

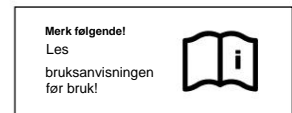
SP5000

FITNESS-STATION



INNHold

Side	Innhold
17	Viktige anbefalinger og sikkerhetsinstruksjoner
18-25	Monteringsanvisning
26	Generelle opplæringsinstruksjoner
27	Generelle treningsinstruksjoner - styrketrening
28-30	Deleliste – Reservedelsliste
74-74	Eksplodert tegning



KJÆRE KUNDE,

Vi gratulerer deg med kjøpet av denne hjemmetreningsidrettsenheten og håper at vi vil ha stor glede av den. Vær oppmerksom på vedlagte merknader og instruksjoner og følg dem nøye ved montering og bruk. Ikke nøl med å kontakte oss når som helst hvis du skulle ha spørsmål.

Top-Sport Gilles GmbH

VIKTIGE ANBEFALINGER OG SIKKERHETSINSTRUKSJONER

Vårt produkt er testet av TÜV-GS og oppfyller de nyeste og strengeste sikkerhetsstandarder. Dette faktum betyr imidlertid ikke at du ikke kan følge nøye med på følgende grunnleggende punkter.

1. Monter utstyret i henhold til monteringsanvisningen og bruk kun de enkelte delene som er vedlagt for montering av utstyret og som er oppført som spesifikt for dette utstyret. Før du starter montering, sjekk mot leveransen for å være sikker på at alt er levert, og sjekk mot pakkelisten for å sikre at alle delene er vedlagt.
2. Kontroller før utstyret tas i bruk første gang, og igjen med jevne mellomrom, at alle skruer, bolter, muttere og andre koblinger er tett til, for å sikre at treningsutstyret ditt til enhver tid er i sikker driftstilstand. Dette gjelder spesielt for kabelsystemet. Før hver treningsøkt bør tau, karabinkrok og togtilbehør sjekkes for riktig montering og eventuelle tegn på slitasje. Hvis feiljustert, slitasje skal være umiddelbart gjenkjennelige spor av en utveksling, er de berørte delene nødvendig.
3. Plasser utstyret på et tørt, jevnt underlag og beskytt det mot fuktighet og fuktighet. Hvis du ønsker å beskytte området under utstyret mot skader fra trykk eller fra å bli skittent eller lignende, anbefaler vi at du legger en egnet sklisikker gjenstand under utstyret (som en gummimatte eller en treplate).
4. Bruk alltid treningsklær og sko som er egnet for kondisjonstrening når du trener på utstyret. Klærne må være av en type som ikke vil henge ned under trening på grunn av formen (f.eks. lengden). Sko bør velges for deres egnethet ved bruk av treningsutstyret, først og fremst slik at de gir et sikkert grep for foten og har en sklisikker såle. Når du går ned fra dipstavene (treningshåndbok), sørg for at du finner en sikker stående stilling på fotstøttene til steppen. Gå sakte ned.
5. Fjern eventuelle gjenstander fra en nærhet av 2 meter rundt utstyret før du starter noe treningsarbeid.
6. Generelt bør du konsultere legen din før du starter målrettet treningsarbeid. Han kan gi en definitiv erklæring om den maksimale anstrengelsen (puls, watt, varighet av treningen osv.) du kan stille inn for deg selv og kan også gi deg detaljert informasjon om riktig kroppsposisjon under treningen, din trening mål, og spørsmål om kosthold. Det er å passe på at denne gjenstanden ikke kan brukes til terapeutiske formål. Tren aldri etter tunge måltider.
7. Utfør opplæringsarbeid på utstyret kun når det er i perfekt stand. Bruk kun originale reservedeler ved reparasjon.
8. Dersom det ikke er uttrykkelig angitt annet i bruksanvisningen, kan utstyret kun brukes av én person til opplæring.
9. Hvis du opplever svimmelhet, kvalme, brystmerter eller andre abnormale symptomer, stopp treningen med en gang og oppsøk lege.
10. Generelt er ikke sportsutstyr et leketøy. Den kan bare brukes på en hensiktsmessig måte og av personer som har blitt behørig informert eller instruert.
11. Barn, funksjonshemmede og funksjonshemmede skal kun bruke utstyret i nærvær av en annen person som kan gi assistanse og instruksjon.
12. Vær alltid oppmerksom på at du eller andre personer aldri bringer deler av kroppen i umiddelbar nærhet av noen deler av utstyret som fortsatt er i bevegelse.
13. Når du gjør innstillinger for eventuelle justerbare deler, sjekk at de er i riktig posisjon og kontroller også den merkede maksimale innstillingen.
14. Ikke bruk sterke løsemidler til rengjøring, og bruk kun det medfølgende verktøyet, eller egnede egne, for eventuelle reparasjoner som måtte være nødvendig.
15. Vennligst kast emballasjen og eventuelle deler som må skiftes ut senere (alle deler til enheten) på egnede innsamlingssteder eller beholdere for å spare miljøet.
16. Denne enheten er testet og sertifisert i henhold til EN ISO 20957-1:2014-05, EN ISO 20957-4:2017-03 og EN 957-2:2003-09 i henhold til klasse H (hjemmebruk). Maksimal tillatt belastning (=brukervekt) er angitt til 130 kg.
17. Monterings- og bruksanvisningen er en del av produktet. Ved salg eller overføring til en annen person må dokumentasjonen følges med produktet.

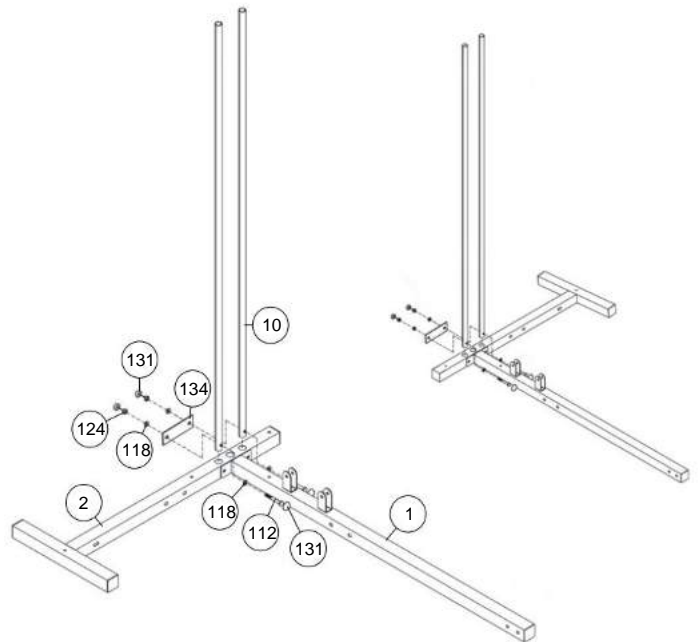
MONTERINGSINSTRUKSJONER

Før du begynner monteringen, sørg for å følge våre anbefalinger og sikkerhetsinstruksjoner. Noen deler er ferdigmontert.

TRINN 1

Montering av fremre fot (1), bakre fot (2) og styreskinner (10).

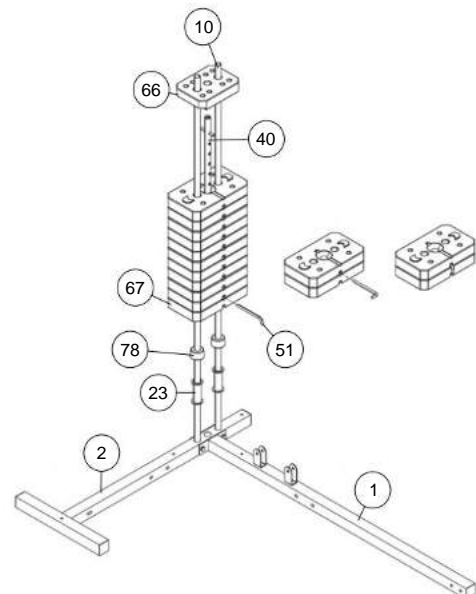
1. Sett den fremre foten (1) og den bakre foten (2) på et jevnt gulv på riktig måte sammen. (**Obs:** I henhold til monteringsversjonen, enten dips- og step-enhet venstre eller høyre, må den bakre foten (2) monteres i passende posisjon.)
2. Sett styreskinnene (10) (ender med hull) i passende posisjon til bakre fot (2) og skru fremre fot (1), bakre fot (2) og styreskinner (10) med skruer M10x70 (112), Justeringsplate (134), skive 10//20 (118) og selvlåsende mutter M10 (124) tett. Forsikre deg om at skruene settes gjennom hullene på styreskinner slik at de blokkeres i bunnposisjon.
3. Sett deretter skruhettene for M10 (131) på alle M10 skruerhoder og mutre.



STEG 2

Montering av vektskiver (66+67) ved sverd (10).

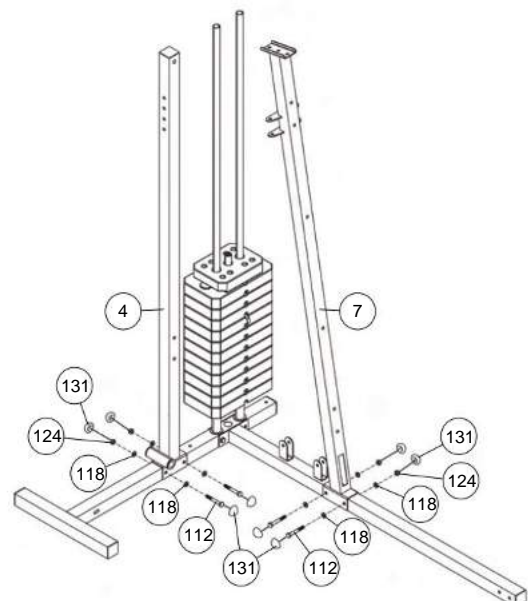
1. Skyv vektstøttene (23) på styreskinnene (10).
2. Sett deretter gummibufferen (78) på styreskinnene (10). (Hvis du kjøpte opsjonsvektsettet Art.-Nr. 9388, må du sette på de 2 vektene til opsjonssettet i stedet for vektstøttene, men først må du skyve inn på styreskinnene (10) gummibufferen (78).)
3. Plasser de 11 vektene (67) på styreskinnene (10) som du kan se på trinntegning 2.
4. Sett vektskivestangen (40) inn i vektplatene (67) og sett på minst den minste første vekten (66).
5. For å justere de belastede vektene, bruk vektvelgerstangen (51) og sett den inn i vektskivestangen (40) i ønsket posisjon.



