

CLIMBER 1000

STEPPER

Montage- und Bedienungsanleitung

Bestell-Nr.: 2599

Seite: 2-9

DE
AT
CH

Assembly and operating instructions

Order No.: 2599

Page: 10-16

GB

Instructions de montage et d'utilisation

No. de commande: 2599

Page: 17-23

F

Montage- en bedieningsinstructies

Bestellnr.: 2599

Pagina: 24-30

NL

Návod k montáži a použití pro

Objednací číslo: 2599

Strana: 31-37

CZ



Seite	Inhalt
2	Christopeit-Sport Community
2	Garantiebestimmungen
3	Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise
4-5	Montageanleitung
6	Benutzung des Gerätes
6	Reinigung, Wartung und Lagerung
7	Computerbeschreibung
7	Störungsbeseitigung
8	Trainingsanleitung Allgemein
9	Stückliste - Ersatzteilliste
39	Explosionszeichnung

Achtung!
Vor Benutzung
Bedienungs-
anleitung lesen!



SEHR GEEHRTE KUNDIN, SEHR GEEHRTER KUNDE,

wir gratulieren Dir zum Kauf dieses Heimsport-Trainingsgerätes und wünschen Dir viel Vergnügen damit. Bitte beachte und befolge die Hinweise und Anweisungen dieser Montage- und Bedienungsanleitung. Wenn Du irgendwelche Fragen hast, kannst Du dich selbstverständlich jederzeit an uns wenden.

CHRISTOPEIT-SPORT COMMUNITY

Unser Ziel ist es, Dir nicht nur neue und großartige Sportgeräte für Dein Homestudio anzubieten, sondern Dich auch bei Deinem täglichen Workout motivierend und abwechslungsreich zu unterstützen. Werde ein Teil unserer Christopeit-Sport Community.

In unserem Christopeit Lifestyle-Bereich oder auf unseren Social-Media-Kanälen findest Du viele spannende Themen rund um Fitness, Training und Gesundheit.

Scanne die QR-Codes, suche auf den jeweiligen Plattformen nach Christopeit-Sport oder besuche unsere Homepage:
<https://www.christopeit-sport.com/lifestyle/>

GYM



BLOG



FACEBOOK



INSTAGRAM



YOUTUBE



Mit freundlichen Grüßen,
Deine Top-Sport Gilles GmbH

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

WICHTIGE EMPFEHLUNGEN UND SICHERHEITSHINWEISE

Unsere Produkte sind grundsätzlich 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 und in der Montage aufgeführten, gerätespezifischen Einzelteile verwenden. Vor dem eigentlichen Aufbau die Vollständigkeit der Lieferung anhand des Lieferscheins und die Vollständigkeit des Lieferumfangs anhand der Montageschritte grob kontrollieren.

2. Vor der ersten Benutzung und in regelmäßigen Abständen (ca. alle 50 Betriebsstunden) den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen prüfen und die zugänglichen Achsen und Gelenke mit etwas Schmiermittel behandeln, 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 gesundheitlichen 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 usw.) man sich selbst 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. Die Trainingsleistung sollte insgesamt 45 Min./tägl. nicht überschreiten.

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. Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren und Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen verwendet werden, wenn eine angemessene Aufsicht oder ausführliche Anleitung zur sicheren Benutzung des Gerätes, sowie Aufklärung der evtl. damit verbundenen Gefahren verstanden wurde. Kinder dürfen nicht mit dem Heimsportgerät spielen. Reinigungen und Wartungen sollten nicht von Kindern ohne Aufsicht durchgeführt werden. Die Benutzung des Gerätes durch unbeaufsichtigte Kinder ist durch geeignete Maßnahmen auszuschließen.

14. 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.

15.  Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Das Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt. Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

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. Bei diesem Gerät handelt es sich um ein geschwindigkeitsabhängiges Gerät, d.h. mit zunehmender Drehzahl nimmt die Leistung zu und umgekehrt.

18. Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 150 kg festgelegt worden. Dieses Gerät ist gemäß der EN ISO 20957-1:2025 und EN ISO 20957-8:2017 „H/C“ geprüft worden. Dieser Gerätecomputer entspricht den grundlegenden Anforderungen der EMV Richtlinie 2014/30/EU.

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

MONTAGEANLEITUNG

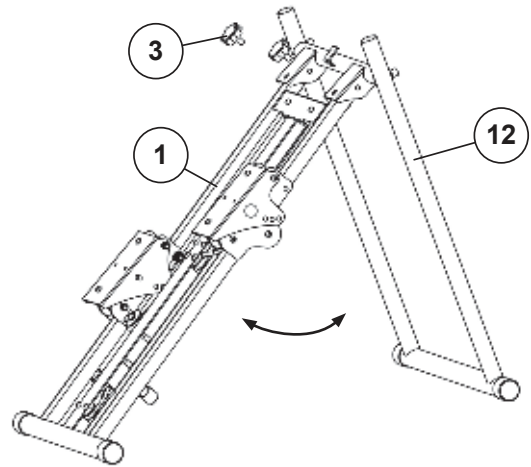
DE · AT · CH

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 grob die Vollständigkeit anhand der Montagebilder. Dieses soll Ihnen den Zusammenbau des Gerätes erleichtern und schneller durchführbar machen.
Montagezeit ca. 15-20 Min.

SCHRITT 1

Aufklappen des Rahmenteile (1+12).

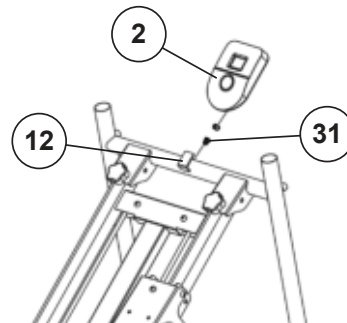
1. Klappen Sie den Grundrahmen (1) und Hauptrahmen (12) auseinander und fixieren Sie die Position mit den zwei Sterngriffschrauben (3).



SCHRITT 2

Montage des Computers (2).

1. Nehmen Sie den mitgelieferten Computer (2) aus der Verpackung und setzen Sie eine Batterie (Type AA - 1,5V) unter Beachtung richtiger Polarität auf der Rückseite des Computers (2) ein. (Die Batterie für den Computer liegt nicht im Lieferumfang bei. Bitte beziehen Sie diese im Handel.) Verbinden Sie den Computer (2) mit dem Sensorkabel (31) und schieben Sie den Computer (2) auf die Computeralterung, am Hauptrahmen (12).

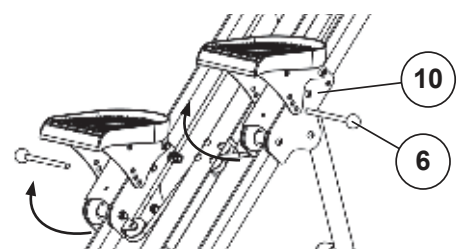
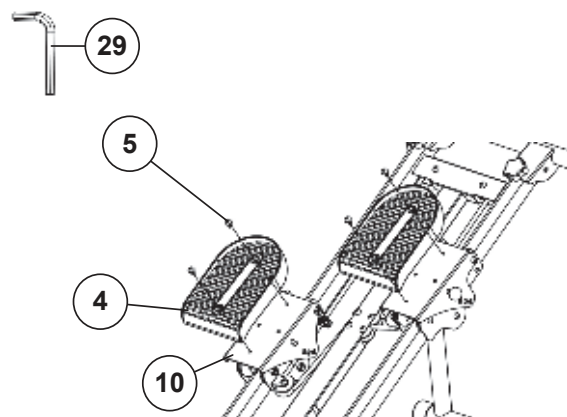


SCHRITT 3

Montage der Fußschalen (4) an den Fußschalenhalterung (10).

1. Die Fußschalen (4) auf die Fußschalenhalterungen (10) auflegen und die Bohrungen so ausrichten, dass sie übereinander liegen. Die zwei Schrauben M6x12 (5) durch die Bohrungen stecken und die Fußschalen festschrauben.

2. Entfernen Sie die Sicherungsstifte (6) aus den Fußschalenhalterungen (10), klappen die Fußschalenhalterungen (10) nach oben und fixieren diese Position durch Einstecken der Sicherungsstifte (6).

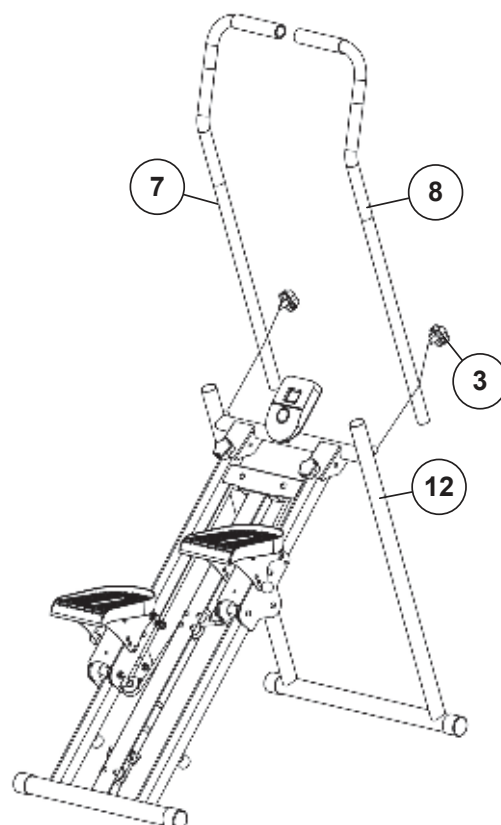


SCHRITT 4**Montage der Handgriffe (7+8).**

1. Stecken Sie den rechten Griff (8) in die rechte Griffaufnahme am Grundrahmen (12) ein. Fixieren Sie die Position mit der Sterngriffschraube (3).

2. Stecken Sie den linken Griff (7) in die linke Griffaufnahme am Grundrahmen (12) ein. Fixieren Sie die Position mit der Sterngriffschraube (3).

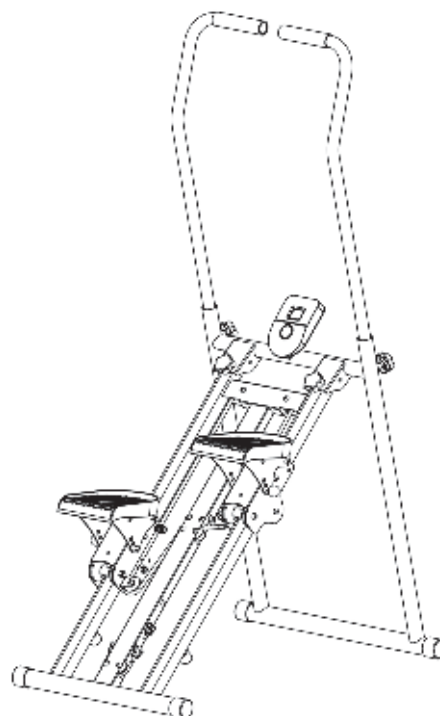
3. Hinweis: Die Griffe können in drei Positionen montiert werden, wie in den folgenden Bildern gezeigt wird.

**KONTROLLE UND INBETRIEBNAHME**

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.

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



Aufsteigen:

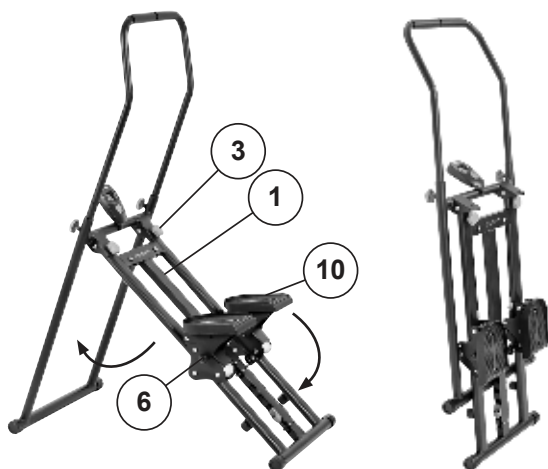
Stellen Sie sich neben das Gerät und halten Sie sich am Griff fest. Stellen Sie Ihren Fuß auf eine der Fußschale. Stellen Sie nun den anderen Fuß auf die andere Fußstütze. **Achtung!** Ziehen Sie sich nicht an den Griffen hoch, da das Gerät sonst nach hinten kippen könnte.

Absteigen:

Stoppen Sie das Training und halten Sie sich am Haltegriff fest. Stellen Sie zuerst einen Fuß von der Fußschale für einen sicheren Stand auf den Boden und danach den zweiten Fuß.

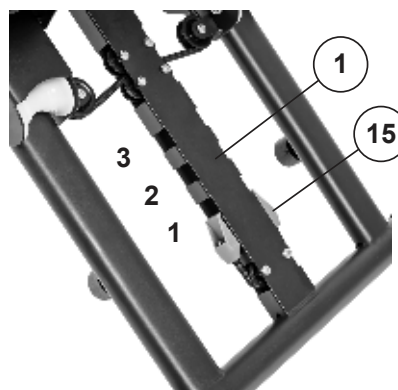
Klappfunktion:

Das Gerät lässt sich platzsparend zusammenklappen. Dazu die Sicherungsstifte (6) aus den Fußschalenhalterungen (10) entfernen, die Fußschalenhalterungen (10) einklappen und durch Wiedereinstecken der Sicherungsstifte (6) in dieser Position fixieren. Anschließend die Sterngriffschrauben (3) am Hauptrahmen (1) lösen und das Hauptrahmen (1) zusammenklappen. Zur Aufbewahrung können die Sterngriffschrauben (3) wieder eingeschraubt werden. **Achtung!** Achten Sie auf eventuelle Quetschgefahr bei Einklappen und Transport.



Widerstandseinstellung:

Der Widerstand lässt sich in drei Stufen einstellen. Dazu zunächst den linken Haken des Widerstandsbandes (15) vom Stützrohr (1) lösen und in der gewünschten Stufe wieder einhängen. Anschließend den rechten Haken des Widerstandsbandes (15) vom Hauptrahmen (1) lösen und in der gewünschten Stufe wieder einhängen. **Achtung!** Das Widerstandsband steht unter Spannung. Achten Sie bei Aus- und Einstecken auf eventuelle Quetschgefahr.



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.

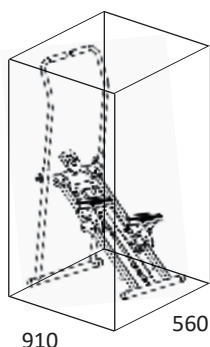
2. Lagerung

Entnehmen Sie die Batterie aus dem Computer bei Beabsichtigung das Gerät länger als 4 Wochen nicht zu nutzen. Wählen Sie einen trockenen Lagerort im Haus und geben Sie etwas Sprüh-Öl an die Fußschalenverbindungen und an das Gewinde der Befestigungsschrauben für Griff und Rahmen. Decken Sie das Gerät ab um es vor Verfärbungen durch evtl. Sonneneinstrahlung und Staub zu schützen.

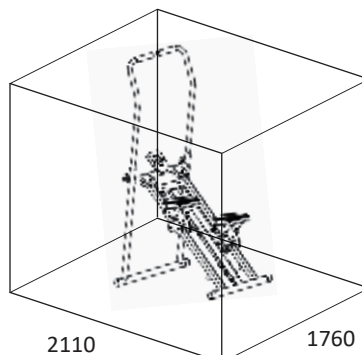
3. Wartung

Wir empfehlen alle 50 Betriebsstunden eine Überprüfung der Schraubenverbindungen auf festen Sitz, welche bei der Montage hergestellt wurden. Alle 100 Betriebsstunden sollten Sie etwas Sprüh-Öl an die Fußschalenverbindungen und an das Gewinde der Befestigungsschrauben für Griff und Rahmen.

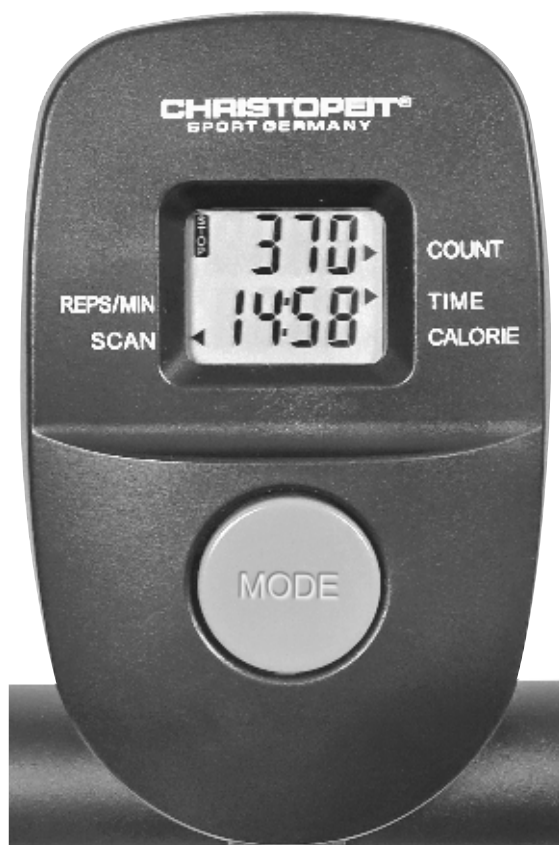
TRAININGSPLATZBEDARF



2200 **Trainingsfläche in mm**
(für Gerät und Benutzer)



2200 **Freifläche in mm**
(Trainingsfläche und Sicherheitsfläche umlaufend 600mm)



Der mitgelieferte Computer bietet den größten Trainingskomfort. Jeder trainingsrelevante Wert wird in einem entsprechenden Sichtfenster angezeigt. Vom Trainingsbeginn an werden im Display oben die Schritte und im Display unten die benötigte Zeit, der ungefähre Kalorienverbrauch und die Schritte / Minute angezeigt. Alle Werte werden von null an aufwärts zählend festgehalten. Der Computer schaltet sich durch kurzes Drücken der Taste oder einfachem Trainingsbeginn ein. Der Computer beginnt, alle Werte zu erfassen und anzuzeigen. Um den Computer zu stoppen, einfach das Training beenden. Der Computer stoppt alle Messungen und hält die zuletzt erreichten Werte fest. Die zuletzt erreichten Werte in den Funktionen Zeit, Kalorien und Schritte werden bis zum Zurücksetzen des Computers gespeichert und bei einer Wiederaufnahme des Trainings kann von diesen Werten aus weitertrainiert werden. Der Computer schaltet sich ca. 4 Minuten nach Beendigung des Trainings automatisch ab.

ANZEIGEN

[COUNT] - Schritte:

Es wird die Summe der zurückgelegten Ruderschläge angezeigt.

[REPS/MIN] - Schritte/Minute:

Es wird die aktuelle Geschwindigkeit in Schritten pro Minute angezeigt. (Höchstgrenze der Anzeige 199 Schritte pro Minute)

[SCAN] - Scan:

Wird diese Funktion ausgewählt, werden im fortlaufenden Wechsel von ca. 5 Sekunden die aktuellen Werte aller Funktionen nacheinander angezeigt.

[TIME] - Zeit:

Es wird die aktuell benötigte Zeit in Minuten und Sekunden angezeigt.

[Calorie] - Kalorien:

Es wird der aktuelle Stand der verbrauchten Kalorien in ca. (Kcal) angezeigt.

