WB 1000

HANTELBANK MIT ABLAGE

Montage- und Bedienungsanleitung
WB 1000 Bestell-Nr.: **2052** — DE — **Seite 2-10**

Assembly and exercise instructions
WB 1000 Order No.: **2052** — GB — **Page 11-18**

Notice de montage et d'utilisation
WB 1000 No. de commande: **2052** — F — **Page 17-23**

Montage- en bedieningshandleiding
WB 1000 Bestellnummer: **2052** — NL — **Pagina 24-30**

Инструкция по монтажу и эксплуатации
WB 1000 № заказа: **2052** — RU — **СТР. 31-37**



CHRISTOPEIT® SPORT GERMANY

DE

INHALTSÜBERSICHT

1.	Inhaltsübersicht	2
2.	Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise	2
3.	Montageübersicht	3
4.	Montageanleitung	4-5
5.	Reinigung, Wartung und Lagerung	6
6.	Garantiebestimmungen	6
7.	Trainingsanleitung / Aufwärmübungen (Warm Up)	7
8.	Einstellung der Hantelablagen	8
9.	Übung Bankdrücken	8
10.	Platzsparend zusammenklappen	8
11.	Stückliste - Ersatzteilliste	9
12.	Notizen	38
13.	Explosionszeichnung	39

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,
wir gratulieren Ihnen zum Kauf dieses Heimsport-Trainingsgerätes und wünschen Ihnen viel Vergnügen damit.
Bitte beachten und befolgen Sie die Hinweise und Anweisungen dieser Montage- und Bedienungsanleitung. Wenn Sie irgendwelche Fragen haben, können Sie sich selbstverständlich jederzeit an uns wenden.

Mit freundlichen Grüßen,
Ihre Top-Sport Gilles GmbH

Achtung:
Vor Benutzung
Bedienungs-
anleitung lesen!



WICHTIGE EMPFEHLUNGEN UND SICHERHEITSHINWEISE

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

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

2. Vor der ersten Benutzung und in regelmäßigen Abständen den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen prüfen, damit der sichere Betriebszustand des Trainingsgerätes gewährleistet ist.

3. Das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort aufstellen und es vor Feuchtigkeit und Nässe schützen. Bodenunebenheiten sind durch geeignete Maßnahmen am Boden und, sofern bei diesem Gerät vorhanden, durch dafür vorgesehene, justierbare Teile des Gerätes auszugleichen. Der Kontakt mit Feuchtigkeit und Nässe ist auszuschließen.

4. Sofern der Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen und ähnliches geschützt werden soll, eine geeignete, rutschfeste Unterlage (z.B. Gummimatte, Holzplatte o.ä.) unter das Gerät legen.

5. Vor dem Trainingsbeginn alle Gegenstände in einem Umkreis von 2 Metern um das Gerät entfernen.

6. Für die Reinigung des Gerätes keine aggressiven Reinigungsmittel und zum Aufbau und für eventuelle Reparaturen nur die mitgelieferten bzw. geeignete, eigene Werkzeuge verwenden. Schweißablagerungen am Gerät sind direkt nach Trainingsende zu entfernen.

7. ACHTUNG! Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichem Schaden oder zum Tod führen. Vor der Aufnahme eines gezielten Trainings ist daher ein geeigneter Arzt zu konsultieren. Dieser kann definieren welcher maximalen Belastung (Puls, Watt, Trainingsdauer u.s.w.) man sich aussetzen darf und genaue Auskünfte bzgl. der richtigen Körperhaltung beim Training, der Trainingsziele und der Ernährung geben. Es darf nicht nach schweren Mahlzeiten trainiert werden. Es ist zu beachten, dass dieses Gerät nicht für therapeutische Zwecke geeignet ist.

8. Mit dem Gerät nur trainieren wenn es einwandfrei funktioniert. Für eventuelle Reparaturen nur Original-Ersatzteile verwenden. **ACHTUNG!** Sollten Teile bei Benutzung des Gerätes übermäßig heiß werden ersetzen Sie diese umgehend und sichern Sie das Gerät gegen Benutzung solange es noch nicht in Stand gesetzt wurde.

9. Bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition und ordnungsgemäße Sicherung der neu eingestellten Position achten.

10. Sofern in der Anleitung nicht anders beschrieben, darf das Gerät nur immer von einer Person zum Trainieren benutzt werden.

11. Es sind Trainingskleidung und Schuhe zu tragen die für ein Fitness-Training mit dem Gerät geeignet sind. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese aufgrund ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings nicht hängen bleiben kann. Die Trainingsschuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.

12. ACHTUNG! Wenn Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnormale Symptome wahrgenommen werden, das Training abbrechen und an einen geeigneten Arzt wenden.

13. Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten und unterwiesenen Personen benutzt werden.

14. Personen wie Kinder, Invalide und behinderte Menschen sollten, das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen. Die Benutzung des Gerätes durch unbeaufsichtigte Kinder ist durch geeignete Massnahmen auszuschliessen.

15. Es ist darauf zu achten, dass der Trainierende und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich noch bewegenden Teilen begeben oder befinden.

16. Die Verpackungsmaterialien, leere Batterien und Teile des Gerätes im Sinne der Umwelt nicht mit dem Hausmüll entsorgen, sondern in dafür vorgesehene Sammelbehälter werfen oder bei geeigneten Sammelstellen abgeben.

17. Dieses Gerät ist gemäss der EN ISO 20957-1:2013, EN ISO 20957-4:2016 Klasse „H“ geprüft worden. Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht + Trainingsgewicht) ist auf 200 kg festgelegt worden.

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

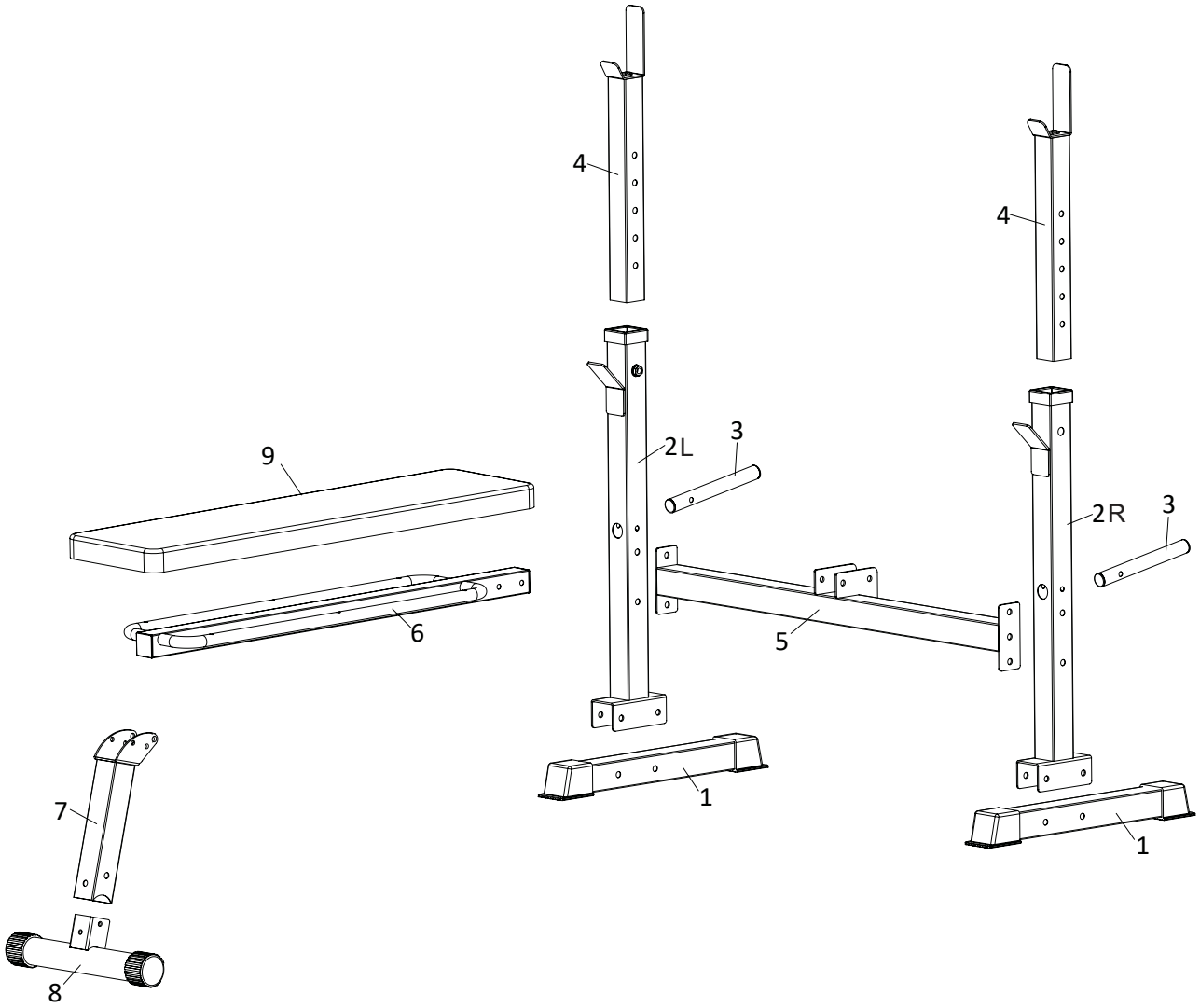
DE **Montageübersicht**

GB **Assembly overview**

F **Aperçu de l'Assemblée**

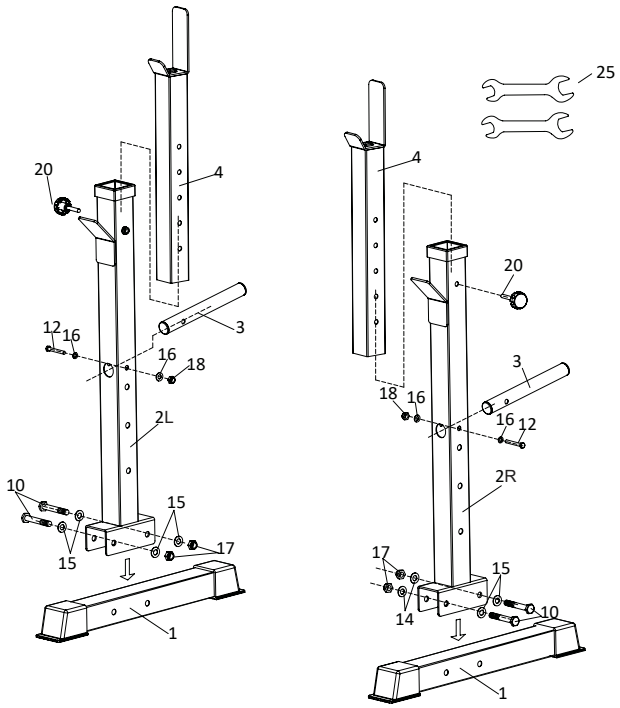
NL **Montage overzicht**

RU **Обзор Ассамблея**



MONTAGEANLEITUNG

Bevor Sie mit der Montage beginnen, unbedingt unsere Empfehlungen und Sicherheitshinweise beachten! Entnehmen Sie alle Einzelteile der Verpackung, legen Sie diese auf den Boden und kontrollieren Sie grob die Vollzähligkeit anhand der Montageschritte. Montagezeit: ca. 45 min



SCHRITT 1:

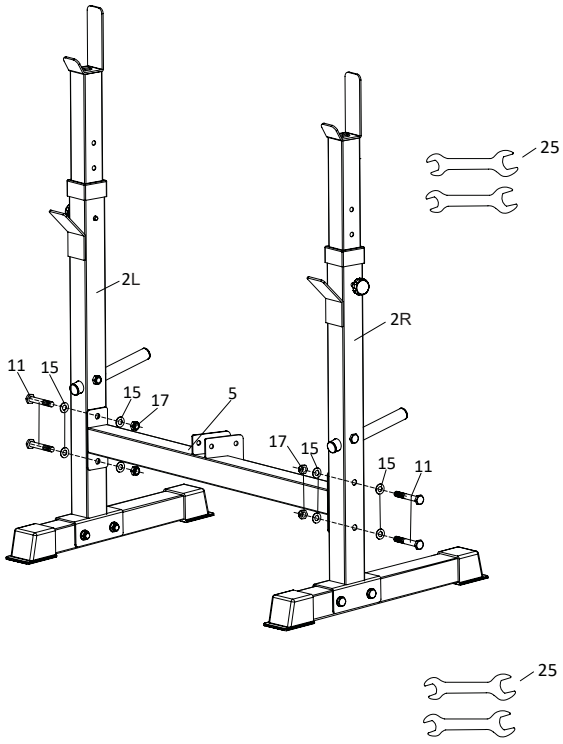
Montage der Fußrohre (1) an den Stützen (2L+2R).

1. Legen Sie die beiden hinteren Fußrohre (1) in dargestellter Richtung auf den Boden und stecken Sie die Stützrohre (2L+2R) auf die Verbindungsstellen, sodass die Bohrungen übereinander stehen. Achten Sie bei den Stützrohren auf die richtige Position. Die angeschweißten Muttern müssen sich innen am Stützrohr auffinden.

2. Stecken Sie auf die Schrauben M10x70 (10) je eine Unterlegscheibe 10//20 (15), führen Sie die Schrauben (10) durch die Bohrungen und schrauben Sie mittels Unterlegscheiben (15) und selbstsichernden Muttern M10 (17) die Stützrohre (2L+2R) an den hinteren Fußrohren (1) fest.

3. Schieben Sie die Hantelscheibenaufnahmen (3) von hinten durch die Stützrohre (2) und sichern Sie diese mittels der Schrauben M8x60 (12), Unterlegscheiben 8//16 (16) und selbstsichernden Muttern M8 (18).

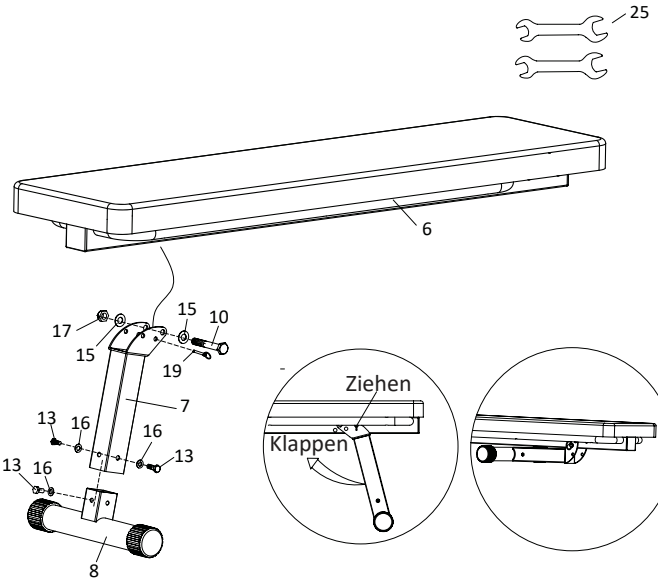
4. Stecken Sie den Hantelstangenablagen (4) von oben in gewünschter Höhe in die Stützrohre (2) hinein, sodass die Bohrungen fluchten und sichern Sie die Position durch Festdrehen der Sterngriffschrauben (20).



SCHRITT 2:

Montage der Querstrebe (5) an den Stützen (2L+2R).

1. Führen Sie die Querstrebe (5) in dargestellter Position zwischen die Stützrohre (2L+2R) und sichern Sie diese mittels der Schrauben M10x65 (11), Unterlegscheiben 10//20 (15) und selbstsichernden Muttern M10 (17).



SCHRITT 3:

Montage des vorderen Fußes (8) am Polsterrahmen (6).

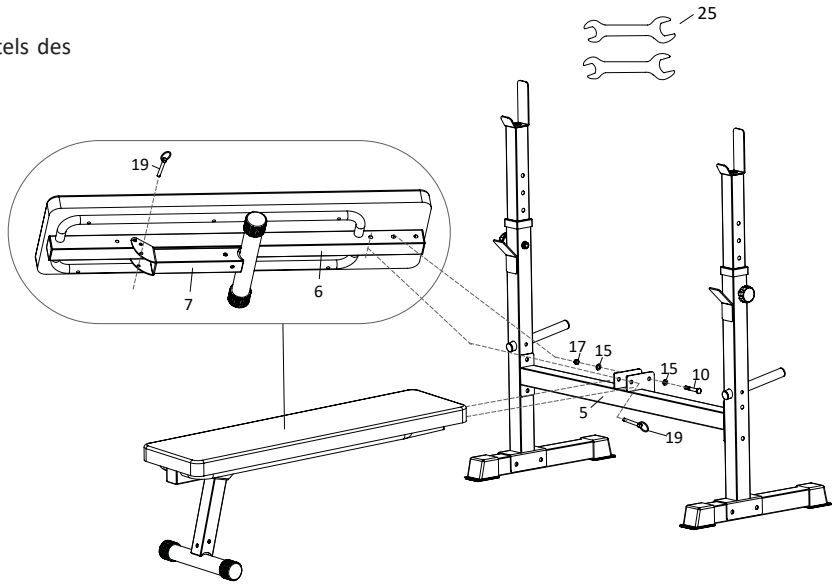
1. Stecken Sie den vorderen Stützfuss (7) an den vorderen Befestigungspunkt des Polsterrahmens (6) in dargestellter Position und sichern Sie den vorderen Stützfuss (7) mittels der Schraube M10x70 (10), Unterlegscheiben 10//20 (15) und selbstsichernder Mutter M10 (17). Achten Sie darauf die mittlere Bohrung am Polsterrahmen (6), sowie die oberste Bohrung vom Stützfuss vorne (7) für die Verschraubung zu verwenden damit die Klapp- und Sicherungsfunktion gegeben ist. Ziehen Sie diese Schraubenverbindung nicht zu fest an, sodass die Klappfunktion gegeben ist. **Achtung!** Setzen Sie in ausgeklappter und eingeklappter Position immer in die entsprechend fluchtende Bohrungen den Sicherheitsstift (19) ein.

2. Stecken Sie den vorderen Fuß (8) in das vordere Stützrohr (7) ein, sodass die Bohrungen übereinander stehen. Stecken Sie auf die Schrauben M8x15 (13) je eine Unterlegscheibe 8//16 (16) auf und schrauben Sie damit den vorderen Fuß (8) am Stützrohr (7) fest

SCHRITT 4:
Montage des Polsterrahmens (6) an der Querstrebe (5).

1. Legen Sie den Polsterrahmen (6) in die Aufnahme der Querstrebe (5), so ein, sodass die mittlere Bohrung vom Polsterrahmen (6) mit der letzten Bohrung von der Querstrebe (5) übereinstimmt. Die Schraube M10x70 (10) mit einer Unterlegscheibe 10//20 (15) versehen und durch die fluchtende Bohrung stecken. Das Schraubenende mit einer weiteren Unterlegscheibe (15) versehen und mittels selbstsichernden Mutter (17) nur soweit fest anziehen, sodass der Klappmechanismus nicht blockiert ist.

