

WALKING PAD

ELEKTR. LAUFBAND FÜR WALK-/ GEHTRAINING

Montage- und Bedienungsanleitung

Bestell-Nr.: 2425 / 2426

Seite: 2-10

DE

Assembly and operating instructions

Order No.: 2425 / 2426

Page: 11-18

GB

Instructions de montage et d'utilisation

No. de commande: 2425 / 2426

Page: 19-26

F

Montage- en bedieningsinstructies

Bestellnr.: 2425 / 2426

Pagina: 27-34

NL

Návod k montáži a použití pro

Objednací číslo: 2425 / 2426

Strana: 35-42

CZ



Walking-Pad 4.1 (2425)



Walking-Pad 4.2 (2426)

INHALTSÜBERSICHT

Seite	Inhalt
2	Christopeit-Sport Community
3	Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise
4	Auspacken und in Betrieb nehmen
5	Anmerkungen zur Wartung und Einstellung
6-7	Computerbeschreibung
8	Trainingsanleitung Allgemein
9-10	Stückliste - Ersatzteilliste
10	Garantiebestimmungen
42	Konformitätserklärung
43	Explosionszeichnung

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.

CHRISTOPEIT-GYM

In unserem Christopeit GYM findest Du zu Deinem Trainingsgerät verschiedene Programme mit unterschiedlichen Herausforderungen. Wir wünschen Dir viel Freude bei Deinem täglichen Training.

Scanne den QR-Code oder folge dem Link:

<https://www.christopeit-sport.com/lifestyle/christopeit-gym/>

GYM



CHRISTOPEIT-BLOG

Finde viele spannende Themen rund um Fitness und Gesundheit bei uns im Blog.

Scanne den QR-Code oder folge dem Link:

<https://www.christopeit-sport.com/lifestyle/blog/>

BLOG



SOCIAL-MEDIA

Folgen uns auf Facebook, Instagram und Youtube.

Scanne den QR-Code oder suche auf den jeweiligen Plattformen nach: Christopeit-Sport

FACEBOOK



INSTAGRAM



YOUTUBE



Mit freundlichen Grüßen,
Deine Top-Sport Gilles GmbH

WICHTIGE EMPFEHLUNGEN UND SICHERHEITSHINWEISE

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

Achtung!
Vor Benutzung
Bedienungs-
anleitung lesen!



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 (alle 1-2 Monate) den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen prüfen, damit der sichere Betriebszustand des Trainingsgerätes gewährleistet ist. Defekte Einzelteile müssen unverzüglich ausgetauscht oder entfernt werden. Gegebenenfalls das Gerät bis zur Instandsetzung sperren.
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. Am Aufstellort mindestens 0,6 Meter Freiraum um das Laufband herum und nach hinten mindestens 2 Meter Abstand zu anderen Gegenständen wie Möbel oder Wände berücksichtigen.
6. Für die Reinigung des Gerätes keine aggressiven Reinigungsmittel und zum Aufbau und für eventuelle Reparaturen nur die mitgelieferten bzw. geeignete, eigene Werkzeuge verwenden. Schweißablagerungen am Gerät sind direkt nach Trainingsende zu entfernen.
7. **Achtung!** Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichem Schaden oder zum Tod führen. Vor der Aufnahme eines gezielten Trainings ist daher ein geeigneter Arzt zu konsultieren. Dieser kann definieren welcher maximalen Belastung (Puls, Watt, Trainingsdauer u.s.w.) man sich aussetzen darf und genaue Auskünfte bzgl. der richtigen Körperhaltung beim Training, der Trainingsziele und der Ernährung geben. Es darf nicht nach schweren Mahlzeiten trainiert werden. Es ist zu beachten, dass dieses Gerät nicht für therapeutische Zwecke geeignet ist.
8. Mit dem Gerät nur trainieren wenn es einwandfrei funktioniert. Für eventuelle Reparaturen nur Original-Ersatzteile verwenden. **Achtung!** Sollten Teile bei Benutzung des Gerätes übermäßig heiß werden ersetzen Sie diese umgehend und sichern Sie das Gerät gegen Benutzung solange es noch nicht in Stand gesetzt wurde.
9. Bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition und ordnungsgemäße Sicherung der neu eingestellten Position achten. Sollten Hilfsmittel zur Einstellung nötig sein, müssen diese nach dem Einstellvorgang wieder entfernt werden.
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.
14. Personen wie Kinder, Invalide und behinderte Menschen sollten, das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen. Die Benutzung des Gerätes durch unbeaufsichtigte Kinder ist durch geeignete Maßnahmen auszuschließen.
15. Es ist darauf zu achten, dass der Trainierende und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich noch bewegenden Teilen begeben oder befinden.
16. 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.
17. 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.
18. Die zulässige maximale Belastung (=Benutzergewicht) ist auf 120 kg festgelegt worden. Stellen Sie vor Trainingsbeginn sicher, dass das zulässige Gesamtgewicht nicht überschritten wird.
19. Wenn die Anschlußleitung dieses Gerätes beschädigt ist, muss diese durch den Hersteller oder den Kundendienst oder durch eine elektrisch qualifizierte Person ersetzt werden.
20. Lassen Sie das Produkt nicht unbeaufsichtigt eingeschaltet oder in Betrieb und sichern Sie durch Ausstecken des Netzsteckers eine unbeabsichtigte Nutzung.
21. Die Montage- und Bedienungsanleitung ist als Teil des Produktes zu betrachten. Bei Verkauf oder der Weitergabe des Produktes ist diese Dokumentation mitzugeben.