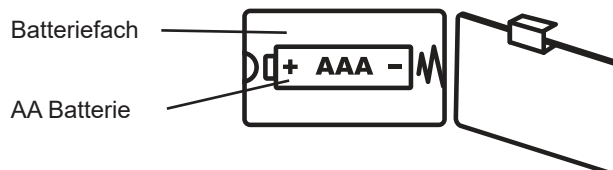
TASTEN

[MODE] - Mode Taste

Durch ein kurzes, einmaliges Drücken der Taste kann von einer zur anderen Funktion gewechselt werden; d.h. die jeweilige Funktion im unteren Display ausgewählt werden. Die jeweils ausgewählte Funktion wird durch ein Symbol im jeweiligen Sichtfenster angezeigt. Durch ein längeres Drücken der Taste (ca. 3 Sekunden) erfolgt eine Löschung aller zuletzt erreichten Werte aller Anzeigen.

AUSTAUSCH DER BATTERIEN

1. Öffnen Sie den Batteriefachdeckel und entnehmen Sie die gebrauchte Batterie. (Sollten die Batterie ausgelaufen sein entfernen Sie diese unter erhöhter Berücksichtigung, dass die Batteriesäure nicht mit Haut in Kontakt kommt und reinigen Sie das Batteriefach gründlich.)
2. Legen Sie eine Batterie (Typ (AA) Mignon 1,5V unter Berücksichtigung der Polarität in das Batteriefach ein und schließen Sie den Batteriefachdeckel, sodass dieser einrastet.
3. Sollte der Computer die Funktion nicht sofort aufnehmen sollte die Batterie für 10 Sekunden entfernt und wieder eingelegt werden.
4. Die leere Batterie gemäß den Entsorgungsrichtlinien fachgerecht entsorgen und nicht zum Restmüll geben.



STÖRUNGSBESEITIGUNG

Wenn Sie die Funktionsstörung nicht anhand der aufgeführten Informationen beheben können, so kontaktieren Sie Ihren Händler oder den Hersteller.

Problem	Mögliche Ursache	Lösung
Der Computer schaltet sich durch Drücken einer Taste nicht ein.	Keine Batterien eingesetzt oder Batterien leer.	Überprüfen Sie die Batterien im Batteriefach auf ordnungsgemäßen Sitz oder wechseln Sie diese aus.
Der Computer zählt nicht und schaltet sich durch Beginn des Trainings nicht ein.	Fehlender Sensorimpuls aufgrund nicht ordnungsgemäßer oder gelöster Steckverbindung.	Überprüfen Sie die Steckverbindung am Computer und die Steckverbindung im Stützrohr auf ordnungsgemäßen Sitz.
Der Computer zählt nicht und schaltet sich durch Beginn des Trainings nicht ein.	Fehlender Sensorimpuls aufgrund nicht ordnungsgemäßer Position des Sensors.	Überprüfen Sie den Abstand von Sensor zum Magneten. Der Abstand sollte kleiner als < 5mm aufweisen. Der Sensor befindet sich im Grundrahmen auf der rechten Schiene und der Magnet ist montiert an der rechten Fußschale.

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

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 kann dabei der Puls sein. Mit jedem Training steigt die Kondition und somit sollte man die Trainingsanforderungen anpassen. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer, einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen oder Veränderung der Trainingsart möglich.

TRAININGSPULS

Um den Trainingspuls zu bestimmen können Sie wie folgt vorgehen. Bitte beachten Sie, dass es sich hierbei um die Richtwerte handelt. Wenn Sie gesundheitliche Probleme haben oder unsicher sind, wenden Sie sich an einen Arzt oder Fitnesstrainer.

01 Maximalpuls-Berechnen

Die Ermittlung des maximalen Pulswertes kann auf vielen unterschiedlichen Wegen erfolgen, da der Maximalpuls von viel Faktoren abhängig ist. Zur Berechnung nimmt man gerne die Faust-Formel (Maximalpuls = $220 - \text{Lebensalter}$). Diese Formel ist sehr allgemein gehalten. Sie wird in viele Heimsporprodukten verwendet, um den Maximalpuls zu bestimmen. Wir empfehlen Ihnen die Sally Edwards-Formel. Diese Formel berechnet den Maximalpuls genauer und berücksichtigt das Geschlecht, Alter und Körpergewicht.

Sally Edwards-Formel

Männer:

Maximalpuls = $214 - (0,5 \times \text{Alter}) - (0,11 \times \text{Körpergewicht})$

Frauen:

Maximalpuls = $210 - (0,5 \times \text{Alter}) - (0,11 \times \text{Körpergewicht})$

02 Trainingspuls-Berechnen

Der optimale Trainingspuls wird durch das Ziel des Trainings festgelegt. Dafür wurden Trainingszonen definiert.

Gesundheits - Zone: REKOM - Regeneration und Kompensation.

Geeignet für: Anfänger

Trainingsart: sehr leichtes Ausdauertraining

Ziel: Erholung und Förderung der Gesundheit. Aufbau der Grundkondition.

Trainingspuls = 50 bis 60% vom Maximalpuls

Fettstoffwechsel - Zone: GA1 - Grundlagen - Ausdauertraining 1.

Geeignet für: Anfänger und Fortgeschrittene

Trainingsart: leichtes Ausdauertraining

Ziel: Aktivierung des Fettstoffwechsels (Kalorienverbrennung). Verbesserung der Ausdauerleistung.

Trainingspuls = 60 bis 70% vom Maximalpuls

Aerobe - Zone: GA1/2 - Grundlagen - Ausdauertraining 1 bis 2.

Geeignet für: Anfänger und Vortgeschrittene

Trainingsart: moderates Ausdauertraining.

Ziel: Aktivierung des Fettstoffwechsels (Kalorienverbrennung), Verbesserung der Aerobenleistung, Steigerung der Ausdauerleistung.

Trainingspuls = 70 bis 80% vom Maximalpuls

Anaerobe - Zone: GA2 - Grundlagen - Ausdauertraining 2

Geeignet für: Fortgeschrittene und Leistungssportler

Trainingsart: moderates Ausdauertraining oder Intervalltraining

Ziel: Verbesserung der Laktatoleranz, maximale Steigerung der Leistung.

Trainingspuls = 80 bis 90% vom Maximalpuls

Wettkampf - Zone: WSA - Leistung / Wettkampftraining

Geeignet für: Athleten und Hoch-Leistungssportler

Trainingsart: intensives Intervalltraining und Wettkampftraining

Ziel: Verbesserung der max. Geschwindigkeit und Leistung.

Achtung! Das Training in dem Bereich kann zu der Überlastung des Herz-Kreislauf-Systems und gesundheitliche Schäden führen.

Trainingspuls = 90 bis 100% vom Maximalpuls

Beispielrechnung

Männlich, 30 Jahre alt und wiege 80 Kg. Ich bin Anfänger und möchte etwas Abnehmen und meine Ausdauerleistung steigern.

01: Maximal Puls - Berechnung

Maximalpuls = $214 - (0,5 \times \text{Alter}) - (0,11 \times \text{Körpergewicht})$

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

Maximalpuls = ca. 190 Schläge/Min

02: Trainingspuls-Berechnen

Durch meine Ziele und Trainingsgrad passt für mich die Fettstoffwechsel-Zone am besten.

Trainingspuls = 60 bis 70% von dem Maximalpuls

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

Trainingspuls = 114 Schläge/ Min

Nachdem Sie Ihren Trainingspuls für Ihre Trainingskondition oder Ziele ermittelt haben, können Sie mit dem Training beginnen. Die meisten Ausdauertrainingsgeräte von uns verfügen über Pulssensoren oder sind Pulsgurtkompatibel. Somit können Sie Ihren Puls während des Trainings überwachen. 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-Messung auf herkömmliche Weise (Abtasten des Pulsschlags z.B. am Handgelenk und zählen der Schläge innerhalb einer Minute).

b. Puls-Messung mit entsprechend geeigneten und geeichten Puls-Messgeräten (im Sanitäts- Fachhandel erhältlich).

c. Pulsmessung mit weiteren Produkten wie Pulsuhr, Smartphone....

HÄUFIGKEIT

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 Häufigkeit von fünf Trainingseinheiten pro Woche.

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 nach dem Trainingspuls gestaltet werden. 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.

Beispiel - Dehnübungen für die Aufwärm- und Abkühl-Phasen

Starten Sie Ihre Aufwärmphase durch Gehen auf der Stelle für mind. 3 Minuten und führen Sie danach folgende gymnastische Übungen durch. Bei den Übungen nicht übertreiben und nur soweit ausführen bis ein leichtes Ziehen zu spüren ist. Diese Position dann etwas halten. Wir empfehlen die Aufwärmübungen zum Abschluss des Trainings erneut durchzuführen und das Training mit Ausschütteln der Extremitäten zu beenden.



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.

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.

STÜCKLISTE - ERSATZTEILLISTE

DE · AT · CH

Artikel: **Climber 1000 - 2599**
 Stand der technische Daten: **04.11.2025**
 Stellmaß: L 91 x B 56 x H 132 cm
 Stellmaß geklappt: L 18 x B 56 x H 150 cm
 Trainingsplatzbedarf: 2 m²
 Gerätegewicht: 12 kg
 Benutzergewicht von max.: 150 kg

EIGENSCHAFTEN

- Stepper mit 3 Widerstandsstufen
- 3-fach verstellbare Griffposition
- Fußschlitten mit kugelgelagerten Gleitrollen
- Platzsparend zusammenklappbar
- Computer mit LCD Anzeige zeigt: Zeit, ca. Kalorien, Schritte, Schritte/Min und Scan

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

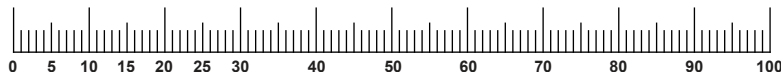
Friedrichstraße 55, 42551 Velbert

www.christopeit-sport.com

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

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

e-mail: info@christopeit-sport.com



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

Abb.- Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge	Montiert an Abb. Nr.	ET Nummer
1	Hauptrahmen		1	12	33-2599-01-SW
2	Computer		1	12	36-2599-03-BT
3	Sterngriffschraube	M8	4	1+12	36-2599-01-BT
4	Fußschale		2	10	36-2599-02-BT
5	Innensechskantschraube	M6x12	4	4+10	39-9958
6	Sicherungsstift	8x110	2	10	36-2599-04-BT
7	Handgriff links		1	12	33-2599-03-SW
8	Handgriff rechts		1	12	33-2599-04-SW
9	Griffpolster		2	7+8	36-2599-05-BT
10	Fußschalenaufnahme		2	11	33-2599-05-SW
11L	Rollschlitten links		1	10+19	33-2599-06-SW
11R	Rollschlitten rechts		1	10+19	33-2599-07-SW
12	Grundrahmen		1	1	33-2599-02-SW
13	Gummidämpfer		2	1	36-2599-06-BT
14	Rolle klein		6	1	36-2599-07-BT
15	Elastikzug		2	1+11	36-2599-08-BT
16	Rolle groß		2	1	36-2599-09-BT
17	Stahlseil		2	11	36-2599-10-BT
18	Fußstopfen		4	1+12	36-2599-11-BT
19	Gleitrolle		6	11	36-2599-12-BT
20	Innensechskantschraube	M8x105	2	10+11	39-10447-CR
21	Innensechskantschraube	M8x75	6	11+19	39-10160-CR
22	Innensechskantschraube	M8x35	2	11	39-10115-CR
23	Innensechskantschraube	M8x70	2	1+12	39-10157-CR
24	Kreuzschlitzschraube	M6x30	8	14+25	36-10451-CR
25	Rolle mittelgroß		2	11	36-2599-13-BT
26	Selbstsichernde Mutter	M8	14	20-23	39-9918-SW
27	Selbstsichernde Mutter	M6	8	24	39-9818-CR
28	Kunststofflager klein		8	11	36-2599-14-BT
29	Kunststofflager groß		8	1+38	36-2599-17-BT
30	Endstopfen	25	2	7+8	39-10146
31	Sensorkabel		1	2+32	36-2599-15-BT
32	Sensoraufnahme		1	1+31	36-2599-18-BT
33	Kunststoffgleiter		2	12	36-2599-19-BT
34	Distanzring		2	22	36-2599-20-BT
35	Kugellager	608	12	19	36-1260-16-BT
36	Kreuzschlitzschraube	4x16	2	13	39-10253-SW
37	Magnet		1	11R	36-2599-21-BT
38	Verbindungsrohr		2	11	36-2599-22-BT
39	Schraube	4x10	1	37	36-2599-23-BT
40	Innensechskantschraube	M8x16	2	11	39-9823-VC
41	Distanzrohr		6	19	36-2599-24-BT
42	Innensechskantschlüssel	5	1		36-9116-14-BT
43	Montage- und Bedienungsanleitung		1		36-2599-25-BT

Page	Contents
10	Important Recommendations and Safety Instructions
11-12	Assembly Instructions
13	Use of the device
13	Cleaning, Checks and Storage
14	Computer
14	Troubleshooting
15	General training instructions
16	Parts List – Spare Parts List
39	Exploded drawing

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.

Top-Sport Gilles GmbH

Attention!
Before use
read operating
instructions!



IMPORTANT RECOMMENDATIONS AND SAFETY INSTRUCTIONS

Our products are all tested and therefore represent the 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. **Attention!** 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. This item is not suitable for therapeutically purposes!
8. Only train on the machine when it is in correct working order. Use original spare parts only for any necessary repairs. **Attention!** Replace the wormparts 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. The exercise time should not overtake 45 min/daily.
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. **Attention!** 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. This appliance can be used by children aged from 8 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved. Children shall not play with the appliance. Cleaning and user maintenance shall not make by children without supervision. Take suitable measures to ensure that children never use the machine without supervision.
14. Ensure that the person conducting training and other people never move or hold any parts of their body into the vicinity of moving parts.
15.  At the end of its life span this product is not allowed to dispose over the normal household waste, but it must be given to an assembly point for the recycling of electric and electronic components. You may find the symbol on the product, on the instructions or on the packing. The materials are reusable in accordance with their marking. With the re-use, the material utilization or the protection of our environment. Please ask the local administration for the responsible disposal place.
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 is a speed-dependant machine, i.e. the power increases with increasing speed, and the reverse.
18. The maximum permissible load (=body weight) is specified as 150 kg. This machine has been tested in compliance with EN ISO20957-1 / 2025 und EN ISO 20957-8:2017 „H/C“. This item's computer corresponds to the basic demands of the EMV Directive of 2014/30/ EU.
19. 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.

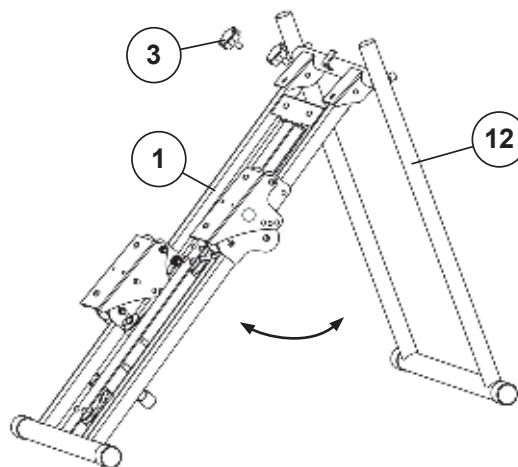
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Remove all the separate parts from the packaging, lay them on the floor and check roughly that all are there on the base of the assembly steps. Please note that a number of parts are connected directly to the main frame pre-assembled. In addition, there are several other individual parts that have been attached to separate units. This will make assembly easier and quicker for you. Assembly time: 15-20 min.

STEP 1

Unfolding the frame parts (1+12).

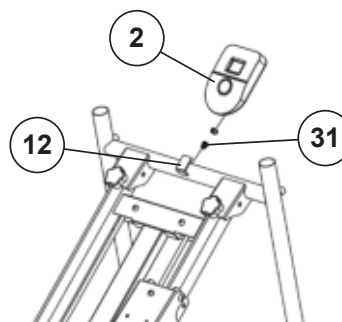
1. Unfold the base frame (1) and main frame (12) and secure them in place with the two star-grip screws (3).



STEP 2

Assembling the computer (2).

1. Remove the included computer (2) from the packaging and insert a battery (type AA - 1.5V) into the back of the computer (2), observing the correct polarity. (The battery for the computer is not included. Please purchase it from a retailer.) Connect the computer (2) to the sensor cable (31) and slide the computer (2) onto the computer mount on the main frame (12).

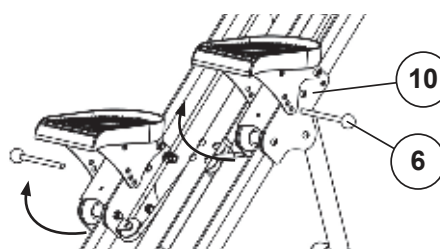
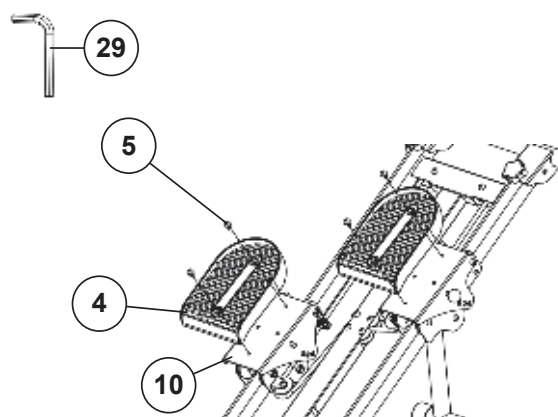


STEP 3

Assembling the footrests (4) onto the footrest holder (10).

1. Place the footrests (4) onto the footrest holder (10) and align the holes so that they are aligned. Insert the two M6x12 screws (5) through the holes and tighten the footrests.

2. Remove the locking pins (6) from the footrest brackets (10), fold the footrest brackets (10) upward, and secure this position by inserting the locking pins (6).

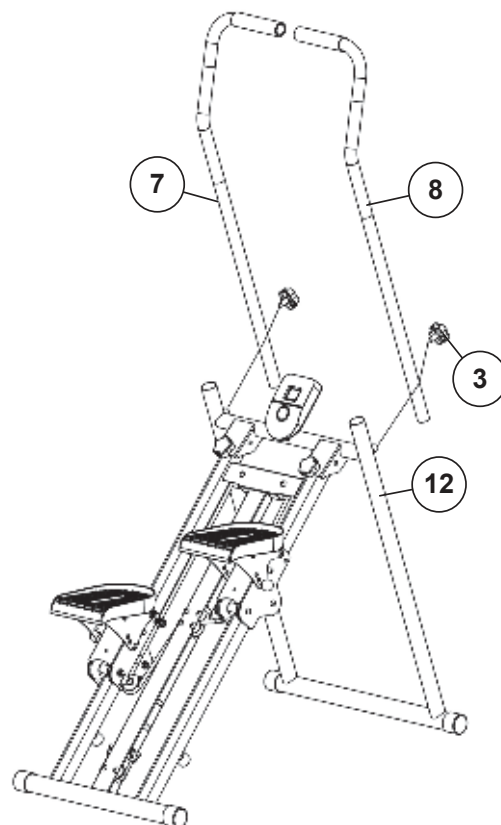


STEP 4**Installing the handles (7+8).**

1. Insert the right handle (8) into the right handle holder on the base frame (12). Secure the position with the star grip screw (3).

2. Insert the left handle (7) into the left handle holder on the base frame (12). Secure the position with the star grip screw (3).