2. Sichern Sie die ausgeklappte Position der Hantelbank mittels des Sicherungsstiftes (19).

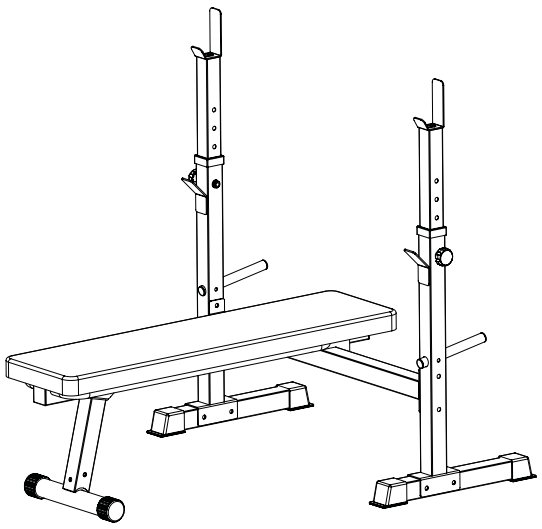


SCHRITT 5:
Kontrolle

1. Alle Verschraubungen und Steckverbindungen auf ordnungsgemäße Montage und Funktion prüfen. Die Montage ist hiermit beendet.

2. Wenn alles in Ordnung ist, mit leichten Widerstandseinstellungen mit dem Gerät vertraut machen und die individuellen Einstellungen vornehmen.

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

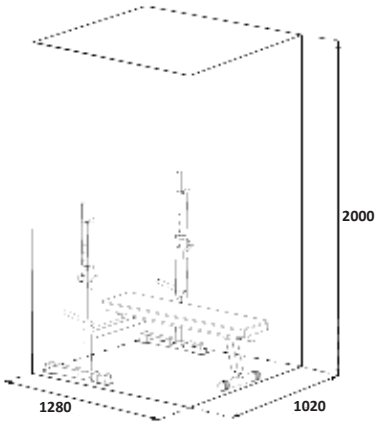


REINIGUNG, WARTUNG UND LAGERUNG

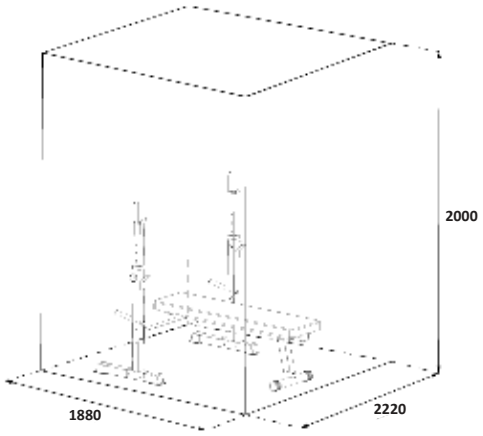
1. Reinigung
Benutzen Sie nur ein leicht angefeuchtetes Tuch zur Reinigung. **Achtung:** Benutzen Sie niemals Benzin, Verdünner oder andere aggressive Reinigungsmittel zur Oberflächenreinigung da dadurch Beschädigungen verursacht werden. Das Gerät ist nur für den privaten Heimgebrauch und zur Benutzung in Innenräumen geeignet. Halten Sie das Gerät sauber und Feuchtigkeit vom Gerät fern.

2. Lagerung
Wählen Sie einen trockenen Lagerort im Haus aus. Decken Sie das Gerät ab um es vor Verfärbungen durch evtl. Sonneneinstrahlung und Staub zu schützen.

3. Wartung
Wir empfehlen alle 50 Betriebsstunden eine Überprüfung der Schraubenverbindungen auf festen Sitz, welche bei der Montage hergestellt wurden.



Trainingsfläche in mm
(für Gerät und Benutzer)



Freifläche in mm
(Trainingsfläche und
Sicherheitsfläche
(umlaufend 60cm))

GARANTIEBESTIMMUNGEN

Die Garantie beträgt 24 Monate, gilt für Neuware bei Ersterwerb und beginnt mit dem Rechnungs- bzw. Auslieferdatum. Während der Garantiezeit werden eventuelle Mängel kostenlos beseitigt.

Bei Feststellung eines Mangels sind Sie verpflichtet diesen unverzüglich dem Hersteller zu melden. Es steht im Ermessen des Herstellers die Garantie durch Ersatzteilversand oder Reparatur zu erfüllen. Bei Ersatzteilversand besteht die Befugnis des Austausches ohne Garantieverlust Eine Instandsetzung am Aufstellort ist ausgeschlossen.

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

Die Garantieleistung gilt nur für Material oder Fabrikationsfehler. Bei Verschleißteilen oder Beschädigungen durch missbräuchliche oder unsachgemäße Behandlung, Gewaltanwendung und Eingriffen die ohne vorherige Absprache mit unserer Service Abteilung vorgenommen werden, erlischt die Garantie.

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

Eine Inanspruchnahme von Garantieleistungen erwirkt keine Verlängerung der Garantiezeit.

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

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

TRAININGSANLEITUNG

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

1. Intensität:
Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muß den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit und /oder der Erschöpfung zu erreichen. Ein geeigneter Richtwert, für ein effektives Training, kann dabei der Puls sein. Dieser sollte sich während des Trainings in dem Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befinden (Ermittlung und Berechnung siehe Tabelle und Formel). Während der ersten Wochen sollte sich der Puls während des Trainings im unteren Bereich von 70% des Maximalpulses befinden. Im Laufe der darauffolgenden Wochen und Monate sollte die Pulsfrequenz langsam bis zur Obergrenze von 85% des Maximalpulses gesteigert werden. Je größer die Kondition des Trainierenden wird, desto mehr müssen die Trainingsanforderungen gesteigert werden, um in den Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses zu gelangen. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer und/oder einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen möglich. Wird die Pulsfrequenz nicht in der Computeranzeige angezeigt oder wollen Sie sicherheitshalber Ihre Pulsfrequenz, die durch eventuelle Anwendungsfehler o.ä. falsch angezeigt werden könnte, kontrollieren, können Sie zu folgenden Hilfsmitteln greifen:
a.
Puls-Kontroll-Messung auf herkömmliche Weise (Abtasten des Pulsschlages z.B. am Handgelenk und zählen der Schläge innerhalb einer Minute).
b.
Puls-Kontroll-Messung mit entsprechend geeigneten und geeichten Puls-Mess-Geräten (im Sanitäts- Fachhandel erhältlich).

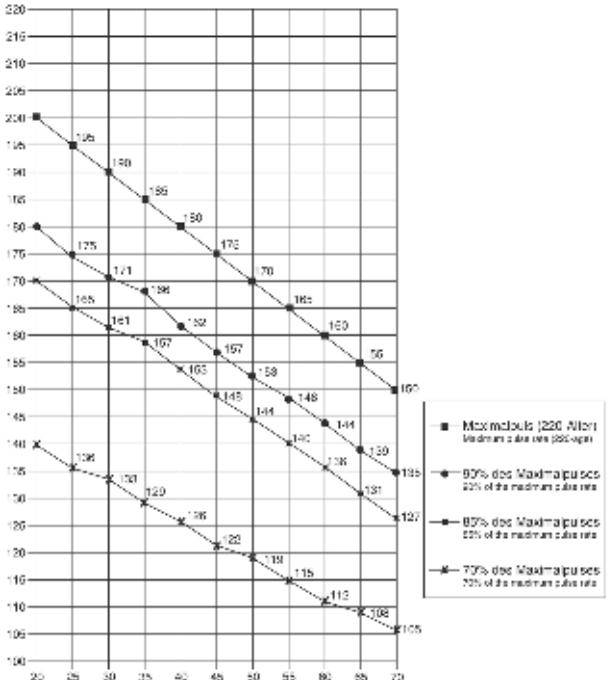
2. Häufgkeit:
Die meisten Experten empfehlen die Kombination von einer gesundheitsbewußten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muß, und körperliche Ertüchtigungen drei- bis fünfmal in der Woche. Ein normaler Erwachsener muß zweimal pro Woche trainieren um seine derzeitige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

3. Gestaltung des Trainings
Jede Trainingseinheit sollte aus drei Trainingsphasen bestehen: „Aufwärm-Phase“, „Trainings-Phase“ und „Abkühl-Phase“. In der „Aufwärm-Phase“ soll die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von fünf bis zehn Minuten möglich. Danach sollte das eigentliche Training („Trainings-Phase“) beginnen. Die Trainingsbelastung sollte erst einige Minuten gering sein und dann für eine Periode von 15 bis 30 Minuten so gesteigert werden, daß sich der Puls im Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befndet. Um den Kreislauf nach der „Trainings-Phase“ zu unterstützen und einem Muskelkater oder Zerrungen vorzubeugen, muß nach der „Trainings-Phase“ noch die „Abkühl-Phase“ eingehalten werden. In dieser sollten, fünf bis zehn Minuten lang, Dehnungsübungen und/oder leichte gymnastische Übungen durchgeführt werden.

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

Pulsmesstabelle:
(x-Achse = Alter in Jahren von 20 bis 70 // Y-Achse = Pulsschläge pro Minute von 100 bis 220)

Berechnungsformeln:
Maximalpuls = 220 - Alter
90% des Maximalpuls = (220 - Alter) x 0,9
85% des Maximalpuls = (220 - Alter) x 0,85
70% des Maximalpuls = (220 - Alter) x 0,7



AUFWÄRMÜBUNGEN (WARM UP)

Starten Sie Ihre Aufwärmphase durch Gehen auf der Stelle für mind. 3 Minuten und führen Sie danach folgende gymnastische Übungen durch um den Körper auf die Trainingsphase entsprechend vorzubereiten. Bei den Übungen nicht übertreiben und nur soweit ausführen bis ein leichtes Ziehen zu spüren ist. Diese Position dann etwas halten.



Greifen Sie mit der linken Hand hinter den Kopf an die rechte Schulter und ziehen Sie mit der rechten Hand etwas an der linken Armbeuge. Nach 20Sek. Arm wechseln.	Beugen Sie sich soweit wie möglich nach vorn und lassen Sie die Beine fast durchgestreckt. Zeigen Sie dabei mit den Fingern in Richtung Fußspitze. 2 x 20Sek.	Setzen sie sich mit einem Bein gestreckt auf den Boden und beugen Sie sich vor und versuchen Sie den Fuß mit den Händen zu erreichen. 2 x 20Sek.	Knien Sie sich in weitem Ausfallschritt nach vorn und stützen Sie sich mit den Händen auf dem Boden ab. Drücken Sie das Becken nach unten. Nach 20 Sek. Bein wechseln.

Nach den Aufwärmübungen durch etwas schütteln die Arme und Beine lockern. Wir empfehlen die Aufwärmübungen zum Abschluss des Trainings erneut durchzuführen und das Training mit Ausschütteln der Extremitäten zu beenden. (Cool down)

EINSTELLUNG DER HANTELABLAGEN



Passen Sie die Höhe der Langhantelablagen (4) durch Herausdrehen der Sterngriffschrauben (20) und verschieben der Langhantelablage in die gewünschte Position in den Stützrohren (2) für Ihre Trainingsvorhaben an. Achten Sie darauf, dass die Hantelablagen immer auf gleicher Höhe eingestellt sind. Legen Sie einseitig nicht zu viele Gewichtsscheiben auf einmal auf, da die Hantelstange sonst von den Hantelauflagen wegkippen kann.

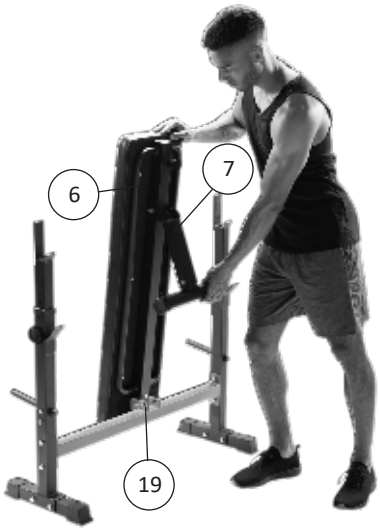
ÜBUNG BANKDRÜCKEN



Rückenlage auf der Bank einnehmen die Beine sind dabei angewinkelt. Die Langhantel auf Schulterbreite fassen und senkrecht von der Brust nach oben drücken, bis die Arme gestreckt sind. Dann gehen Sie langsam zur Ausgangsposition zurück und wiederholen den Vorgang. Diese Übung trainiert die gesamte Brustmuskulatur, Schulter, Trizeps.

PLATZSPAREND ZUSAMMENKLAPPEN:







Um die Hantelbank Platz sparend zusammen zu klappen, muss zuvor der Sicherungsstift (19) herausgezogen werden. Nach dem Hochklappen des Polsterrahmens (6) muss diese Position wieder durch Einschieben des Sicherungsstiftes (19) durch die fluchtenden Bohrungen an der Querstrebe gegen Herunterfallen gesichert werden. Klappen Sie anschließend den vorderen Fuß (7) in gleicher Weise ein. Bitte überprüfen Sie die Standsicherheit nach jedem Klappvorgang.

STÜCKLISTE - ERSATZTEILLISTE
WB 1000

DE

Art.-Nr.: **2052**
Stand der technische Daten: **19.05.2021**

Vielseitige Hantelbank mit höhenverstellbarer Hantelablage, Gewichtscheibenablage und platzsparender Klappfunktion.

- 5-fach höhenverstellbare Hantelablage + Zwischenablage
- Ergonomische Griffbreite durch Innenmaß von 90 cm
- Platzsparend durch einfaches Hochklappen der Liegefläche
- Ablage für Langhantelstange und Gewichtsscheiben an der Hantelbank (auch in der zusammengeklappter Version)
- Liegepolster aus robustem und hochwertigem Kunstleder mit verstärkter Tragekonstruktion
- Max. Belastbarkeit (Körper- und Trainingsgewicht): 200 kg

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

Nach Öffnen der Verpackung bitte kontrollieren, ob alle Teile entsprechend der nachfolgenden Montageschritte vorhanden sind. Ist dies der Fall, können Sie mit dem Zusammenbau beginnen.
Wenn ein Bauteil nicht in Ordnung ist oder fehlt, oder wenn Sie in Zukunft ein Ersatzteil benötigen, wenden Sie sich bitte an:

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstraße 55
42551 Velbert
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

Stellmaße aufgebaut ca. [cm]: 128cm x B 102 x H 92 - 112
Stellmaße zusammengeklappt ca. [cm]: L 49cm x B 102 x H 130
Trainingsplatzbedarf [m²]: 4
Gerätegewicht [kg]: 18,5



Abb.- Nr.	Bezeichnung	Abmessung	Menge	montiert an	ET Nummer
1	Fussrohr hinten		2	2	33-2052-01-SW
2L	Stützrohr links		1	1	33-2052-02-SW
2R	Stützrohr rechts		1	1	33-2052-03-SW
3	Hantelscheibenablage		2	2	33-2052-04-SW
4	Hantelstangenablage		2	2	33-2052-05-SW
5	Querstrebe		1	2	33-2052-06-RT
6	Polsterrahmen		1	5+9	33-2052-07-SW
7	Vorderer Stützfuss		1	6+8	33-2052-08-SW
8	Fussrohr vorne		7	7	33-2052-09-SW
9	Polster		6	6	36-2052-01-BT
10	Sechskantschraube	M10x70	6	1,2,6+7	39-10148-CR
11	Sechskantschraube	M10x65	4	2+5	39-9982-CR
12	Sechskantschraube	M8x60	2	2+3	39-10436
13	Sechskantschraube	M8x15	3	7+8	39-10247
14	Innensechskantschraube	M6x35	6	6+9	39-10085
15	Unterlegscheibe	10//20	20	10+11	39-9989-VC
16	Unterlegscheibe	8//16	7	12+13	39-9917-CR
17	Selbstsichernden Mutter	M10	10	10+11	39-9881-CR
18	Selbstsichernden Mutter	M8	2	12	39-9818-CR
19	Sicherungsstift	10x80	2	5,6+7	36-2052-02-BT
20	Sterngriffschraube	M10	2	2+4	36-2052-03-BT
21	Rundstopfen	25	4	3	39-10146
22	Kunststoffeinsatz		2	2	36-2052-04-BT
23	Fußstopfen hinten		4	1	36-2052-05-BT
24	Fußstopfen vorne		2	8	36-2052-06-BT
25	Werkzeugset		1		36-2055-11-BT
26	Vierkantstopfen	55	2	6	36-2055-10-BT
27	Montage- und Bedienungsanleitung		1		36-2052-07-BT

CONTENTS

1.	Contents	11
2.	Important Recommendations and Safety Instructions	11
3.	Assembly overview	3
4.	Assembly Instructions	12-13
5.	Cleaning, Checks and Storage	14
6.	Training instructions / Warm Up	15
7.	Adjustment of long bar holder	16
8.	Bench pressing	16
9.	Fold up for saving space	16
10.	Parts List – Spare Parts List	17
11.	Notes	38
12.	Exploded view	39

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

Yours,
Top-Sport Gilles GmbH

Attention:
Before use
read operating
instructions!



IMPORTANT RECOMMENDATIONS AND SAFETY INSTRUCTIONS

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

1. Assembly the machine exactly as described in the installation instructions and use only the enclosed, specific parts of the machine. Before assembling, verify the completeness of the delivery against the delivery notice and the completeness of the carton against the assembly steps in the installation and operating instructions.

2. Check the firm seating off all screws, nuts and other connections before using the machine for the first time and at regular intervals to ensure that the trainer is in a safe condition.

3. Set up the machine in a dry, level place and protect it from moisture and water. Uneven parts of the floor must be compensated by suitable measures and by the provided adjustable parts of the machine if such are installed. Ensure that no contact occurs with moisture or water.

4. Place a suitable base (e.g. rubber mat, wooden board etc.) beneath the machine if the area of the machine must be specially protected against indentations, dirt etc.

5. Before beginning training, remove all objects within a radius of 2 metres from the machine.

6. Do not use aggressive cleaning agents to clean the machine and employ only the supplied tools or suitable tools of your own to assemble the machine and for any necessary repairs. Remove drops of sweat from the machine immediately after finishing training.

7. WARNING! Systems of the heart frequency supervision can be inexact. Excessive training can lead to serious health damage or to the death. Consult a doctor before beginning a planned training programme. He can define the maximum exertion (pulse, Watts, duration of training etc.) to which you may expose yourself and can give you precise information on the correct posture during training, the targets of your training and your diet. Never train after eating large meals.

8. Only train on the machine when it is in correct working order. Use original spare parts only for any necessary repairs. **WARNING!** Replace the worm parts immediately and keep this equipment out of use until repaired.