AUSPACKEN UND IN BETRIEB NEHMEN

Bitte vor Benutzung unbedingt unsere Empfehlungen und Sicherheitshinweise beachten!

ENTNAHME

1. Entnehmen Sie die Kleinteile, sowie loses Verpackungsmaterial aus dem Karton und holen Sie dann mit Hilfe einer zweiten Person das Walkingpad heraus.

KONTROLLE UND INBETRIEBNAHME

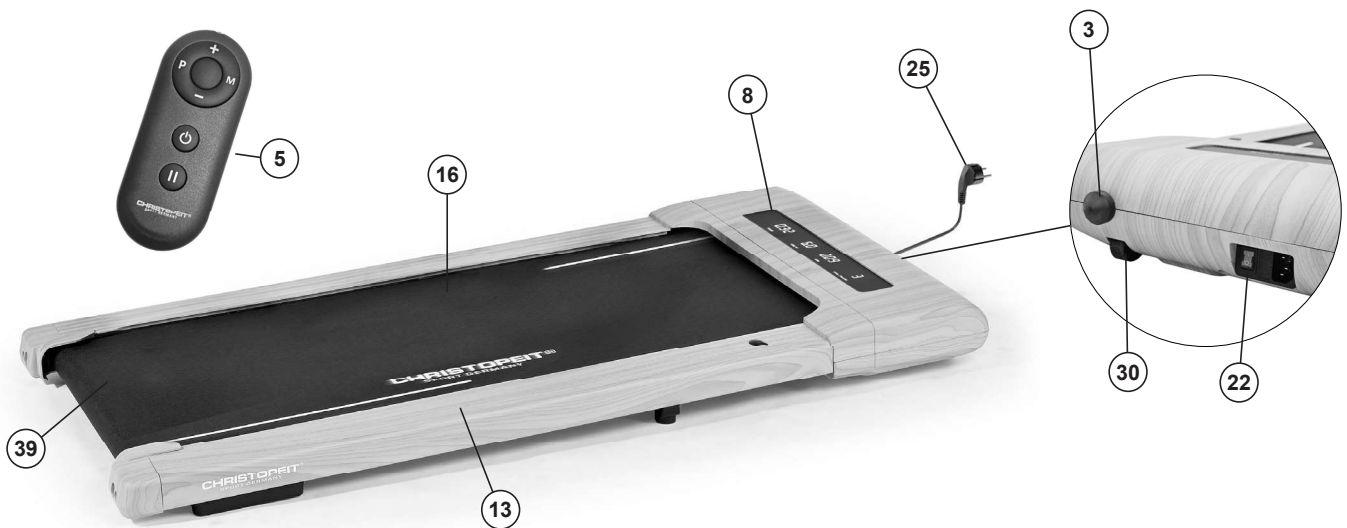
1. Wenn alles soweit in Ordnung ist, stecken Sie das Netzkabel (25) in eine vorschriftsmäßig installierte Steckdose (220-240V~50/60Hz) und in die Netzanschlussdose (22) vorne am Grundgerät ein und schalten Sie den Hauptschalter ein.