3. Note: The handles can be installed in three positions, as shown in the following images.

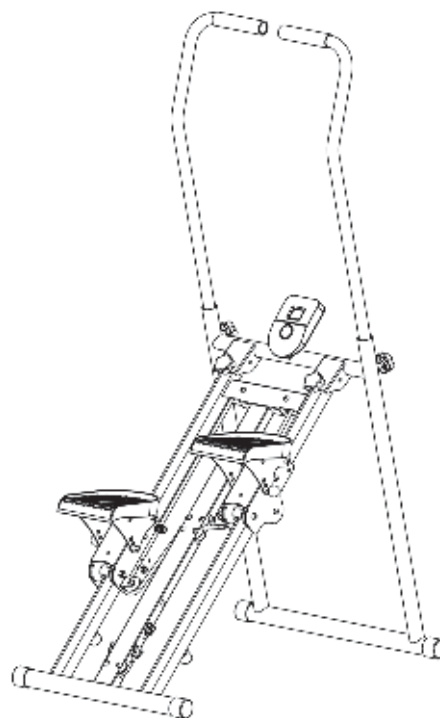
**CHECKS**

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 at a low resistance setting 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.



USE OF THE DEVICE

Mount:

Stand next to the machine and hold on to the handlebar. Place your foot on one of the footrests. Now place the other foot on the other footrest. **Attention!** Do not pull yourself up on the handlebars, as this could cause the machine to tip backward.

Dismount:

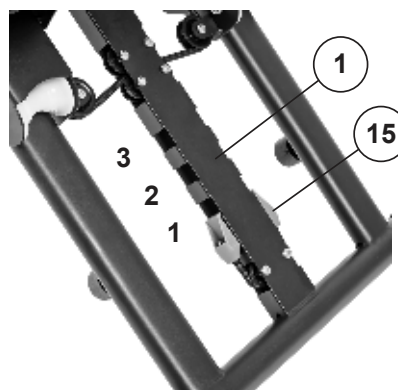
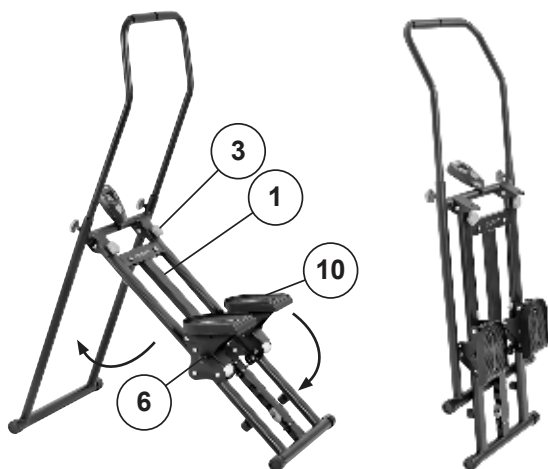
Stop training and hold on to the handlebar. First, place one foot on the footrest to ensure a secure footing, then the other foot.

Folding function:

The machine can be folded to save space. To do so, remove the locking pins (6) from the footrest holders (10), fold in the footrest holder (10), and secure it in this position by reinserting the locking pins (6). Then loosen the star-grip screws (3) on the main frame (1) and fold the main frame (1). The star-grip screws (3) can be screwed back in for storage. **Attention!** Be careful of the risk of crushing when folding and transporting.

Resistance adjustment:

The resistance can be adjusted to three levels. To do this, first loosen the left hook of the resistance band (15) from the main frame (1) and reattach it at the desired level. Then loosen the right hook of the resistance band (15) from the support tube (1) and reattach it at the desired level. **Attention!** The resistance band is under tension. Be careful when plugging and unplugging it to avoid any risk of pinching.



CLEANING, CHECKS AND STORAGE

1. Cleaning

Use only a less wet cloth for cleaning. **Attention!** 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.

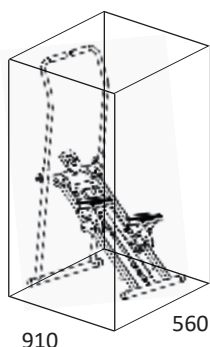
2. Storage

Remove the battery from the computer if you do not intend to use the device for more than four weeks. Choose a dry storage location indoors and apply a little spray oil to the footrest connections and the threads of the mounting screws for the handle and frame. Cover the device to protect it from discoloration caused by sunlight and dust.

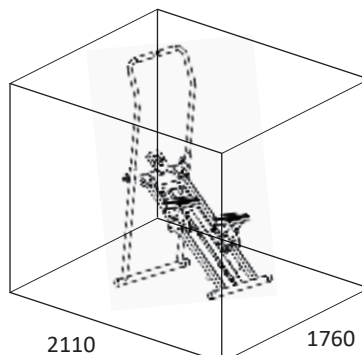
3. Checks

We recommend checking the tightness of the screw connections made during assembly every 50 hours of use. Every 100 hours of use, you should apply a little spray oil to the footrest connections and the threads of the mounting screws for the handle and frame.

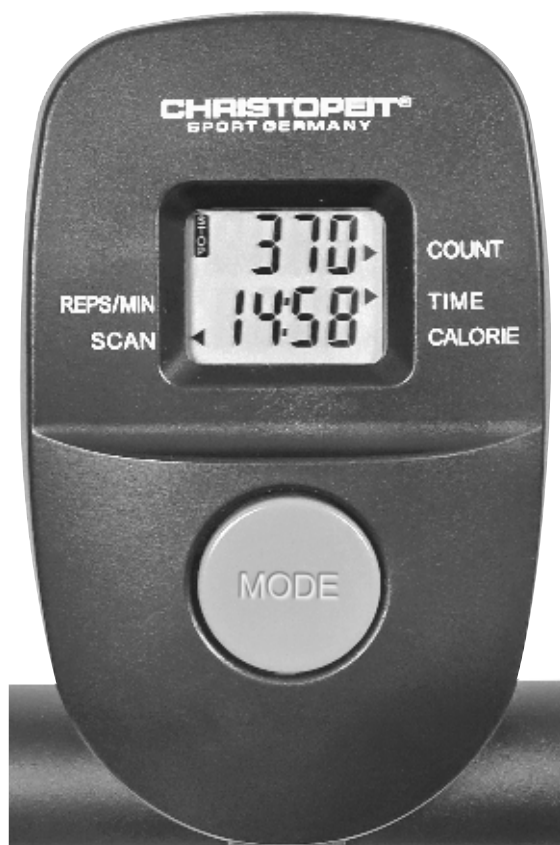
TRAINING SPACE REQUIREMENT



2200 Training area in mm
(for home trainer and user)



2200 Free area in mm
(Training area and security area (circulating 600mm))



The included computer offers the greatest level of training convenience. Every training-relevant stat is displayed in a corresponding window. From the start of your workout, the top display shows the steps taken, and the bottom display shows the time required, approximate calorie consumption, and steps per minute. All values are recorded and counted upwards from zero. The computer switches on by briefly pressing the button or simply starting your workout. The computer begins recording and displaying all values. To stop the computer, simply end your workout. The computer stops all measurements and records the last values achieved. The last values achieved for time, calories, and steps are saved until the computer is reset, and you can continue training from these values when you resume training. The computer switches off automatically approximately 4 minutes after the end of your workout.

DISPLAYS

[COUNT] - Steps:

The total number of rowing strokes completed is displayed.

[REPS/MIN] - Steps/minute:

The current speed is displayed in steps per minute. (Maximum display speed is 199 steps per minute.)

[SCAN] - Scan:

If this function is selected, the current values of all functions are displayed successively in a constant sequence approx. every 5 seconds.

[TIME] - Time:

The currently required time is displayed in minutes and seconds.

[Calorie] - Calories:

The current status of the consumed calories (Kcal) is displayed.

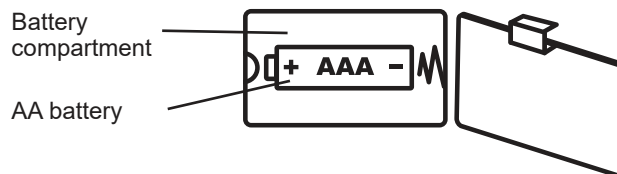
CONTROLS

[MODE] - Mode Key

Pressing this key once briefly makes it possible to change from one function to another. The currently selected function is indicated by an icon in the respective window. If the key is held longer (approx. 3 seconds), all last attained values are deleted.

REPLACING THE BATTERIES

1. Open the battery compartment cover and then remove the used Batterie. (If the battery should leak remove them under increased considering that the battery acid is not into contact with skin come and clean the battery compartment thoroughly.)
2. Insert the new battery (type (AA) 1.5 V in the correct order and taking into account the polarity in the battery compartment and close the batterycover so that it clicks into place.
3. If the computer does not pick up immediately, the function should batterie are removed for 10 seconds and re-inserted.
4. The empty batterie properly in accordance with the disposal regulations disposed of and do not give residual waste.



TROUBLESHOOTING

If you cannot solve the problem with the following information, please contact the authorized service center.

Problem	Possible Cause	Solution
Computer has no value at Display if you press any key.	No Batteries insert or batteries empty.	Check the position of batteries at battery compartment or replace batteries.
Computer is not counting data and do not switch on after start cycling.	Sensor impulse missing base on not well plugged connection.	Check the plug connections at computer and inside of handlebar support.
Computer is not counting data and do not switch on after start cycling.	Sensor impulse missing base on not correct position of sensor.	Check the distance between the sensor and the magnet. The distance should be less than 5mm. The sensor is located in the base frame on the right rail, and the magnet is mounted on the right footplate.

GENERAL 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.

INTENSITY

The level of physical exertion during training must exceed the point of normal exertion, without going beyond the point of breathlessness and/or exhaustion. A suitable reference value can be the pulse. With each training session, the condition increases and therefore the training requirements should be adjusted. This is possible by extending the duration of the training, increasing the level of difficulty or changing the type of training.

TRAINING HEART RATE

To determine the training heart rate, you can proceed as follows. Please note that these are guide values. If you have health problems or are unsure, consult a doctor or fitness trainer.

01 Maximum heart rate calculation

The maximum pulse value can be determined in many different ways, since the maximum pulse depends on many factors. You can use the main-formula for the calculation (maximum heart rate = $220 - \text{age}$). This formula is very general. It is used in many home sport products to determine the maximum heart rate. We recommend the Sally-Edwards-formula. This formula calculates the maximum heart rate more precisely and takes gender, age and body weight into account.

Sally-Edwards-formula:

Men:

Maximum heart rate = $214 - (0.5 \times \text{age}) - (0.11 \times \text{body weight})$

Women:

Maximum heart rate = $210 - (0.5 \times \text{age}) - (0.11 \times \text{body weight})$

02 Training heart rate calculation

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

Health - Zone: Regeneration and Compensation

Suitable for: Beginners

Type of training: very light cardio training

Goal: recovery and health promotion. Building the basic condition.

Training heart rate = 50 to 60% of the maximum heart rate

Fat-Metabolism - Zone: Basics endurance training 1

Suitable for: beginners and advanced users

Type of training: light cardio training

Goal: activation of fat metabolism (calorie burning). improvement in endurance performance.

Training heart rate = 60 to 70% of the maximum heart rate

Aerobic - Zone: Basics endurance training 1 to 2

Suitable for: beginners and advanced

Type of training: moderate cardio training.

Goal: Activation of the fat metabolism (calorie burning), improving aerobic performance, Increase in endurance performance.

Training heart rate = 70 to 80% of the maximum heart rate

Anaerobic - Zone: Basics endurance training 2

Suitable for: advanced and competitive athletes

Type of training: moderate endurance training or interval training

Goal: improvement of lactate tolerance, maximum increase in performance.

Training heart rate = 80 to 90% of the maximum heart rate

Competition - Zone: Performance / Competition Training

Suitable for: athletes and high-performance athletes

Type of training: intensive interval training and competition training /

Goal: improvement of maximum speed and power.

Attention! Training in this area can lead to overloading of the cardiovascular system and damage to health.

Training heart rate = 90 to 100% of the maximum heart rate

Sample calculation

Male, 30 years old and weighs 80 kg. I am a beginner and would like to lose some weight and increase my endurance.

01: Maximum pulse - calculation

Maximum heart rate = $214 - (0.5 \times \text{age}) - (0.11 \times \text{body weight})$

Maximum heart rate = $214 - (0.5 \times 30) - (0.11 \times 80)$

Maximum pulse = approx. 190 beats/min

02: Training heart rate calculation

Due to my goals and training level, the fat metabolism zone suits me best.

Training heart rate = 60 to 70% of the maximum heart rate

Training heart rate = 190×0.6 [60%]

Training heart rate = approx. 114 beats/min

After you have set your training heart rate for your training condition or Once you have identified goals, you can start training. Most of our endurance training equipment have heart rate sensors or are heart rate belt compatible. So you can check your heart rate on the monitor during the workouts. If the pulse rate is not shown on the computer display or you want to be on the safe side and want to check your pulse rate, which could be incorrectly displayed due to possible application errors or similar, you can use the following tools:

a. Pulse measurement in the conventional way (sensing the pulse beat, e.g. on the wrist and counting the beats within a minute).

b. Heart rate measurement with suitable and calibrated heart rate measuring devices (available from medical supply stores).

c. Heart rate measurement with other products such as heart rate monitors, smartphones....

FREQUENCY

Most experts recommend the combination of a health-conscious diet, which must be adjusted according to the training goal, and physical exercise three to five times a week. A normal adult needs twice a week exercise to maintain its current condition. To improve his condition and change his body weight, he needs at least three training sessions per week. Ideal of course is a frequency of five training sessions per week.

TRAINING PLAN

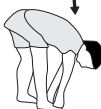
Each training session should consist of three training phases: „warmup phase“, „training phase“ and „cool-down phase“. In the „warm-up phase“ the body temperature and the oxygen supply should be increased slowly. This is possible through gymnastic exercises over a period of five to ten minutes. After that you start with actual training „training phase“. The training load should be adapted according to the training heart 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.

Example - stretching exercises for the warm-up and cool-down phases

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



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.

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 goal in 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.

PARTS LIST – SPARE PARTS LIST

Type: **Climber 1000 - 2599**
 Date of technical data: **04.11.2025**
 Dimensions approx: L 91 x B 56 x H 132 cm
 Dimensions folded approx: L 18 x B 56 x H 150 cm
 Space requirements: 2 m²
 Weight approx: 12 kg
 Load max. (User weight): 150 kg

FEATURES

- Stepper with 3 resistance levels
- 3-way adjustable handle position
- Foot carriage with ball-bearing rollers
- Folds up to save space
- Computer with LCD display shows: time, approx. calories, steps, steps/min, and Scan

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

Top-Sports Gilles GmbH

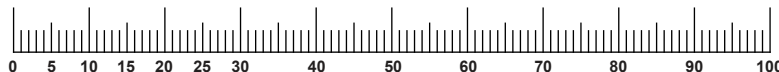
Friedrichstraße 55, 42551 Velbert

www.christopeit-sport.com

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

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

e-mail: info@christopeit-sport.com



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

Illustr. No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Illustration No.	ET-Number
1	Mainframe		1	12	33-2599-01-SW
2	Computer		1	12	36-2599-03-BT
3	Handgrip screw	M8	4	1+12	36-2599-01-BT
4	Footplate		2	10	36-2599-02-BT
5	Innerhex screw	M6x12	4	4+10	39-9958
6	Locking pin	8x110	2	10	36-2599-04-BT
7	Handgrip left		1	12	33-2599-03-SW
8	Handgrip right		1	12	33-2599-04-SW
9	Handgrip foam		2	7+8	36-2599-05-BT
10	Footplate holder		2	11	33-2599-05-SW
11L	Roller slide left		1	10+19	33-2599-06-SW
11R	Roller slide right		1	10+19	33-2599-07-SW
12	Base frame		1	1	33-2599-02-SW
13	Rubber bumper		2	1	36-2599-06-BT
14	Roller small		6	1	36-2599-07-BT
15	Resistance rope		2	1+11	36-2599-08-BT
16	Roller big		2	1	36-2599-09-BT
17	Steel cable		2	11	36-2599-10-BT
18	End cap		4	1+12	36-2599-11-BT
19	Slide roller		6	11	36-2599-12-BT
20	Innerhex screw	M8x105	2	10+11	39-10447-CR
21	Innerhex screw	M8x75	6	11+19	39-10160-CR
22	Innerhex screw	M8x35	2	11	39-10115-CR
23	Innerhex screw	M8x70	2	1+12	39-10157-CR
24	Philips screw	M6x30	8	14+25	36-10451-CR
25	Roller mid		2	11	36-2599-13-BT
26	Nylon nut	M8	14	20-23	39-9918-SW
27	Nylon nut	M6	8	24	39-9818-CR
28	Plastic bushing small		8	11	36-2599-14-BT
29	Plastic bushing big		8	1+38	36-2599-17-BT
30	Plug	25	2	7+8	39-10146
31	Sensor cable		1	2+32	36-2599-15-BT
32	Sensor holder		1	1+31	36-2599-18-BT
33	Plastic slide		2	12	36-2599-19-BT
34	Distance ring		2	22	36-2599-20-BT
35	Ball bearing	608	12	19	36-1260-16-BT
36	Phillips screw	4x16	2	13	39-10253-SW
37	Magnet		1	11R	36-2599-21-BT
38	Connection tube		2	11	36-2599-22-BT
39	Screw	4x10	1	37	36-2599-23-BT
40	Innerhex screw	M8x16	2	11	39-9823-VC
41	Distance tube		6	19	36-2599-24-BT
42	Innerhex tool	5	1		36-9116-14-BT
43	Assembly and exercise instruction		1		36-2599-25-BT

SOMMAIRE

Page	Contenu
17	Recommandations importantes et consignes de sécurité
18-19	Instructions de montage
20	Monter, utiliser & descendre
20	Nettoyage, Entretien et stockage de l'exercice
21	Description de l'ordinateur
21	Corrections
22	Consignes générales de formation
23	Liste des pièces- Liste des pièces de rechange
39	Dessin éclaté

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.

Top-Sport Gilles GmbH



RECOMMANDATIONS IMPORTANTES ET CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Nos produits sont systématiquement soumis au contrôle et sont ainsi conformes aux normes de sécurité actuelles. 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! 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!** Remplacez immédiatement toute partie usée et n'utilisez pas la machine jusqu'à ce qu'elle soit réparée.

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. Le temps d'entraînement ne devait pas dépasser au total 45 min/chaque jour.

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. Ce dispositif peut être utilisé par des enfants âgés de 8 ans et les personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou manque d'expérience et de connaissances, si approprié surveillance ou d'instructions détaillées pour l'utilisation sûre de l'appareil, ainsi que l'éducation des dangers éventuellement associés a été entendu, Les enfants ne peuvent pas jouer avec le matériel de sport à domicile. Nettoyage et entretien ne devraient pas être effectuées par des enfants sans surveillance. Il faut exclure l'utilisation de l'appareil par des enfants sans surveillance, par des mesures appropriées.

14. 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.

15.  Ce produit ne peut pas être enlevé les déchets à la fin de sa durée de vie sur les déchets budgétaires normaux, main doit être livré à un point collectif pour le recyclage des appareils électriques et électroniques. Le symbole sur le produit du mode d'emploi ou de l'emballage fait rem arguer sur cela. Les matières sont réutilisables conformément à leur marquage. Avec le réemploi, la valorisation matérielle ou d'autres formes de valorisation vous apportez des appareils de contralto, une contribution importante à la protection a notre environnement. Veuillez demander lors de l'administration communale le poste d'enlèvement des déchets constant.

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 est un appareil dépendant de la vitesse, c.-à-d. la performance augmente avec la croissance de la vitesse et inversement.

18. La charge (=poids) maximale admise a été fixée à 150 kg. Cet appareila été contrôlé suivant les normes EN ISO 20957-1 / 2025 und EN ISO 20957-8:2017 „H/C“. Cet ordinateur d'appareils correspond aux demandes fondamentales d'elle EMV Directive en 2014/30/EU.

19. 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.

