

# CS3000

LAUFBAND



## VIGTIGE ANBEFALINGER OG SIKKERHEDSINSTRUKTIONER

Vores produkter er alle TÜV-testede og repræsenterer derfor de højeste gældende sikkerhedsstandarder. Dette faktum gør det dog ikke unødvendigt at overholde følgende principper strengt.

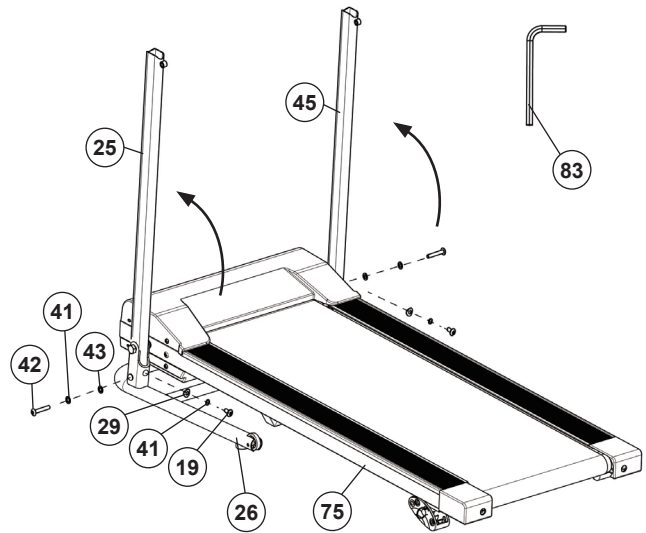
1. Saml maskinen nøjagtigt som beskrevet i monteringsvejledningen og brug kun de vedlagte, specifikke dele af maskinen, som er indeholdt i samlingen. Før montering skal du kontrollere, at leveringen er fuldstændig i forhold til leveringsmeddelelsen, og at kartonen er fuldstændig i forhold til installations- og betjeningsvejledningen.
2. Kontroller, at alle skruer, møtrikker og andre forbindelser sidder fast, før du bruger maskinen første gang og med jævne mellemrum (hver 1-2 måned) for at sikre, at træneren er i en sikker stand. Udskift straks defekte komponenter og/eller lad udstyret tages i brug indtil reparation.
3. Opstil maskinen på et tørt, plant sted og beskyt den mod fugt og vand. Ujævne dele af gulvet skal kompenseres med passende foranstaltninger og af de medfølgende justerbare dele af maskinen, hvis sådanne er installeret. Sørg for, at der ikke opstår kontakt med fugt eller vand.
4. Placer en passende base (f.eks. gummimåtte, træplade osv.) under maskinen, hvis området på maskinen skal beskyttes særligt mod fordybninger, snavs osv.
5. Efterlad mindst 1 meter fri plads omkring løbebåndet på installationsstedet og mindst 2 meter til andre genstande såsom møbler eller vægge.
6. Brug ikke aggressive rengøringsmidler til at rengøre maskinen, og brug kun det medfølgende værktøj eller eget værktøj til at samle maskinen og til eventuelle nødvendige reparationer. Fjern sveddråber fra maskinen umiddelbart efter endt træning.
7. OBS! Systemer for hjertefrekvensovervågning kan være upræcise. Overdreven træning kan føre til alvorlige helbredsskader eller til døden. Rådfør dig med en læge, før du påbegynder et planlagt træningsprogram. Han kan definere den maksimale anstrengelse (puls, watt, træningsvarighed osv.), som du kan udsætte dig selv for og kan give dig præcise oplysninger om den korrekte kropsholdning under træningen, målene for din træning og din kost. Træn aldrig efter at have spist store måltider.
8. Træn kun på maskinen, når den er i korrekt funktionsdygtig stand. Brug kun originale reservedele til eventuelle nødvendige reparationer. Opmærksomhed! Udskift snekkedelene med det samme, og hold dette udstyr ude af brug, indtil det reparerer.
9. Når du indstiller de justerbare dele, skal du være opmærksom på den korrekte position og de markerede, maksimale indstillingspositioner og sikre dig, at den nyjusterede position er korrekt sikret. Fjern venligst det værktøj, du skal justere efter justering af en ny position.
10. Medmindre andet er beskrevet i vejledningen, må maskinen kun bruges til træning af én person ad gangen. Træningstiden bør ikke overhale 45 min./dag.
11. Bær træningstøj og sko, der egner sig til konditionstræning med maskinen. Dit tøj skal være sådan, at det ikke kan fange under træning på grund af deres form (f.eks. længde). Dine træningssko skal være passende til træneren, skal støtte dine fødder godt og skal have skridsikre såler.
12. OBS! Hvis du bemærker en følelse af svimmelhed, kvalme, brystsmerte eller andre unormale symptomer, skal du stoppe træningen og kontakte en læge.
13. Glem aldrig, at sportsmaskiner ikke er legetøj. De må derfor kun bruges efter deres formål og af passende informerede og instruerede personer.
14. Personer som børn, handicappede og handicappede personer bør kun bruge maskinen i nærværelse af en anden person, der kan give hjælp og råd. Tag passende forholdsregler for at sikre, at børn aldrig bruger maskinen uden opsyn.
15. Sørg for, at den person, der udfører træning, og andre personer aldrig flytter eller holder nogen dele af deres krop i nærheden af bevægelige dele.
16. Ved slutningen af dets levetid må dette produkt ikke bortskaffes sammen med det normale husholdningsaffald, men det skal afleveres til et samlingssted for genbrug af elektriske og elektroniske komponenter. Du kan finde symbolet på produktet, på instruktionerne eller på emballagen. Materialerne er genanvendelige i overensstemmelse med deres mærkning. Med genbrug, materialeudnyttelse eller beskyttelse af vores miljø. Spørg den lokale administration om det ansvarlige bortskaffelsessted.
17. For at beskytte miljøet må emballagematerialer, brugte batterier eller dele af maskinen ikke bortskaffes som husholdningsaffald. Læg disse i de relevante indsamlingsbeholdere eller bring dem til et passende indsamlingssted.
18. Den maksimalt tilladte belastning (=kropsvægt) er angivet til 100 kg. Vurder din kropsvægt, før du starter træningen.
19. Hvis strømledningen til denne vare er beskadiget, skal denne udskiftes af producenten eller kundeservice eller med en elektrisk certificeret person.
20. Overensstemmelseserklæring  
Producent: Top-Sports Gilles GmbH, Friedrichstraße 55, D-42551 Velbert. Dette produkt overholder følgende europæiske direktiver og standarder: 2014/30/EU (EMC), 2014/35/EU (LVD), 2011/65/EG (RoHS) og EN ISO 20957-1:2013, EN 957-6 : 2010 / A1:2014 (Hjemmeidræt).
21. Monterings- og betjeningsvejledningen er en del af produktet, der skal ses på. Hvis produktet sælges eller videregives, skal denne dokumentation medfølge.