2. Der Computer signalisiert die Betriebsbereitschaft. Legen Sie die Batterie unter der Berücksichtigung der Polarität in die Fernbedienung (5) ein, oder ziehen Sie den Plastik-Trennschutz für die Batterie heraus. Stellen Sie sich auf die seitlichen Tritt-

leisten (13+16) am Walkingpad. Drücken Sie die [0] Taste um das Walkingpad zu starten. Nach einem 3 Sek. Count-Down setzt sich die Lauffläche (39) in Bewegung.

3. Unmittelbar nach Anlauf des Walkingpads auf die Lauffläche (39) treten und der eingestellten Geschwindigkeit folgen. Machen Sie sich mit geringen Geschwindigkeiten mit dem Gerät vertraut. Gehen Sie mittig auf der Lauffläche (39) und treten Sie nicht auf die seitlichen Trittauflagen (13+16). Gehen Sie nur mit Blickrichtung zum Computer (8) auf dem Walkingpad. Steigen Sie im Notfall seitlich vom Walkingpad ab.

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



TRANSPORT UND LAGERUNG

1. Schalten Sie das Walkingpad aus und stecken Sie das Netzkabel ab.

2. Heben Sie das Walkingpad nur am hinteren Ende hoch bis das Walkingpad auf den vorderen Transportrollen (30) aufsteht und es sich leicht bewegen lässt.

3. Wählen Sie einen trockenen Lagerort im Haus aus. Sie können das Walkingpad liegend oder auf den vorderen Standpunkten (3) aufrecht stehend angelehnt an der Wand lagern. Decken Sie das Gerät ab um es vor Verfärbungen durch evtl. Sonneneinstrahlung und Staub zu schützen.



ANMERKUNGEN ZUR WARTUNG UND EINSTELLUNG

Pflege

Damit das Laufband dauerhaft leicht und gut läuft, sollte regelmäßig die Unterseite der Lauffläche, welche auf dem Gleitbrett liegt auf Ihre Gleitfähigkeit geprüft werden und ggf. mit Silikonöl (Kein Schmierstoff auf ÖL- oder Petroleum Basis verwenden) nachbehandelt werden. Wir empfehlen bei der Nutzung von weniger als 3 Stunden / Woche, einmal im Jahr zu schmieren. Bei der Nutzung von 3-4 Stunden / Woche, alle sechs Monate und bei der Nutzung von mehr als 5 Stunden / Woche, alle drei Monate zu schmieren. Die Schmierung erfolgt durch Hineintropfen von Silikonöl in die Wartungsöffnung. Dazu starten Sie das Laufband mit einer geringen Geschwindigkeit, entfernen Sie den Gummistopfen (52) und tropfen Sie etwas Silikonöl (ca. 5 ml) in die Öffnung ein. (**Achtung!** Zuviel Schmiermittel kann ein Durchrutschen der Lauffläche zur Folge haben.)



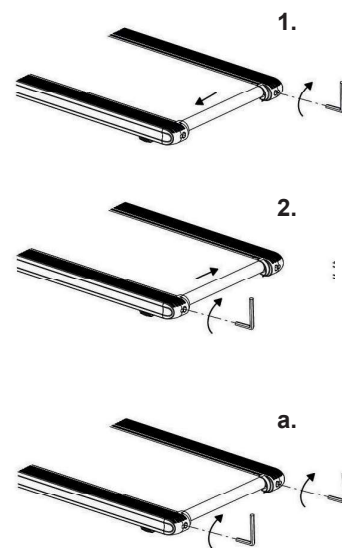
Einstellung

Stellen Sie das Walkingpad im manuellen Programm auf 3 -5km/h ein. Benutzen Sie den Innensechskantschlüssel um an den Endkappen das Band mittig auszurichten.

