

SP5000

FITNESS-STATION





KÆRE KUNDE,

Vi ønsker dig tillykke 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.

Top-Sport Gilles GmbH

VIGTIGE ANBEFALINGER OG SIKKERHEDSINSTRUKTIONER

Vores produkt er testet af TÜV-GS og opfylder de nyeste og skrappeste sikkerhedsstandarder. Dette faktum betyder dog ikke, at du kan undlade at nøje observere følgende grundlæggende punkter.

1. Saml udstyret i henhold til monteringsvejledningen og brug kun de enkelte dele, der er vedlagt til montering af udstyret, og som er angivet som værende specifikt til dette udstyr. Før du påbegynder monteringen, skal du kontrollere mod leveringen for at sikre, at alt er leveret, og kontrollere mod pakkelisten for at sikre, at alle delene er vedlagt.
2. Kontroller, før udstyret tages i brug første gang, og igen med jævne mellemrum, at alle skruer, bolte, møtrikker og andre forbindelser er sat godt fast for at sikre, at dit træningsudstyr til enhver tid er i en sikker driftstilstand. Dette gælder især for kabelsystemet. Før hver træning bør reb, karabinkroge og togtilbehør kontrolleres for korrekt montering og tegn på slid. Hvis den er forkeret justeret, skal slid og ælde være umiddelbart genkendelige spor af udskiftning de berørte dele er påkrævet.
3. Anbring udstyret på et tørt, plant underlag og beskyt det mod fugt og væde. Hvis du ønsker at beskytte området under udstyret mod trykskader eller mod at blive snavset eller lignende, anbefaler vi, at du lægger en passende skridsikker genstand under udstyret (såsom en gummimåtte eller træplade).
4. Bær altid træningstøj og sko, der egner sig til konditionstræning, når du laver træningsarbejde på udstyret. Tøjet skal være af en type, der ikke vil hænge ned under træning på grund af dets form (f.eks. længde). Sko bør vælges efter deres egnethed ved brug af træningsudstyret, primært så de giver et sikkert greb om foden og har en skridsikker sål. Når du går ned fra dip bars (øvelsesmanual), skal du sørge for, at du finder en sikker stående position på stepperens fodstøtter. Gå langsomt ned.
5. Fjern eventuelle genstande i nærheden af 2 meter omkring udstyret, før du påbegynder træningsarbejde.
6. Generelt bør du konsultere din læge, inden du starter målrettet træningsarbejde. Han kan komme med en endegyldig erklæring om den maksimale anstrengelse (puls, watt, varighed af træningen osv.), du kan indstille for dig selv og kan også give dig detaljerede oplysninger med hensyn til den korrekte kropssposition under træningen, dit træningsmål, og spørgsmål om kost. Det er for at passe på, at denne genstand ikke kan bruges til terapeutiske formål. Træn aldrig efter tunge måltider.
7. Udfør kun træningsarbejde på udstyret, når det er i perfekt stand. Brug kun originale reservedele i tilfælde af reparation.
8. Hvis det ikke udtrykkeligt er angivet andet i vejledningen, må udstyret kun anvendes af én person til træning.
9. Hvis du oplever svimmelhed, kvalme, bryst smerter eller andre unormale symptomer, skal du straks stoppe træningen og søge læge.
10. Generelt er sportstræningsudstyr ikke legetøj. Den må kun bruges på en passende måde og af personer, der er blevet behørigt informeret eller instrueret.
11. Børn, handicappede og handicappede bør kun bruge udstyret i nærværelse af en anden person, som kan yde assistance og instruktion.
12. Vær altid opmærksom på, at du eller andre personer aldrig bringer dele af kroppen i umiddelbar nærhed af dele af udstyret, der stadig er i bevægelse.
13. Når du foretager indstillinger for eventuelle justerbare dele, skal du kontrollere, at de er i den rigtige position og også kontrollere den markerede maksimale indstilling.
14. Brug ikke stærke opløsningsmidler til rengøring, og brug kun det medfølgende værktøj eller egnede egne til reparationer, der måtte være nødvendige.
15. Bortskaf venligst emballagen og eventuelle dele, der skal udskiftes efterfølgende (alle dele til enheden) på egnede indsamlingssteder eller beholdere med henblik på at skåne miljøet.
16. Denne enhed er blevet testet og certificeret i henhold til EN ISO 20957-1:2014-05, EN ISO 20957-4:2017-03 og EN 957-2:2003-09 efter klasse H (hjemmebrug). Den maksimalt tilladte belastning (=brugervægt) er angivet til 130 kg.
17. Monterings- og betjeningsvejledningen er en del af produktet. Ved salg eller videregivelse til en anden person skal dokumentationen vedlægges produktet.

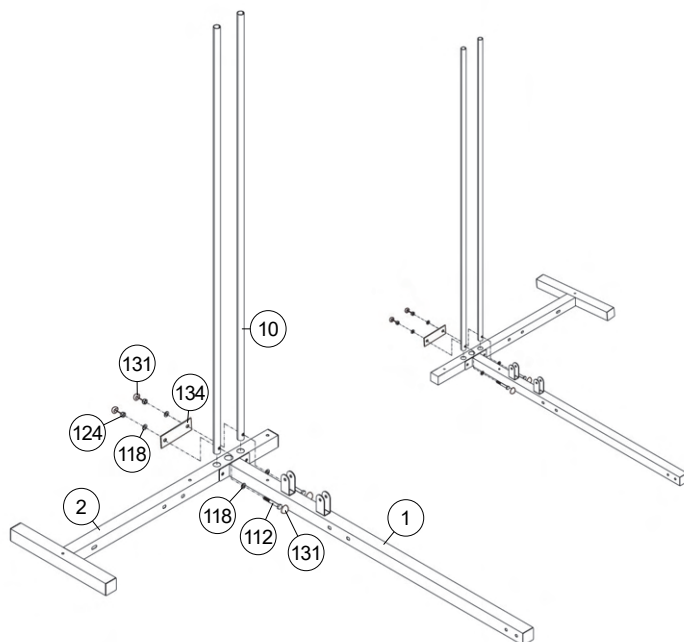
MONTERINGSVEJLEDNING

Inden monteringen påbegyndes, skal du sørge for at overholde vores anbefalinger og sikkerhedsinstruktioner. Nogle dele er formonteret.

TRIN 1

Montering af den forreste fod (1), den bagerste fod (2) og styrestængerne (10).

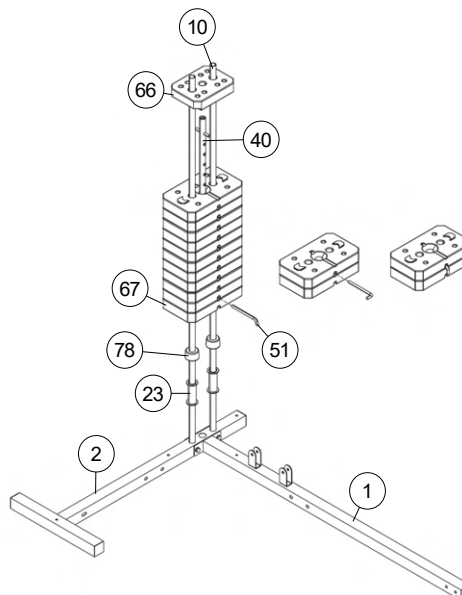
1. Sæt den forreste fod (1) og den bagerste fod (2) på et jævnt gulv på den rigtige måde sammen. (Bemærk: Afhængigt af monteringsversionen, uanset om dips- og step-enhed venstre eller højre, skal den bagerste fod (2) monteres i den passende position.)
2. Sæt savstængerne (10) (ender med huller) ind i passende position af bagfod (2) og skrue forreste fod (1), bagerste fod (2) og savstænger (10) med skrue M10x70 (112), Justeringsplade (134), skive 10//20 (118) og selv-låsemøtrikken M10 (124) stramt. Sørg for, at skrue er ført gennem hullerne på styresværd, så de er blokeret i nederste position.
3. Sæt derefter skruehætterne til M10 (131) på alle M10 skruehoveder og møtrikker.



TRIN 2

Montering af vægtskiver (66+67) ved sværd (10).

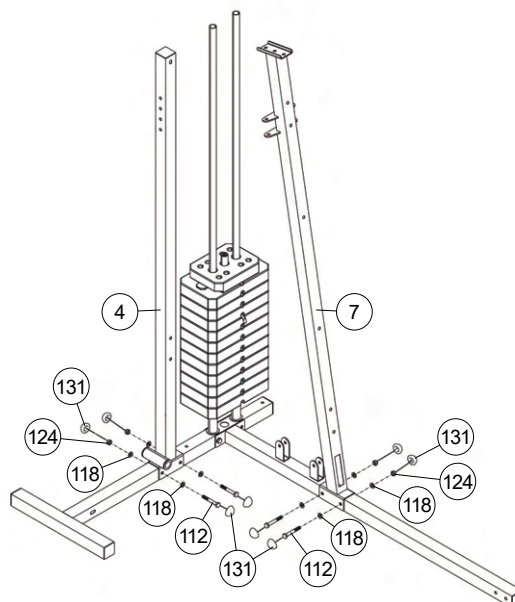
1. Skub vægtstøtterne (23) på savstængerne (10).
2. Sæt derefter gummibufferen (78) på savstængerne (10). (Hvis du har købt ekstravægtsættet Art.-Nr. 9388, skal du sætte de 2 vægte på optionsættet på i stedet for vægtstøtterne, Men først skal du skubbe på savstængerne (10) og gummibufferen (78)).
3. Placer de 11 vægte (67) på styrestængerne (10), som du kan se på trintegning 2.
4. Sæt vægtskivestangen (40) i vægtpladerne (67) og sæt mindst den mindste første vægt (66) på.
5. Brug vægtvælgerstangen for at justere de belastede vægte (51) og sæt den i vægtskivestangen (40) i den ønskede position.