TRINN 3

Montering av støtter 1+2 (4+7) ved fremre fot og bakre fot (1+2).

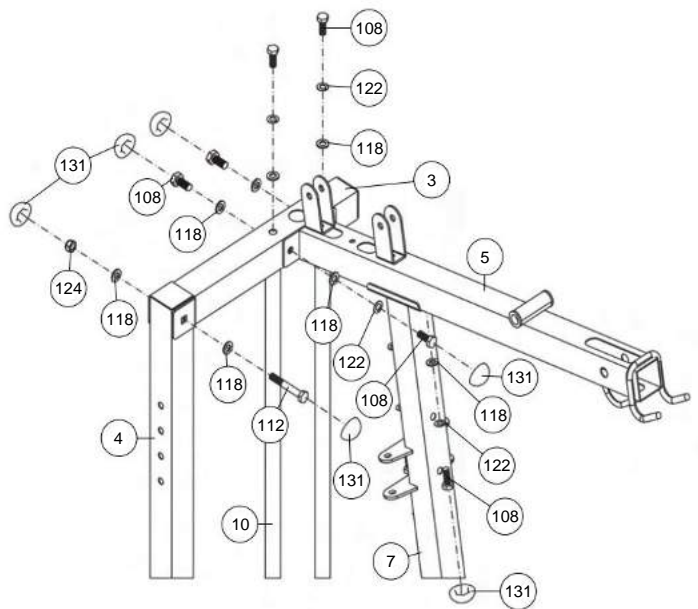
1. Sett støtten 1 (4) i riktig posisjon til bakre fot (2) og stram den godt ved å bruke skruer M10x70 (112), skive 10//20 (118) og selvlåsende mutter M10 (124).
2. Sett støtten 2 (7) i passende posisjon til fremre fot (1) og stram den godt ved å bruke skruene M10x70 (112), skiver 10//20 (118) og selvlåsende mutter M10 (124).
3. Sett deretter skruhettene for M10 (131) på alle M10 skruerhoder og mutre.



TRINN 4

Montering av bordstyreholder (3) og topp tverrbjelke (5) ved støttene 1+2 (4+7).

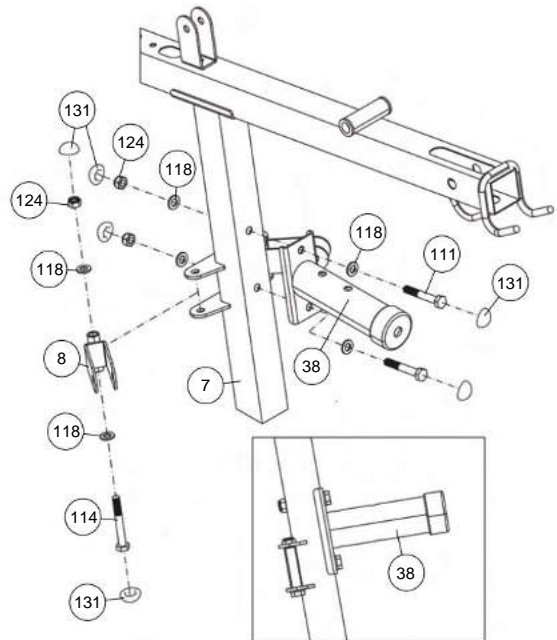
1. Plasser den tabellformede føringsholderen (3) på endene av styreskinnene (10) og støtten 1 (4).
2. Skru den tabellformede føringsholderen (3) ved sverdene (10) godt ved å bruke skrue M10x20 (108), fjærskiver for M10 (122) og skiver 10//20 (118). Skru to skruer (108) med skivene (118) for å dekorere gjengehullene til støtten 1 (3).
3. Koble enden av støtten 1 (4) med den tabellformede føringsholderen (3) og skru dem sammen med skrue M10x70 (112), skive 10//20 (118) og selvlåsende mutter M10 (124).
4. Sett den øvre tverrbjelken (5) i passende posisjon på støtten 2 (7) og stram den godt med skrue 10x20 (108), fjærskive for M10 (122) og skiver 10//20 (118) ved støtte 2 (7).
5. Skru godt til den øvre tverrbjelken (5) ved den tabellformede styreholderen (3) ved å bruke skrue M 10x20 (108), fjærskive for M10 (122) og skiver 10//20 (118).
6. Sett deretter skruhattene for M10 (131) på alle M10 skruer og muttere.



TRINN 5

Montering av benkpressstøtte (38) og kabelskiveholder 1 (8) ved støtte 2 (7).

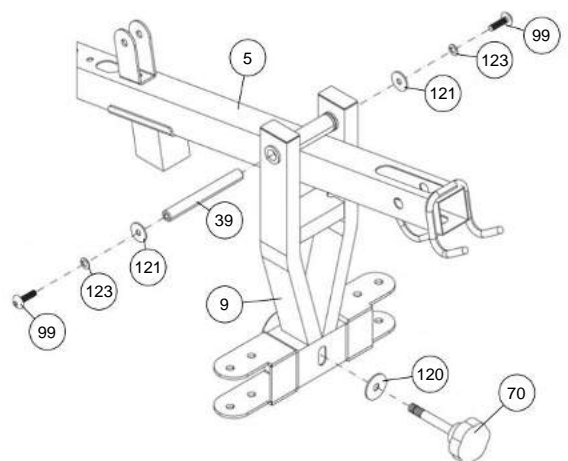
1. Plasser benkpressstøtten (38) i passende posisjon ved støtte 2 (7) og skru disse delene sammen ved å bruke skrue M10 x 65 (111), skiver 10//20 (118) og selvlåsende mutter M10 (124).
 2. Sett kabelremskiveholderen 1 (8) inn i holderen ved støtte 2 (7) og skru dem sammen med skrue M10x80 (114), skive 10//20 (118) og selvlåsende mutter M10 (124).
- Merk følgende!** Kabelremskiveholderen 1 (8) skal snu lett når den er montert.
3. Sett deretter skruhattene for M10 (131) på alle M10 skruer og muttere.



TRINN 6

Montering av sommerfuglarmholder (9) på øvre tverrbjelke (5).

1. Plasser sommerfuglarmholderen (9) i passende posisjon ved den øvre tverrbjelken (5), slik at hullene med stållagre er på linje og skyv akselen 2 (39) gjennom sommerfuglarmholderen (9) og den øvre tverrbjelken (5).
2. Fest aksel 2 (39) ved å bruke skrue M8x15 (99), fjærskiver for M8 (123) og skiver 8//28 (121) på begge sider.
3. For sommerfugltraining må du feste sommerfuglarmholderen (9) med håndtaksbolt 2 (70) og skive 10//38 (120) ved benkpressstøtte (38).



TRINN 10

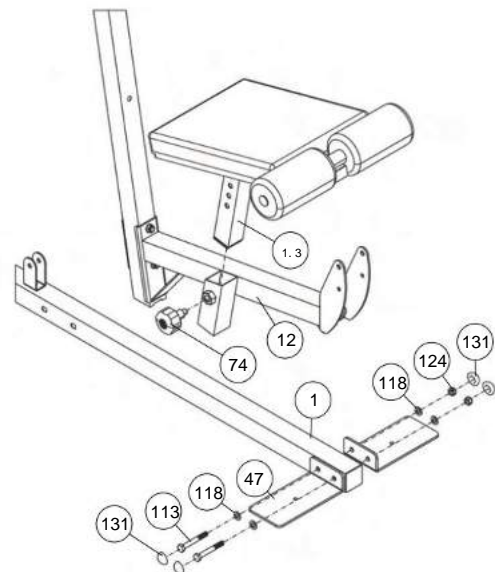
Montering av seteramme (13) ved benkrøllestøtte (12) og stående plater (47) ved fremre fot (1).

1. Skyv seterammen (13) inn i den riktige holderen til bøyeholderen (12) og fest den i ønsket posisjon ved å bruke hurtiglåsknappen (74).
(Merk: for å skru inn hurtiglåsknappen (8), må det tråkkede hullet i benkrøllestøtten (12) og ett av hullene i seterammen (13) justeres. Innstillingen av setet kan justeres som ønskes senere. Til dette må hurtiglåsknappen (8) løsnes med kun noen få omdreininger, lokket på låsen må trekkes bort og setet justeres.

Fest deretter den nye innstillingen ved å stramme hurtiglåseknappen (8.)

2. Plasser stående platene (47) foran holderen ved fremre fot (1) og skru dem godt fast med skrue M10x75 (113), skive 10//20 (118) og selvlåsende mutter M10 (124).

3. Sett deretter skruhattene for M10 (131) på alle M10 skruer og mutre.



TRINN 11

Montering av benkrøller (15) og armkrøllepute (20) ved benkrøllerholder (12).

1. Sett benkrølleren (15) med forhåndsmonterte stållagre 1 (44) inn i den aktuelle holderen til krølleholderen (12) og skru den godt fast ved å bruke skrue M10x90 (115), skive 10//20 (118) og selvlåsende mutter M10 (124), NB, benkrølleren (15) skal snu lett når den er montert.