1. Um die Lauffläche nach Links auszurichten, drehen Sie die rechte Seite im Uhrzeigersinn.
2. Um die Lauffläche nach Rechts auszurichten, drehen Sie die linke Seite im Uhrzeigersinn

Sollte eine dauerhafte Ausrichtung der Lauffläche wie o. g. nicht möglich sein liegt eine Beschädigung der Lauffläche vor, welche dann ausgetauscht werden sollte.

Hinweis: Achten Sie darauf, dass die Lauffläche möglichst mittig läuft. Sobald sich diese zu weit aus der Mitte schiebt (über 10mm) sollte die Lauffläche wieder mittig nachjustiert werden.



Durchrutschen des Bandes

- a. Die Lauffläche ist nicht richtig gespannt. Beide Schrauben an den Endkappen etwas fester schrauben.
- b. Der Flachriemen ist nicht richtig gespannt.
- c. Zuviel Schmiermittel mit einem Tuch entfernen.

Keine Anzeige

- Überprüfen ob Stecker in der Steckdose und ob die Steckdose Strom hat.
- Überprüfen ob Hauptschalter am Grundrahmen eingeschaltet.

Achtung! Bei Überprüfung der Computer-Steckverbindungen grundsätzlich den Netzstecker ziehen.

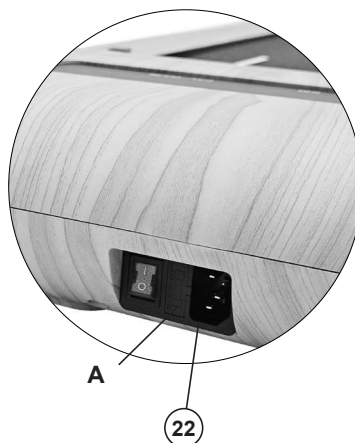
Überlastsicherung

Beim Hauptanschluss (22) befindet sich zwischen den Hauptschalter und der Netzanschlussbuchse das Sicherungsfach (A). Dort befindet sich eine Feinsicherung 5x20mm mit den Daten 6,3A/250V.

Fremde Betriebsgeräusche

- Überprüfung aller Schraubverbindungen auf festen Sitz.
- Überprüfen ob der Flachriemen in Ordnung ist.
- Überprüfen ob die Lauffläche in Ordnung ist.

Hinweis: Sollten Sie den Fehler nicht anhand der beschriebenen Hilfen finden, kontaktieren Sie den Verkäufer oder Hersteller.



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.



ANZEIGEN

[TIME] Zeit-Anzeige: Zeigt an, wie lange Sie gelaufen sind in Minuten und Sekunden.

[SPEED] Geschwindigkeit-Anzeige: Zeigt die Geschwindigkeit des Laufbandes in Kilometer pro Stunde an. Zeigt im Stillstand die gewählte Programm Nr. P01-P06 an.

[DISTANCE] Entfernung-Anzeige: Zeigt an, wie weit Sie gelaufen sind in Kilometer.

[CAL./PULSE] Kalorien/Puls-Anzeige: Zeigt die ca. verbrauchten Kilokalorien in kcal an oder den Puls, wenn ein Bluetooth-Pulsgurt zur Pulsmessung angelegt wurde.

TASTEN

P

[P] Taste: Mit der [P] Taste kann eines der Vorgabeprogramme ausgewählt werden. (Trainingsprogramme P01 - P06)

[Start] Taste: Durch Drücken dieser Taste startet das ausgewählte Programm und die Laufläche läuft 3 Sekunden verzögert an.

[Stop/Pause] Taste: Drücken dieser Taste während des Trainings unterbricht das ausgewählte Programm und die Laufläche läuft verzögert aus. So kann das Programm durch Drücken der [Start] Taste fortgesetzt werden oder durch erneutes Drücken der [Stop/Pause] Taste beendet werden. Vorgabewerte können durch Drücken der [Stop/Pause] Taste auf 0 gesetzt werden.

+

[+] Taste: Drücken dieser Taste erhöht die Geschwindigkeit während des Betriebs des Laufbandes. Bei Stillstand können Eingabewerte erhöht werden.