9. When setting the adjustable parts, observe the correct position and the marked, maximum setting positions and ensure that the newly adjusted position is correctly secured.

10. Unless otherwise described in the instructions, the machine must only be used for training by one person at a time.

11. Wear training clothes and shoes which are suitable for fitness training with the machine. Your clothes must be such that they cannot catch during training due to their shape (e.g. length). Your training shoes should be appropriate for the trainer, must support your feet firmly and must have non-slip soles.

12. WARNING! If you notice a feeling of dizziness, sickness, chest pain or other abnormal symptoms, stop training and consult a doctor.

13. Never forget that sports machines are not toys. They must therefore only be used according to their purpose and by suitably informed and instructed persons.

14. People such as children, invalids and handicapped persons should only use the machine in the presence of another person who can give aid and advice. Take suitable measures to ensure that children never use the machine without supervision.

15. Ensure that the person conducting training and other people never move or hold any parts of their body into the vicinity of moving parts.

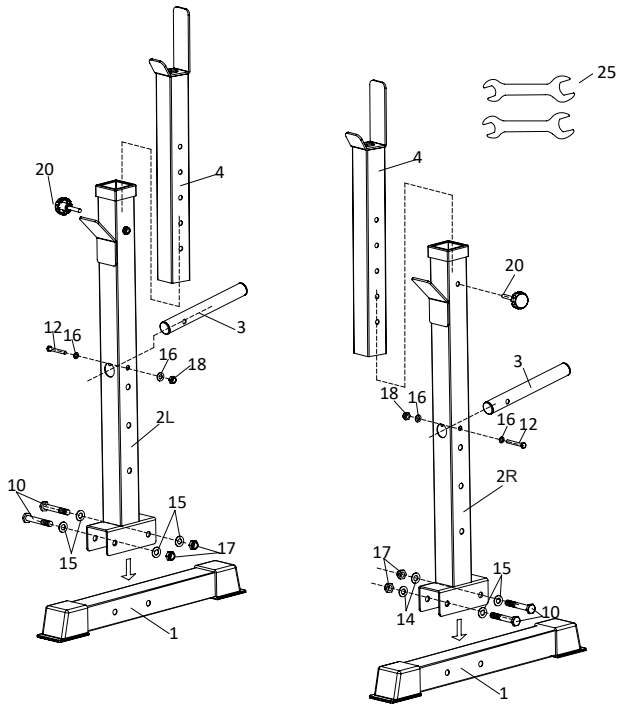
16. To protect the environment, do not dispose of the packaging materials, used batteries or parts of the machine as household waste. Put these in the appropriate collection bins or bring them to a suitable collection point.

17. This machine has been tested in compliance with EN ISO 20957-1:2013, EN ISO 20957-4:2016 class „H“. The maximum permissible load (=body weight + exercise weight) is specified as 200 kg.

18. The assembly and operating instructions is part of the product. If selling or passing to another person the documentation must be provided with the product.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Remove all single parts from the packaging and lay them on the floor Check roughly that they are all there on the base of the assembly steps. Please note that a number of parts are preassembled. This will make it easier and quicker for you to assemble the equipment.
Assembly time: 45 min.



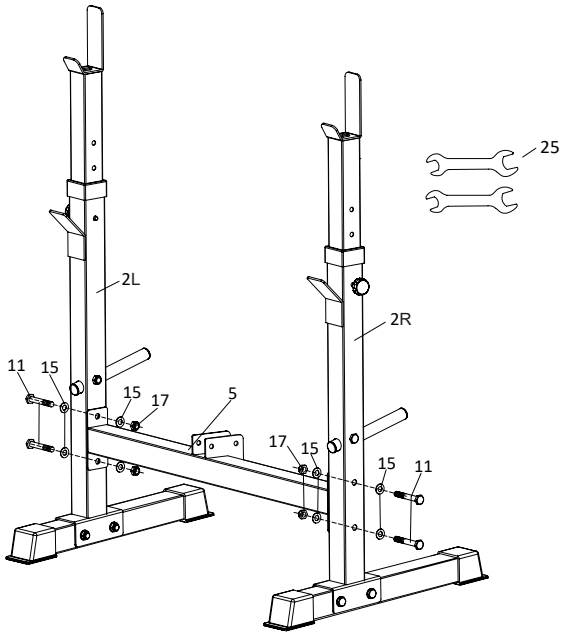
STEP 1:
Attach the stabilizer (1) at the supports (2L+2R).

1. Lay the both stabilizer (1) in shown direction down on floor and put on the connection points the supports (2L+2R) so that the holes align. Pay attention of direction by insert the supports (2) on the rear stabilizer (1). The welded nuts should be on inner side of support.

2. Put onto the screws M10x70 (10) one washer 10//20 (15) and screw the supports (2) at stabilizer (1) tightly by using washer (15) and nylon nuts M10 (17).

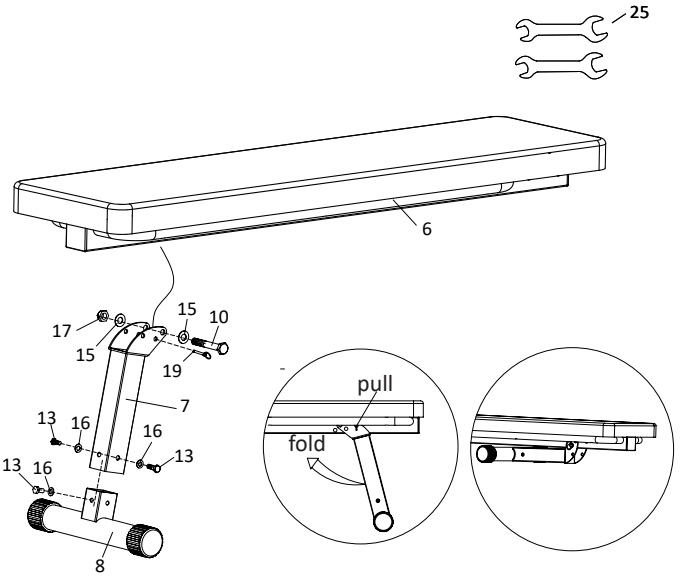
3. Push the dumbbell rack (3) from rear side through the holes of supports (2) and tighten them by using screw M8x60 (12), washer 8//16 (16) and nylon nuts M8 (18).

4. Put the long bar holder (4) in desired position into the supports (2) so that the holes align and secure the position with handgrip screws (20).



STEP 2:
Attach the connection tube (5) at supports (2L+2R).

1. Lead the connection tube (5) between the supports (2) as figure shows and tighten it firmly by using screws M10x65 (11), washers 10//20 (15) and Nylon nuts (17).



STEP 3:
Attach the front foot (8) at cushion frame (6).

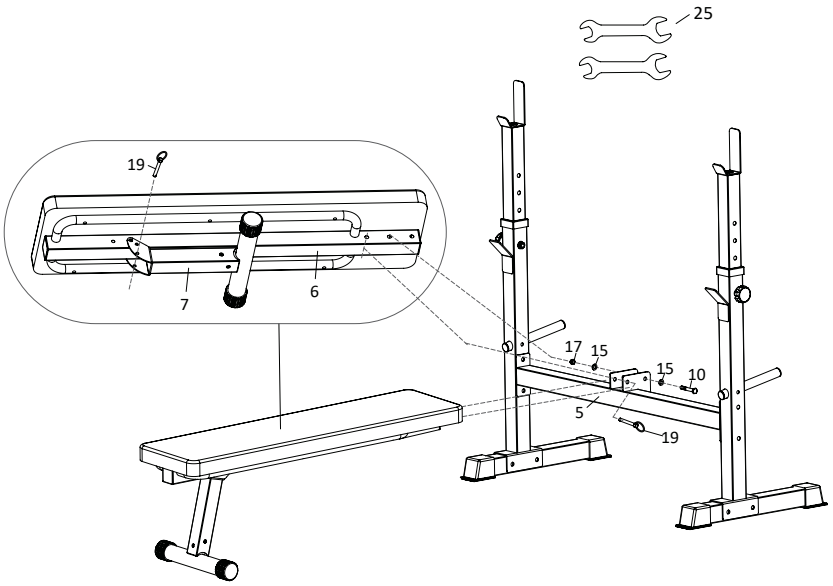
1. Put the front support tube (7) at front area connection point of cushion frame (6) as shown in figure and secure the front support tube (7) with screw M10x70 (10), washer10//20 (15) and nylon nut M10 (17). **Attention.** Use the middle hole of cushion frame (6) and the upper hole of front support tube (7) for connection. Do not tighten die connection point too much, so that the fold up construction has smooth function. **Note:** Put in fold up and fold out position always the safety pin (19) in align holes.

2. Put the front foot (8) into the front support tube (7), so that the holes align. Put on each screw M8x15 (13) one washer 8//16 (16) and tighten the front foot (8) at front support tube (7) firmly.

STEP 4:
Attach the cushion frame (6) at connection tube (5).

1. Insert the cushion frame (6) into holder of connection tube (5), so that the middle hole of cushion frame (6) and rear hole of connection tube (5) align. Put on the screw M10x70 (10) one washer 10//20 (15) und insert through the align holes. Put on the thread ends one washer (15) and one nylon nut (17) and tighten not too much so that the fold up construction is not blocked.

2. Secure the fold out position with safety pin (19).

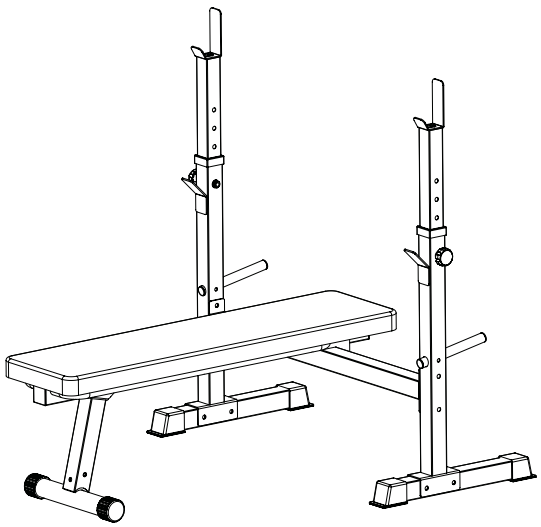


STEP 5:
Checks

1. Check the correct installation and function of all screwed and plug connections. Installation is thereby complete.

2. When everything is in order, familiarize yourself with the machine and make your individual adjustments.

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

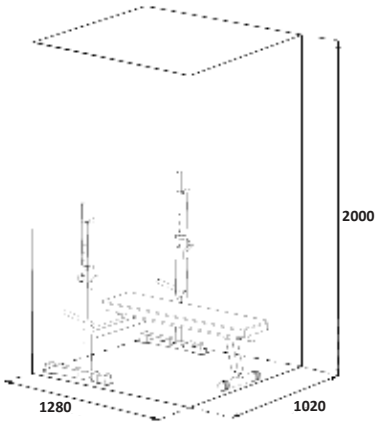


CLEANING, CHECKS AND STORAGE

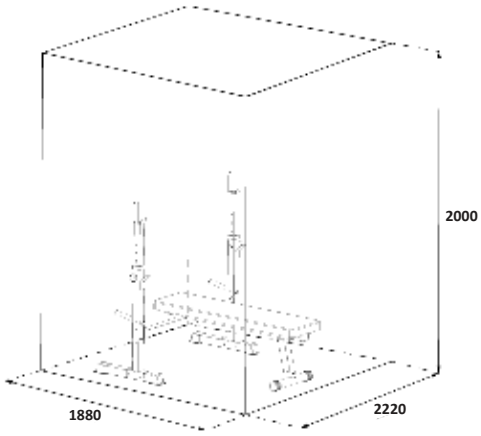
1. Cleaning
Use only a less wet cloth for cleaning. **Caution:** Never use benzene, thinner or other aggressive cleaning agents for surface cleaning as this damage caused. The device is only for private home use and for use suitable indoors. Keep the unit clean and moisture from the device.

2. Storage
Fold up the frame and secure with locking pin. Choose a dry storage in-house and spray some oil to the thread of the handlebar bolt. Cover the product to protect it from being discolor by any sunlight and dirty through dust.

3. Checks
We recommend every 50 hours to review the screw connections for tightness, which were prepared in the assembly. Every 100 operating hours, you should spray some oil at the thread of the handlebar bolt.



Training area in mm
(for home trainer and user)



Free area in mm
(Training area and security area
(rotating 60cm))

TRAINING INSTRUCTIONS

You must consider the following factors in determining the amount of training effort required in order to attain tangible physical and health benefits:

1.Intensity:
The level of physical exertion in training must exceed the level of normal exertion without reaching the point of breathlessness and / or exhaustion. A suitable guideline for effective training can be taken from the pulse rate.During training this should rise to the region of between 70% to 85% ofthe maximum pulse rate (see the table and formular for determination and calculation of this).

During the first weeks, the pulse rate should remain at the lower end of this region, at around 70% of the maximum pulse rate. In the course of the following weeks and months, the pulse rate should be slowly raised to the upperlimit of 85% of the maximum pulse rate. The better the physical condition of the person doing the exercise, the more the level of training should beencreased to remain in the region of between 70% to 85% of the maximumpulse rate. This should be done by lengthening the time for the training and/ or encreasing the level of difficulty.
If the pulse rate is not shown on the computer display or if for safety reasons you wish to check your pulse rate, which could have been displayed wrongly due to error in use, etc., you can do the following:

a. Pulse rate measurement in the conventional way (feeling the pulse at thewrist, for example, and counting the number of beats in one minute).

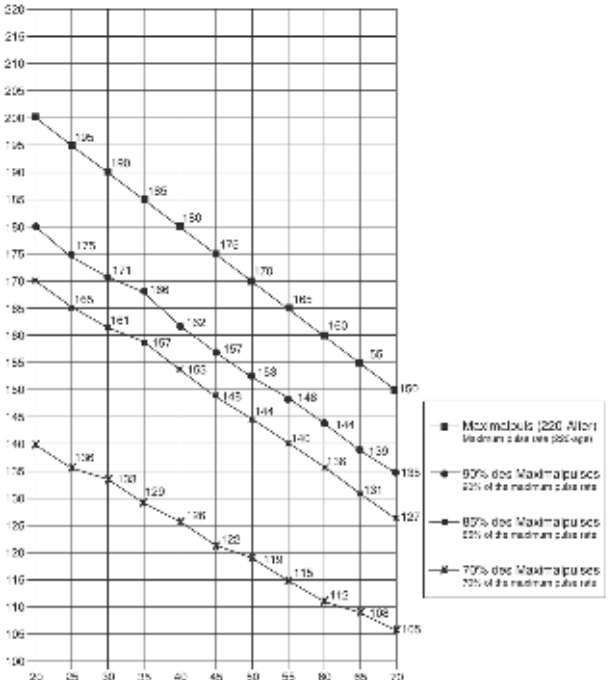
b. Pulse rate measurement with a suitable specialised device (available from dealers specialising in health-related equipment).

2.Frequency
Most experts recommend a combination of health-conscious nutrition, whichmust be determined on the basis of your training goal, and physical trainingthree times a week. A normal adult must train twice a week to maintain hiscurrent level of condition. At least three training sessions a week are requiredto improve one's condition and reduce one's weight. Of course the idealfrequency of training is five sessions a week.

3.Planning the training
Each training session should consist of three phases: the warm-up phase, the training phase, and the cool-down phase. The body temperature and oxygen intake should be raised slowly in the warm-up phase. This can be done with gymnastic exercises lasting five to ten minutes.
Then the actual training (training phase) should begin. The training exertionshould be relatively low for the first few minutes and then raised over a period of 15 to 30 minutes such that the pulse rate reaches the region of between70% to 85% of the maximum pulse rate.
In order to support the circulation after the training phase and to preventaching or strained muscles later, it is necessary to follow the training phase with a cool-down phase. This should be consist of stretching exercises and/ or light gymnastic exercises for a period of five to ten minutes.

4.Motivation
The key to a successful program is regular training. You should set a fixed time and place for each day of training and prepare yourself mentally for the training. Only train when you are in the mood for it and always have your goalin view. With continuous training you will be able to see how you are progressing day by day and are approaching your personal training goal bit by bit.

Calculation formula:
Maximum pulse rate = 220 - age (220 minus your age)
90% of the maximum pulse rate = (220 - age) x 0.9
85% of the maximum pulse rate = (220 - age) x 0.85
70% of the maximum pulse rate = (220 - age) x 0.7



WARM UP EXERCISES (WARM UP)

Start your warm up by walking on the spot for at least 3 minutes and then perform the following gymnastic exercises to the body for the training phase to prepare accordingly. The exercises do not overdo it and only as far run until a slight drag felt. This position will hold a while.



Reach with your left hand behind your head to the right shoulder and pull with the right hand slightly to the left elbow. After 20sec. switch arm.	Bend forward as far forward as possible and let your legs almost stretched. Show it with your fingers in the direction of toe. 2 x 20sec.	Sit down with one leg stretched out on the floor and bend forward and try to reach the foot with your hands. 2 x 20sec.	Kneel in a wide lunge forward and support yourself with your hands on the floor. Press the pelvis down. Change after 20 sec leg.

After the warm-up exercises by some arms and legs shake loose. We recommend the warm-up exercises at the end of the training be conducted and to end your workout with shaking of the extremities. (Cool down)

ADJUSTMENT OF LONG BAR HOLDER



Fit the height of long bar holders (4) through turning out the hand-grip screws (20) then insert the long bar holder (4) into desired position at supports (2) for your training project. Take care that the long bar holder has always the same height adjustment and don't put on one side to many dumbbells onto a long bar so that it won't tilt and drop down from long bar holder

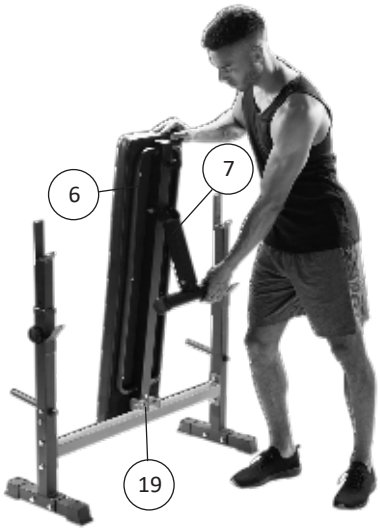
BENCH PRESSING



Lie on your back on the bench with your knees bent. Grip the long dumbbell with your hands shoulder width apart and press it upwards from the chest until your arms are straight. Then return slowly to the starting position and repeat the exercise. This exercise trains all the pectoral muscles as well as the shoulders and triceps.

FOLD UP FOR SAVING SPACE







For saving space you can fold up front foot and cushion frame upright. Pull out the safety pin (19) from cushion frames connection point and lift up the cushion frame in upright position. Then insert the safety pin (19) into the align holes to avoid drop down of cushion frame (6). Fold up the front foot tube (7) in the same way. Check after every fold up and fold out action that the safety pins are in right position.