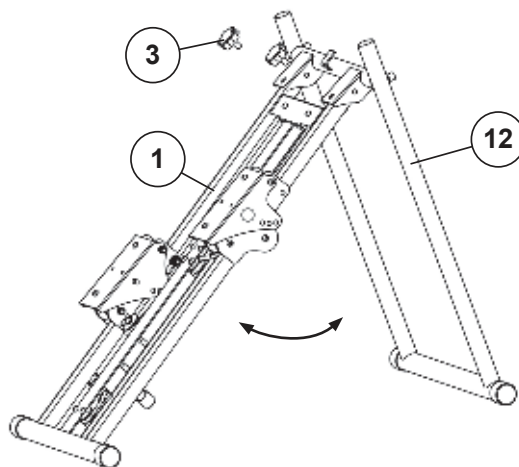
INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Avant de commencer le montage, veuillez suivre attentivement nos recommandations et consignes de sécurité ! Sortez toutes les pièces de leur emballage, disposez-les au sol et vérifiez approximativement qu'elles sont complètes à l'aide des schémas de montage. Cela facilitera et accélérera l'assemblage de l'appareil. Durée du montage : environ 15 à 20 minutes.

ÉTAPE 1

Dépliage des éléments du cadre (1 et 12).

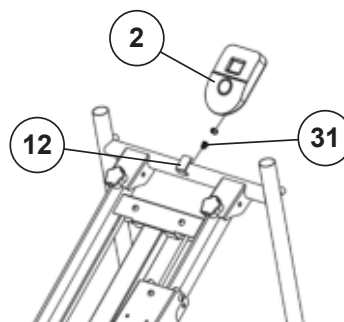
1. Dépliez le cadre de base (1) et le cadre principal (12) et fixez-les à l'aide des deux vis à tête étoile (3).



ÉTAPE 2

Assemblage de l'ordinateur (2).

1. Sortez l'ordinateur (2) de son emballage et insérez une pile (type AA - 1,5 V) à l'arrière de l'ordinateur (2), en respectant la polarité. (La pile n'est pas fournie. Veuillez vous la procurer auprès d'un revendeur.) Connectez l'ordinateur (2) au câble du capteur (31) et faites glisser l'ordinateur (2) sur son support, situé sur le cadre principal (12).

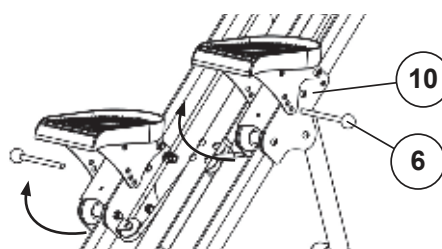
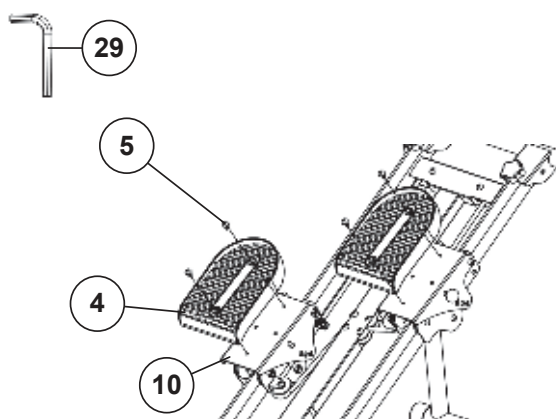


ÉTAPE 3

Installez les repose-pieds (4) sur leurs supports (10).

1. Placez les repose-pieds (4) sur leurs supports (10) en alignant les trous. Insérez les deux vis M6x12 (5) dans les trous et serrez les repose-pieds.

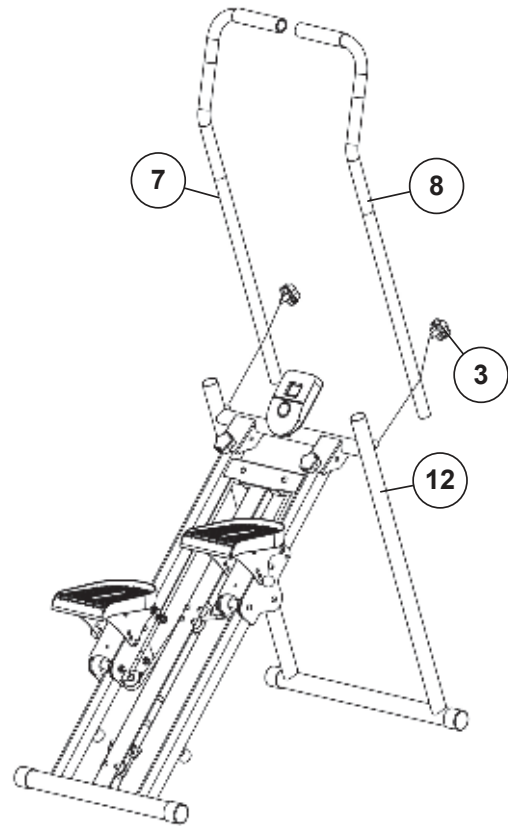
2. Retirez les goupilles de verrouillage (6) des supports (10), repliez ces derniers vers le haut et fixez-les en insérant les goupilles de verrouillage (6).



ÉTAPE 4

Montage des poignées (7+8).

1. Insérez la poignée droite (8) dans son logement sur le châssis de base (12). Fixez-la avec la vis à tête étoilée (3).
2. Insérez la poignée gauche (7) dans son logement sur le châssis de base (12). Fixez-la avec la vis à tête étoilée (3).
3. Remarque : Les poignées peuvent être montées dans trois positions, comme illustré sur les images suivantes.

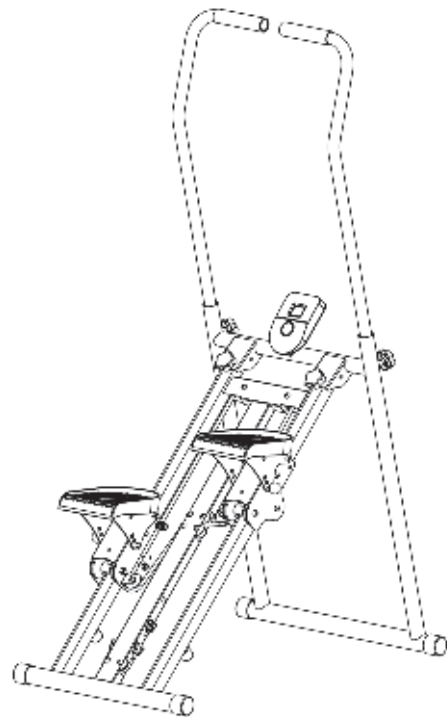


CONTRÔLE

1. Vérifiez que toutes les vis et les connexions sont correctement serrées et fonctionnelles. Le montage est maintenant terminé.
2. Si tout est correct, familiarisez-vous avec l'appareil en utilisant les différents réglages de résistance et ajustez-les.

Remarque:

Veuillez conserver précieusement le kit d'outils et le mode d'emploi, car ils vous seront nécessaires pour toute réparation ou commande de pièces détachées ultérieure.



Pour monter dessus :

Placez-vous à côté de l'appareil et tenez-vous à la poignée. Posez un pied sur l'un des repose-pieds. Posez ensuite l'autre pied sur l'autre repose-pied. **Attention!** Ne vous hissez pas en vous aidant des poignées, car cela pourrait faire basculer l'appareil vers l'arrière.

Descendre de l'appareil :

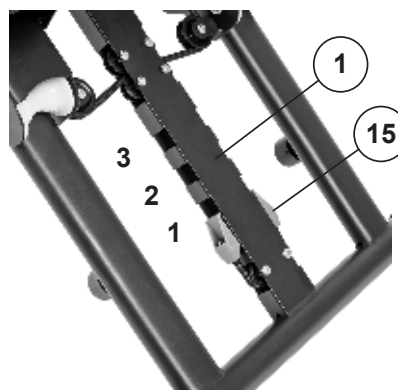
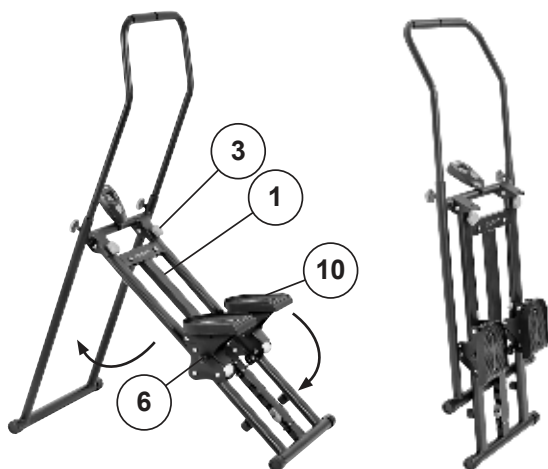
Arrêtez votre entraînement et tenez-vous à la barre d'appui. Posez d'abord un pied au sol, en prenant appui sur le repose-pieds pour plus de stabilité, puis posez l'autre pied.

Fonction pliable:

L'appareil peut être plié pour un rangement compact. Pour ce faire, retirez les goupilles de verrouillage (6) des supports du repose-pieds (10), repliez ces supports (10) vers l'intérieur et fixez-les dans cette position en réinsérant les goupilles de verrouillage (6). Desserrez ensuite les vis de fixation (3) du cadre principal (1) et pliez ce dernier. Pour le rangement, revissez les vis de fixation (3). **Attention!** Risque de pincement lors du pliage et du transport de l'appareil.

Réglage de la résistance:

La résistance est réglable sur trois niveaux. Commencez par détacher le crochet gauche de la bande de résistance (15) du tube de support (1) et rattachez-le à la hauteur souhaitée. Ensuite, détachez le crochet droit de la bande de résistance (15) du cadre principal (1) et rattachez-le à la hauteur souhaitée. **Attention!** La bande de résistance est sous tension. Veillez à ne pas vous pincer lors de sa manipulation.



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.

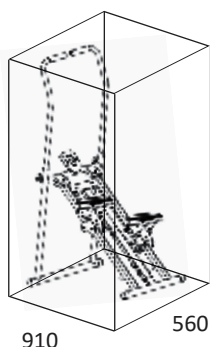
2. Stockage

Retirez la batterie de l'ordinateur si vous prévoyez de le ranger pendant plus de quatre semaines. Choisissez un endroit sec à l'intérieur pour le ranger et vaporisez un peu d'huile sur les articulations du repose-pieds ainsi que sur les filetages des vis de fixation de la poignée et du cadre. Couvrez l'appareil pour le protéger de la décoloration due au soleil et à la poussière.

3. Entretien

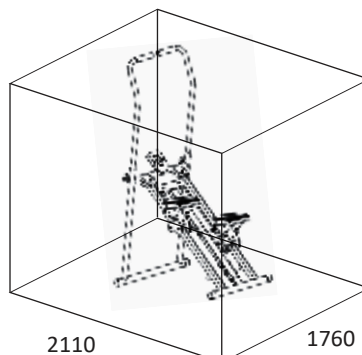
Nous recommandons de vérifier le serrage des vis de montage toutes les 50 heures d'utilisation. Toutes les 100 heures d'utilisation, appliquez une petite quantité d'huile en spray sur les articulations du repose-pieds et les filetages des vis de fixation de la poignée et du cadre.

BESOIN D'ESPACE DE FORMATION



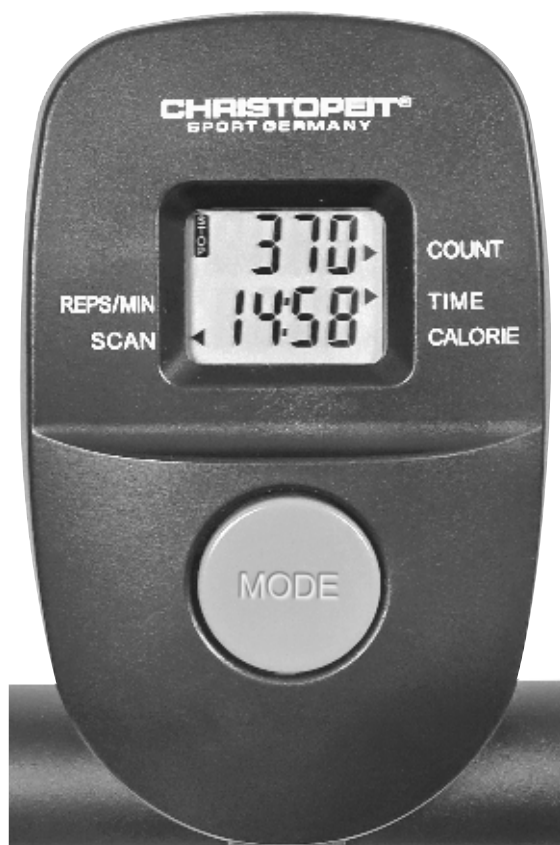
2200

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



2200

Surface libre en mm
(Zone de la formation et de la zone de sécurité (tout autour 600mm))



L'ordinateur intégré offre un confort d'entraînement optimal. Chaque donnée pertinente est affichée dans une fenêtre dédiée. Dès le début de votre séance, le nombre de pas s'affiche en haut de l'écran, tandis que le temps écoulé, la dépense calorique approximative et la cadence (pas par minute) s'affichent en bas. Toutes les valeurs sont enregistrées en comptant à partir de zéro. L'ordinateur s'active par une simple pression sur un bouton ou dès le début de votre entraînement. Il commence alors à enregistrer et à afficher toutes les données. Pour l'arrêter, il suffit de terminer votre séance. L'ordinateur interrompt toutes les mesures et sauvegarde les dernières valeurs enregistrées. Ces valeurs (temps, calories et pas) sont conservées jusqu'à la réinitialisation de l'ordinateur, vous permettant ainsi de reprendre votre entraînement à partir de ces données. L'ordinateur s'éteint automatiquement environ 4 minutes après la fin de votre séance.

AFFICHAGE

[COUNT] - Pas:

Affiche le nombre total de coups de rame.

[REPS/MIN] - Pas/Minute:

Affiche la cadence actuelle en pas par minute. (Vitesse d'affichage maximale : 199 pas par minute)

[SCAN] - Scan:

Lorsque cette fonction est sélectionnée, les valeurs actuelles de toutes les fonctions s'affichent successivement, en alternance toutes les 5 secondes.

[TIME] - Temps:

Le temps écoulé est affiché en minutes et secondes.

[Calorie] - Calories:

La consommation calorique actuelle est affichée en kcal (environ).

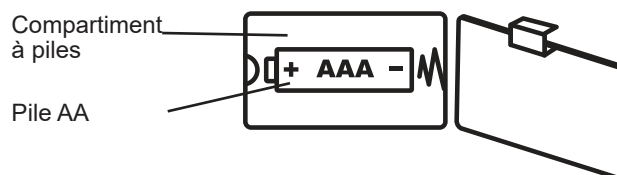
BOUTONS

[MODE] - Bouton Mode

Une brève pression sur ce bouton permet de basculer entre les fonctions ; la fonction souhaitée est alors sélectionnée sur l'écran inférieur. La fonction sélectionnée est indiquée par un symbole dans la fenêtre d'affichage correspondante. Maintenir le bouton enfoncé pendant environ 3 secondes efface toutes les valeurs précédemment affichées.

REEMPLACEMENT DES PILES

1. Ouvrez le couvercle du compartiment à piles et retirez la pile usagée. (Si la pile a coulé, retirez-la en prenant soin d'éviter tout contact de l'acide avec la peau, puis nettoyez soigneusement le compartiment à piles.)
2. Insérez une pile AA (Mignon) 1,5 V dans le compartiment à piles en respectant la polarité, puis refermez le couvercle jusqu'à entendre un clic.
3. Si l'ordinateur ne démarre pas immédiatement, retirez la pile pendant 10 secondes, puis réinsérez-la.
4. Jetez la pile usagée conformément aux consignes de recyclage et ne la jetez pas avec les ordures ménagères.



DÉPANNAGE

Si vous ne parvenez pas à résoudre le problème à l'aide des informations fournies, contactez votre revendeur ou le fabricant.

Problème	Cause possible	Solution
L'ordinateur ne s'allume pas lorsqu'on appuie sur une touche.	Aucune pile n'est insérée ou les piles sont déchargées.	Vérifiez que les piles sont correctement insérées dans le compartiment à piles ou remplacez-les.
L'ordinateur ne compte pas les pas et ne s'allume pas au démarrage de l'entraînement.	Absence de signal du capteur due à une connexion incorrecte ou desserrée.	Vérifiez que le connecteur de l'ordinateur et celui du tube de support sont correctement branchés.
L'ordinateur ne compte pas les pas et ne s'allume pas au démarrage de l'entraînement.	Absence de signal du capteur due à un mauvais positionnement de celui-ci.	Vérifiez la distance entre le capteur et l'aimant. Cette distance doit être inférieure à 5 mm. Le capteur se trouve sur le rail droit du cadre de base et l'aimant est fixé sur le repose-pied droit.

CONSIGNES GÉNÉRALES DE FORMATION

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.

INTENSITÉ

Le niveau d'effort physique pendant l'entraînement doit dépasser le point d'effort normal, sans dépasser le point de essoufflement et/ou épuisement. Une valeur de référence appropriée peut être l'impulsion. À chaque séance d'entraînement, la condition augmente et, par conséquent, les exigences d'entraînement doivent être ajustées. Cela est possible en allongeant la durée de la formation, en augmentant le niveau de difficulté ou en changeant le type de formation.

FRÉQUENCE CARDIAQUE D'ENTRAÎNEMENT

Pour déterminer la fréquence cardiaque d'entraînement, vous pouvez procéder comme suit. Veuillez noter qu'il s'agit de valeurs indicatives. Si vous avez des problèmes de santé ou si vous n'êtes pas sûr, consultez un médecin ou un entraîneur de fitness.

01 Calcul de la fréquence cardiaque maximale

La valeur d'impulsion maximale peut être déterminée de différentes manières, car l'impulsion maximale dépend de nombreux facteurs. Vous pouvez utiliser la formule standard pour le calcul (fréquence cardiaque maximale = $220 - \text{âge}$). Cette formule est très générale. Il est utilisé dans de nombreux produits de sport à domicile pour déterminer la fréquence cardiaque maximale. Nous recommandons la formule de Sally Edwards. Cette formule calcule plus précisément la fréquence cardiaque maximale et tient compte du sexe, de l'âge et du poids corporel.

Formule de Sally Edwards:

Hommes:

Fréquence cardiaque maximale = $214 - (0,5 \times \text{âge}) - (0,11 \times \text{poids})$

Femmes:

Fréquence cardiaque maximale = $210 - (0,5 \times \text{âge}) - (0,11 \times \text{poids})$

02 Calcul de la fréquence cardiaque d'entraînement

La fréquence cardiaque d'entraînement optimale est déterminée par l'objectif de l'entraînement. Des zones d'entraînement ont été définies pour cela.

Santé - Zone: Régénération et Compensation

Convient aux: Débutants / **Type d'entraînement:** entraînement d'endurance très léger / **Objectif:** récupération et promotion de la santé. Construire la condition de base.

Fréquence cardiaque d'entraînement = 50 à 60% de la fréquence cardiaque maximale

Métabolisme des graisses - Zone: Bases - Endurance Training 1

Convient aux: utilisateurs débutants et avancés / **Type d'entraînement:** entraînement d'endurance léger / **Objectif:** activation du métabolisme des graisses (brûlure de calories), amélioration des performances d'endurance.

Fréquence cardiaque d'entraînement = 60 à 70% de la fréquence cardiaque maximale

Aérobic - Zone: Bases - Endurance Training 1/2

Convient aux: débutants et avancés / **Type d'entraînement:** entraînement d'endurance modéré. / **Objectif:** Activation du métabolisme des graisses (brûlure de calories), améliorant les performances aérobies, Augmentation des performances d'endurance.

