser Wert erreicht, ertönt eine Signalfolge (15 Töne) und das Laufband stoppt.

### Entfernungs-Programm:

Wählen Sie mit der [M] Taste das Entfernungs-Programm aus, dann blinkt das [DISTANCE] Display und ein Vorschlag von 1,0KM wird angezeigt. Diesen können Sie auf Wunsch mit den [+] und [-] Tasten abändern (Vorgabemöglichkeit 0,5-99,9KM) Starten Sie das Programm nach Vorgabe der Entfernung mit der [Start] Taste und der Vorgabewert zählt rückwärts bis auf „0“. Ist dieser Wert erreicht, ertönt eine Signalfolge (15 Töne) und das Laufband stoppt.

### Kalorien-Programm:

Wählen Sie mit der [M] Taste das Kalorien-Programm aus, dann blinkt das [CALORIES] Display und ein Vorschlag von 50kcal wird angezeigt. Diesen können Sie auf Wunsch mit den [+] und [-] Tasten abändern. (Vorgabemöglichkeit 10-9990 kcal.) Starten Sie das Programm nach Vorgabe der Kalorien mit der Start - Taste und der Vorgabewert zählt rückwärts bis auf „0“. Ist dieser Wert erreicht, ertönt eine Signalfolge (15 Töne) und das Laufband stoppt.

## GESCHWINDIGKEITSPROGRAMME P01-P15

Wählen Sie mittels der [P] Taste zwischen 15 unterschiedlichen Geschwindigkeitsprogrammen aus. In diesen Programmen wird die vorgegebene Zeit in 20 Teilintervalle unterteilt und die Geschwindigkeit ändert sich automatisch, wie in nachfolgender Tabelle ausgewiesen ist. Durch Drücken der [Start] Taste wird das Programm gestartet. Nach Ablauf des Programms ertönt ein Signal und das Laufband stoppt. Um das Programm zu unterbrechen, drücken Sie die [Stop/Pause] Taste.

↓ Programm	Programme in 20 Zeiteinteilungen																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
P01	Km/h	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	2	3	3	5	3	
P02	Km/h	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	2	2	5	4	2	
P03	Km/h	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	2	4	5	3	2	
P04	Km/h	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	6	6	4	4	3	
P05	Km/h	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P06	Km/h	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P07	Km/h	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P08	Km/h	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P09	Km/h	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	Km/h	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	Km/h	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12	Km/h	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P13	Km/h	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
P14	Km/h	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P15	Km/h	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2

### PULS PROGRAMME HP1-HP3

Wählen Sie mittels der [P] Taste zwischen 3 verschiedenen Herzfrequenzprogrammen HP1-HP3. In diesen Programmen wird die Geschwindigkeit automatisch angepasst, um Ihre vorgegebene Zielherzfrequenz beizubehalten. Durch Drücken der Taste [M] stellen Sie zuerst die Zeit und dann das Alter ein. Dadurch ergibt sich die Zielherzfrequenz, die Sie auch in der [PULSE] Anzeige sehen können. Wenn Sie eine eigene Zielherzfrequenz einstellen wollen, drücken Sie die [M] Taste und geben Sie die gewünschte Zielherzfrequenz mit [+] und [-] Tasten vor. Die 3 Programme unterscheiden sich in der maximal einstellbaren Geschwindigkeit und prozentualen Herzfrequenzobergrenze: HP1 = 75% und max. 8 km/h, HP2 = 85% und max. 9 km/h, HP3 = 100% und max. 10 km/h. Sie können das Programm durch Drücken der Taste [START] starten. Am Ende des Programms ertönt eine Signalfolge (15 Töne) und das Laufband stoppt. Sie können Ihr Training mit der Taste [STOP/PAUSE] pausieren und durch erneutes Drücken beenden. Unsere Empfehlung ist, die Pulsprogramme mit passendem Pulsgurt durchzuführen.

### KÖRPERFETT PROGRAMM FAT

Wählen Sie mittels der [P] Taste das Körperfettprogramm [FAT] aus. Dieses Programm berechnet Ihren BMI (Body-Mass-Index). Nach der Programmauswahl drücken Sie die [M] Taste und Sie werden aufgefordert, nacheinander Ihr [F-1] Geschlecht (0 = männlich, 1 = weiblich), [F-2] Alter, [F-3] Größe und [F-4] Gewicht einzugeben. Drücken Sie die [+] und [-] Tasten, um die Werte einzugeben und bestätigen Sie mit der Taste [M]. Nach der Eingabe der Werte erscheint [F-5] und die Berechnung kann gestartet werden. Legen Sie dazu Ihre Hände auf die Pulssensoren. Nach ca. 5 Sekunden wird das BMI-Ergebnis angezeigt.

Der Body-Mass-Index (BMI) dient zur Ermittlung Ihres Körperfettanteils. Er ist nur ein ca. Wert und das Ergebnis wird wie folgt üblich eingestuft.

Untergewicht	< 19
Normalgewicht	19 - 26
Übergewicht	27 - 30
Fettleibigkeit	> 30,0

## DIREKTWAHL-PROGRAMME L1-L8

Wählen Sie mittels der [L1-L8] Tasten zwischen 8 unterschiedlichen Schnellstart-Programmen aus. In L1-L3 und L5-L7 Programmen wird die vorgegebene Zeit in 20 Teilintervalle unterteilt und die Geschwindigkeit ändert sich automatisch wie in nachfolgender Tabelle ausgewiesen ist. In L4 und L8 wird ein Fitnessstest ausgeführt und bewertet. Die Geschwindigkeit kann von dem Benutzer angepasst werden. Durch Drücken der [Start] Taste wird das Programm gestartet. Nach Ablauf des Programms ertönt eine Signalfolge (15 Töne) und das Laufband stoppt. Um das Programm zu unterbrechen, drücken Sie die [Stop/Pause] Taste.

↓ Programm		Programme in 20 Zeiteinteilungen																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1 Relaxing Walk	Km/h	1	1	2	2	3	3	2	2	1	1	3	3	2	2	1	1	2	3	2	1
L2 Brisk Walk	Km/h	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	6	6	5	5	6	6	5	5	4	4
L4 - 800M Fitness Test	Km/h	1 - 16																			
L3 Silent Jog	Km/h	6	7	8	8	7	6	6	7	8	8	7	7	6	6	7	7	8	8	7	6
L5 Interval Run	Km/h	3	5	7	3	5	7	8	5	7	9	5	7	8	3	5	7	3	5	7	3
L6 Cross-country Run	Km/h	4	6	8	10	8	9	10	10	10	9	9	9	8	8	8	9	9	8	6	4
L7 Fat-burning Run	Km/h	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	11	10	9	9	8	7	6	5	4	2
L8 - 1000M Fitness Test	Km/h	1 - 16																			

### L4 - 800M Fitness Test

800 m Distanz Rückwärtszählung. Nach der Rückwärtszählung wird das Ergebnis entsprechend der Zeit im Geschwindigkeitsfenster angezeigt.

Note	Zeit
A Sehr Gut	< 3'39"
B Gut	3'40"~4'20"
C Befriedigend	4'21"~4'45"
D Unterdurchschnittlich	> 4'46"

### L8 - 1000M Fitness Test

1000 m Distanz Rückwärtszählung. Nach der Rückwärtszählung wird das Ergebnis entsprechend der Zeit im Geschwindigkeitsfenster angezeigt.

Note	Zeit
A Hervorragend	< 3'50"
B Sehr Gut	3'51"~4'30"
C Gut	4'31"~4'55"
D Befriedigend	> 4'56"

## PULSMESSUNG

### Pulsmessung mittels Pulsmessgurt:

Für eine zuverlässige Pulsüberwachung beim Training empfehlen wir einen passenden Brustgurt zu tragen. Der Computer verfügt über einen eingebauten Empfänger im Computer, sodass Sie einen Bluetooth-Pulsgurt, wie z.B. Christophe-Sport BT-Pulsgurt (Art.-Nr.: 2209) dazu verwenden können. Wenn Sie den Pulsgurt etwas anfeuchten bevor Sie ihn umlegen sollte der Computer innerhalb von 60Sek. die Pulsdaten erfassen und zur Anzeige bringen. Sollte keine Pulsanzeige erscheinen, ersetzen Sie als Erstes die Batterien des Pulsgurtes. Die Reichweite der Pulsgurte beträgt je nach Modell 10 m.

### Handpulsmessung:

Links und rechts in den Griffen befinden sich die Handpulsensoren. Bitte darauf achten, dass immer beide Handflächen gleichzeitig mit normaler Kraft auf den Sensoren aufliegen. Sobald eine Pulsabnahme erfolgt, wird ein Wert in der Pulsanzeige angezeigt. (Die Handpulsmessung dient nur zur Orientierung, da es durch Bewegung, Reibung, Schweiß, Hautbeschaffenheit und Durchblutung etc. zu individuellen Abweichungen vom tatsächlichen Puls kommen kann.)

**Hinweis:** Werden gleichzeitig beide Pulsmessverfahren angewendet, so hat die Handpulsmessung Vorrang.

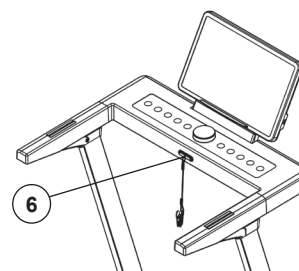
**Achtung!** Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaften Schäden oder zum Tod führen. Bei Schwindel-/Schwächegefühl sofort das Training beenden. Die Pulswerte sind nicht für medizinische Zwecke geeignet.

## AUDIOWIEDERGABE

Der Computer verfügt über Lautsprecher, mit denen Sie Audiodaten über Bluetooth von einem Bluetooth-fähigen Gerät (Smartphone, Tablet, ...) wiedergeben können. Um die Geräte zu koppeln, schalten Sie das Laufband ein. Koppeln Sie Ihr Endgerät mit dem "QY-BTSP". Das erfolgreiche Koppeln und Entkoppeln wird durch eine kurze Signal bestätigt.

## SICHERUNGS- CLIP

Der Sicherungsclip dient zu Absicherung in Notfällen. Er muss im Computer eingesteckt sein, um Eingaben zu machen und das Laufband zu starten. Legen Sie den Sicherungsclip (6) bei jedem Training an. Es dient zu Ihrer Sicherheit, damit bei Notabstieg das Laufband schnell stoppt. Befindet sich der Sicherungsclip nicht am Computer, zeigt das Display in den Anzeigen „---“ an. Durch Auflegen des Sicherungsclips werden alle Werte auf null gesetzt und der Computer ist startbereit.



## KINOMAP APP

Sport, Coaching, Gaming und eSport sind die Schlüsselwörter der Kinomap App. Diese beinhaltet viele Kilometer reales Filmmaterial um drinnen zu trainieren, als wären Sie draußen; Verfolgungstrecken und Analysen Ihrer Leistung; Coaching-Inhalte; Multiplayer-Modus; täglich neue Beiträge; Offizielle Indoor-Rennen und mehr...

**Achtung!** Die Kinomap App bietet eine kostenlose Testversion für 14 Tage an. Danach kann man entscheiden, ob man mit der Basisversion kostenlos weiter trainieren oder gebührenpflichtig den vollen Umfang der Kinomap App nutzen möchte.

Aktuelle Informationen und Gebühren finden Sie unter: [www.kinomap.com](http://www.kinomap.com)

### Herunterladen der App und Verbindung

Scannen Sie den nebenstehenden QR Code mit Ihrem Smartphone / Tablet oder Verwenden Sie die Suchfunktion beim Playstore (Android) oder App Store (IOS) um die Kinomap App herunterzuladen. Registrieren Sie sich und folgen Sie den Anweisungen. Aktivieren Sie Bluetooth auf dem Smartphone oder Tablet und wählen Sie in der App den Gerätemanager und dann dort die passende Produktkategorie aus. Wählen Sie dann über das Hersteller-Logo „Christopeit Sport“, Ihre Typbezeichnung aus, um das Sportgerät zu verbinden. Je nach Sportgerät werden unterschiedliche Funktionen über Bluetooth von der APP erfasst, bzw. Daten ausgetauscht.



## FEHLERDIAGNOSE

Bei Funktionsstörungen kann nebenstehende Auflistung von Fehlermeldungen eine Hilfe für versierte Personen sein. Grundsätzlich gilt, dass elektrische Reparaturarbeiten nur unter Einhaltung der einschlägigen Sicherheitsvorschriften durchzuführen sind. Nähere Informationen und Hilfestellung bei Funktionsstörungen gibt unsere Service-Abteilung. (Kontakt Daten siehe letzte Seite.)

Fehlermeldung	Mögliche Ursache	Lösungsmöglichkeit
Keine Anzeige	Hauptschalter aus oder Spannungsversorgung defekt	1. Überprüfen Sie ob der Hauptschalter eingeschaltet wurde. 2. Überprüfen Sie ob die Netzspannung ausreichend und in Ordnung ist. Überprüfen Sie ob der Überlastschutz ausgelöst hat. Warten Sie eine Abkühlphase von 30 Minuten ab. Überprüfen Sie die Steckverbindungen am Hauptschalter und zur Steuerplatine auf ordnungsgemäßen Sitz. 3. Der Transformator ist evtl. defekt und müsste ausgetauscht werden.
---	Sicherheitsclip nicht in Position	1. Stecken Sie den Sicherheits-Clip in die entsprechende Stelle am Computer ein.
E01	Überlastschutz	1. Evtl. wurde einen Überspannung festgestellt. Das Laufband muss am Hauptschalter Aus und wieder erneut Ein geschaltet werden. 2. Evtl. ist die Lauffläche eingeklemmt und hat den Motor überlastet. Prüfen Sie ob die Lauffläche abrollen kann und pflegen Sie die Laufflächenunterseite regelmäßig mit Silicon-Öl. 3. Überprüfen Sie den Motor / Steuerplatine auf evtl. Brandgeruch oder abnormale Betriebsgeräusche. Tauschen Sie den Motor / Steuerplatine ggf. aus.
E02	Hall-Fehler	1. Überprüfen Sie die Anschlusskabel vom Motor auf ordnungsgemäßen Sitz und auf Beschädigungen. 2. Motor austauschen. 3. Steuerplatine austauschen
E03	Hardware-Überspannung	1. Evtl. wurde einen Überspannung festgestellt. Das Laufband muss am Hauptschalter Aus und wieder erneut Ein geschaltet werden. 2. Prüfen Sie, ob der Stecker in der Steckdose und der Motoranschluss lose sind. 3. Steuerplatine austauschen.
E04	Standardphase	1. Überprüfen Sie die Anschlusskabel vom Motor auf ordnungsgemäßen Sitz und auf Beschädigungen. 2. Motor austauschen 3. Steuerplatine austauschen
E05 / E06	Spannungsunterbrechung / Überspannung	1. Überprüfen Sie ob die Spannungsversorgung über die entsprechende Leistung verfügt und in Ordnung ist. 2. Stecker der Steckdose auf festen Sitz prüfen.
E08	Hardwarefehler	1. Prüfen Sie, ob der Stecker in der Steckdose und der Motoranschluss lose sind. 2. Steuerplatine austauschen.
E21	Datenspeicherung-Fehler	1. Ausfall 2. Steuerung erneut einschalten. Falls die Steuerung nicht startet, Steuerung austauschen.
E30	Motorkalibrierungsfehler	Überprüfen Sie, ob die Kabel richtig angeschlossen sind.
E31	Übertemperatur	Warten Sie, bis die Motortemperatur wieder normal ist, bevor Sie den Motor starten.
E32	Motor dreht in andere Richtung	Überprüfen Sie, ob die Motorkabel (UVW) richtig angeschlossen sind.
E33	Motorparameter-Fehler	Korrekte Motorparameter müssen angegeben werden.
E50	Sonstiger Fehler	
E91	Kommunikationsfehler	1. Kommunikationskabel prüfen 2. Computer austauschen 3. Steuerplatine austauschen

### Hinweis:

Sollten Sie den Fehler nicht anhand der beschriebenen Hilfen finden, kontaktieren Sie den Verkäufer oder Hersteller.

## TRAININGSANLEITUNG ALLGEMEIN

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

### INTENSITÄT

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

### TRAININGSPULS

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

#### 01 Maximalpuls-Berechnen

Die Ermittlung des maximalen Pulswertes kann auf vielen unterschiedlichen Wegen erfolgen, da der Maximalpuls von viel Faktoren abhängig ist. Zur Berechnung nimmt man gerne die Faust-Formel (Maximalpuls =  $220 - \text{Lebensalter}$ ). Diese Formel ist sehr allgemein gehalten. Sie wird in viele 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 =  $214 - (0,5 \times \text{Alter}) - (0,11 \times \text{Körpergewicht})$

###### Frauen:

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

#### 02 Trainingspuls-Berechnen

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

**Gesundheits - Zone:** REKOM - Regeneration und Kompensation.

**Geeignet für:** Anfänger

**Trainingsart:** sehr leichtes Ausdauertraining

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

**Trainingspuls = 50 bis 60% vom Maximalpuls**

**Fettstoffwechsel - Zone:** GA1 - Grundlagen - Ausdauertraining 1.

**Geeignet für:** Anfänger und Fortgeschrittene

**Trainingsart:** leichtes Ausdauertraining

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

**Trainingspuls = 60 bis 70% vom Maximalpuls**

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

**Geeignet für:** Anfänger und Vortgeschrittene

**Trainingsart:** moderates Ausdauertraining.

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

**Trainingspuls = 70 bis 80% vom Maximalpuls**

**Anaerobe - Zone:** GA2 - Grundlagen - Ausdauertraining 2

**Geeignet für:** Fortgeschrittene und Leistungssportler

**Trainingsart:** moderates Ausdauertraining oder Intervalltraining

**Ziel:** Verbesserung der Laktatoleranz, maximale Steigerung der Leistung.

**Trainingspuls = 80 bis 90% vom Maximalpuls**

**Wettkampf - Zone:** WSA - Leistung / Wettkampftraining

**Geeignet für:** Athleten und Hoch-Leistungssportler

**Trainingsart:** intensives Intervalltraining und Wettkampftraining

**Ziel:** Verbesserung der max. Geschwindigkeit und Leistung.

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

**Trainingspuls = 90 bis 100% vom Maximalpuls**

#### Beispielrechnung

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

##### 01: Maximal Puls - Berechnung

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

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

Maximalpuls = ca. 190 Schläge/Min

#### 02: Trainingspuls-Berechnen

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

Trainingspuls = 60 bis 70% von dem Maximalpuls

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

**Trainingspuls = 114 Schläge/ Min**

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

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

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

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

### HÄUFIGKEIT

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

### GESTALTUNG DES TRAININGS

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

#### Beispiel - Dehnübungen für die Aufwärm- und Abkühl-Phasen

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



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



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



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



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

### MOTIVATION

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

# STÜCKLISTE - ERSATZTEILLISTE

DE · AT · CH

Artikel: **TM4000S - 2536**  
 Stand der technische Daten: **01.12.2025**  
 Stellmaß: L 140 x B 74 x H 136 cm  
 Stellmaße geklappt ca.: L 80 x B 74 x H 136 cm  
 Trainingsplatzbedarf: 4 m<sup>2</sup>  
 Gerätegewicht: 47 Kg  
 Benutzergewicht von max.: 130 Kg  
 Elektrische Daten: 220-240V/50-60Hz/1000Watt

Wenn ein Bauteil nicht in Ordnung ist oder fehlt, oder wenn Sie in Zukunft ein Ersatzteil benötigen, wenden Sie sich bitte an:

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

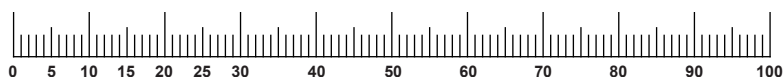
**Dieses Produkt ist nur für den privaten Heimsportbereich gedacht und nicht für gewerbliche oder kommerzielle Nutzung geeignet. Heimsportnutzung Klasse H/C.**

## EIGENSCHAFTEN

- Bürstenloser Motor mit 1,0PS (0,74kW) Dauerleistung, Höchstleistung 1,5PS (1,1kW)
- Geschwindigkeit: 1km/h bis 16 km/h (in 0,1 km/h Schritten einstellbar)
- 30 Programme mit verschiedenen Geschwindigkeiten oder Vorgabemöglichkeiten
- 3-fach manuelle Steigungsverstellung
- Direktwahltasten für 3, 6, 9 +12km/h Geschwindigkeit
- Handpulsmessung oder optionaler Bluetooth Pulsgurt
- Schwingungsgedämpfte Lauffläche
- Not-Stopp Funktion durch Sicherheits-Clip
- Platzsparend hochklappbar mit Soft-Drop-Down
- Extra großes und neigungsverstellbares Display mit Anzeige von Zeit, Distanz, Geschwindigkeit, Kalorienverbrauch und Herzfrequenz
- LED Smart Knopf Computer mit farbiger Zonenbeleuchtung für Geschwindigkeiten
- Computer mit Bluetooth-Verbindung für KINOMAP (APP für iOS und Android)
- Halterung für Tablet und Smartphone
- Transportrollen für leichten Standortwechsel
- Bluetooth Lautsprecher für Audiowiedergabe
- Großzügige Lauffläche: ca. L 120 x B 45 cm

Abb.- Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge	Montiert an Abb. Nr.	ET Nummer
1	Hauptrahmen		1	2	33-2536-01-SW
2	Grundrahmen		1	3	33-2536-02-SW
3	Stützrohr		2	2+4	33-2536-03-SW
4	Computerrahmen		1	3	33-2536-04-SW
5	Sicherheits-Clip Aufnahme		1	23	36-2536-11-BT
6	Sicherheits-Clip		1	5	36-2536-10-BT
7	Zylinder		1	1+2	33-2536-05-SW
8	Ölstopfen		1	17L	36-2536-12-BT
9	Sicherungsstift		2	20	36-2536-13-BT
10	Vordere Rolle		1	1	33-2536-07-SI
11	Hintere Rolle		1	1	33-2536-08-SI
12	Motor (BL)		1	82	33-2536-09-SI
13	Gleitbrett		1	1	36-2536-14-BT
14	Abdeckung oben		1	1	36-2536-01-BT
15	Motorabdeckung unten		1	1	36-2536-09-BT
16	Lauffläche		1	10+11	36-2536-15-BT
17L	Seitenleiste links		1	13	36-2536-16-BT
17R	Seitenleiste rechts		1	13	36-2536-17-BT
18	Endkappe links		1	1	36-2536-18-BT
19	Endkappe rechts		1	1	36-2536-19-BT
20	Steigungsversteller		2	1	36-2536-20-BT
21	Gummipad		2	1	36-2536-21-BT
22	Dämpfer		4	1+13	36-2536-22-BT
23	Computer		1	24	36-2536-03-BT
24	Computerabdeckung unten		1	23	36-2536-08-BT
25	Griffabdeckung links		1	4	36-2536-04-BT
26	Griffabdeckung links unten		1	25	36-2536-06-BT
27	Griffabdeckung rechts		1	4	36-2536-05-BT
28	Griffabdeckung rechts unten		1	27	36-2536-07-BT
29	Display		1	30	36-2536-02-BT
30	Displayabdeckung hinten		1	29	36-2536-23-BT
31	Anzeige links		1	23	36-2536-24-BT
32	Displaybefestigung		3	4+30	36-2536-25-BT
33	Neigungsklemmung		3	32	36-2536-26-BT
34	Rollenabdeckung		2	2	36-2536-27-BT
35	Gummifuss		4	2	36-2536-28-BT
36	Transportrolle		2	2	36-2536-29-BT

Abb.- Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge	Montiert an Abb. Nr.	ET Nummer
37	Innensechskantschraube	M6x40	4	13	36-2536-30-BT
38	Computerauflage		1	23	36-2536-31-BT
39	Anzeige rechts		1	23	36-2536-32-BT
40	Steuerplatine		1	1	36-2536-33-BT
41	Pulssensor		2	25+27	36-2536-34-BT
42	Displayauflage		1	29	36-2536-35-BT
43	Computerkabel		1	8+44	36-2536-36-BT
44	Verbindungskabel		1	40+43	36-2536-37-BT
45	Netzkabel		1	48	36-98036113-BT
46	Hauptschalter		1	15	36-1935-25-BT
47	Überlastsicherung		1	15	36-1352-30-BT
48	Netzanschlussbuchse		1	15	36-1935-27-BT
49	Entstör Ring		1	44	36-1241-19-BT
50	Stromverbindungskabel		2	45+46	36-2536-38-BT
51	Sicherungskabel		1	46+47	36-2536-39-BT
52	Erdungskabel		1	48+53	36-1935-26-BT
53	Induktionsfilter		1	1	36-1940-59-BT
54	Selbstsichernde Mutter	M8	10	55,56,59,62+65	39-9818-CR
55	Innensechskantschraube	M8x40	2	1+36	39-10132
56	Innensechskantschraube	M8x45	1	1+7	39-9914-SW
57	Kreuzschlitzschraube	4.2x25	4	35	39-9825338-BT
58	Innensechskantschraube	M6x15	4	1+82	39-10120-VC
59	Innensechskantschraube	M8x25	1	2+7	39-10455
60	Innensechskantschraube	M8x16	2	2+3	39-9888
61	Innensechskantschraube	M10x55	2	1+2	39-10400-SW
62	Innensechskantschraube	M8x45	4	3+20	39-9914-SW
63	Innensechskantschraube	M8x60	3	1,10+11	39-10436-SW
64	Ölführungsrohr		1	13	36-2536-40-BT
65	Innensechskantschraube	M8x45	4	1+13	39-10124-VC
66	Unterlegscheibe	10//20	2	61	39-9989
67	Unterlegscheibe	8//16	7	55,56,59+63	39-9962-CR
68	Federring	für M5	2	74	39-9870
69	Unterlegscheibe	5//10	2	74	36-9329718-BT
70	Federring	für M6	4	58	39-9865
71	Unterlegscheibe	6//12	4	58	39-10013
72	Kreuzschlitzschraube	4.2x19	2	40	39-10519
73	Kreuzschlitzschraube	4.2x12	13	14,15,18,19+53	39-10518
74	Kreuzschlitzschraube	M5x10	4	1,18+19	39-9903-SW
75	Kreuzschlitzschraube	4.2x19	6	32	39-10519
76	Kreuzschlitzschraube	4.2x12	6	32	39-10518
77	Kreuzschlitzschraube	4.2x13	36	23,26,28,30+94	39-10185
78	Selbstsichernde Mutter	M6	4	37	39-9861-SW
79	Kunststoffunterlage		4	1+80	36-9725-33-BT
80	Stützstrebe		2	1	33-2536-06-SW
81	Flachriemen		1	10+12	36-2536-41-BT
82	Motorbefestigungsplatte		2	1+12	33-2536-10-SI
83	Dämpfungstreifen		4	80	36-2536-42-BT
84	Stoßdämpfer 2		4	1+13	36-2536-43-BT
85	Stoßdämpfer 1		2	1+13	36-2536-44-BT
86	Federring	für M8	6	62,87+92	39-9864-SW
87	Innensechskantschraube	M8x20	2	3+4	39-10095-SW
88	Computerknopf		1	23	36-2536-45-BT
89	Federring	für M10	2	61	39-9995
90	Unterlegscheibe gebogen	8//19	2	60	39-9966-SW
91	Unterlegscheibe	8//16	2	62	39-9962-SW
92	Innensechskantschraube	M8x20	2	3+4	39-10095-SW
93	Innensechskantschlüssel	5	1		36-9119-34-BT
94	Innensechskantschlüssel	6	1		36-9107-28-BT
95	Montage- und Bedienungsanleitung		1		36-2536-46-BT



## CONTENTS

Page	Contents
14	Important recommendations and safety instructions
15	Assembly instructions
16	Fold / Fold out /Transport
16	Incline adjustment
17	Maintenance and adjusting
18-20	Computer manual
21	Kinomap App
21	Error message codes
22	General training instructions
23-24	Parts List – Spare Parts List
58	Declaration of conformity
59	Exploded drawing

## DEAR CUSTOMER,

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

Top-Sport Gilles GmbH

**Attention!**  
Before use  
read operating  
instructions!



## IMPORTANT RECOMMENDATIONS AND SAFETY INSTRUCTIONS

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

1. Assembly the machine exactly as described in the installation instructions and use only the enclosed, specific parts of the machine contained in the assembly. Before assembling, verify the completeness of the delivery against the delivery notice and the completeness of the carton against 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 (every 1-2 months) to ensure that the trainer is in a safe condition. Replace defective components immediately and/or keep the equipment put of the use until repair.
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. Leave at least 1 meter of free space around the treadmill at the installation site and at least 2 meters to other objects such as furniture or walls.
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. **Attention!** 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. **Attention!** 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. Please remove the tools you need to adjust after adjusting a new position.
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. **Attention!** 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. The maximum permissible load (=body weight) is specified as 130 kg. Evaluate your body weight before you starting the exercise.