GB

PARTS LIST – SPARE PARTS LIST
WB 1000

Art.-Nr.: **2052**
Technical data: Issue **19.05.2021**

Versatile weight bench with height-adjustable weight rack, Weight disc holder and space-saving folding function.

- 5-way height adjustable dumbbell rack + clipboard
- Ergonomic handle width thanks to internal dimensions of 90 cm
- Saves space by simply folding up the lying surface
- Storage for barbell and weight plates on the Weight bench (also in the folded version)
- Lounger made of robust and high quality synthetic leather with reinforced support structure
- Max. weight (body and dumbbells): 200 kg

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.

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
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

Space requirement approx. [cm]: L 128cm x B 102 x H 92 - 112
Space requirement foldable approx. [cm]: L 49cm x B 102 x H 130
Exercise space: approx. [m²]: 4
Items weight [kg]: 18,5

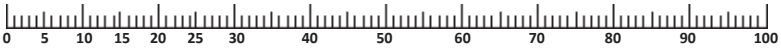


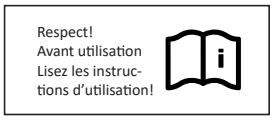
Illustration No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Illustration No.	ET-Number
1	Rear stabilizer		2	2	33-2052-01-SW
2L	Support left		1	1	33-2052-02-SW
2R	Support right		1	1	33-2052-03-SW
3	Dumbbell rack		2	2	33-2052-04-SW
4	Long bar holder		2	2	33-2052-05-SW
5	Connection tube		1	2	33-2052-06-RT
6	Cushion frame		1	5+9	33-2052-07-SW
7	Front support tube		1	6+8	33-2052-08-SW
8	Front stabilizer		7	7	33-2052-09-SW
9	Cushion		6	6	36-2052-01-BT
10	Hex screw	M10x70	6	1,2,6+7	39-10148-CR
11	Hex screw	M10x65	4	2+5	39-9982-CR
12	Hex screw	M8x60	2	2+3	39-10436
13	Hex screw	M8x15	3	7+8	39-10247
14	Inner hex screw	M6x35	6	6+9	39-10085
15	Washer	10//20	20	10+11	39-9989-VC
16	Washer	8//16	7	12+13	39-9917-CR
17	Nylon nut	M10	10	10+11	39-9881-CR
18	Nylon nut	M8	2	12	39-9818-CR
19	Safety pin	10x80	2	5,6+7	36-2052-02-BT
20	Handgrip screw	M10	2	2+4	36-2052-03-BT
21	Round plug	25	4	3	39-10146
22	Plastic slide		2	2	36-2052-04-BT
23	Endcap rear foot		4	1	36-2052-05-BT
24	Endcap front foot		2	8	36-2052-06-BT
25	Tool set		1		36-2055-11-BT
26	Square cap	55	2	6	36-2055-10-BT
27	Assembly and exercise instruction		1		36-2052-07-BT

SOMMAIRE

1. Sommaire 17
2. Recommandations importantes et consignes de sécurité 17
3. Aperçu de l'Assemblée 3
4. Notice de montage 18-19
5. Nettoyage, Entretien et stockage de l'exercice 20
6. Recommandations pour l'entraînement 21
7. Réglage des repose-haltères 22
8. Exercice de développé couché 22
9. Repliez-le pour gagner de la place 22
10. liste des pièces de rechange 23
11. Remarques 38
12. Vue éclatée 39

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

Très cordiales salutations
Top-Sport Gilles GmbH



RECOMMANDATIONS IMPORTANTES ET CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Nos produits sont systématiquement soumis au contrôle TÜV et sont ainsi conformes aux normes de sécurité actuelles les plus élevées. Cependant, cela ne dégage pas de l'obligation de suivre strictement les indications suivantes.

1. Monter l'appareil en suivant exactement les instructions de montage et n'utiliser que les pièces spécifiques à l'appareil et ci-jointes pour le montage de l'appareil. Avant le montage en lui-même, contrôler l'intégralité de la livraison à l'aide du bon de livraison et l'intégralité des emballages en carton à l'aide de la instructions de montage dans les instructions de montage et d'utilisation.

2. Avant la première utilisation et à intervalles réguliers, contrôler si tous les écrous, vis et autres raccords sont bien serrés, afin d'assurer un état de service sûr de l'appareil d'entraînement.

3. Mettre en place l'appareil à un endroit sec et plan, et le protéger contre l'humidité. Les inégalités du sol doivent être compensées par des mesures appropriées et par les pièces réglables de l'appareil, prévues à cet effet, si présentes. Il faut exclure tout contact avec l'humidité et l'eau.

4. Dans la mesure où le lieu de montage doit être protégé contre des points de pression, des saletés ou autres, prévoir un support antidérapant (p. ex. tapis en caoutchouc, plaque en bois etc.) sous l'appareil.

5. Avant de commencer l'entraînement, enlever tous les objets dans un rayon de 2 mètres autour de l'appareil.

6. Pour nettoyer l'appareil, ne pas utiliser de détergents agressifs, et pour le montage ainsi que d'éventuelles réparations, n'utiliser que les outils fournis ou des outils appropriés. Les traces de sueur sur l'appareil doivent être enlevées tout de suite après l'entraînement.

7. RESPECT! Des systèmes de la fréquence de coeur peuvent être inexacts. Le fait de s'entraîner excessif sait dommage de santé sérieux ou mènent vers la mort. Un entraînement inadapté ou excessif peut entraîner des risques pour la santé. C'est pourquoi, avant de commencer un entraînement précis, il faut consulter un médecin. Ce dernier peut définir les sollicitations maximales (pouls, watts, durée d'entraînement etc.) auxquelles on peut se soumettre, et donner des renseignements exacts sur les conditions de l'entraînement, les objectifs et l'alimentation. Il ne faut pas s'entraîner après un repas lourd.

8. Ne s'entraîner avec l'appareil que lorsque celui-ci est en parfait état de fonctionnement. Pour les réparations éventuelles, n'utiliser que des pièces de rechange originales. **RESPECT!** Si des parties sont excessivement chaudes à l'utilisation de l'appareil ils remplacent immédiatement celui-ci et sûr cet équipement de l'utilisation jusqu'à réparé.

9. Pour le réglage des pièces, faire attention à régler la bonne position ou la position de réglage maximale marquée, et à bloquer correctement la nouvelle position réglée.

10. Si rien d'autre n'est indiqué dans le mode d'emploi, l'appareil ne doit être utilisé que par une personne pour l'entraînement.

11. Il faut porter des vêtements et des chaussures adaptés à un entraînement fitness avec l'appareil. Les vêtements doivent être conçus de manière à ce que de par leur forme (p. ex. longueur), ils ne puissent pas rester accrocher pendant l'entraînement. Les chaussures d'entraînement doivent être choisies en fonction de l'appareil, doivent systématiquement bien tenir le pied et posséder une semelle antidérapante.

12. RESPECT! Si des sensations de vertige, des nausées, des douleurs dans la poitrine ou d'autres symptômes anormaux se font sentir, arrêter l'entraînement et consulter un médecin adapté.

13. Il faut savoir que les appareils de sport ne sont pas des jouets. C'est pourquoi, ils ne doivent être utilisés que de manière conforme à l'emploi prévu et uniquement par des personnes informées et initiées en conséquence.

14. Les personnes, telles que les enfants, les invalides ou les handicapés, ne doivent utiliser l'appareil qu'en présence d'une autre personne qui peut fournir son aide ou donner des instructions. Il faut exclure l'utilisation de l'appareil par des enfants sans surveillance, par des mesures appropriées.

15. Il faut faire attention à ce que la personne qui s'entraîne, ainsi que d'autres personnes, ne se trouvent jamais dans la zone des pièces encore en mouvement.

16. Les matériaux d'emballage, les piles vides et les pièces de l'appareil doivent être évacués en respectant l'environnement, pas avec les ordures ménagères, mais dans les containers de collecte prévus à cet effet, ou remis aux services de collecte adaptés.

17. Cet appareil a été testé selon EN ISO 20957-1: 2013, EN ISO 20957-4: 2016 classe «H». La charge maximale autorisée (=poids corporel+poids d'entraînement) a été fixée à 200 kg.

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

NOTICE DE MONTAGE

Avant de commencer le montage, il est indispensable de respecter nos recommandations et consignes de sécurité! Retirez toutes les pièces individuelles de l'emballage, placez-les sur le sol et vérifiez grossièrement qu'elles sont complètes en suivant les étapes d'assemblage. Temps de montage: environ 45 min

ÉTAPE 1:

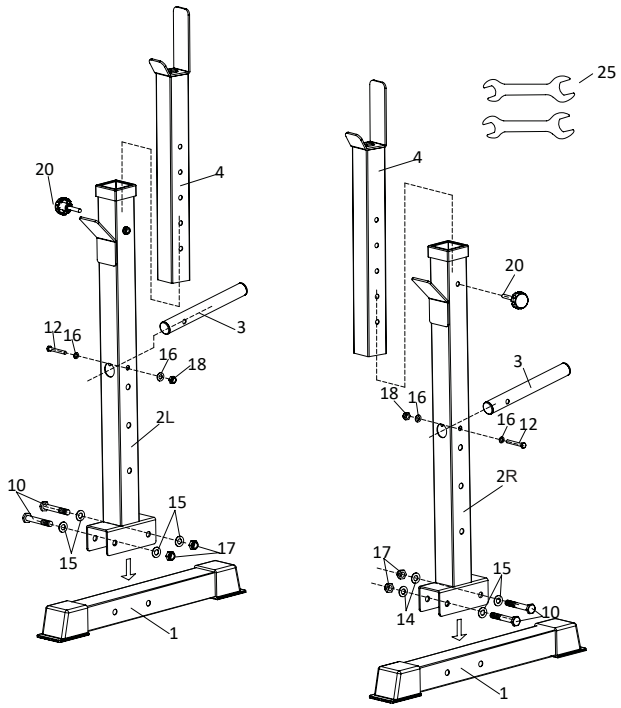
Montage des tubes de pied (1) sur les tube de support (2L+2R).

1. Placez les deux tubes de pied arrière (1) sur le sol dans le sens indiqué et placez les tubes de support (2L+2R) sur les points de connexion de sorte que les trous soient l'un au-dessus de l'autre. Assurez-vous que les tubes de support sont dans la bonne position. Les écrous soudés doivent être à l'intérieur du tube support.

2. Mettre une rondelle 10//20 (15) sur chacune des vis hexagonale M10x70 (10), guider les vis hexagonale (10) à travers les trous et visser les tubes supports (2L+2R) à l'aide des rondelles (15) et des écrous autobloquants M10 (17) sur les tubes de pied arrière (1).

3. Poussez les support de disque d'haltères (3) par l'arrière à travers les tubes de support (2) et fixez-les avec les vis hexagonale M8x60 (12), les rondelles 8//16 (16) et les écrous autobloquants M8 (18).

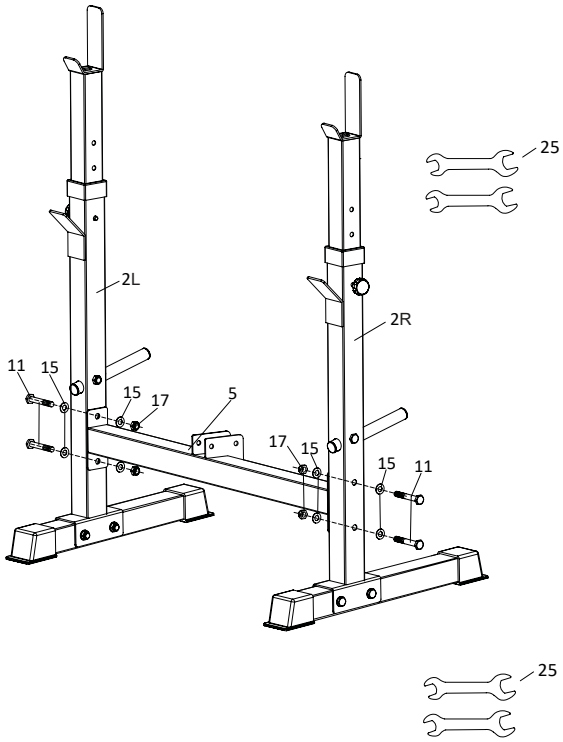
4. Insérez les support de barre d'haltères (4) par le haut à la hauteur souhaitée dans les tubes de support (2) afin que les trous soient alignés et fixez la position en serrant les vis à poignée étoile (20).



ÉTAPE 2:

Montage de la accolade croisée (5) sur les tube de supports (2L+2R).

1. Guider la accolade croisée (5) dans la position indiquée entre les tubes supports (2L+2R) et les fixer avec les vis hexagonale M10x65 (11), les rondelles 10 // 20 (15) et les écrous autobloquants M10 (17).

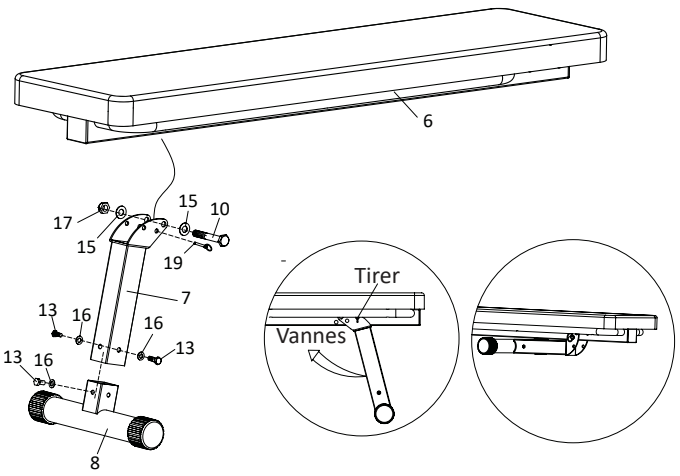


ÉTAPE 3:

Montage du tube de pied avant (8) sur le cadre de coussinet (6).

1. Fixez le pied de support devant (7) au point de fixation avant du cadre de coussinet (6) dans la position illustrée et fixez le pied de support devant (7) à l'aide de la vis hexagonale M10x70 (10), des rondelles 10//20 (15) et écrou autobloquant M10 (17). Veillez à utiliser le trou central du cadre de coussinet (6) ainsi que le trou supérieur du pied de support à devant (7) pour le raccordement vissé afin que la fonction de pliage et de fixation soit assurée. Ne serrez pas trop fermement ce raccord à vis pour donner la fonction de pliage. **Danger!** Insérez toujours la goupille de sécurité (19) dans les trous alignés en conséquence en position dépliée et repliée.

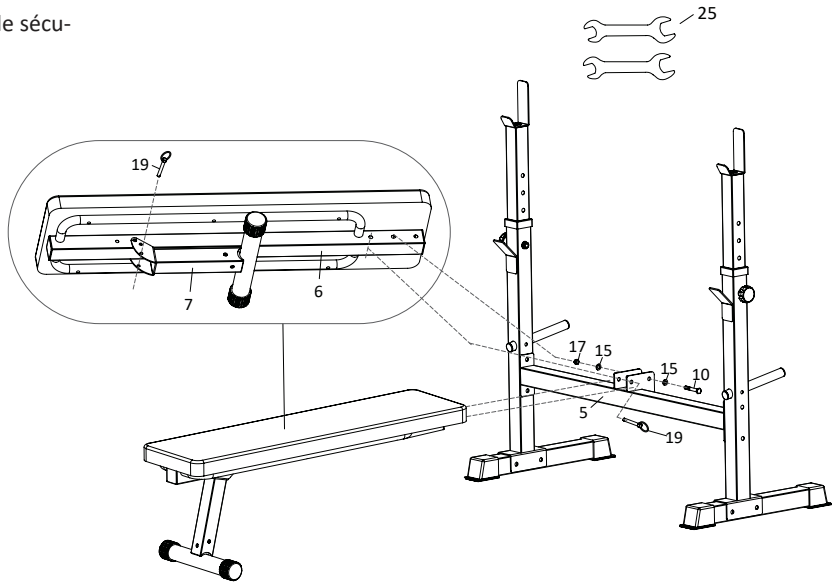
2. Insérez le tube de pied avant (8) dans le tube de support devant (7) de sorte que les trous soient les uns au-dessus des autres. Mettre une rondelle 8//16 (16) sur chacune des vis hexagonale M8x15 (13) et les utiliser pour visser le tube de pied avant (8) sur le tube support (7)



ÉTAPE 4:
Montage du cadre de coussinet (6) sur la accolade croisée (5).

1. Placez le cadre de coussinet (6) dans le accolade croisée (5) de sorte que le trou central du cadre de coussinet (6) corresponde au dernier trou de la accolade croisée (5). Munissez la vis hexagonale M10x70 (10) d'une rondelle 10//20 (15) et insérez-la dans le trou aligné. Munissez l'extrémité de la vis d'une autre rondelle (15) et utilisez l'écrou autobloquant (17) pour la serrer suffisamment pour que le mécanisme de pliage ne soit pas bloqué.

2. Fixez la position dépliée du banc de poids avec la goupille de sécurité (19).

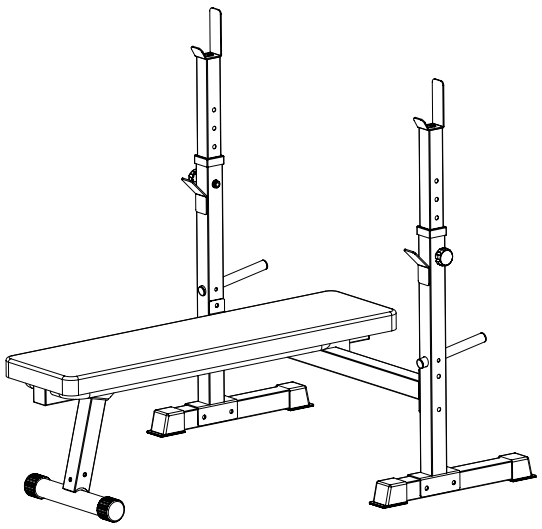


ÉTAPE 5:
Contrôle

1. Vérifier si les assemblages et connexions ont été effectués correctement et fonctionnent. Le montage est maintenant terminé.

2. Si tout est en ordre, se familiariser avec l'appareil en unités de légers réglages de la résistance et effectuer les réglages individuels.

Remarques:
Veuillez à conserver soigneusement le jeu d'outils ainsi que les instructions de montage dont vous aurez éventuellement besoin ultérieurement pour effectuer les réparations nécessaires et commander des pièces de rechange.