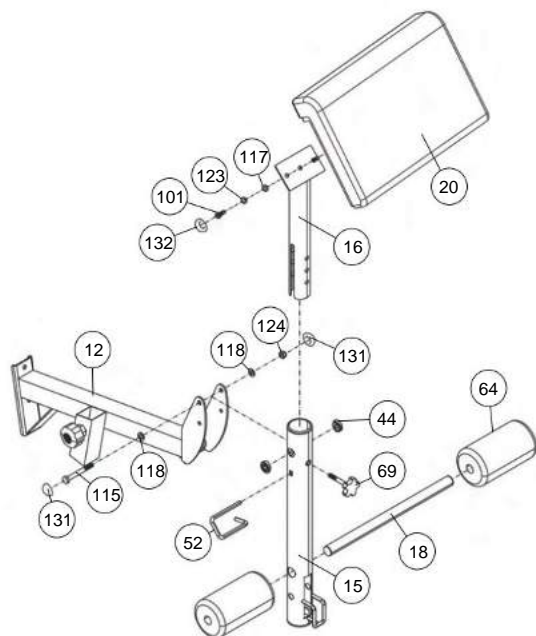
2. Skyv den runde puteholderen (18) inn i holderen på benkrølleren (15) i midtstilling og skyv to røde skumgummiruller (64) på endene av den runde puteholderen (18).

3. Juster armkrølleputen (20) på armkrøllstøtten (16) slik at de gjengede hullene på baksiden av armkrølleputen (20) er på linje med armkrøllstøtten (16) og skru den godt fast ved å bruke skrue M8x20 (101), fjærskive for M8 (123) og skive 8//16 (117).

4. Armcurl-stativet (16) med forhåndsmontert armcurlpute (20) kan monteres i ønsket posisjon ved benkrølleren (15) og festes ved hjelp av håndgrepsbolten 1 (69).

5. For å sikre posisjonen til benkrølleren (15), skyv den lange sikkerhetsbraketten (52) gjennom de innrettede hullene på benkrølleholderen (12) og benkrølleren (15).

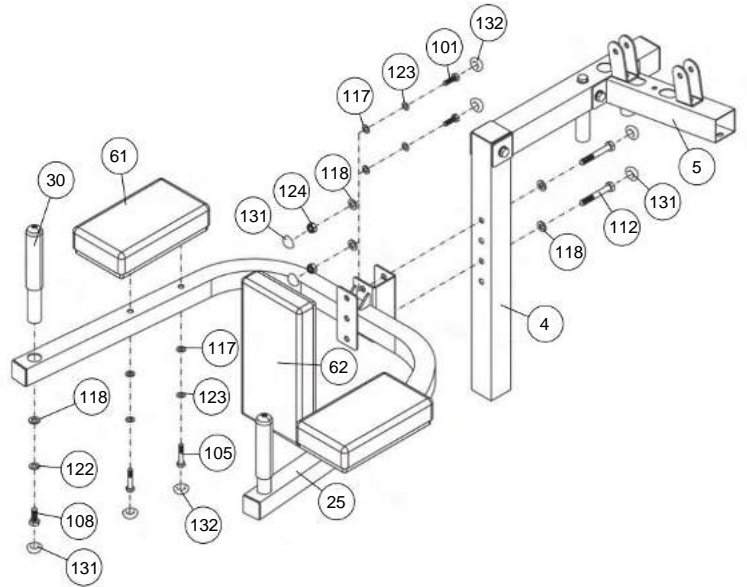
6. Sett deretter skruhattene for M10 (131) på alle M10 skruer og mutre og skruhattene (132) for M8 på alle M8 skruer og muttere.



TRINN 12

Montering av underarmspute (61), liten ryggpute (62) og håndtak 2 (30) ved dyppestang (25) og støtte 1 (4).

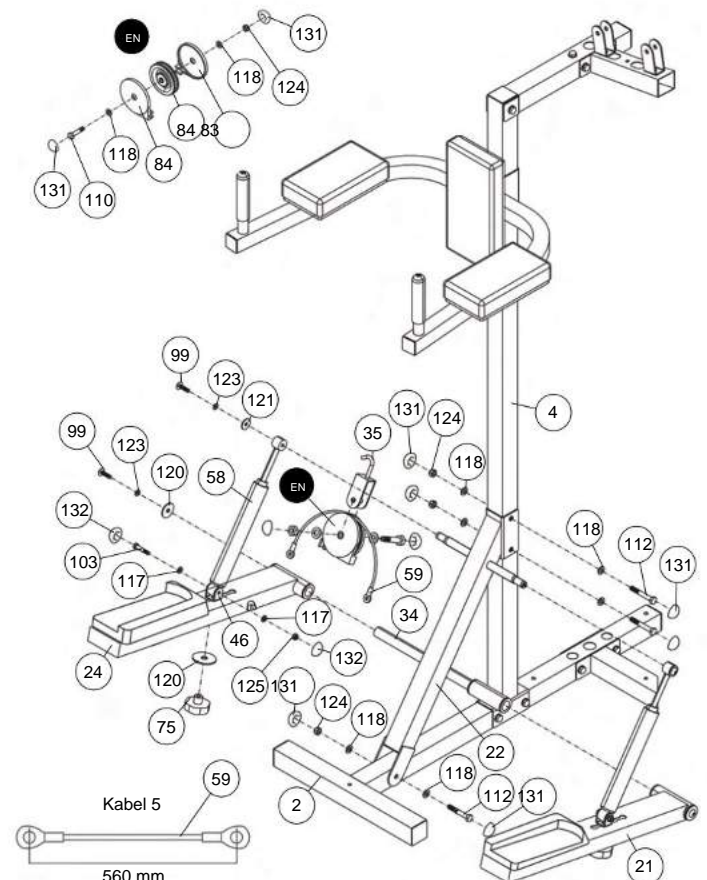
1. Juster den lille ryggputen (62) på dyppestangen (25) slik at de gjengede hullene på baksiden av den lille ryggputen (62) er på linje med dyppestangen (25) og skru den godt fast ved å bruke skruen M8x20 (101), fjærskive for M8 (123) og skive 8//16 (117).
2. Juster underarmsputen (61) på dyppestangen (25) slik at de gjengede hullene på baksiden av underarmsputen (61) er på linje med dyppestangen (25) og skru den godt fast ved å bruke skruen M8x55 (105), fjær skive for M8 (123) og skive 8//16 (117).
3. Plasser håndtakene (30) i passende holder på dyppestangen (25) og skru dem godt fast ved å bruke skruen M10x20 (108), fjærskive for M10 (122) og skive 10//20 (118).
4. Sett den forhåndsmonterte dyppestangen (25) inn i passende holder på støtte 1 (4) og skru den fast i ønsket posisjon ved å bruke skruen M10x70 (112), skive 10//20 (118) og selvlåsende mutter M10 (124).
5. Sett deretter skruhetene for M10 (131) på alle M10 skruer og muttere og skruhetene (132) for M8 på alle M8 skruer og muttere.



TRINN 13

Montering av trinn og tverrstang (22) ved støtte 1 (4).

1. Plasser tverrstangen (22) i passende posisjon ved støtte 1 (4) og bakre fot (2), slik at hullene er på linje, og skru den fast ved å bruke skruen M10x70 (112), skiver 10//20 (118) og selvlåsende mutter M10 (124). (Kanskje du må løsne koblingspunktet til støtte 1 (4) og bakre fot (2) litt for å montere tverrstangen enkelt.)
2. Sett venstre og høyre pedal (21+24) i riktig retning ved passende holder ved støtte 1 (4), at stålagrene justeres og skyv aksel 1 (34) gjennom. Fest aksel 1 (34) ved å bruke skruen M8x15 (99), fjærskive for M8 (123) og skive 8//38 (120) på begge ender av akselen.
3. Sett den hydrauliske sylindren (58) med oversiden på holderen til tverrstangen (22) og fest denne posisjonen ved å bruke skruen M8x15 (99), fjærskive for M8 (123) og skive 8//28 (121).
4. Skru den nedre enden av sylindren (58) på holderen for sylindren (46) ved å bruke skruen M8x40 (103), skive 8//16 (117) og selvlåsende mutter M8 (125). Pass på at sylindren (58) kan snu seg litt ved holderen.
5. Sett inn holderen for hydraulikkylindren (46) fra oversiden gjennom pedalen venstre og høyre (21+24) og koble holderen (46) til ønsket posisjon ved å bruke håndtaksmutter (75) og skive 10//38 (120). Du kan justere trinnotstanden ved holderen (46) ved å velge forskjellige posisjoner på pedalen venstre og høyre (21+24). **(Merk! De valgbare posisjonene for festene for hydrauliske sylindren (26) er spesifisert av hull i fotpedalene (10) og (11). Innstillingen av festet (26) bør være i begge fotpedaler (10) og (11) alltid de samme. Innstillingene kan endres senere når som helst avhengig av ønsket belastning. Jo nærmere innstillingsposisjonen akselen (34) er, desto lettere er stepper motstanden for steppertrening.)**
6. Sett en kabelrulleenhet som figur "A" viser sammen, legg kabelen 5 (59) over remskiven (83) og koble denne til kabelremskiveholderen inkl. krok (35) på en måte at kabelskiven kan rulle lett.
7. Sett inn kabelremskiveholderen inkl. hekk (35) inn i den sveisede holderen på tverrstangens (22) underside og koble endene av kabel 5 (59) med pedalen til venstre og høyre (21+24).
8. Sett deretter skruhetene for M10 (131) på alle M10 skruer og muttere og skruhetene (132) for M8 på alle M8 skruer og muttere.



TRINN 14

Montering av kabel 1 for latissimus (26) med kabelskiveenheter.
Vær oppmerksom på følgende situasjon angående kabelremskivene:
Kablene må settes på kabelskivene (83) og skal dekkes på begge sider med kabelremskivedeksler (84) som kabelens inngang og utgang er ledet.
Kabelskiveenhetene må installeres samtidig med kablene i riktig posisjon.