19. If the power cord of this item is damaged, this must be replaced by the manufacturer or the customer service or with an electrically certified person.

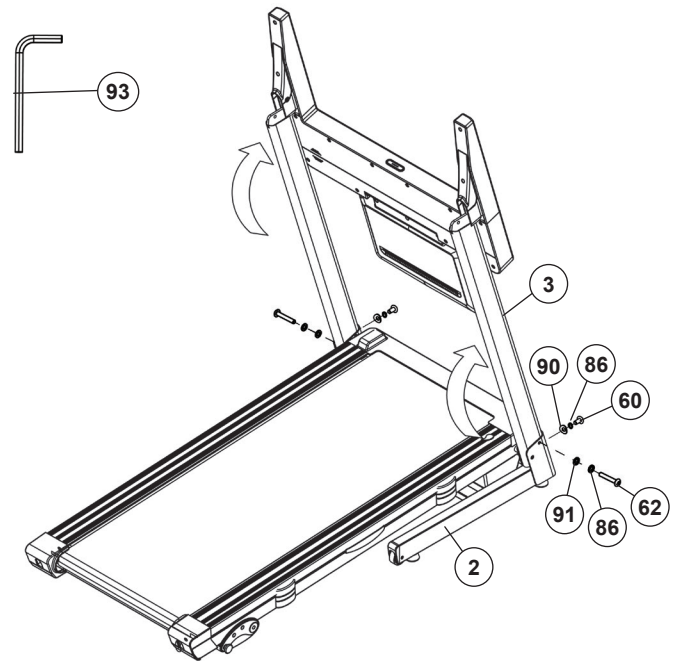
20. The assembly and operating instructions are part of the product to look at. If the product is sold or passed on, this documentation must be included.

## ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Put everything clearly on the ground and control the completeness based on the assembly steps. Attention! The simplified assembly process requires 100% attention. Especially in the kink and folding positions. Assembly time is approx. 20min.

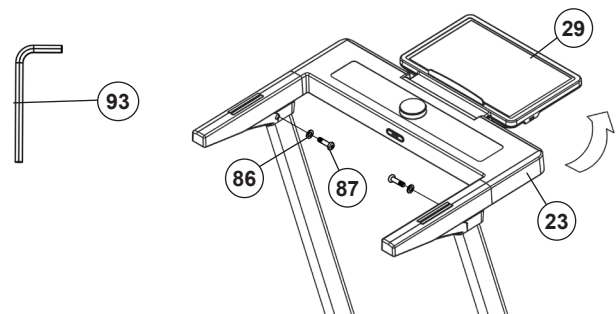
### STEP 1

1. Remove all small parts and loose packaging material from the box and then, with the help of a second person, remove the pre-assembled treadmill.
2. Place the screws M8x16 (60) and M8x45 (62) together with washers (90+91) and spring washers (86) on the right and left next to the base frame (2) ready to hand.
3. Carefully fold up the support tubes on the left and right (3) and screw them to the base frame (2) using the M8x45 (62) screws, the spring washers (86) and the washers (91). Then tighten the other screws M8x16 (60) with spring washers (86) and curved washers (90).



### STEP 2

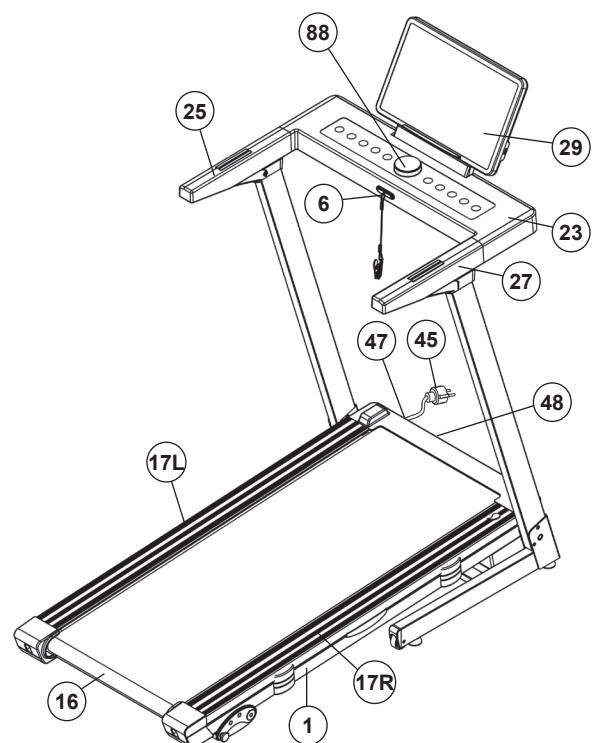
1. Fold up the computer (23) and secure it with the M8x20 screws (87) and spring washers (86).
2. Fold up the display (29).



### CHECKS AND HOW TO START

1. Check the correct installation and function of all screwed and plug connections.
2. When everything is in order, connect the power supply cable (45) with wall power (220-240V~50-60Hz) and switch socket (47). Switch on the main switch (48) below the front frame.
3. Put the safety key (6) onto the computer (23) and the computer will show normal manual mode. Put the safety clip (6) at your exercising cloth and stand on the side rails (17L+17R). Press turning knob (88) and after a count down the treadmill start moving. Start walking onto the walk surface (16) when speed is slowly and follow the speed. Familiarize yourself with the machine at a low speed settings.
4. Run in the middle of the running surface (16) and don't step on the side foot rails (17L+17R), hold yourself tight at handrail (25+27) if you feel insecure only run with look at the computer (23) on the treadmill during the running. In emergency case, step of the treadmill lateral and hold on to the handle (25+27).

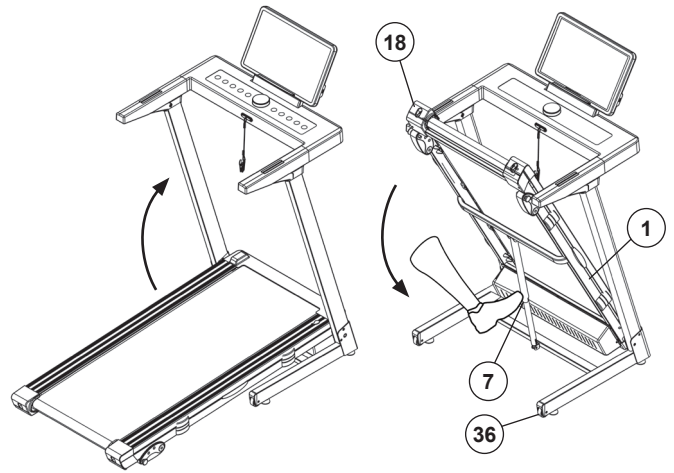
**Note:** Please keep the tool set and the instructions in a safe place as these may be required for repairs or spare parts orders becoming necessary later.



### FOLD UP

Put one hand at the end caps (18) of the running frame and lift up into vertically position that it automatically locks the upright position.

**Attention!** Before folding up the treadmill switch off and wait until the running surface totally stopped. Don't start the treadmill in fold up position!



### FOLD OUT

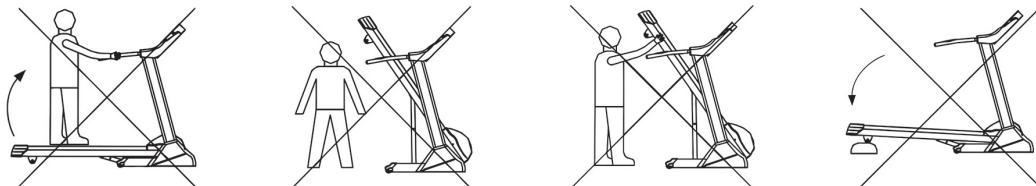
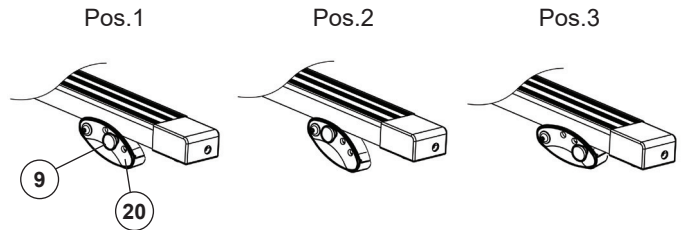
Press a little against the end cap (18) on the treadmill and release the lock by pushing the small lever on the cylinder (7) with your foot. This releases the lock and the walking frame lowers down into the unfolded position.

### TRANSPORT

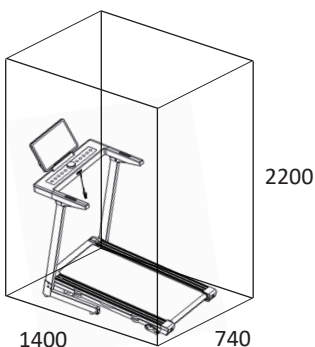
1. Fold up the treadmill.
2. Place your hands on at the endcaps (18), than lean the machine toward your body until it is easy moveable on transportation rollers (36).

### INCLINE ADJUSTMENT

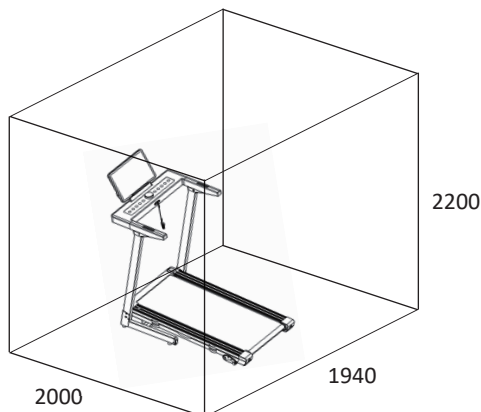
1. Fold up the treadmill.
2. Remove the two locking pins (9) on the right and left sides of the pitch adjusters (20), adjust them to the desired position, and reinsert the locking pins (9).
3. Fold out the treadmill. The incline adjustment is intended in addition to raise the load of the mountain accrual.



### TRAINING SPACE REQUIREMENT



**Training area in mm**  
(for home trainer and user)

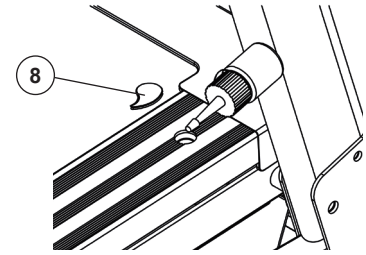


**Free area in mm**  
(Training area and security area (circulating 600mm))

## MAINTENANCE AND ADJUSTMENT

### Lubrication

To ensure that the treadmill runs light and well over long term, the backside of running surface should always checked for lubricity and, if necessary, treated with silicone oil (no lubricant based on oil or petroleum). When using less than 3 hours / week, we recommend lubricating once a year, when using 3-4 hours / week, every six months and when using more than 5 hours / week, lubricate every three months. The lubrication takes place by the put in silicone oil into the maintenance opening. To do this, start the treadmill at a slow speed, remove the oil plug (8), and dribble some silicone oil (approx. 5ml) into the opening. (**Caution!** Too much lubricant may cause the tread to slip.)



### Remind add oil function

When the treadmill in running state, the total distance more than 300 Km, the time windows will show time and OIL take turns, and have the buzzer sounds, it reminds the user need add the oil. At this state, press [Stop/Pause] button can eliminate the reminder and zero the cumulative distance.

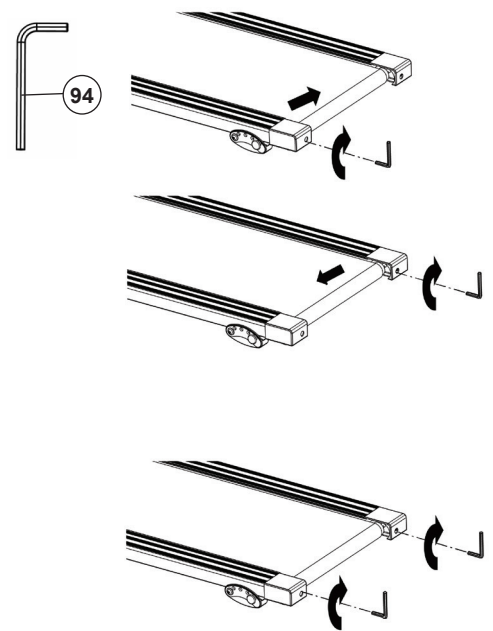
### Adjusting running belt

You need to adjust the walking belt to the normal position, per the following steps if it is off. Set speed at 3-5km. Using the Allen key to adjust the belt tension bolt on the end cap of the system frame.

1. If you want to move the belt towards left, turn the right tension bolt clockwise.
2. If you want to move the belt towards right, turn the left tension bolt clockwise.

If you have already done according to the steps above and it is still not at the good range, then the running belt should be damaged already, please contact your local dealer for replacement.

**Note:** Make sure that the running surface is as centered as possible. Once these moves too far from the center, (about 10 mm) it should be readjusted into the center.



### Running belt slips

- a. The running surface is not properly tensioned. Slightly tighten both screws on the end caps.
- b. Make sure the motor belt is not too loose.
- c. Remove excess lubricant with a cloth.

### No light on the Display

- Check whether the plug (45) is in the socket (47) and whether the outlet has power.
- Check that the main switch (48) on the base frame is switched on and that the safety clip is correctly attached to the computer.

**Attention!** Always pull out the mains plug when checking the computer plug connections.

### Overload protection

1. Check whether the overload protection (46) has tripped. If necessary, press the button.

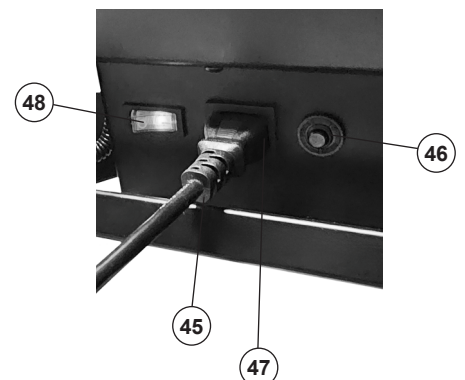
### Abnormal noise from the machine:

- Check if any screw of machine is loose.
- Check if the motor belt is in order.
- Check if the running belt is in order.

**Note:** You can find further information in the error diagnosis.

### Cleaning

Use only a less wet cloth for cleaning. **Attention!** 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.





**DISPLAYS**

**[CALORIES]:** Displays the approximate calories burned in kcal.

**[SPEED-GRAPHIC]:** Displays the speed graphically in %.

**[SPEED]:** Displays the treadmill speed in kilometers per hour. Displays the selected program (P01-P15, HP1-HP3, FAT or L1-L8).

**[TIME]:** Displays how long you have run in minutes and seconds.

**[PULSE]:** Displays your heart rate.

**[DISTANCE]:** Displays how far you have run in kilometers.

**Rotary knob:**

The following training data is displayed alternately in the center.

**[Speed km/h]** Displays your running speed in kilometers per hour.

**[Distance km]** Displays how far you have run in kilometers.

**[Consumption Kcal]** Displays the approximate calories burned in kcal.

**[Time]** Displays how long you have been running in minutes and seconds. This display is always shown at the bottom.

**[PAUSE]** Indicates that the workout is paused.

**[Workout report]** Displays a workout summary (time, distance, and calories) after the workout has stopped.



**Speed zone display:**

During your workout, an LED ring indicates the corresponding speed zones in color. The speed zones are displayed in green (1.0 to 4.9 km/h), blue (5.0 to 9.9 km/h), and red (over 10.0 km/h).

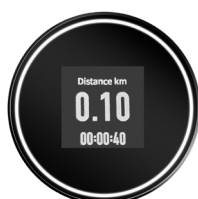
**CONTROLS**

**Rotary knob:**

**[Short press]**  
Start / Pause

**[Long press]**  
Stop

**[Rotate]**  
Increase or decrease the speed



**Buttons:**

**P**

**[P] button:** The [P] button can be used to select one of the preset programs. (Training programs P01 - P15, HP1-HP3, FAT)

**▶**

**[Start] button:** Pressing this button starts the selected program and the running belt starts running with a 3-second delay.

**■**

**[Stop/Pause] button:** Pressing this button during a workout pauses the selected program and the running belt stops running with a 3-second delay. The program can be resumed within 5 minutes by pressing the [Start] button or ended by pressing the [Stop/Pause] button again. Default values can be reset to 0 by pressing the [Stop/Pause] button.

**+**

**-**

**[+] [-] buttons:** Pressing these buttons increases/decreases the speed while the treadmill is running. When the treadmill is stopped, input values can be increased/decreased.

**M**

**[M] button:** Pressing this button selects the target programs (time, distance, calories) and the default options in other programs.

**3 | 6**  
**9 | 12**

**[3-6-9-12] buttons:** Quick-select buttons for speed.



**[L1 - L8] Direct selection programs:** Use the buttons to select one of the 8 quick-start programs.

**STARTING UP**

1. Plug the power cord into a properly installed outlet (230V~50Hz) and turn on the main switch (48) at the bottom front of the base unit.

2. Stand on the black footrests.

3. Place the safety clip on your workout clothing (e.g., waistband) and into the corresponding slot on the computer. The computer will display "Press to Start" and the display will indicate that you are ready to start.

**RANGE OF ALL FUNCTIONS**

	Initial	Initial Value	Setting Range	Display Range
TIME (Min:Sec)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
KM/H	0.0	N/A	N/A	1.0-16.0
KM	0.0	1.0	0.5-99.0	0.0-99.9
PULSE	00	N/A	N/A	100-210
CALORIES (Kcal)	0	50	10-9990	0-999

## PROGRAMS

### Manual Program:

Press the [Start] button to start the treadmill. After a 3-second countdown, the running belt will begin moving. Immediately after the belt starts running, step onto the treadmill and follow the set speed.

### Time Program:

Select the time program using the [M] button. The [TIME] display will flash and show a suggested time of 30 minutes. You can adjust this time using the [+] and [-] buttons if desired. (Default values are 5 minutes to 99 minutes.) After setting the time, start the program with the [Start] button. The default value will count down to "0." When this time is reached, a sequence of 15 beeps will sound and the treadmill will stop.

### Distance Program:

Select the distance program using the [M] button. The [DISTANCE] display will flash and a suggested distance of 1.0 km will be displayed. You can adjust this value as desired using the [+] and [-] buttons (default range: 0.5-99.9 km). Start the program after setting the distance with the [Start] button. The default value will count down to "0." Once this value is reached, a signal sequence (15 tones) will sound and the treadmill will stop.

### Calorie Program:

Select the calorie program using the [M] button. The [CALORIES] display will flash and a suggested distance of 50 kcal will be displayed. You can adjust this value as desired using the [+] and [-] buttons (default range: 10-9990 kcal). Start the program after setting the calories with the [Start] button. The default value will count down to "0." Once this value is reached, a signal sequence (15 tones) will sound and the treadmill will stop.

## SPEED PROGRAMS P01-P15

Use the [P] button to select between 15 different speed programs. In these programs, the specified time is divided into 20 sub-intervals, and the speed changes automatically, as shown in the table below. Press the [Start] button to start the program. After the program has finished, a signal will sound and the treadmill will stop. To pause the program, press the [Stop/Pause] button.

↓ Program	Programs in 20 time divisions																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
P01	Km/h	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P02	Km/h	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P03	Km/h	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04	Km/h	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P05	Km/h	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P06	Km/h	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P07	Km/h	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P08	Km/h	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P09	Km/h	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	Km/h	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	Km/h	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12	Km/h	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P13	Km/h	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
P14	Km/h	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P15	Km/h	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2

## PULSE PROGRAMS HP1-HP3

Use the [P] button to select between three different heart rate programs HP1-HP3. In these programs, the speed is automatically adjusted to maintain your specified target heart rate. Press the [M] button to first set the time and then your age. This results in your target heart rate, which you can also see in the [PULSE] display. If you want to set your own target heart rate, press the [M] button and enter the desired target heart rate using the [+] and [-] buttons. The three programs differ in the maximum adjustable speed and percentage heart rate limit: HP1 = 75% and max. 8 km/h, HP2 = 85% and max. 9 km/h, HP3 = 100% and max. 10 km/h. You can start the program by pressing the [START] button. At the end of the program, a signal sequence (15 tones) will sound and the treadmill will stop. You can pause your workout by pressing the [STOP/PAUSE] button and end it by pressing it again. We recommend using the heart rate programs with a suitable heart rate monitor.

## BODY FAT PROGRAM FAT

Select the Body Fat program [FAT] using the [P] button. This program calculates your BMI (Body Mass Index). After selecting the program, press the [M] button. You will be prompted to enter your [F-1] gender (0 = male, 1 = female), [F-2] age, [F-3] height, and [F-4] weight in sequence. Press the [+] and [-] buttons to enter the values and confirm with the [M] button. After entering the values, [F-5] will appear and the calculation can begin. To do so, place your hands on the pulse sensors. After approximately 5 seconds, the BMI result will be displayed.

The body mass index (BMI) is used to determine your body fat percentage. It is only an approximate value, and the result is usually classified as follows:

Underweight	< 19
Normal weight	19 - 26
Overweight	27 - 30
Adipositas	> 30,0

### DIRECT SELECTION PROGRAMS L1-L8

Use the [L1-L8] buttons to select between 8 different quick-start programs. In the L1-L3 and L5-L7 programs, the specified time is divided into 20 sub-intervals, and the speed changes automatically, as shown in the table below. In L4 and L8, a fitness test is performed and assessed. The speed can be adjusted by the user. Press the [Start] button to start the program. After the program has finished, a signal sequence (15 tones) will sound and the treadmill will stop. To pause the program, press the [Stop/Pause] button.

↓ Program		Programs in 20 time divisions																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1 Relaxing Walk	Km/h	1	1	2	2	3	3	2	2	1	1	3	3	2	2	1	1	2	3	2	1
L2 Brisk Walk	Km/h	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	6	6	5	5	6	6	5	5	4	4
L4 - 800M Fitness Test	Km/h	1 - 16																			
L3 Silent Jog	Km/h	6	7	8	8	7	6	6	7	8	8	7	7	6	6	7	7	8	8	7	6
L5 Interval Run	Km/h	3	5	7	3	5	7	8	5	7	9	5	7	8	3	5	7	3	5	7	3
L6 Cross-country Run	Km/h	4	6	8	10	8	9	10	10	10	9	9	9	8	8	8	9	9	8	6	4
L7 Fat-burning Run	Km/h	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	11	10	9	9	8	7	6	5	4	2
L8 - 1000M Fitness Test	Km/h	1 - 16																			

#### L4 - 800M Fitness Test

800 m distance countdown. After the countdown, the result is displayed in the speed window according to the time.

Grade	Time
A Very Good	< 3'39"
B Good	3'40"~4'20"
C Satisfactory	4'21"~4'45"
D Below Average	> 4'46"

#### L8 - 1000M Fitness Test

1000 m distance countdown. After the countdown, the result is displayed in the speed window according to the time.

Grade	Time
A Excellent	< 3'50"
B Very Good	3'51"~4'30"
C Good	4'31"~4'55"
D Satisfactory	> 4'56"

### HEART RATE MEASUREMENT

#### Heart rate measurement using a heart rate belt:

For reliable heart rate monitoring during training, we recommend wearing a suitable chest belt. The computer has a built-in receiver, so you can use a Bluetooth heart rate belt, such as the Christopheit Sport BT heart rate belt (item no.: 2209). If you moisten the heart rate belt a little before you put it on, the computer should record and display the heart rate data within 60 seconds. If no heart rate display appears, first replace the batteries in the heart rate monitor. The range of the heart rate belts is 10 m depending on the model.

#### Hand pulse measurement:

The hand pulse sensors are located on the left and right handlebars. Please make sure that both palms always rest on the sensors at the same time with normal force. As soon as the pulse decreases, a value is shown in the pulse display. (The hand pulse measurement is only for orientation, since movement, friction, sweat, skin texture and blood circulation, etc. can lead to individual deviations from the actual pulse.)

**Note:** If both pulse measurement methods are used at the same time, the hand pulse measurement has priority.

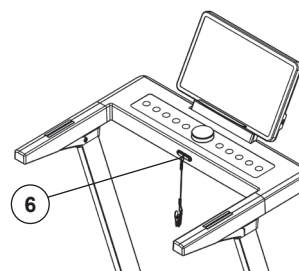
**Attention!** Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Excessive exercise can cause serious injury or death. If you feel dizzy or weak, stop training immediately. The pulse values are not suitable for medical purposes.

### AUDIO PLAYBACK

The computer has speakers that allow you to play audio data via Bluetooth from a Bluetooth-enabled device (smartphone, tablet, etc.). To pair the devices, turn on the treadmill. Pair your device with the "QY-BTSP." Successful pairing and unpairing is confirmed by a short signal.

### SAFETY CLIP

The safety clip is used for emergency protection. It must be plugged into the computer to enter inputs and start the treadmill. Wear the safety clip (6) during every workout. It is for your safety and ensures that the treadmill stops quickly in the event of an emergency. If the safety clip is not attached to the computer, the display will show "----". By placing the safety clip in place, all values are set to zero and the computer is ready to start.



## CONNECTIVITY

### KINOMAP APP

Sport, coaching, gaming and eSport are the keywords of the Kinomap app. This contains many kilometers of real film material to exercise inside as if you were outside; Tracking routes and analysis of your performance; Coaching content; Multiplayer mode; new posts daily; Official indoor races and more ...