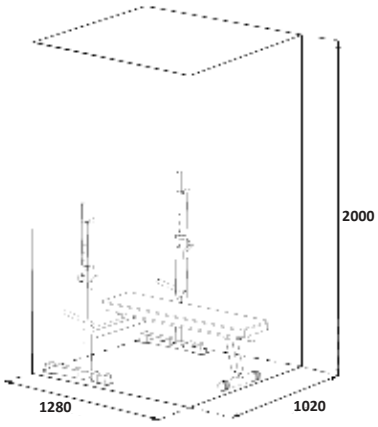


NETTOYAGE, ENTRETIEN ET STOCKAGE DE L'EXERCICE

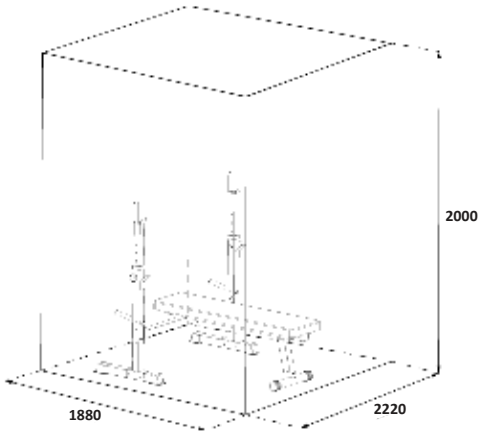
1. Nettoyage
Utilisez uniquement un chiffon humide pour le nettoyage. **Attention:** Ne jamais utiliser de benzène, de diluant ou autre agents de nettoyage agressifs pour le nettoyage de surface comme ce les dommages causés. L'appareil est uniquement pour un usage domestique privé et pour un usage intérieur appropriés. Gardez l'appareil propre et l'humidité de l'appareil.

2. Stockage
Couvrir le dispositif pour le protéger d'être décolorés par la lumière du soleil et de la poussière.

3. Entretien
Nous recommandons toutes les 50 heures pour examiner les Connexions à vis pour l'étanchéité, qui ont été préparés dans l'ensemble. Toutes les 100 heures de fonctionnement, vous erriez au peu d'huile de au fil de la vis de poignée étoile.



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



Surface libre en mm
(Zone de la formation et de la zone de sécurité (60cm rotation))

RECOMMANDATIONS POUR L'ENTRAÎNEMENT

Les facteurs ci-après doivent être pris en compte pour la détermination de l'entraînement indispensable afin d'améliorer concrètement son physique et sa santé:

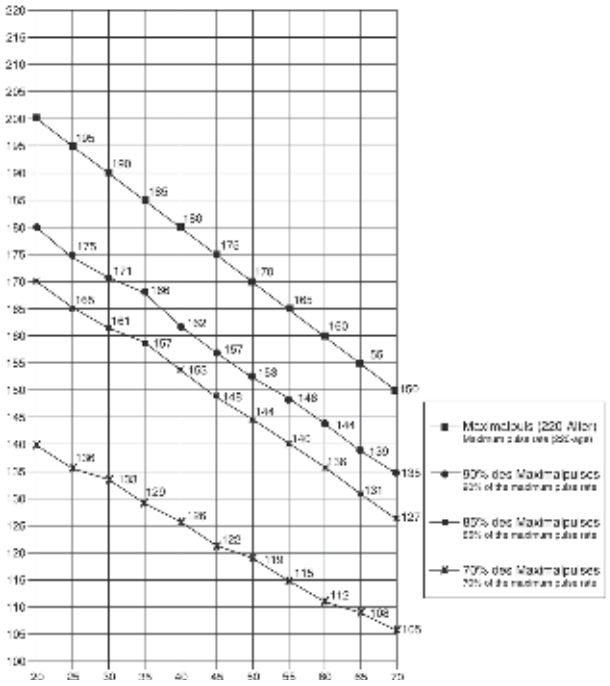
1. Intensité:
L'entraînement n'aura d'effets positifs que si les efforts déployés dépassent ceux de la vie quotidienne, mais sans être hors d'haleine et/ou se sentir épuisé. Le pouls peut constituer un repère valable pour un entraînement efficace. Au cours de celui-ci le pouls devrait se situer entre 70 % et 85% du pouls maximum (le déterminer et le calculer au moyen du tableau et de la formule). Pendant les premières semaines, le pouls devrait tourner autour de 70% du maximum. Pendant les semaines et les mois suivants, le pouls devrait augmenter lentement pour atteindre la limite supérieure, c.-à-d. 85% du pouls maximum. Plus la condition physique de la personne qui s'entraîne est bonne, plus il faut accroître l'entraînement pour rester entre 70 et 85% du pouls maximum. On y arrive en allongeant la durée de l'entraînement et/ou en renforçant la difficulté de celui-ci.
Si la fréquence cardiaque n'est pas affichée sur le visuel de l'ordinateur ou si, pour des raisons de sécurité, vous souhaitez la contrôler, car elle aurait pu être incorrectement indiquée suite à des erreurs d'utilisation, etc., vous pouvez alors procéder comme suit:
a. Mesure de contrôle du pouls de manière classique (c.-à-d. en posant le pouce sur la veine du poignet et en comptant les battements en une minute).
b. Mesure de contrôle du pouls au moyen d'un dispositif approprié (vendu dans un magasin spécialisé).

2. Fréquence
La majorité des experts recommandent de combiner une alimentation comme pour la santé, qui sera choisie en fonction de l'objectif recherché par l'entraînement, et les exercices physiques trois ou quatre fois par semaine. Un adulte normal doit s'entraîner deux fois par semaine pour conserver la forme actuelle. Mais au moins trois fois par semaine pour améliorer et modifier son poids. Cinq fois par semaine étant idéal.

3. Programmation de l'entraînement
Chaque séance d'entraînement devrait comprendre trois phases:
«phase d'échauffement», «phase d'entraînement» et «phase de ralentissement». La température du corps et l'absorption d'oxygène doivent augmenter lentement durant la phase «d'échauffement». Ce qui est possible en effectuant de la gymnastique pendant cinq à dix minutes.
L'entraînement proprement dit («phase d'entraînement») devant commencer ensuite. Choisir une faible résistance pendant quelques minutes puis accroître entre 15 et 30 minutes de sorte que le pouls se situe entre 70% et 85% de son maximum.
Afin de faciliter la circulation après la «phase d'entraînement» et d'éviter des courbatures ou des muscles noués, la «phase d'entraînement» doit être suivie d'une «phase de ralentissement». Celle-ci devrait englober des exercices d'élongation et/ou de la gymnastique sans forcer, et ce entre cinq et dix minutes.

4. Motivation
Un entraînement régulier est la clef de la réussite de votre programme. Vous devriez prévoir votre entraînement à heure fixe chaque jour et vous y préparer mentalement. Il est primordial d'être de bonne humeur au moment de l'entraînement et de ne pas perdre l'objectif visé. Jour après jour, en vous entraînant continuellement, vous verrez les progrès accomplis et votre objectif se rapprocher progressivement.

Formules de calcul:
Pouls maximum = 220 - âge
90% du pouls maximum = (220 - âge) x 0,9
85% du pouls maximum = (220 - âge) x 0,85
70% du pouls maximum = (220 - âge) x 0,7



EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT (WARM UP)

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



Atteindre avec votre main gauche derrière votre tête vers l'épaule droite et tirez avec la main droite légèrement au coude gauche. Après 20sec. Mettez bras	Penchez-vous aussi loin que possible et laissez vos jambes presque tendue. Montrez-le avec vos doigts dans la direction de l'orteil. 2 x 20sec.	Asseyez-vous avec une jambe allongée sur le sol et se pencher en avant et essayer d'atteindre le pied avec vos mains. 2 x 20sec.	Agenouillez-vous dans une grande fente avant et vous soutenir avec vos mains sur le sol. Appuyez sur le bassin vers le bas. Changer après 20 jambe sec.

Après les exercices d'échauffement par des bras et des jambes tremblent lâche. Nous recommandons les exercices d'échauffement à la fin de la formation se déroule et à la fin de votre séance d'entraînement avec le tremblement des extrémités. (Refroidir)

RÉGLAGE DES REPOSE-HALTÈRES



Ajustez la hauteur des support de barre d'haltères (4) en dévissant les vis de poignée en étoile (20) et en déplaçant le support d'haltères dans la position souhaitée dans les tubes de support (2) pour vos projets d'entraînement. Assurez-vous que les supports d'haltères sont toujours à la même hauteur. Ne mettez pas trop de plaques de poids d'un côté à la fois. Le non-respect de cette consigne pourrait faire basculer la barre.

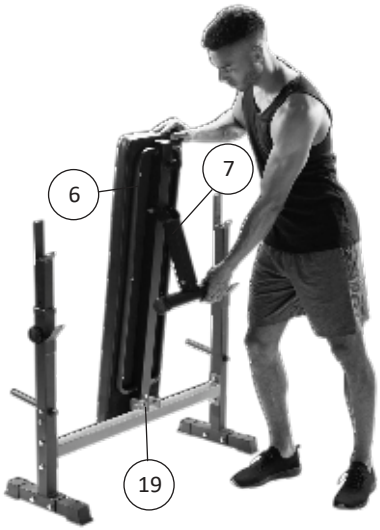
EXERCICE DE DÉVELOPPÉ COUCHÉ



Allongez-vous sur le dos sur le banc, les jambes pliées. Saisissez la barre à la largeur des épaules et poussez-la vers le haut depuis votre poitrine jusqu'à ce que vos bras soient droits. Revenez ensuite lentement à la position de départ et répétez le processus. Cet exercice fait travailler l'ensemble des muscles de la poitrine, des épaules et des triceps.

REPLIEZ-LE POUR GAGNER DE LA PLACE







Afin de plier le banc de poids ensemble pour gagner de la place, la goupille de sécurité (19) doit d'abord être retirée. Après avoir replié le cadre de coussinete (6), cette position doit être sécurisée contre une nouvelle chute en insérant la goupille de sécurité (19) à travers les trous alignés sur la traverse. Repliez ensuite le pied de support devant (7) de la même manière. Veuillez vérifier la stabilité après chaque processus de pliage.

LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE
WB 1000

N° de commande **2052**
Caractéristiques techniques : **19.05.2021**

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

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

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstraße 55
42551 Velbert
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

Banc de musculation polyvalent avec haltères réglables en hauteur, Support de disque de poids et fonction de pliage peu encombrante.

- Support d'haltères réglable en hauteur sur 5 positions
- Largeur de la poignée ergonomique grâce aux dimensions intérieures de 90 cm
- Gain de place en repliant simplement le plan de couchage
- Plateau pour haltères et plaques de poids sur le
- Banc de musculation (également en version pliée)
- Revêtement en cuir synthétique robuste de haute qualité avec structure de support renforcée
- Capacité de charge max. (Poids corporel et d'entraînement): 200 kg

Dimensions [cm]: 128cm x B 102 x H 92 - 112
Dimensions pliées [cm]: L 49cm x B 102 x H 130
Espace de formation [m²]: 4
Poids du produit [kg]: 18,5



Schéma N°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur schéma n°	Numéro ET
1	Tube de pied arrière		2	2	33-2052-01-SW
2L	Tube de support à gauche		1	1	33-2052-02-SW
2R	Tube de support à droite		1	1	33-2052-03-SW
3	Support de disque d'haltères		2	2	33-2052-04-SW
4	Support de barre d'haltères		2	2	33-2052-05-SW
5	Accolade croisée		1	2	33-2052-06-RT
6	Cadre de coussinet		1	5+9	33-2052-07-SW
7	Pied de support devant		1	6+8	33-2052-08-SW
8	Tube de pied avant		7	7	33-2052-09-SW
9	Coussinet		6	6	36-2052-01-BT
10	Vis hexagonale	M10x70	6	1,2,6+7	39-10148-CR
11	Vis hexagonale	M10x65	4	2+5	39-9982-CR
12	Vis hexagonale	M8x60	2	2+3	39-10436
13	Vis hexagonale	M8x15	3	7+8	39-10247
14	Vis hexagonale interne	M6x35	6	6+9	39-10085
15	Rondelle	10//20	20	10+11	39-9989-VC
16	Rondelle	8//16	7	12+13	39-9917-CR
17	Ecrou autobloquant	M10	10	10+11	39-9881-CR
18	Ecrou autobloquant	M8	2	12	39-9818-CR
19	Goupille de sécurité	10x80	2	5,6+7	36-2052-02-BT
20	Vis à poignée étoile	M10	2	2+4	36-2052-03-BT
21	Bouchon rond	25	4	3	39-10146
22	Insert en plastique		2	2	36-2052-04-BT
23	Pied bouchon en arrière		4	1	36-2052-05-BT
24	Pied bouchon en devant		2	8	36-2052-06-BT
25	Jeu d`outils		1		36-2055-11-BT
26	Bouchon carré	55	2	6	36-2055-10-BT
27	Instructions de montage et mode d´emploi		1		36-2052-07-BT

NL

INHOUDSOPGAVE

1. Inhoudsopgave 24
2. Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies 24
3. Overzicht montage 3
4. Montagehandleiding 25-26
5. Reiniging, onderhoud en opslag van de hometrainer 27
6. Trainingshandleiding 28
7. Aanpassing van de haltersteunen 29
8. Oefening bankdrukken 29
9. Opvouwen om ruimte te besparen 29
10. Stuklijst. - Reserveonderdelenlijst 30
11. Notities 38
12. Explosietekening 39

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

Met vriendelijke groeten,
Top-Sport Gilles GmbH



BELANGRIJKE AANBEVELINGEN EN VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

Onze producten werden in principe door de TÜV (Technische Keuringsdienst) gecontroleerd en voldoen bijgevolg aan de actuele, hoogste veiligheidsnorm. Dit feit impliceert echter niet dat de hierna volgende beginselen niet strikt in acht genomen moeten worden.

1. Het toestel nauwkeurig in overeenstemming met de montage-instructies opbouwen en uitsluitend de voor de opbouw van het toestel bijgevoegde, specifiek voor het toestel bestemde onderdelen gebruiken. Vóór de eigenlijke opbouw de volledigheid van de levering aan de hand van de leveringsnota en de volledigheid van de kartonnen verpakking aan de hand van de stuklijst van de montage-instructies en van de gebruiksaanwijzing controleren.

2. Vooraleer het toestel voor het eerst gebruikt wordt en met regelmatige tussentijden nakijken of alle schroeven, moeren en overige verbindingen vast zitten, opdat een veilige operationele toestand gewaarborgd is.

3. Het toestel op een droge, effen plaats installeren en het toestel tegen vochtigheid en vocht beschermen. Oneffenheden van de vloer dienen door gepaste maatregelen op de vloer en, voor zover beschikbaar bij dit toestel, door daarvoor bestemde, regelbare onderdelen van het toestel geneutraliseerd te worden. Het contact met vochtigheid en vocht dient uitgesloten te worden.

4. Voor zover de opstellingsplaats in het bijzonder tegen drukplaatsen, verontreiniging en dergelijke beschermd moet worden, een geschikt, slipvrij support (bijvoorbeeld rubberen mat, houten plaat of dergelijke) onder het toestel leggen.

5. Vóór het begin van de training alle voorwerpen binnen een omtrek van 2 meter rond het toestel verwijderen.

6. Voor de reiniging van het toestel geen agressieve reinigingsmiddelen gebruiken. Voor de opbouw en voor eventuele herstellingen uitsluitend het respectievelijk bijgeleverde of geschikte, eigen gereedschap gebruiken. Residu door het lassen aan het toestel dient onmiddellijk verwijderd te worden zodra de training beëindigd werd.

7. Waarschuwing! Systemen van hart koers kan zijn onnauwkeurig. Buitensporige kunnen opleiden tot een ernstige aandoeningen of door overlijden In geval van een ondeskundige en bovenmatige training zijn nadelige gevolgen voor de gezondheid mogelijk. Vóór het begin van een doelgerichte training dient daarom een geschikte geneesheer te worden geraadpleegd. Deze geneesheer kan bepalen, aan welke maximale belasting (impulsie, watt, duur van de training enz.) men zich mag blootstellen, en kan nauwkeurige inlichtingen met betrekking tot een correcte lichaamshouding bij de training, de doelstellingen van de training en de voeding geven. Er mag niet na uitgebreide maaltijden getraind worden.

8. Met het toestel slechts trainen wanneer het foutloos functioneert. Voor eventuele herstellingen uitsluitend van originele reserveonderdelen gebruik maken. **Waarschuwing!** Delen moeten worden warm voor het gebruik van de beveiligingsinrichting overdreven vervanging van dit meteen en u zult krijgen. De beveiligingsinrichting tegen het gebruik, zolang het nog niet in cabine is vastgesteld.

9. Bij de instelling van verstelbare onderdelen op respectievelijk de correcte positie of de gemarkeerde, maximale instelpositie alsook op een reglementair voorgeschreven positie letten.

10. Voor zover in de gebruiksaanwijzing niet anders beschreven, mag het toestel met het oog op de training uitsluitend door één persoon gebruikt worden.

11. Er moeten trainingskledij en schoenen gedragen worden, die voor een fitnesstraining met het toestel geschikt zijn. De kleding moet zodanig zijn, dat deze omwille van de vorm (bijvoorbeeld lengte) ervan tijdens de training niet kan blijven hangen. De trainingschoenen moeten in overeenstemming met het trainingstoestel gekozen worden, uw voeten in principe een vaste passing geven en een slipvrije zool hebben.

12. Waarschuwing! Wanneer duizeligheid, misselijkheid, borstpijn en andere abnormale symptomen ondervonden worden, de training vroegtijdig beëindigen en u tot een geschikte geneesheer wenden.

13. Over het algemeen geldt dat sporttoestellen geen speelgoed zijn. Ze mogen daarom uitsluitend in overeenstemming met de bepalingen en door op gepaste wijze geïnformeerde en geïnstrueerde personen gebruikt worden.

14. Personen zoals kinderen, mindervaliden en gehandicapten mogen het toestel uitsluitend gebruiken in bijzijn van een tweede persoon, die hulp kan verlenen en instructies kan geven. Het gebruik van het toestel door kinderen zonder toezicht dient door gepaste maatregelen te worden uitgesloten.

15. Er dient op gelet te worden dat de trainer en andere personen zich nooit met één of ander lichaamsdeel binnen het bereik van nog in beweging zijnde onderdelen begeven of bevinden.