## MONTERINGSVEJLEDNING

Sæt alt klart på jorden og kontroller fuldstændigheden baseret på montagetrinene. Opmærksomhed! Den forenklede montageproces kræver 100 % opmærksomhed. Især i knæk- og foldepositioner. Montagetid er ca. 20 min.

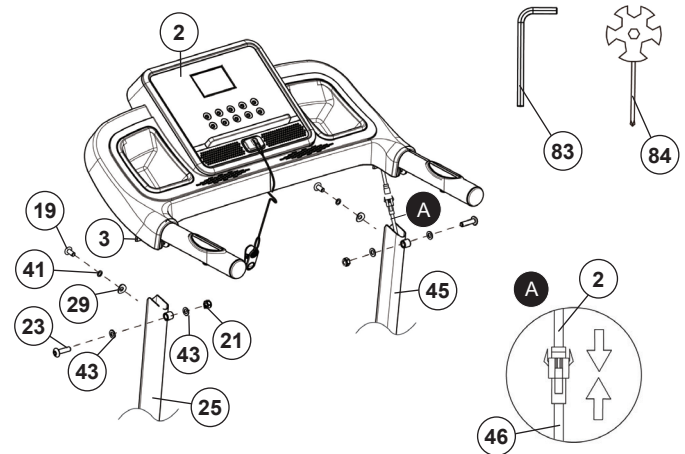
### TRIN 1

1. Fjern alle små dele og løst emballagemateriale fra kassen, og fjern derefter det formonterede løbebånd med hjælp fra en anden person.
2. Sæt skruerne M8x16 (19) og M8x40 (42) sammen med skiver (29+43) og fjederskiver (41) til højre og venstre ved siden af kørerammen (75) klar til hånden.
3. Fold forsigtigt støtterørene op til venstre og højre (25+45) og skru dem fast på bundrammen (26) med M8x40 skruerne (42), fjederskiverne (41) og spændeskiverne (43). Spænd derefter de andre skruer M8x16 (19) med fjederskiver (41) og buede skiver (29).



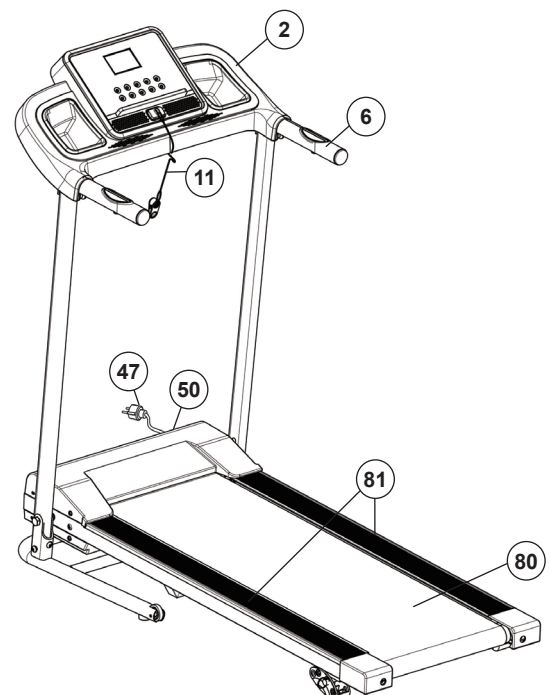
### TRIN 2

1. Før computerrammen (3) på støtterørene (25+45), og tilslut stikkene fra tilslutningskablet (46) og computeren (2) øverst på det højre støtterør (45).
2. Skru derefter computerrammen (3) fast på støtterørene (25+45) ved hjælp af skruerne M8x16 (19), fjederskiver (41) og buede skiver (29) og sørg for, at kabelforbindelsen ikke kommer i klemme. Brug derefter de andre skruer M8x30 (23), spændeskiver (43) og selvvlåsende møtrikker (21) til at skruer computerrammen (3) fast på støtterørene (25+45).