TRIN 3

Montering af understøtninger 1+2 (4+7) ved forfod og bagfod (1+2).

1. Sæt støtte 1 (4) i den passende position på den bagerste fod (2), og spænd den godt fast ved at bruge skrue M10x70 (112), skive 10//20 (118) og selv-låsende møtrik M10 (124).
2. Sæt støtte 2 (7) i den passende position af den forreste fod (1), og spænd den godt fast ved at bruge skrue M10x70 (112), spændeskiver 10//20 (118) og selv-låsende møtrik M10 (124).
3. Sæt derefter skruehætterne til M10 (131) på alle M10 skrue og møtrikker.



TRIN 4

Montering af bordstyreholder (3) og øverste tværbjælke (5) ved understøtninger 1+2 (4+7).

1. Placer den bordformede styreholder (3) på enderne af styrestængerne (10) og understøtningen 1 (4).
2. Skru den tabelformede styreholder (3) fast ved styreskængerne (10) ved at bruge skrue M10x20 (108), fjederskiver til M10 (122) og skiver 10//20 (118). Skru to skrue (108) med spændeskiverne (118) for at dekorere gevindhullerne på støtte 1 (3).
3. Forbind enden af støtte 1 (4) med den bordformede styreholder

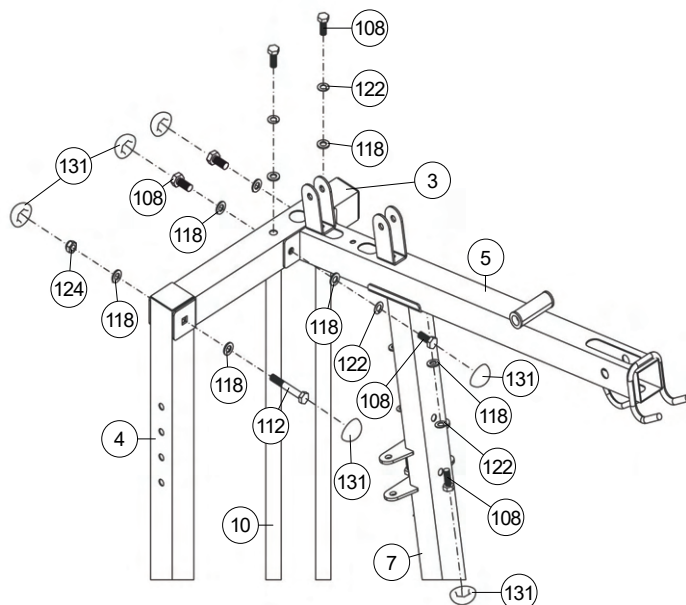
(3) og skru dem sammen ved at bruge skrue M10x70 (112), skive 10//20 (118) og selvlåsende møtrik M10 (124).

4. Sæt den øverste tværbjælke (5) i den passende position på understøtningen 2 (7) og spænd den godt fast ved at bruge skrue 10x20 (108), fjederskive til M10 (122) og spændeskiver 10//20 (118) ved understøtning 2 (7).

5. Skru den øverste tværbjælke (5) fast på den tabelformede styreholder

(3) ved at bruge skrue M 10x20 (108), fjederskive til M10 (122) og skiver 10//20 (118).

6. Sæt derefter skruehætterne til M10 (131) på alle M10 skruehoveder og møtrikker.



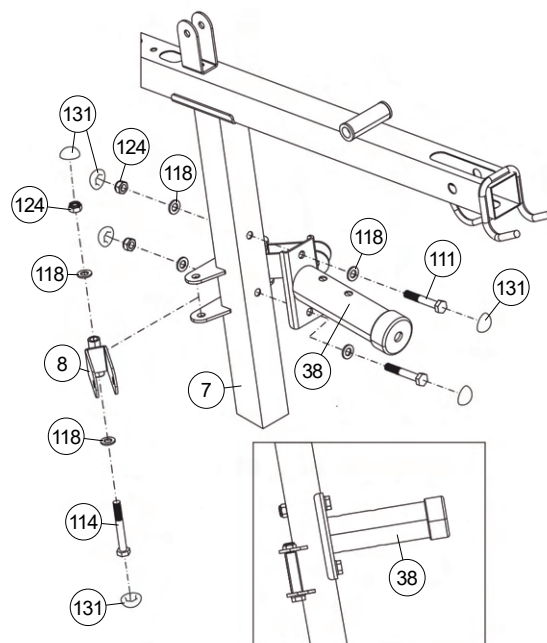
TRIN 5

Montering af bænkpresstøtte (38) og kabelremskiveholder 1 (8) ved støtte 2 (7).

1. Placer bænkpresstøtten (38) i passende position ved støtte 2 (7), og skru disse dele sammen ved at bruge skrue M10 x 65 (111), spændeskiver 10//20 (118) og selvlåsende møtrik M10 (124).

2. Sæt kabelremskiveholderen 1 (8) ind i holderen ved støtte 2 (7) og skru dem sammen ved at bruge skrue M10x80 (114), skive 10//20 (118) og selvlåsende møtrik M10 (124). Opmærksomhed! Kabelremskiveholderen 1 (8) skal dreje let, når den er samlet.

3. Sæt derefter skruehætterne til M10 (131) på alle M10 skruehoveder og møtrikker.



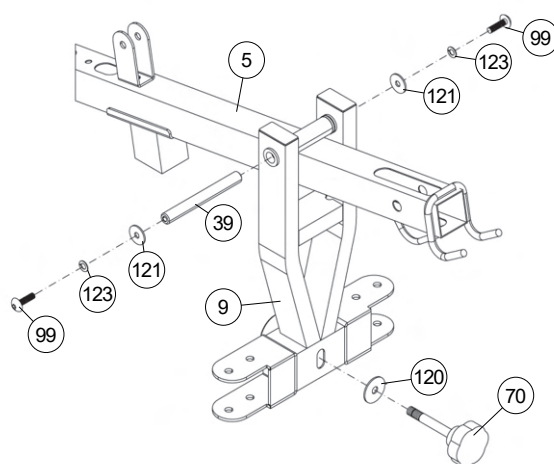
TRIN 6

Montering af sommerfuglarmholder (9) ved øverste tværbjælke (5).

1. Placer butterflyarmholderen (9) i passende position ved den øverste tværbjælke (5), så hullerne med stallejer flugter, og skub akslen 2 (39) gennem butterflyarmholderen (9) og den øverste tværbjælke (5).

2. Fastgør akslen 2 (39) ved at bruge skrue M8x15 (99), fjederskiver til M8 (123) og spændeskiver 8//28 (121) på begge sider.

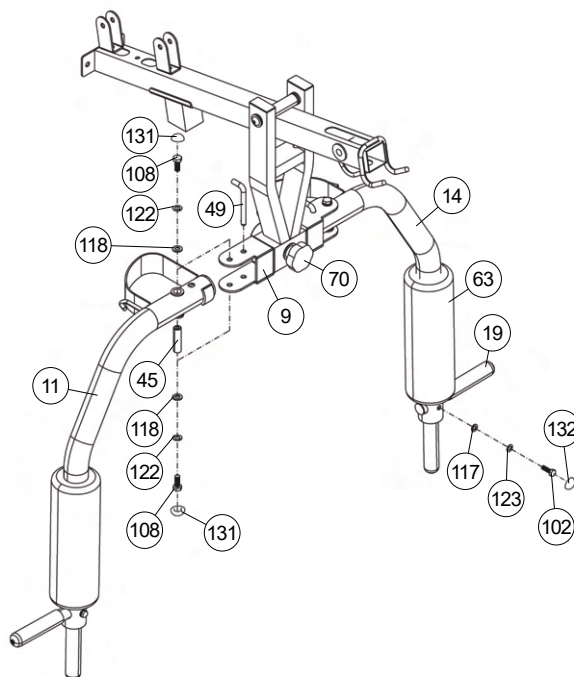
3. Til butterfly øvelser skal du sikre butterfly armholder (9) med håndgrebsbolt 2 (70) og skive 10//38 (120) ved bænkpresstøtte (38).



TRIN 7

Montering af butterfly arme(11+14) ved butterfly armholder (9) og skumgummirulle (63) og håndtag (19).

1. Sæt butterfly skafterne (45) i holderen på butterfly armen til venstre og højre (11+14) og placer armene (11+14) i højre position i den passende holder til sommerfugleholderen (9).
2. Skru armene (11+14) ved armholderen (9) fast ved at bruge skrue M10x20 (108), fjederskive til M10 (122) og skive 10//20 (118) på bund og overside.
3. Skub skumgummirullen (63) ved hjælp af en lille smule sæbevand på sommerfuglearmene (11+14).
4. Placer håndtagene (19) i passende holder på sommerfuglearm venstre og højre (11+14) og skru dem fast ved at bruge skrue M8x30 (102), skive 8//16 (117) og fjederskive til M8 (123).
5. Til bænkpresøvelser fastgør sommerfuglearmene til venstre og højre (11+14) med låsestifter (49) ved butterflyholderen (9), og skru håndgrebsbolten 2 (70) ud på bænkpresstøtten (9).
6. Til sommerfugletræning sikres sommerfuglearmholderen (9) med håndgrebsbolten 2 (70) ved bænkpresstøtten (38), og tag låsestifterne (49) ud af butterflyarmene (11+14).
7. Sæt derefter skruehætterne til M10 (131) på alle M10 skruehoveder og møtrikker og skruehætterne (132) til M8 på alle M8 skruehoveder og møtrikker.



