

TB 2000



INDHOLD

1. Indhold	8
2. Vigtige anbefalinger og sikkerhedsinstruktioner	8
3. Monteringsvejledning	9
4. Rengøring, kontrol og opbevaring	10
5. Træningsvejledning / Warm Up	11
6. Øvelseseksempler	12
7. Fold op for at spare plads	12
8. Reservedelsliste – Reservedelsliste	13
9. Noter	14
10. Sprængbillede	15

Kære kunde,
vi lykønsker dig med dit køb af denne hjemmetrænings-sportsenhed og håber, at vi får stor glæde af den. Vær venligst opmærksom på de vedlagte noter og instruktioner og følg dem nøje med hensyn til montering og brug.
Tøv ikke med at kontakte os til enhver tid, hvis du skulle have spørgsmål.
Med venlig hilsen
Top-Sport Gilles GmbH

Attention:
 Before use
 read operating
 instructions!



VIKTIGE ANBEFALINGER OG SIKKERHEDSINSTRUKTIONER

Vores produkter er alle GS-testede og repræsenterer derfor de højeste nuværende 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 medfølgende, specifikke dele af maskinen. Før montering skal du kontrollere, at leveringen er fuldstændig i forhold til leveringsmeddelelsen, og at kartonen er fuldstændig i forhold til monteringsstrinnene i installations- og betjeningsvejledningen.
2. Kontroller, at alle skruer, møtrikker og andre forbindelser sidder fast, før du bruger maskinen første gang og med jævne mellemrum for at sikre, at træneren er i en sikker stand.
3. Opstil maskinen på et tørt, plant sted og beskyt den mod fugt og vand. Ujævne dele af gulvet skal udlignes ved 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. gummimatte, træplade osv.) under maskinen, hvis maskinens område skal være særligt beskyttet mod fordybninger, snavs osv.
5. Før du begynder træningen, skal du fjerne alle genstande inden for en radius af 2 meter fra maskinen.
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. ADVARSEL! Systemer for hjertefrekvensovervågning kan være upræcise. Overdreven træning kan føre til alvorlige helbredsskader eller til døden. Rådfør dig med en læge, før du starter et planlagt træningsprogram. Han kan definere den maksimale anstrengelse (puls, watt, træningsvarighed osv.), som du kan udsætte dig selv for og kan give dig præcis information 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. ADVARSEL! Udskift snekkedelene med det samme, og hold dette udstyr ude af brug, indtil det repareres.
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.
10. Medmindre andet er beskrevet i vejledningen, må maskinen kun bruges til træning af én person ad gangen.
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. ADVARSEL! Hvis du bemærker en følelse af svimmelhed, kvalme, bryst smerter 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 i overensstemmelse med 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. 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.
17. Denne maskine er testet i overensstemmelse med EN 20957-1:2013, EN 20957-4:2016 klasse "H". Den maksimalt tilladte belastning (=kropsvægt + træningsvægt) er angivet til 120 kg.
18. Monterings- og betjeningsvejledningen er en del af produktet. Ved salg eller videregivelse til en anden person skal dokumentationen vedlægges produktet.

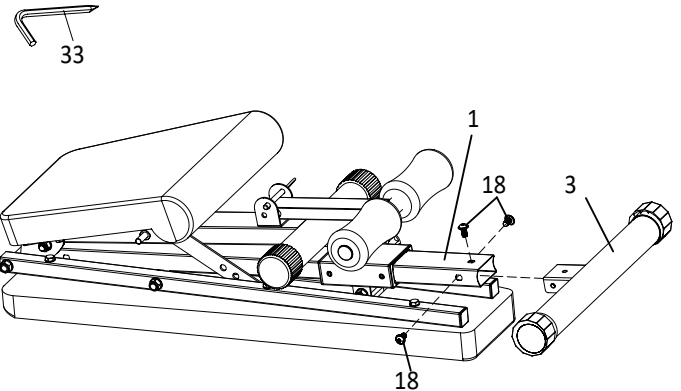
Samlevejledning

Sørg for at følge anbefalinger og sikkerhedsinstruktioner!
Træningsapparatet er formonteret så meget som muligt.
Samlingstid: 10 minutter

TRIN 1:

Fastgør den bagerste stabilisator (3) på hovedrammen (1).

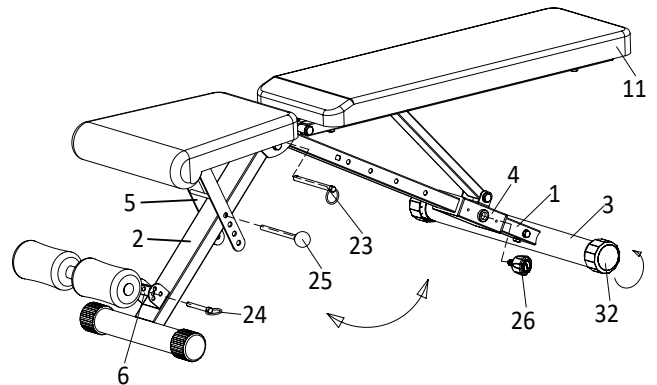
1. Tag de små dele ud og løs emballagens emballage og tag derefter den færdigmonterede træningsbænk ud.
2. Sæt den bagerste stabilisator (3) ind i hovedrammen (1), så hullerne flugter og stram den bagerste stabilisator (3) ved hovedrammen (1) ved at bruge skruen M8x15 (18).