## KONTROL OG SÅDAN STARTER DU

1. Kontroller korrekt installation og funktion af alle skruer og stikforbindelser.
2. Når alt er i orden, tilsluttes strømforsyningskablet (47) til vægstrøm (220-240V~50-60Hz). Tænd for hovedafbryderen (50) under frontrammen.
3. Sæt sikkerhedsnøglen (11) på computeren (2) og computeren vil vise normal manuel tilstand. Sæt sikkerhedsklemmen (11) på din træningsklud og stil dig på sideskinnene (81). Tryk på [Start]-knappen og efter en nedtælling begynder løbebåndet at bevæge sig. Begynd at gå på gangfladen (80), når hastigheden er langsom, og følg hastigheden. Gør dig bekendt med maskinen ved lave hastighedsindstillinger.
4. Løb midt på løbefladeren (80) og træde ikke på sidefodsskinne (81). Hold dig godt fast ved gelænderet (6), hvis du føler dig usikker, løb kun med kig på computeren (2) på løbebåndet under løbeturen. I nødstilfælde skal du træde på løbebåndet på siden og holde fast i håndtaget (6). Bemærk: Opbevar venligst værktøjssættet og instruktionerne på et sikkert sted, da disse kan være nødvendige for reparationer eller reservedelsbestillinger, der bliver nødvendige senere.



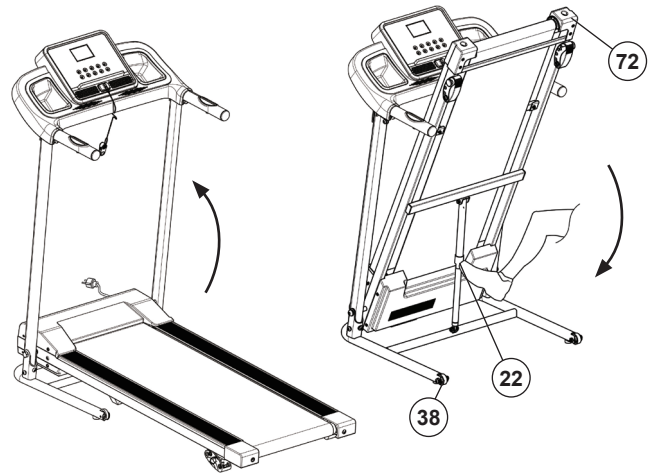
## FOLD OP

Sæt den ene hånd på endekapperne (72) på kørerammen og løft op til lodret position, så den automatisk låser den oprejste position.

Opmærksomhed! Før du slår løbebåndet sammen, sluk og vent, indtil løbefladen stopper helt. Start ikke løbebåndet i sammenfoldet position!

## FOLD UD

Tryk lidt mod endedækslet (72) på løbebåndet og frigør låsen ved at trykke på det lille håndtag på gasfjederen (22) med din fod. Dette udløser låsen, og gangstellet sænkes ned i udfoldet stilling.

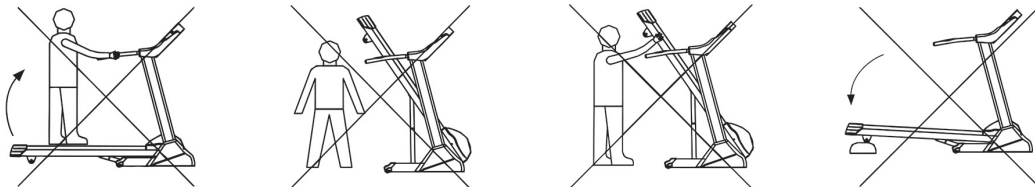
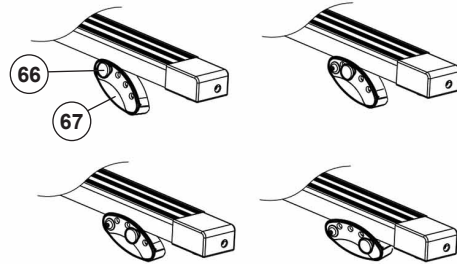


## TRANSPORTERE

1. Fold løbebåndet op.
2. Placer dine hænder på endehæfterne (72), og læn maskinen mod din krop, indtil den er let at flytte på transportrullerne (38).

## JUSTERING AF HÆLDNING

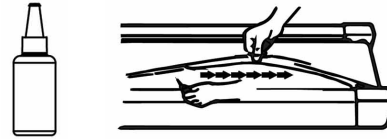
1. Fold løbebåndet op.
2. Tag begge sikkerhedsstifter (66) ud, flyt hældningsjusteringen (67) i en anden position og sæt sikkerhedsstifterne (66) i.
3. Fold løbebåndet ud. Hældningsjusteringen er beregnet udover at hæve belastningen af bjergpåløbet.