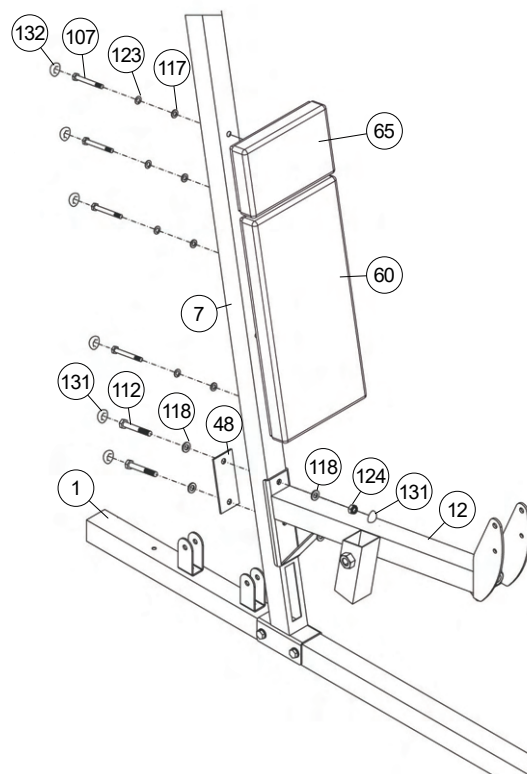
TRIN 8

Montering af rygpuden (60) og bøjleholderen (12) ved støtte 2 (7).

1. Juster rygpuden (60) på støtte 2 (15), så de gevindskårne huller på bagsiden af rygpuden (60) flugter med hullerne i støtte 2 (7), og skru den fast ved at bruge skrue M8 x 70 (107), fjederskive til M8 (123) og skive 8//16 (117).
2. Monter derefter hovedpuden (65) på samme måde som rygpuden (60).
3. Placer benkrølleholderen (12) i passende position ved

støtte 2 (7), så hullerne flugter, og skru den fast ved at bruge skrue M10x70 (112), justeringsplade (48), skiver 10//20 (118) og selvflåsende møtrik M10 (124).

4. Sæt derefter skruehætterne til M10 (131) på alle M10 skruehoveder og møtrikker og skruehætterne (132) til M8 på alle M8 skruehoveder og møtrikker.



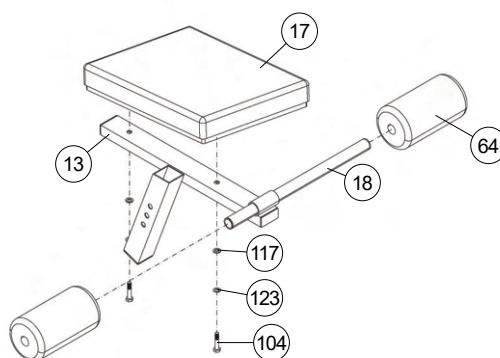
TRIN 9

Montering af sædepude (17) og rund pudeholder (18) ved sædestøtteramme (13).

1. Juster sædepuden (17) på sædestøtterammen (13), så gevindhullerne bag på sædepuden (17) flugter med sædestøtterammen (13), og skru den fast ved at bruge skrue M8x45 (104), fjederskive til M8 (123) og skive 8//16 (117).
2. Skub den runde pudeholder (18) ind i sædestøtterammen

(13) i midterposition.

3. Skub to sorte skumgummiruller (64) ind på enderne af den runde pudeholder (18).





TRIN 10

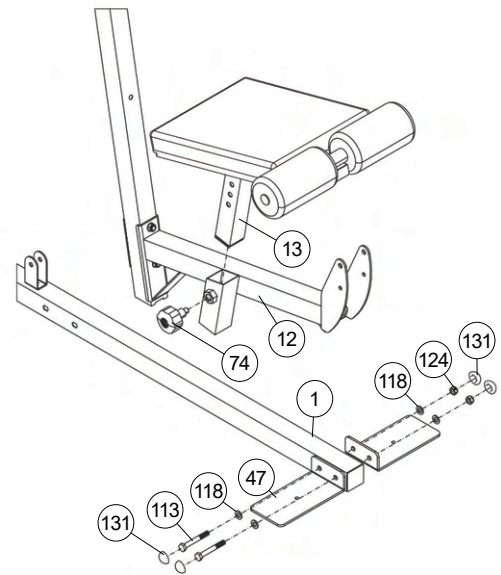
Montering af sæderamme (13) ved benkrøllestøtte (12) og ståplader (47) ved forreste fod (1).

1. Skub sæderammen (13) ind i den passende holder til bøjleholderen (12) og fastgør den i den ønskede position ved hjælp af hurtiglåseknappen (74). (Bemærk: for at skrue hurtiglåseknappen (8) ind, skal det trængende hul i benkrøllestøtten (12) og et af hullerne i sæderammen (13) justeres. Sædets indstilling kan justeres som ønskes senere. Hertil skal hurtiglåseknappen (8) kun løsnes med få omdrejninger, hæften på låsen skal trækkes væk og sædet justeres. Sikre derefter den nye indstilling ved at stramme hurtiglåseknappen (8) .)

2. Placer ståpladerne (47) foran holderen foran

fod (1) og skru dem fast ved at bruge skruer M10x75 (113), skive 10//20 (118) og selvlåsende møtrik M10 (124).

3. Sæt derefter skruehætterne til M10 (131) på alle M10 skruehoveder og møtrikker.



TRIN 11

Montering af benkrøller (15) og armkrøllepude (20) ved leg curl holder (12).

1. Sæt leg curl (15) med formonterede stållejer 1 (44) i den passende holder til bøjlerholderen (12) og skru det fast ved at bruge skrue M10x90 (115), skive 10//20 (118) og selvlåsende møtrik M10 (124). Bemærk, leg curl (15) skal dreje let, når den er samlet.

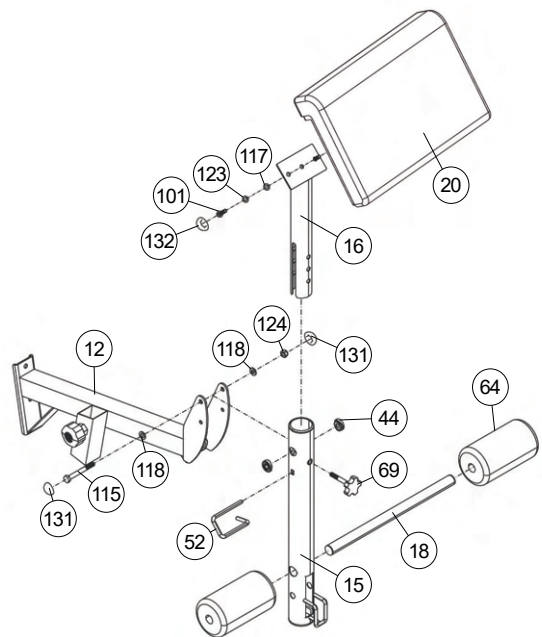
2. Skub den runde pudeholder (18) ind i holderen på leg curl (15) i midterposition og skub to røde skumgummiruller (64) på enderne af den runde pudeholder (18).

3. Juster armcurl-puden (20) på armcurl-stativet (16), så gevindhullerne bag på armcurl-puden (20) flugter med armcurl-stativet (16), og skru den fast ved at bruge skruen M8x20 (101), fjederskive til M8 (123) og skive 8//16 (117).

4. arm curl (16) med formonteret arm curl pude (20) kan monteres i den ønskede position ved benkrølleren (15) og fastgøres ved hjælp af håndgrebsbolten 1 (69).

5. For at sikre positionen af benkrølleren (15) skal du skubbe det lange sikkerhedsbeslag (52) gennem de afstemte huller i leg curl holder (12) og leg curl (15).

6. Sæt derefter skruelåg til M10 (131) på alle M10 skruehoveder og møtrikker og skruelåg (132) til M8 på alle M8 skruehoveder og møtrikker.



TRIN 12

Montering af underarmspude (61), lille rygpude (62) og håndtag 2 (30) ved dip bar (25) og støtte 1 (4).