TRIN 2:

Fold ud, juster og fastgør.

1. Fold den formonterede bænk ud og fastgør den i udfoldningsposition ved hjælp af 8x90-sikringsstiften (23).
2. Indstil den ønskede sædeposition ved at bruge sikkerhedsnålen 10x85 (25) ved sædejusteringen (5).
3. Indstil benpudeholderen (6) i den ønskede position ved at bruge 8x75 låsestift (24) ved den forreste stabilisator (2).
4. Juster rygpuden (11) til den ønskede hældningsposition ved at bruge hurtigudløseren (26) ved justering (4). For at skru hurtigudløseren (29) i, skal gevindhullet i justering (4) og et af hullerne i hovedrammen (1) flugte. Indstillingen af rygpuden (11) kan justeres efter ønske senere. Til dette skal hurtigudløseren (29) kun løsne sig med et par omdrejninger, og hovedet på hurtigudløseren skal trækkes væk for at bringe justeringen (4) i en ny position, indtil den låser situationen af sig selv. Fastgør derefter den nye indstilling ved at stramme hurtigudløseren. OBS: Tjek venligst, om rygpuden står fast før hver træningssession.
5. For et stabilt stativ udjævn eventuelle ujævnheder på gulvet ved at dreje de excentriske hætter (32) på den bagerste fod (3).



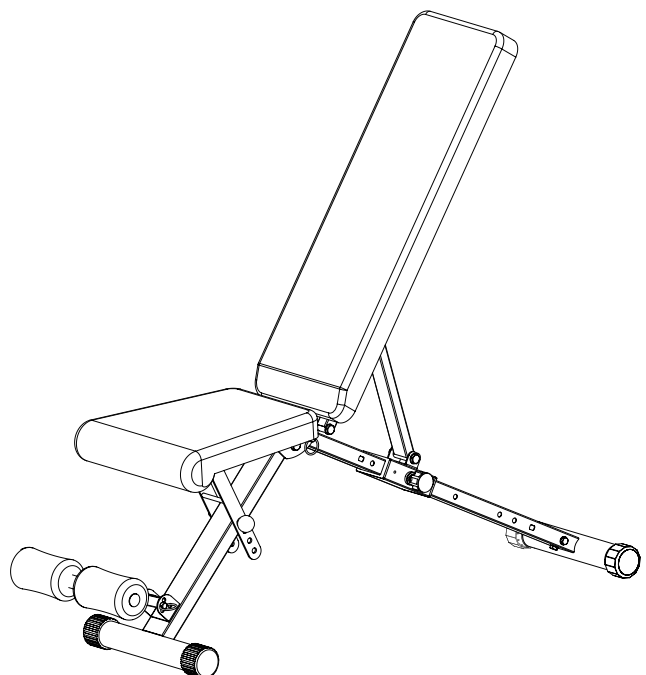
TRIN 3:

Checks

1. Kontroller korrekt installation og funktion af alle skrue- og stikforbindelser. Installationen er dermed afsluttet.
2. Når alt er i orden, gør dig bekendt med maskinen og lav dine individuelle justeringer.

Bemærk:

Opbevar venligst værktøjssættet og instruktionerne på et sikkert sted, da disse kan være nødvendige for reparationer eller reservedelsbestillinger, der bliver nødvendige senere.



RENGØRING, KONTROL OG OPBEVARING

1. Rengøring

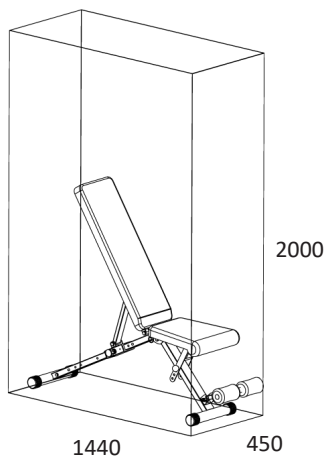
Brug kun en mindre våd klud til rengøring. Forsigtig: Brug aldrig benzen, fortynder eller andre aggressive rengøringsmidler til overfladerengøring, da denne skade forårsagede. Enheden er kun til privat brug i hjemmet og til brug indendørs. Hold enheden ren og fugt fra enheden.