## VEDLIGEHOLDELSE OG JUSTERING

### Smøring til løbebåndet

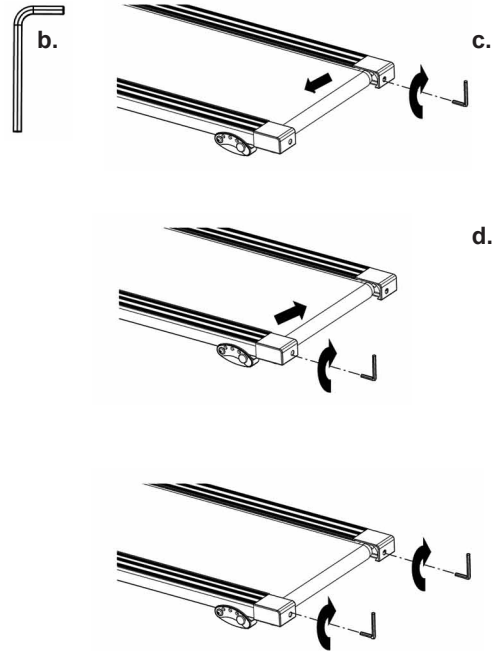
For at holde maskinen i den bedste stand skal du tilføje lidt silikoneolie mellem løbebåndet og løbebrættet efter 50 timers brug. Men løbebåndet kan glide, hvis du smører for meget. For at smøre bæltet skal du trække gangbåndet op og sprøjte silikonesprayen eller silikoneolien ind i mellemrummet mellem bæltet og gangdækket. (Bemærk: For meget smøremiddel kan få slidbanen til at glide.)



### Justering af løbebånd

Du skal justere gangbæltet til den normale position ifølge de følgende trin, hvis det er slukket.

- en. Indstil hastigheden til 3-5 km.
  - b. Brug unbrakonøglen til at justere remspændingsbolten på systemrammens endehætte.
  - c. Hvis du vil flytte bæltet mod venstre, skal du dreje den højre spændingsbolt med uret.
  - d. Hvis du vil flytte bæltet mod højre, skal du dreje den venstre spændingsbolt med uret.
  - e. Hvis du allerede har gjort i henhold til ovenstående trin, og den stadig ikke er i den gode rækkevidde, så burde løbebåndet allerede være beskadiget, kontakt venligst din lokale forhandler for udskiftning.
- Bemærk: Sørg for, at løbefladen er så centreret som muligt. Når disse bevæger sig for langt fra midten, (ca. 10 mm) skal den justeres til midten.



### Løbebåndslip

- en. Sørg for, at gangbåndet ikke er for løst.
- b. Sørg for, at motorremmen ikke er for løs.
- c. Fjern overskydende smøremiddel med en klud.

### Intet lys på skærmen

- en. Tjek, om stikket er i stikkontakten, og om stikkontakten har strøm.
- b. Kontroller, at hovedafbryderen på bundrammen er tændt, og at sikkerhedsklemmen er korrekt fastgjort til computeren. Opmærksomhed! Træk altid netstikket ud, når du kontrollerer computerens stikforbindelser.
- c. Kontroller, om overbelastningssikringen er udløst. Tryk om nødvendigt på knappen.

### Unormal støj fra maskinen:

- en. Kontroller, om en skrue på maskinen er løs.
- b. Tjek om motorremmen er slukket.
- c. Tjek om løbebåndet er slukket.

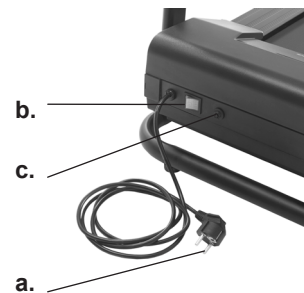
**Bemærk:** Kontakt venligst din lokale forhandler, hvis du har kontrolleret alle ovenstående ting, men problemet er der stadig.

### Rengøring

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

### Opbevaring

Fold løbebåndet sammen. Tag netledningen ud, hvis du ikke har til hensigt at bruge enheden i mere end 4 uger. Vælg et tørt opbevaringssted i huset. Dæk enheden til for at beskytte den mod misfarvning forårsaget af sollys og støv.





**DISPLAY**

**[SPEED] Display:** Viser faktisk hastighed i km/t eller viser faktisk træningsprogrammer P01-P12

**[TIME] Display:** Viser faktisk træningstid i minutter og sekunder.

**[DIST.] Display:** Viser faktisk afstand i Km.

**[CAL./PULSE] Display:** Viser faktiske kalorier i kcal eller faktisk pulsdata, hvis du bruger håndpuls.

**TASTER**



**[+]-tast:** Tryk på denne tast for at øge indstillinger eller motorhastighed.



**[3-5-7] Tast:** Direkte valgtaster til 3 - 5 - 7 km/t. Ved at trykke på en af disse knapper indstilles løbebåndet direkte til den tilsvarende valgte hastighed.



**[-]-tast:** Tryk på denne tast for at reducere indstillinger eller motorhastighed.



START

**[Start]-tast:** Tryk på denne tast for at starte træningsprogrammet. Løbefladen starter forsinket med 3 sekunder



PROG.

**[P-Prog.]-tast:** Tryk på denne tast for at vælge træningshastighedsprogrammer P01-P12



PULSE / CAL.

**[PULSE / CAL.]-tast:** Ved at trykke på denne tast kan displayet skiftes fra puls til kalorier.



MODE

**[M-Mode]-tast:** Tryk på denne tast for at vælge tid eller distance i det manuelle program.



STOP / PAUSE

**[Stop/Pause]-tast:** Tryk på denne tast under træning for at afbryde programmet (motoren holder op med at køre). Inden for 5 min. du kan trykke på [Start]-tasten for at fortsætte dette træningsprogram eller trykke på [Stop/Pause]-tasten igen for at afslutte dette program. Forudværdier kan indstilles til nul ved at trykke på tasten [Stop/Pause].

**START UP**

1. Sæt netstikket i en korrekt installeret stikkontakt (230V~50Hz) og tænd for hovedafbryderen (50) nederst på løbebåndets forside.
2. Stå på sideskinneerne.
3. Sæt sikkerhedsklemmen (11) på dit træningstøj (f.eks. taljebånd) og i den tilsvarende holder på computeren, og computeren vil vise dig det manuelle program, og du er klar til at starte.