#### Download the app and connect

Scan the adjacent QR code with your smartphone / tablet or use the search function at the Playstore (Android) or APP Store (IOS) to download the Kinomap APP. Register and follow the instructions in the APP. Activate Bluetooth on the smartphone or tablet and select the device manager in the app and then the appropriate product category there. Then select your type designation using the manufacturer logo "Christopeit Sport" to connect the sports equipment. Depending on the sports equipment, different functions are recorded by the APP via Bluetooth or data is exchanged.

**Attention!** The Kinomap app offers a free trial version for 14 days. You can then decide whether you want to continue training for free with the basic version or use the full range of the Kinomap app for a fee.

Current information and fees can be found at:  
[www.kinomap.com](http://www.kinomap.com)



## ERROR MESSAGE CODES

In case of malfunctions may adjoining list of error messages help for people to get function back. Basically, electrical repairs only in compliance with the relevant safety rules which exists. For more information and assistance in case of malfunctions with our service department (contact details see last page.)

Error message	Potential reasons	Solutions
No display	Main switch off or power supply defective	1. Check that the main switch has been turned on. 2. Check that the mains voltage is sufficient and OK. Check that the overload protection has not been triggered. Wait a 30-minute cool-down period. Check that the connections on the main switch and the control board are properly seated. 3. The transformer may be defective and need to be replaced.
---	Safety clip not in position	1. Insert the safety clip into the corresponding slot on the computer.
E01	Overload protection	1. An overvoltage may have been detected. The treadmill must be turned off and then back on again using the main switch. 2. The running belt may be jammed, overloading the motor. Check that the running belt can roll smoothly and regularly lubricate the underside of the running belt with silicone oil. 3. Check the motor/control board for any burning smells or abnormal operating noises. Replace the motor/control board if necessary.
E02	Hall error	1. Check that the motor connection cables are properly connected and for damage. 2. Replace the motor. 3. Replace the control board.
E03	Hardware overvoltage	1. A power surge may have been detected. The treadmill must be turned off and then back on again using the main switch. 2. Check that the plug in the socket and the motor connection are not loose. 3. Replace the control board.
E04	Standard phase	1. Check that the motor connection cables are properly connected and for damage. 2. Replace the motor. 3. Replace the control board.
E05 / E06	Voltage interruption / overvoltage	1. Check that the power supply has the appropriate power and is working properly. 2. Check that the power outlet plug is securely connected.
E08	Hardware error	1. Check that the plug is not loose in the power outlet and that the motor connection is not loose. 2. Replace the control board.
E21	Data storage error	1. Failure 2. Restart the control board. If the control board does not start, replace the control board.
E30	Motor calibration error	Check that the cables are properly connected.
E31	Overtemperature	Wait until the motor temperature returns to normal before starting the motor.
E32	Motor rotates in the opposite direction	Check that the motor cables (UVW) are properly connected.
E33	Motor parameter error	Correct motor parameters must be specified.
E50	Other error	
E91	Communication error	1. Check the communication cable 2. Replace the computer 3. Replace the control board

#### Notice:

If you cannot find the error message, contact the seller or manufacturer.

# 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 x age) - (0.11 x body weight)

##### Women:

Maximum heart rate = 210 - (0.5 x age) - (0.11 x 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 x age) - (0.11 x body weight)

Maximum heart rate = 214 - (0.5 x 30) - (0.11 x 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 x 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

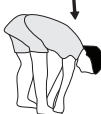
Each training session should consist of three training phases: „warmup phase“, „training phase“ and „cool-down phase“. In the „warm-up phase“ the body temperature and the oxygen supply should be increased slowly. This is possible through gymnastic exercises over a period of five to ten minutes. After 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.

## PARTS LIST – SPARE PARTS LIST

Type - Order-Nr.: **TM4000S - 2536**  
 Date of technical data: **01.12.2025**  
 Dimensions folded approx.: L 140 x B 74 x H 136 cm  
 StellmaÙe geklappt ca.: L 80 x B 74 x H 136 cm  
 Space requirements: 4 m<sup>2</sup>  
 Weight approx.: 47 Kg  
 Load max. (User weight): 130 Kg  
 Electrical data: 220-240V/50-60Hz/1000Watt

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

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

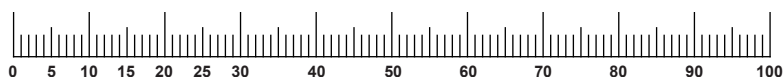
**This product is created only for private Home sports activity and not allowed to us in a commercial or professional area. Home Sport use class H/C.**

### FEATURES

- Brushless Motor with 1,0HP continuous (0,74kW), Peak 1,5HP Motor (1,1kW)
- Speed from 1km/h - 16 km/h (adjustable in 0,1 km/h steps)
- 3-way manually adjustable incline level
- 30 programs with different speed with walking, running target and HRC mode
- 1 Quick-Speed buttons for 3, 6, 9 + 12km/h
- Hand pulse measurement or optionally via Bluetooth pulse belt
- Safety stop function
- Vibration absorbing running surface
- Space-saving foldable with Soft-Drop-Down
- Transport rollers for an easy moving to other location
- Extra big display showing: time, distance, speed, approx. calories and heart rate
- Smart LED control computer with coloured zone lighting for different speeds
- Bluetooth connection for Kinomap app (iOS and Android)
- Built-in Bluetooth speakers for audio playback.
- Holder for Tablet and Smartphone
- Running surface approx. 120 x 45 cm

Illustr. No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Illustration No.	ET-Number
1	Main frame		1	2	33-2536-01-SW
2	Base frame		1	3	33-2536-02-SW
3	Side post		2	2+4	33-2536-03-SW
4	Computer frame		1	3	33-2536-04-SW
5	Safety key seat		1	23	36-2536-11-BT
6	Safety key		1	5	36-2536-10-BT
7	Cylinder		1	1+2	33-2536-05-SW
8	Oil plug		1	17L	36-2536-12-BT
9	Secure pin		2	20	36-2536-13-BT
10	Front roller		1	1	33-2536-07-SI
11	Rear roller		1	1	33-2536-08-SI
12	Brushless motor		1	82	33-2536-09-SI
13	Running board		1	1	36-2536-14-BT
14	Motor cover		1	1	36-2536-01-BT
15	Motor bottom cover		1	1	36-2536-09-BT
16	Running belt		1	10+11	36-2536-15-BT
17L	Side rail left		1	13	36-2536-16-BT
17R	Side rail right		1	13	36-2536-17-BT
18	Left end cap		1	1	36-2536-18-BT
19	Right end cap		1	1	36-2536-19-BT
20	Incline adjustment		2	1	36-2536-20-BT
21	Rubber pad		2	1	36-2536-21-BT
22	Bumper		4	1+13	36-2536-22-BT
23	Computer		1	24	36-2536-03-BT
24	Computer bottom cover		1	23	36-2536-08-BT
25	Left handle cover		1	4	36-2536-04-BT
26	Left handle bottom cover		1	25	36-2536-06-BT
27	Right handle cover		1	4	36-2536-05-BT
28	Right handle bottom cover		1	27	36-2536-07-BT
29	Display panel		1	30	36-2536-02-BT
30	Display bottom cover		1	29	36-2536-23-BT
31	Keyboard PCB left		1	23	36-2536-24-BT
32	Display holder		3	4+30	36-2536-25-BT
33	Tilt plate		3	32	36-2536-26-BT
34	Wheel cover		2	2	36-2536-27-BT
35	Foot pad		4	2	36-2536-28-BT
36	Transportation wheel		2	2	36-2536-29-BT

Illustr. No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Illustration No.	ET-Number
37	Allen screw	M6x40	4	13	36-2536-30-BT
38	Computer overlay		1	23	36-2536-31-BT
39	Keyboard PCB right		1	23	36-2536-32-BT
40	Control board		1	1	36-2536-33-BT
41	Pulse sensor		2	25+27	36-2536-34-BT
42	Display overlay		1	29	36-2536-35-BT
43	Computer cable		1	8+44	36-2536-36-BT
44	Connection cable		1	40+43	36-2536-37-BT
45	AC power cable		1	48	36-98036113-BT
46	Main switch		1	15	36-1935-25-BT
47	Overload protector		1	15	36-1352-30-BT
48	Power socket		1	15	36-1935-27-BT
49	Ferrite ring		1	44	36-1241-19-BT
50	AC patch cable		2	45+46	36-2536-38-BT
51	Fuse patch cable		1	46+47	36-2536-39-BT
52	Earth patch cable		1	48+53	36-1935-26-BT
53	Inductance filter		1	1	36-1940-59-BT
54	Nylon nut	M8	10	55,56,59,62+65	39-9818-CR
55	Allen screw	M8x40	2	1+36	39-10132
56	Allen screw	M8x45	1	1+7	39-9914-SW
57	Phillips screw	4.2x25	4	35	39-9825338-BT
58	Allen screw	M6x15	4	1+82	39-10120-VC
59	Allen screw	M8x25	1	2+7	39-10455
60	Allen screw	M8x16	2	2+3	39-9888
61	Allen screw	M10x55	2	1+2	39-10400-SW
62	Allen screw	M8x45	4	3+20	39-9914-SW
63	Allen screw	M8x60	3	1,10+11	39-10436-SW
64	Oil pipe		1	13	36-2536-40-BT
65	Allen screw	M8x45	4	1+13	39-10124-VC
66	Washer	10//20	2	61	39-9989
67	Washer	8//16	7	55,56,59+63	39-9962-CR
68	Spring washer	for M5	2	74	39-9870
69	Washer	5//10	2	74	36-9329718-BT
70	Spring washer	for M6	4	58	39-9865
71	Washer	6//12	4	58	39-10013
72	Phillips screw	4.2x19	2	40	39-10519
73	Phillips screw	4.2x12	13	14,15,18,19+53	39-10518
74	Phillips screw	M5x10	4	1,18+19	39-9903-SW
75	Phillips screw	4.2x19	6	32	39-10519
76	Phillips screw	4.2x12	6	32	39-10518
77	Phillips screw	4.2x13	36	23,26,28,30+94	39-10185
78	Nylon nut	M6	4	37	39-9861-SW
79	Nylon pad		4	1+80	36-9725-33-BT
80	Strengthen tube		2	1	33-2536-06-SW
81	Belt		1	10+12	36-2536-41-BT
82	Motor fixed plate		2	1+12	33-2536-10-SI
83	Strengthen tube cushion		4	80	36-2536-42-BT
84	Shock absorber 2		4	1+13	36-2536-43-BT
85	Shock absorber 1		2	1+13	36-2536-44-BT
86	Spring washer	for M8	6	62,87+92	39-9864-SW
87	Allen screw	M8x20	2	3+4	39-10095-SW
88	Smart knob		1	23	36-2536-45-BT
89	Spring washer	for M10	2	61	39-9995
90	Curved washer	8//19	2	60	39-9966-SW
91	Washer	8//16	2	62	39-9962-SW
92	Allen screw	M8x20	2	3+4	39-10095-SW
93	Allen wrench	5	1		36-9119-34-BT
94	Allen wrench	6	1		36-9107-28-BT
95	Assembly and exercise instructions		1		36-2536-46-BT



## SOMMAIRE

Page	Contenu
25	Recommandations importantes et consignes de sécurité
26	Instructions de montage
27	Plier ensemble / Déplier / Comment déplacer
27	Déguisement de montée
28	Maintenance et réglages
29-31	Description de l'ordinateur
32	Kinomap App
32	Les codes d'erreur et dépannage
33	Consignes générales de formation
34-35	Liste des pièces de rechange
58	Déclaration de conformité
59	Dessin éclaté

## CHÈRE CLIENTE, CHER CLIENT,

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

Top-Sport Gilles GmbH



## RECOMMANDATIONS IMPORTANTES ET CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Nos produits sont systématiquement soumis au contrôle et sont ainsi conformes aux normes de sécurité actuelles. 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 (tous les 1 à 2 mois), 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. Veillez à remplacer ou à enlever immédiatement les pièces défectueuses. Interdire l'accès à l'appareil, le cas échéant.

**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.** Laissez un espace d'au moins 1 mètre autour du tapis roulant et d'au moins 2 mètres derrière le tapis roulant.

**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 inexacts. Le fait de s'entraîner excessif peut causer un dommage de santé sérieux ou mener vers la mort. Un entraînement inadapté 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 réparation.

**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.

**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.** La charge (=poids) maximale admise a été fixée à 130 kg. Avant de commencer l'entraînement, assurez-vous de ne pas dépasser le poids total admissible.

**19.** Si le câble d'électrique de cet appareil est endommagée, celui-ci doit être remplacé par le fabricant ou le service de client ou par une personne électriquement qualifiée.

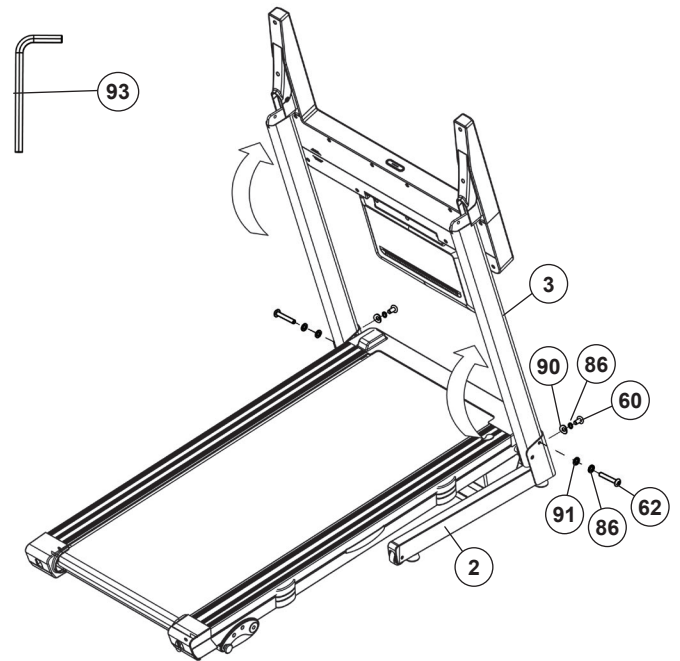
**20.** Les instructions de montage et d'utilisation doivent être considérées comme faisant partie du produit. Cette documentation doit être fournie lors de la vente ou du passage du produit.

## INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Mettez clairement tout sur le terrain et sous contrôle l'exhaustivité basé sur les étapes de montage. Attention: Le processus d'assemblage simplifié nécessite 100% d'attention en particulier dans les sites de pliage et de dumping. Le temps de montage est d'environ 20min.

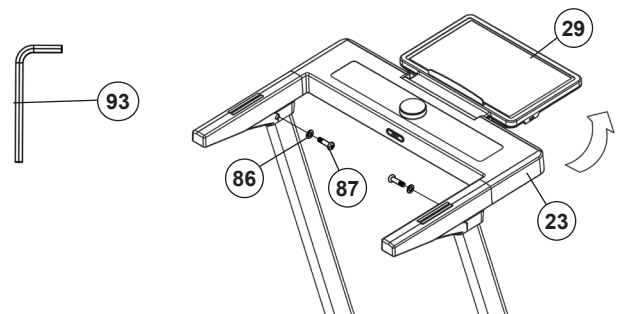
### ETAPE 1

1. Retirez toutes les petites pièces et le matériel d'emballage en vrac de la boîte, puis, avec l'aide d'une deuxième personne, retirez le tapis de course pré-assemblé.
2. Placez les vis M8x16 (60) et M8x45 (62) avec les rondelles (90+91) et les rondelles élastiques (86) à droite et à gauche à côté du châssis de base (2) à portée de main.
3. Repliez soigneusement les tubes de support à gauche et à droite (3) et vissez-les au châssis de base (2) à l'aide des vis M8x45 (62), des rondelles élastiques (86) et des rondelles (91). Serrez ensuite les autres vis M8x16 (60) avec rondelles frein (86) et rondelles bombées (90).



### ETAPE 2

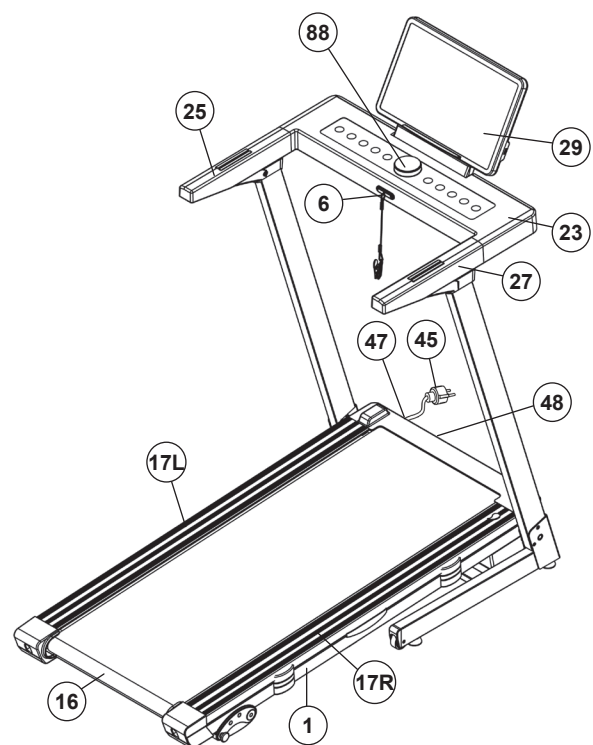
1. Soulevez délicatement l'ordinateur (23) et fixez-le avec les vis M8x20 (87) et les rondelles élastiques (86).
2. Soulevez délicatement l'écran (29).



### CONTRÔLE ET MISE EN MARCHÉ

1. Vérifier si les assemblages et connexions ont été effectués correctement et fonctionnent.
2. Si tout est en ordre, branchez le câble d'alimentation (45) dans une prise AC (220-240V~50-60Hz) et à prise de courant (47) mettez l'appareil sous interrupteur (48).
3. Accrochez le clip de sécurité (6) à votre tenue de sport (par exemple sur votre ceinture de pantalon et à l'endroit prévu sur l'ordinateur (23). L'ordinateur vous indique qu'il est prêt à démarrer. Placez-vous sur les surfaces noires (17L+17R) à côté du tapis. Appuyez sur la bouton rotatif (88) pour mettre en route le tapis roulant. Après un décompte de secondes, le tapis de course se met en mouvement. Allez directement sur le tapis de course (16) après son démarrage et suivez la vitesse donnée. Brancher se familiariser avec l'appareil en effectuant de légers réglages de la vitesse.
4. Aller du centre de tapis de course (16), prise en doute lors de la marche sur la main courante (25+27) fixes et ne pas aller sur les coussinets latéraux (17L+17R). Marche seulement avec une vue sur la poste de travail sur le tapis roulant. Obtenez côté d'urgence sur le tapis roulant et vous tenir tout à la main courante (25+27).

**Remarques:** Veuillez 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 le pièces de rechange.



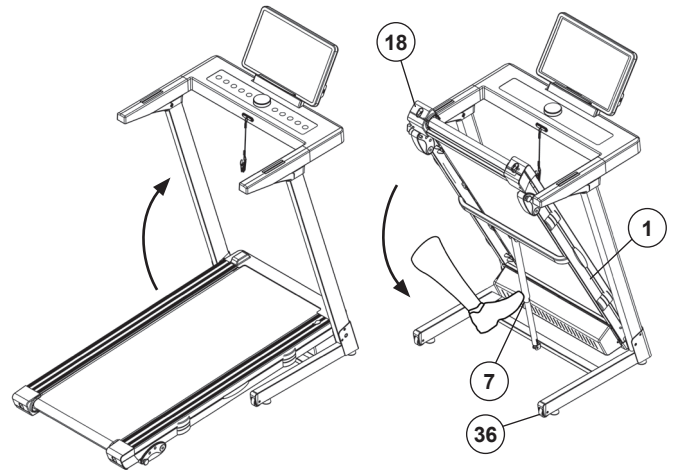
## PLIER ENSEMBLE

Repliez le tapis de course à la verticale en soulevant un capuchon d'extrémité (18) jusqu'à ce que cette position soit automatiquement sécurisée par encliquetage.

**Attention!** Avant de replier le tapis roulant hors tension et attendre jusqu'à ce que la surface de roulement totalement arrêté. Ne pas mettre le tapis roulant en position haute pli!

## DÉPLIER

Appuyez légèrement contre le capuchon d'extrémité (18) du tapis de course et débloquent le verrou en activant le petit levier du ressort à cylindre (7) avec votre pied. Cela libère le verrou et le déambulateur s'abaisse en position dépliée.

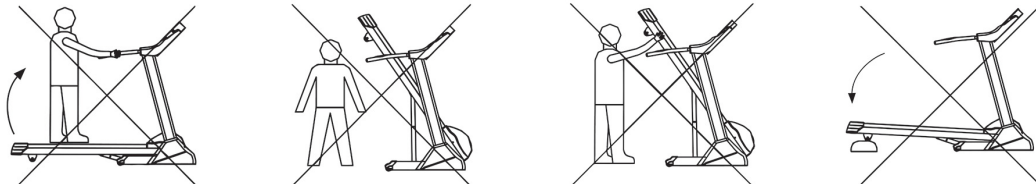
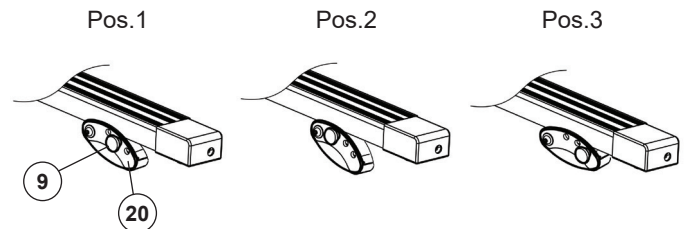


## COMMENT DÉPLACER

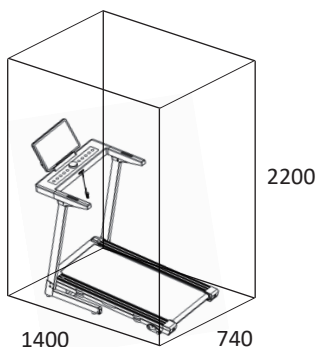
1. Pliez le tapis roulant.
2. Placez vos mains en haut le capuchon d'extrémité (18) et inclinez l'appareil vers votre corps, vous pourrez ainsi le déplacer plus aisément sur le roulette de transport (36).

## DÉGUISEMENT DE MONTÉE

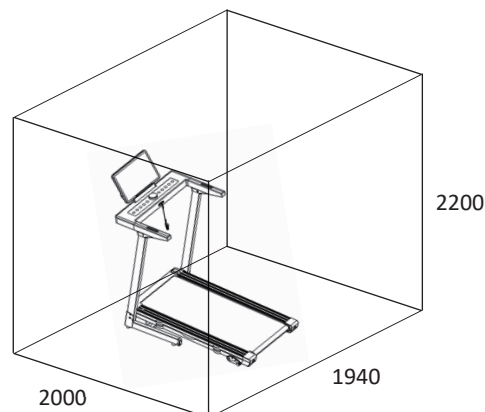
1. Pliez le tapis roulant.
2. Retirez les deux goupilles de verrouillage (9) situées à droite et à gauche des dispositifs de réglage du pas (20), réglez-les à la position souhaitée, puis réinsérez les goupilles de verrouillage (9).
3. Le ruban de cours peut succéder de nouveau sont rabattus. Le deguisement de montée s'est souvenu en plus pour augmenter la charge de l'accumulation de montagne.



## BESOIN D'ESPACE DE FORMATION



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

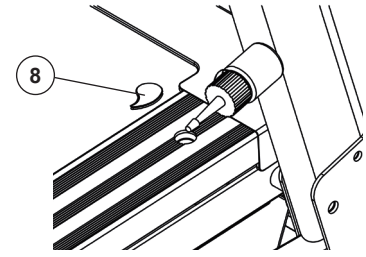


Surface libre en mm  
(Zone de la formation et de la zone de sécurité (tout autour 600mm))

## MAINTENANCE AND ADJUSTMENT

### Lubrification

Pour assurer le bon fonctionnement du tapis roulant à long terme, vous devez toujours vérifier le pouvoir lubrifiant de la sous-bande de la bande de roulement et, si nécessaire, la traiter avec de l'huile de silicone (pas de lubrifiant à base d'huile ou de pétrole). Si vous utilisez moins de 3 heures par semaine, nous vous recommandons de lubrifier une fois par an. Lorsque vous utilisez 3-4 heures / semaine, tous les six mois et plus de 5 heures / semaine, lubrifiez tous les trois mois. La lubrification est effectuée en laissant tomber de l'huile de silicone dans l'ouverture de maintenance. Pour ce faire, démarrez le tapis roulant à basse vitesse, retirez le bouchon d'huile (8) et versez de l'huile de silicone (environ 5 ml) dans l'ouverture. (**Respect!** trop de lubrifiant peut faire glisser la bande de roulement.)



### Rappel d'entretien de l'huile

Lorsque le tapis roulant fonctionne et que la distance totale est supérieure à 300 km, l'heure et l'huile de silicone s'affichent alternativement dans les fenêtres horaires et un signal sonore retentit, ce qui rappelle à l'utilisateur que l'huile de silicone doit être remplie. Dans cet état, appuyer sur la touche [Stop/Pause] annule le rappel et remet à zéro la distance cumulée.

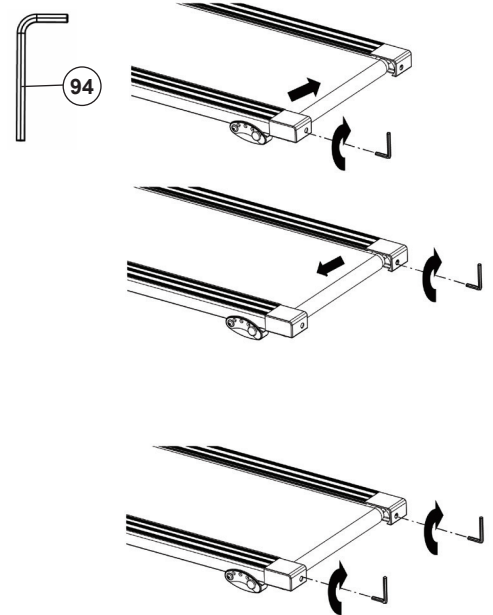
### Réglage de la bande de roulement

Afin de régler la bande de roulement dans sa position normale, veuillez suivre les étapes suivantes en veillant à ce que la bande de roulement soit arrêtée. Régler la vitesse à 3-5 km/h. Utiliser la clé Allen pour régler la tension des verrous de la bande, situés au bout du cadre système.

1. Si vous souhaitez bouger la bande de roulement vers la gauche, tourner le verrou droit dans le sens des aiguilles d'une montre.
2. Si vous souhaitez bouger la bande de roulement vers la droite, tourner le verrou gauche dans le sens des aiguilles d'une montre.

Si vous avez déjà effectué des réglages suivant les étapes ci-dessus et que la bande de roulement n'est toujours pas en place, la bande de roulement risque d'être endommagée. Veuillez contacter votre revendeur pour la remplacer.