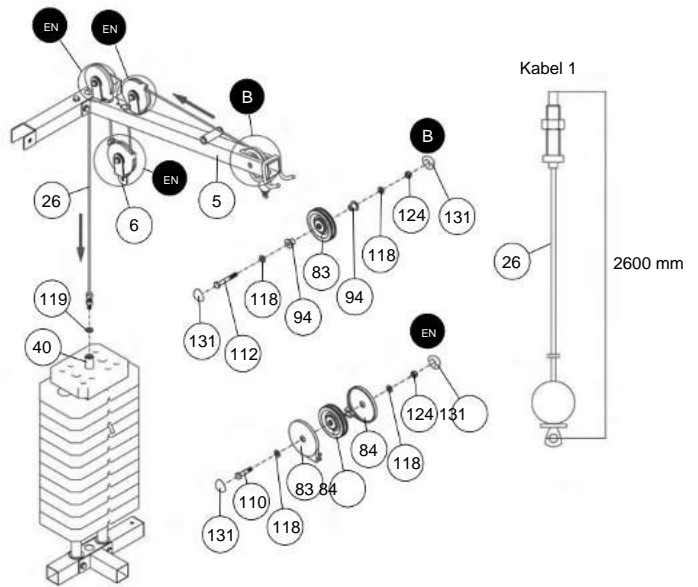
1. Sett kabelen 1 (26) som vist i trinn 14 ved å trekke gjennom den øvre tverrbjelken (5), skru skruenden av kabel 1 (26) med skive 12//24 (119) inn i vektskiven (40) og fest skruen med mutter. (Kabelsystemet kan finjusteres på denne kabelskruen. Tauskruen skal alltid skrues inn minst 12 mm dyp og i tillegg motvirkes av mutteren.)

2. Ta kabel 1 (26) og en kabelskiveenhet som vist i figur "B" (uten kabelremskivedeksel) med skruer M10x70 (112), skive 10//20 (118), plasthylse for remskive (94) og mutter M10 (124). Sett kabelskiven (83) inn i den øvre tverrbjelken (5), plasser plastbøssingen (94) fra ytersiden av den øvre tverrbjelken (15) og skru godt inn.

3. Sett en kabelrulleenhet som figur "A" viser sammen med skruer M10x45 (110), skive (118) og selvåsende mutter (124), sett inn kabel 1 (26) og koble denne til øverste tverrbjelke (5).

4. Ta kabel 1 (26) og en kabelskiveenhet som vist i figur "A" med skruer M10x70 (112), skive 10//20 (118), plasthylse for remskive (94) og mutter M10 (124) og fest den på kabelremskiveholder 2 (6).

5. Sett deretter skruhattene for M10 (131) på alle M10 skruer og mutre.



TRINN 15

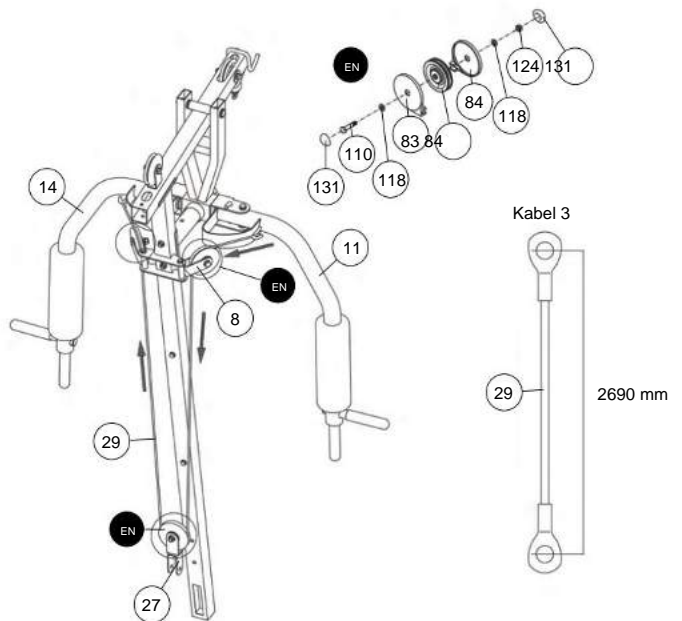
Montering av kabel 3 for butterfly (29) med kabelskiveenheter.

1. Koble begge endene av kabel 3 (29) med passende holder ved sommerfuglarm venstre og høyre (11+14).

2. Sett to kabelrulleenheter som figur "A" viser sammen med skruer M10x45 (110), skive (118) og selvåsende mutter (124), sett inn kablene 3 (29) og koble dem til kabelskiveholder 1 (8) på en måte at kabelskiven kan rulle lett.

3. Sett en kabelrulleenhet som figur "A" viser sammen med skruer M10x45 (110), skive (118) og selvåsende mutter (124), sett inn kablene 3 (29) og koble denne til dobbel kabelremskiveholder (27) på en måte at kabelskiven kan rulle lett.

4. Sett deretter skruhattene for M10 (131) på alle M10 skruer og mutre.



TRINN 16

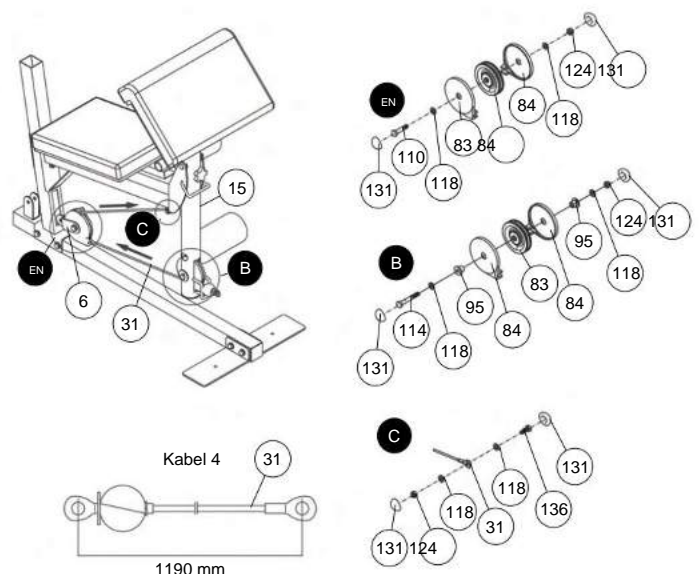
Montering av kabel 4 for benkrøller (31) med kabelskiveenheter.

1. Trekk kabel 4 (31) gjennom det store hullet på benkrøller (15) og koble enden av kabel 4 (31) til passende holder på undersiden av benkrølleholderen (12) ved å bruke skruer M10x40 (136), skive 10//20 (118) og selvåsende mutter M10 (124) som vist i figur "C".

2. Ta kabel 4 (31) og en kabelskiveenhet som vist i figur "B" med skruer M10x80 (114), skive 10//20 (118), plasthylse for remskive (95) og mutter M10 (124). Sett kabelskiven (83) med kabelremskivedekselet (84) inn i benkrølleren (15) og plasser plastbøssingen (95) fra utsiden av benkrølleren (15).

3. Sett en kabelrulleenhet som figur "A" viser sammen med skruer M10x45 (110), skive (118) og selvåsende mutter (124), sett inn kabel 4 (31) og koble denne til kabelremskiveholder 1 (8) på en måte at kabelskiven kan rulle lett.

4. Sett deretter skruhattene for M10 (131) på alle M10 skruer og mutre.



TRINN 17

Montering av kabel 2 (28) med kabelskiveenheter.

1. Trekk kabel 2 (28) gjennom det store hullet på støtte 2 (7) og koble enden av kabel 2 (28) til kabelremskiveholder 2 (6) ved å bruke skrue M10x25 (109), skive 10//20 (118) og selvlåsende mutter M10 (124) som vist i figur "C".

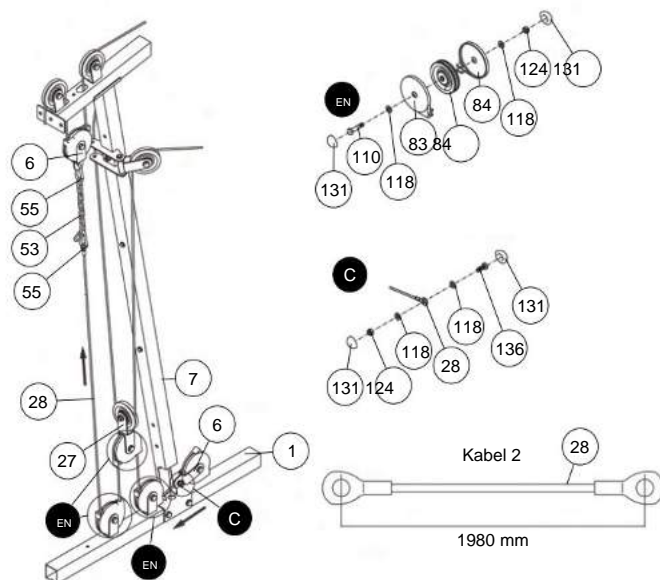
2. Sett to kabelrulleenheter som figur "A" viser sammen med skrue M10x45 (110), skive (118) og selvlåsende mutter (124), sett inn kabelen 2 (28) og installer disse enhetene ved holderen til den fremre foten (1) på en måte at kabelskiven kan rulle lett.

3. Sett en kabelrulleenhet som figur "A" viser sammen med skrue M10x45 (110), skive (118) og selvlåsende mutter (124), sett inn kabel 2 (28) og koble denne til dobbel kabelremskiveholder (27) på en måte at kabelskiven kan rulle lett.

4. Ta kabel 2 (28) og forstørr den med 8 ledd kjede (53) og to karabinkroker (55) og koble kabel 2 (28) til kabelremskiveholder 2 (6), som er forhåndsmontert ved kabel 1 (26).

(Merk: For å få et jevnt glidende kabelsystem, kan du justere kabelsystemet ved 8 ledd kjede (53) med karabinkroker (55) ved å sette dem i en annen posisjon.)

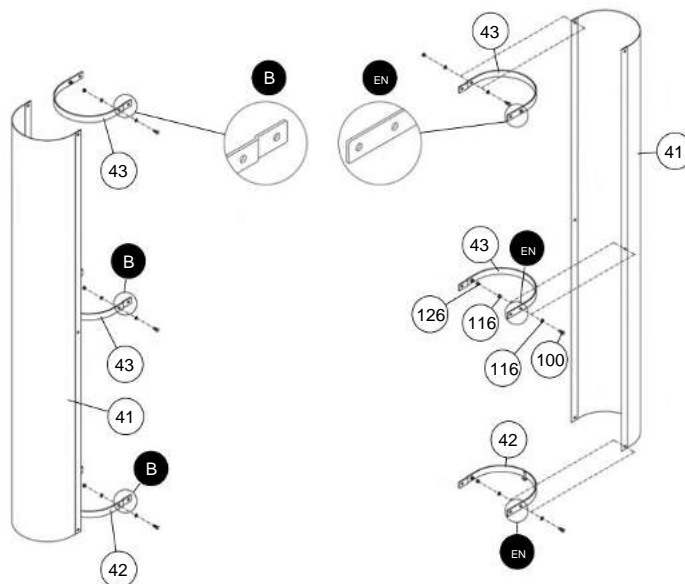
5. Sett deretter skruheftene for M10 (131) på alle M10 skruer og mutre.