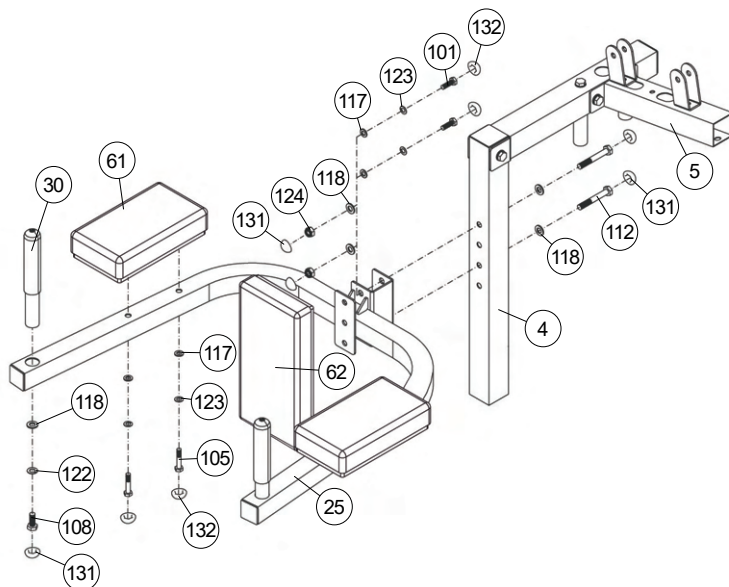
1. Juster den lille rygpude (62) på "dipbaren" (25), så de gevindskårne huller på bagsiden af den lille rygpude (62) flugter med dip baren (25), og skru den fast ved at bruge skruen M8x20 (101), fjederskive til M8 (123) og skive 8//16 (117). 2. Juster underarmspuden (61) på dyppestangen (25), så den

gevindhuller på bagsiden af underarmspuden (61) flugter med dip baren (25), og skru den fast ved at bruge skruen M8x55 (105), fjederskiven til M8 (123) og skiven 8//16 (117).

3. Anbring håndtagene (30) i den passende holder på dip baren (25) og skru dem fast ved at bruge skruer M10x20 (108), fjederskive til M10 (122) og skive 10//20 (118).

4. Sæt den formonterede dip bar (25) i passende holder på støtte 1 (4) og skru den fast i den ønskede position ved at bruge skrue M10x70 (112), skive 10//20 (118) og selvlåsende møtrik M10 (124).

5. Sæt derefter skruelåg til M10 (131) på alle M10 skruehoveder og møtrikker og skruelåg (132) til M8 på alle M8 skruehoveder og møtrikker.



TRIN 13

Montering af trin og tværstang (22) ved støtte 1 (4).

1. Placer tværstangen (22) i passende position ved støtte 1 (4) og bagerste fod (2), så hullerne flugter, og skru den fast ved at bruge skrue M10x70 (112), spændeskiver 10//20 (118) og selvlåsende møtrik M10 (124). (Måske skal du løsne tilslutningspunktet på støtte 1 (4) og bagfod (2) en lille smule for nemt at montere tværstangen.)

2. Sæt venstre og højre pedal (21+24) i højre retning ved passende holder ved støtte 1 (4), så stallejerne flugter og skub aksel 1 (34) igennem. Fastgør aksel 1 (34) ved at bruge skrue M8x15 (99), fjederskive til M8 (123) og skive 8//38 (120) på begge ender af akslen.

3. Sæt den hydrauliske cylinder (58) med oversiden på holderen af tværstangen (22) og fastgør denne position ved at bruge skrue M8x15 (99), fjederskive til M8 (123) og skive 8//28 (121).

4. Skru den nederste ende af cylinderen (58) på holderen til

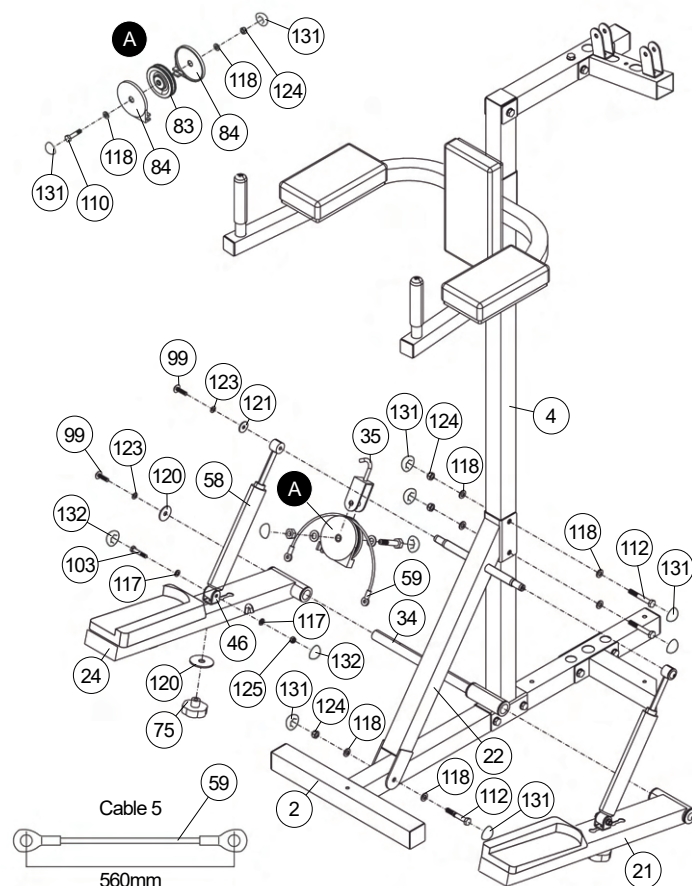
cylinder (46) ved at bruge skrue M8x40 (103), skive 8//16 (117) og selvlåsende møtrik M8 (125). Sørg for, at cylinderen (58) kan dreje en lille smule ved holderen.

5. Indsæt holderen til hydraulikcylinderen (46) fra oversiden gennem pedalen til venstre og højre (21+24) og sæt holderen (46) i den ønskede position ved at bruge håndgrebsmøtrik (75) og skive 10//38 (120). Du kan justere trinmodstanden ved holderen (46) ved at vælge forskellige positioner ved pedalen til venstre og højre (21+24). (Bemærk! De valgbare positioner for beslagene til hydrauliske cylindre (26) er specificeret af huller i fodpedalerne (10) og (11). Indstillingen af beslaget (26) skal være i begge fodpedaler (10) og (11) altid de samme. Indstillingerne kan til enhver tid ændres senere afhængigt af den ønskede belastning. Jo tættere indstillingspositionen er på akslen (34), jo lettere er stepmodstanden for steppertræning.)

6. Sæt en kabelrulleenhed som figur "A" viser sammen, læg kablet 5 (59) over remskiven (83) og tilslut denne ved kabelrulleholder inkl. krog (35) på en måde, så kabelremskiven kan rulle let.

7. Indsæt kabelrulleholderen inkl. hægt (35) ind i den svejste holder på tværstængernes (22) underside og forbind enderne af kabel 5 (59) med pedalen til venstre og højre (21+24).

8. Sæt derefter skruehætterne til M10 (131) på alle M10 skruehoveder og møtrikker og skruehætterne (132) til M8 på alle M8 skruehoveder og møtrikker.



TRIN 14

Montering af kabel 1 til latissimus (26) med kabelremskiveenheder. Bemærk venligst følgende situation vedrørende kabelremskiveenhederne: Kablerne skal sættes på kabelremskiverne (83) og skal dækkes på begge sider med kabelremskiveafdækninger (84), så kablens input og output er blyført. Kabelremskiveenhederne skal installeres samtidigt med kablerne i den rigtige position.

1. Sæt kablet 1 (26) som vist i trin 14 gennem den øverste tværbjælke (5), skru skruende af kabel 1 (26) med skive 12//24 (119) ind i vægtskiven (40) og fastgør skruen med møtrik. (Kabelsystemet kan finjusteres på denne kabelskru. Tovskruen skal altid skrues i mindst 12 mm dyb og yderligere modvirkes af møtrikken.)

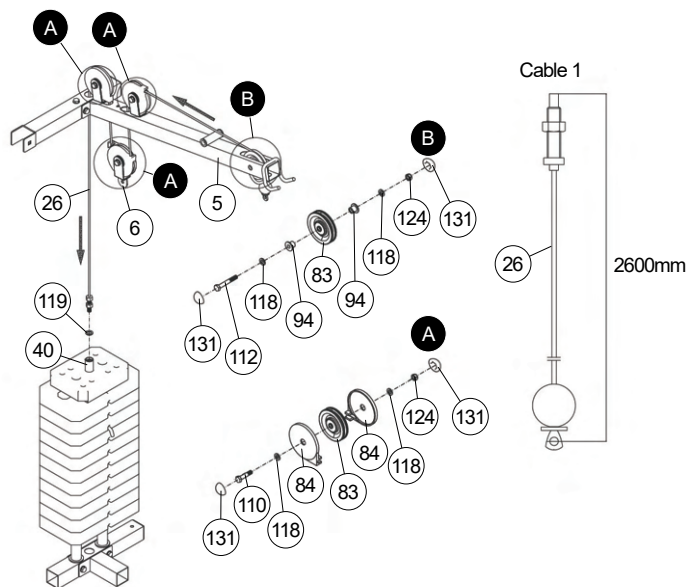
2. Tag kabel 1 (26) og en kabelremskiveenhed som vist i

figur „B“ (uden kabelremskivedæksel) med skru M10x70 (112), skive 10//20 (118), plastbøsning til remskive (94) og møtrik M10 (124). Indsæt kabelremskiven (83) i den øverste tværbjælke (5), placer plastbøsningen (94) fra ydersiden af den øverste tværbjælke (15), og skru den fast.

3. Sæt en kabelrulleenhed som figur „A“ viser sammen med skru M10x45 (110), spændeskrive (118) og selvslående møtrik (124), indsæt kablet 1 (26) og tilslut denne ved den øverste tværbjælke (5).

4. Tag kabel 1 (26) og en kabelremskiveenhed som vist i figur „A“ med skru M10x70 (112), skive 10//20 (118), plastbøsning til remskive (94) og møtrik M10 (124) og fastgør den ved kabelremskiveholder 2 (6).