Remarque: Assurez-vous que la surface de roulement est aussi centrée que possible. Une fois que ces mouvements trop loin du centre, (environ 10 mm) doit être réajusté à nouveau le centre de la bande de roulement.



### La bande de roulement glisse

- a. La surface de roulement n'est pas correctement tendue. Serrez légèrement les deux vis sur les embouts.
- b. Assurez-vous que la bande du moteur n'est pas trop lâche.
- c. Enlevez l'excès de lubrifiant avec un chiffon.

### Pas de lumière sur l'écran

- Vérifiez si la fiche (45) est branchée dans la prise (47) et si la prise est sous tension.
- Vérifiez que l'interrupteur principal (48) sur le châssis de base est allumé et que le clip de sécurité est correctement fixé à l'ordinateur.

**Respect!** Débranchez toujours la fiche secteur lors de la vérification des connexions de l'ordinateur.

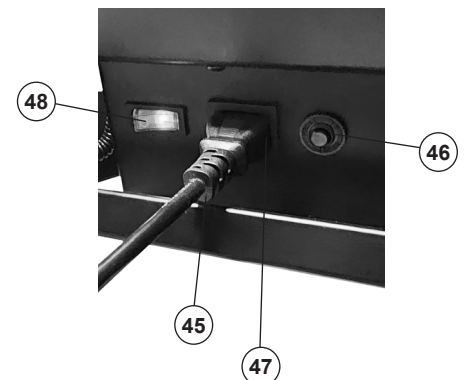
### Protection contre les surcharges

1. Vérifiez si la protection contre (46) les surcharges s'est déclenchée. Si nécessaire, appuyez sur le bouton.

### Bruit anormal de la machine :

- Vérifier que toutes les vis sont bien vissées.
- Vérifiez si la courroie plate est en ordre.
- Vérifiez si la surface de roulement est en ordre.

**Remarque:** Vous trouverez de plus amples informations dans le diagnostic d'erreur.



### Nettoyage

Utilisez uniquement un chiffon légèrement humide pour le nettoyage. **Attention!** n'utilisez jamais d'essence, de diluant ou d'autres agents de nettoyage agressifs pour nettoyer la surface car cela endommagerait la surface. L'appareil convient uniquement à un usage domestique privé et à une utilisation en intérieur. Gardez l'appareil propre et éloigné de l'humidité.



## AFFICHAGES

**[CALORIES]:** Affiche les calories brûlées approximatives en kcal.

**[SPEED-GRAPHIC]:** Affiche la vitesse graphiquement en %.

**[SPEED]:** Affiche la vitesse du tapis de course en kilomètres par heure. Affiche le programme sélectionné (P01-P15, HP1-HP3, FAT ou L1-L8).

**[TIME]:** Affiche la durée de votre course en minutes et secondes.

**[PULSE]:** Affiche votre fréquence cardiaque.

**[DISTANCE]:** Affiche la distance parcourue en kilomètres.

## Bouton rotatif:

Les données d'entraînement suivantes s'affichent en alternance au centre.

**[Speed km/h]** Affiche votre vitesse de course en kilomètres par heure.

**[Distance km]** Affiche votre distance parcourue en kilomètres.

**[Consumption Kcal]** Affiche les calories brûlées approximatives en kcal.

**[Time]** Affiche la durée de votre course en minutes et secondes. Cet affichage est toujours affiché en bas.

**[PAUSE]** Indique que l'entraînement est en pause.

**[Workout report]** Affiche un résumé de l'entraînement (temps, distance et calories) après l'arrêt de l'entraînement.



## Affichage des zones de vitesse :

Pendant votre entraînement, un anneau LED indique les zones de vitesse correspondantes en couleur. Les zones de vitesse sont affichées en vert (1,0 à 4,9 km/h), bleu (5,0 à 9,9 km/h) et rouge (plus de 10,0 km/h).

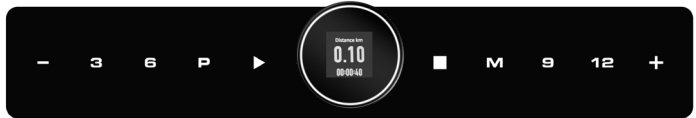
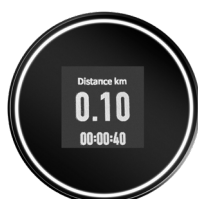
## COMMANDES

### Bouton rotatif:

**[Appui court]**  
Démarrage / Pause

**[Appui long]**  
Arrêt

**[Rotation]**  
Augmenter ou diminuer la vitesse



## Boutons :

**P**

**[P] Bouton:** Le bouton [P] permet de sélectionner l'un des programmes prédéfinis. (Programmes d'entraînement P01 - P15, HP1-HP3, FAT.)

**▶**

**[Start] Bouton:** Appuyer sur ce bouton lance le programme sélectionné et la bande de course démarre avec un délai de 3 secondes.

**■**

**[Stop/Pause] Bouton:** Appuyer sur ce bouton pendant un entraînement met le programme sélectionné en pause et la bande de course s'arrête avec un délai de 3 secondes. Le programme peut être repris dans les 5 minutes en appuyant sur le bouton [Start] ou interrompu en appuyant à nouveau sur le bouton [Stop/Pause]. Les valeurs par défaut peuvent être réinitialisées à 0 en appuyant sur le bouton [Stop/Pause].

**+**

**-**

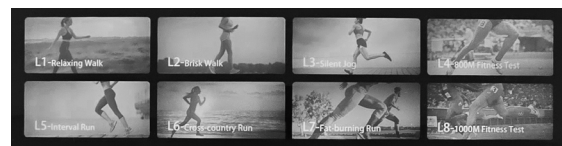
**[+] [-] Bouton:** Appuyer sur ces boutons augmente/diminue la vitesse pendant le fonctionnement du tapis de course. À l'arrêt, les valeurs saisies peuvent être augmentées/diminuées.

**M**

**[M] Bouton:** Appuyer sur ce bouton permet de sélectionner les programmes cibles (temps, distance, calories) et les options par défaut des autres programmes.

**3 | 6**  
**9 | 12**

**[3-6-9-12] Bouton:** Boutons de sélection rapide pour la vitesse.



**[L1 - L8] Programmes à sélection directe:** Utilisez les boutons pour sélectionner l'un des 8 programmes de démarrage rapide.

## DÉMARRAGE

1. Branchez le cordon d'alimentation sur une prise secteur correctement installée (230 V~50 Hz) et activez l'interrupteur principal (48) situé en bas à l'avant de l'unité de base.

2. Placez-vous sur les repose-pieds noirs.

3. Placez le clip de sécurité de votre vêtement de sport (par exemple, à la ceinture) dans la fente correspondante de l'ordinateur. L'ordinateur affichera « Appuyer pour démarrer » et l'écran indiquera que vous êtes prêt à démarrer.

## DIFFÉRENTES DONNÉES POSSIBLES

	Af-fichage	Valeur d'affichage	Possibilité de contrainte	Possibilité d'affichage
TEMPS(MIN:SEC)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
KM/H	0.0	N/A	N/A	1.0-16.0
KM	0.0	1.0	0.5-99.0	0.0-99,9
PULSATION	00	N/A	N/A	100-210
CALORIES	0	50	10-9990	0-999

## PROGRAMMES

### Programme manuel :

Appuyez sur le bouton [Start] pour démarrer le tapis de course. Après un compte à rebours de 3 secondes, la piste de course se met en mouvement. Dès que la bande commence à tourner, montez sur le tapis et suivez la vitesse définie.

### Programme de temps :

Sélectionnez le programme de temps à l'aide du bouton [M]. L'écran [TIME] clignote et affiche une durée suggérée de 30 minutes. Vous pouvez ajuster cette durée en utilisant les boutons [+] et [-] si vous le souhaitez. (Les valeurs par défaut sont entre 5 minutes et 99 minutes.) Après avoir réglé la durée, démarrez le programme à l'aide du bouton [Start]. La valeur par défaut compte à « 0 ». Une fois ce temps atteint, une séquence de 15 bips retentit et le tapis roulant s'arrête.

### Programme de distance :

Sélectionnez le programme de distance à l'aide du bouton [M]. L'écran [DISTANCE] clignote et une distance suggérée de 1,0 km s'affiche. Vous pouvez ajuster cette valeur à votre guise à l'aide des boutons [+] et [-] (plage par défaut : 0,5 à 99,9 km). Démarrez le programme après avoir réglé la distance avec le bouton [Start]. La valeur par défaut comptera jusqu'à « 0 ». Une fois cette valeur atteinte, un signal sonore (15 tonnes) retentira et le tapis roulant s'arrêtera.

### Programme de Calories

Sélectionnez le programme de calories avec le bouton [M]. L'affichage [CALORIES] clignotera et une distance suggérée de 50 kcal s'affichera. Vous pouvez ajuster cette valeur à votre guise à l'aide des boutons [+] et [-] (plage par défaut : 10 à 9990 kcal). Lancez le programme après avoir réglé les calories avec le bouton [Start]. La valeur par défaut comptera jusqu'à « 0 ». Une fois cette valeur atteinte, un signal sonore (15 tonnes) retentira et le tapis roulant s'arrêtera.

## PROGRAMMES DE VITESSE P01-P15

Utilisez le bouton [P] pour choisir parmi 15 programmes de vitesse différents. Dans ces programmes, la durée spécifiée est divisée en 20 sous-intervalles et la vitesse change automatiquement, comme indiqué dans le tableau ci-dessous. Appuyez sur le bouton [Start] pour démarrer le programme. Une fois le programme terminé, un signal sonore retentit et le tapis roulant s'arrête. Pour mettre le programme en pause, appuyez sur le bouton [Stop/Pause].

↓ Programmes	Programmes en 20 divisions temporelles																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
P01	Km/h	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P02	Km/h	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P03	Km/h	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04	Km/h	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P05	Km/h	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P06	Km/h	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P07	Km/h	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P08	Km/h	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P09	Km/h	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	Km/h	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	Km/h	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12	Km/h	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P13	Km/h	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
P14	Km/h	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P15	Km/h	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2

## PROGRAMMES PULSE HP1-HP3

Utilisez le bouton [P] pour choisir entre trois programmes de fréquence cardiaque différents, HP1-HP3. Dans ces programmes, la vitesse est automatiquement ajustée pour maintenir votre rythme cardiaque cible. Appuyez sur le bouton [M] pour régler d'abord l'heure, puis votre âge. Vous obtenez ainsi votre fréquence cardiaque cible, également visible sur l'écran [PULSE]. Pour définir votre propre fréquence cardiaque cible, appuyez sur le bouton [M] et entrez la fréquence cardiaque cible désirée à l'aide des boutons [+] et [-]. Les trois programmes diffèrent par la vitesse maximale réglable et le pourcentage de limite de fréquence cardiaque : HP1 = 75 % et max. 8 km/h, HP2 = 85 % et max. 9 km/h, HP3 = 100 % et max. 10 km/h. Vous pouvez démarrer le programme en appuyant sur le bouton [Start]. À la fin du programme, un signal sonore (15 tonalités) retentit et le tapis roulant s'arrête. Vous pouvez mettre votre entraînement en pause en appuyant sur le bouton [Stop/Pause] et le terminer en appuyant de nouveau dessus. Nous vous recommandons d'utiliser les programmes de fréquence cardiaque avec un cardiofréquencemètre adapté.

## PROGRAMME DE MASSE CORPORELLE

Sélectionnez le programme de masse corporelle [FAT] à l'aide du bouton [P]. Ce programme calcule votre IMC (indice de masse corporelle). Après avoir sélectionné le programme, appuyez sur le bouton [M]. Vous serez invité à saisir successivement votre sexe (0 = homme, 1 = femme), votre âge (F-2), votre taille (F-3) et votre poids (F-4). Appuyez sur les boutons [+] et [-] pour saisir les valeurs, puis confirmez avec le bouton [M]. Après avoir entré les valeurs, [F-5] apparaît et le calcul peut commencer. Pour ce faire, placez vos mains sur les capteurs de pouls. Après environ 5 secondes, le résultat de BMI s'affichera.

L'indice de masse corporelle (BMI) permet de déterminer votre pourcentage de masse grasse. Il s'agit d'une valeur approximative, et le résultat est généralement classé comme suit :

Insuffisance de poids	< 19
Poids normal	19 - 26
Surpoids	27 - 30
Obésité	> 30,0

## PROGRAMMES À SÉLECTION DIRECTE L1-L8

Utilisez les boutons [L1-L8] pour choisir parmi 8 programmes de démarrage rapide. Pour les programmes L1-L3 et L5-L7, la durée spécifiée est divisée en 20 sous-intervalles et la vitesse change automatiquement, comme indiqué dans le tableau ci-dessous. Pour les programmes L4 et L8, un test de condition physique est effectué et évalué. La vitesse est réglable par l'utilisateur. Appuyez sur le bouton [Start] pour démarrer le programme. Une fois le programme terminé, un signal sonore (15 tonalités) retentit et le tapis de course s'arrête. Pour mettre le programme en pause, appuyez sur le bouton [Stop/Pause].

↓ Programmes		Programmes en 20 divisions temporelles																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1 Relaxing Walk	Km/h	1	1	2	2	3	3	2	2	1	1	3	3	2	2	1	1	2	3	2	1
L2 Brisk Walk	Km/h	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	6	6	5	5	6	6	5	5	4	4
L4 - 800M Fitness Test	Km/h	1 - 16																			
L3 Silent Jog	Km/h	6	7	8	8	7	6	6	7	8	8	7	7	6	6	7	7	8	8	7	6
L5 Interval Run	Km/h	3	5	7	3	5	7	8	5	7	9	5	7	8	3	5	7	3	5	7	3
L6 Cross-country Run	Km/h	4	6	8	10	8	9	10	10	10	9	9	9	8	8	8	9	9	8	6	4
L7 Fat-burning Run	Km/h	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	11	10	9	9	8	7	6	5	4	2
L8 - 1000M Fitness Test	Km/h	1 - 16																			

### L4 - 800M Fitness Test

Compte à rebours de la distance de 800 m. Après le compte à rebours, le résultat s'affiche dans la fenêtre de vitesse en fonction du temps

Note	Durée
A Très bien	< 3'39"
B Bien	3'40"~4'20"
C Satisfaisant	4'21"~4'45"
D Inférieur à la moyenne	> 4'46"

### L8 - 1000M Fitness Test

Compte à rebours de la distance de 1000 m. Après le compte à rebours, le résultat s'affiche dans la fenêtre de vitesse en fonction du temps.

Note	Durée
A Excellent	< 3'50"
B Très bien	3'51"~4'30"
C Bien	4'31"~4'55"
D Satisfaisant	> 4'56"

## MESURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

### Mesure de la fréquence cardiaque à l'aide d'une ceinture cardio :

Pour une surveillance fiable de la fréquence cardiaque pendant l'entraînement, nous vous recommandons de porter une ceinture thoracique adaptée. L'ordinateur dispose d'un récepteur intégré, vous pouvez donc utiliser une ceinture de fréquence cardiaque Bluetooth, telle que la ceinture de fréquence cardiaque Christopheit-Sport BT (No. de commande: 2209). Si vous humidifiez un peu la ceinture de fréquence cardiaque avant de la mettre, l'ordinateur devrait enregistrer et afficher les données de fréquence cardiaque dans les 60 secondes. Si la fréquence cardiaque ne s'affiche pas, remplacez d'abord les piles du cardiofréquence-mètre. La portée des ceintures cardio est de 10 m selon les modèles.

### Mesure du pouls manuel:

Les capteurs de pouls manuels sont situés sur les guidons gauche et droit. Assurez-vous que les deux paumes reposent toujours sur les capteurs en même temps avec une force normale. Dès que le pouls diminue, une valeur s'affiche sur l'affichage du pouls. (La mesure du pouls manuel sert uniquement à l'orientation, car les mouvements, les frottements, la transpiration, la texture de la peau et la circulation sanguine, etc. peuvent entraîner des écarts individuels par rapport au pouls réel.)

**Remarque:** Si les deux méthodes de mesure du pouls sont utilisées en même temps, la mesure du pouls manuel est prioritaire.

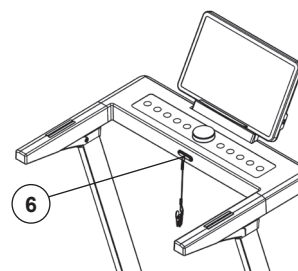
**Respect!** Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un exercice excessif peut causer des blessures graves ou la mort. Si vous vous sentez étourdi ou faible, arrêtez immédiatement l'entraînement. Les valeurs de pouls ne conviennent pas à des fins médicales.

## LECTURE AUDIO

L'ordinateur est équipé de haut-parleurs permettant la lecture audio via Bluetooth depuis un appareil compatible (smartphone, tablette, etc.). Pour appairer les appareils, allumez le tapis de course. Appairez votre appareil avec le « QY-BTSP ». Un bref signal sonore confirme l'appairage et le déappairage.

## CLIP DE SÉCURITÉ

Le clip de sécurité est utilisé en cas d'urgence. Il doit être branché à l'ordinateur pour effectuer les entrées et démarrer le tapis de course. Portez le clip de sécurité (6) pendant chaque entraînement. Il assure votre sécurité et garantit l'arrêt rapide du tapis de course en cas d'urgence. Si le clip de sécurité n'est pas fixé à l'ordinateur, l'écran affichera « --- ». En remettant le clip de sécurité en place, toutes les valeurs sont remises à zéro et l'ordinateur est prêt à démarrer.



## CONNECTIVITÉ

### KINOMAP APP

Sport, coaching, gaming et eSport sont les maîtres mots de l'application Kinomap. Cela contient de nombreux kilomètres de matériel filmique réel s'entraîner à l'intérieur comme si vous étiez à l'extérieur; Suivi des itinéraires et analyse de vos performances; Contenu de coaching; Mode multijoueur; nouveaux messages quotidiens; Courses officielles en salle et plus encore ...

#### Téléchargez l'APP et connectez-vous

Scannez le code QR adjacent avec votre smartphone / tablette ou utilisez la fonction de recherche sur le Playstore (Android) ou l'APP Store (IOS) pour télécharger l'application Kinomap. Inscrivez-vous et suivez les instructions de l'APP. Activez Bluetooth sur le smartphone ou la tablette et sélectionnez le gestionnaire d'appareils dans l'application, puis la catégorie de produit correspondante. Sélectionnez ensuite votre désignation de type à l'aide du logo du fabricant « Christopeit Sport » pour connecter l'équipement sportif. Selon l'équipement sportif, différentes fonctions sont enregistrées par l'APP via Bluetooth ou des données sont échangées.

**Attention!** L'application Kinomap propose une version d'essai gratuite pendant 14 jours. Vous pourrez alors décider si vous souhaitez poursuivre votre formation gratuitement avec la version de base ou utiliser toute la gamme de l'application Kinomap moyennant un supplément.

Les informations actuelles et les tarifs peuvent être trouvés à l'adresse suivante :

[www.kinomap.com](http://www.kinomap.com)



## LES CODES D'ERREUR ET DÉPANNAGE

En cas de dysfonctionnements, la liste adjacente de messages d'erreur peuvent être une aide pour les personnes. Fondamentalement, les réparations électriques doivent être effectuées uniquement en conformité avec les réglementations de sécurité applicables. Pour plus d'informations et d'assistance en cas de dysfonctionnements avec notre service (voir coordonnées en dernière page).

Codes	Cause possible	Solution possible
Pas d'affichage	Interrupteur principal éteint ou alimentation défectueuse	1. Vérifiez que l'interrupteur principal est allumé. 2. Vérifiez que la tension secteur est suffisante et correcte. Vérifiez que la protection contre les surcharges ne s'est pas déclenchée. Attendez 30 minutes de refroidissement. Vérifiez que les connexions de l'interrupteur principal et de la carte de commande sont correctement branchées. 3. Le transformateur est peut-être défectueux et doit être remplacé.
---	Clip de sécurité mal positionné	1. Insérez le clip de sécurité dans l'emplacement correspondant de l'ordinateur.
E01	Protection contre les surcharges	1. Une surtension a peut-être été détectée. Le tapis de course doit être éteint puis rallumé à l'aide de l'interrupteur principal. 2. La bande de course est peut-être bloquée, ce qui surcharge le moteur. Vérifiez que la bande de course roule sans à-coups et lubrifiez régulièrement le dessous de la bande avec de l'huile silicone. 3. Vérifiez que le moteur/la carte de commande ne dégage pas d'odeurs de brûlé ni de bruits de fonctionnement anormaux. Remplacez-les si nécessaire.
E02	Erreur Hall	1. Vérifiez que les câbles de connexion du moteur sont correctement branchés et qu'ils ne sont pas endommagés. 2. Remplacez le moteur. 3. Remplacez la carte de commande.
E03	Surtension matérielle	1. Une surtension a peut-être été détectée. Le tapis de course doit être éteint puis rallumé à l'aide de l'interrupteur principal. 2. Vérifiez que la fiche de la prise et la connexion du moteur sont bien branchées. 3. Remplacez la carte de commande.
E04	Phase standard	1. Vérifiez que les câbles de connexion du moteur sont correctement branchés et qu'ils ne sont pas endommagés. 2. Remplacez le moteur. 3. Remplacez la carte de commande.
E05 / E06	Interruption de tension / surtension	1. Vérifiez que l'alimentation électrique est suffisamment puissante et qu'elle fonctionne correctement. 2. Vérifiez que la prise secteur est correctement branchée.
E08	Erreur matérielle	1. Vérifiez que la fiche et le moteur sont bien branchés. 2. Remplacez la carte de commande.
E21	Erreur de stockage des données	1. Panne 2. Redémarrez la carte de commande. Si elle ne démarre pas, remplacez-la..
E30	Erreur d'étalonnage du moteur	Vérifiez que les câbles sont correctement connectés.
E31	Surchauffe	Attendez que la température du moteur revienne à la normale avant de le démarrer.
E32	Le moteur tourne en sens inverse	Vérifiez que les câbles du moteur (UVW) sont correctement connectés.
E33	Erreur de paramètre moteur	Les paramètres du moteur doivent être correctement spécifiés.
E50	Autre erreur	
E91	Erreur de communication	1. Vérifiez le câble de communication. 2. Remplacez l'ordinateur. 3. Remplacez la carte de commande.

#### Remarque:

Veuillez contacter votre revendeur si le problème persiste après vérification des éléments présentés ci-dessus.

## 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 - âge). Cette formule est très générale. Il est utilisé dans de nombreux produits de sport à domicile pour déterminer la fréquence cardiaque maximale. Nous recommandons la formule de Sally Edwards. Cette formule calcule plus précisément la fréquence cardiaque maximale et tient compte du sexe, de l'âge et du poids corporel.

##### Formule de Sally Edwards:

###### Hommes:

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

###### Femmes:

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

#### 02 Calcul de la fréquence cardiaque d'entraînement

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

##### Santé - Zone: Régénération et Compensation

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

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

##### Métabolisme des graisses - Zone: Bases - Endurance Training 1

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

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

##### Aérobic - Zone: Bases - Endurance Training 1/2

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

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

##### Anaérobic - Zone: Bases - Endurance Training 2

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

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

##### Compétition - Zone: Entraînement Performance / Compétition

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

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

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

#### Exemple de calcul

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

#### 01 : Impulsion maximale - calcul

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

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

**Pouls maximum = environ 190 battements/min**

#### 02 : Calcul de la fréquence cardiaque d'entraînement

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

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

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

**Fréquence cardiaque d'entraînement = 114 battements/min**

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

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

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

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

### FRÉQUENCE

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

### PROGRAMMATION DE L'ENTRAÎNEMENT

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

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



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



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



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



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

### 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.

## LISTE DES PIÈCES- LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE

Désignation - No.: **TM4000S - 2536**  
 Caractéristiques version du: **01.12.2025**  
 Dimension env.: L 140 x B 74 x H 136 cm  
 Dimensions plié env.: L 80 x B 74 x H 136 cm  
 Besoins en espace: 4 m<sup>2</sup>  
 Poids du produit: 47 Kg  
 Poids maximal de l'utilisateur.: 130 Kg  
 Données électriques: 220-240V/50-60Hz/1000Watt

### PROPRIÉTÉS

- Moteur sans balais performance 1,0CV (0,74kW) et Peak 1,5CV (1,1kW)
- Vitesse réglable entre 1km/h et 16 km/h (à 0,1 km/h increments)
- 30 programmes d'entraînement et avec programmation de la vitesse
- Réglage manuel de l'inclinaison sur 3 positions
- Boutons de sélection directe pour les vitesses 3, 6, 9 et 12 km/h
- Tapis roulant absorbeur de vibrations
- Bande d'arrêt d'urgence
- Boutons de commande à distance pour la vitesse et l'inclinaison
- Mesure du pouls via la ceinture cardiaque Bluetooth ou la mesure manuelle du pouls
- Pliable pour un gain de place grâce à sa fonction de descente souple
- Écran extra-large et inclinable, affichant l'heure, la distance, la vitesse, les calories brûlées et la fréquence cardiaque
- Compteur à boutons LED intelligents avec éclairage par zones de vitesse à code couleur
- Ordinateurs avec connexion Bluetooth pour KINOMAP (APP pour iOS et Android)
- Haut-parleur Bluetooth pour la lecture audio
- Support pour smartphone / tablette intégré à l'ordinateur
- Roues de transport pour un changement de lieu facile
- Grande tapis roulant: L 120 x B 45 cm

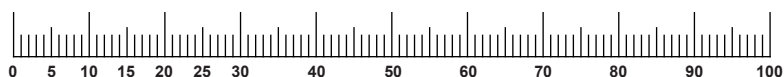
Si une pièce n'est pas correcte, s'il manque une pièce ou si vous avez besoin d'une pièce de rechange à l'avenir, veuillez vous adresser à:

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

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

Schéma N°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur schéma n°	Numéro ET
1	Cadre principal		1	2	33-2536-01-SW
2	Châssis de base		1	3	33-2536-02-SW
3	Tube de support		2	2+4	33-2536-03-SW
4	Cadre d'ordinateur		1	3	33-2536-04-SW
5	Dépôt de clip de sécurité		1	23	36-2536-11-BT
6	Clip de sécurité		1	5	36-2536-10-BT
7	Cylindre à air comprimé		1	1+2	33-2536-05-SW
8	Bouchon d'huile		1	17L	36-2536-12-BT
9	Goupille de verrouillage		2	20	36-2536-13-BT
10	Roulette avant		1	1	33-2536-07-SI
11	Roulette arrière		1	1	33-2536-08-SI
12	Moteur		1	82	33-2536-09-SI
13	Planche de glisse		1	1	36-2536-14-BT
14	Revêtement supérieur		1	1	36-2536-01-BT
15	Revêtement inférieure		1	1	36-2536-09-BT
16	Surface de course		1	10+11	36-2536-15-BT
17L	Carénage latéral gauche		1	13	36-2536-16-BT
17R	Carénage latéral droite		1	13	36-2536-17-BT
18	Capuchon d'extrémité gauche		1	1	36-2536-18-BT
19	Capuchon d'extrémité droite		1	1	36-2536-19-BT
20	Régulateur de hauteur		2	1	36-2536-20-BT
21	Disque en plastique		2	1	36-2536-21-BT
22	Amortisseur		4	1+13	36-2536-22-BT
23	Ordinateur		1	24	36-2536-03-BT
24	Arrière de l'ordinateur		1	23	36-2536-08-BT
25	Cache de poignée gauche		1	4	36-2536-04-BT
26	Cache de poignée inférieure gauche		1	25	36-2536-06-BT
27	Cache de poignée droite		1	4	36-2536-05-BT
28	Cache de poignée inférieure droite		1	27	36-2536-07-BT
29	Affichage		1	30	36-2536-02-BT
30	Cache d'écran arrière		1	29	36-2536-23-BT
31	Écran gauche		1	23	36-2536-24-BT
32	Support d'écran		3	4+30	36-2536-25-BT
33	Pince d'inclinaison		3	32	36-2536-26-BT
34	Cache-rouleau		2	2	36-2536-27-BT
35	Pied en caoutchouc		4	2	36-2536-28-BT
36	Roulette de transport		2	2	36-2536-29-BT