TRINN 18

Montering av vekthus (41) med vekthusstøtte (42) og bøyeplate (43).

1. Koble vekthusets støtte (42) og bøyeplaten (43) til passende posisjon av vekthuset (41) ved å bruke skrue M6x16 (100), skive 6//12 (116) og selvlåsende mutter M 6 (126). Legg merke til at støttene for vekthus (42) og bøyeplatene (43) må monteres i riktig posisjon som vist i trinn 18-tegningen.



TRINN 19

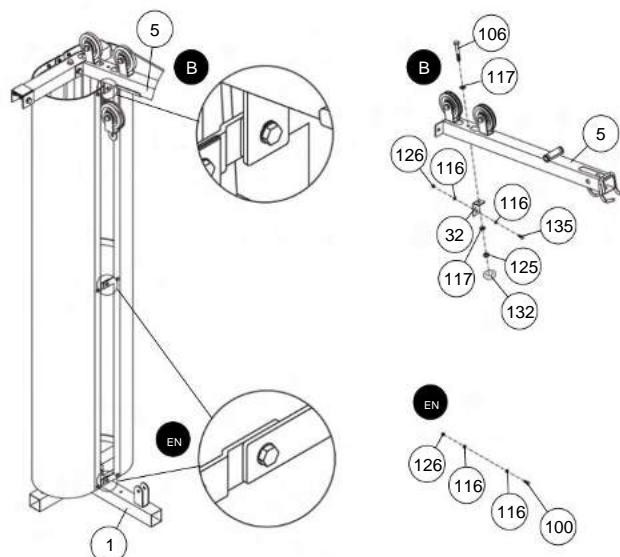
Montering av vekthus (41) med støtter (42+43) ved L-plate (32) og bakre fot (2).

1. Sett vekthuset (41) med forhåndsmontert vekthusstøtte (42) inn i hullene på bakre fot (2). Ta enden av motstående vekthusstøtte (42) og bøyeplater (43) sammen og skru dem godt fast ved å bruke skrue M6x16 (100), skive 6//12 (116) og selvlåsende mutter M6 (126) som vist på figuren "EN".

2. Sett L-platen (32) under den øvre tverrbjelken (5) i passende posisjon og skru den godt fast ved å bruke skrue M8x65 (106), skive 8//16 (117) og selvlåsende mutter M8 (125) som vist i figur "B".

3. Koble den øvre bøyeplateforbindelsen i tillegg til L-platen (32) ved å bruke skrue M6x20 (135), skive 6//12 (116) og selvlåsende mutter M6 (126).

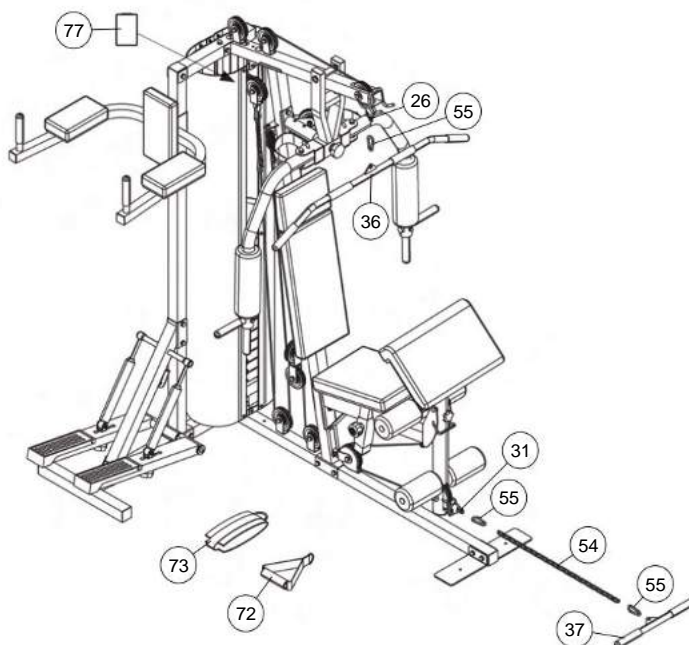
4. Sett deretter skrulokket for M8 (132) på M8-mutteren.



TRINN 20

Installasjon av latissimusstang (36) og krøllestang (37).

1. Koble latissimusstangen (36) til kabel 1 (26) ved å bruke karabinkrok (55). For å oppbevare latissimusstangen (36) kan du sette den på passende holder foran den øverste tverrbjelken (5).
2. Koble krøllestangen (37) til kabel 4 (31) ved å bruke kjettingen med 22 ledd (54) og karabinkrokene (55). (Når du bruker bænkrøller for å trene, bør du ta bort krøllestangen (37) med kjede (54).
3. Avhengig av trening kan du bruke håndtaket (72) i stedet for latissimusstangen (36) eller ankelstroppen (73) i stedet for krøllestangen (36).
4. Fest produktetiketten (77) til toppen av bøyeplatene (43). For å gjøre dette, fjern beskyttelsesfilmen fra den selvklebende stripen på baksiden av produktetiketten (77). Plasser den oppå bøyeplatene (43) på høyre eller venstre side og trykk lett slik at limstrimmelen henger.



Viktig-Sikkerhetsinformasjon for bruk av karabinkroker.

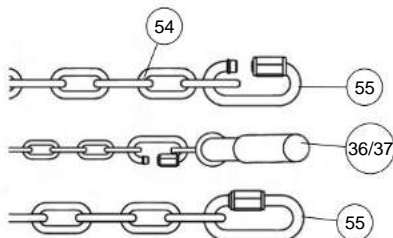
Løsne skrumutteren til C-kroken (55) og sett kjeden (54) inn i C-kroken (55).

Sett kabelenden eller trekkstengene (36-37) inn i C-kroken (55).

Skru mutteren til karabinkroken (55) godt og sørg for at den er lukket.

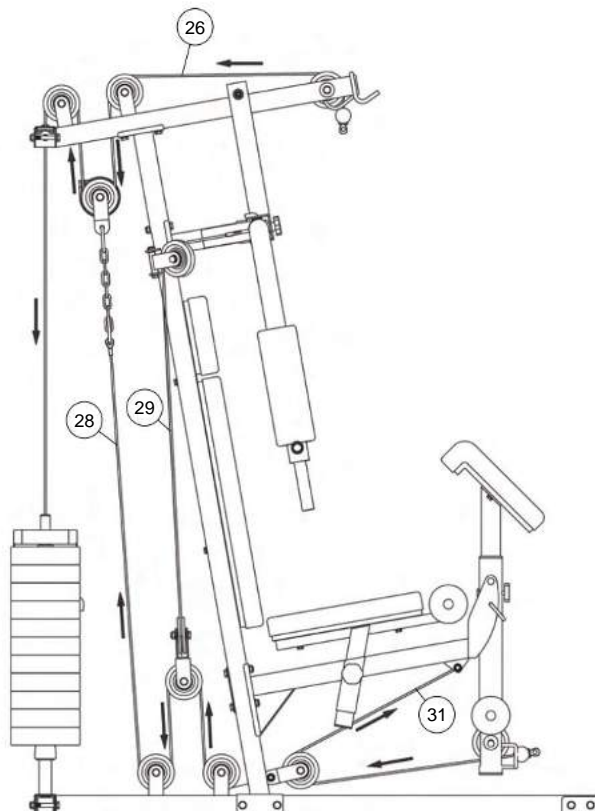
Merk følgende!

Før du begynner å trene, sørg for at de 5 karabinkrokene (55) er tett lukket.



KONTROLLER

1. Kontroller riktig installasjon og funksjon av alle skrudde og pluggforbindelser. Installasjonen er dermed fullført.
2. Før du starter trening, sørg for at de anbefalte sikkerhetsavstandene opprettholdes til andre objekter. For å sikre en bestemt posisjon på maskinen kan maskinen festes godt til gulvet ved hjelp av bolter og plugger, som du selv må skaffe. Det er anordnet hull for dette formål i rørene som har direkte kontakt med gulvet.
3. Når du bruker maskinen, spesielt dyppetangen, må du alltid ha på deg passende hodeplagg og klær. Dette må beskytte mot å fange hår eller klær og fange hår eller klær i de bevegelige delene av maskinen.
4. Når alt er i orden, gjør deg kjent med maskinen med lette vekter. Vektene må sikres med vektvelgerstang (51). Maks belastning: 70 kg.



GENERELLE OPPLÆRINGSINSTRUKSJONER

Du må vurdere følgende faktorer for å bestemme mengden treningsinnsats som kreves for å oppnå konkrete fysiske og helsemessige fordeler.

INTENSITET

Nivået av fysisk anstrengelse under trening må overstige punktet for normal anstrengelse, uten å gå utover punktet for åndenød og/eller utmattelse. En passende referanseverdi kan være pulsen. For hver treningsøkt øker kondisjonen og derfor bør treningskravene justeres. Dette er mulig ved å forlenge varigheten av treningen, øke vanskelighetsgraden eller endre type trening.

TRENING PULSER

For å bestemme treningspulsen kan du fortsette som følger. Vær oppmerksom på at dette er veiledende verdier. Hvis du har helseproblemer eller er usikker, kontakt lege eller treningstrener.

01 Maksimalpulsberegning

Maksimal pulsverdi kan bestemmes på mange forskjellige måter, siden maksimal puls avhenger av mange faktorer. Du kan bruke hovedformelen for beregningen (maksipuls = 220 - alder). Denne formelen er veldig generell. Den brukes i mange hjemmesportprodukter for å bestemme maksimal hjertefrekvens. Vi anbefaler Sally-Edwards-formelen. Denne formelen beregner maksipuls mer nøyaktig og tar hensyn til kjønn, alder og kroppsvekt.