5. Sæt derefter skruenhæfterne til M10 (131) på alle M10 skruenhoveder og møtrikker.



TRIN 15

Montering af kabel 3 til butterfly (29) med kabelremskiveenheder.

1. Forbind begge ender af kabel 3 (29) med den passende holder ved sommerfuglearmen til venstre og højre (11+14).

2. Sæt to kabelrulleenheder som figur "A" viser sammen med skru M10x45 (110), spændeskrive (118) og selvslående møtrik (124), indsæt kablet 3 (29) og tilslut dem til kabelremskiveholder 1 (8) på en måde, så kabelremskiven kan rulle let.

3. Sæt en kabelrulleenhed som figur "A" viser sammen med skru M10x45 (110), spændeskrive (118) og selvslående møtrik (124), indsæt kablet 3 (29) og tilslut dette til dobbelt kabelremskiveholder (27) på en måde, så kabelremskiven kan rulle let.

4. Sæt derefter skruenhæfterne til M10 (131) på alle M10 skruer

hoveder og møtrikker

TRIN 16

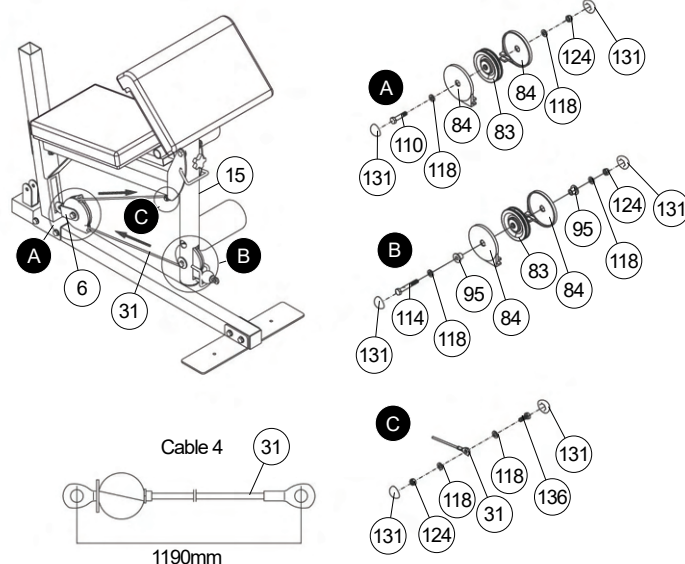
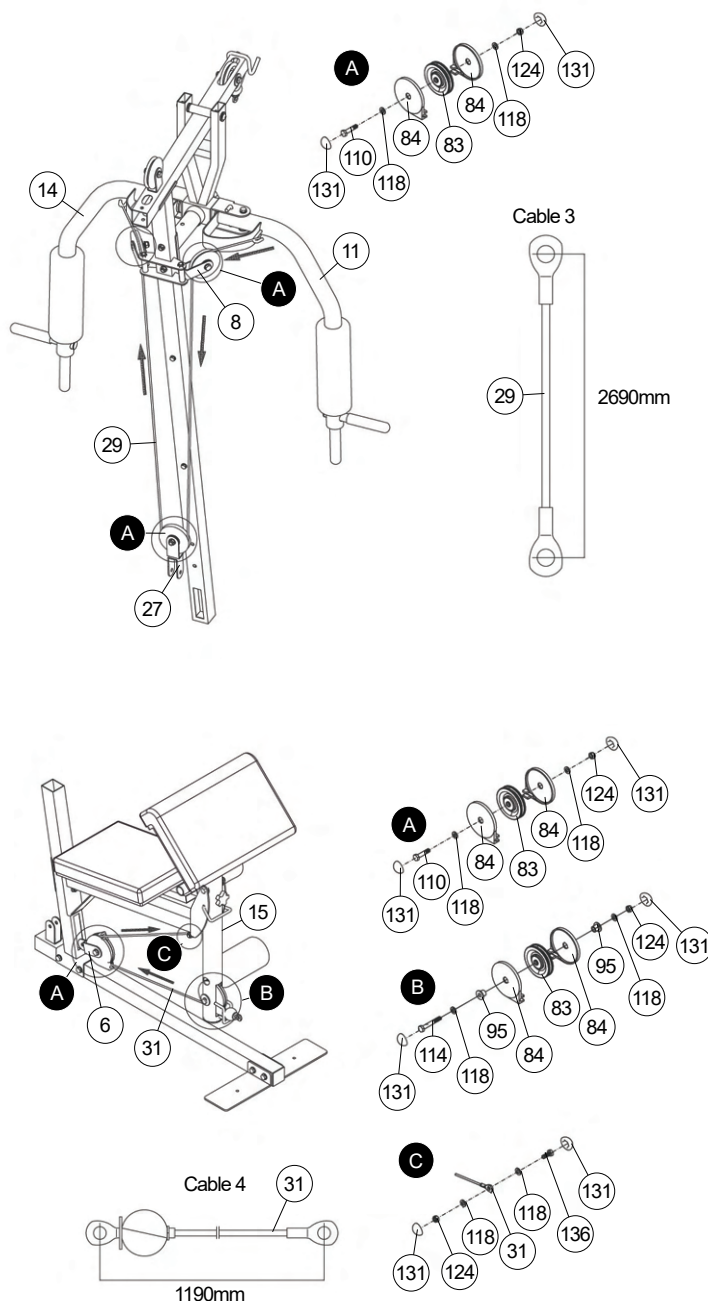
Montering af kabel 4 til benkrøller (31) med kabelremskiveenheder.

1. Træk kabel 4 (31) gennem det store hul i benkrøller (15) og tilslut enden af kabel 4 (31) til passende holder på undersiden af benkrølleholder (12) ved at bruge skru M10x40 (136), skive 10//20 (118) og selvslående møtrik M10 (124) som vist i figur „C“.

2. Tag kabel 4 (31) og en kabelremskiveenhed som vist i figur „B“ med skru M10x80 (114), skive 10//20 (118), plastbøsning til remskive (95) og møtrik M10 (124). Sæt kabelremskiven (83) med kabelremskivedæksel (84) ind i leg curl (15), og placer plastbøsningen (95) fra ydersiden af leg curl (15).

3. Sæt en kabelrulleenhed som figur „A“ viser sammen med skru M10x45 (110), spændeskrive (118) og selvslående møtrik (124), indsæt kablet 4 (31) og tilslut dette til kabelremskiveholder 1(8) på en måde, så kabelremskiven kan rulle let.

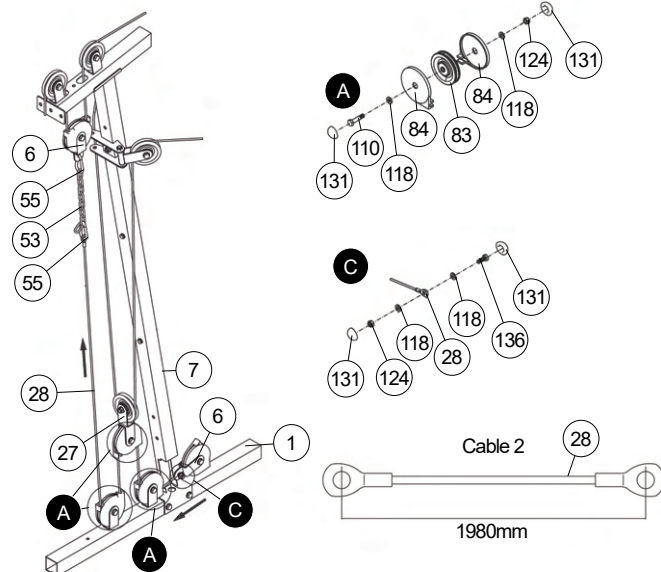
4. Sæt derefter skruenhæfterne til M10 (131) på alle M10 skruer



TRIN 17

Montering af kabel 2 (28) med kabelremskiveenheder.

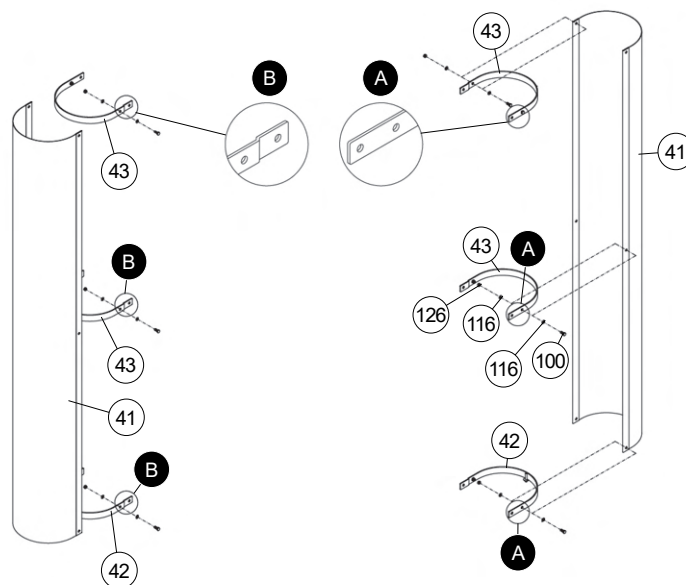
1. Træk kabel 2 (28) gennem det store hul i støtte 2 (7) og tilslut enden af kabel 2 (28) til kabelremskiveholder 2 (6) ved at bruge skrue M10x25 (109), skive 10//20 (118) og selvslåsende møtrik M10 (124) som vist i figur „C“.
2. Sæt to kabelrulleenheder som figur "A" viser sammen med skrue M10x45 (110), spændeskive (118) og selvslåsende møtrik (124), indsæt kablet 2 (28) og installer disse enheder ved holderen af forreste fod (1) på en måde, så kabelremskiven kan rulle let.
3. Sæt en kabelrulleenhed som figur "A" viser sammen med skrue M10x45 (110), spændeskive (118) og selvslåsende møtrik (124), indsæt kablet 2 (28) og tilslut dette til dobbelt kabelremskiveholder (27) på en måde, så kabelremskiven kan rulle let.
4. Tag kabel 2 (28) og forstørre det med 8 led kæde (53) og to karabinkroge (55) og forbind kabel 2 (28) med kabelremskiveholder 2 (6), som er formonteret ved kabel 1 (26). (Bemærk: For at få et glat glidekabelsystem kan du justere kabelsystemet ved 8 leds kæde (53) med karabinkroge (55) ved at sætte dem i en anden position.)
5. Sæt derefter skruehætterne til M10 (131) på alle M10 skruehoveder og møtrikker.