Schéma N°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur schéma n°	Numéro ET
37	Vis hexagonale intérieure	M6x40	4	13	36-2536-30-BT
38	Assistance informatique		1	23	36-2536-31-BT
39	Écran droit		1	23	36-2536-32-BT
40	Régulateur		1	1	36-2536-33-BT
41	Capteur de fréquence cardiaque		2	25+27	36-2536-34-BT
42	Assistance d'affichage		1	29	36-2536-35-BT
43	Câble d'ordinateur		1	8+44	36-2536-36-BT
44	Câble de connexion		1	40+43	36-2536-37-BT
45	Câble d'électrique		1	48	36-98036113-BT
46	Interrupteur principal		1	15	36-1935-25-BT
47	Protection de surcharge		1	15	36-1352-30-BT
48	Prise de courant		1	15	36-1935-27-BT
49	Anneau antiparasitage		1	44	36-1241-19-BT
50	Câble pour interrupteur principal		2	45+46	36-2536-38-BT
51	Câble fusible		1	46+47	36-2536-39-BT
52	Câble de terre		1	48+53	36-1935-26-BT
53	Filtre de suppression du bruit		1	1	36-1940-59-BT
54	Ecrou autobloquant	M8	10	55,56,59,62+65	39-9818-CR
55	Vis hexagonale intérieure	M8x40	2	1+36	39-10132
56	Vis hexagonale intérieure	M8x45	1	1+7	39-9914-SW
57	Vis cruciforme	4.2x25	4	35	39-9825338-BT
58	Vis hexagonale intérieure	M6x15	4	1+82	39-10120-VC
59	Vis hexagonale intérieure	M8x25	1	2+7	39-10455
60	Vis hexagonale intérieure	M8x16	2	2+3	39-9888
61	Vis hexagonale intérieure	M10x55	2	1+2	39-10400-SW
62	Vis hexagonale intérieure	M8x45	4	3+20	39-9914-SW
63	Vis hexagonale intérieure	M8x60	3	1,10+11	39-10436-SW
64	Tuyau d'huile		1	13	36-2536-40-BT
65	Vis hexagonale intérieure	M8x45	4	1+13	39-10124-VC
66	Rondelle	10//20	2	61	39-9989
67	Rondelle	8//16	7	55,56,59+63	39-9962-CR
68	Anneau à ressort	pour M5	2	74	39-9870
69	Rondelle	5//10	2	74	36-9329718-BT
70	Anneau à ressort	pour M6	4	58	39-9865
71	Rondelle	6//12	4	58	39-10013
72	Vis cruciforme	4.2x19	2	40	39-10519
73	Vis cruciforme	4.2x12	13	14,15,18,19+53	39-10518
74	Vis cruciforme	M5x10	4	1,18+19	39-9903-SW
75	Vis cruciforme	4.2x19	6	32	39-10519
76	Vis cruciforme	4.2x12	6	32	39-10518
77	Vis cruciforme	4.2x13	36	23,26,28,30+94	39-10185
78	Ecrou autobloquant	M6	4	37	39-9861-SW
79	Base en plastique		4	1+80	36-9725-33-BT
80	Support		2	1	33-2536-06-SW
81	Courroie de transmission		1	10+12	36-2536-41-BT
82	Plaque de montage du moteur		2	1+12	33-2536-10-SI
83	Bandes d'amortissement		4	80	36-2536-42-BT
84	Amortisseurs en caoutchouc 2		4	1+13	36-2536-43-BT
85	Amortisseurs en caoutchouc 1		2	1+13	36-2536-44-BT
86	Anneau à ressort	pour M8	6	62,87+92	39-9864-SW
87	Vis hexagonale intérieure	M8x20	2	3+4	39-10095-SW
88	Bouton d'ordinateur		1	23	36-2536-45-BT
89	Anneau à ressort	pour M10	2	61	39-9995
90	Rondelle courbée	8//19	2	60	39-9966-SW
91	Rondelle	8//16	2	62	39-9962-SW
92	Vis hexagonale intérieure	M8x20	2	3+4	39-10095-SW
93	Outil pour vis à tête hexagonal	5	1		36-9119-34-BT
94	Outil pour vis à tête hexagonal	6	1		36-9107-28-BT
95	Instructions de montage et mode d'emploi		1		36-2536-46-BT



## INHOUDSOPGAVE

Pagina	Inhoud
36	Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies
37	Montagehandleiding
38	Vouw samen / Uit vouwen / Methode om uw loopband
38	Pitch aanpassing
39	Onderhoud en aanpassing
40-42	Computerbeschrijving
43	Kinomap App
43	Foutcodes
44	Algemene trainingsinstructies
45-46	Stuklijst – lijst met reserveonderdelen
58	Conformiteitsverklaring
59	Geëxplodeerde tekening

## GEACHTE KLANT

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

Top-Sport Gilles GmbH

Gevaar:  
Voor gebruik  
Lees de gebruik-  
saanwijzing!



## BELANGRIJKE AANBEVELINGEN EN VEILIGHEIDSLINSTRUCTIES

Onze producten werden in principe door de door de gecontroleerd en voldoen bijgevolg aan de actuele veiligheidsnorm. Dit feit impliceert echter niet dat de hierna volgende beginselen niet strikt in acht genomen moeten worden. In geval van een reparatie, vraag advies aan uw handelaar.

**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 stuklijst van de montage-instructies en van de gebruiksaanwijzing controleren.

**2.** Vooraleer het toestel voor het eerst gebruikt wordt en met regelmatige tussentijden (om de 1-2 maanden) nakijken of alle schroeven, moeren en overige verbindingen vast zitten, opdat een veilige operationele toestand gewaarborgd is. Bijkomende zin: Defecte delen moeten onmiddellijk vervangen of verwijderd worden. Eventueel het toestel tot de reparatie blokkeren.

**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.** Laat op de plaats van installatie minstens 1 meter vrije ruimte rond de loopband en minstens 2 meter tot andere voorwerpen zoals meubels of muren.

**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.** Verpakkingsmaterialen, lege batterijen, delen van het produkt die in het kader van de milieu wetgeving niet in het huisvuil terecht mogen komen. Deze uitsluitend in de daarvoor bestemde containers storten of breng ze naar de daarvoor bestemde verzamelplaatsen.

**18.** De toegelaten maximale belasting (= lichaamsgewicht) werd op 130 kg bepaald. Verzeker, vooraleer met de training te beginnen, dat het toegelaten totale gewicht niet overschreden wordt.

**19.** Als de netaansluitkabel apparatuur is beschadigd, moet worden geleverd door de fabrikant of de dienst of worden vervangen door een elektrisch gekwalificeerd persoon.

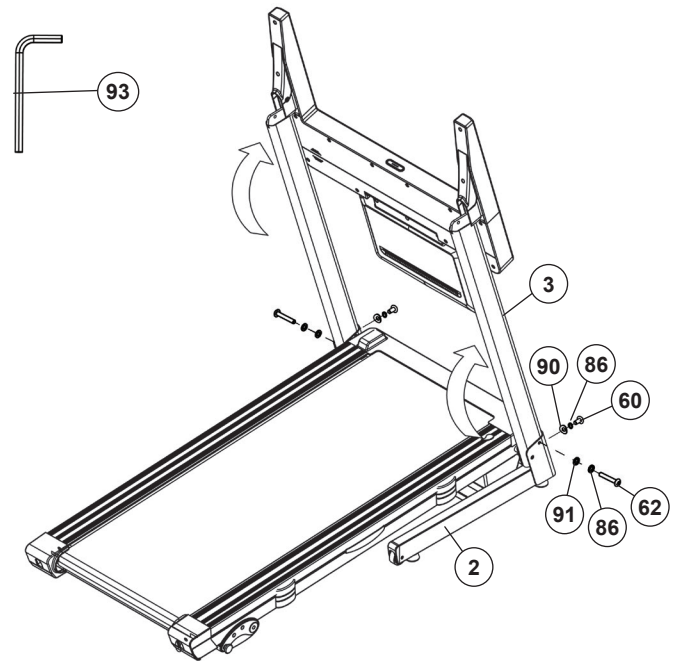
**20.** De montage- en bedieningsinstructies worden als onderdeel van het produkt beschouwd. Deze documentatie moet worden met gegeven bij het verkopen of doorgeven van het produkt.

## MONTAGEHANDLEIDING

Zet alles duidelijk op de grond en onder controle de volledigheid gebaseerd op de assemblage stappen. **Waarschuwing!** De vereenvoudigde assemblageproces vereist 100% aandacht vooral in de vouw en stortplaatsen. De montage is ongeveer 20min.

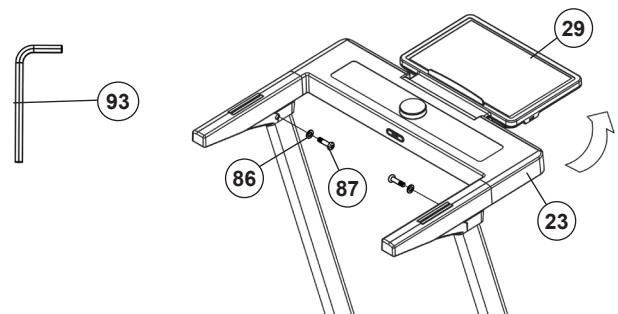
### STAP 1

1. Haal alle kleine onderdelen en los verpakkingsmateriaal uit de doos en verwijder vervolgens met hulp van een tweede persoon de voormonteerde loopband.
2. Plaats de schroeven M8x16 (60) en M8x45 (62) samen met onderleggingen (90+91) en veerringen (86) rechts en links naast het basisframe (2) binnen handbereik.
3. Vouw de steunbuizen links en rechts (3) voorzichtig omhoog en schroef ze met de schroeven M8x45 (62), de veerringen (34) en de ringen (86) op het basisframe (2). Draai vervolgens de andere schroeven M8x16 (60) vast met borgringen (86) en gebogen ringen (90).



### STAP 2

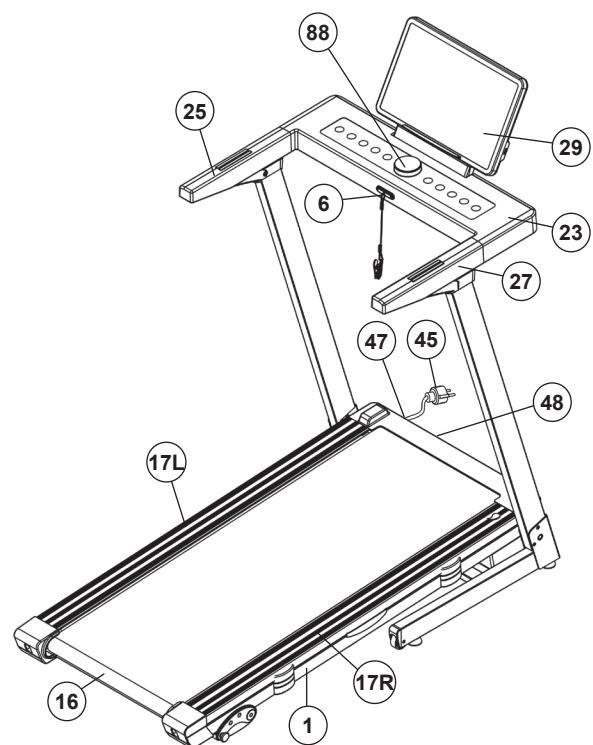
1. Til de computer (23) voorzichtig op en zet hem vast met de M8x20 schroeven (87) en veerringen (86).
2. Til het beeldscherm (29) voorzichtig op.



### CONTROLES EN HOE TE BEGINNEN

1. Alle schroef- en stekerverbindingen op een correcte montage en juiste werking controleren.
2. Wanneer alles in orde is, steek de stekker de electriciteitskabel (45) in een AC contact doos (220-240V~50-60Hz) en de netaansluitbus (47). Zet de machine aan door drukken van de schakelaar (48).
3. Bevestig de veiligheidsclip (6) aan uw trainingskleding (bijv. aan uw broeksband) en plug uzelf met de andere kant van de draad in de computer (23), waardoor deze op het beeldscherm aangeeft dat hij klaar voor gebruik is. Ga op de zijde van de draad aan de zijkant bevindende zijdebar (17L+17R) staan. Druk op de draaiknop (88) om de loopband op te starten. Na een countdown van seconden zet de loopband zich in beweging. Stap onmiddellijk na het opstarten op de loopvlak (16) en pas u aan de ingestelde loopsnelheid van de band aan. Vervolgens kunt u zich het beste eerst met een lage snelheid met het apparaat vertrouwd maken.
4. Gaarne in het midden van het loopvlak (16) te lopen, houdt u zich vast en stapt u niet tijdens op het opstapgedeelte (25+27). U dient te lopen met uw gezicht richting de computer (23) op de loopband. In noodgeval stapt u aan de zijdebar van de loopband af en dient u zichzelf vast te leuning (25+27).

**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.



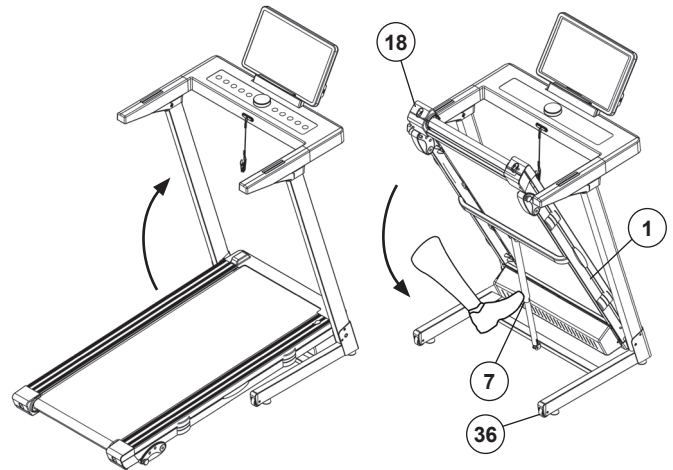
## VOUW SAMEN

Klap de loopband rechtop door een eindkap (18) op te tillen totdat deze positie automatisch vastklikt door vast te klikken.

**Let op!** Voor het vouwen van de loopband uit te schakelen en wacht tot het loopvlak helemaal gestopt. Gebruik de loopband niet starten in opgevouwen positie!

## UIT VOUWEN

Druk een beetje tegen de eindkap (18) op de loopband en maak de vergrendeling los door met uw voet de kleine hendel op de cilinder (7) te bedienen. Hierdoor wordt de vergrendeling ontgrendeld en zakt het looprek naar beneden in de uitgeklapte stand.



## METHODE OM UW LOOPBAND

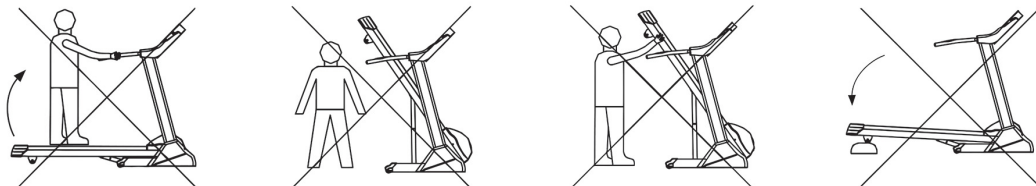
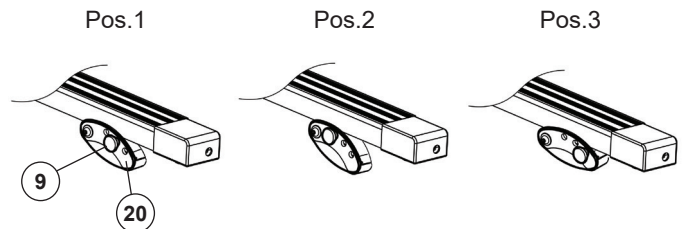
1. Plaats de loopband in vertical positie.
2. Plaats uw hand op het uiteinde van het systeem frame en klap dan het frame in transportrol (36) positie.

## PITCH AANPASSING

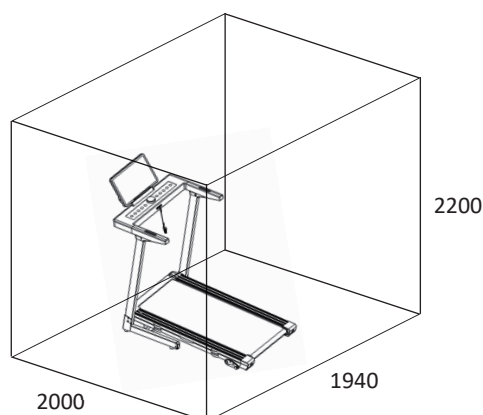
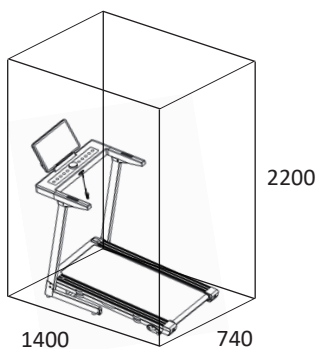
1. Til de basisframe met een hand en vouw de loopband samen totdat het wordt vergrendeld.

2. Verwijder de twee borgpennen (9) aan de rechter- en linkerzijde van de hoekverstellers (20), stel ze in op de gewenste positie en plaats de borgpennen (9) terug.

3. Aansluiten van de loopband kan worden gevouwen weer naar beneden. De helling aanpassing is bedoeld om de lasten voor de bergop lopen.



## TRAINING SPACE REQUIREMENT



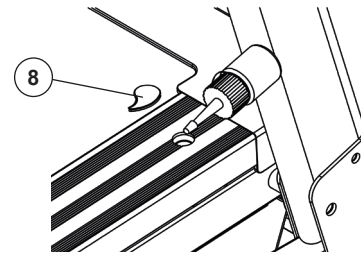
**Oefenterrein in mm**  
(Voor de apparaat-en gebruikers)

**Oefenterrein in mm**  
(Voor de apparaat-en gebruikers omringend 600mm)

## ONDERHOUD EN AANPASSING

### Smeren

Om ervoor te zorgen dat de loopband op de lange termijn licht en goed loopt, moet de onderkant van het loopvlak op het glijbord altijd worden gecontroleerd op gladheid en, indien nodig, worden behandeld met siliconenolie (geen smeermiddel op basis van olie of petroleum). Als u minder dan 3 uur per week gebruikt, raden we aan om eenmaal per jaar te smeren. Bij gebruik van 3-4 uur / week, om de zes maanden en bij gebruik van meer dan 5 uur / week, om de drie maanden smeren. De smering wordt uitgevoerd door siliconenolie in de onderhoudsopening te laten vallen. Om dit te doen, start u de loopband met een lage snelheid, verwijdert u de olieplug (8) en druppelt u wat siliconenolie (ongeveer 5 ml) in de opening. (**Let op!** te veel smeermiddel kan ervoor zorgen dat het loopvlak slijpt.)



### Olie onderhoudsherinnering

Wanneer de loopband in bedrijf is en de totale afstand meer dan 300 km is, worden de tijd en de siliconenolie afwisselend weergegeven in de tijdvensters en klinkt er een zoemer, die de gebruiker eraan herinnert dat siliconenolie moet worden bijgevuld. Als u in deze status op de [Stop/Pause] toets drukt, wordt de herinnering geannuleerd en wordt de totale afstand op nul gezet.

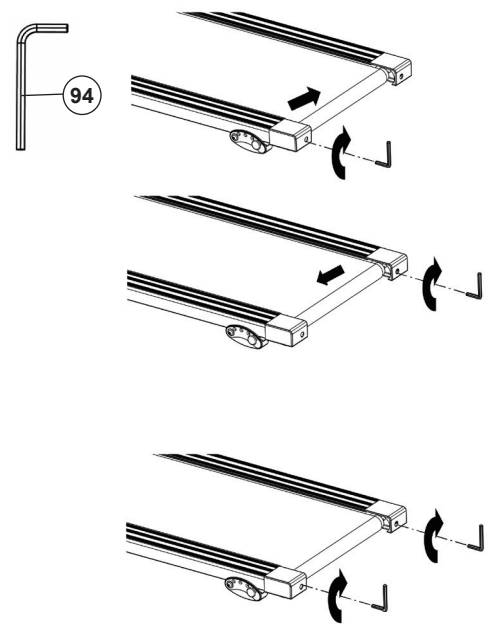
### Loopband aanpassen

Om uw loopband aan te passen tot de gewoonlijke positie volg de volgende stappen wanneer het apparaat uit staat. Zet snelheid op 3-5km. Gebruik de Allen knop om de schroef op het uiteinde van het systeem frame aan te passen die de strakheid van de band bepaalt.

1. Als u de band naar links wilt verplaatsen, draai de rechter schroef met de klok mee.
2. Als u de band naar rechts wilt verplaatsen, draai de linker schroef met de klok in.

Als u de bovenstaande stappen gevolgd heeft en de band is nog steeds niet in de goede positie, dan zal hij beschadigd zijn. Neem contact op met uw regionale dealer voor een vervangende band.

**Opmerking:** Zorg ervoor dat het loopvlak zo gecentreerd is mogelijk. Zodra deze bewegingen te ver van het centrum, (ongeveer 10 mm) moet opnieuw het worden aangepast.



### Loopband slijt:

- a. Het loopvlak is niet goed gespannen. Draai beide schroeven op de eindkappen iets vast.
- b. Controleer of de motorband niet te los is gespannen.
- c. Verwijder overtollig smeermiddel met een doek.

### Geen licht op het display

- Controleer of de stekker (45) in het stopcontact (47) zit en of de stopcontact heeft stroom.
- Controleer of de hoofdschakelaar (48) op het basisframe is ingeschakeld en of de veiligheidsclip correct op de computer is bevestigd.

**Waarschuwing!** Trek altijd de stekker uit het stopcontact bij het controleren van de stekverbindingen van de computer.

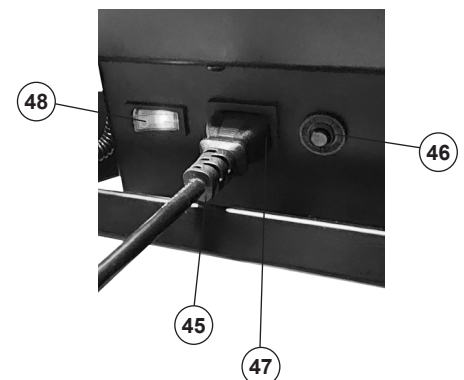
### Overbelastingsbeveiliging

1. Controleer of de overbelastingsbeveiliging (46) is geactiveerd. Druk indien nodig op de knop.

### Abnormaal geluid van de machine.

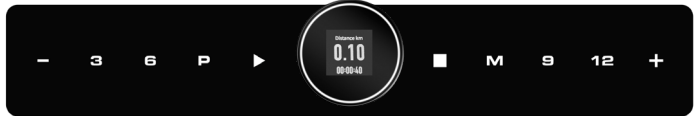
- Controleer dat er geen schroeven aan de machine loszitten.
- Controleer dat de motorband er niet af is.
- Controleer dat de loopband er niet af is.

**Opmerking:** Meer informatie vindt u in de foutdiagnose.



### Reiniging

Gebruik voor het reinigen alleen een licht vochtige doek **Let op:** Gebruik nooit benzine, thinner of andere agressieve reinigingsmiddelen om het oppervlak schoon te maken, aangezien dit het oppervlak beschadigt. Het apparaat is alleen geschikt voor privé thuisgebruik en voor gebruik binnen-shuis. Houd het apparaat schoon en vocht uit de buurt van het apparaat.



**WEERGAVEN**

**[CALORIES]:** Geeft het geschatte aantal verbrande calorieën in kcal weer.

**[SPEED-GRAPHIC]:** Geeft de snelheid grafisch weer in %.

**[SPEED]:** Geeft de loopbandsnelheid weer in kilometers per uur. Geeft het geselecteerde programma weer (P01-P15, HP1-HP3, FAT of L1-L8).

**[TIME]:** Geeft aan hoe lang u hebt gelopen in minuten en seconden.

**[PULSE]:** Geeft uw hartslag weer.

**[DISTANCE]:** Geeft aan hoe ver u hebt gelopen in kilometers.

**Draaiknop:**

De volgende trainingsgegevens worden afwisselend in het midden weergegeven.



**[Speed km/h]** Geeft uw loopsnelheid weer in kilometers per uur.

**[Distance km]** Geeft uw gelopen afstand weer in kilometers.

**[Consumption Kcal]** Geeft het geschatte aantal verbrande calorieën weer in kcal.

**[Time]** Geeft aan hoe lang u hebt gelopen in minuten en seconden. Deze weergave wordt altijd onderaan weergegeven.

**[PAUSE]** Geeft aan dat de training is gepauzeerd.

**[Workout report]** Geeft een trainingsoverzicht weer (tijd, afstand en calorieën) nadat de training is gestopt.

**Weergave snelheidszones:**

Tijdens uw training geeft een led-ring de bijbehorende snelheidszones in kleur aan. De snelheidszones worden weergegeven in groen (1,0 tot 4,9 km/u), blauw (5,0 tot 9,9 km/u) en rood (boven 10,0 km/u).

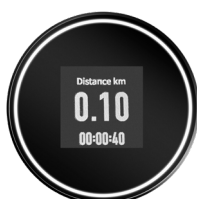
**BEDIENINGSELEMENTEN**

**Draaiknop:**

**[Kort indrukken]**  
Start/Pauze

**[Lang indrukken]**  
Stop

**[Draaien]**  
Snelheid verhogen of verlagen



**Knoppen:**

**P**

**[P] knop:** Met de [P]-knop kunt u een van de vooraf ingestelde programma's selecteren.



**[Start] knop:** Door op deze knop te drukken start het geselecteerde programma en begint de loopband te lopen met een vertraging van 3 seconden.



**[Stop/Pause] knop:** Door tijdens een training op deze knop te drukken, pauzeert u het geselecteerde programma en stopt de loopband met een vertraging van 3 seconden. Het programma kan binnen 5 minuten worden hervat door op de [Start] knop te drukken of worden beëindigd door nogmaals op de [Stop/Pause] knop te drukken. De standaardwaarden kunnen worden teruggezet naar 0 door op de [Stop/Pause] knop te drukken.