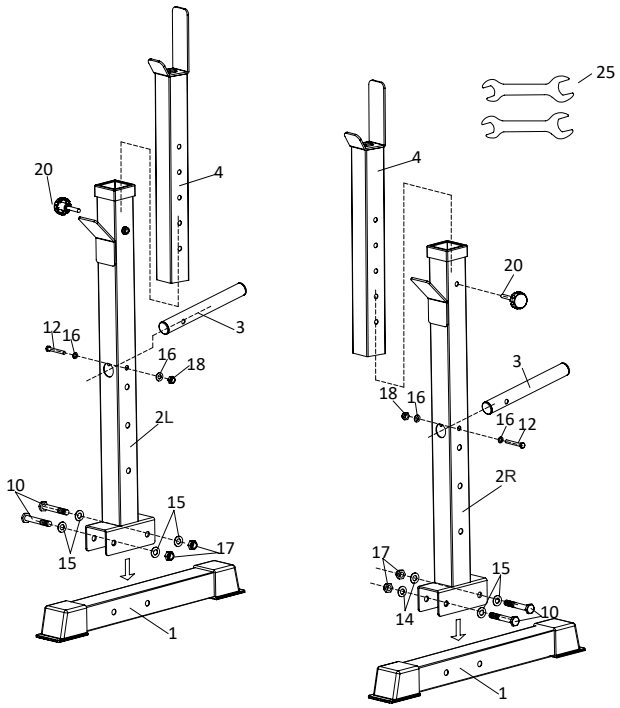
16. De verpakkingsmaterialen, lege batterijen en onderdelen van het toestel omwille van het milieu niet samen met het huishoudelijk afval evacueren, maar in daarvoor bestemde opslagtanks werpen of op geschikte inzamelpunten afgeven.

17. Dit apparaat is getest volgens EN ISO 20957-1: 2013, EN ISO 20957-4: 2016 klasse “H”. De maximaal toelaatbare belasting (=lichaamsgewicht+ trainingsgewicht) is vastgesteld op 200 kg.

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

MONTAGEHANDLEIDING

Bevor Sie mit der Montage beginnen, unbedingt unsere Empfehlungen und Sicherheitshinweise beachten! Entnehmen Sie alle Einzelteile der Verpackung, legen Sie diese auf den Boden und kontrollieren Sie grob die Vollzähligkeit anhand der Montageschritte. Montagezeit: ca. 45 min



STAP 1:

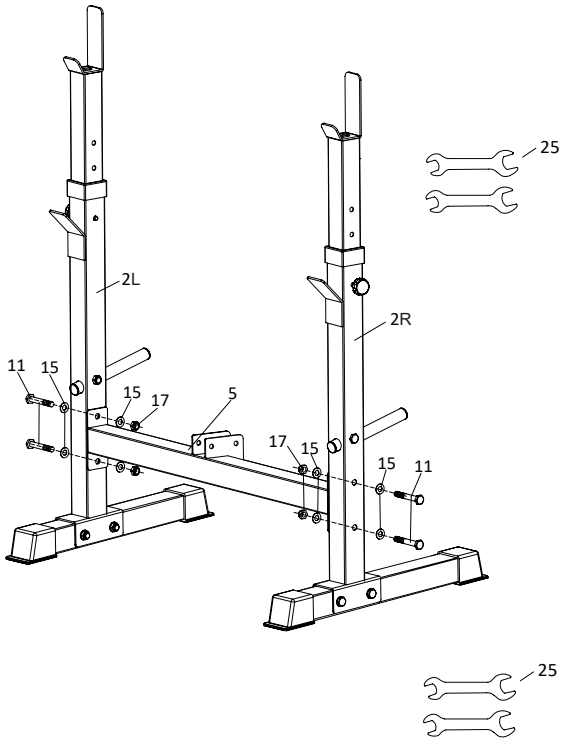
Montage van de achterste voetbuis (1) op de steunbuis (2L+2R).

1. Plaats de twee achterste voetbuizen (1) op de vloer in de aangegeven richting en plaats de steunbuizen (2L+2R) op de aansluitpunten zodat de gaten boven elkaar liggen. Zorg ervoor dat de steunbuizen zich in de juiste positie bevinden. De gelaste moeren moeten aan de binnenkant van de steunbuis zitten.

2. Plaats een ring 10//20 (15) op elk van de zeskantschroef M10x70 (10), leid de zeskantschroef (10) door de gaten en schroef de steunbuizen (2L+2R) vast met behulp van onderlegplaatje (15) en zelfborgende moeren M10 (17) op de achterste voetbuizen (1).

3. Schuif de gewicht plaat houder (3) van achteren door de steunbuizen (2) en zet ze vast met de zeskantschroef M8x60 (12), onderlegplaatje 8//16 (16) en zelfborgende moeren M8 (18).

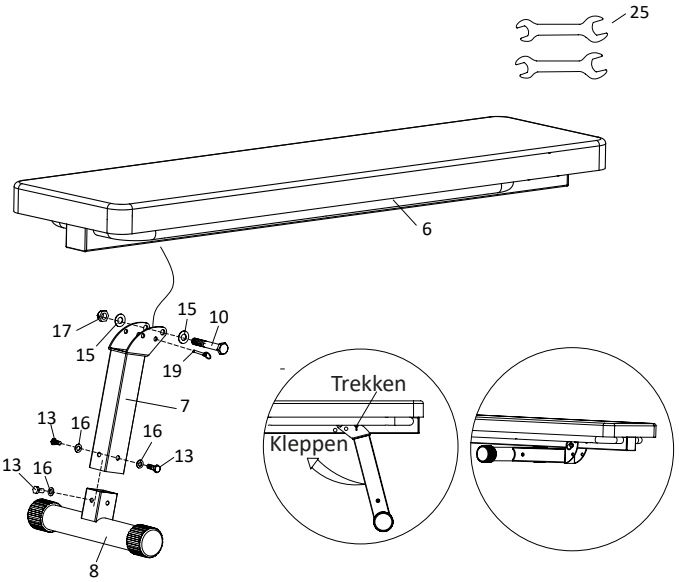
4. Steek de barbell houder (4) van bovenaf op de gewenste hoogte in de steunbuizen (2) zodat de gaten op één lijn liggen en zet de positie vast door de stergreepschroeven (20) vast te draaien.



STAP 2:

Montage van de kruisbeugel (5) op de steunbuis (2L+2R).

1. Geleid de kruisbeugel (5) in de aangegeven positie tussen de steunbuizen (2L+2R) en zet deze vast met de zeskantschroef M10x65 (11), onderlegplaatje 10//20 (15) en zelfborgende moeren M10 (17).



STAP 3:

Montage van de voorste voet (8) op het kussen frame (6).

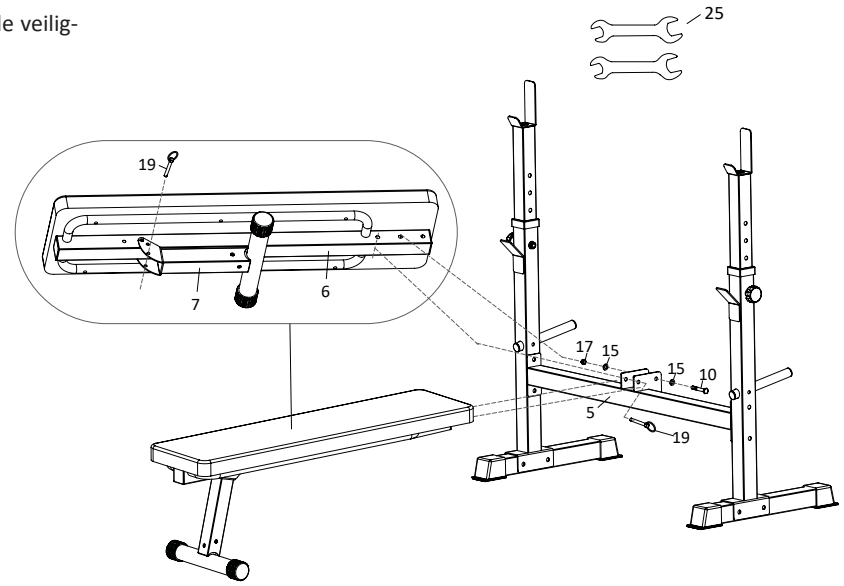
1. Bevestig de voorste steunpoot (7) aan het voorste bevestigingspunt van het kussen frame (6) in de aangegeven positie en zet de voorste steunpoot (7) vast met de zeskantschroef M10x70 (10), sluitringen 10//20 (15) en zelfborgende moer M10 (17). Zorg ervoor dat u voor de schroefverbinding het middelste gat op het kussen frame (6) en het bovenste gat van de steunpoot aan de voorste steunpoot (7) gebruikt, zodat de vouw en vastzetfunctie wordt gegeven. Draai deze schroefverbinding niet te strak vast zodat de vouwfunctie wordt gegeven. **Gevaar!** Steek de veiligheids pen (19) altijd in de overeenkomstig uitgelijnde gaten in de uitgeklapte en ingeklapte positie.

2. Steek de voorste voetbuis (8) in de Vvoorste steunpoot (7) zodat de gaten zich boven elkaar bevinden. Plaats een ring 8//16 (16) op elk van de schroeven M8x15 (13) en gebruik deze om de voorste voet (8) op de voorste steunpoot (7) te schroeven

STAP 4:
Montage van het kussen frame (6) op de kruisbeugel (5).

1. Plaats het kussen frame (6) in de bevestiging van de dwarsbalk (5) zodat het middelste gat in het kussen frame (6) overeenkomt met het laatste gat in de kruisbeugel (5). Voorzie de M10x70 zeskantschroef (10) van een onderlegplaatje 10//20 (15) en steek deze door het uitgelijnde gat. Voorzie het uiteinde van de schroef van een andere sluitring (15) en gebruik de zelfborgende moer (17) om deze net voldoende vast te draaien zodat het vouwmechanisme niet wordt geblokkeerd.

2. Zet de uitgeklapte positie van de gewichtsbank vast met de veiligheids pen (19).

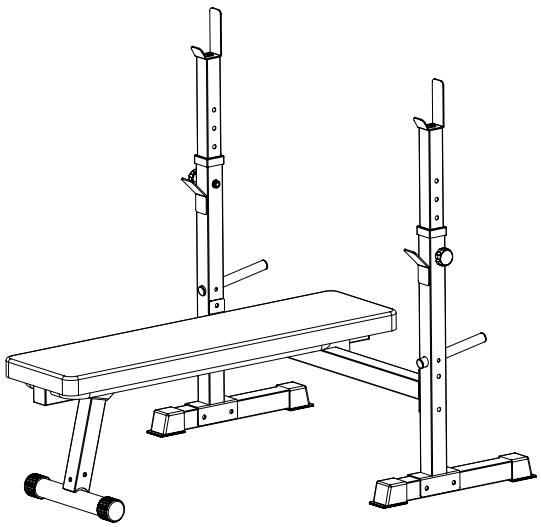


STAP 5:
Controle:

1. Alle schroef- en stekkerverbindingen op een correcte montage en juiste werking controleren. Daarmee is de montage beëindigd.

2. Wanneer alles in orde is, met lichte ofeningen vertrouwd raken met het apparaat en de individuele instellingen vastzetten.

Opmerking:
De gereedschapsset en de gebruiksaanwijzing a.u.b. zorgvuldig bewaren, omdat u ze wellicht later voor een reparatie of het bestellen van reserveonderdelen nodig heeft.

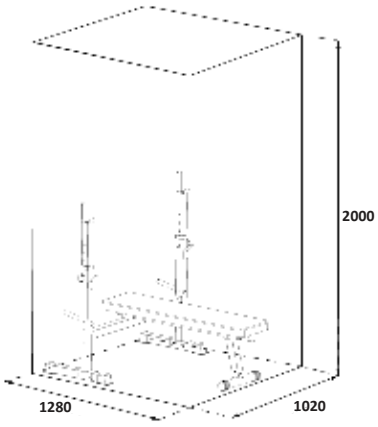


REINIGING, ONDERHOUD EN OPSLAG VAN DE HOMETRAINER

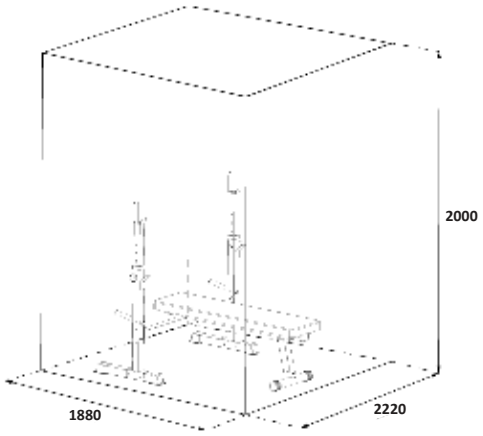
1. Reiniging
Gebruik alleen een vochtige doek voor het reinigen. **Let op:** Gebruik nooit benzeen, thinner of andere agressieve reinigingsmiddelen voor oppervlaktereiniging als deze Schade veroorzaakt. Het apparaat is alleen voor prive gebruik en voor gebruik geschikte binnenshuis. Houd het apparaat schoon en vocht uit het apparaat.

2. Opslag
Kies een droge opslag in het huis en doe er wat nevel olie aan de draad van het stergrep schroef.

3. Onderhoud
Wij adviseren om de 50 bedriljfsuren aan de schroefverbindingen op dichtheid beoordelen, die werden bereid in het samenstel. Elke 100 bedrijfsuren, moet je op een gegeven oliespray om de draad van de sterförmige schroev.



Oefenterrein in mm
(Voor de apparaat-en
gebruikers)



Oefenterrein in mm
(Voor de apparaat-en
gebruikers)

TRAININGSHANDLEIDING

De onderstaande factoren moeten in acht worden genomen bij het bepalen van de benodigde training voor het bereiken van een merkbare verbetering van uw figuur en gezondheid:

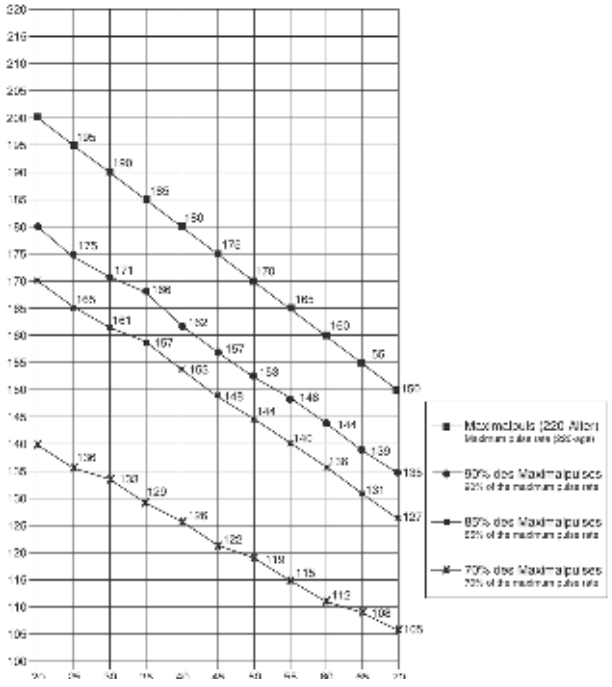
1. Intensiteit:
De mate van lichamelijke belasting bij de training moet de normale belasting overschrijden, zonder dat u daarbij buiten adem en/of uitgeput raakt. De hartslag kan een geschikte richtwaarde voor een effectieve training zijn. Tijdens de training moet deze tussen de 70% en 85% van de maximale hartslag liggen (zie de tabel en formule om deze te bepalen en te berekenen).
Tijdens de eerste weken moet de hartslag tijdens de training in het laagste deel hiervan, rond 70% van de maximale hartslag liggen. In de loop van de daaropvolgende weken en maanden zou de hartslag langzaam tot de bovengrens van 85% van de maximale hartslag moeten stijgen. Hoe beter de conditie van degene die traint is, des te meer moet het trainingsniveau stijgen om tussen de 70% tot 85% van de maximale hartslag te komen. Dit kan worden bereikt door langer te trainen en/of door de moeilijkheidsgraad te verhogen.
Wanneer de hartslag niet op het display wordt weergegeven of wanneer u voor de zekerheid uw hartslag wilt controleren, omdat deze door eventuele gebruiksfouten enz. onjuist weergegeven kan zijn, kunt u het volgende doen:
De hartslag op de gebruikelijke wijze meten (bijv. de pols voelen en het aantal slagen per minuut tellen).
De hartslag met een geschikt en geijkt meetapparaat meten (verkrijgbaar bij gezondheidsinstellingen)

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

3. Planning van de training
Iedere trainingssessie moet uit drie fasen bestaan: een “warming-up”, een “trainingsfase” en een “cooling down”. In de “warming-up” moet de lichaamstemperatuur en de zuurstoftoevoer langzaam toenemen. Dit kan worden bereikt door vijf tot tien minuten lang gymnastiekoefeningen te doen.
Daarna moet de eigenlijke training (“trainingsfase”) beginnen. De trainingsbelasting moet de eerste minuten laag zijn en dan gedurende een periode van 15 tot 30 minuten zo toenemen, dat de hartslag zich tussen de 70% en 85% van de maximale hartslag bevindt.
Om de bloedsomloop na de “trainingsfase” te ondersteunen en om spierpijn of verrekte spieren te voorkomen, moet de trainingsfase door een “cooling down” worden gevolgd. Hierbij moeten vijf tot tien minuten lang stretchoefeningen en/of lichte gymnastiekoefeningen worden gedaan.

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

Berekeningsformules:
Maximale hartslag (220 - leeftijd) = 220 - leeftijd
90% van de maximale hartslag = (220 - leeftijd) x 0,9
85% van de maximale hartslag = (220 - leeftijd) x 0,85
70% van de maximale hartslag = (220 - leeftijd) x 0,7



WARMING-UP OEFENINGEN (WARM UP)

Begin uw warming-up door te lopen op de plek voor minimaal 3 minuten en voer de volgende gymnastische oefeningen om het lichaam voor de opleidingsfase dienovereenkomstig te bereiden. De oefeningen overdrijf het niet en alleen zo ver draaien tot een lichte weerstand gevoeld. Deze positie zal iets vast te houden.



Bereik met je linkerhand achter je hoofd naar rechts en trek met de rechterhand iets naar links elleboog. Na 20sec. Switch arm	Buig naar voren zo ver mogelijk naar voren en laat je benen bijna gestrekt. Toon het met je vingers in de richting van de teen. 2 x 20sec.	Ga zitten met een been gestrekt op de grond en buig naar voren en proberen om de voet te bereiken met je handen. 2 x 20sec	Knielen in een breed lunge naar voren en ondersteunen jezelf met je handen op de grond. Druk op de bekken naar beneden. Veranderen na 20 sec been.

Na de warming-up oefeningen door sommige armen en benen los te schudden. Wij raden de warm-up oefeningen op het einde van de training worden uitgevoerd en om uw workout te beëindigen met het schudden van de ledematen. (Afkoelen)

AANPASSING VAN DE HALTERSTEUNEN



Pas de hoogte van de barbell houder (4) aan door de stergreepschroeven (20) los te draaien en het halterrek naar de gewenste positie in de steunbuizen (2) te verplaatsen voor uw trainingsprojecten. Zorg ervoor dat de haltersteunen altijd op dezelfde hoogte staan. Plaats niet te veel halterschijven tegelijk aan één kant, anders kan de halterstang van de haltersteunen kantelen.