**PROGRAMMER**

**Manuelt program:**

Tryk på [Start]-tasten for at starte løbebåndet. Efter en 3-sekunders nedtælling begynder løbefladen at bevæge sig. Umiddelbart efter at bæltet er startet, træder du op på løbebåndet og følger den indstillede hastighed.

**Tidsprogram:**

Brug [M-Mode]-tasten til at vælge tidsprogrammet, derefter blinker [TIME]-displayet, og et forslag på 30:00 Min vises. Hvis det ønskes, kan du ændre dette med tasterne [+] og [-]. (Standardindstilling 5:00-99.00 Min.) Start programmet efter at have specificeret tiden med [Start]-tasten, og standardværdien tæller ned til "0". Hvis denne værdi nås, lyder et signal, og løbebåndet stopper.

**Afstandsprogram:**

Brug [M-Mode]-tasten til at vælge distanceprogrammet, derefter blinker [DIST.]-displayet, og et forslag på 1,00 Km vises. Hvis det ønskes, kan du ændre dette med tasterne [+] og [-]. (Standardindstilling 0,5-65,0 Km) Start programmet efter at have specificeret afstanden med [Start]-tasten, og standardværdien tæller ned til "0". Hvis denne værdi nås, lyder et signal, og løbebåndet stopper.

**UDVALG AF ALLE FUNKTIONER**

	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	1.0-8.0
KM	0.00	1.00	0.5-65.0	0.00-99.99
PULSE	P	N/A	N/A	50-200
CALORIES (Kcal)	0	N/A	N/A	0-999

### TRÆNINGSPROGRAMMER P01-P12

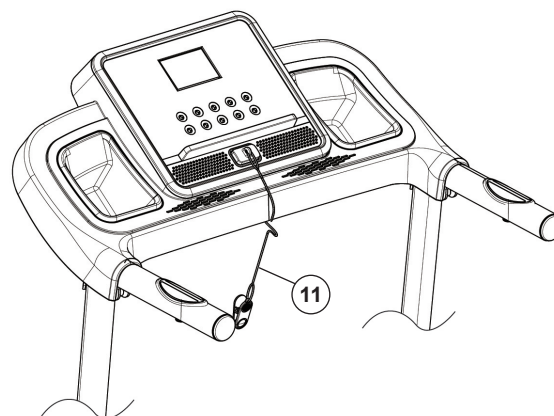
I normal manuel tilstand skal du trykke på tasten [P-Prog] for at vælge et af træningshastighedsprogrammerne P01-P12. Hvert program er opdelt i 20 tidsintervaller, og hastigheden ændres som følgende programliste viser. Indledende indstillingstid er 30 min. Indstil et tidspunkt for træningssessionen og tryk på [Start]-tasten for at starte programmet. Tryk på [Stop/Pause]-tasten for at holde en pause eller afslutte programmet tidligere. Tryk på [+] -tasten eller [-] -tasten for at justere hastigheden under programmet, hvis den er for hurtig eller langsom. Med næste tidsintervaller vil hastighedsniveauet skifte tilbage til programmeringstilstand. Hvis programmet kører indtil slutningen af tiden, vil motoren stoppe med at køre, efter at displayet tæller tiden ned til nul.

#### Programhastighedstabel P01 – P12

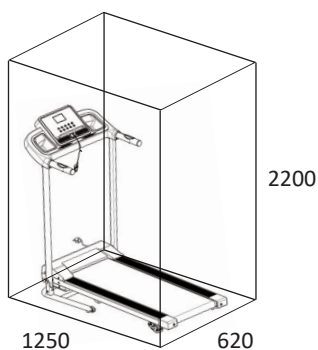
No. →		Programmer i 20 intervaller																			
↓ Program		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Km/h	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P02	Km/h	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P03	Km/h	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04	Km/h	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	8	5	5	6	6	4	4	3
P05	Km/h	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P06	Km/h	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	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	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
P09	Km/h	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	6	8	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	3	4	5	8	5	8	5	5	5	8	8	5	5	5	6	8	8	7	6	3
P12	Km/h	2	5	8	8	7	7	8	8	7	7	8	8	6	6	8	8	5	5	4	3

### SIKKERHEDSNØGLE

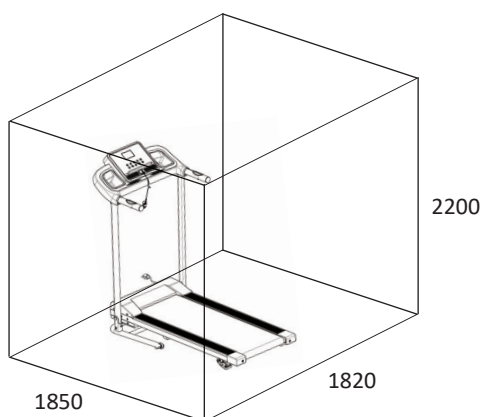
Sikkerhedsclipsen (11) har en nødfunktion. I frygt eller fare, eller hvis du falder ned eller hopper fra den, vil sikkerhedsklemmen miste position ved computeren og stoppe motoren med pausesystem. Tag sikkerhedsnøglen ud af computeren på enhver status, displayet er "---", summeren bipper hvert sekund. Sæt sikkerhedsnøglen på computeren, så går skærmen i normal manuel tilstand. Alle parametre nulstilles.