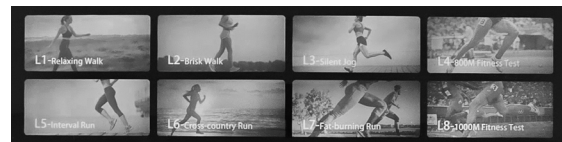
**[+] [-] knop:** Door op deze knoppen te drukken, verhoogt of verlaagt u de snelheid terwijl de loopband loopt. Wanneer de loopband is gestopt, kunnen de ingevoerde waarden worden verhoogd of verlaagd.

**M**

**[M] knop:** Door op deze knop te drukken selecteert u de doelprogramma's (tijd, afstand, calorieën) en de standaardopties in andere programma's.



**[3-6-9-12] knop:** Snelkeuzeknoppen voor snelheid.



**[L1 - L8] Directe programmaselectie:** Gebruik de knoppen om een van de 8 snelstartprogramma's te selecteren.

**OPSTARTEN**

1. Steek het netsnoer in een correct geïnstalleerd stopcontact (230V~50Hz) en zet de hoofdschakelaar (48) aan de onderkant van de basiseenheid.
2. Ga op de zwarte voetsteunen staan.
3. Plaats de veiligheidsclip op uw sportkleding (bijv. uw broekband) en in de daarvoor bestemde gleuf op de computer. De computer toont "Druk om te starten" en het display geeft aan dat u klaar bent om te beginnen.

**REEKS VAN ALLE FUNCTIES**

	Advertentie	Waarde weergegeven	Standaard optie	Weergave mogelijkheid
TIJD (Min:Sec)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
KM/H	0.0	N/A	N/A	1.0-16.0
KM	0.0	1.0	0.5-99.0	0.0-99,9
PULS	00	N/A	N/A	100-210
CALORIEËN (Kcal)	0	50	10-9990	0-999

## PROGRAMMAS

### Handmatig programma:

Druk op de [Start] knop om de loopband te starten. Na 3 seconden begint de loopband te bewegen. Stap direct nadat de band begint te lopen op de loopband en volg de ingestelde snelheid.

### Tijdprogramma:

Selecteer het tijdprogramma met de [M]-knop. Het [TIME] display knippert en toont een voorgestelde tijd van 30 minuten. U kunt deze tijd indien gewenst aanpassen met de [+] en [-] knoppen. (De standaardwaarden zijn 5 minuten tot 99 minuten.) Nadat u de tijd hebt ingesteld, start u het programma met de [Start] knop. De standaardwaarde telt af naar "0". Wanneer deze tijd is bereikt, klinkt er een reeks van 15 pieptonen en stopt de loopband.

### Afstandsprogramma:

Selecteer het afstandsprogramma met de [M]-knop. Het [DISTANCE] display knippert en er wordt een voorgestelde afstand van 1,0 km weergegeven. U kunt deze waarde naar wens aanpassen met de knoppen [+] en [-] (standaardbereik: 0,5-99,9 km). Start het programma nadat u de afstand hebt ingesteld met de knop [Start]. De standaardwaarde telt af naar "0". Zodra deze waarde is bereikt, klinkt er een signaalreeks (15 tonen) en stopt de loopband.

### Calorieënprogramma:

Selecteer het calorieënprogramma met de knop [M]. Het display [CALORIES] knippert en een voorgestelde afstand van 50 kcal wordt weergegeven. U kunt deze waarde naar wens aanpassen met de knoppen [+] en [-] (standaardbereik: 10-9990 kcal). Start het programma nadat u de calorieën hebt ingesteld met de knop [Start]. De standaardwaarde telt af naar "0". Zodra deze waarde is bereikt, klinkt er een signaalreeks (15 tonen) en stopt de loopband.

## SNELHEIDSPROGRAMMAS P01-P15

Gebruik de knop [P] om te kiezen uit 15 verschillende snelheidsprogrammas. In deze programma's wordt de opgegeven tijd verdeeld in 20 subintervallen en verandert de snelheid automatisch, zoals weergegeven in de onderstaande tabel. Druk op de [Start] knop om het programma te starten. Nadat het programma is afgelopen, klinkt er een signaal en stopt de loopband. Om het programma te pauzeren, drukt u op de [Stop/Pause] knop.

↓ Programmas	Programmas tijd in 20 deelintervallen																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
P01	Km/h	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P02	Km/h	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P03	Km/h	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04	Km/h	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P05	Km/h	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P06	Km/h	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P07	Km/h	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P08	Km/h	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P09	Km/h	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	Km/h	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	Km/h	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12	Km/h	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P13	Km/h	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
P14	Km/h	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P15	Km/h	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2

## PULSE-PROGRAMMAS HP1-HP3

Gebruik de [P]-knop om te kiezen uit drie verschillende hartslagprogramma's HP1-HP3. In deze programma's wordt de snelheid automatisch aangepast om uw opgegeven doelhartslag te behouden. Druk op de [M]-knop om eerst de tijd en vervolgens uw leeftijd in te stellen. Dit resulteert in uw doelhartslag, die u ook kunt zien op het [PULSE] display. Wilt u uw eigen doelhartslag instellen, druk dan op de [M] knop en voer de gewenste doelhartslag in met de [+] en [-] knoppen. De drie programma's verschillen in de maximaal instelbare snelheid en de percentage hartslaglimiet: HP1 = 75% en max. 8 km/u, HP2 = 85% en max. 9 km/u, HP3 = 100% en max. 10 km/u. U kunt het programma starten door op de [START] knop te drukken. Aan het einde van het programma klinkt een signaalreeks (15 tonen) en stopt de loopband. U kunt uw training pauzeren door op de [STOP/PAUSE] knop te drukken en deze beëindigen door er nogmaals op te drukken. Wij raden aan de hartslagprogramma's te gebruiken met een geschikte hartslagmeter.

## LICHAAMSVETPROGRAMMA FAT

Selecteer het lichaamsvetprogramma [FAT] met de [P] knop. Dit programma berekent uw BMI (Body Mass Index). Druk na het selecteren van het programma op de [M]-knop. U wordt gevraagd om achtereenvolgens uw [F-1] geslacht (0 = man, 1 = vrouw), [F-2] leeftijd, [F-3] lengte en [F-4] gewicht in te voeren. Druk op de [+] en [-] knoppen om de waarden in te voeren en bevestig met de [M]-knop. Na het invoeren van de waarden verschijnt [F-5] en kan de berekening beginnen. Plaats hiervoor uw handen op de pols-sensoren. Na ongeveer 5 seconden wordt het BMI-resultaat weergegeven.

De Body Mass Index (BMI) wordt gebruikt om uw lichaamsvetpercentage te bepalen. Het is slechts een benadering en het resultaat wordt meestal als volgt geclassificeerd:

Ondergewicht	< 19
Normaal gewicht	19 - 26
Overgewicht	27 - 30
Obesitas	> 30,0

## DIRECTE SELECTIE PROGRAMMAS L1-L8

Gebruik de knoppen [L1-L8] om te kiezen uit 8 verschillende snelstartprogramma's. In de programma's L1-L3 en L5-L7 wordt de opgegeven tijd verdeeld in 20 subintervallen en verandert de snelheid automatisch, zoals weergegeven in de onderstaande tabel. In L4 en L8 wordt een conditietest uitgevoerd en beoordeeld. De snelheid kan door de gebruiker worden aangepast. Druk op de knop [Start] om het programma te starten. Nadat het programma is afgelopen, klinkt een signaalreeks (15 tonen) en stopt de loopband. Om het programma te pauzeren, drukt u op de knop [Stop/Pause].

↓ Programmas		Programmas tijd in 20 deelintervallen																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1 Relaxing Walk	Km/h	1	1	2	2	3	3	2	2	1	1	3	3	2	2	1	1	2	3	2	1
L2 Brisk Walk	Km/h	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	6	6	5	5	6	6	5	5	4	4
L4 - 800M Fitness Test	Km/h	1 - 16																			
L3 Silent Jog	Km/h	6	7	8	8	7	6	6	7	8	8	7	7	6	6	7	7	8	8	7	6
L5 Interval Run	Km/h	3	5	7	3	5	7	8	5	7	9	5	7	8	3	5	7	3	5	7	3
L6 Cross-country Run	Km/h	4	6	8	10	8	9	10	10	10	9	9	9	8	8	8	9	9	8	6	4
L7 Fat-burning Run	Km/h	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	11	10	9	9	8	7	6	5	4	2
L8 - 1000M Fitness Test	Km/h	1 - 16																			

### L4 - 800M Fitness Test

Aftellen naar 800 m afstand. Na het aftellen wordt het resultaat weergegeven in het snelheidsvenster, afhankelijk van de tijd.

Cijfer	Tijd
A Zeer Goed	< 3'39"
B Goed	3'40"~4'20"
C Voldoende	4'21"~4'45"
D Onder Gemiddeld	> 4'46"

### L8 - 1000M Fitness Test

Aftellen naar 1000 m afstand. Na het aftellen wordt het resultaat weergegeven in het snelheidsvenster, afhankelijk van de tijd.

Cijfer	Tijd
A Uitstekend	< 3'50"
B Zeer Goed	3'51"~4'30"
C Goed	4'31"~4'55"
D Voldoende	> 4'56"

## HARTSLAGMETING

### Hartslagmeting met behulp van een hartslagband:

Voor een betrouwbare hartslagmeting tijdens de training raden we aan een geschikte borstriem te dragen. De computer heeft een ingebouwde ontvanger, zodat je een Bluetooth hartslagband kunt gebruiken, zoals de Christopheit-Sport BT hartslagband (Bestell.Nr.: 2209). Als u de hartslagband een beetje vochtig maakt voordat u hem omdoet, zou de computer de hartslaggegevens binnen 60 seconden moeten opnemen en weergeven. Als er geen hartslag wordt weergegeven, vervang dan eerst de batterijen in de hartslagmeter. Het bereik van de hartslagbanden is 10 m, afhankelijk van het model.

### Handpolsmeting:

De handsensoren bevinden zich op het linker- en rechterstuur. Zorg ervoor dat beide handpalmen altijd met normale kracht tegelijkertijd op de sensoren rusten. Zodra de polsslage afneemt, verschijnt er een waarde in de polsslageweergave. (De handpolsmeting dient alleen ter oriëntatie, aangezien beweging, wrijving, zweet, huidtextuur en bloedsomloop etc. kunnen leiden tot individuele afwijkingen van de werkelijke polsslage.)

**Let op:** Als beide polsslage meetmethodes tegelijkertijd worden gebruikt, heeft de handpolsmeting voorrang.

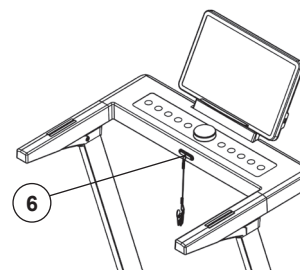
**Waarschuwing!** Hartslagbewakingssystemen kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatige lichaamsbeweging kan ernstig letsel of de dood tot gevolg hebben. Als u zich duizelig of zwak voelt, stop dan onmiddellijk met trainen. De polswaarden zijn niet geschikt voor medische doeleinden.

## AUDIOWEERGAVE

De computer heeft luidsprekers waarmee u audiogegevens via Bluetooth kunt afspelen vanaf een Bluetooth-apparaat (smartphone, tablet, enz.). Om de apparaten te koppelen, schakelt u de loopband in. Koppel uw apparaat met de "QY-BTSP". Succesvol koppelen en ontkoppelen wordt bevestigd door een kort signaal.

## VEILIGHEIDSCLIIP

De veiligheidsclip dient als noodbeveiliging. Deze moet op de computer worden aangesloten om gegevens in te voeren en de loopband te starten. Draag de veiligheidsclip (6) tijdens elke training. Deze is voor uw veiligheid en zorgt ervoor dat de loopband in geval van nood snel stopt. Als de veiligheidsclip niet op de computer is bevestigd, verschijnt "--" op het display. Door de veiligheidsclip te plaatsen, worden alle waarden op nul gezet en is de computer klaar om te starten.



## CONNECTIVITEIT

### KINOMAP APP

Sport, coaching, gaming en eSport zijn de sleutelwoorden van de Kinomap-app. Hierin zitten vele kilometers echt filmmateriaal binnen te oefenen alsof je buiten bent; Traceren van routes en analyse van uw prestaties; Coaching inhoud; Multiplayermodus; nieuwe berichten dagelijks; Officiële indoorwedstrijden en meer ...

#### Download de APP en maak verbinding

Scan de naastliggende QR-code met je smartphone / tablet of gebruik de zoekfunctie in de Playstore (Android) of APP Store (IOS) om de Kinomap APP te downloaden. Registreer en volg de instructies in de APP. Activeer Bluetooth op de smartphone of tablet en selecteer in de app apparaatbeheer en daar vervolgens de juiste productcategorie. Selecteer vervolgens uw typeaanduiding met behulp van het fabrikantlogo "Christopeit Sport" om de sportuitrusting aan te sluiten. Afhankelijk van de sportuitrusting worden door de APP via Bluetooth verschillende functies opgenomen of worden gegevens uitgewisseld.

**Let op!** De Kinomap-app biedt een gratis proefversie van 14 dagen. Vervolgens kunt u beslissen of u gratis wilt blijven trainen met de basisversie of tegen betaling gebruik wilt maken van het volledige aanbod van de Kinomap-app.

Actuele informatie en tarieven vindt u op:  
[www.kinomap.com](http://www.kinomap.com)



## FOUTCODES

In geval van storingen kan de aangrenzende lijst met foutmeldingen een hulp voor mensen zijn. Kortom, elektrische herstellingen mogen alleen worden uitgevoerd in overeenstemming met de geldende veiligheidsvoorschriften worden. Voor meer informatie en hulp in geval van storingen met onze service-afdeling. (Contactgegevens zie laatste pagina)

Foutcodes	Mogelijke oorzaak	Mogelijke oplossing:
Computer zonder display	Hoofdschakelaar uit of voeding defect	1. Controleer of de hoofdschakelaar is ingeschakeld. 2. Controleer of de netspanning voldoende is en in orde is. Controleer of de overbelastingsbeveiliging niet is geactiveerd. Wacht 30 minuten afkoeltijd. Controleer of de aansluitingen op de hoofdschakelaar en de printplaat goed vastzitten. 3. De transformator is mogelijk defect en moet worden vervangen.
---	Veiligheidsclip niet op zijn plaats	1. Plaats de veiligheidsclip in de daarvoor bestemde sleuf op de computer.
E01	Overbelastingsbeveiliging	1. Mogelijk is er een overspanning gedetecteerd. De loopband moet worden uit- en vervolgens weer worden ingeschakeld met de hoofdschakelaar. 2. De loopband is mogelijk vastgelopen, waardoor de motor overbelast raakt. Controleer of de loopband soepel loopt en smeer de onderkant van de loopband regelmatig in met siliconenolie. 3. Controleer de motor/het bedieningspaneel op brandluchtjes of abnormale geluiden. Vervang de motor/het bedieningspaneel indien nodig.
E02	Hall-fout	1. Controleer of de motoraansluitkabels goed zijn aangesloten en op beschadigingen. 2. Vervang de motor. 3. Vervang het bedieningspaneel.
E03	Hardware overspanning	1. Mogelijk is er een stroompiek gedetecteerd. De loopband moet worden uit- en vervolgens weer ingeschakeld met de hoofdschakelaar. 2. Controleer of de stekker in het stopcontact en de motoraansluiting niet loszitten. 3. Vervang het bedieningspaneel.
E04	Standaardfase	1. Controleer of de motoraansluitkabels goed zijn aangesloten en op beschadigingen. 2. Vervang de motor. 3. Vervang het bedieningspaneel.
E05 / E06	Spanningsonderbreking / overspanning	1. Controleer of de voeding voldoende vermogen heeft en goed werkt. 2. Controleer of de stekker van het stopcontact goed is aangesloten.
E08	Hardwarefout	1. Controleer of de stekker niet los in het stopcontact zit en of de motorverbinding niet los zit. 2. Vervang de printplaat.
E21	Fout in gegevensopslag	1. Storing 2. Start de printplaat opnieuw. Als de printplaat niet start, vervang deze dan.
E30	Fout in motorkalibratie	Controleer of de kabels goed zijn aangesloten.
E31	Oververhitting	Wacht tot de motortemperatuur weer normaal is voordat u de motor start.
E32	Motor draait in de tegenovergestelde richting	Controleer of de motorkabels (UVW) goed zijn aangesloten.
E33	Fout in motorparameter	De juiste motorparameters moeten worden opgegeven.
E50	Andere fout	
E91	Communicatiefout	1. Controleer de communicatiekabel 2. Vervang de computer 3. Vervang de printplaat

#### Opmerking:

Neem contact op met uw regionale dealer als u alle bovenstaande dingen gecontroleerd hebt en het probleem is er nog steeds.

## ALGEMENE TRAININGSINSTRUCTIES

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

### INTENSITEIT

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

### TRAININGSHARTSLAG

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

#### 01 Maximale hartslagberekening

De maximale 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.

Trainings hartslag = 60 tot 70% van de maximale hartslag

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

**Trainings hartslag = 114 slagen/min**

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

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

### FREQUENTIE

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

### 4. PLANNING VAN DE TRAINING

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

#### Voorbeeld - rekoefeningen voor de opwarm- en afkoelfase

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



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



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



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



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

### MOTIVATIE

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

## STUKLIJST – LIJST MET RESERVEONDERDELEN

Aanduiding-Nr.: **TM4000S - 2536**  
 Stand technische gegevens: **01.12.2025**  
 Afmetingen ca: L 140 x B 74 x H 136 cm  
 Afmetingen ingeklapt ca.: L 80 x B 74 x H 136 cm  
 Ruimtevereisten: 4 m<sup>2</sup>  
 Productgewicht ca.: 47 Kg  
 Belasting max. (Gewicht gebruiker): 130 Kg  
 Elektrische data: 220-240V/50-60Hz/1000Watt

### EIGENSCHAPPEN

- Borstelloze motor continu vermogen 1,0HP (0,74kW), maximaal 1,5HP (1.1kW)
- Snelheidsregelaar voor tussen 1 en 16 km/h (in 0,1km/h stappen)
- 30 trainingsprogramma's met geprogrammeerde snelheidsregeling en Standaardopties
- 3-voudige handmatige hellingsverstelling
- Directe selectieknoppen voor snelheid van 3, 6, 9 + 12 km/u
- Handpulsmeting of optionele Bluetooth-hartslagband
- Trillingsgedempt loopvlak
- Veiligheidsriemstop
- Ruimtebesparend opvouwbaar met zachte uitklapfunctie
- Extra groot, kantelbaar display met weergave van tijd, afstand, snelheid, verbrande calorieën en hartslag
- LED-computer met slimme knop en kleurgecodeerde zoneverlichting voor snelheden
- Smartphone/tablet houder op de computer
- Computers met Bluetooth-verbinding voor KINOMAP (APP voor iOS en Android)
- Bluetooth-luidspreker voor audioweergave
- Transportwielen voor eenvoudige verplaatsing
- Grote loopoppervlak: ca. L 120 x B 45 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:

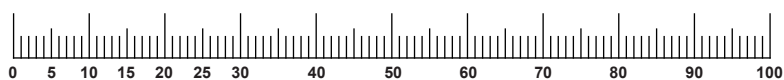
### Top-Sports Gilles GmbH

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

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

Afbeeldings-nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldingsnr.	ET-nummer
1	Hoofdframe		1	2	33-2536-01-SW
2	Basisframe		1	3	33-2536-02-SW
3	Steenbuis		2	2+4	33-2536-03-SW
4	Computerframe		1	3	33-2536-04-SW
5	Veiligheidsclip opname		1	23	36-2536-11-BT
6	Veiligheidsclip		1	5	36-2536-10-BT
7	Cilinder		1	1+2	33-2536-05-SW
8	Olieplug		1	17L	36-2536-12-BT
9	Borgpen		2	20	36-2536-13-BT
10	Voorste rol		1	1	33-2536-07-SI
11	Achterste rol		1	1	33-2536-08-SI
12	Motor		1	82	33-2536-09-SI
13	Loopplaat		1	1	36-2536-14-BT
14	Bekleding		1	1	36-2536-01-BT
15	Laagste Bekleding		1	1	36-2536-09-BT
16	Loopoppervlak		1	10+11	36-2536-15-BT
17L	Zeijdebar links		1	13	36-2536-16-BT
17R	Zeijdebar rechts		1	13	36-2536-17-BT
18	Eindkap links		1	1	36-2536-18-BT
19	Eindkap rechts		1	1	36-2536-19-BT
20	Helling aanpassing		2	1	36-2536-20-BT
21	Rubberen Pad		2	1	36-2536-21-BT
22	Demper		4	1+13	36-2536-22-BT
23	Computer		1	24	36-2536-03-BT
24	Lagere computerkast		1	23	36-2536-08-BT
25	Linker handgreepkap		1	4	36-2536-04-BT
26	Linker handgreepkap onder		1	25	36-2536-06-BT
27	Rechter handgreepkap		1	4	36-2536-05-BT
28	Rechter handgreepkap onder		1	27	36-2536-07-BT
29	Weergavepad		1	30	36-2536-02-BT
30	Displaybekleding achterkant		1	29	36-2536-23-BT
31	Linkerscherm		1	23	36-2536-24-BT
32	Schermbestijging		3	4+30	36-2536-25-BT
33	Kantelklem		3	32	36-2536-26-BT
34	Rolafdekking		2	2	36-2536-27-BT
35	Rubberen voet		4	2	36-2536-28-BT

Afbeeldings-nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldingsnr.	ET-nummer
36	Transportrol		2	2	36-2536-29-BT
37	Binnenzeskantschroef	M6x40	4	13	36-2536-30-BT
38	Computerstandaard		1	23	36-2536-31-BT
39	Beeldscherm rechts		1	23	36-2536-32-BT
40	Regelaar		1	1	36-2536-33-BT
41	Polssensor		2	25+27	36-2536-34-BT
42	Weergavepanelen		1	29	36-2536-35-BT
43	Computerkabel		1	8+44	36-2536-36-BT
44	Verbindingskabel		1	40+43	36-2536-37-BT
45	Stroomdraad		1	48	36-98036113-BT
46	Hoofdschakelaar		1	15	36-1935-25-BT
47	bescherming tegen overbelasting		1	15	36-1352-30-BT
48	Stopcontact		1	15	36-1935-27-BT
49	Ontstoringsring		1	44	36-1241-19-BT
50	Kabel voor hoofdschakelaar		2	45+46	36-2536-38-BT
51	Zekering kabel		1	46+47	36-2536-39-BT
52	Aardingskabel		1	48+53	36-1935-26-BT
53	Ruisonderdrukkingsfilter		1	1	36-1940-59-BT
54	Zelfborgene moer	M8	10	55,56,59,62+65	39-9818-CR
55	Binnenzeskantschroef	M8x40	2	1+36	39-10132
56	Binnenzeskantschroef	M8x45	1	1+7	39-9914-SW
57	Kruiskopschroef	4.2x25	4	35	39-9825338-BT
58	Binnenzeskantschroef	M6x15	4	1+82	39-10120-VC
59	Binnenzeskantschroef	M8x25	1	2+7	39-10455
60	Binnenzeskantschroef	M8x16	2	2+3	39-9888
61	Binnenzeskantschroef	M10x55	2	1+2	39-10400-SW
62	Binnenzeskantschroef	M8x45	4	3+20	39-9914-SW
63	Binnenzeskantschroef	M8x60	3	1,10+11	39-10436-SW
64	Olievlpijp		1	13	36-2536-40-BT
65	Binnenzeskantschroef	M8x45	4	1+13	39-10124-VC
66	Onderlegplaatje	10//20	2	61	39-9989
67	Onderlegplaatje	8//16	7	55,56,59+63	39-9962-CR
68	Veerring	voor M5	2	74	39-9870
69	Onderlegplaatje	5//10	2	74	36-9329718-BT
70	Veerring	voor M6	4	58	39-9865
71	Onderlegplaatje	6//12	4	58	39-10013
72	Kruiskopschroef	4.2x19	2	40	39-10519
73	Kruiskopschroef	4.2x12	13	14,15,18,19+53	39-10518
74	Kruiskopschroef	M5x10	4	1,18+19	39-9903-SW
75	Kruiskopschroef	4.2x19	6	32	39-10519
76	Kruiskopschroef	4.2x12	6	32	39-10518
77	Kruiskopschroef	4.2x13	36	23,26,28,30+94	39-10185
78	Zelfborgene moer	M6	4	37	39-9861-SW
79	Rubberen pad		4	1+80	36-9725-33-BT
80	Loopplaat ondersteuning		2	1	33-2536-06-SW
81	Aandrijfs riem		1	10+12	36-2536-41-BT
82	Motormontageplaat		2	1+12	33-2536-10-SI
83	Dempingsstrips		4	80	36-2536-42-BT
84	Schokdemper 2		4	1+13	36-2536-43-BT
85	Schokdemper 1		2	1+13	36-2536-44-BT
86	Veerring	voor M8	6	62,87+92	39-9864-SW
87	Binnenzeskantschroef	M8x20	2	3+4	39-10095-SW
88	Computerknop		1	23	36-2536-45-BT
89	Veerring	voor M10	2	61	39-9995
90	Onderlegplaatje gebogen	8//19	2	60	39-9966-SW
91	Onderlegplaatje	8//16	2	62	39-9962-SW
92	Binnenzeskantschroef	M8x20	2	3+4	39-10095-SW
93	Binnenzeskant-Werktuig	5	1		36-9119-34-BT
94	Binnenzeskant-Werktuig	6	1		36-9107-28-BT
95	Montage-en bedieningshandleiding		1		36-2536-46-BT



## OBSAH

### Strana Obsah

47	Důležitá doporučení a bezpečnostní pokyny
48	Montážní návod
49	Složít k sobě / Rozložit / Transport
49	Nastavení sklonu
50	Poznámky ohledně údržby a nastavení
51-53	Návod k počítači
54	Kinomap App
54	Diagnostika chyb
55	Všeobecné pokyny pro školení
56-57	Seznam dílů – seznam náhradních dílů
58	Prohlášení o shodě
59	Rozložená kresba

## VÁŽENÁ ZÁKAZNICE,

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.

Top-Sport Gilles GmbH

**Varování!**  
Před použitím si  
přečtěte návod k  
obsluze



## DŮLEŽITÁ DOPORUČENÍ A BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Naše výrobky jsou zásadně kontrolovány stanicí technické kontroly 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 (co 1–2 měsíce) 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. Vadné komponenty je nezbytné okamžitě vyměnit anebo odstranit. Případně až do opravy zařízení, toto vyloučit z provozu.

**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.** Ponechte alespoň 1 metr volného prostoru kolem běžeckého pásu v místě instalace a alespoň 2 metry od ostatních předmětů, jako je nábytek nebo stěny.