Sally-Edwards-formel:

Menn:

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

Kvinner:

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

02 Treningspulsberegning

Den optimale treningspulsen bestemmes av målet med treningen. Det ble definert treningssoner for dette.

Helse - Sone: Regenerering og kompensasjon

Passer for: Nybegynnere

Type trening: veldig lett kondisjonstrening

Mål: restitusjon og helsefremmende. Bygge grunntilstanden.

Treningspuls = 50 til 60 % av maksipuls

Fettmetabolisme - Sone: Grunnleggende utholdenhetstrening 1

Passer for: nybegynnere og avanserte brukere

Type trening: lett kondisjonstrening

Mål: aktivering av fettmetabolismen (kaloriforbrenning). forbedring i utholdenhetsevne.

Treningspuls = 60 til 70 % av maksipuls

Aerobic - Sone: Grunnleggende utholdenhetstrening 1 til 2

Passer for: nybegynnere og viderekomne

Type trening: moderat kondisjonstrening.

Mål: Aktivering av fettmetabolismen (kaloriforbrenning), forbedring av aerob ytelse, Økning i utholdenhetsevne.

Treningspuls = 70 til 80 % av maksipuls

Anaerob - Sone: Grunnleggende utholdenhetstrening 2

Passer for: avanserte og konkurranseutøvere

Type trening: moderat utholdenhetstrening eller intervalltrening

Mål: forbedring av laktatoleranse, maksimal økning i ytelse.

Treningspuls = 80 til 90 % av maksipuls

Konkurranse - Sone: Prestasjons- / Konkurransetrening

Passer for: idrettsutøvere og idrettsutøvere med høy ytelse

Type trening: intensiv intervalltrening og konkurransetrening / **Mål:** forbedring av maksimal hastighet og kraft.

Merk følgende! Trening på dette området kan føre til overbelastning av det kardiovaskulære systemet og helseskader.

Treningspuls = 90 til 100 % av maksipuls

Eksempel på beregning

Mann, 30 år og veier 80 kg. Jeg er nybegynner og vil gjerne å gå ned litt i vekt og øke utholdenheten min.

01: Maksimal puls - beregning

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

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

Maksimal puls = ca. 190 slag/min

02: Treningspulsberegning

På grunn av mine mål og treningsnivå, fettforbrenningssonen passer meg best.

Treningspuls = 60 til 70 % av maksipuls

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

Treningspuls = ca. 114 slag/min

Etter at du har stilt inn treningspulsen for treningstilstanden eller Når du har identifisert mål, kan du begynne å trene. Det meste av vårt utholdenhetstreningstyre har pulssensorer eller er pulsbeltkompatible. Så du kan sjekke pulsen på monitoren under treningsøktene. Hvis pulsrekvensen ikke vises på dataskjermen eller du vil være på den sikre siden og vil sjekke pulsrekvensen din, som kan vises feil på grunn av mulige applikasjonsfeil eller lignende, kan du bruke følgende verktøy:

en. Pulsmåling på konvensjonell måte (føler pulsslag, f.eks. på håndleddet og telle slagene innen et minutt).

b. Pulsmåling med passende og kalibrerte hjertefrekvensmålere (tilgjengelig fra medisinske forsyningsbutikker).

c. Pulsmåling med andre produkter som pulsmålere, smarttelefoner....

FREKVENNS

De fleste eksperter anbefaler kombinasjonen av et helsebevisst kosthold, som må tilpasses etter treningsmålet, og fysisk trening tre til fem ganger i uken. En normal voksen trenger to ganger i uken trening for å opprettholde sin nåværende tilstand. For å forbedre tilstanden og endre kroppsvekten trenger han minst tre treningsøkter per uke. Ideelt selvfølgelig er en frekvens på fem treningsøkter per uke.

TRENING PLAN

Hver treningsøkt bør bestå av tre treningsfaser: «oppvarming fase», "treningsfase" og "nedkjølingsfase". I "oppvarmingsfasen" bør kroppstemperaturen og oksygentilførselen økes sakte. Dette er mulig gjennom gymnastikkøvelser over en periode på fem til ti minutter. Etter det starter du med faktisk trening "treningsfase". Treningsbelastningen bør tilpasses etter treningspulsen. For å støtte sirkulasjonen etter treningsfasen og for å forebygge verkende eller anstrengte muskler senere, er det nødvendig å følge treningsfasen med en nedkjølingsfase. Dette bør bestå av tøyingsøvelser og/eller lette gymnastikkøvelser i en periode på fem til ti minutter.

Eksempel - tøyingsøvelser for oppvarming og nedkjøling faser

Start oppvarmingen ved å gå på stedet i minst 3 minutter og utfør deretter følgende gymnastikkøvelser til kroppen for treningsfasen for å forberede deg deretter. Øvelsene overdriver det ikke og løper bare så langt til et lite drag kjentes. Denne stillingen vil holde en stund.



Rekk med venstre hånd bak hodet til høyre skulder og trekk med høyre hånd litt til venstre albue. Etter 20 sek. bytte arm.



Bøy deg frem så langt fram som mulig og la bena nesten strukket. Vis det med fingrene i retning mot tåen. 2 x 20 sek.



Sett deg ned med det ene benet strukket ut på gulvet og bøy deg fremover og prøv å nå foten med hendene. 2 x 20 sek.



Knel i et bredt utfall fremover og støtt deg selv med hendene i gulvet. trykk bekkenet ned. Bytt etter 20 sek ben.

MOTIVASJON

Nøkkelen til et vellykket program er regelmessig trening. Du bør sette fast tid og sted for hver treningsdag og forberede deg mentalt på treningen. Tren kun når du er i humør for det og alltid ha målet ditt i sikte. Med kontinuerlig trening vil du kunne se hvordan du utvikler deg dag for dag og nærmer deg ditt personlige treningsmål bit for bit.

GENERELLE TRENINGSinSTRUKSJONER - STYRKETRENING

ANBEFALING

1. Før trening bør du varme opp kroppen med lette øvelser med vekter. Strekkøvelser og gymnastikkøvelser bør kun gjøres etter trening for å redusere muskeltonus og for å oppnå bedre regenerering.
2. Du bør også lese informasjonen og sikkerhetsanbefalingene i monterings- og bruksanvisningen.
3. Øvelsene bør koordineres på en slik måte at det mellom de enkelte settene, avhengig av ønsket trening (hypertrofi - maksimal styrketrening - styrkeutholdenhet) legges inn en pause på (60 sekunder - 120 sekunder - 30 sekunder).
4. Ikke overvurder deg selv og velg vekter i henhold til din fysiske tilstand. Øk sakte og tren aldri til smertegrensen, spesielt hvis du er nybegynner.
5. Velg treningsenhetene i henhold til illustrasjonene, dine fysiske behov og mulighetene til tilgjengelig utstyr.
6. En minimum treningsvarighet på 45 til 60 minutter og avhengig av tilstanden din anbefales.
7. Velg treningsdager nøye på forhånd (man - ons - fre) og forbered deg godt med tanke på holdningen din. 3 treningsdager per uke anbefales på det sterkeste. Du vil oppleve en fysisk og muskeløkning.
8. Videre er pusten av avgjørende betydning, ved trening med vekter bør du puste ut ved anstrengelse, f.eks ved løfting og pressing av last. Pust alltid inn mens du slipper.
9. Sørg for riktig holdning for å unngå skader.
10. Etter treningen, kjøøl deg ned for å slappe av musklene ved å strekke de trente muskelgruppene.

EKSEMPLER

Trening for nybegynnere:

[Styrke utholdenhet > Hype trofé > Styrke utholdenhet > Hypertrofi > Maksimal styrke > Styrke utholdenhet]

Treningssett: 3

Reps: 20 til 25

Pauser: 30 sek

Muskelgrupper: maks. 3 til 5

(f.eks. bryst - triceps - skulder - biceps - abdominal)

Avansert trening:

[Hypertrofi > Maksimal styrke > Hypertrofi > Styrke utholdenhet > Hypertrofi > Maksimal styrke]

Treningssett:5

Reps: 10

Pauser: 60 sek

Muskelgrupper: maks. 4

(f.eks. bryst - triceps - abdominal - ben eller latissimus - biceps - deltoid - stepper)

Bevegelsesutførelse:

01 Hypertrofi

løft vekten opp på 1 sek / senk vekten på 3 sek.

02 Utholdenhet

løft vekten opp i 2 sekunder / senk vekten ned i 2 sekunder.

03 Maksimal effekt

løft vekten eksplosivt opp / Senk vekten ned i 2-3 sek.

Treningsrytme:

Mandag - onsdag - fredag - søndag - tirsdag - torsdag - lørdag ...

Håndtaksvarianter:

nedre grep - øvre grep - nøytralt grep

Trinnposisjon:

Føtter hofte til skulder bredde - knær lett bøyd - mage og rumpe stramt - bryst lett hevet - hode i forlengelse av ryggraden - se rett frem

Stillinger:

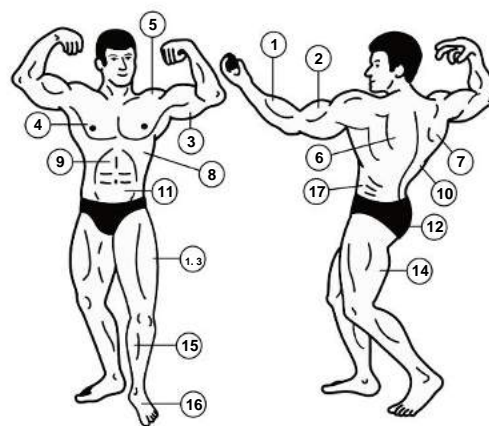
Grunnstilling - føttene parallelle med hoftene - skulderbreddes avstand - magesmerter og baken fast spent - skuldrene lett bøyd bakover - hodet i forlengelse av ryggraden - se rett frem

Sittstilling:

Bena litt fra hverandre - føttene vertikalt under knærne - bekkenet rett, bekkenet lett skrått - brystet oppreist - hodet i forlengelse av ryggraden - se rett frem

MUSKLER

1. Underarm
2. Biceps
3. Triceps
4. Bryst
5. Deltoid
6. Trapes
7. Nedre ryggmuskel
8. Serratus
9. Mage 10. Bredest
11. Abdominal
12. Glute
13. Quadriceps
14. Stor benmuskel
15. Stepper muskel
16. Fotekstensormuskel
17. Skrå muskel



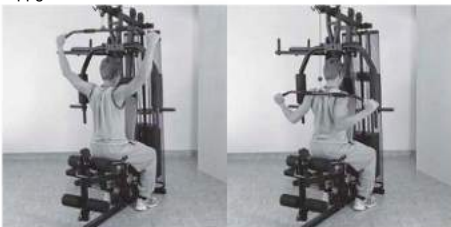
ØVELSER

(Bildene viser eksempler på treningsalternativer på en annen treningsstasjon.)