-

[-] Taste: Drücken dieser Taste verringert die Geschwindigkeit während des Betriebs des Laufbandes. Bei Stillstand können Eingabewerte vermindert werden.

M

[M] Taste: Durch Drücken dieser Taste wählt man die Vorgabemöglichkeit (Zeit, Entfernung, Kalorien) im manuellen Programm aus.

INBETRIEBNAHME

Das Walkingpad kann ausschließlich mit der mitgelieferten Fernbedienung gesteuert werden. Die Fernbedienung benötigt eine Knopfzelle Typ CR2025. Legen Sie die Batterie unter der Berücksichtigung der Polarität in die Fernbedienung ein, oder ziehen Sie den Plastik-Trennschutz für die Batterie heraus. Die Reichweite beträgt ca. 1.5m. Sollte die Fernbedienung nicht reagieren wechseln Sie als erstes die Batterie aus.

Manuelles Programm

1. Verbinden Sie das Netzkabel (25) mit dem Laufband und mit einer vorschriftsmäßig installierten Steckdose (230V~50Hz) und schalten Sie den Netzschalter (22) unten vorne am Grundgerät ein. Der Computer zeigt Ihnen das manuelle Programm an und ist startbereit.
2. Stellen Sie sich auf die Seitenleisten.
3. Drücken Sie die [ø] Taste um das Laufband zu starten. Nach einem 3 Sek. Count- Down setzt sich die Laufläche in Bewegung. Unmittelbar nach Anlauf des Bandes auf das Laufband gehen und der eingestellten Geschwindigkeit folgen.
4. Stellen Sie die gewünschte Geschwindigkeit mit den [+] und [-] Tasten ein.

Zeit- Programm:

Wählen Sie mit der [M] Taste das Zeit-Programm aus, dann blinkt das Zeit-Display und zeigt einen Vorschlag von 30:00 Minuten an. Diesen können Sie auf Wunsch mit den [+] und [-] Tasten abändern. (Vorgabemöglichkeit 5:00-99:00Minuten.) Starten Sie das Programm nach Vorgabe der Zeit mit der [ø] Taste und der Vorgabewert zählt rückwärts bis auf „0“. Ist dieser Wert erreicht ertönt ein Signal und das Laufband stoppt.

Entfernungs- Programm:

Wählen Sie mit der [M] Taste das Entfernungs-Programm aus, dann blinkt das Entfernungs-Display und ein Vorschlag von 1,00KM wird angezeigt. Diesen können Sie auf Wunsch mit den [+] und [-] Tasten abändern (Vorgabemöglichkeit 0,5-65,0KM) Starten Sie das Programm nach Vorgabe der Entfernung mit der [ø] Taste und der Vorgabewert zählt rückwärts bis auf „0“. Ist dieser Wert erreicht ertönt ein Signal und das Laufband stoppt.

Kalorien- Programm:

Wählen Sie mit der [M] Taste das Kalorien-Programm aus, dann blinkt das Kalorien-Display und ein Vorschlag von 50kcal wird angezeigt. Diesen können Sie auf Wunsch mit den [+] und [-] Tasten abändern. (Vorgabemöglichkeit 10-995 kcal.) Starten Sie das Programm nach Vorgabe der Kalorien mit der [ø] Taste und der Vorgabewert zählt rückwärts bis auf „0“. Ist dieser Wert erreicht ertönt ein Signal und das Laufband stoppt.

EINGABEMÖGLICHKEITEN

	Anzeige	Anzeige Wert	Vorgabe Möglichkeit	Anzeige Möglichkeit
ZEIT (MIN:SEK)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
KM/H	0.0	N/A	N/A	0.8-5.0
KM	0.00	1.00	0.5-65.0	0.00-99.99
KALORIEN (Kcal)	0	50	10-995	0-999

GESCHWINDIGKEITSPROGRAMME P01-P06

Wählen Sie mittels der [P] Taste zwischen 6 unterschiedlichen Geschwindigkeitsprogrammen aus. In diesen Programmen wird die vorgegebene Zeit in 20 Teilintervalle unterteilt und die Geschwindigkeit ändert sich automatisch wie in nachfolgender Tabelle ausgewiesen ist. Durch Drücken der [Ø] Taste wird das Programm gestartet. Nach Ablauf des Programms ertönt ein Signal und das Laufband stoppt. Um das Programm zu unterbrechen drücken Sie die [||] Taste.