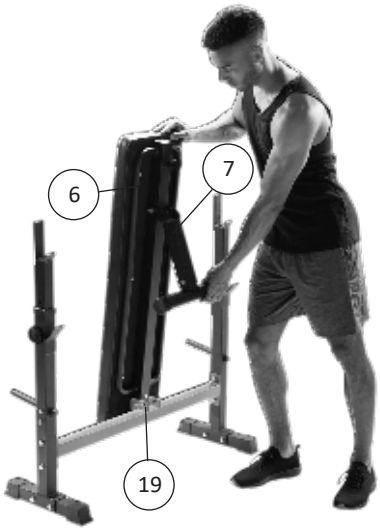
OEFENING BANKDRUKKEN



Ga op je rug op de bank liggen met je benen gebogen. Pak de halter op schouderbreedte vast en duw hem recht omhoog vanuit je borst tot je armen gestrekt zijn. Ga dan langzaam terug naar de startpositie en herhaal het proces. Deze oefening traint de hele borstspieren, schouder, triceps.

OPVOUWEN OM RUIMTE TE BESPAREN







Om de halterbank plaatsbesparend in te klappen, moet eerst de veiligheids pen (19) worden uitgetrokken. Na het opklappen van het kussen frame (6) moet deze positie worden beveiligd tegen terugvallen door de veiligheids pen (19) door de uitgelijnde gaten op de dwarsbalk te steken. Vouw vervolgens de voorste steunpoot (7) op dezelfde manier in. Controleer de stabiliteit na elk vouwproces.

STUKLIJST - RESERVEONDERDELENLIJST
WB 1000

Best.nr. **2052**
Technische specificatie: **19.05.2021**

Veelzijdige halterbank met in hoogte verstelbare halterrek, Gewichtschijfhouder en ruimtebesparende vouwfunctie.

- 5-voudig in hoogte verstelbaar halterrek + klembord
- Ergonomische handgreepbreedte dankzij interne afmetingen van 90 cm
- Ruimtebesparend door eenvoudig het ligvlak op te klappen
- Dienblad voor lange halter en halterschijven op de Halterbank (ook in opgevouwen uitvoering)
- Kussens van stevig, hoogwaardig kunstleer metversterkte steunstructuur
- Max. Draagvermogen (lichaam en trainingsgewicht): 200 kg

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

Wanneer een bepaald onderdeel niet in orde is of ontbreekt, of wanneer u in de toekomst een reserveronderdeel nodig heeft, kunt u zich wenden tot:

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstraße 55
42551 Velbert
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

Stelmaten ongeveer [cm]: 128cm x B 102 x H 92 - 112
Massa van positie geslaagd [cm]: L 49cm x B 102 x H 130
Training ruimte [m²]: 4
Gewicht van het product ca. [kg]: 18,5



Afbeeldings-nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldings nr.	ET-nummer
1	Achterste voetbuis		2	2	33-2052-01-SW
2L	Steunbuis aan de linkerkant		1	1	33-2052-02-SW
2R	Steunbuis aan de rechterkant		1	1	33-2052-03-SW
3	Gewicht plaat houder		2	2	33-2052-04-SW
4	Barbell houder		2	2	33-2052-05-SW
5	Kruisbeugel		1	2	33-2052-06-RT
6	Kussen frame		1	5+9	33-2052-07-SW
7	Voorste steunpoot		1	6+8	33-2052-08-SW
8	Voorste voetbuis		7	7	33-2052-09-SW
9	Kussen		6	6	36-2052-01-BT
10	Zeskantschroef	M10x70	6	1,2,6+7	39-10148-CR
11	Zeskantschroef	M10x65	4	2+5	39-9982-CR
12	Zeskantschroef	M8x60	2	2+3	39-10436
13	Zeskantschroef	M8x15	3	7+8	39-10247
14	Binnenzeskantschroef	M6x35	6	6+9	39-10085
15	Onderlegplaatje	10//20	20	10+11	39-9989-VC
16	Onderlegplaatje	8//16	7	12+13	39-9917-CR
17	Zelfborgene Moer	M10	10	10+11	39-9881-CR
18	Zelfborgene Moer	M8	2	12	39-9818-CR
19	Veiligheids pen	10x80	2	5,6+7	36-2052-02-BT
20	Stergreepschroef	M10	2	2+4	36-2052-03-BT
21	Ronde stop	25	4	3	39-10146
22	Kunststof inzetstuk		2	2	36-2052-04-BT
23	Achterste voetstop		4	1	36-2052-05-BT
24	Voorste voetstop		2	8	36-2052-06-BT
25	Werktuig Set		1		36-2055-11-BT
26	Vierkante stop	55	2	6	36-2055-10-BT
27	Montage- en Bedieningshandleiding		1		36-2052-07-BT

RU

ОБЗОР СОДЕРЖАНИЯ

1. Обзор содержания 31
2. Важные рекомендации и указания по безопасности 31
3. Обсор ассаблея 3
4. Руководство по монтажу 32-33
5. Чистка, техническое обслуживание и хранение 34
6. Инструкция по тренировке 35
7. Регулировка стойки для штанги 36
8. Упражнение жим лежа 36
9. Сложите, чтобы сэкономить место 36
10. Спецификация - список запасных частей 37
11. Заметки 38
12. Эскиз деталей 39

Уважаемые покупательницы и покупатели!
Поздравляем Вас с покупкой тренировочного снаряда для домашних занятий спортом и желаем Вам самых приятных впечатлений. Следуйте, пожалуйста, указаниям и инструкциям нашего руководства по монтажу и эксплуатации.

Если у Вас возникнут какие-нибудь вопросы, то Вы можете в любое время без стеснения обращаться к нам.

С уважением,
Top-Sport Gilles GmbH

Внимание:
Перед использованием
Прочитайте инструкцию
по эксплуатации!



ВАЖНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ И УКАЗАНИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Наши изделия принципиально подвергаются испытаниям со стороны TÜV и тем самым отвечают актуальному, самому высокому стандарту безопасности. Однако этот факт не освобождает от обязанности строго соблюдать приведенные ниже принципиальные указания.

1. Монтировать тренажер в точном соответствии с монтажной инструкцией и использовать только те относящиеся к тренажеру детали, которые приложены для монтажа тренажера. Перед проведением монтажа проверить комплектность поставки на основании накладной и комплектность содержимого картонной коробки-упаковки по монтажу и эксплуатации.

2. Перед первым использованием и через регулярные интервалы времени проверять прочность посадки всех винтов, гаек и прочих соединений с тем, чтобы обеспечить надежное эксплуатационное состояние тренажера.

3. Разместить тренажер в сухом, ровном месте и предохранить его от влаги и сырости. Скомпенсировать неровности пола за счет соответствующих мер, осуществляемых на полу, и предусмотренных для этого, юстируемых деталей тренажера, если они есть на данном тренажере. Исключить контакт с влагой и сыростью.

4. Если следует защитить место размещения тренажера в особенности от продавливания, загрязнений и тому подобного, подложить под тренажер подходящую, нескользящую подложку (например, резиновый коврик, деревянную плиту или т. п.).

5. Перед тренировкой удалить все предметы в радиусе 2 метров вокруг тренажера.

6. Для очистки тренажера не использовать агрессивных очистных средств, а для монтажа и возможного ремонта использовать только поставленный вместе с ним или подходящий собственный инструмент. Удалить с тренажера следы пота сразу же после окончания тренировки.

7. ВНИМАНИЕ: Системы сердечной частоты контроль могут быть неточны. Повышенная тренировка может к серьезному гигиеническому повреждению или ведут к смерти. Неквалифицированная и чрезмерная тренировка может причинить вред здоровью. Поэтому перед тем, как приступать к целенаправленной тренировке, проконсультироваться с соответствующим врачом. Он может определить, каким максимальным нагрузкам (пульс, ватт, продолжительность тренировки и т. д.) разрешается подвергаться, и дать точную информацию о правильном положении тела во время тренировки, о целях тренировки и о питании. Запрещается тренироваться после обильной еды.

8. Тренироваться на тренажере только тогда, когда он работает безупречно. Для возможного ремонта использовать только оригинальные запасные части. **ВНИМАНИЕ:** Если части при использовании устройства становятся чрезмерно горячи они заменяют ее были срочны и они еще не гарантируют устройство против использования до тех пор пока это в состоянии были помещены.

9. Настраивая регулируемые детали, следить за правильным положением или, соотв., учитывать помеченную максимальную позицию настройки и обеспечивать надлежащую фиксацию заново настроенного положения.

10. Если в руководстве не указано иного, тренажер разрешается использовать для тренировок всегда только одного человека.

11. Необходимо носить тренировочную одежду и обувь, которые подходят для оздоровительной тренировки на тренажере. Одежда должна такой, чтобы по своей форме (например, длине) она не могла зацепиться во время тренировки. Следует подбирать тренировочную обувь, которая подходит к тренажеру, обеспечивает устойчивость для ног и имеет нескользящую подошву.

12. ВНИМАНИЕ: Если возникнут головокружение, тошнота, боли в груди и другие аномальные симптомы, прервать тренировку и обратиться к соответствующему врачу.

13. Следует принципиально учесть, что спортивные снаряды - не игрушки. Поэтому их разрешается использовать только в соответствии с назначением и лицами, которые располагают соответствующей информацией и которые прошли соответствующий инструктаж.

14. Таким лицам как дети, инвалиды и люди с увечьями следует пользоваться тренажером только в присутствии еще одного человека, который может оказать помощь и дать руководящие указания. Исключить возможность использования тренажера детьми без надзора, приняв соответствующие меры.

15. Следить за тем, чтобы тренирующиеся и другие лица никогда не попадали какими-либо частями своего тела в зону еще движущихся деталей или чтобы они не находились там.

16. Учитывая требования экологии, не удалять упаковочный материал, израсходованные батарейки и детали тренажера вместе с бытовыми отходами, а класть их в предусмотренные для этого контейнеры-сборники или сдавать их в соответствующие пункты сбора утильсырья.

17. Это устройство было протестировано в соответствии с EN ISO 20957-1: 2013, EN ISO 20957-4: 2016 класс «H». Максимально допустимая нагрузка (=масса тела+тренировочный вес) установлена на уровне 200 кг.

18. Инструкции по сборке и эксплуатации должны рассматриваться как часть продукта. Эта документация должна предоставляться при продаже или передаче продукта.

РУКОВОДСТВО ПО МОНТАЖУ

Перед тем как приступить к сборке, обязательно соблюдайте наши рекомендации и правила техники безопасности! Выньте все детали из упаковки, положите их на пол и приблизительно проверьте комплектность, используя фотографии сборки. Это должно сделать сборку устройства проще и быстрее для вас. Время сборки: около 45 мин.

ШАГ 1:

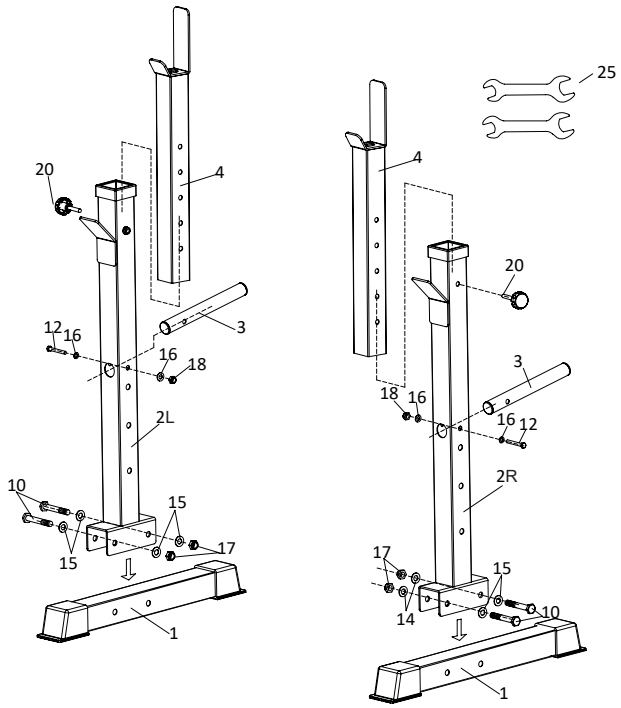
Монтаж задняя ножных труб (1) на опорые трубы (2L+2R).

1. Поместите две задние ножные трубы (1) на пол в указанном направлении и поместите опорные трубы (2L+2R) в точки соединения так, чтобы отверстия находились одно над другим. Убедитесь, что опорные трубы находятся в правильном положении. Приваренные гайки должны находиться с внутренней стороны опорной трубы.

2. Наденьте подкладная шайба 10//20 (15) на каждый из болтов M10x70 (10), проденьте болты (10) через отверстия и прикрутите опорные трубы (2L+2R), используя подкладные шайбы (15) и самоконтрящиеся гайки M10 (17) к задним ножным трубам (1).

3. Протолкните стойку для блинов (3) сзади через опорные трубы (2) и закрепите их болтами M8x60 (12), подкладными шайбами 8//16 (16) и самоконтрящимися гайками M8 (18).

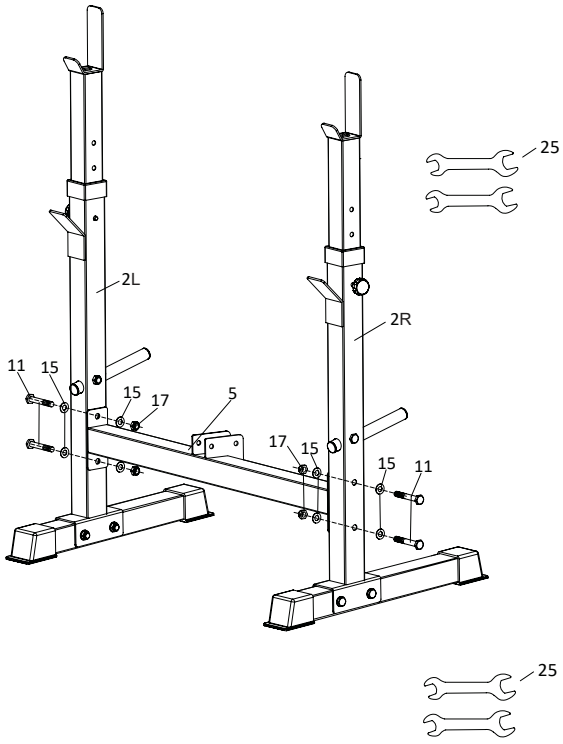
4. Вставьте стойки для штанги (4) сверху на желаемой высоте в опорные трубы (2), чтобы отверстия совпали, и зафиксируйте положение, затянув винты со звездообразной рукояткой (20).



ШАГ 2:

Монтаж поперечной распорки (5) на опорных трубах (2L+2R).

1. Установите поперечную распорку (5) в показанное положение между опорными трубками (2L+2R) и закрепите их болтами M10x65 (11), шайбами 10//20 (15) и самоконтрящимися гайками M10 (17).

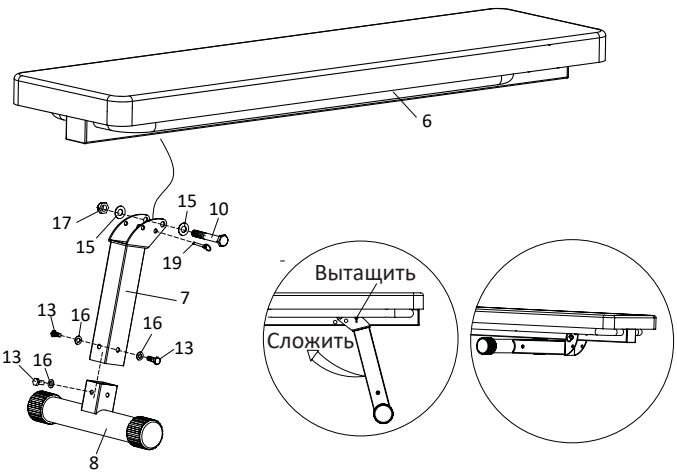


ШАГ 3:

Сборка передней ножной трубы (8) и каркаса подушки (6).

1. Прикрепите переднюю опорную стойку (7) к передней точке крепления каркаса подушки (6) в показанном положении и закрепите переднюю опорную стойку (7) с помощью болта M10x70 (10), подкладной шайб 10//20 (15) и самоконтрящейся гайки M10 (17). Обязательно используйте среднее отверстие на каркасе обивки (6), а также верхнее отверстие передней опорной стойки (7) для винтового соединения, чтобы выполнялась функция складывания и фиксации. Не затягивайте это соединение слишком сильно, чтобы обеспечить возможность складывания. **ВНИМАНИЕ!** Всегда вставляйте предохранительный штифт (19) в соответствующие отверстия в разложенном и сложеном положении.

2. Вставьте переднюю ножную трубу (8) в переднюю опорную трубу (7) так, чтобы отверстия находились одно над другим. Наденьте подкладную шайбу 8//16 (16) на каждый из болтов M8x15 (13) и с их помощью прикрутите переднюю ножную трубу (8) к опорной трубе (7).

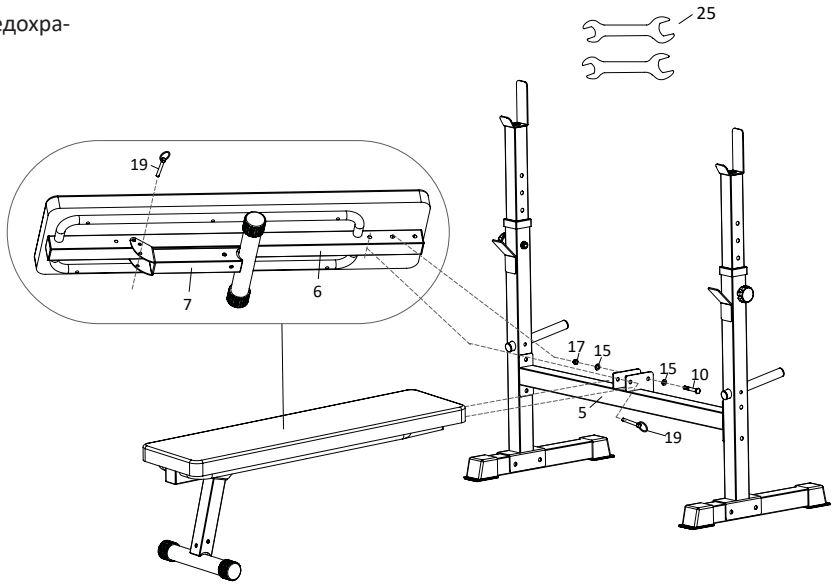


ШАГ 4:

Монтаж каркаса для подушки (6) к поперечной распорке (5).

1. Поместите каркаса для подушки (6) в крепление поперечной распорки (5) так, чтобы отверстие в каркаса для подушки (6) совпало с последним отверстием в поперечной распорке (5). Установите на болт M10x70 (10) подкладную шайбу 10//20 (15) и проденьте его через совмещенное отверстие. Установите на конец болта еще одну подкладную шайбу (15) и закрепите самоконтрящейся гайкой (17).