TRIN 18

Montering af vægthus (41) med vægthusstøtte (42) og bukkeplade (43).

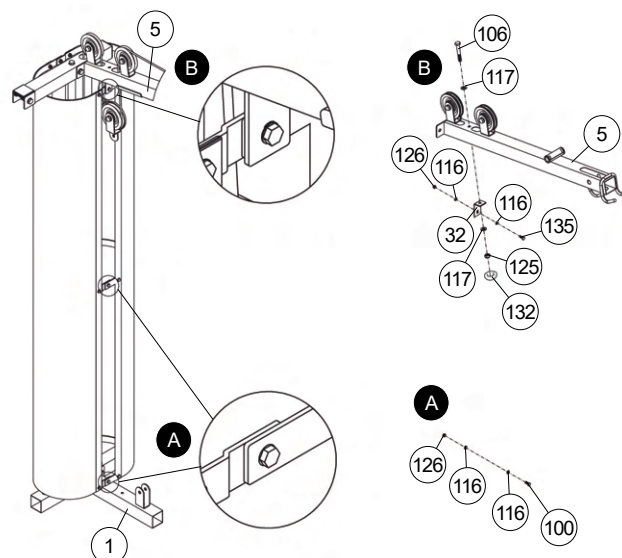
1. Forbind vægthusstøtten (42) og bøjningspladen (43) til den passende position af vægthuset (41) ved at bruge skrue M6x16 (100), skive 6//12 (116) og selvslåsende møtrik M 6 (126). Bemærk, at vægthusstøtterne (42) og bøjningspladerne (43) skal monteres i den rigtige position som vist i trin 18-tegningen.



TRIN 19

Montering af vægthus (41) med understøtninger (42+43) ved L-plade (32) og bagfod (2).

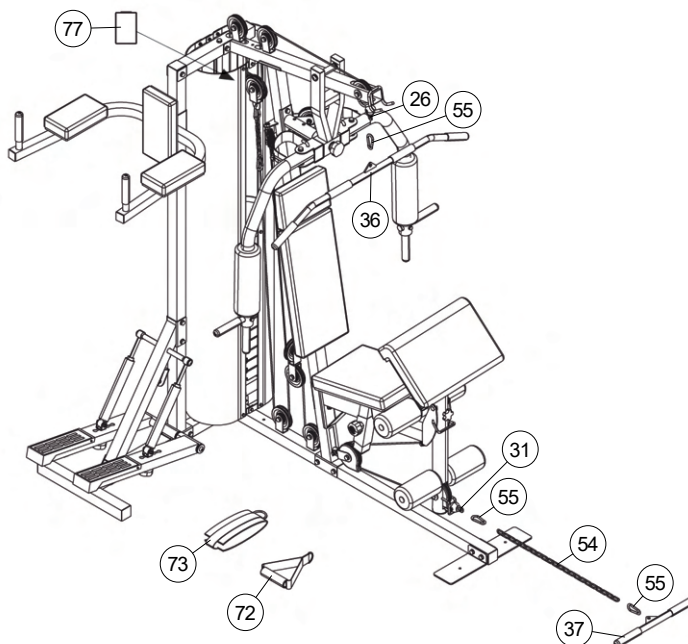
1. Sæt vægtkabinettet (41) med formonteret vægthusstøtte (42) ind i hullerne på den bagerste fod (2). Tag enden af modsatte vægthuse (42) og bukkeplader (43) sammen og skru dem fast ved at bruge skrue M6x16 (100), skive 6//12 (116) og selvslåsende møtrik M6 (126) som vist i figur "A".
2. Sæt L-pladen (32) under den øverste tværbjælke (5) i den passende position og skru den fast ved at bruge skrue M8x65 (106), skive 8//16 (117) og selvslåsende møtrik M8 (125) som vist i figur "B".
3. Tilslut den øverste bøjningspladeforbindelse yderligere til L-pladen (32) ved at bruge skruen M6x20 (135), skiven 6//12 (116) og den selvslåsende møtrik M6 (126).
4. Sæt derefter skruelåget til M8 (132) på M8-møtrikken.



TRIN 20

Installation af latissimus-stang (36) og curl bar (37).

1. Forbind latissimus-stangen (36) til kabel 1 (26) ved hjælp af karabinkrog (55). For at opbevare latissimus-stangen (36) kan du sætte den på den passende holder foran den øverste tværbjælke (5).
2. Tilslut curl bar (37) til kabel 4 (31) ved at bruge kæden med 22 led (54) og karabinkroge (55). (Når du bruger leg curltil træning, skal du fjerne curl stangen(37) med kæde (54).
3. Afhængigt af træning kan du bruge håndgrebet (72) i stedet for latissimus-stangen (36) eller ankelstroppen (73) i stedet for krøllestangen (36).
4. Sæt produktetiketten (77) på toppen af bukkepladerne (43). For at gøre dette skal du fjerne beskyttelsesfilmen fra klæbestrimlen på bagsiden af produktetiketten (77). Placer den oven på bukkepladerne (43) på højre eller venstre side, og skub let, så klæbestrimlen griber.



Vigtige-sikkerhedsoplysninger for brug af

karabinkroge.

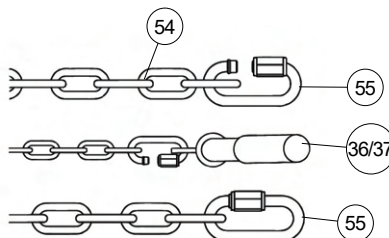
Løsn skruemøtrikken på C-kroge (55) og sæt kæden (54) ind i C-kroge (55).

Sæt kablernes ende eller trækstængerne (36-37) ind i C-kroge (55).

Skru møtrikken på karabinkroge (55) fast og sørg for, at den er lukket.

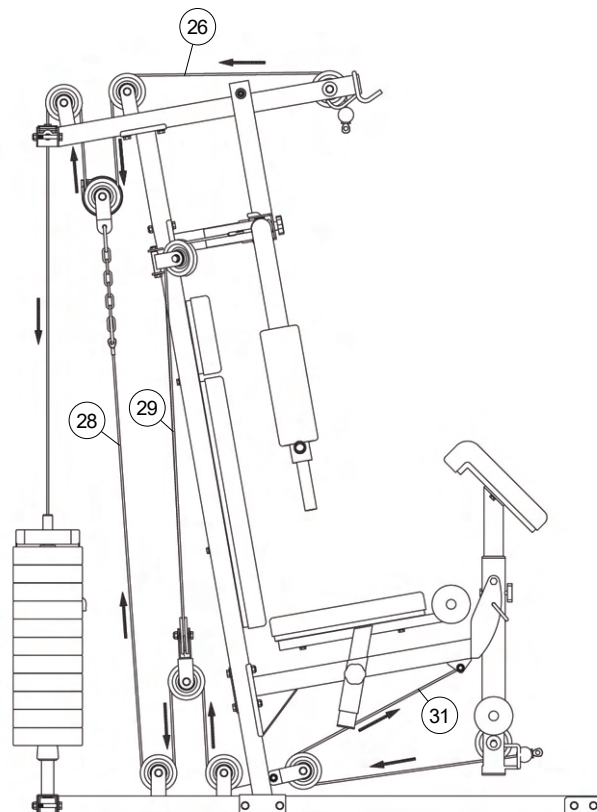
Opmærksomhed!

Før træningen påbegyndes, skal du sikre dig, at de 5 karabinkroge (55) er lukket tæt.



KONTROL

1. Kontroller korrekt installation og funktion af alle skrue- og stikforbindelser. Installationen er dermed afsluttet.
2. Før træningen påbegyndes, skal du sikre dig, at de anbefalede sikkerhedsafstande overholdes til andre objekter. For at sikre en bestemt position af maskinen kan maskinen fastgøres solidt til gulvet ved hjælp af bolte og propper, som du selv skal anskaffe. Til dette formål er der tilvejebragt huller i rørene, som har direkte kontakt med gulvet.
3. Når du bruger maskinen, især dyppestangen, skal du altid sørge for at bære passende hovedbeklædning og tøj. Dette skal beskytte mod at fange hår eller tøj og fange hår eller tøj i maskinens bevægelige dele.
4. Når alt er i orden, gør dig bekendt med maskinen med lette vægte. Vægtene skal sikres med vægtvælgerstangen (51). Maksimal vægtbelastning: 70 kg.