Fréquence cardiaque d'entraînement = 70 à 80% de la fréquence cardiaque maximale

Anaérobic - Zone: Bases - Endurance Training 2

Convient aux: sportifs confirmés et compétitifs / **Type d'entraînement:** entraînement d'endurance modéré ou entraînement par intervalles / **Objectif:** amélioration de la tolérance au lactate, augmentation maximale des performances.

Fréquence cardiaque d'entraînement = 80 à 90% de la fréquence cardiaque maximale

Compétition - Zone: Entraînement Performance / Compétition

Convient aux: sportifs et sportifs de haut niveau / **Type d'entraînement:** entraînement fractionné intensif et entraînement compétition / **Objectif:** amélioration de la vitesse et de la puissance maximales.

Attention! L'entraînement dans ce domaine peut entraîner une surcharge du système cardiovasculaire et nuire à la santé.

Fréquence cardiaque d'entraînement = 90 à 100 % de la fréquence cardiaque maximale

Exemple de calcul

Homme, 30 ans et poids 80 Kg. Je suis débutant et j'aimerais perdre du poids et augmenter mon endurance.

01 : Impulsion maximale - calcul

Fréquence cardiaque maximale = $214 - (0,5 \times \text{âge}) - (0,11 \times \text{poids})$

Fréquence cardiaque maximale = $214 - (0,5 \times 30) - (0,11 \times 80)$

Pouls maximum = environ 190 battements/min

02 : Calcul de la fréquence cardiaque d'entraînement

En raison de mes objectifs et de mon niveau d'entraînement, la zone de métabolisme des graisses me convient le mieux.

Fréquence cardiaque d'entraînement = 60 à 70% de la fréquence cardiaque maximale

Fréquence cardiaque d'entraînement = $190 \times 0,6$ [60 %]

Fréquence cardiaque d'entraînement = 114 battements/min

Après avoir réglé votre fréquence cardiaque d'entraînement pour votre condition d'entraînement ou Une fois que vous avez identifié des objectifs, vous pouvez commencer à vous entraîner. La plupart de nos équipements d'entraînement d'endurance sont équipés de capteurs de fréquence cardiaque ou sont compatibles avec une ceinture de fréquence cardiaque. Ainsi, vous pouvez vérifier votre fréquence cardiaque pendant la surveillance les entraînements. Si le pouls ne s'affiche pas sur l'écran de l'ordinateur ou si vous souhaitez être prudent et vérifier votre pouls, qui pourrait s'afficher de manière incorrecte en raison d'éventuelles erreurs d'application ou similaires, vous pouvez utiliser les outils suivants :

a. Mesure du pouls de manière conventionnelle (détection du pouls, par exemple au poignet et comptage des battements en une minute).

b. Mesure de la fréquence cardiaque avec des appareils de mesure de la fréquence cardiaque appropriés et calibrés (disponibles dans les magasins de fournitures médicales).

c. Mesure de la fréquence cardiaque avec d'autres produits tels que les cardiofréquencemètres, les smartphones...

FRÉQUENCE

La plupart des experts recommandent de combiner une alimentation saine, qui doit être adaptée en fonction de l'objectif d'entraînement, et de l'exercice physique trois à cinq fois par semaine. Un adulte normal a besoin de deux fois par semaine exercice pour maintenir son état actuel. Pour son Pour améliorer sa condition et modifier son poids corporel, il a besoin d'au moins trois séances d'entraînement par semaine. reste idéal bien sûr, une fréquence de cinq séances d'entraînement par semaine.

PROGRAMMATION DE L'ENTRAÎNEMENT

Chaque séance d'entraînement doit comprendre trois phases d'entraînement: „phase d'échauffement“, „phase d'entraînement“ et „phase de récupération“. Dans la „phase d'échauffement“, la température corporelle et l'apport d'oxygène doivent être augmentés lentement. Cela est possible grâce à des exercices de gymnastique sur une période de cinq à dix minutes. Après ça devrait la « phase d'entraînement » proprement dite commence. La charge d'entraînement doit être conçue en fonction de la fréquence cardiaque d'entraînement. 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.

Exemple - exercices d'étirement pour les phases d'échauffement et de récupération 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



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.



Penchez-vous aussi loin que possible et laissez vos jambes presque tendues. Montrez-le avec vos doigts dans la direction de l'orteil. 2 x 20sec.



Agenouillez-vous dans une grande fente avant et vous soulevez avec vos mains sur le sol. Appuyez sur le bassin vers le bas. Changer après 20 sec.

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.

LISTE DES PIÈCES- LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE

Désignation - No.: **Climber 1000 - 2599**
 Caractéristiques version du: **04.11.2025**
 Dimension environ: L 91 x B 56 x H 132 cm
 Dimensions pliées environ.: L 18 x B 56 x H 150 cm
 Besoins en espace: 2 m²
 Poids du produit : 12 kg
 Poids maximal de l'utilisateur.: 150 kg

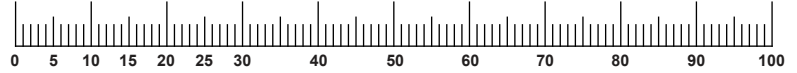
PROPRIÉTÉS

- Stepper à 3 niveaux de résistance
- Poignées réglables en 3 positions
- Repose-pieds à roulements à billes
- Conception pliable compacte
- Ordinateur avec écran LCD affichant : temps, calories approximatives, nombre de pas, pas/min et mode scan

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



Ce produit est 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/C.

Schéma N°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur schéma n°	Numéro ET
1	Châssis principal		1	12	33-2599-01-SW
2	Ordinateur		1	12	36-2599-03-BT
3	Vis à molette	M8	4	1+12	36-2599-01-BT
4	Plaque de base		2	10	36-2599-02-BT
5	Vis Allen	M6x12	4	4+10	39-9958
6	Goupille de verrouillage	8x110	2	10	36-2599-04-BT
7	Poignée gauche		1	12	33-2599-03-SW
8	Poignée droite		1	12	33-2599-04-SW
9	Revêtement de poignée		2	7+8	36-2599-05-BT
10	Support de plaque de base		2	11	33-2599-05-SW
11L	Chariot à rouleau gauche		1	10+19	33-2599-06-SW
11R	Chariot à rouleau droit		1	10+19	33-2599-07-SW
12	Bâti de base		1	1	33-2599-02-SW
13	Amortisseur en caoutchouc		2	1	36-2599-06-BT
14	Petit rouleau		6	1	36-2599-07-BT
15	Poulie élastique		2	1+11	36-2599-08-BT
16	Grand rouleau		2	1	36-2599-09-BT
17	Câble en acier		2	11	36-2599-10-BT
18	Bouchon de pied		4	1+12	36-2599-11-BT
19	Rouleau de glissement		6	11	36-2599-12-BT
20	Vis à tête hexagonal	M8x105	2	10+11	39-10447-CR
21	Vis à tête hexagonal	M8x75	6	11+19	39-10160-CR
22	Vis à tête hexagonal	M8x35	2	11	39-10115-CR
23	Vis à tête hexagonal	M8x70	2	1+12	39-10157-CR
24	Vis à tête cruciforme	M6x30	8	14+25	36-10451-CR
25	Rouleau de taille moyenne		2	11	36-2599-13-BT
26	Ecrou borgne automatique	M8	14	20-23	39-9918-SW
27	Ecrou borgne automatique	M6	8	24	39-9818-CR
28	Petits rangements en plastique		8	11	36-2599-14-BT
29	Grands rangements en plastique		8	1+38	36-2599-17-BT
30	Capuchon	25	2	7+8	39-10146
31	Capteur		1	2+32	36-2599-15-BT
32	Support de capteur		1	1+31	36-2599-18-BT
33	Coulisseuse en plastique		2	12	36-2599-19-BT
34	Bague d'espacement		2	22	36-2599-20-BT
35	Roulement à billes	608	12	19	36-1260-16-BT
36	Vis à tête cruciforme	4x16	2	13	39-10253-SW
37	Aimant		1	11R	36-2599-21-BT
38	Tuyau de raccordement		2	11	36-2599-22-BT
39	Vis	4x10	1	37	36-2599-23-BT
40	Vis à tête hexagonal	M8x16	2	11	39-9823-VC
41	Tube d'espacement		6	19	36-2599-24-BT
42	Clé Allen	5	1		36-9116-14-BT
43	Instructions de montage et d'utilisation		1		36-2599-25-BT

Pagina	Inhoud
24	Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies
25-26	Montagehandleiding
27	Opstappen, gebruiken & afstappen
27	Reiniging, onderhoud en opslag van de hometrainer
28	Computer omschrijving
28	Fixes
29	Algemene trainingsinstructies
30	Stuklijst – lijst met reserveonderdelen
39	Geëxplodeerde tekening

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.

Top-Sport Gilles GmbH

Gevaar:
Voor gebruik
Lees de gebruik-
saanwijzing!



BELANGRIJKE AANBEVELINGEN EN VEILIGHEIDSLINSTRUCTIES

Onze producten werden in principe door gecontroleerd en voldoen bijgevolg aan de actuele veiligheidsnorm. Dit feit impliceert echter niet dat de hierna volgende beginselen niet strikt in acht genomen moeten worden. In geval van een reparatie, vraag advies aan uw handelaar.

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 ende volledigheid van de kartonnen verpakking aan de hand van de montage-steps van de montage-instructies en van de gebruiksaanwijzing controleren.

2. Vooraleer het toestel voor het eerst gebruikt wordt en met regelmatigetussentijden nakijken of alle schroeven, moeren en overige verbindingen vastzitten, 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 doorgepaste 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! In geval van een ondeskundige en bovengematige 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. Vooreventuele herstellingen uitsluitend van originele reserveonderdelen gebruikmaken. **Waarschuwing!** Vervang versleten onderdelen onmiddellijk en gebruik het apparaat niet zolang het niet gerepareerd is.

9. Bij de instelling van verstelbare onderdelen op respectievelijk de correcte positie of de gemarkeerde, maximale instelling positie al-
sok 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. De totale uitoefening tijd mag niet hoger dan 45 min/dagelijks.

11. Er moeten trainingskledij en schoenen gedragen worden, die voor een fitness training 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 vastepassing 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. Dit apparaat kan worden gebruikt door kinderen van 8 jaar en personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of verstandelijke vermogens of gebreken aan ervaring en kennis, indien geschikt toezicht of gedetailleerde instructies voor veilig gebruik van het apparaat, alsmede het opleiden van eventueel bijbehorende gevaren werd begrepen. Kinderen mogen niet spelen met hethuis sportartikelen. Schoonmaak en onderhoud mag niet worden uitgevoerd door kinderen zonder toezicht. Het gebruik van het toestel door kinderen zonder toezicht dient door gepaste maatregelen te worden uitgesloten.

14. 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.

15.  Dit produkt kan aan het einde van de levensduur niet via het gewone huisafval worden afgevoerd, maar dient naar een verzamel punt voor recycling elektrische apparaten gebracht te worden. Het symbool op het produkt, de gebruiksaanwijzing, of de verpakking wijst u daarop. De grondstoffen zijn volgens hun kenmerken verwerkbaar. Met de verwerking van deze oude apparaten, doet u een bijdrage aan de bescherming van ons milieu. Vraag u bij de gemeente naar de desbetreffende verwerkingsplaats.

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 inzamel punten afgeven.

17. Bij dit toestel betreft het een van de snelheid afhankelijk toestel. Dit betekent dat het prestatie vermogen toeneemt wanneer het toerental hoger is. Omgekeerd geldt hetzelfde.

18. De toegelaten maximale belasting (= lichaamsgewicht) werd op 150 kg bepaald. Dit toestel werd conform de EN ISO 20957-1 / 2025 und EN ISO 20957-8:2017 „H/C“ gekeurd in overeenstemming is met het EG-richtlijn (2014/30/EU).

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

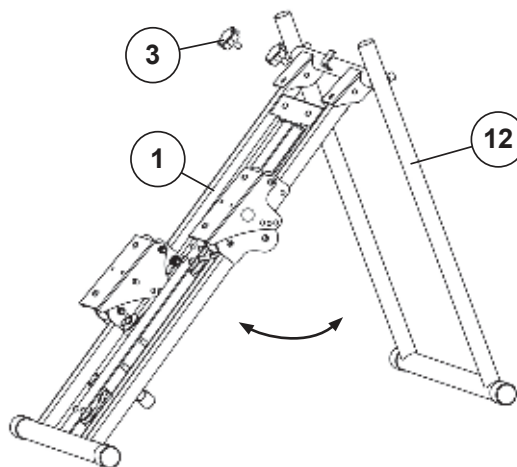
MONTAGE-INSTRUCTIES

Lees voordat u met de montage begint onze aanbevelingen en veiligheidsinstructies! Haal alle onderdelen uit de verpakking, plaats ze op de vloer en controleer globaal of alle onderdelen aanwezig zijn met behulp van de montageschema's. Dit zou de montage van het apparaat eenvoudiger en sneller moeten maken. Montagetijd: ca. 15-20 minuten.

STAP 1

Uitvouwen van de framedelen (1+12).

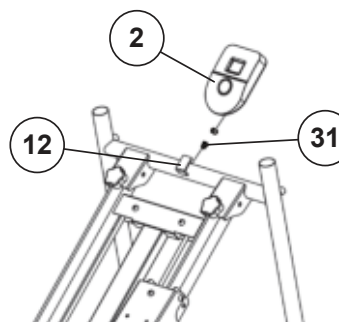
1. Klap het basisframe (1) en het hoofdframe (12) uit en zet ze vast met de twee stervormige schroeven (3).



STAP 2

Montage van de computer (2).

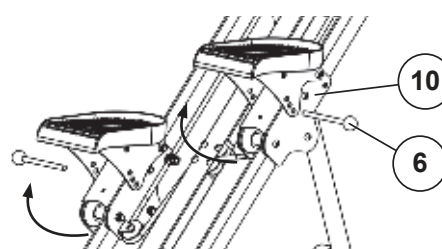
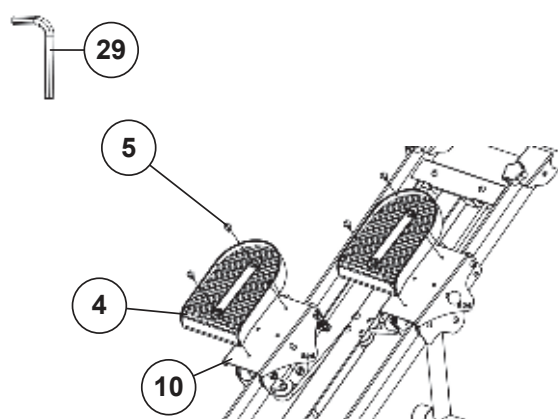
1. Haal de meegeleverde computer (2) uit de verpakking en plaats een AA-batterij (1,5 V) in de achterkant van de computer (2), let daarbij op de juiste polariteit. (De batterij voor de computer is niet inbegrepen. Koop deze apart.) Sluit de computer (2) aan op de sensorkabel (31) en schuif de computer (2) op de computerhouder op het hoofdframe (12).



STAP 3

Monteer de voetplaten (4) aan de voetplaatbeugels (10).

1. Plaats de voetplaten (4) op de voetplaatbeugels (10) en lijn de gaten uit zodat ze boven elkaar liggen. Steek de twee M6x12 schroeven (5) door de gaten en draai de voetplaten vast.
2. Verwijder de borgpennen (6) uit de voetplaatbeugels (10), klap de voetplaatbeugels (10) omhoog en zet ze in deze positie vast door de borgpennen (6) in te brengen.

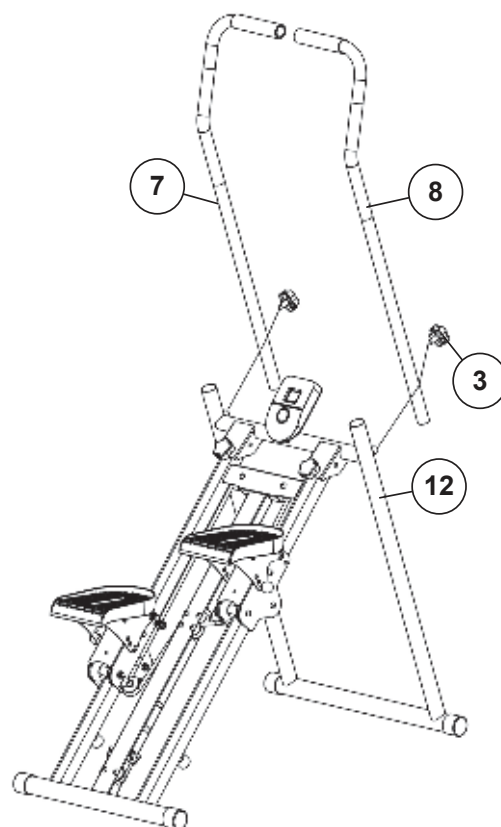


STAP 4**Montage van de handgrepen (7+8).**

1. Plaats de rechter handgreep (8) in de rechter handgreepbevestiging op het basisframe (12). Zet de positie vast met de stergreepschroef (3).

2. Plaats de linker handgreep (7) in de linker handgreepbevestiging op het basisframe (12). Zet de positie vast met de stergreepschroef (3).

3. Opmerking: De handgrepen kunnen in drie posities worden gemonteerd, zoals weergegeven in de volgende afbeeldingen.

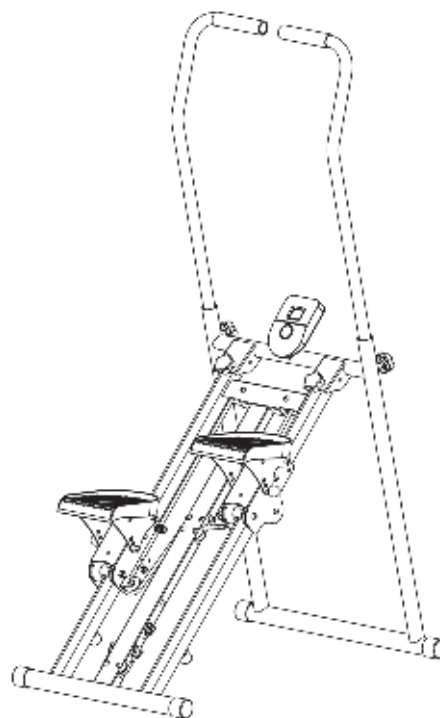
**INSPECTIE EN INBEDRIJFSTELLING**

1. Controleer alle schroefverbindingen en steekverbindingen op correcte montage en werking. De montage is nu voltooid.

2. Als alles in orde is, maak uzelf dan vertrouwd met het apparaat door de weerstandinstellingen licht aan te passen en de individuele instellingen uit te voeren.

Opmerking:

Bewaar de gereedschapsset en de handleiding zorgvuldig, aangezien deze nodig zijn voor toekomstige reparaties en het bestellen van reserveonderdelen.



GEBRUIK VAN HET APPARAAT

Montage:

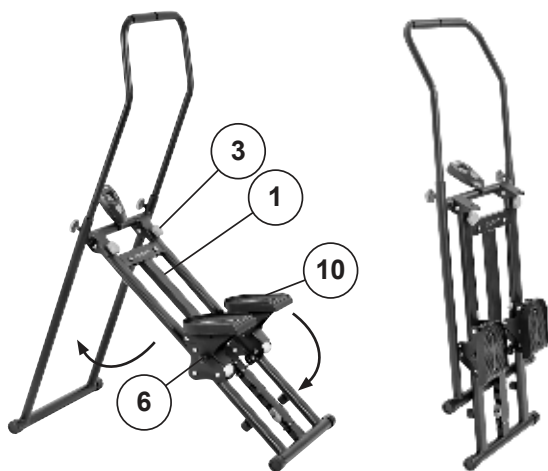
Ga naast het apparaat staan en houd de handgreep vast. Plaats uw voet op een van de voetsteunen. Plaats nu uw andere voet op de andere voetsteun. **Let op!** Trek uzelf niet op aan de handgrepen, dit kan ertoe leiden dat het apparaat achterover kantelt.