2. Opbevaring

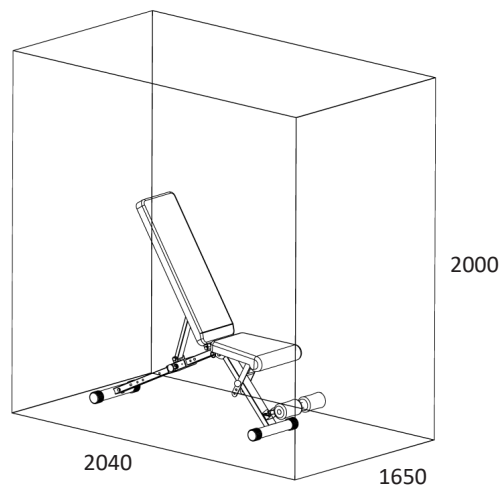
Fold rammen op og fastgør med låsestift. Vælg en tør opbevaring internt og sprøjt lidt olie på gevindet på styrbolten. Dæk produktet til for at beskytte det mod at blive misfarvet af sollys og snavset gennem støv.

3. Checks

Vi anbefaler hver 50. time at gennemgå skrueforbindelserne for tæthed, som blev forberedt i montagen. For hver 100 driftstimer bør du sprøjte lidt olie på gevindet på styrbolten.



Træningsareal i mm
(til hjemmetræner og bruger)



Frit areal i mm
(Træningsområde og sikkerhedsområde (roterende 60 cm))



FOLD OP FOR AT SPARE PLADS



For at spare plads kan du folde bænken op ved at justere rygpuden (11) med quick release (26) til den dybeste position. Træk låsestiften (24), sikkerhedsnålen (25) og sikkerhedsstiften (23) ud og fold bænken sammen som vist. Indsæt låsestifterne i mulige huller afhængigt af deres brug, for at have dem klar igen, når de er bygget op. For at folde træningsenheden ud, se monteringstrin 2.

PARTS LIST – SPARE PARTS LIST TB 2000

Art.-Nr.: 2054
Technical data: Issue 28.07.2020

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

Versatile incline bench with adjustable back /, seat /, leg pads and space-saving folding function.

- 8-way adjustable backrest with quick release
- Multi-adjustable seat and leg pads
- Saves space by simply folding it up
- Cushions made of robust and high quality synthetic leather
- Max. weight (body and dumbbells): 120 kg

Space requirement approx. [cm]: L 144cm x B 45 x H 48-112
Space requirement foldable approx. [cm]: L 89cm x B 45 x H 24cm
Exercise space: approx. [m²]: 4
Items weight [kg]: 12

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

Internet service- and spare parts data base:
www.christopeit-service.de

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

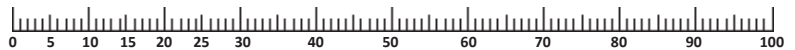


Illustration No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Illustration No.	ET-Number
1	Main frame		1	2+3	33-2054-01-SW
2	Front stabilizer		1	1	33-2054-02-SW
3	Rear stabilizer		1	1	33-2054-03-SW
4	Adjustment		1	3	33-2054-04-SW
5	Seat adjustment		1	2+8	33-2054-05-SW
6	Leg foam holder		1	2	33-2054-06-SW
7	Back cushion adjustment		1	2	33-2054-07-RT
8	Seat holder		2	2, 5+10	33-2054-08-SW
9	Back cushion holder		2	1, 7+11	33-2054-09-SW
10	Seat		1	8	36-2054-01-BT
11	Back cushion		1	9	36-2054-02-BT
12	Leg foam		2	6	36-2055-02-BT
13	Hex screw	M10x150	3	8+9	39-9985
14	Hex screw	M10x85	1	1+2	39-10015
15	Hex screw	M10x70	1	4+7	39-10148-CR
16	Innerhex screw	M8x65	1	2+6	39-9814-SW
17	Innerhex screw	M8x35	8	8,9,10+11	39-10129-CR
18	Innerhex screw	M8x15	3	1+3	39-10454
19	Washer	10//20	10	13,14+15	39-9989-CR
20	Washer	8//16	10	16+17	39-9917-CR
21	Nylon nut	M10	5	13,14+15	39-9881-CR
22	Nylon nut	M8	1	16	39-9818-CR
23	Secure pin	8x90	1	1+2	36-2054-03-BT
24	Safety pin	8x75	1	2+6	36-2054-04-BT
25	Locking pin	10x85	1	2+5	36-2054-05-BT
26	Quick release	M16	1	4	36-2055-03-BT
27	Foot cap		4	2	36-2052-06-BT
28	Plastic slide		2	4	36-2054-06-BT
29	Square cap		4	8+9	36-2054-07-BT
30	Rubber bumper		1	7	36-2054-08-BT
31	Round plug		2	6	39-10146
32	Eccentric cap		2	3	36-2054-09-BT
33	Innerhex tool	5	1		36-2051-11-BT
34	Assembly and exercise instruction		1		36-2054-10-BT