GENERELLE TRÆNINGSPULSBEREKNING

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 Maksimalpulsberregning

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-formula:

Men:

Maximum heart rate = $214 - (0,5 \times \text{age}) - (0,11 \times \text{body weight})$

Women:

Maximum heart rate = $210 - (0,5 \times \text{age}) - (0,11 \times \text{body weight})$

02 Training heart rate calculation

The optimal training heart rate is determined by the goal of the training. Training zones were defined for this.

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

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

Maksimal puls = ca. 190 slag/min

02: Træningspulsberregning

Grundet mine mål og træningsniveau passer fedtstofskiftezone mig bedst.

Træningspuls = 60 til 70 % af den maksimale puls

Træningspuls = $190 \times 0,6$ [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 forkert 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. torsk, smartphones....

FREKVENNS

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

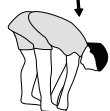
Hver træningssession bør bestå af tre træningsfaser: "opvarmingsfase", "træningsfase" og "afkølingsfase". I "opvarmingsfasen" bør kropstemperaturen og ilttilførslen øges langsomt. Dette er muligt gennem gymnastiske øvelser over en periode på fem til ti minutter. Herefter starter du med egentlig træning "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.

Eksempel - strækøvelser til opvarmnings- og nedkølingsfaserne

Start din opvarmning med at gå på stedet i mindst 3 minutter og udfør derefter følgende gymnastiske øvelser til kroppen til træningsfasen for at forberede dig derefter. Øvelserne overdriver det ikke og løber kun så langt, indtil et let træk mærkes. Denne stilling vil holde et stykke tid.



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

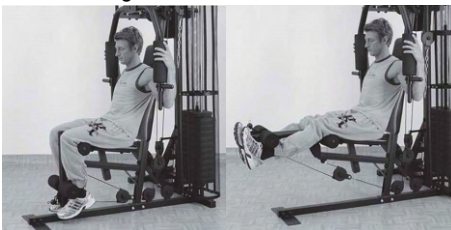
Nøglen til et vellykket program er regelmæssig træning. Du bør sætte et fast tidspunkt og sted for hver træningsdag og forberede dig mentalt på træningen. Træn kun, når du er i humør til det, og har altid dit mål i udsigt. Med kontinuerlig træning vil du kunne se, hvordan du udvikler dig dag for dag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



ØVELSER

(Billeder viser eksempler på træningsmuligheder på en anden fitnessstation.)

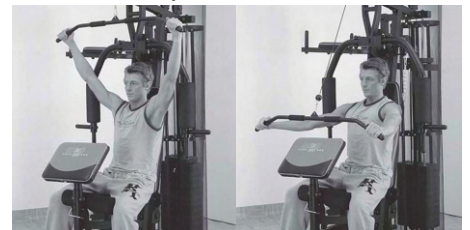
Øvelse 1: Leg extension



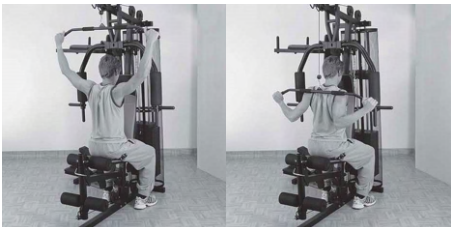
Øvelse 2: Leg curl



Øvelse 3: Overlay



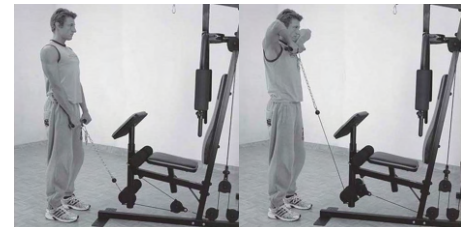
Øvelse 4: Lat Pulldown



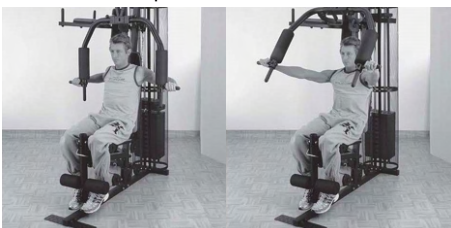
Øvelse 5: Armcurl



Øvelse 6: Frontræk



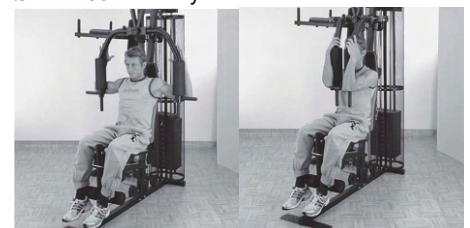
Øvelse 7: Bænkpres



Øvelse 8: Roning



Øvelse 09: Butterfly



Den komplette træningsinstruktion med over 45 træningseksempler kan du finde på: www.christopeit-sport.com.

PARTS LIST – SPARE PARTS LIST

Type: **SP5000**
 Order-Nr.: **2281**
 Date of technical data: **21.12.2022**
 Dimensions approx. [cm]: L 179 x W 151 x H 197
 Space requirements [m²]: 4
 Weight approx. [kg]: 140
 Load max. (user weight) [kg]: 130

FEATURES

- Redline Design
- 60Kg weights (12pcs. with 5Kg)
- Bench press
- Leg curls
- Stepper with hydraulic cylinder
- Latissimus bar and curl bar
- Bench press and butterfly combinations
- Different rope exercises
- Hand grip and ankle strap
- Suitable for weights up to max. 70 kg
- Square - section steel tube 50 x 50 mm

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.

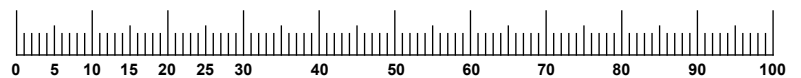
Illustration no.	Designation	Dimensions in mm	Quantity	Attached to illustration no.	ET number
1	Front foot		1	2	33-9188101-ANT
2	Rear foot		1	1	33-9188102-ANT
3	Tubular guide holder		1	4+5	33-9188103-ANT
4	Support 1		1	2+3	33-9188104-ANT
5	Top cross beam		1	3+7	33-2281-01-ANT
6	Cable pulley holder 2		2	55	33-9188106-ANT
7	Support 2		1	1+5	33-2281-02-ANT
8	Cable pulley holder 1		2	7	33-9188108-ANT
9	Butterfly arm holder		1	39	33-9188109-ANT
10	Guide bar		2	2+3	33-9988-08-SI
11	Right butterfly arm		1	9	33-9188111-ANT
12	Leg curler holder		1	7	33-9188112-ANT
13	Seat support frame		1	12	33-9188113-ANT
14	Left butterfly arm		1	9	33-9188114-ANT
15	Leg curler		1	12	33-9188115-ANT
16	Arm curl stand		1	20	33-9188116-ANT
17	Seat padding		1	13	36-2281-01-BT
18	Round pad holder		2	13+15	33-9188117-ANT
19	Handgrip 1		2	11+14	33-9188118-ANT
20	Arm curl pad		1	16	36-2281-04-BT
21	Right pedal		1	34	33-9188119-ANT
22	Crossbar		1	2+4	33-9188120-ANT
23	Weight support		2	10	33-9188121-ANT
24	Left pedal		1	34	33-9188122-ANT
25	Dipping bar		1	4	33-9188123-ANT
26	Cable 1	2750mm	1	5+40	36-9988-02-BT
27	Twin cable pulley holder		1	83	33-9188124-ANT
28	Cable 2	1980mm	1	6+53	36-9988-03-BT
29	Cable 3	2600mm	1	11+14	36-2281-07-BT
30	Handgrip 2		2	25	33-9188125-ANT
31	Cable 4	1190mm	1	12+15	36-9988-05-BT
32	L plate		1	5	33-9188126-ANT
33	Round pipe fitting		1	50	36-9988-06-BT
34	Shaft 1		1	4	36-9588-03-BT
35	Cabel pulley holder incl.hook		1	22+83	33-9588-24-VZ
36	Latissimus bar		1	55	33-9188127-ANT