Afstappen:

Stop met trainen en houd u vast aan het stuur. Plaats eerst één voet van de voetsteun om een veilige stand op de vloer te garanderen en plaats vervolgens de andere voet.

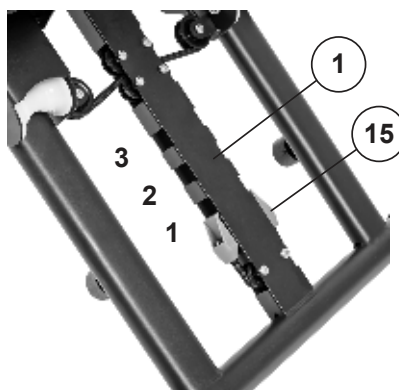
Opvouwfunctie:

Het apparaat kan worden opgevouwen om ruimte te besparen. Verwijder hiervoor de borgpennen (6) uit de voetsteunhouders (10), klap de voetsteunhouders (10) in en zet ze in deze positie vast door de borgpennen (6) terug te plaatsen. Draai vervolgens de stergreepschroeven (3) op het hoofdframe (1) los en klap het hoofdframe (1) op. De stergreepschroeven (3) kunnen voor opslag weer worden vastgedraaid. **Let op!** Let op het risico op beknelling bij het opvouwen en vervoeren van het apparaat.



Weerstandsinstelling:

De weerstand is instelbaar op drie niveaus. Maak hiervoor eerst de linkerhaak van de weerstandsband (15) los van de steunbuis (1) en bevestig deze opnieuw op het gewenste niveau. Maak vervolgens de rechterhaak van de weerstandsband (15) los van de hoofdframe (1) en bevestig deze opnieuw op het gewenste niveau. **Let op!** De weerstandsband staat onder spanning. Wees voorzichtig met het vast- en loskoppelen van de band voor beknelling.



REINIGING, ONDERHOUD EN OPSLAG VAN DE HOMETRAINER

1. Schoonmaak

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.

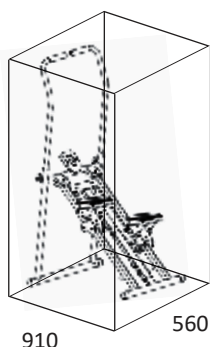
2. Opslag

Verwijder de batterij uit de computer als u het apparaat langer dan vier weken niet gebruikt. Kies een droge opslaglocatie binnenshuis en breng een kleine hoeveelheid oliespray aan op de verbindingen van de voetsteun en de schroefdraad van de bevestigingsschroeven van de handgreep en het frame. Dek het apparaat af om het te beschermen tegen verkleuring door zonlicht en stof.

3. Onderhoud

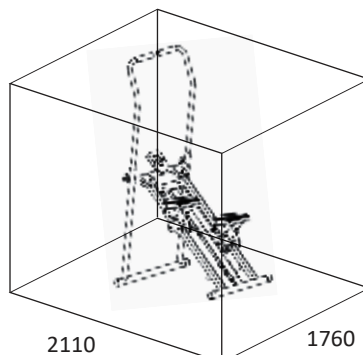
We raden aan om de stevigheid van de schroefverbindingen die tijdens de montage zijn gemaakt, elke 50 gebruiksuren te controleren. Breng elke 100 gebruiksuren een kleine hoeveelheid oliespray aan op de verbindingen van de voetsteun en de schroefdraad van de bevestigingsschroeven van de handgreep en het frame.

TRAINING SPACE REQUIREMENT



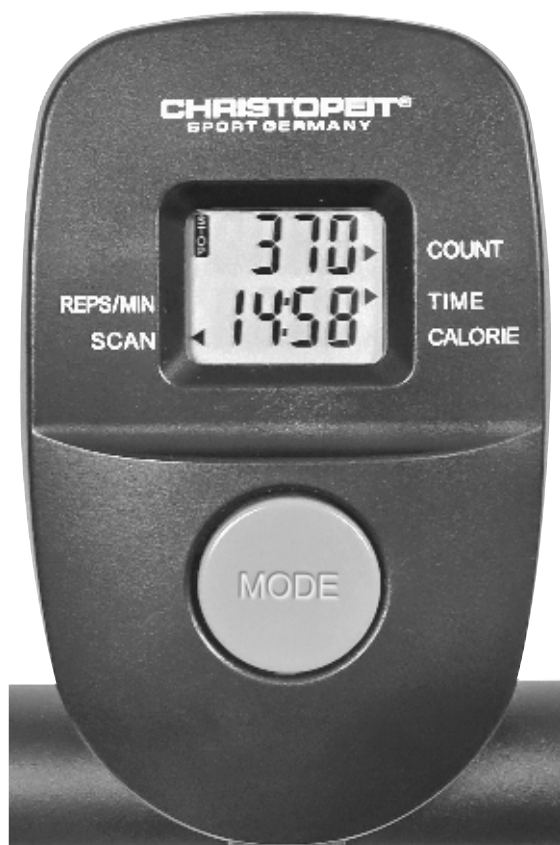
2200

Oefenterrein in mm
(Voor de apparaat-en gebruikers)



2200

Oefenterrein in mm
(Voor de apparaat-en gebruikers omringend 600mm)



De meegeleverde computer biedt maximaal trainingsgemak. Alle trainingsrelevante gegevens worden weergegeven in een speciaal venster. Vanaf het begin van uw training toont het bovenste display het aantal stappen, terwijl het onderste display de benodigde tijd, het geschatte calorieverbruik en het aantal stappen per minuut weergeeft. Alle gegevens worden geregistreerd en tellen op vanaf nul. De computer wordt ingeschakeld door kort op de knop te drukken of door simpelweg uw training te starten. De computer begint met het registreren en weergeven van alle gegevens. Om de computer te stoppen, beëindigt u eenvoudig uw training. De computer stopt alle metingen en registreert de laatste gegevens. De laatste gegevens voor tijd, calorieën en stappen worden opgeslagen totdat de computer wordt gereset. U kunt uw training met deze waarden voortzetten wanneer u de training hervat. De computer schakelt automatisch uit ongeveer 4 minuten na afloop van uw training.

WEERGAVEN

[COUNT] - Stappen:

Het totale aantal voltooide slagen wordt weergegeven.

[REPS/MIN] - Stappen/Minuut

De huidige snelheid in stappen per minuut wordt weergegeven. (Maximale weergavelimiet: 199 stappen per minuut)

[SCAN] - Scan:

Wanneer deze functie is geselecteerd, worden de huidige waarden van alle functies na elkaar weergegeven, afwisselend om de circa 5 seconden.

[TIME] - Tijd:

De huidige benodigde tijd wordt weergegeven in minuten en seconden.

[Calorie] - Calorieën:

Het huidige calorieverbruik wordt weergegeven in circa kcal.

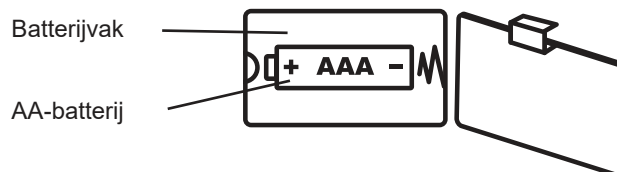
KNOPPEN

[MODE] - Modusknop

Door eenmaal kort op de knop te drukken, kunt u van de ene functie naar de andere overschakelen; d.w.z. de betreffende functie in het onderste display selecteren. De geselecteerde functie wordt aangegeven met een symbool in het betreffende venster. Door de knop langer (circa 3 seconden) ingedrukt te houden, worden alle recent bereikte waarden van alle displays verwijderd.

BATTERIJEN VERVANGEN

1. Open het batterijklepje en verwijder de lege batterij. (Als de batterij heeft gelekt, verwijder deze dan. Let hierbij extra goed op dat het batterijzuur niet in contact komt met uw huid. Reinig het batterijvak grondig.)
2. Plaats een 1,5V (AA)-batterij in het batterijvak. Let hierbij op de juiste polariteit en sluit het batterijklepje totdat het vastklikt.
3. Als de computer niet direct start, verwijder dan de batterij, wacht 10 seconden en plaats deze vervolgens terug.
4. Gooi de gebruikte batterij weg volgens de lokale voorschriften en gooi deze niet bij het gewone afval.



PROBLEEMOPLOSSING

Als u het probleem niet kunt oplossen met de verstrekte informatie, neem dan contact op met uw dealer of de fabrikant.

Probleem	Mogelijke oorzaak	Oplossing
De computer start niet op wanneer u op een toets drukt.	Geen batterijen geplaatst of de batterijen zijn leeg.	Controleer of de batterijen in het batterijvak goed zijn geplaatst of vervang ze uit.
De computer telt niet en start niet op wanneer u met uw training begint.	De sensorpuls ontbreekt door een defecte of losse verbinding.	Controleer of de connector op de computer en de connector in de steunbuis goed vastzitten.
De computer telt niet en start niet op wanneer u met uw training begint.	De sensorpuls ontbreekt doordat de sensor niet correct is gepositioneerd.	Controleer de afstand tussen de sensor en de magneet. Deze afstand moet minder dan 5 mm zijn. De sensor bevindt zich in het basisframe op de rechterrail en de magneet is op de rechtervoetsteun gemonteerd.

ALGEMENE TRAININGSINSTRUCTIES

U moet rekening houden met de volgende factoren bij het bepalen van het bedrag van trainingsinspanning die nodig is om tastbare fysieke en gezondheid te bereiken voordelen.

INTENSITEIT

Het niveau van fysieke inspanning tijdens de training moet het punt van normale inspanning overschrijden, zonder verder te gaan dan het punt van kortademigheid en/of uitputting. Een geschikte referentiewaarde kan de puls zijn. Met elke training neemt de conditie toe en daarom moeten de trainingseisen worden aangepast. Dit kan door de duur van de training te verlengen, de moeilijkheidsgraad te verhogen of het type training te veranderen.

TRAININGSHARTSLAG

Om de trainingshartslag te bepalen, gaat u als volgt te werk. Houd er rekening mee dat dit richtwaarden zijn. Als je gezondheidsproblemen hebt of twijfelt, raadpleeg dan een arts of fitnesstrainer.

01 Maximale hartslagberekening

De maximale puls waarde kan op veel verschillende manieren worden bepaald, omdat de maximale puls van veel factoren afhangt. Voor de berekening kunt u de standaard-formule gebruiken (maximale hartslag = 220 - leeftijd). Deze formule is erg algemeen. Het wordt in veel thuisproducten gebruikt om om de maximale hartslag te bepalen. We raden de Sally Edwards-formule. Deze formule berekent de maximale hartslag nauwkeuriger en houdt rekening met geslacht, leeftijd en lichaamsgewicht.

Sally Edwards-formule:

Mannen:

Maximale hartslag = $214 - (0,5 \times \text{leeftijd}) - (0,11 \times \text{gewicht})$

Dames:

Maximale hartslag = $210 - (0,5 \times \text{leeftijd}) - (0,11 \times \text{gewicht})$

02 Training hartslagberekening

De optimale trainingshartslag wordt bepaald door het doel van de training. Hiervoor zijn trainingszones gedefinieerd.

Gezondheid - Zone: Regeneratie en Compensatie

Geschikt voor: Beginners

Type training: zeer lichte duurtraining

Doel: herstel en gezondheidsbevordering. Bouwen aan de basisconditie.

Trainingshartslag = 50 tot 60% van de maximale hartslag

Vetstofwisseling - Zone: Basis - Duurtraining 1

Geschikt voor: beginners en gevorderden

Type training: lichte duurtraining

Doel: activering van de vetstofwisseling (calorieverbranding), verbetering van het uithoudingsvermogen.

Trainingshartslag = 60 tot 70% van de maximale hartslag

Aerobic - Zone: Basis - Duurtraining 1 tot 2

Geschikt voor: beginners en gevorderden

Type training: matige duurtraining.

Doel: Activering van de vetstofwisseling (calorieverbranding), verbetering van aerobe prestaties, Verhoging van het uithoudingsvermogen.

Trainingshartslag = 70 tot 80% van de maximale hartslag

Anaëroob - Zone: Basis - Duurtraining 2

Geschikt voor: gevorderde en wedstrijdporters

Type training: matige duurtraining of intervaltraining

Doel: verbetering van lactaattolerantie, maximale prestatieverhoging.

Trainingshartslag = 80 tot 90% van de maximale hartslag

Competitie - Zone: Prestaties / Competitie Training

Geschikt voor: sporters en topsporters

Type training: intensieve intervaltraining en wedstrijdtraining

Doel: verbetering van maximale snelheid en kracht.

Waarschuwing! Training op dit gebied kan leiden tot overbelasting van het cardiovasculaire systeem en schade aan de gezondheid.

Trainingshartslag = 90 tot 100% van de maximale hartslag

Voorbeeldberekening:

Man, 30 jaar oud en weegt 80 kg Ik ben een beginner en wil graag wat afvallen en mijn uithoudingsvermogen vergroten.

01: Maximale puls - berekening

Maximale hartslag = $214 - (0,5 \times \text{leeftijd}) - (0,11 \times \text{gewicht})$

Maximale hartslag = $214 - (0,5 \times 30) - (0,11 \times 80)$

Maximale hartslag = ca. 190 slagen/min

02: Training hartslagberekening

Door mijn doelen en trainingsniveau past de vetstofwisselingszone het beste bij mij.

Trainings hartslag = 60 tot 70% van de maximale hartslag

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

Trainings hartslag = 114 slagen/min

Nadat je je trainingshartslag hebt ingesteld voor je trainingsconditie of Zodra je doelen hebt vastgesteld, kun je beginnen met trainen. De meeste van onze apparatuur voor duurtraining hebben hartslagsensoren of zijn compatibel met een hartslagband. Zo kunt u uw hartslag controleren tijdens de trainingen volgen. Als de hartslag niet op het computerscherm wordt weergegeven of als u het zekere voor het onzekere wilt nemen en uw hartslag wilt controleren, die door mogelijke toepassingsfouten of iets dergelijks onjuist kan worden weergegeven, kunt u de volgende hulpmiddelen gebruiken:

- Polsmeting op de conventionele manier (de hartslag voelen, bijv. op de pols en de slagen binnen een minuut tellen).
- Hartslagmeting met geschikte en gekalibreerde hartslagmeters (verkrijgbaar in winkels voor medische artikelen).
- Hartslagmeting met andere producten zoals hartslagmeters,

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.

4. PLANNING VAN DE TRAINING

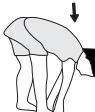
Elke trainingssessie moet uit drie trainingsfasen bestaan: „opwarmfase“, „trainingsfase“ en „afkoelfase“. In de „opwarmfase“ moeten de lichaamstemperatuur en de zuurstoftoevoer langzaam worden verhoogd. Dit kan door middel van gymnastische oefeningen gedurende een periode van vijf tot tien minuten. Daarna zou het moeten daadwerkelijke training „trainingsfase“ beginnen. De trainingsbelasting moet worden afgestemd op de trainingshartslag. 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 gymnastiek oefeningen worden gedaan.

Voorbeeld - rekoefeningen voor de opwarm- en afkoelfase

Begin je opwarmfase door minimaal 3 minuten ter plaatse te lopen en doe daarna de volgende gymnastische oefeningen. Overdrijf de oefeningen niet en alleen ga door tot je een lichte ruk voelt. Deze Houd dan de positie vast. We raden aan om de opwarmingsoefeningen aan het einde van de training opnieuw te doen en dat Beëindig de training door je ledematen uit te schudden.



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 heen.

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.

STUKLIJST – LIJST MET RESERVEONDERDELEN

Aanduiding: **Climber 1000 - 2599**
 Stand technische gegevens: **04.11.2025**
 Afmetingen ca.: L 91 x B 56 x H 132 cm
 Afmetingen opgevouwen ca.: L 18 x B 56 x H 150 cm
 Ruimtevereistenm: 2 m²
 Productgewicht ca.: 12 kg
 Belasting max. (Gewicht gebruiker) :150 kg

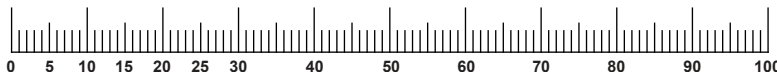
EIGENSCHAPPEN

- Stepper met 3 weerstandsniveaus
- 3-voudig verstelbare handgreep
- Voetenwagen met kogelgelagerde rollen
- Ruimtebesparend opvouwbaar ontwerp
- Computer met LCD-scherm toont: tijd, ongeveer calorieën, stappen, stappen/minuut en scan

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

Top-Sports Gilles GmbH

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



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

Afbeeldings-nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldingsnr.	ET-nummer
1	Hoofdframe		1	12	33-2599-01-SW
2	Computer		1	12	36-2599-03-BT
3	Sterknopschroef	M8	4	1+12	36-2599-01-BT
4	Voetschaal		2	10	36-2599-02-BT
5	Inbusbout	M6x12	4	4+10	39-9958
6	Borgpen	8x110	2	10	36-2599-04-BT
7	Handgreep links		1	12	33-2599-03-SW
8	Handgreep rechts		1	12	33-2599-04-SW
9	Handgreepkussen		2	7+8	36-2599-05-BT
10	Voetschaalbevestiging		2	11	33-2599-05-SW
11L	Rolwagen links		1	10+19	33-2599-06-SW
11R	Rolwagen rechts		1	10+19	33-2599-07-SW
12	Basisframe		1	1	33-2599-02-SW
13	Rubberen demper		2	1	36-2599-06-BT
14	Kleine rol		6	1	36-2599-07-BT
15	Elastische band		2	1+11	36-2599-08-BT
16	Grote rol		2	1	36-2599-09-BT
17	Staalkabel		2	11	36-2599-10-BT
18	Voetplug		4	1+12	36-2599-11-BT
19	Glijrol		6	11	36-2599-12-BT
20	Binnenzeskantschroef	M8x105	2	10+11	39-10447-CR
21	Binnenzeskantschroef	M8x75	6	11+19	39-10160-CR
22	Binnenzeskantschroef	M8x35	2	11	39-10115-CR
23	Binnenzeskantschroef	M8x70	2	1+12	39-10157-CR
24	Kruiskopschroef	M6x30	8	14+25	36-10451-CR
25	Rol middelgrot		2	11	36-2599-13-BT
26	Zelfborgene moer	M8	14	20-23	39-9918-SW
27	Zelfborgene moer	M6	8	24	39-9818-CR
28	Kunststof lager klein		8	11	36-2599-14-BT
29	Kunststof lager groot		8	1+38	36-2599-17-BT
30	Eindplug	25	2	7+8	39-10146
31	Sensorkabel		1	2+32	36-2599-15-BT
32	Sensorbevestiging		1	1+31	36-2599-18-BT
33	Kunststof schuifregelaar		2	12	36-2599-19-BT
34	Afstandsring		2	22	36-2599-20-BT
35	Kogellager	608	12	19	36-1260-16-BT
36	Kruiskopschroef	4x16	2	13	39-10253-SW
37	Magneet		1	11R	36-2599-21-BT
38	Verbindingsbuis		2	11	36-2599-22-BT
39	Schroef	4x10	1	37	36-2599-23-BT
40	Binnenzeskantschroef	M8x16	2	11	39-9823-VC
41	Afstandsbuis		6	19	36-2599-24-BT
42	Binnenzeskant-Werktuig	5	1		36-9116-14-BT
43	Montage- en bedieningshandleiding		1		36-2599-25-BT

Str.	Obsah
31	Důležitá doporučení a bezpečnostní pokyny
32-33	Návod k montáži
34	Užívání zařízení
34	Čištění, kontroly a skladování
35	Příručka k počítači
35	Odstaňování problémů
36	Obecné pokyny pro cvičení
37	Seznam dílů
39	Plán rozložených součástí

VÁŽENÝ ZÁKAZNÍKU,

blahopřejeme Vám k nákupu tohoto domácího tréninkového stroje a doufáme, že z něho budete mít velkou radost. Věnujte prosím pozornost přiloženým informacím a pokynům a důsledně je dodržujte, především pokud jde o montáž a samotné používání stroje. V případě dotazů nás neváhejte kdykoliv kontaktovat.