Øvelse 1: Leg extension Øvelse 2: Leg curls



Oppgave 4: Lat Pulldown



Oppgave 7: Benkpress



Øvelse 5: Armrøll



Oppgave 8: Roing



Oppgave 3: Overlegg



Øvelse 6: Front pulling



Oppgave 09: Sommerfugl



DELELISTE – RESERVEDELSLISTE

Type: **SP5000**
 Best.nr.: **2281**
 Dato for tekniske data: **20.06.2022**

Mål ca: [cm]: L 179 x B 151 x H 197
 Plassbehov [m2]: 4
 Vekt ca. [kg]: 140
 Last maks. (brukervekt) [kg]: 130

FUNKSJONER

- Redline Design
- 60 kg vekter (12 stk. med 5 kg)
- Benkpress
- Krøller på bena
- Trinn med hydraulisk sylinder
- Bred stang og krøllstang
- Benkpress og sommerfuglkombinasjoner
- Ulike tauøvelser
- Håndgrep og ankelstropp
- Egnet for vekter opp til maks. 70 kg
- Firkantet stålrør 50 x 50 mm

MERK

Ta kontakt med oss hvis noen komponenter er defekte eller mangler, eller hvis du trenger reservedeler eller erstatninger i fremtiden.

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstraße 55, 42551 Velbert

www.christopeit-sport.com

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

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

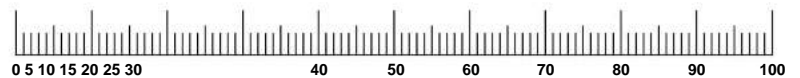
e-post: info@christopeit-sport.com

Dette produktet er kun laget for privat hjemmesportsaktivitet og er ikke tillatt for oss i et kommersielt eller profesjonelt område. Hjemmeidrett bruksklasse H.

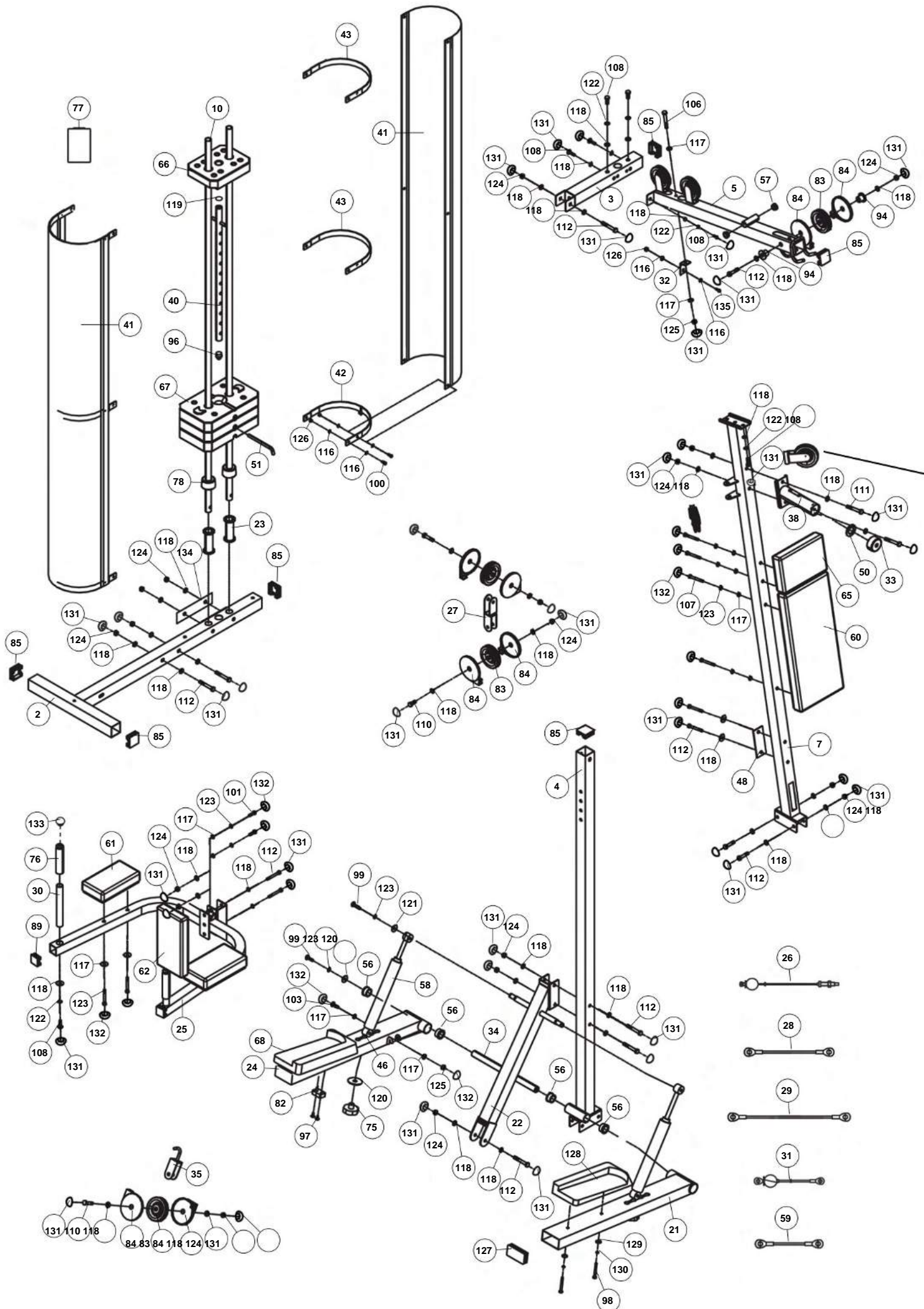
Illustrasjon nr.	Betegnelse	Mål i mm	Mengde	Vedlagt illustrasjonsnr.	ET-nummer
1	Fremre fot		1	2	33-9188101-ANT
2	Bakre fot		1	1	33-9188102-ANT
3	Rørføringsholder		1	4+5	33-9188103-ANT
4	Støtte 1		1	2+3	33-9188104-ANT
5	Øverste tverrbjelke			3+7	33-2281-01-ANT
6	Kabelremskiveholder 2		1 2	55	33-9188106-ANT
7	Støtte 2		1	1+5	33-2281-02-ANT
8	Kabelremskiveholder 1		2		33-9188108-ANT
9	Sommerfuglarmholder		1	7 39	33-9188109-ANT
10	Styrestang		2	2+3	33-9988-08-SI
11	Høyre sommerfuglarm			9	33-9188111-ANT
12	Leg curler holder		1 1	7	33-9188112-ANT
1. 3	Setestøtteramme		1	12	33-9188113-ANT
14	Venstre sommerfuglarm				33-9188114-ANT
15	Leg curler		1 1	9 12	33-9188115-ANT
16	Arm curl stativ		1	20	33-9188116-ANT
17	Setepolstring			13	36-2281-01-BT
18	Rund puteholder		1 2	13+15	33-9188117-ANT
19	Håndtak 1		2	11+14	33-9188118-ANT
20	Armkryllepute			16	36-2281-04-BT
21	Høyre pedal		1 1	34	33-9188119-ANT
22	Tverrstang		1	2+4	33-9188120-ANT
23	Vektstøtte		2	10	33-9188121-ANT
24	Venstre pedal		1	34	33-9188122-ANT
25	Dypestang		1	4	33-9188123-ANT
26	Kabel 1	2750 mm		5+40	36-9988-02-BT
27	Holder for dobbel kabelrulle		1 1	83	33-9188124-ANT
28	Kabel 2	1980 mm	1	6+53	36-9988-03-BT
29	Kabel 3	2600 mm	1	11+14	36-2281-07-BT
30	Håndtak 2		2	25	33-9188125-ANT
31	Kabel 4	1190 mm	1	12+15	36-9988-05-BT
32	L plate		1	5	33-9188126-ANT
33	Rund rørkobling		1	50	36-9988-06-BT
34	Skaft 1		1	4	36-9588-03-BT
35	Kabelremskiveholder inkl.krok		1	22+83	33-9588-24-VZ
36	Latissmus bar		1	55	33-9188127-ANT