**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. Obratě se na lékaře před zahájením plánovaného tréninkového programu. Může definovat maximální námahu (polz, watt, 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!** Opořebené 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. Bude-li k nastavení potřeba využít dodatečné pomocné prostředky, po jeho dokončení je opět odstraňte.

**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 pohybujících 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.** Povolené maximální zatížení (= hmotnost těla) je stanovena na 130 kg. Před zahájením tréninku se ujistěte, zda není překročena celková přípustná hmotnost.

**19.** V případě poškození napájecí síťový kabelu je nutné, aby výměnu provedl výrobce nebo zákaznická servisní služba nebo osoba kvalifikovaná v oblasti práce s elektrickými přístroji.

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

## MONTÁŽNÍ NÁVOD

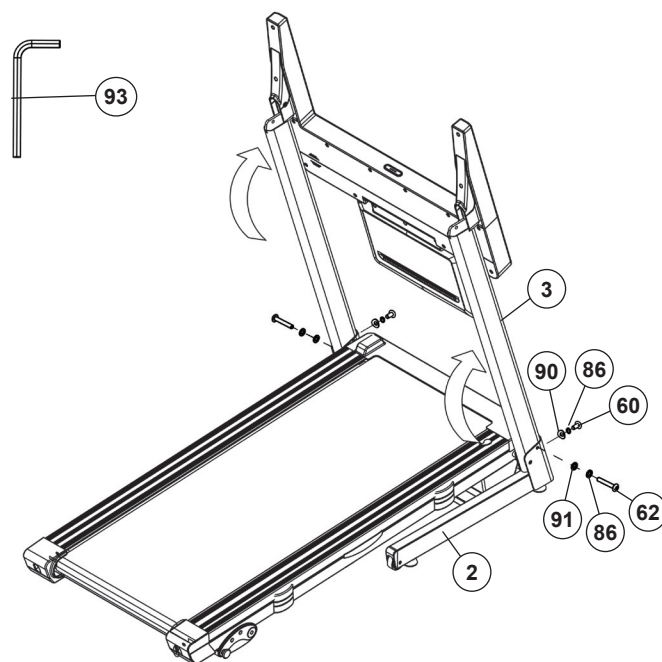
Rozložte si jednotlivé součásti systematicky po zemi a zkontrolujte, zda některý z nich nechybí dle soupisu montážního postupu. Pozor: Zjednodušený montážní postup vyžaduje, abyste mu věnovali veškerou pozornost, zejména v bodech, které se týkají pohyblivých spojů konstrukce. Doba montáže: cca 20 min.

### KROK 1

1. Vyjměte z krabice všechny malé části a uvolněný obalový materiál a poté s pomocí druhé osoby vyjměte předem smontovaný běžecký pás.

2. Umístěte šrouby M8x16 (60) a M8x45 (62) spolu s podložkami (90+91) a pružnými podložkami (86) vpravo a vlevo vedle základnímu rámu (2) připravené k ruce.

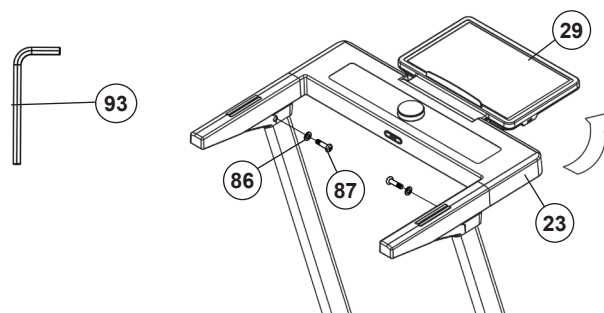
3. Opatrně složte nosné trubky vlevo a vpravo (3) a přišroubujte je k základnímu rámu (2) pomocí šroubů M8x45(62), pružných podložek (86) a podložek (91). Poté utáhněte ostatní šrouby M8x16 (60) s pojistnými podložkami (86) a zakřivenými podložkami (90).



### KROK 2

1. Opatrně zvedněte počítač (23) a zajistěte jej šrouby M8x20 (87) a pružnými podložkami (86).

2. Opatrně zvedněte displej (29).



### KONTROLA A ZPROVOZNĚNÍ

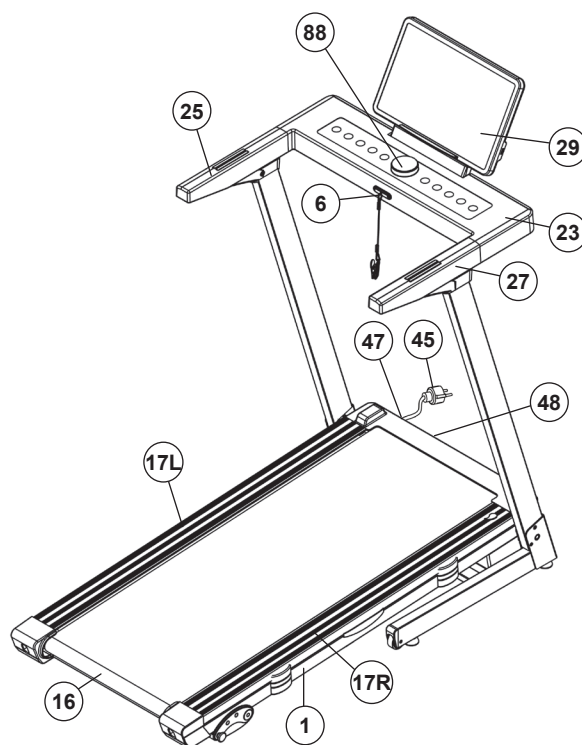
1. Zkontrolujte všechny šroubové spoje a zástrčky, zda jsou správně sestaveny a funkční.

2. Pokud je vše v pořádku, zapojte napájecí kabel (45) do řádně instalované zásuvky (220–240 V ~ 50/60 Hz) a do síťové zásuvky (47) na přední straně základní jednotky a zapněte hlavní vypínač (48).

3. Poté zasuňte bezpečnostní sponu (6) do odpovídajícího místa na konzoli (23) a konzole signalizuje, že je připravena k použití. Připevněte bezpečnostní sponu (6) k cvičebnímu oblečení (např. k pasu) a postavte se na boční schůdky (17L+17R) běžeckého pásu. Stiskněte otočný knoflík (88) pro spuštění běžeckého pásu. Po odpočítávání se běžecký pás (16) začne pohybovat. Ihned po spuštění běžeckého pásu stoupněte na běžecký pás (16) a držte se nastavené rychlosti. Seznamte se se strojem při nízkých rychlostech.

4. Chodte středem běžecké plochy (16). Pokud se při chůzi cítíte nejistě, držte se madel (25+27) a nešlapejte na boční podpěry běžeckého pásu (17L+17R). Po běžeckém pásu chodte pouze čelem k počítači (23). V případě nouze sestupte z běžeckého pásu z boku a držte se madel (25+27).

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



## SLOŽIT K SOBĚ

Zvedněte běžecký pás. Za tímto účelem uchopte koncovou krytku (18) a zvedněte běhoun, dokud nezapadne na místo.

**Pozor!** Před složením plošinky je třeba běžecký pás vypnout a počkat až doběhne a zastaví se. Nespouštějte běžecký pás ve složeném stavu!

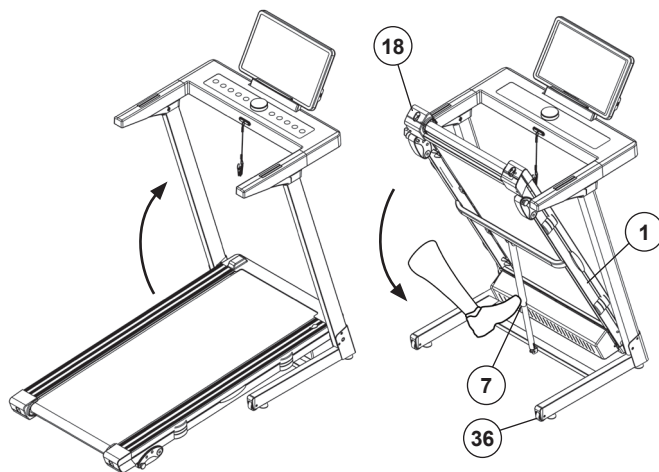
## ROZLOŽIT

Zatlačte trochu na koncovku (18) na běžeckém trenážéru a uvolněte zámek aktivací malé páčky na válec (7) nohou. Tím se uvolní zámek a chodící rám se spustí dolů do rozložené polohy.

## TRANSPORT

1. Složte plošinku s běžeckým pásem nadzvednutím u jedné koncové zarážky na výšku; slyšitelné zacvaknutí svědčí o řádném zajištění ve složeném stavu.

2. Uchopte běžecký pás v místě kde je osazen zarážkami a přitahujte jej směrem k sobě, až do momentu, kdy dosedne na transportní kolečka (36). Nyní s ním můžete volně pohybovat.

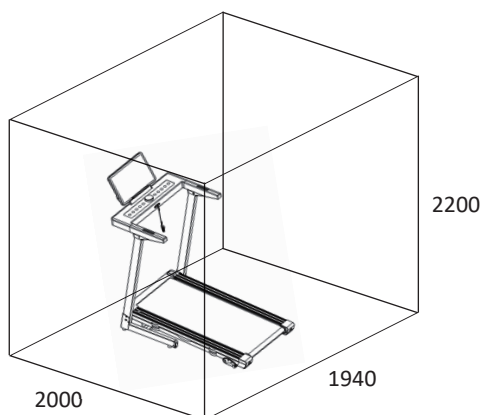
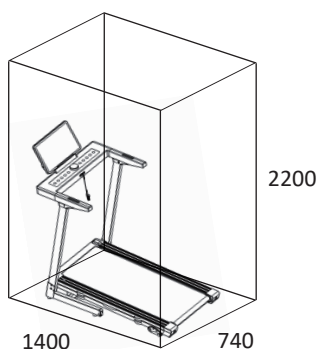
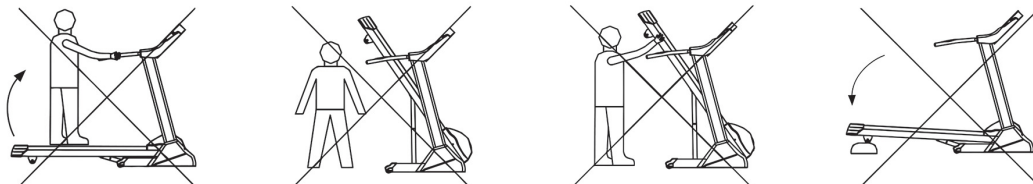
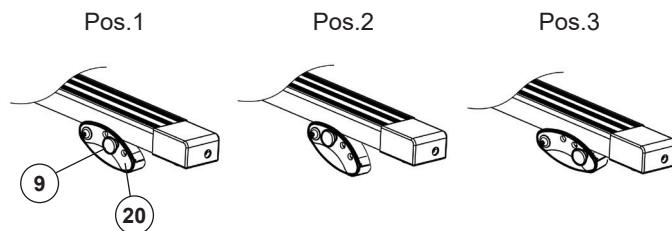


## NASTAVENÍ SKLONU

1. Rukou zvedněte základní rám a složte běžecký pás k sobě, dokud nezapadne.

2. Odstraňte dva pojistné kolíky (9) na pravé a levé straně nastavovačů sklonu (20), nastavte je do požadované polohy a znovu vložte pojistné kolíky (9).

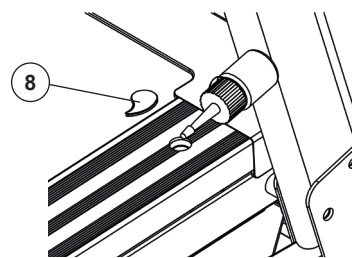
3. Běžecký pás lze sklopit. Nastavení sklonu je určeno navíc ke zvýšení zatížení horského přírůstku.



## POZNÁMKY OHLEDNĚ ÚDRŽBY A NASTAVENÍ

### Mazání

Aby se zajistilo, že běžecký pás běží lehce a dobře po dlouhou dobu, měli byste vždy zkontrolovat zadní stranu běžecké plochy mazivo a v případě potřeby ošetřeno silikonovým olejem (žádné mazivo na bázi oleje nebo ropy). Při používání méně než 3 hodiny / týden doporučujeme mazat 1x ročně, při používání 3-4 hodiny / týden každých šest měsíců a při používání více než 5 hodin / týden mazat každé tři měsíce. K mazání dochází vnesením silikonového oleje do údržbového otvoru. Chcete-li to provést, spusťte běžecký pás na nízkou rychlost, olejová zátku (8) a nakapejte do otvoru trochu silikonového oleje (cca 5 ml). (Pozor! Příliš mnoho maziva může způsobit prokluzování běhounu.)



### Připomenutí údržby oleje

Když je běžecký pás v provozu a celková ujetá vzdálenost přesáhne 300 km, v časových oknech se bude střídát čas a hladina silikonového oleje a ozve se bzučák, který uživateli připomene, že je třeba silikonový olej doplnit. V tomto stavu stisknutím tlačítka [Stop/Pause] se připomenutí zruší a kumulativní ujetá vzdálenost se vynuluje.

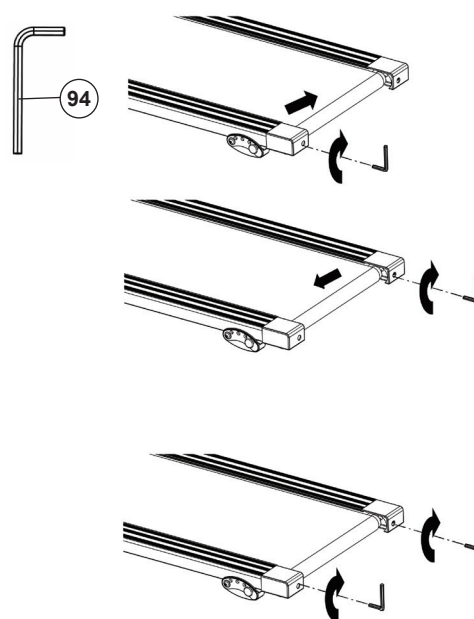
### Nastavitelný běžecký pás

Pokud je běžecký pás vypnutý, musíte jej nastavit do normální polohy podle následujících kroků. Nastavte rychlost na 3-5 km. Pomocí imbusového klíče upravte napínací šroub řemene na koncovce rámu systému.

1. Pokud chcete řemen posunout doleva, otočte pravým napínacím šroubem ve směru hodinových ručiček.
2. Pokud chcete řemen posunout doprava, otočte levý napínací šroub ve směru hodinových ručiček.

Pokud jste již provedli výše uvedené kroky a stále není v dobrém rozsahu, pak by již běžecký pás měl být poškozený, obraťte se prosím na svého místního prodejce o výměnu.

**Poznámka:** Ujistěte se, že skluznice je co nejvíce vycentrována. Jakmile se tyto posunou příliš daleko od středu (asi 10 mm), měly by být znovu nastaveny do středu.



### Běžecký pás prokluzuje

**a** Skluznice není správně napnutá. Mírně utáhněte oba šrouby na koncovech.

**b** určité se, že řemen motoru není příliš volný.

**c** Odstraňte přebytečné mazivo hadříkem.

### Na displeji nesvítí

- Zkontrolujte, zda je zástrčka (45) v zásuvce (47) a zda je zásuvka má proud.
- Zkontrolujte, zda je zapnutý hlavní vypínač (48) na základním rámu a zda je bezpečnostní spona správně připevněna k počítači.

### Pozornost!

Při kontrole připojení zástrčky počítače vždy vytáhněte síťovou zástrčku.

### Ochrana proti přetížení

1. Zkontrolujte, zda se neaktivovala ochrana proti přetížení (46). V případě potřeby stiskněte tlačítko.

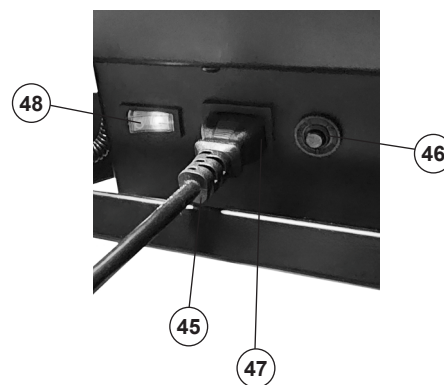
### Neobvyklý hluk ze stroje:

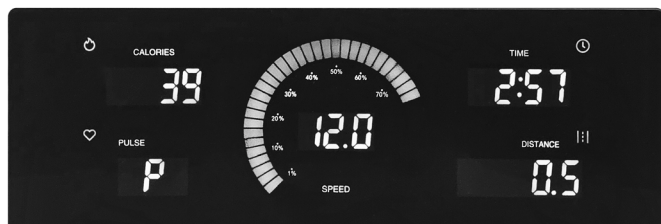
- Zkontrolujte, zda není uvolněný některý šroub stroje.
- Zkontrolujte, zda je vypnutý řemen motoru.
- Zkontrolujte, zda je běžící pás vypnutý.

**Poznámka:** Pokud jste zkontrolovali všechny výše uvedené věci, ale problém stále přetrvává, kontaktujte svého místního prodejce.

### Čištění

K čištění používejte pouze méně mokré hadřík. Upozornění: Nikdy nepoužívejte benzen, ředidlo nebo jiné agresivní čisticí prostředky pro čištění povrchu, protože toto poškození způsobilo. Zařízení je určeno pouze pro soukromé domácí použití a pro použití v interiéru. Udržujte jednotku v čistotě a chraňte ji před vlhkostí.





## ZOBRAZENÍ

**[CALORIES]:** Zobrazuje přibližné spálené kalorie v kcal.

**[SPEED-GRAPHIC]:** Zobrazuje rychlost graficky v %.

**[SPEED]:** Zobrazuje rychlost běžeckého pásu v kilometrech za hodinu. Zobrazuje vybraný program (P01-P15, HP1-HP3, FAT nebo L1-L8).

**[TIME]:** Zobrazuje, jak dlouho jste běželi, v minutách a sekundách.

**[PULSE]:** Zobrazuje vaši tepovou frekvenci.

**[DISTANCE]:** Zobrazuje, jak daleko jste uběhli, v kilometrech.

## Otočný volič:

Následující tréninkové údaje se střídavě zobrazují uprostřed.

**[Speed km/h]** Zobrazuje vaši rychlost běhu v kilometrech za hodinu.

**[Distance km]** Zobrazuje vaši uběhnutou vzdálenost v kilometrech.

**[Consumption Kcal]** Zobrazuje přibližné spálené kalorie v kcal.

**[Time]** Zobrazuje, jak dlouho jste běželi, v minutách a sekundách. Toto zobrazení se vždy zobrazuje dole.

**[PAUSE]** Označuje, že trénink byl pozastaven.

**[Workout report]** Zobrazuje souhrn tréninku (čas, vzdálenost a kalorie) po jeho ukončení.



## Zobrazení rychlostních zón:

Během tréninku LED kroužek barevně indikuje odpovídající rychlostní zóny. Rychlostní zóny se zobrazují zeleně (1,0 až 4,9 km/h), modře (5,0 až 9,9 km/h) a červeně (nad 10,0 km/h).

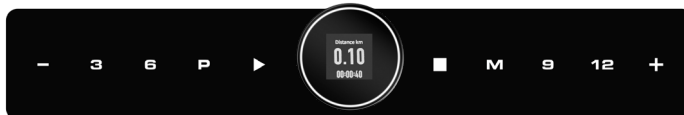
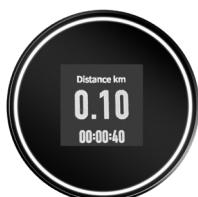
## STEUERUNG

### Otočný volič:

**[Krátké stisknutí]**  
Start / Pauza

**[Dlouhé stisknutí]**  
Stop

**[Otočení]**  
Zvýšení nebo snížení rychlosti



### Tlačítka:

**P**

**[P] Tlačítko:** Tlačítko [P] lze použít k výběru jednoho z přednastavených programů. (Tréninkové programy P01 - P15, HP1-HP3, FAT)

**▶**

**[Start] Tlačítko:** Stisknutím tohoto tlačítka se spustí vybraný program a běžecký pás se rozběhne s 3sekundovým zpožděním.

**■**

**[Stop/Pause] Tlačítko:** Stisknutím tohoto tlačítka během tréninku se pozastaví vybraný program a běžecký pás se zastaví s 3sekundovým zpožděním. Program lze obnovit do 5 minut stisknutím tlačítka [Start] nebo jej ukončit opětovným stisknutím tlačítka [Stop/Pause]. Výchozí hodnoty lze resetovat na 0 stisknutím tlačítka [Stop/Pause].

**+**

**-**

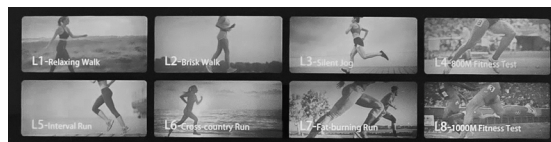
**[+] [-] Tlačítko:** Stisknutím těchto tlačítek se zvyšuje/snižuje rychlost během běžícího běžeckého pásu. Když je běžecký pás zastaven, lze zvýšit/snížit zadané hodnoty.

**M**

**[M] Tlačítko:** Stisknutím tohoto tlačítka se vyberou cílové programy (čas, vzdálenost, kalorie) a výchozí možnosti v ostatních programech.

**3 | 6**  
**9 | 12**

**[3-6-9-12] Tlačítko:** Tlačítka pro rychlý výběr rychlosti.



**[L1 - L8] Programy s přímým výběrem:** Pomocí tlačítek vyberte jeden z 8 programů pro rychlý start.

## SPUŠTĚNÍ

1. Zapojte napájecí kabel do řádně instalované zásuvky (230 V ~ 50 Hz) a zapněte hlavní vypínač (48) ve spodní přední části základní jednotky.

2. Postavte se na černé opěrky nohou.

3. Umístěte bezpečnostní sponu na sportovní oblečení (např. na pas) a do odpovídajícího slotu na počítači. Počítač zobrazí „Press to Start“ a na displeji se zobrazí zpráva, že jste připraveni začít.

## ROZSAH VŠECH FUNKCÍ

	Ukazatel	Hodnota	Možnosti zadání	Možnosti zobrazení
ČAS(MIN:SEK)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
KM/HOD	0.0	N/A	N/A	1.0-16.0
KM	0.0	1.0	0.5-99.0	0.0-99,9
PULS	00	N/A	N/A	100-210
KALORIE (Kcal)	0	50	10-9990	0-999

## PROGRAMY

### Manuální program:

Stiskněte tlačítko [Start] pro spuštění běžeckého pásu. Po 3sekundovém odpočítávání se běžecký pás začne pohybovat. Ihned po spuštění pásu stoupněte na běžecký pás a sledujte nastavenou rychlost.

### Časový program:

Vyberte časový program pomocí tlačítka [M]. Displej [TIME] bude blikat a zobrazí se navrhovaný čas 30 minut. Tento čas můžete v případě potřeby upravit pomocí tlačítek [+] a [-]. (Výchozí hodnoty jsou 5 minut až 99 minut.) Po nastavení času spusťte program tlačítkem [Start]. Výchozí hodnota se bude odpočítávat do „0“. Po dosažení tohoto času zazní sekvence 15 pípnutí a běžecký pás se zastaví.

### Program vzdálenosti:

Vyberte program vzdálenosti pomocí tlačítka [M]. Displej [DISTANCE] bude blikat a zobrazí se navrhovaná vzdálenost 1,0 km. Tuto hodnotu můžete dle potřeby upravit pomocí tlačítek [+] a [-] (výchozí rozsah: 0,5–99,9 km). Spusťte program po nastavení vzdálenosti tlačítkem [Start]. Výchozí hodnota se bude odpočítávat do „0“. Po dosažení této hodnoty zazní signální sekvence (15 tónů) a běžecký pás se zastaví.

### Kalorický program:

Vyberte kalorický program pomocí tlačítka [M]. Displej [CALORIES] bude blikat a zobrazí se navrhovaná vzdálenost 50 kcal. Tuto hodnotu můžete dle potřeby upravit pomocí tlačítek [+] a [-] (výchozí rozsah: 10–9990 kcal). Po nastavení kalorií spusťte program tlačítkem [Start]. Výchozí hodnota se bude odpočítávat do „0“. Po dosažení této hodnoty zazní signální sekvence (15 tónů) a běžecký pás se zastaví.

## RYCHLOSTNÍ PROGRAMY P01–P15

Pomocí tlačítka [P] vyberte mezi 15 různými rychlostními programy. V těchto programech je zadán čas rozdělen do 20 dílčích intervalů a rychlost se automaticky mění, jak je znázorněno v tabulce níže. Stisknutím tlačítka [Start] spusťte program. Po dokončení programu zazní signál a běžecký pás se zastaví. Chcete-li program pozastavit, stiskněte tlačítko [Stop/Pause].

↓ Programy	Programy v 20 časových																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
P01	Km/h	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P02	Km/h	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P03	Km/h	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04	Km/h	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P05	Km/h	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P06	Km/h	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P07	Km/h	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P08	Km/h	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P09	Km/h	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	Km/h	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	Km/h	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12	Km/h	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P13	Km/h	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
P14	Km/h	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P15	Km/h	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	4	6	8	6	6	6	4	4	2	2

## PROGRAMY PULSE HP1-HP3

Pomocí tlačítka [P] vyberte mezi třemi různými programy tepové frekvence HP1-HP3. V těchto programech se rychlost automaticky upravuje tak, aby se udržela vámi zadaná cílová tepová frekvence. Stisknutím tlačítka [M] nejprve nastavte čas a poté věk. Výsledkem je vaše cílová tepová frekvence, kterou můžete také vidět na displeji [PULSE]. Pokud si chcete nastavit vlastní cílovou tepovou frekvenci, stiskněte tlačítko [M] a zadejte požadovanou cílovou tepovou frekvenci pomocí tlačítek [+] a [-]. Tyto tři programy se liší maximální nastavitelnou rychlostí a procentuálním limitem tepové frekvence: HP1 = 75 % a max. 8 km/h, HP2 = 85 % a max. 9 km/h, HP3 = 100 % a max. 10 km/h. Program můžete spustit stisknutím tlačítka [START]. Na konci programu zazní signální sekvence (15 tónů) a běžecký pás se zastaví. Trénink můžete pozastavit stisknutím tlačítka [STOP/PAUSE] a ukončit jeho opětovným stisknutím. Doporučujeme používat programy pro měření tepové frekvence s vhodným monitorem tepové frekvence.

## PROGRAM TĚLESNÉHO TUKU FAT

Vyberte program tělesného tuku [FAT] pomocí tlačítka [P]. Tento program vypočítá váš BMI (index tělesné hmotnosti). Po výběru programu stiskněte tlačítko [M]. Budete vyzváni k zadání svého pohlaví [F-1] (0 = muž, 1 = žena), věku [F-2], výšky [F-3] a hmotnosti [F-4] postupně. Stiskněte tlačítka [+] a [-] pro zadání hodnot a potvrďte je tlačítkem [M]. Po zadání hodnot se zobrazí [F-5] a výpočet může začít. Za tímto účelem položte ruce na senzory tepové frekvence. Po přibližně 5 sekundách se zobrazí výsledek BMI.