Top-Sport Gilles GmbH

Pozor! Před
použitím si
přečtěte návod
k obsluze!



DŮLEŽITÁ DOPORUČENÍ A BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Všechny naše výrobky jsou testovány, a proto odpovídají současným bezpečnostním standardům. Tato skutečnost však neznamená, že není nutné důsledně dodržovat následující zásady.

1. Stroj smontujte přesně podle popisu v instalačních pokynech a používejte pouze přiložené části stroje. Před montáží zkontrolujte úplnost dílů a úplnost kartonu podle montážních kroků v návodu k instalaci a obsluze.

2. Před prvním použitím stroje a v pravidelných intervalech kontrolujte pevné usazení všech šroubů, matic a dalších spojů, abyste se ujistili, že je trenažér v bezpečném stavu.

3. Stroj postavte na suché a rovné místo a chraňte jej před vlhkostí a vodou. Nerovnosti podlahy musí být vyrovnány vhodnými opatřeními a dodávanými nastavitelnými částmi stroje, pokud jsou instalovány. Zajistěte, aby nedocházelo ke kontaktu s vlhkostí nebo vodou.

4. Pokud je nutné plochu stroje speciálně chránit před otlaky, nečistotami apod., umístěte pod stroj vhodnou podložku (např. gumovou rohož, dřevěnou desku apod.).

5. Před zahájením tréninku odstraňte všechny předměty v okruhu 2 metrů od stroje.

6. K čištění stroje nepoužívejte agresivní čisticí prostředky a k montáži stroje a případným opravám používejte pouze dodané nářadí nebo vhodné vlastní nářadí. Kapky potu odstraňte ze stroje ihned po ukončení tréninku.

7. Pozor! Systémy monitorování srdeční frekvence mohou být nepřesné. Nadměrný trénink může vést k vážnému poškození zdraví nebo k úmrtí. Před zahájením plánovaného tréninkového programu se poraďte s lékařem. Ten Vám pomůže definovat maximální zátěž (puls, watt, délku tréninku atd.), které se můžete vystavit, a může Vám poskytnout prezentativní informace o správném držení těla při tréninku, cílech tréninku a stravě. Nikdy netrénujte po konzumaci velkého množství jídla.

8. Se strojem trénujte pouze tehdy, když je v řádném provozním stavu. Pro případné opravy používejte pouze originální náhradní díly. **Pozor!** Opatřené díly ihned vyměňte a toto zařízení nepoužívejte, dokud nebude opraveno.

9. Při nastavování nastavitelných dílů dodržujte vyznačené maximální polohy nastavení a ujistěte se, že je nově nastavená poloha správně zajištěna.

10. Pokud není v návodu popsáno jinak, smí stroj používat ke cvičení vždy pouze jedna osoba. Doba cvičení by neměla přesáhnout 45 min/den.

11. Noste sportovní oblečení a obuv, které jsou vhodné pro kondiční trénink se strojem. Oblečení musí být takové, aby se při tréninku nemohlo zachytit kvůli svému tvaru (např. délce). Vaše tréninková obuv by měla být vhodná pro trenažér, musí pevně podpírat nohy a musí mít protiskluzovou podrážku.

12. Pozor! Pokud zaznamenáte pocit závratě, nevolnost, bolest na hrudi nebo jiné neobvyklé příznaky, přestaňte trénovat a vyhledejte lékaře.

13. Nikdy nezapomeňte, že sportovní stroje nejsou hračky. Tento přístroj nemohou používat děti do 8 let a osoby s omezenými fyzickými, smyslovými nebo mentálními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jim nebyl poskytnut dohled nebo nebyly poučeny o používání přístroje bezpečným způsobem a pokud nechápuou související nebezpečí. Děti si se spotřebičem nesmí hrát. Čištění a uživatelskou údržbu nesmí provádět děti bez dozoru. Přijměte vhodná opatření, abyste zajistili, že děti nebudou přístroj používat bez dozoru.

14. Zajistěte, aby se osoba provádějící cvičení a ani jiné osoby nikdy nepohybovaly ani nedržely žádnou částí těla v blízkosti pohyblivých částí stroje.

15. Po skončení životnosti není dovoleno tento výrobek likvidovat jako běžný komunální odpad, ale musí být odevzdán na sběrné místo pro recyklaci elektrických a elektronických součástek. Tento symbol najdete na výrobku, v návodu nebo na dodaném obalu. Materiály jsou opakovaně použitelné v souladu s jejich označením. O zodpovědném místě likvidace se prosím informujte u místní samosprávy.

16.  V zájmu ochrany životního prostředí nelikvidujte obalové materiály, použité baterie ani části přístroje jako komunální odpad. Vložte je do příslušných sběrných nádob nebo je odneste na vhodné sběrné místo.

17. Tento stroj je závislý na otáčkách, tzn. výkon roste s rostoucími otáčkami a naopak.

18. Maximální přípustné zatížení (=hmotnost těla) je stanoveno na 150 kg. Tento stroj byl testován v souladu s normami EN ISO20957-1 / 2025 a EN ISO 20957-8:2017 "H/C". Počítač tohoto stroje odpovídá základním požadavkům směrnice EMV 2014/30/EU.

19. Návod k montáži a obsluze je součástí výrobku. V případě prodeje nebo předání jiné osobě musí být dokumentace dodána spolu s výrobkem.

POKYNY K MONTÁŽI

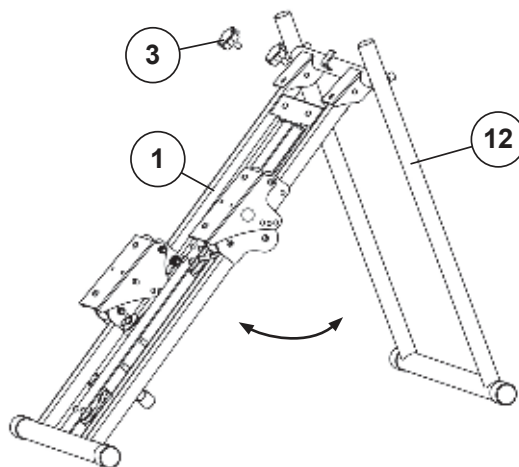
CZ

Před zahájením montáže se ujistěte, že dodržujete naše doporučení a bezpečnostní pokyny! Vyjměte všechny jednotlivé díly z obalu, položte je na podlahu a pomocí montážních schémat zhruba zkontrolujte jejich kompletnost. To by mělo montáž zařízení usnadnit a urychlit. Doba montáže: přibližně 15–20 minut.

KROK 1

Rozložení dílů rámu (1+12).

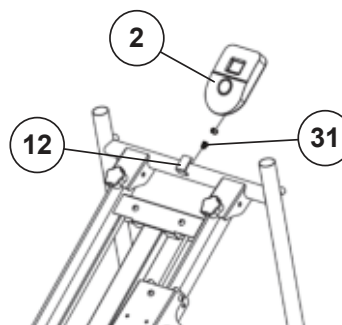
1. Rozložte základní rám (1) a hlavní rám (12) a zajistěte je dvěma šrouby s hvězdicovou hlavou (3).



KROK 2

Montáž počítače (2).

1. Vyjměte dodaný počítač (2) z obalu a vložte baterii (typ AA – 1,5 V) do zadní strany počítače (2) a dodržte správnou polaritu. (Baterie pro počítač není součástí balení. Zakupte si ji prosím v prodejně.) Připojte počítač (2) ke kabelu senzoru (31) a nasuňte počítač (2) na držák počítače na hlavní rám (12).

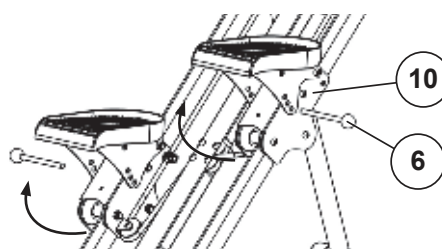
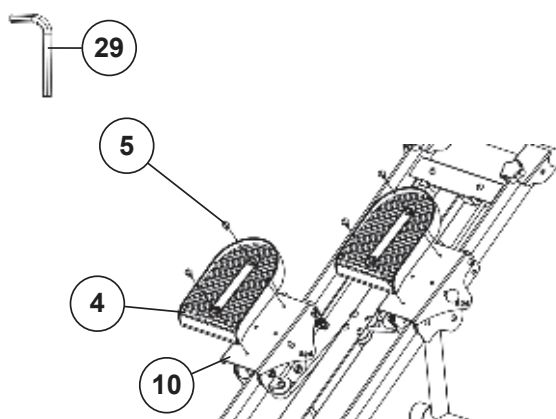


KROK 3

Nainstalujte stupačky (4) na úchyty stupaček (10).

1. Umístěte stupačky (4) na úchyty stupaček (10) a zarovnejte otvory tak, aby byly zarovnané. Prostrčte dva šrouby M6x12 (5) otvory a utáhněte stupačky.

2. Odstraňte pojistné kolíky (6) z úchytů stupaček (10), složte úchyty stupaček (10) nahoru a zajistěte je na místě vložením pojistných kolíků (6).

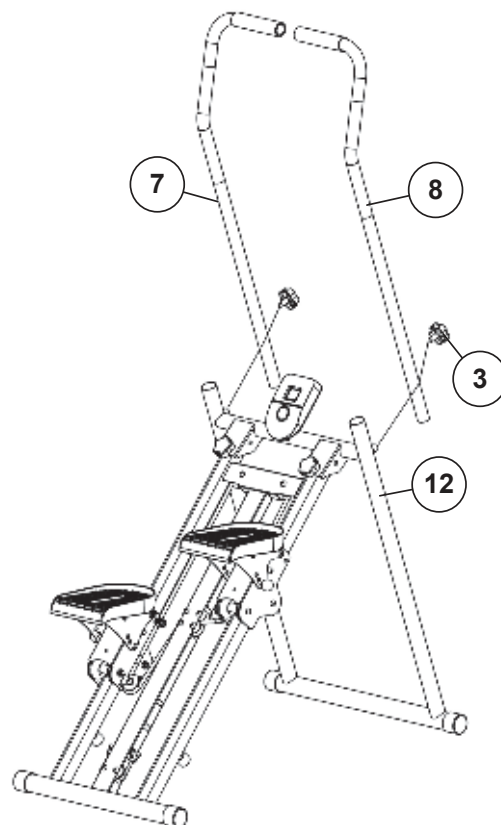


KROK 4**Instalace rukojetí (7+8).**

1. Vložte pravou rukojeť (8) do pravého úchytu rukojeti na základním rámu (12). Zajistěte ji šroubem s hvězdicovou rukojetí (3).

2. Vložte levou rukojeť (7) do levého úchytu rukojeti na základním rámu (12). Zajistěte ji šroubem s hvězdicovou rukojetí (3).

3. Poznámka: Rukojeti lze nainstalovat ve třech polohách, jak je znázorněno na následujících obrázcích.

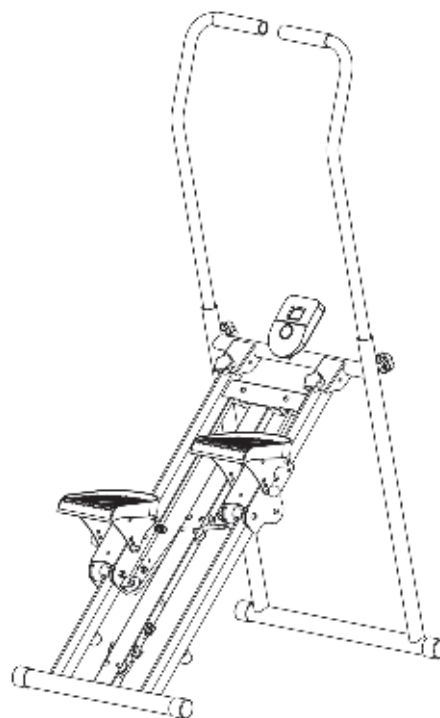
**KONTROLA A UVEDENÍ DO PROVOZU**

1. Zkontrolujte všechny šroubové spoje a zásuvné spoje, zda jsou správně sestaveny a funkční. Montáž je nyní dokončena.

2. Pokud je vše v pořádku, seznámte se se zařízením mírným nastavením odporu a provedením jednotlivých úprav.

Poznámka:

Sadu nářadí a návod uschovejte na bezpečném místě, protože je budete potřebovat pro budoucí opravy a objednávání náhradních dílů.



POUŽITÍ ZAŘÍZENÍ

Montáž:

Postavte se vedle zařízení a držte se rukojetí. Položte nohu na jednu z opěrek nohou. Nyní položte druhou nohu na druhou opěrku nohou. **Pozor!** Nezvedejte se za rukojetí, mohlo by dojít k převrácení stroje dozadu.

Sestup:

Přestaňte trénovat a držte se rukojetí. Nejprve dejte jednu nohu z opěrky nohou, abyste zajistili bezpečný postoj na podlaze, a poté dejte druhou nohu.

Funkce skládání:

Stroj lze složit, abyste ušetřili místo. Za tímto účelem vyjměte pojistné kolíky (6) z držáků opěrek nohou (10), složte držáky opěrek nohou (10) a zajistěte je v této poloze opětovným zasunutím pojistných kolíků (6). Poté povolte šrouby hvězdicového úchopu (3) na hlavní rám (1) a složte hlavní rám (1). Šrouby hvězdicového úchopu (3) lze pro uskladnění zašroubovat zpět. **Pozor!** Při skládání a přepravě stroje buďte opatrní, abyste předešli riziku rozdrncení.

Nastavení odporu:

Odpor lze nastavit ve třech úrovních. Nejprve odpojte levý háček odporového pásu (15) od nosné trubky (1) a znovu jej připevněte v požadované úrovni. Poté odpojte pravý háček odporového pásu (15) od hlavního rámu (1) a znovu jej připevněte v požadované výšce. **Pozor!** Odporový pás je pod napětím. Při zapojování a odpojování dávejte pozor na riziko skřípnutí.



ČIŠTĚNÍ, KONTROLY A SKLADOVÁNÍ

1. Čištění

K čištění používejte pouze mírně vlhký hadřík. Upozornění: Nikdy nepoužívejte k čištění povrchu benzen, ředidlo nebo jiné agresivní čisticí prostředky, protože by došlo k poškození. Zařízení je určeno pouze pro soukromé domácí použití a pro použití vhodné v interiéru. Přístroj udržujte v čistotě a udržujte jej mimo dosah vlhkosti.

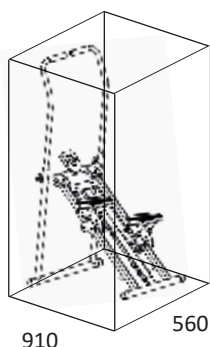
2. Skladování stroje

Pokud zařízení nebudete používat déle než čtyři týdny, vyjměte baterii z počítače. Vyberte suché skladovací místo v interiéru a naneste malé množství oleje ve spreji na spoje opěrek nohou a závity šroubů rukojetí a upevnění rámu. Zařízení zakryjte, abyste jej chránili před změnou barvy způsobenou slunečním zářením a prachem.

3. Kontroly

Doporučujeme kontrolovat utažení šroubových spojů provedených během montáže každých 50 hodin používání. Každých 100 hodin používání byste měli nanést malé množství oleje ve spreji na spoje opěrek nohou a závity šroubů rukojetí a upevnění rámu.

POŽADAVEK NA PROSTOR PRO CVIČENÍ

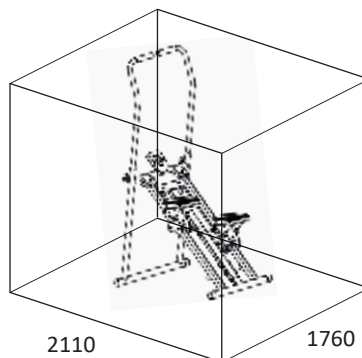


2200

Tréninková plocha v mm
(pro domácí uživatele)

910

560

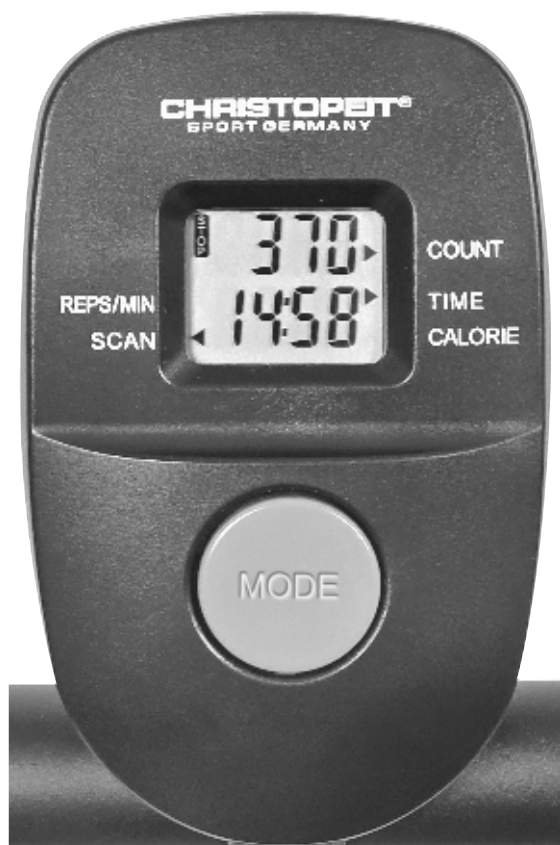


2200

Volná plocha v mm
(Cvičící a bezpečnostní prostor)

2110

1760



Dodávaný počítáč nabízí maximální pohodlí při tréninku. Každá metrika relevantní pro trénink se zobrazuje ve vyhrazeném okně. Od začátku tréninku se na horním displeji zobrazuje počet kroků, zatímco na spodním displeji se zobrazuje čas, přibližná spotřeba kalorií a počet kroků za minutu. Všechny metriky se zaznamenávají, počítají se od nuly nahoru. Počítáč se zapne krátkým stisknutím tlačítka nebo pouhým zahájením tréninku. Počítáč začne zaznamenávat a zobrazovat všechny metriky. Chcete-li počítáč zastavit, jednoduše ukončete trénink. Počítáč zastaví všechna měření a zaznamená poslední metriky. Poslední metriky pro čas, kalorie a kroky se ukládají do resetování počítáče a po obnovení tréninku můžete v tréninku pokračovat z těchto hodnot. Počítáč se automaticky vypne přibližně 4 minuty po ukončení tréninku.

ZOBRAZENÍ

[COUNT] - Kroky:

Zobrazuje se celkový počet dokončených záběrů.

[REPS/MIN] - Kroky/minuta:

Zobrazuje se aktuální rychlost v krocích za minutu. (Maximální limit zobrazení: 199 kroků za minutu)

[SCAN] - Scan:

Po výběru této funkce se aktuální hodnoty všech funkcí zobrazují jedna po druhé, střídavě každých přibližně 5 sekund.

[TIME] - Čas:

Aktuálně požadovaný čas se zobrazuje v minutách a sekundách.