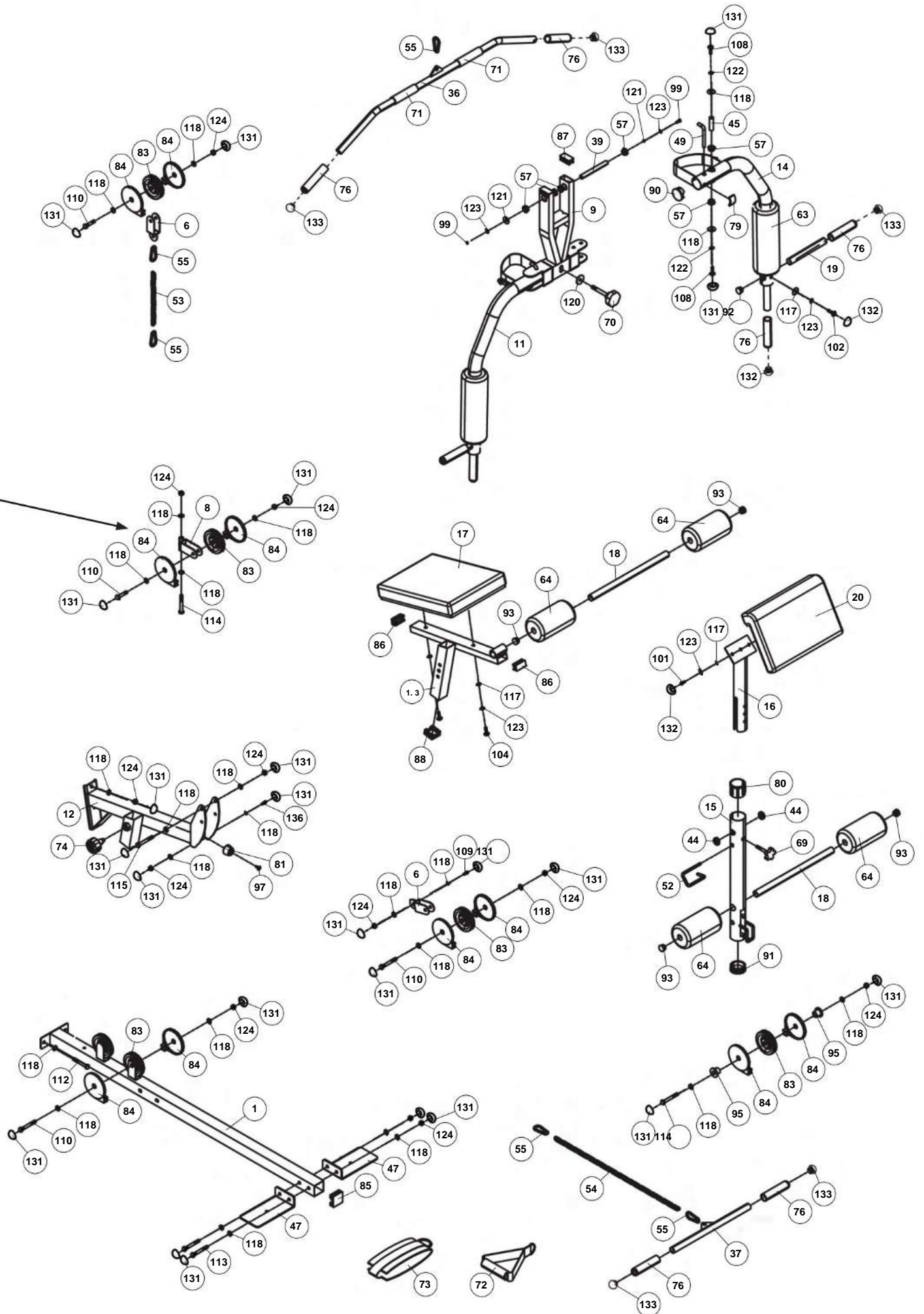
Illustrasjon nr.	Betegnelsen	Mål i mm	Mengde	Vedlagt illustrasjonsnr.	ET-nummer
37	Krøllestang		1	55	33-9188128-RT
38	Benkpressstøtte			7	33-2281-03-ANT
39	Skaft 2		11	9	36-9588-01-BT
40	Vekt skivestang		1	26	33-9188130-ANT
41	Vekthus		2	42+43	33-9188131-ANT
42	Vekthusstøtte		2	41	33-9188132-ANT
43	Bøye plate		4	41	33-9188133-ANT
44	Stållager 1		2	15	33-9988-24-SI
45	Sommerfuglskaft		2	11+14	33-9988-25-SI
46	Hydraulisk sylinderholder		2	21+24	33-9588-22-VZ
47	Stående plate		2	1	33-9188134-ANT
48	Justeringsplate		1	7	33-9188135-ANT
49	Låsepinne		2	11+14	36-9988-07-BT
50	Vaskemaskin	29//50		38	36-9988-08-BT
51	Vektvelgerstang		11	40	36-9988-09-BT
52	Lang sikkerhetsbrakett		1	15	36-9988-10-BT
53	Kjede 1	8 lenker	1	55(+28)	36-9988-11-BT
54	Kjede 2	22 lenker	1	55(+31)	36-9788-03-BT
55	Karabinkrok		5	36+53+54	36-9588-35-BT
56	Stållager 2		6	4+21+24	36-9588-32-BT
57	Stållager 3		10	5+9+11+14	36-9588-33-BT
58	Hydraulisk sylinder		2	22+46	36-9588-08-BT
59	Kabel 5	560 mm	1	21+24	36-9588-15-BT
60	Stor ryggpute		1	7	36-2281-02-BT
61	Underarmspute		2	25	36-2281-05-BT
62	Liten ryggpute		1	25	36-2281-06-BT
63	Skumgummirull	100//300	2	11+14	36-9988-12-BT
64	Skumgummirull	100//180	4	18	36-9588-25-BT
65	Hodepute		1	7	36-2281-03-BT
66	Første vekt		1	40	36-9988-13-BT
67	Vektplate		11	10	36-9988-14-BT
68	Anti-skli belegg venstre		1	24	36-9988106-BT
69	Håndtaksbolt 1		1	15	36-9988-15-BT
70	Håndtaksbolt 2		1	9	36-9988-16-BT
71	Håndtak skum		2	36	36-9988-17-BT
72	V-håndtak		1	55+26	36-9988-18-BT
73	Ankelstropp		1	55+31	36-9988-19-BT
74	Låseknapp		1	12	36-9988-20-BT
75	Håndgrepsmutter		2	46	36-9588-21-BT
76	Håndtak innpakning		4	11+14+25+36+37 43	36-9588-19-BT
77	Produktbetegnelse		1		33-2281-05-RT
78	Gummibuffer 1	26//56	2	10	36-9988-30-BT
79	Gummibuffer 2	25x40	2	11+14	36-9988-21-BT
80	Plastrørhylse		1	15	36-9988-22-BT
81	Plastbuffer 1		1	12	36-9588-20-BT
82	Plastbuffer 2		2	21+24	36-9588-38-BT
83	Kabelremskive		1.3	5+84	36-9588-27-BT
84	Kabelremskive deksel		24	83	36-9588-26-BT
85	Firkantet stopper	50x50	7	1+2+3+4	39-9841
86	Firkantet stopper	25x50x1,5	2	13	39-9842
87	Firkantet stopper	25x50x2	2	9	39-9842
88	Firkantet stopper	45x45	1	12	39-9845
89	Firkantet stopper	38x38	2	25	39-9840
90	Rund stopper	50x1,5	2	11+14	36-9988-23-BT
91	Rund stopper	60x1,5	1	15	36-9988-24-BT
92	Rund stopper	25x1,5	2	11+14	36-9988-25-BT
93	Rund stopper	25x2	4	18	39-10146
94	Plastgjennomføring for trinse	15	2		36-9588-18-BT
95	Plastgjennomføring for trinse	20	2	5 15	36-9988-26-BT
96	Plasthette		1	40	36-9988-27-BT
97	Fillister-hode Philips skrue	M6x15	5	81+82	39-9911
98	Fillister-hode Philips skrue		4		39-10296-SW

Illustrasjon nr.	Betegnelsen	Mål i mm	Mengde	Vedlagt illustrasjonsnr.	ET-nummer
99	Rundhodet unbrakonskrue	M8x15	6	22+34+39	39-9888-CR
100	Sekskantbolt	M6x16	17	41+42+43	39-10120
101	Sekskantbolt	M8x20	4	20+62	39-10095-CR
102	Sekskantbolt	M8x30	2	11+14+19	39-9906
103	Sekskantbolt	M8x40	2	46	39-9817
104	Sekskantbolt	M8x45	2	17	39-9914
105	Sekskantbolt	M8x55	4	61	39-10056
106	Sekskantbolt	M8x65		5+32	39-9814-CR
107	Sekskantbolt	M8x70	1 2	60	39-10157
108	Sekskantbolt	M10x20	14	5+7+10+30+45	39-9974-CR
109	Sekskantbolt	M10x25			39-10025-CR
110	Sekskantbolt	M10x45	1 11	6 1+5+6+8+27+35	39-10131-CR
111	Sekskantbolt	M10x65	2	38	39-9982-CR
112	Sekskantbolt	M10x70	15	3+4+5+7+12+22	39-10148-CR
113	Sekskantbolt	M10x75	2	47	39-10186-CR
114	Sekskantbolt	M10x80	3	8+15	39-10055-CR
115	Sekskantbolt	M10x90	1	12	39-10015
116	Vaskemaskin	6//12	36	100	39-10007-CR
117	Vaskemaskin	8//16	20	99+101-107	39-9917-CR
118	Vaskemaskin	10//20	86	108-115	39-9989-VC
119	Vaskemaskin	12//24	1	40(+26)	39-9986-CR
120	Vaskemaskin	10//38	5	70+75+99	39-10249-CR
121	Vaskemaskin	8//28	4	99	39-10180-CR
122	Fjærskive	for M10	12	108	39-9995-CR
123	Fjærskive	for M8	20	99+101+102+104+105+107	39-9864-CR
124	Selvlåsende mutter	M10	36	109-115	39-9981-CR
125	Selvlåsende mutter	M8	3	103+106	39-9818-CR
126	Selvlåsende mutter	M6	18	100	39-9816-VC
127	Firkantet stopper	40x80	2	21+24	36-9988111-BT
128	Anti-skli belegghøyre		1	21	36-9988110-BT
129	Vaskemaskin	6//18	4	98	39-9993
130	Fjærskive	for M6	4	98	39-9865-CR
131	Lokk	for M10	80		36-9988108-BT
132	Lokk	for M8	20		36-9988109-BT
133	Hette til håndtaket	25 mm	10	11+14+19+25+36+37	36-9988-32-BT
134	Justeringsplate		1	2	33-9988136-ANT
135	Sekskantbolt	M6x20	1	32+43	39-10128
136	Bolt	M10x40	1	12	39-10402
137	Verktøysett		1		36-9988-28-BT
138	Monteringsanvisning				36-2281-08-BT



MERKNADER





Service / produsent

Ved reklamasjoner, behov for å bestille reservedeler eller reparasjoner, vennligst kontakt vår serviceavdeling.

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstrasse 55
D - 42551 Velbert

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

Tlf.: +49 (0)2051/6067-0 Faks:

+49 (0)2051/6067-44

info@christopeit-sport.com



© av Top-Sports Gilles GmbH D-42551 Velbert (Tyskland)