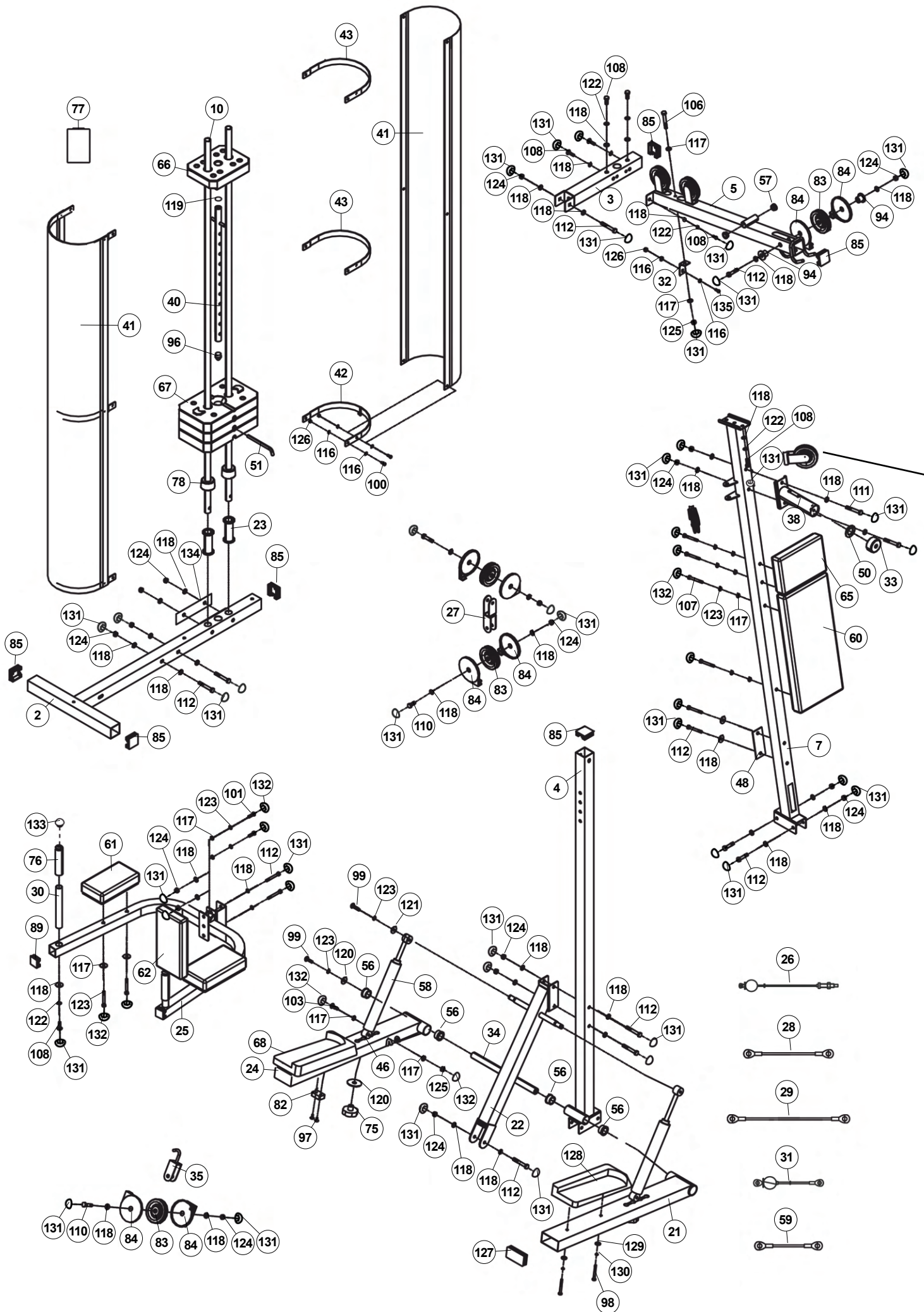
Illustration no.	Designation	Dimensions in mm	Quantity	Attached to illustration no.	ET number
37	Curl bar		1	55	33-9188128-RT
38	Bench press support		1	7	33-2281-03-ANT
39	Shaft 2		1	9	36-9588-01-BT
40	Weight disc bar		1	26	33-9188130-ANT
41	Weight casing		2	42+43	33-9188131-ANT
42	Weight casing support		2	41	33-9188132-ANT
43	Bending plate		4	41	33-9188133-ANT
44	Steel bearing 1		2	15	33-9988-24-SI
45	Butterfly shaft		2	11+14	33-9988-25-SI
46	Hydraulic cylinder holder		2	21+24	33-9588-22-VZ
47	Standing plate		2	1	33-9188134-ANT
48	Adjusting plate		1	7	33-9188135-ANT
49	Locking pin		2	11+14	36-9988-07-BT
50	Washer	29//50	1	38	36-9988-08-BT
51	Weight selector bar		1	40	36-9988-09-BT
52	Long safety bracket		1	15	36-9988-10-BT
53	Chain 1	8 Glieder	1	55(+28)	36-9988-11-BT
54	Chain 2	22 Glieder	1	55(+31)	36-9788-03-BT
55	Carbine hook		5	36+53+54	36-9588-35-BT
56	Steel bearing 2		6	4+21+24	36-9588-32-BT
57	Steel bearing 3		10	5+9+11+14	36-9588-33-BT
58	Hydraulic cylinder		2	22+46	36-9588-08-BT
59	Cable 5	560mm	1	21+24	36-9588-15-BT
60	Large back pad		1	7	36-2281-02-BT
61	Forearm pad		2	25	36-2281-05-BT
62	Small back pad		1	25	36-2281-06-BT
63	Foam rubber roll	100//300	2	11+14	36-9988-12-BT
64	Foam rubber roll	100//180	4	18	36-9588-25-BT
65	Head pad		1	7	36-2281-03-BT
66	First weight		1	40	36-9988-13-BT
67	Weight plate		11	10	36-9988-14-BT
68	Antislip covering left		1	24	36-9988106-BT
69	Handgrip bolt 1		1	15	36-9988-15-BT
70	Handgrip bolt 2		1	9	36-9988-16-BT
71	Handle foam		2	36	36-9988-17-BT
72	V-handle		1	55+26	36-9988-18-BT
73	Ankle strap		1	55+31	36-9988-19-BT
74	Lock knob		1	12	36-9988-20-BT
75	Handgrip nut		2	46	36-9588-21-BT
76	Handle wrapping		4	11+14+25+36+37	36-9588-19-BT
77	Product designation		1	43	33-2281-05-RT
78	Rubber buffer 1	26//56	2	10	36-9988-30-BT
79	Rubber buffer 2	25x40	2	11+14	36-9988-21-BT
80	Plastic tube sleeve		1	15	36-9988-22-BT
81	Plastic buffer 1		1	12	36-9588-20-BT
82	Plastic buffer 2		2	21+24	36-9588-38-BT
83	Cabel pulley		13	5+84	36-9588-27-BT
84	Cable pulley cover		24	83	36-9588-26-BT
85	Square stopper	50x50	7	1+2+3+4	39-9841
86	Square stopper	25x50x1.5	2	13	39-9842
87	Square stopper	25x50x2	2	9	39-9842
88	Square stopper	45x45	1	12	39-9845
89	Square stopper	38x38	2	25	39-9840
90	Round stopper	50x1.5	2	11+14	36-9988-23-BT
91	Round stopper	60x1.5	1	15	36-9988-24-BT
92	Round stopper	25x1.5	2	11+14	36-9988-25-BT
93	Round stopper	25x2	4	18	39-10146
94	Plastic bushing for pulley	15	2	5	36-9588-18-BT
95	Plastic bushing for pulley	20	2	15	36-9988-26-BT
96	Plastic cap		1	40	36-9988-27-BT
97	Fillister-head Philips screw	M6x15	5	81+82	39-9911
98	Fillister-head Philips screw		4		39-10296-SW



Illustration no.	Designation	Dimensions in mm	Quantity	Attached to illustration no.	ET number
99	Round-headed Allen screw	M8x15	6	22+34+39	39-9888-CR
100	Hexagonal bolt	M6x16	17	41+42+43	39-10120
101	Hexagonal bolt	M8x20	4	20+62	39-10095-CR
102	Hexagonal bolt	M8x30	2	11+14+19	39-9906
103	Hexagonal bolt	M8x40	2	46	39-9817
104	Hexagonal bolt	M8x45	2	17	39-9914
105	Hexagonal bolt	M8x55	4	61	39-10056
106	Hexagonal bolt	M8x65	1	5+32	39-9814-CR
107	Hexagonal bolt	M8x70	4	60+65	39-10157
108	Hexagonal bolt	M10x20	14	5+7+10+30+45	39-9974-CR
109	Hexagonal bolt	M10x25	1	6	39-10025-CR
110	Hexagonal bolt	M10x45	11	1+5+6+8+27+35	39-10131-CR
111	Hexagonal bolt	M10x65	2	38	39-9982-CR
112	Hexagonal bolt	M10x70	15	3+4+5+7+12+22	39-10148-CR
113	Hexagonal bolt	M10x75	2	47	39-10186-CR
114	Hexagonal bolt	M10x80	3	8+15	39-10055-CR
115	Hexagonal bolt	M10x90	1	12	39-10015
116	Washer	6//12	36	100	39-10007-CR
117	Washer	8//16	22	99+101-107	39-9917-CR
118	Washer	10//20	86	108-115	39-9989-VC
119	Washer	12//24	1	40(+26)	39-9986-CR
120	Washer	10//38	5	70+75+99	39-10249-CR
121	Washer	8//28	4	99	39-10180-CR
122	Spring washer	for M10	12	108	39-9995-CR
123	Spring washer	for M8	18	99+101+102+104+105+107	39-9864-CR
124	Self-locking nut	M10	36	109-115	39-9981-CR
125	Self-locking nut	M8	3	103+106	39-9818-CR
126	Self-locking nut	M6	18	100	39-9816-VC
127	Square stopper	40x80	2	21+24	36-9988111-BT
128	Antislip covering right		1	21	36-9988110-BT
129	Washer	6//18	4	98	39-9993
130	Spring washer	for M6	4	98	39-9865-CR
131	Cap	for M10	80		36-9988108-BT
132	Cap	for M8	24		36-9988109-BT
133	Cap for the handle	25mm	10	11+14+19+25+36+37	36-9988-32-BT
134	Adjusting plate		1	2	33-9988136-ANT
135	Hexagonal bolt	M6x20	1	32+43	39-10128
136	Bolt	M10x40	1	12	39-10402
137	Tool Set		1		36-9988-28-BT
138	Assembly instructions				36-2281-08-BT



NOTES



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



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