Index tělesné hmotnosti (BMI) se používá k určení procenta tělesného tuku. Je to pouze přibližná hodnota a výsledek se obvykle klasifikuje následovně:

Podváha	< 19
Normální hmotnost	19 - 26
Nadváha	27 - 30
Obezita	> 30,0

## PROGRAMY S PŘÍMÝM VÝBĚREM L1-L8

Pomocí tlačítek [L1-L8] si můžete vybrat mezi 8 různými programy s rychlým spuštěním. V programech L1-L3 a L5-L7 je zadán čas rozdělen do 20 dílčích intervalů a rychlost se mění automaticky, jak je znázorněno v tabulce níže. V programech L4 a L8 se provádí a vyhodnocuje test fyzické zdatnosti. Rychlost si může uživatel upravit. Stisknutím tlačítka [Start] spustíte program. Po dokončení programu zazní signální sekvence (15 tónů) a běžecký pás se zastaví. Chcete-li program pozastavit, stiskněte tlačítko [Stop/Pause].

↓ Programy		Programy v 20 časových																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
L1 Relaxing Walk	Km/h	1	1	2	2	3	3	2	2	1	1	3	3	2	2	1	1	2	3	2	1
L2 Brisk Walk	Km/h	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	6	6	5	5	6	6	5	5	4	4
L4 - 800M Fitness Test	Km/h	1 - 16																			
L3 Silent Jog	Km/h	6	7	8	8	7	6	6	7	8	8	7	7	6	6	7	7	8	8	7	6
L5 Interval Run	Km/h	3	5	7	3	5	7	8	5	7	9	5	7	8	3	5	7	3	5	7	3
L6 Cross-country Run	Km/h	4	6	8	10	8	9	10	10	10	9	9	9	8	8	8	9	9	8	6	4
L7 Fat-burning Run	Km/h	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	11	10	9	9	8	7	6	5	4	2
L8 - 1000M Fitness Test	Km/h	1 - 16																			

### L4 - 800M Fitness Test

Odpočet vzdálenosti 800 m. Po odpočtu se výsledek zobrazí v okně rychlosti podle času.

Známka	Čas
A Velmi dobrá	< 3'39"
B Dobrá	3'40"~4'20"
C Uspokojivá	4'21"~4'45"
D Podprůměrná	> 4'46"

### L8 - 1000M Fitness Test

Odpočet vzdálenosti 1000 m. Po odpočtu se výsledek zobrazí v okně rychlosti podle času.

Známka	Čas
A Vynikající	< 3'50"
B Velmi dobrá	3'51"~4'30"
C Dobrá	4'31"~4'55"
D Uspokojivá	> 4'56"

## PULSMESSUNG

### Měření tepové frekvence pomocí pásu s monitorem:

Pro spolehlivé sledování tepové frekvence během tréninku doporučujeme nosit vhodný hrudní pás. Počítač má vestavěný přijímač, takže můžete použít pás s monitorem tepové frekvence s Bluetooth, například pás s monitorem tepové frekvence Christopheit-Sport BT (číslo položky 2209). Pokud pás s monitorem tepové frekvence před nasazením mírně navlhčíte, měl by počítač zaznamenat a zobrazit údaje o vaší tepové frekvenci do 60 sekund. Pokud se neobjeví žádný údaj tepové frekvence, nejprve vyměňte baterie v pásu s monitorem tepové frekvence. Dosah pásů s monitorem tepové frekvence je 10 metrů v závislosti na modelu.

### Měření tepové frekvence na ruce:

Snímače tepové frekvence na ruce se nacházejí na levé a pravé straně řídítek. Ujistěte se, že obě dlaně vždy spočívají na senzorech současně a s normální silou. Jakmile je vaše tepová frekvence změřena, zobrazí se na monitoru tepové frekvence údaj. (Měření tepu na ruce je pouze orientační, protože se mohou vyskytnout individuální odchylky od skutečného tepu v důsledku pohybu, tření, potu, textury kůže a průtoku krve atd.)

**Poznámka:** Pokud se obě metody měření tepu používají současně, má měření tepu na ruce přednost.

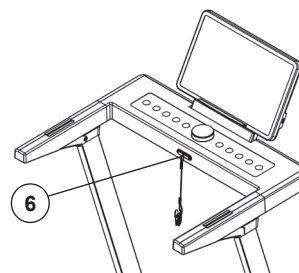
**Pozor!** Systémy monitorování tepové frekvence mohou být nepřesné. Nadměrná fyzická aktivita může vést k vážnému zranění nebo smrti. Pokud se vám točí hlava nebo omdlí, okamžitě přerušete trénink. Hodnoty tepu nejsou vhodné pro lékařské účely.

## PŘEHRÁVÁNÍ ZVUKU

Počítač má reproduktory, které umožňují přehrávání zvukových dat přes Bluetooth ze zařízení s podporou Bluetooth (chytrý telefon, tablet atd.). Chcete-li zařízení spárovat, zapněte běžecký pás. Spárujte své zařízení s „QY-BTSP“. Úspěšné párování a zrušení párování je potvrzeno krátkým signálem.

## BEZPEČNOSTNÍ SPONA

Bezpečnostní spona slouží k nouzové ochraně. Musí být zapojena do počítače pro zadávání vstupů a spuštění běžeckého pásu. Noste bezpečnostní sponu (6) během každého tréninku. Slouží k vaší bezpečnosti a zajišťuje, že se běžecký pás v případě nouze rychle zastaví. Pokud bezpečnostní spona není připojena k počítači, na displeji se zobrazí „---“. Umístěním bezpečnostní spony se všechny hodnoty nastaví na nulu a počítač je připraven ke spuštění.



## KONEKTIVITU

### KINOMAP APP

Sport, koučování, hry a eSport jsou klíčová slova aplikace Kinomap. Toto obsahuje mnoho kilometrů skutečného filmového materiálu, který můžete cvičit uvnitř, jako byste byli venku; Sledování tras a analýza vašeho výkonu; Obsah koučování; Režim pro více hráčů; nové příspěvky denně; Oficiální halové závody a další ...

**Pozornost!** Aplikace Kinomap nabízí bezplatnou zkušební verzi na 14 dní. Poté se můžete rozhodnout, zda chcete pokračovat v tréninku zdarma se základní verzí, nebo využít celou řadu aplikace Kinomap za poplatek.

Aktuální informace a poplatky najdete na:  
[www.kinomap.com](http://www.kinomap.com)

### Stáhněte si aplikaci a připojte se

Naskenujte sousední QR kód pomocí smartphonu / tabletu nebo použijte funkci vyhledávání v obchodě Playstore (Android) nebo APP Store (IOS) a stáhněte si aplikaci Kinomap. Zaregistrujte se a postupujte podle pokynů v APP. Aktivujte Bluetooth na smartphonu nebo tabletu a vyberte správce zařízení v aplikaci a poté příslušnou kategorii produktu. Poté vyberte své typové označení pomocí loga výrobce „Christopeit Sport“ pro připojení sportovního vybavení. V závislosti na sportovním vybavení APP zaznamenává různé funkce přes Bluetooth nebo dochází k výměně dat.



## DIAGNOSTIKA CHYB

V případě poruch může zkušeným lidem pomoci následující seznam chybových hlášení. V podstatě platí, že elektrické opravy musí být prováděny pouze v souladu s příslušnými bezpečnostními předpisy. Více informací Naše servisní oddělení poskytuje informace a pomoc v případě poruch. (Kontaktní údaje viz poslední strana.)

Chybové hlášení	Možná příčina	Možné řešení
Žádný displej	Hlavní vypínač vypnutý nebo vadný zdroj napájení	1. Zkontrolujte, zda je hlavní vypínač zapnutý. 2. Zkontrolujte, zda je síťové napětí dostatečné a v pořádku. Zkontrolujte, zda se neaktivovala ochrana proti přetížení. Počkejte 30 minut na ochlazení. Zkontrolujte, zda jsou připojení na hlavním vypínači a řídicí desce správně usazena. 3. Transformátor může být vadný a je třeba jej vyměnit.
---	Bezpečnostní spona není v poloze	1. Vložte bezpečnostní sponu do odpovídajícího slotu v počítači.
E01	Ochrana proti přetížení	1. Mohlo být detekováno přepětí. Běžec pás je nutné vypnout a znovu zapnout pomocí hlavního vypínače. 2. Běžec pás může být zaseknutý a přetížit motor. Zkontrolujte, zda se běžec pás může plynule otáčet, a pravidelně mažte jeho spodní stranu silikonovým olejem. 3. Zkontrolujte motor/řídicí desku, zda nevydává zápach spáleniny nebo abnormální provozní zvuky. V případě potřeby motor/řídicí desku vyměňte.
E02	Halova chyba	1. Zkontrolujte, zda jsou připojovací kabely motoru správně připojeny a zda nejsou poškozené. 2. Vyměňte motor. 3. Vyměňte řídicí desku.
E03	Přepětí hardwaru	1. Mohlo být zjištěno přepětí. Běžec pás je nutné vypnout a znovu zapnout hlavním vypínačem. 2. Zkontrolujte, zda zástrčka v zásuvce a připojení motoru nejsou uvolněné. 3. Vyměňte řídicí desku.
E04	Standardní fáze	1. Zkontrolujte, zda jsou připojovací kabely motoru správně připojeny a zda nejsou poškozené. 2. Vyměňte motor. 3. Vyměňte řídicí desku.
E05 / E06	Přerušeno napětí / přepětí	1. Zkontrolujte, zda má zdroj napájení odpovídající výkon a zda správně funguje. 2. Zkontrolujte, zda je zástrčka do zásuvky bezpečně zapojena.
E08	Hardwarová chyba	1. Zkontrolujte, zda není zástrčka v zásuvce volná a zda není uvolněné připojení motoru. 2. Vyměňte řídicí desku.
E21	Chyba ukládání dat	1. Porucha 2. Restartujte řídicí desku. Pokud se řídicí deska nespustí, vyměňte ji.
E30	Chyba kalibrace motoru	Zkontrolujte, zda jsou kabely správně připojeny.
E31	Přehřátí	Před spuštěním motoru počkejte, dokud se teplota motoru nevrátí do normálu.
E32	Motor se otáčí v opačném směru	Zkontrolujte, zda jsou kabely motoru (UVW) správně připojeny.
E33	Chyba parametrů motoru	Musí být zadány správné parametry motoru.
E50	Jiná chyba	
E91	Chyba komunikace	1. Zkontrolujte komunikační kabel 2. Vyměňte počítač 3. Vyměňte řídicí desku

### Upozornění:

Pokud pomocí popsané nápovědy nemůžete najít chybu, kontaktujte prodejce nebo výrobce.

## 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 puls 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 puls - 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:

- Měření tepu konvenčním způsobem (snímání tepu, např. na zápěstí a počítání tepů během minuty).
- Měření tepové frekvence vhodnými a kalibrovanými přístroji na měření tepové frekvence (k dostání v prodejnách zdravotnických potřeb).
- 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.

#### USPOŘADÁNÍ TRÉNINKU

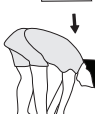
Každý trénink by se měl skládat ze tří tréninkových fází: „zahřívací fáze“, „tréninková fáze“ a „fáze zchlazení“. V „zahřívací fázi“ by se tělesná teplota a přísun kyslíku měly zvyšovat pomalu. To je možné pomocí gymnastických cvičení po dobu pěti až deseti minut. Poté by mělo začínat skutečná tréninková „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 to 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 podlahu 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 máte 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.

## SEZNAM DÍLŮ – SEZNAM NÁHRADNÍCH DÍLŮ

Označení-číslo: **TM4000S - 2536**  
 Datum technických údajů: **01.12.2025**  
 Přibližné rozměry: L 140 x B 74 x H 136 cm  
 Rozměry ve složeném stavu: L 80 x B 74 x H 136 cm  
 Požadavky na prostor: 4 m<sup>2</sup>  
 Hmotnost přibližně: 47 Kg  
 Max. zatížení (hmotnost uživatele): 130 Kg  
 Elektrické údaje: 220-240V/50-60Hz/1000Watt

### VLASTNOSTI

- Trvalý výkon bezkartáčový motoru 1,0 hp (0,74 kW), maximální výkon 1,5 hp (1,1 kW)
- Rychlost: 1 km/h až 16 km/h (nastavitelná v krocích po 0,1 km/h)
- 30 programů s různými rychlostmi nebo přednastavenými možnostmi
- Tlačítka pro přímý výběr rychlosti 3, 6, 9 + 12 km/h
- Manuální nastavení sklonu ve 3 směrech
- Měření pulsu na ruce nebo volitelný monitor srdečního tepu s Bluetooth
- Běžecská plocha s tlumením vibrací
- Funkce nouzového zastavení s bezpečnostní sponou
- Skládací pro úsporu místa s funkcí měkkého sklápění
- Extra velký displej s nastavitelným náklonem zobrazující čas, vzdálenost, rychlost, spálené kalorie a tepovou frekvenci
- Inteligentní tlačítkový počítač s barevně kódovanými zónami pro zobrazení rychlosti
- Počítač s Bluetooth připojením pro KINOMAP (aplikace pro iOS a Android)
- Držák pro tablet a chytrý telefon
- Transportní kolečka pro snadné přemísťování
- Bluetooth reproduktor pro přehrávání zvuku
- Prostorná běžecská plocha: cca D 120 x Š 45 cm

Kontaktujte nás, pokud jsou některé součásti vadné nebo chybí, nebo pokud budete v budoucnu potřebovat náhradní díly nebo výměnu částí stroje.

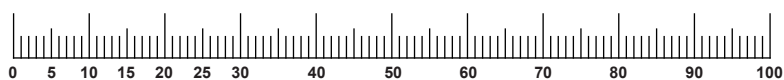
### Top-Sports Gilles GmbH

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

**Tento produkt je určen pouze pro soukromé domácí sportovní aktivity a není povoleno jej používat v komerční nebo profesionální oblasti. Třída použití Home Sport H/C.**

Obr.	Název dílu	Rozměry mm	Počet kusů	Namontovat na obr. Číslo	Číslo dílu
1	Hlavní rám		1	2	33-2536-01-SW
2	Základní rám		1	3	33-2536-02-SW
3	Nosná trubka		2	2+4	33-2536-03-SW
4	Rám počítače		1	3	33-2536-04-SW
5	Upevnění bezpečnostní sponou		1	23	36-2536-11-BT
6	Bezpečnostní spona		1	5	36-2536-10-BT
7	Válec		1	1+2	33-2536-05-SW
8	Olejevá zátka		1	17L	36-2536-12-BT
9	Pojistný kolík		2	20	36-2536-13-BT
10	Přední válec		1	1	33-2536-07-SI
11	Zadní válec		1	1	33-2536-08-SI
12	Motor (BL)		1	82	33-2536-09-SI
13	Posuvná deska		1	1	36-2536-14-BT
14	Horní kryt		1	1	36-2536-01-BT
15	Spodní kryt motoru		1	1	36-2536-09-BT
16	Běhoun		1	10+11	36-2536-15-BT
17L	Levý boční panel		1	13	36-2536-16-BT
17R	Pravý boční panel		1	13	36-2536-17-BT
18	Levá koncová krytka		1	1	36-2536-18-BT
19	Pravá koncová krytka		1	1	36-2536-19-BT
20	Nastavovač výšky		2	1	36-2536-20-BT
21	Gumová podložka		2	1	36-2536-21-BT
22	Tlumič		4	1+13	36-2536-22-BT
23	Počítač		1	24	36-2536-03-BT
24	Spodní kryt počítače		1	23	36-2536-08-BT
25	Kryt levé rukojeti		1	4	36-2536-04-BT
26	Spodní kryt levé rukojeti		1	25	36-2536-06-BT
27	Kryt pravé rukojeti		1	4	36-2536-05-BT
28	Spodní kryt pravé rukojeti		1	27	36-2536-07-BT
29	Displej		1	30	36-2536-02-BT
30	Zadní kryt displeje		1	29	36-2536-23-BT
31	Levý displej		1	23	36-2536-24-BT
32	Držák displeje		3	4+30	36-2536-25-BT
33	Svorka		3	32	36-2536-26-BT
34	Kryt s válečkem		2	2	36-2536-27-BT
35	Gumová nožička		4	2	36-2536-28-BT

Obr.	Název dílu	Rozměry mm	Počet kusů	Namontovat na obr. Číslo	Číslo dílu
36	Přepravní válec		2	2	36-2536-29-BT
37	Šroub s vnitřním šestihranem	M6x40	4	13	36-2536-30-BT
38	Podpěra počítače		1	23	36-2536-31-BT
39	Displej vpravo		1	23	36-2536-32-BT
40	Řídicí deska		1	1	36-2536-33-BT
41	Snímač tepové frekvence		2	25+27	36-2536-34-BT
42	Podložka displeje		1	29	36-2536-35-BT
43	Kabel k počítači		1	8+44	36-2536-36-BT
44	Propojovací kabel		1	40+43	36-2536-37-BT
45	Napájecí kabel		1	48	36-98036113-BT
46	Hlavní vypínač		1	15	36-1935-25-BT
47	Ochrana proti přetížení		1	15	36-1352-30-BT
48	Zásuvka		1	15	36-1935-27-BT
49	Odrušovací kroužek		1	44	36-1241-19-BT
50	Napájecí kabel		2	45+46	36-2536-38-BT
51	Bezpečnostní kabel		1	46+47	36-2536-39-BT
52	Zemnicí kabel		1	48+53	36-1935-26-BT
53	Indukční filtr		1	1	36-1940-59-BT
54	Sebejistící matka	M8	10	55,56,59,62+65	39-9818-CR
55	Šroub s vnitřním šestihranem	M8x40	2	1+36	39-10132
56	Šroub s vnitřním šestihranem	M8x45	1	1+7	39-9914-SW
57	Šroub s křížovou hlavou	4.2x25	4	35	39-9825338-BT
58	Šroub s vnitřním šestihranem	M6x15	4	1+82	39-10120-VC
59	Šroub s vnitřním šestihranem	M8x25	1	2+7	39-10455
60	Šroub s vnitřním šestihranem	M8x16	2	2+3	39-9888
61	Šroub s vnitřním šestihranem	M10x55	2	1+2	39-10400-SW
62	Šroub s vnitřním šestihranem	M8x45	4	3+20	39-9914-SW
63	Šroub s vnitřním šestihranem	M8x60	3	1,10+11	39-10436-SW
64	Trubice pro vedení oleje		1	13	36-2536-40-BT
65	Šroub s vnitřním šestihranem	M8x45	4	1+13	39-10124-VC
66	Podložka	10//20	2	61	39-9989
67	Podložka	8//16	7	55,56,59+63	39-9962-CR
68	Pružinový kroužek	pro M5	2	74	39-9870
69	Podložka	5//10	2	74	36-9329718-BT
70	Pružinový kroužek	pro M6	4	58	39-9865
71	Podložka	6//12	4	58	39-10013
72	Šroub s křížovou hlavou	4.2x19	2	40	39-10519
73	Šroub s křížovou hlavou	4.2x12	13	14,15,18,19+53	39-10518
74	Šroub s křížovou hlavou	M5x10	4	1,18+19	39-9903-SW
75	Šroub s křížovou hlavou	4.2x19	6	32	39-10519
76	Šroub s křížovou hlavou	4.2x12	6	32	39-10518
77	Šroub s křížovou hlavou	4.2x13	36	23,26,28,30+94	39-10185
78	Sebejistící matka	M6	4	37	39-9861-SW
79	Plastová podložka		4	1+80	36-9725-33-BT
80	Vzpěra		2	1	33-2536-06-SW
81	Ploché řemen		1	10+12	36-2536-41-BT
82	Upevňovací deska motoru		2	1+12	33-2536-10-SI
83	Tlumič lišty		4	80	36-2536-42-BT
84	Tlumič nárazů 2		4	1+13	36-2536-43-BT
85	Tlumič nárazů 1		2	1+13	36-2536-44-BT
86	Pružinový kroužek	pro M8	6	62,87+92	39-9864-SW
87	Šroub s vnitřním šestihranem	M8x20	2	3+4	39-10095-SW
88	Tlačítko počítače		1	23	36-2536-45-BT
89	Pružinový kroužek	pro M10	2	61	39-9995
90	Zakřivená podložka	8//19	2	60	39-9966-SW
91	Podložka	8//16	2	62	39-9962-SW
92	Šroub s vnitřním šestihranem	M8x20	2	3+4	39-10095-SW
93	Imbusový klíč	5	1		36-9119-34-BT
94	Imbusový klíč	6	1		36-9107-28-BT
95	Montážní a provozní návod		1		36-2536-46-BT





**DE EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG**

**GB EC-DECLARATION OF CONFORMITY**

**Top-Sports Gilles GmbH**  
Friedrichstr. 55, D - 42551 Velbert

**Top-Sports Gilles GmbH**  
Friedrichstr. 55, D - 42551 Velbert

*erklärt, in alleiniger Verantwortung, dass die Produkte:*

*declares, in our sole responsibility, that the products:*

**Artikelbezeichnung:**  
Laufband TM 4000S Art.-Nr. 2536

**Article:**  
Treadmill TM 4000S Art.-No. 2536

**Produktbezeichnung:**  
Elektrisches Laufband – Stationäre Trainingsgeräte

**Product description:**  
Electric treadmill – stationary training equipment

*mit den folgenden grundlegenden Anforderungen der nachfolgender EG Richtlinien übereinstimmen*

*comply with the following essential requirements of the following EU directives*

**2014/53/EU (RED) Funkanlagen-Richtlinie  
2011/65/EU RoHS Richtlinie zur Beschränkung der  
Verwendung gefährlicher Stoffe  
1907/2006/EG (REACH) Verordnung zur Registrierung,  
Bewertung, Zulassung und Beschränkung  
von Chemikalien**

**2014/53/EU (RED) Radio Equipment Directive  
2011/65/EU (RoHS) Restriction of Hazardous Substances  
1907/2006/EC (REACH) Regulation concerning the  
Registration, Evaluation, Authorisation and  
Restriction of Chemicals**

*und den zusätzlichen Normen, Richtlinien und Bestimmungen entsprechen:*

*and additionally standards, guidelines and regulations:*

EN 300 328 V2.2.2  
EN 301 489-1 V2.2.3  
EN 301 489-17 V3.3.1  
EN 50663:2017  
EN 62368-1+A11:2020  
EN 62479:2010  
EN ISO 20957-1:2013  
EN 957-6:2010 /A1:2014

EN 300 328 V2.2.2  
EN 301 489-1 V2.2.3  
EN 301 489-17 V3.3.1  
EN 50663:2017  
EN 62368-1+A11:2020  
EN 62479:2010  
EN ISO 20957-1:2013  
EN 957-6:2010 /A1:2014

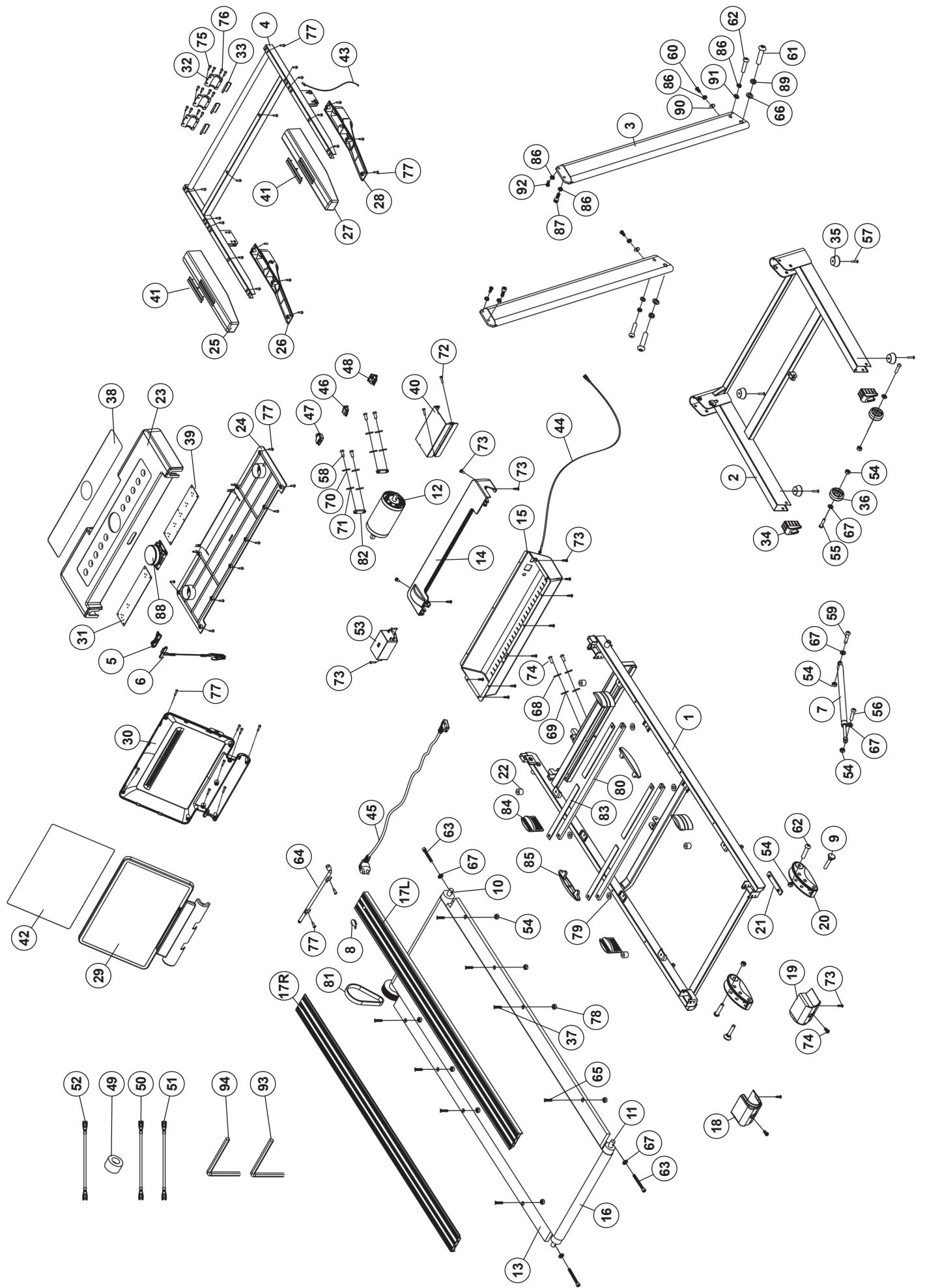
Unterzeichnet im Namen und in Verantwortung für:  
Signed on behalf of and under responsibility for:

Velbert, den 15.09.2025

**Top-Sports Gilles GmbH**

Ort/Place, Datum / Date

Sven Ehmke  
(CEO / Geschäftsführer)



**Service / Hersteller**

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

**Top-Sports Gilles GmbH**

Friedrichstrasse 55  
D - 42551 Velbert

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

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

[info@christopeit-sport.com](mailto:info@christopeit-sport.com)



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