### TRÆNINGSPADS KRAV



Træningsareal i mm (til hjemmetræner og bruger)



Frit areal i mm (Træningsområde og sikkerhedsområde (cirkulerer 600 mm))

## GENERELLE TRÆNINGSSINSTRUKTIONER

Du skal overveje følgende faktorer for at bestemme mængden af træningsindsats, der kræves for at opnå håndgribelige fysiske og sundhedsmæssige fordele.

### INTENSITET

Niveauet af fysisk anstrengelse under træning skal overstige punktet for normal anstrengelse, uden at gå ud over punktet for åndenød og/eller udmattelse. En passende referenceværdi kan være pulsen. For hver træningssession øges konditionen, og derfor bør træningskravene justeres. Dette er muligt ved at forlænge træningens varighed, øge sværhedsgraden eller ændre træningsformen.

### TRÆNING AF PULS

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

#### 01 Maksimalpulsberegning

Den maksimale pulsværdi kan bestemmes på mange forskellige måder, da den maksimale puls afhænger af mange faktorer. Du kan bruge hovedformlen til beregningen (maksimal puls = 220 - alder). Denne formel er meget generel. Det bruges i mange hjemmesportsprodukter til at bestemme den maksimale puls. Vi anbefaler Sally-Edwards-formlen. Denne formel beregner den maksimale puls mere præcist og tager højde for køn, alder og kropsvægt.

Sally-Edwards-formel:

Mænd:

Maksimal puls = 214 - (0,5 x alder) - (0,11 x kropsvægt)

Kvinder:

Maksimal puls = 210 - (0,5 x alder) - (0,11 x kropsvægt)

#### 02 Træningspulsberegning

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

##### Sundhed - Zone: Regenerering og kompensation

Velegnet til: Begyndere

Træningstype: meget let konditionstræning

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

##### Fedtstofskifte - Zone: Grundlæggende udholdenhedstræning 1

Velegnet til: begyndere og avancerede brugere

Træningstype: let konditionstræning

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

Træningspuls = 60 til 70 % af den maksimale puls

##### Aerobic - Zone: Grundlæggende udholdenhedstræning 1 til 2

Velegnet til: begyndere og øvede

Træningstype: moderat konditionstræning.

Mål: Aktivering af fedtstofskiftet (kalorieforbrænding), forbedring af den aerobe præstation, Øget udholdenhedspræstation.

Træningspuls = 70 til 80 % af den maksimale puls

##### Anaerob - Zone: Grundlæggende udholdenhedstræning 2

Velegnet til: avancerede og konkurrencedygtige atleter

Træningstype: moderat udholdenhedstræning eller intervaltræning Mål: forbedring af laktattolerance, maksimal stigning i præstation.

Træningspuls = 80 til 90 % af den maksimale puls

##### Konkurrence - Zone: Performance / Konkurrencetræning

Velegnet til: atleter og højtydende atleter

Træningstype: intensiv intervaltræning og konkurrencetræning /

Mål: forbedring af maksimal hastighed og kraft.

Opmærksomhed! Træning på dette område kan føre til overbelastning af det kardiovaskulære system og skader på helbredet.

Træningspuls = 90 til 100 % af den maksimale puls

### Eksempel på beregning

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

#### 01: Maksimal puls - beregning

Maksimal puls = 214 - (0,5 x alder) - (0,11 x kropsvægt)

Maksimal puls = 214 - (0,5 x 30) - (0,11 x 80)

Maksimal puls = ca. 190 slag/min

#### 02: Træningspulsberegning

Grundet mine mål og træningsniveau passer fedtstofskifte-zonen mig bedst.

Træningspuls = 60 til 70 % af den maksimale puls

Træningspuls = 190 x 0,6 [60 %]

**Træningspuls = ca. 114 slag/min**

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

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

c. Pulsmåling med andre produkter som f.eks. skærme, smartphones....

#### FREKVENS

De fleste eksperter anbefaler kombinationen af en sundhedsbevidst kost, som skal tilpasses efter træningsmålet, og fysisk træning tre til fem gange om ugen. En normal voksen har brug for to gange om ugen motion for at bevare sin nuværende tilstand. For at forbedre sin tilstand og ændre sin kropsvægt har han brug for mindst tre træningspas om ugen. Ideelt er naturligvis en frekvens på fem træningssessioner om ugen.

#### TRÆNINGSPLAN

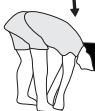
Hver træningssession bør bestå af tre træningsfaser: "opvarmningsfase", "træningsfase" og "afkølingsfase". I "opvarmningsfasen" bør kropstemperaturen og ilttilførslen øges langsomt. Dette er muligt gennem gymnastiske øvelser over en periode på fem til ti minutter. Herefter starter du med egentlig træning "træningsfase". Træningsbelastningen bør tilpasses efter træningspulsen. For at understøtte kredsløbet efter træningsfasen og for at forebygge ømme eller belastede muskler senere, er det nødvendigt at følge træningsfasen med en nedkølingsfase. Dette bør bestå af strækøvelser og/eller lette gymnastiske øvelser i en periode på fem til ti minutter.