2. Зафиксируйте разложенное положение скамьй предохранительным штифтом (19).



ШАГ 5:

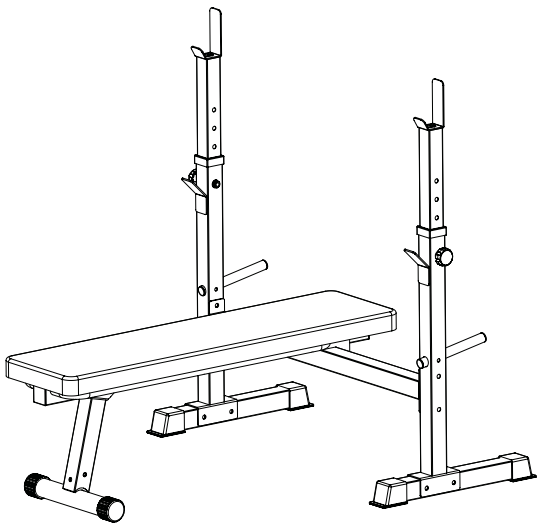
Контроль

1. Проверьте все резьбовые соединения и штекерные соединения на предмет правильной сборки и функционирования. На этом сборка завершена.

2. Если все в порядке, ознакомьтесь с устройством и произведите индивидуальные настройки.

Аннотация:

Пожалуйста, сохраните набор инструментов и инструкцию, так как это может быть необходимо в случае ремонта или заказа запасных частей.

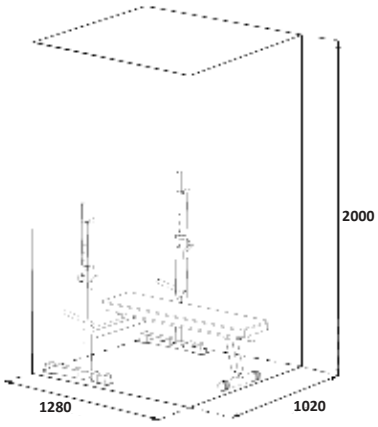


ЧИСТКА, ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И ХРАНЕНИЕ

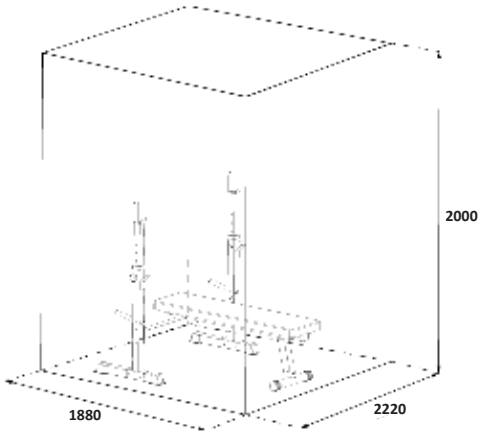
1. Чистка
Для чистки используйте чистую влажную салфетку. **Внимание:** Никогда не используйте для чистки бензин, разбавитель или другие агрессивные чистящие средства, которые могут повредить поверхность. Тренажер предназначен только для домашнего использования в помещении. Предохраняйте тренажер от сырости и пыли.

2. Хранение тренажера
Поставьте тренажер в сухое помещение и распылите немного масла а также на резьбу затвора. Накройте тренажер, чтобы защитить его от солнечных лучей и пыли и этим предовратить изменение окраски.

3. Техническое обслуживание
Мы рекомендуем после каждых 50 часов пользования про-верять болтовые соединения и после каждых 100 часов пользования смазывать, резьбу винта руля из распылителя.



Область обучения в мм
(Для устройства и пользователя)



Бесплатный поверхность в мм
(Площадь Обучение и зоны безопасности (вращающиеся 60см))

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТРЕНИРОВКЕ

Вы должны учитывать следующие факторы, чтобы определить верные параметры тренировок для достижения ощутимых физических результатов и пользы для здоровья.

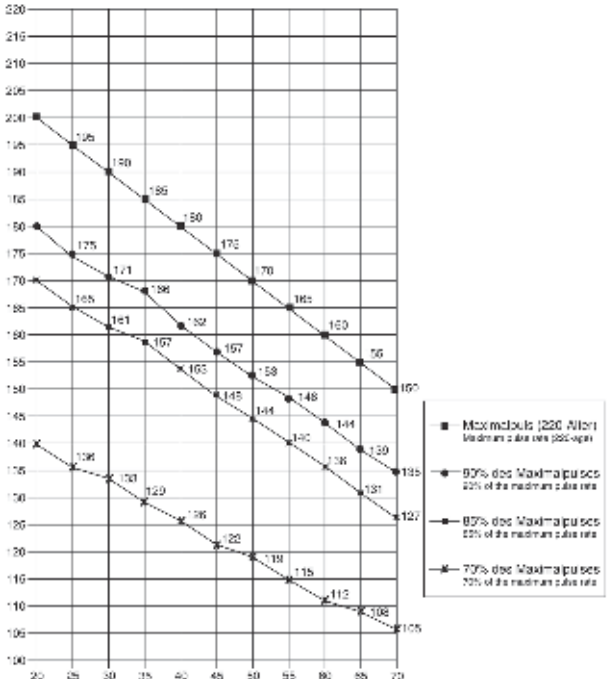
1. Интенсивность
Уровень физических нагрузок при тренировках должен превышать уровень нормальных физических нагрузок, но вы не должны задыхаться и сильно переутомляться. Удобной мерой эффективности тренировки может служить частота пульса. Во время тренировки частота пульса может достигать 70-85% от максимальной (смотри таблицу и формуляр для определения и расчета). В первую неделю частота пульса должна оставаться на нижней отметке этой области, т.е. около 70% от максимальной. В последующие недели и месяцы частоту пульса следует постепенно наращивать до 85% от максимальной. Лучше всего для физического состояния человека, выполняющего упражнения, если частота пульса возрастает, оставаясь в пределах 70-85% от максимальной. Это достигается увеличением времени тренировки или уровня сложности.
Если частота пульса не показана на дисплее компьютера или Вы хотите проверить частоту пульса, которая, возможно, показана неверно, вследствие какой-либо ошибки . Вы можете предпринять следующее:
A) измерить частоту пульса обычным способом (подсчитать количество ударов пульса в минуту на запястье)
B) измерить частоту пульса с помощью специального устройства (которое можно купить у продавцов специализированного оборудования)

2. Частота
Большинство экспертов рекомендуют комбинацию здоровой диеты, которая основана на цели Ваших тренировок, и физические занятия 3 раза в неделю. Нормальный взрослый человек может тренироваться дважды в неделю для поддержания его нормальной физической формы. Трехразовые тренировки необходимы для улучшения Вашей физической формы и уменьшения веса. Идеальная частота тренировок - 5 раз в неделю.

3. Планирование тренировок
Каждая тренировка должна состоять из трех фаз: разогрев (разминка), непосредственно тренировка и остывание после тренировки, заключительная фаза. Температура тела и поступление кислорода в организм должно медленно возрастать во время фазы разогрева. Выполняйте гимнастические упражнения в течение 5-10 минут. Затем приступайте к основной фазе тренировки. Нагрузка должна быть относительно низкой в первые несколько минут, а затем возрастать в течение 15-30 минут, чтобы частота пульса была в пределах 70-85% от максимальной.
Для того, чтобы поддержать циркуляцию крови после основной фазы тренировки, предупредить возникновение болей или напряжения в мышцах необходима заключительная фаза тренировки: выполнение в течение 5-10 минут упражнений на растяжку или легких гимнастических упражнений.

4. Мотивация
Ключевым моментом успеха программы являются регулярные тренировки. Вам следует установить конкретное время и место на каждый день для тренировок и внутренне подготовить себя к ним. Тренируйтесь только тогда, когда у Вас есть настроение и всегда помните свою цель. Если Вы продолжаете свои занятия, то через какое-то время сможете увидеть свой прогресс день ото дня и будете приближаться к поставленной цели шаг за шагом.

ФОРМУЛА РАСЧЕТА ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА
Макс. частота пульса = 220 - возраст (220 - Ваш возраст)
90% от макс. частоты пульса = (220 - возраст) x 0.9
85% от макс. частоты пульса = (220 - возраст) x 0.85
70% от макс. частоты пульса = (220 - возраст) x 0.7



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗМИНКИ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ

Начните разминку с ходьбы на месте в течение 3 минут. После этого выполните следующие упражнения, которые помогут вам оптимально подготовиться к тренировке. Во время выполнения упражнений вы не должны испытывать боль. Выполняйте упражнение до появления тянущего чувства в мышце.



Встаньте ровно и заведите одну руку за голову. Вторую руку положите сверху, возьмитесь за локоть и потяните до ощущения растяжения трицепса. Останьтесь в этом положении на 20 секунд, повторите другой рукой.	Наклонитесь вперед не сгибая ног и попытайтесь достать пальцами рук до пола. Выполняйте упражнение 2 раза по 20 секунд.	Сядьте на пол и вытяните одну ногу. Наклонитесь вперед и попробуйте достать ступню. Выполняйте упражнение 2 раза по 20 секунд.	В положении широкого выпада обопритесь руками в пол и потяните мышцы ног. Через 20 секунд поменяйте ногу.

После разминки потрясите ногами и руками, чтобы расслабить мышцы. Мы рекомендуем в конце тренировки снова выполнить комплекс упражнений для разминки. (Cool down)

РЕГУЛИРОВКА СТОЙКИ ДЛЯ ШТАНГИ



Отрегулируйте высоту стоек для штанги (4), отвинтив винты со звездообразной рукояткой (20) и переместив стойку в желаемое положение в опорных трубках (2) для ваших тренировочных проектов. Следите за тем, чтобы стойки для штанги всегда были на одной высоте. Не кладите слишком много веса на одну сторону за раз, иначе штанга может опрокинуться.

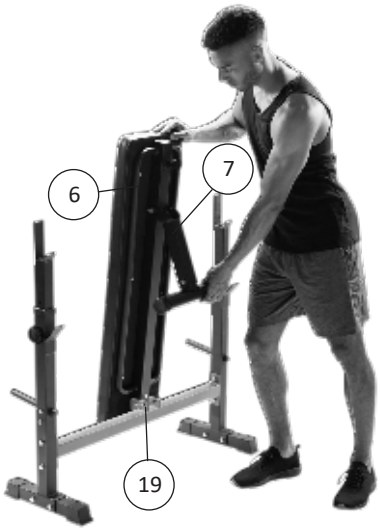
УПРАЖНЕНИЕ ЖИМ ЛЕЖА



Лягте на спину на скамью, согнув ноги. Возьмитесь за штангу на ширине плеч и толкайте ее прямо вверх от груди, пока ваши руки не станут прямыми. Затем медленно вернитесь в исходное положение и повторите процесс. В этом упражнении прорабатываются все мышцы груди, плеча, трицепса.

СЛОЖИТЕ, ЧТОБЫ СЭКОНОМИТЬ МЕСТО







Чтобы сложить силовую скамью для экономии места, сначала необходимо вытащить предохранительный штифт (19). После складывания каркас для подушки (6) это положение необходимо зафиксировать от повторного падения, вставив предохранительный штифт (19) через совмещенные отверстия на поперечной стойке. Затем таким же образом сложите переднюю опорную ногу (7). Пожалуйста, проверяйте устойчивость после каждого процесса складывания.

RU

СПЕЦИФИКАЦИЯ - СПИСОК ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ
WB 1000

№ заказа: **2052**
Технические характеристики: **18.05.2021**

Универсальная силовая скамья с регулируемой по высоте стойкой, держателем блинов веса и функцией компактного складывания.

- Регулируемая по высоте стойка для штанги с 5 позициями
- Эргономичная ширина хвата благодаря внутренниму размеру 90 см
- Экономия места за счет простого складывания скамьи
- Держатель для штанги и блинов (также в сложенном виде)
- Подушка из прочной высококачественной синтетической кожи с усиленной опорной конструкцией
- Макс. Грузоподъемность (тело и тренировочный вес): 200 кг.

Этот конвейер к только для частной области спорта дома кажется и не для промышленного или коммерческого использования подходящий. Использование спорта дома класс H.

Сняв упаковку, проверьте по списку, все ли детали на месте. Если все в порядке, то можно начинать сборку. Если какой-нибудь агрегат не в порядке или отсутствует, обращайтесь к нам:

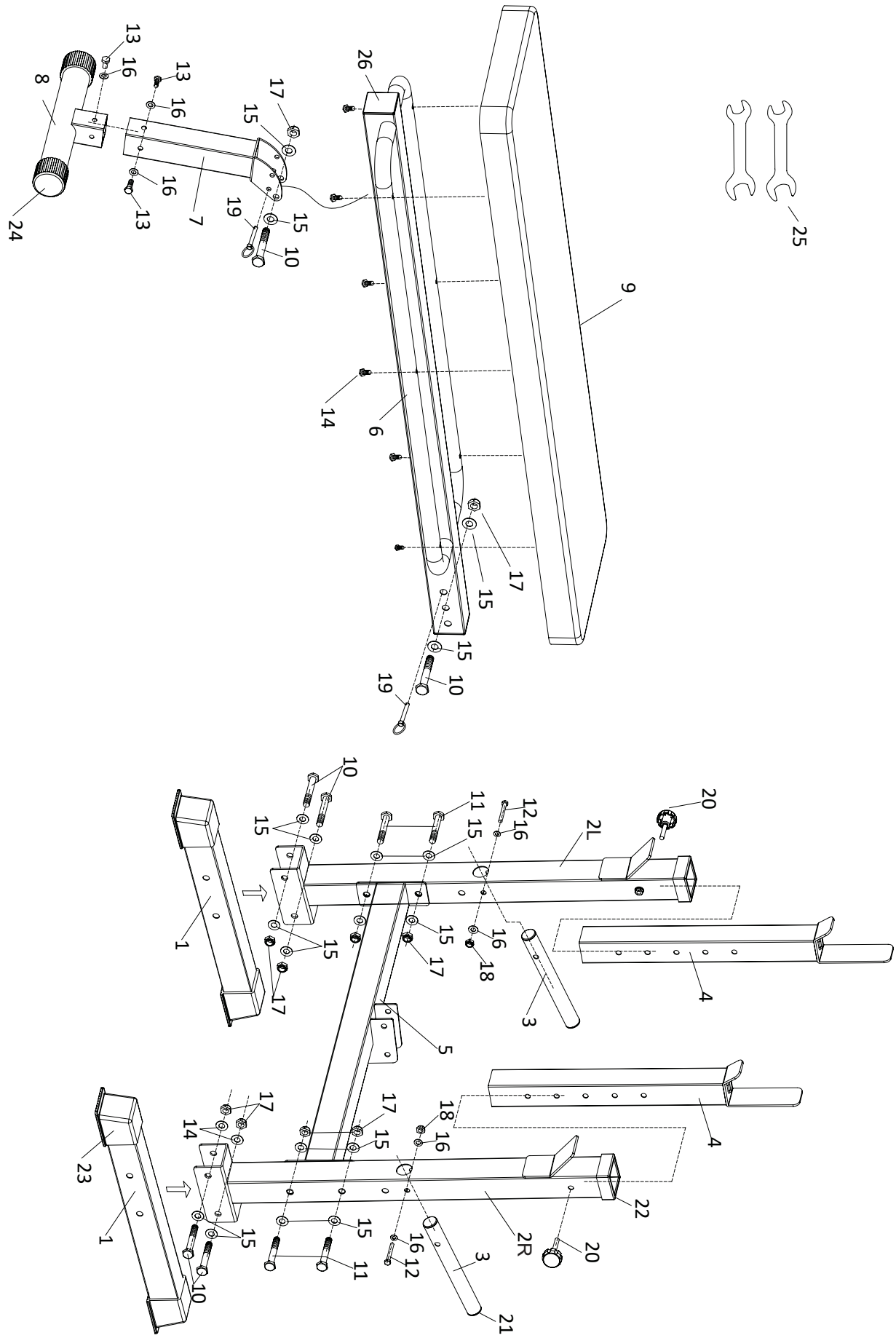
Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstraße 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0
Telefax: +49 (0)20 51 / 60 67-44
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

Габаритные размеры прибл. [cm]: 128cm x B 102 x H 92 - 112
Размеры в сложенном состоянии прибл. [cm]: L 49cm x B 102 x H 130
Необходимая площадь для тренировки мин. [m^2]: 4
Вес прибл. [kg]: 18,5



№	Обозначение	Размеры в мм	Кол-во штук	Монтируется на №	ET-№
1	Задняя ножная труба		2	2	33-2052-01-SW
2L	Опорная труба слева		1	1	33-2052-02-SW
2R	Опорная труба справа		1	1	33-2052-03-SW
3	Стойка для блинов		2	2	33-2052-04-SW
4	Стойка для штанги		2	2	33-2052-05-SW
5	Поперечная распорка		1	2	33-2052-06-RT
6	Каркас для подушки		1	5+9	33-2052-07-SW
7	Передняя опорная нога		1	6+8	33-2052-08-SW
8	Передняя ножная труба		7	7	33-2052-09-SW
9	Подушка		6	6	36-2052-01-BT
10	Болт	M10x70	6	1,2,6+7	39-10148-CR
11	Болт	M10x65	4	2+5	39-9982-CR
12	Болт	M8x60	2	2+3	39-10436
13	Болт	M8x15	3	7+8	39-10247
14	Болт с внутренним шестигранником	M6x35	6	6+9	39-10085
15	Подкладная шайба	10//20	20	10+11	39-9989-VC
16	Подкладная шайба	8//16	7	12+13	39-9917-CR
17	Самоконтрящаяся гайка	M10	10	10+11	39-9881-CR
18	Самоконтрящаяся гайка	M8	2	12	39-9818-CR
19	Предохранительный штифт	10x80	2	5,6+7	36-2052-02-BT
20	Винт со звездообразной рукояткой	M10	2	2+4	36-2052-03-BT
21	Круглая пробка	25	4	3	39-10146
22	Пластиковая вставка		2	2	36-2052-04-BT
23	Пробка для задней ноги		4	1	36-2052-05-BT
24	Пробка для передней ноги		2	8	36-2052-06-BT
25	Набор инструментов		1		36-2055-11-BT
26	Квадратная пробка	55	2	6	36-2055-10-BT
27	Инструкция по монтажу		1		36-2052-07-BT

NOTIZEN / NOTES / REMARQUES / NOTITIES / ЗАМЕТКИ


26
13
16
8
24
7
19
10
9
14
6
17
15
25
1
2L
2R
3
4
5
11
12
18
20
21
22
23

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

Tel.: +49 (0)2051/6067-0
Fax: +49 (0)2051/6067-44
info@christopeit-sport.com
http://www.christopeit-sport.com

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

05/2021 - Druckfehler vorbehalten