[Calorie] - Kalorie:

Aktuální spotřeba kalorií se zobrazuje přibližně v kcal.

TLAČÍTKA

[MODE] - Tlačítko režimu

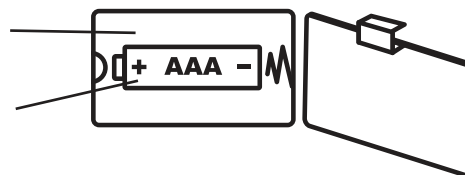
Krátkým stisknutím tlačítka můžete přepínat z jedné funkce na druhou, tj. vybrat příslušnou funkci na spodním displeji. Vybraná funkce je indikována symbolem v příslušném okně. Delším stisknutím tlačítka (přibližně 3 sekundy) se vymažou všechny naposledy dosažené hodnoty ze všech displejů.

VÝMĚNA BATERIÍ

1. Otevřete kryt prostoru pro baterie a vyjměte použitou baterii. (Pokud baterie vytekla, vyjměte ji a dbejte na to, aby se kyselina z baterie nedostala do kontaktu s pokožkou, a důkladně vyčistěte přihrádku na baterii.)
2. Vložte 1,5V (AA) baterii do přihrádky na baterii a dbejte na správnou polaritu. Zavřete kryt přihrádky na baterii, dokud nezacvakne.
3. Pokud počítáč nezačne okamžitě fungovat, vyjměte baterii na 10 sekund a poté ji znovu vložte.
4. Použitou baterii zlikvidujte v souladu s místními předpisy a nevhazujte ji do běžného odpadu.

Přihrádka
na baterii

AA baterie



ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Pokud problém nemůžete vyřešit pomocí poskytnutých informací, obraťte se na prodejce nebo výrobce.

Problém	Možná příčina	Řešení
Počítáč se po stisknutí klávesy nezapne.	Nejsou vloženy žádné baterie nebo jsou baterie vybité.	Zkontrolujte, zda jsou baterie v přihrádce na baterie správně usazeny, nebo je vyměňte. vypnutý.
Počítáč nepočítá a po zahájení tréninku se nezapne.	Chybí pulz senzoru z důvodu vadného nebo uvolněného připojení	Zkontrolujte, zda jsou konektor na počítáči a konektor v nosné trubce správně usazen.
Počítáč nepočítá a nezapne se po zahájení tréninku.	Chybí pulz senzoru, protože senzor není správně umístěn.	Zkontrolujte vzdálenost mezi senzorem a magnetem. Vzdálenost by měla být menší než 5 mm. Senzor se nachází v základním rámu na pravé liště a magnet je namontován na pravé opěrce nohou.

OBECNÉ POKYNY PRO CVIČENÍ

Při určování množství tréninkového úsilí potřebného k dosažení hmatatelných fyzických a zdravotních přínosů je třeba vzít v úvahu následující faktory:

INTENZITA

Úroveň fyzické zátěže během tréninku musí přesáhnout hranici normální námahy, aniž by překročila hranici dušnosti a/nebo vyčerpání. Vhodnou referenční hodnotou může být puls. S každým tréninkem se kondice zvyšuje, a proto by se měly požadavky na trénink upravit. To je možné prodloužením doby trvání tréninku, zvýšením obtížnosti nebo změnou typu tréninku.

TRÉNINKOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE

Pro stanovení tréninkové tepové frekvence můžete postupovat následovně. Upozorňujeme, že se jedná o orientační hodnoty. Pokud máte zdravotní problémy nebo si nejste jisti, poraďte se s lékařem nebo fitness trenérem.

01 Výpočet maximální tepové frekvence

Maximální hodnotu tepové frekvence lze určit mnoha různými způsoby, protože maximální hodnota tepové frekvence závisí na mnoha faktorech. Pro výpočet můžete použít hlavní vzorec (maximální tepová frekvence = 220 – věk). Tento vzorec je však velmi obecný. Používá se v mnoha domácích sportovních produktech ke stanovení maximální tepové frekvence. Doporučujeme vzorec Sally-Edwards. Tento vzorec vypočítává maximální tepovou frekvenci přesněji a zohledňuje pohlaví, věk a tělesnou hmotnost.

Vzorec Sally-Edwards:

Muži:

Maximální tepová frekvence = $214 - (0,5 \times \text{věk}) - (0,11 \times \text{tělesná hmotnost})$

Ženy:

Maximální tepová frekvence = $210 - (0,5 \times \text{věk}) - (0,11 \times \text{tělesná hmotnost})$

02 Výpočet tréninkové tepové frekvence

Optimální tepová frekvence při tréninku se řídí cílem tréninku. K tomu byly vymezeny tréninkové zóny.

Zóna zdraví: Regenerace a kompenzace

Vhodné pro: Začátečníky

Typ tréninku: velmi lehký kardio trénink

Cíl: zotavení a podpora zdraví. Budování základní kondice.

Tréninková tepová frekvence = 50 až 60 % maximální tepové frekvence

Zóna ke spalování tuků: Základy vytrvalostního tréninku 1

Vhodné pro: začátečníky i pokročilé uživatele

Typ tréninku: lehký kardio trénink

Cíl: aktivace metabolismu tuků (spalování kalorií). Zlepšení vytrvalostního výkonu.

Tréninková tepová frekvence = 60 až 70 % maximální tepové frekvence

Aerobní zóna: Základní vytrvalostní trénink 1 až 2

Vhodné pro: začátečníky i pokročilé

Typ tréninku: středně náročný kardio trénink.

Cíl: Aktivace metabolismu tuků (spalování kalorií), zlepšení aerobního výkonu, zvýšení vytrvalostního výkonu.

Tréninková tepová frekvence = 70 až 80 % maximální tepové frekvence

Anaerobní zóna: Základy vytrvalostního tréninku 2

Vhodné pro: pokročilé a závodní sportovce

Typ tréninku: středně náročný vytrvalostní trénink nebo intervalový trénink

Cíl: zlepšení laktátové tolerance, maximální zvýšení výkonnosti.

Tréninková tepová frekvence = 80 až 90 % maximální tepové frekvence

Výkonnostní zóna: Výkonnostní / soutěžní trénink

Vhodné pro: sportovce a výkonnostní sportovce

Typ tréninku: intenzivní intervalový trénink a soutěžní trénink

Cíl: zlepšení maximální rychlosti a výkonu.

Pozor! Trénink v této oblasti může vést k přetížení srdečně-cévního systému a poškození zdraví.

Tréninková tepová frekvence = 90 až 100 % maximální tepové frekvence.

Výpočet vzorku

Muž, 30 let, váží 80 kg. Jsem začátečník a chtěl bych zhubnout a zvýšit vytrvalost.

01: Maximální puls - výpočet

Maximální tepová frekvence = $214 - (0,5 \times \text{věk}) - (0,11 \times \text{tělesná hmotnost})$

Maximální tepová frekvence = $214 - (0,5 \times 30) - (0,11 \times 80)$

Maximální tep = přibližně 190 tepů/min.

02: Výpočet tréninkové tepové frekvence

Vzhledem k mým cílům a úrovni trénovanosti mi nejlépe vyhovuje zóna metabolismu tuků.

Tréninková tepová frekvence = 60 až 70 % maximální tepové frekvence

Tréninková tepová frekvence = $190 \times 0,6$ [60 %]

Tréninková tepová frekvence = přibližně 114 tepů/min.

Po nastavení tréninkové tepové frekvence pro vaši tréninkovou kondici nebo po stanovení cílů můžete začít trénovat. Většina našich tréninkových zařízení pro vytrvalostní trénink je vybavena snímači tepové frekvence nebo je kompatibilní s pásem tepové frekvence. Během tréninku tak můžete na monitoru kontrolovat svou tepovou frekvenci. Pokud se tepová frekvence na displeji počítače nezobrazuje nebo si chcete být jisti a chcete si zkontrolovat tepovou frekvenci, která by mohla být nesprávně zobrazena v důsledku možných chyb aplikace apod. můžete použít také následující postupy:

a. Měření tepu běžným způsobem (snímání tepu např. na zápěstí a počítání tepů během minuty).

b. Měření srdeční frekvence pomocí vhodných a kalibrovaných přístrojů na měření srdeční frekvence (k dostání v prodejnách zdravotnických potřeb).

c. Měření srdeční frekvence pomocí dalších produktů, jako jsou monitory srdeční frekvence, smartphony...

FREKVENCE

Většina odborníků doporučuje kombinaci zdravého jídelníčku, který je třeba upravit podle tréninkového cíle, a fyzické zátěže třikrát až pětikrát týdně. Běžný dospělý člověk potřebuje k udržení své současné kondice cvičit dvakrát týdně. Pro zlepšení kondice a změnu tělesné hmotnosti potřebuje alespoň tři tréninky týdně. Ideální je samozřejmě frekvence pěti tréninků týdně.

PLÁN TRÉNINKU

Každý trénink by se měl skládat ze tří fází: Tréninková fáze se skládá ze "zahřívací fáze", "tréninkové fáze" a "ochlazovací fáze". V "zahřívací fázi" by se měla pomalu zvyšovat tělesná teplota a přísun kyslíku. To je možné prostřednictvím gymnastických cvičení po dobu pěti až deseti minut. Poté se začne se skutečným tréninkem "tréninková fáze". Tréninková zátěž by měla být přizpůsobena podle tréninkové tepové frekvence. Aby se po tréninkové fázi podpořil krevní oběh a později se předešlo namožení svalů, je nutné tréninkovou fázi následovat fází ochlazení. Ta by měla sestávat z protahovacích cviků a/nebo lehkých gymnastických cvičení po dobu pěti až deseti minut.

Příklad - protahovací cvičení pro zahřívací a ochlazovací fázi

Rozcvičení začněte alespoň třiminutovou chůzí na místě a pak proveďte následující gymnastická cvičení, abyste se na tréninkovou fázi náležitě připravili. Cviky nepřehánějte a pokračujte jen do doby, dokud neucítíte mírný odpor. V této poloze chvíli vydržte.



Natáhněte levou ruku za hlavu k pravému rameni a pravou ruku mírně přitáhněte k levému lokti. Po 20 s si ruce vyměňte.



Předkloňte se co nejvíce dopředu a nohy nechte téměř natažené. Dotkněte se prsty špiček nohou. 2 x 20 s.



Posaďte se s jednou nohou nataženou na podlaze, předkloňte se a pokuste se dosáhnout rukama na chodidlo. 2 x 20 s.



Klekněte si do širokého předklonu a opřete se rukama o zem. Stlačte pánev dolů. Střídejte po 20 s nohy.

MOTIVACE

Klíčem k úspěšnému programu je pravidelný trénink. Pro každý den tréninku byste si měli stanovit pevný čas a místo a na trénink se psychicky připravit. Trénujte pouze tehdy, když na to máte náladu, a vždy mějte na paměti svůj cíl. Při průběžném tréninku budete moci sledovat, jak den po dni děláte pokroky a kousek po kousku se blížíte svému osobnímu tréninkovému cíli.

SEZNAM DÍLŮ - SEZNAM NÁHRADNÍCH DÍLŮ

CZ

Typ: Climber 1000 - 2599
 Vydání: 04.11.2025
 Přibližné rozměry:: L 91 x B 56 x H 132 cm
 Rozměry ve složeném stavu cca:: L 18 x B 56 x H 150 cm
 Požadavky na prostor : 2 m²
 Hmotnost přibližně: 12 kg
 Maximální zatížení (hmotnost uživatele) : 150 kg

FUNKCE

- Stepper se 3 úrovněmi odporu
- Třísměrné nastavení rukojeti
- Noha s kuličkovými ložisky
- Prostorově úsporná skládací konstrukce
- Počítač s LCD displejem zobrazuje: čas, přibližné kalorie, kroky, kroky/min a sken

Kontaktujte nás, pokud jsou některé součásti vadné nebo chybí, nebo pokud budete v budoucnu potřebovat náhradní díly nebo výměnu.

Top-Sports Gilles GmbH

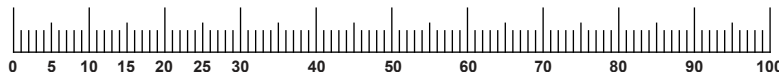
Friedrichstraße 55, 42551 Velbert

www.christopeit-sport.com

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

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

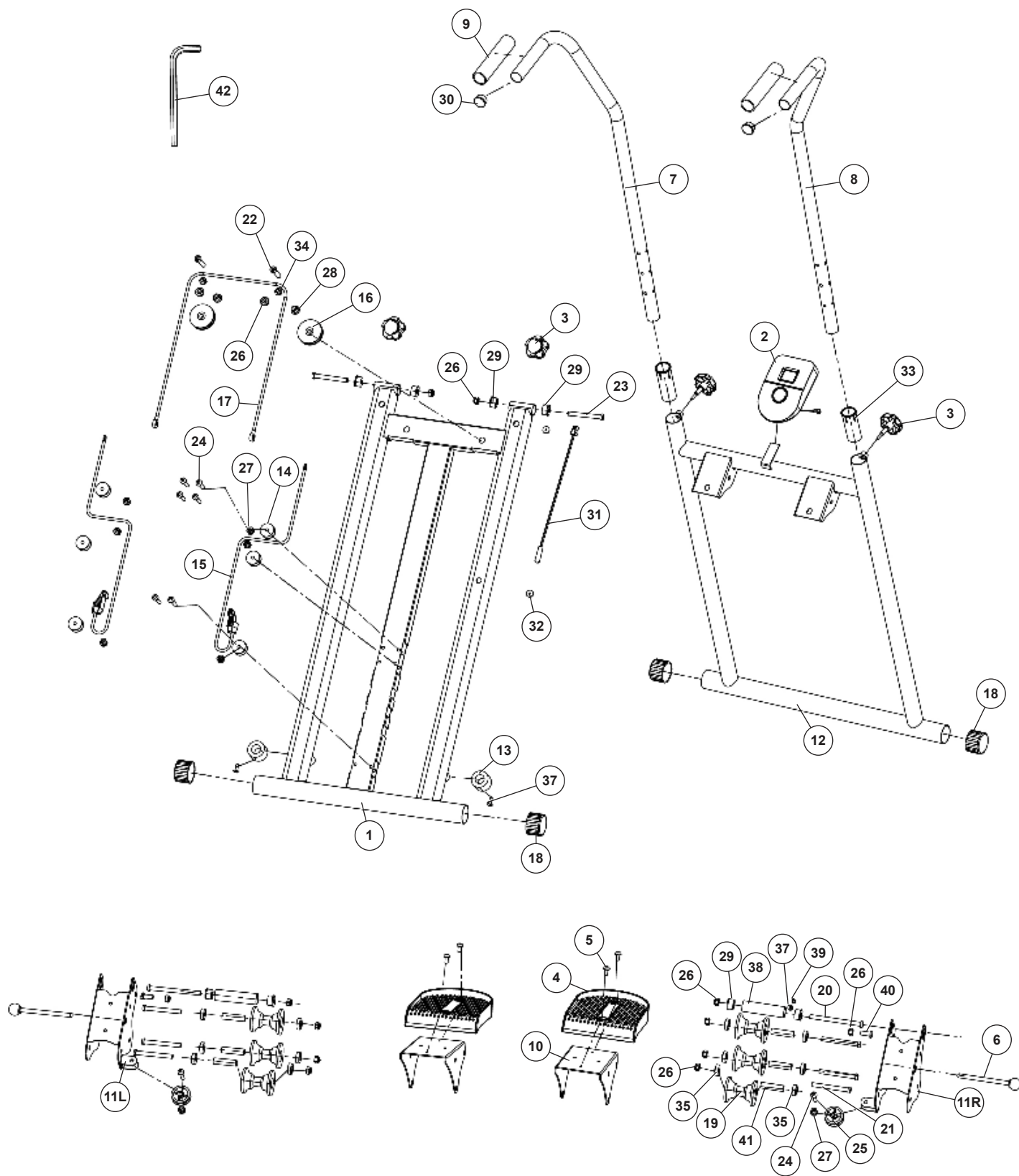
e-mail: info@christopeit-sport.com



Tento produkt je určen pouze pro soukromé domácí sportovní aktivity a není povoleno jej používat v komerční nebo profesionální oblasti. Třída použití Home Sport H/C.

Ilustrační č.	Označení	Rozměr mm	Množství	Přiloženo k ilustraci č.	ET-číslo
1	Hlavní rám		1	12	33-2599-01-SW
2	Počítač		1	12	36-2599-03-BT
3	Šroub s hvězdicovou	M8	4	1+12	36-2599-01-BT
4	Podnožka		2	10	36-2599-02-BT
5	Imbusový šroub	M6x12	4	4+10	39-9958
6	Pojistný kolík	8x110	2	10	36-2599-04-BT
7	Levá rukojeť		1	12	33-2599-03-SW
8	Pravá rukojeť		1	12	33-2599-04-SW
9	Polstrování rukojeti		2	7+8	36-2599-05-BT
10	Držák nohy		2	11	33-2599-05-SW
11L	Levý válečkový vozík		1	10+19	33-2599-06-SW
11R	Pravý válečkový vozík		1	10+19	33-2599-07-SW
12	Základní rám		1	1	33-2599-02-SW
13	Gumový tlumič		2	1	36-2599-06-BT
14	Malá kladka		6	1	36-2599-07-BT
15	Elastická kladka		2	1+11	36-2599-08-BT
16	Velká kladka		2	1	36-2599-09-BT
17	Ocelové lano		2	11	36-2599-10-BT
18	Nožní zátka		4	1+12	36-2599-11-BT
19	Posuvná kladka		6	11	36-2599-12-BT
20	Šroub s vnitřním šestihranem	M8x105	2	10+11	39-10447-CR
21	Šroub s vnitřním šestihranem	M8x75	6	11+19	39-10160-CR
22	Šroub s vnitřním šestihranem	M8x35	2	11	39-10115-CR
23	Šroub s vnitřním šestihranem	M8x70	2	1+12	39-10157-CR
24	Šroub s křížovou hlavou	M6x30	8	14+25	36-10451-CR
25	Střední kladka		2	11	36-2599-13-BT
26	Samosvorná matice	M8	14	20-23	39-9918-SW
27	Samosvorná matice	M6	8	24	39-9818-CR
28	Malé plastové ložisko		8	11	36-2599-14-BT
29	Velké plastové ložisko		8	1+38	36-2599-17-BT
30	Koncová zátka	25	2	7+8	39-10146
31	Kabel senzoru		1	2+32	36-2599-15-BT
32	Držák senzoru		1	1+31	36-2599-18-BT
33	Plastový kluzák		2	12	36-2599-19-BT
34	Distanční kroužek		2	22	36-2599-20-BT
35	Kuličkové ložisko	608	12	19	36-1260-16-BT
36	Šroub s křížovou hlavou	4x16	2	13	39-10253-SW
37	Magnet		1	11R	36-2599-21-BT
38	Spojovací trubka		2	11	36-2599-22-BT
39	Šroub	4x10	1	37	36-2599-23-BT
40	Šroub s vnitřním šestihranem	M8x16	2	11	39-9823-VC
41	Distanční trubka		6	19	36-2599-24-BT
42	Šestihranný klíč	5	1		36-9116-14-BT
43	Montážní a provozní návod		1		36-2599-25-BT

NOTIZEN - NOTES - REMARQUES - POZNÁMKY



Service / Hersteller

Bei Reklamationen, notwendigen Ersatzteilbestellungen oder Reparaturen wenden Sie sich bitte an unsere Service Abteilung.

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstrasse 55

D - 42551 Velbert

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

Tel.: +49 (0)2051/6067-0

Fax: +49 (0)2051/6067-44

info@christopeit-sport.com



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