#### 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.



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



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



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



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

#### MOTIVERING

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



## PARTS LIST – SPARE PARTS LIST

Type: **CS3000**  
 Order-Nr.: **2220**  
 Date of technical data: **04.08.2022**  
 Dimensions approx. [cm]: L 125 x W 62 x H 117  
 Dimensions folded approx. [cm]: L 56 x W 62 x H 118  
 Space requirements [m<sup>2</sup>]: 4  
 Weight approx. [kg]: 26,5  
 Load max. (User weight) [kg]: 100  
 Electrical data: 220-240V/50-60Hz/440W

- 12 pre-determined training programs
- Computer with backlight with display of time, distance, speed, approx. calorie and pulse
- Integrated holder for tablet + smartphone
- Direct selection buttons for 3 km/h, 5 km/h and 7 km/h
- Hand pulse measurement at hand grips
- Fold-out Soft-Drop-System for a safety let down of the treadmill
- Measurement of run area (LxW):100 x 34 cm

### FEATURES

- Motor continuous power 0,44KW (0,6 PS), maximum motor power 0,8 KW (1,2 PS)
- Speed: 1 km/h to 8 km/h (in 0,1 km/h steps adjustable)
- Vibration absorbing running surface (Cushion System)
- 3 adjustable manual incline
- Safety belt stop
- Transport wheels for easy relocation
- Foldable for save space
- 1 manual program with possibility to enter time and distance

### NOTE

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

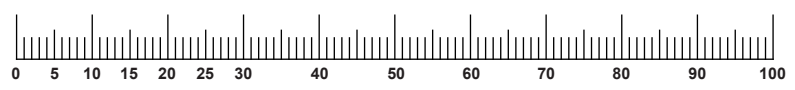
### Top-Sports Gilles GmbH

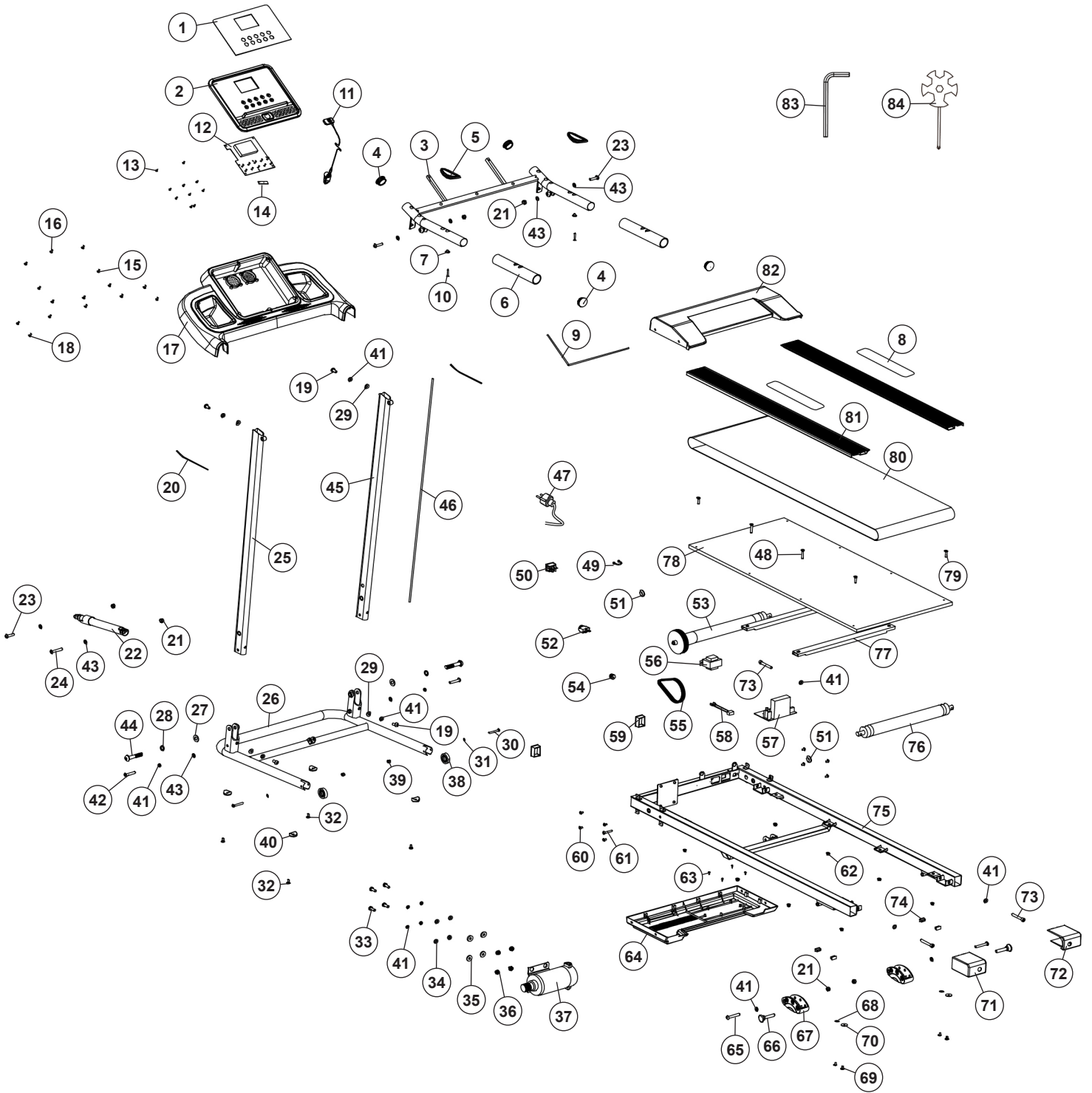
Friedrichstraße 55, 42551 Velbert  
 www.christopeit-sport.com  
 Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0  
 Telefax: +49 (0)20 51 / 60 67-44  
 e-mail: info@christopeit-sport.com

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

Illustr. No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Illustration No.	ET-Number
1	Display surface		1	2	36-2220-02-BT
2	Computer		1	17	36-2220-03-BT
3	Handlebar frame		1	25+45	33-2220-05-SW
4	Handlebar end cap		4	3	36-1820-17-BT
5	Pulse Sensor		2	3	36-1820-28-BT
6	Handlebar foam		2	3	36-2220-04-BT
7	Pulse sensor buckle		2	10	36-2230-24-BT
8	Anti-slip step		2	81	36-2230-28-BT
9	Computer cable		1	12+46	36-1820-25-BT
10	Crosshead screw	4x30	2	5	36-9210-31-BT
11	Safety Key		1	17	36-2025-09-BT
12	Display pc board		1	2	36-2220-05-BT
13	Crosshead screw	3x8	10	2+12	39-10127
14	Sticker yellow		1	17	36-2230-23-BT
15	Crosshead screw	4x14	5	3+17	36-9206104-BT
16	Crosshead screw	4x12	6	2+17	36-9206104-BT
17	Computer housing		1	3	36-2220-06-BT
18	Crosshead screw	4x12	4	3+17	36-9206104-BT
19	Inner hex bolt	M8x16	4	3,25,26+45	39-9888
20	Pulse cable		2	12	36-2220-16-BT
21	Nylon nut	M8	6	23,24+65	39-9818-CR
22	Gas spring		1	26+75	36-1820-29-BT
23	Innerhex bolt	M8x30	3	3,22,25+45	39-10134
24	Inner hex screw	M8x45	1	75	39-10124-VC
25	Left supporting tube		1	3+26	33-2220-03-SW
26	Base frame		1	25,45+75	33-2220-02-SW
27	Washer	12//24	2	44	39-10062-SW
28	Spring washer	for M12	2	44	36-9519924-BT
29	Curved washer	8//19	4		39-9966-CR
30	Hex bolt	M6x40	2	26+38	39-9979-SW
31	Washer	6//12	2	30	39-10013
32	Crosshead screw	M6x12	4	40	39-10120-VC
33	Hex screw	M8x20	4	37	39-10095-SW
34	Washer	8//16	4	33	39-9862-CR
35	Foot pad for motor		4	37	36-1820-23-BT
36	Flange nut	M8	4	33	39-10031

Illustr. No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Illustration No.	ET-Number
37	Motor		1	75	33-2220-07-SI
38	Transportation wheel		2	26	36-1820-13-BT
39	Nylon nut	M6	2	30	39-9816-VC
40	Foot pad		4	26	36-1820-14-BT
41	Spring washer	for M8	6	33+42	39-9864-VC
42	Innerhex screw	M8x40	2	25,26+45	39-10132-CR
43	Washer	8//16	11	23,24,42	39-9862-CR
44	Innerhex screw	M12x60	2	25,26+45	39-9980-CR
45	Right supporting tube		1	3+26	33-2220-04-SW
46	Connection cable		1	12+57	36-1820-25-BT
47	AC cable		1	50	36-1352-31-BT
48	Crosshead screw	M6x35	4	75+78	39-9979-VC
49	Wire short for fuse box		1	50+52	36-1830-30-BT
50	Main switch		1	47+75	36-1352-29-BT
51	Cable grommet		2	45+75	36-1820-27-BT
52	Overload button		1	75	36-1830-28-BT
53	Front roller		1	75	33-2220-08-SI
54	Power cable grommet		1	47+75	36-1352-44-BT
55	Flat belt		1	37+53	36-1820-10-BT
56	Choke		1	57+75	36-2230-25-BT
57	PC controller board		1	75	36-2220-07-BT
58	Wire long for controller		1	52+57	36-1830-30-BT
59	Square cap	30x30	2	75	39-10327
60	Crosshead screw	M5x10	11	64+82	39-9903
61	Hex bolt	M6x35	1	37	39-10085
62	Flange nut	M6	8	48+79	39-9891
63	Crosshead screw	M3x10	4	57+64	39-10128
64	Bottom motor cover		1	75	36-2220-08-BT
65	Inner hex screw	M8x50	2	67+75	39-9811
66	Lock pin		2	67+75	36-2220-10-BT
67	Incline adjustor		2	75	36-2220-09-BT
68	Washer	5//10	2		39-10111-SW
69	Crosshead screw	6x10	2	71,72+75	39-10120-VC
70	Washer	6//12	2	69	39-10013
71	Left end cover		1	75	36-2220-11-BT
72	Right end cover		1	75	36-2220-12-BT
73	Inner hex screw	M8x55	3	53,75+76	39-10056-CR
74	Rectangular plug	8x18	4	75	36-2220-13-BT
75	Main frame		1		33-2220-01-SW
76	Rear roller		1	75	33-1820-09-SI
77	Reinforced tube		2	75	33-2220-06-SW
78	Running board		1	75	36-2220-14-BT
79	Hex bolt	M6x25	4	78	39-10029
80	Running belt		1	53+76	36-1820-05-BT
81	Side Rail		2	75	36-2220-15-BT
82	Motor cover		1	75	36-2220-01-BT
83	Allen tool	5	1		36-9116-14-BT
84	Multi tool		1		36-9107-27-BT
85	Assembly and exercise instruction		1		36-2220-17-BT





**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)