Zeit →		Programme in 20 Zeiteinteilungen																			
↓ Programm		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Km/h	1	2	3	4	4	4	3	2	1	2	3	4	4	4	3	2	1	2	3	2
P02	Km/h	2	2	3	3	4	4	5	5	4	4	3	3	2	2	3	3	4	4	3	3
P03	Km/h	1	2	3	4	5	4	3	2	3	4	5	4	3	2	3	4	5	4	3	2
P04	Km/h	1	2	3	2	3	4	3	4	5	5	4	3	4	3	2	3	2	1	2	3
P05	Km/h	2	2	3	4	3	2	3	3	4	5	4	3	3	2	3	4	5	4	3	2
P06	Km/h	1	2	2	3	2	3	3	4	3	4	4	5	4	3	3	4	5	5	4	3

KONNEKTIVITÄT

PULSMESSUNG

Pulsmessung mittels Pulsmessgurt:

Für eine zuverlässige Pulsüberwachung beim Training empfehlen wir einen passenden Brustgurt zu tragen. Der Computer verfügt über einen eingebauten Empfänger im Computer, sodass Sie einen Bluetooth-Pulsgurt, wie z.B. Christopeit-Sport BT-Pulsgurt (Art.-Nr.: 2209) dazu verwenden können. Wenn Sie den Pulsgurt etwas anfeuchten bevor Sie ihn umlegen sollte der Computer innerhalb von 60Sek. die Pulsdaten erfassen und zur Anzeige bringen. Die Reichweite der Pulsgurte beträgt je nach Modell bis ca. 10 m.

Achtung! Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaften Schäden oder zum Tod führen. Bei Schwindel-/Schwächegefühl sofort das Training beenden. Die Pulswerte sind nicht für medizinische Zwecke geeignet.

KINOMAP APP

Sport, Coaching, Gaming und eSport sind die Schlüsselwörter der Kinomap App. Diese beinhaltet viele Kilometer reales Filmmaterial um drinnen zu trainieren, als wären Sie draußen; Verfolgungstrecken und Analysen Ihrer Leistung; Coaching-Inhalte; Multiplayer-Modus; täglich neue Beiträge; Offizielle Indoor-Rennen und mehr...

Herunterladen der App und Verbindung

Scannen Sie den nebenstehenden QR Code mit Ihrem Smartphone / Tablet oder Verwenden Sie die Suchfunktion beim Playstore (Android) oder App Store (IOS) um die Kinomap App herunterzuladen. Registrieren Sie sich und folgen Sie den Anweisungen. Aktivieren Sie Bluetooth auf dem Smartphone oder Tablet und wählen Sie in der App den Gerätemanager und dann dort die passende Produktkategorie aus. Wählen Sie dann über das Hersteller-Logo „Christopeit Sport“, Ihre Typbezeichnung aus, um das Sportgerät zu verbinden. Je nach Sportgerät werden unterschiedliche Funktionen über Bluetooth von der APP erfasst, bzw. Daten ausgetauscht.

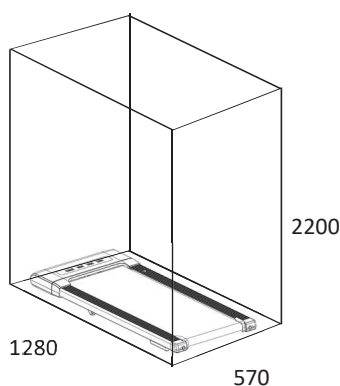
Achtung! Die Kinomap App bietet eine kostenlose Testversion für 14 Tage an. Danach kann man entscheiden, ob man mit der Basisversion kostenlos weiter trainieren oder gebührenpflichtig den vollen Umfang der Kinomap App nutzen möchte.

Aktuelle Informationen und Gebühren finden Sie unter:
www.kinomap.com

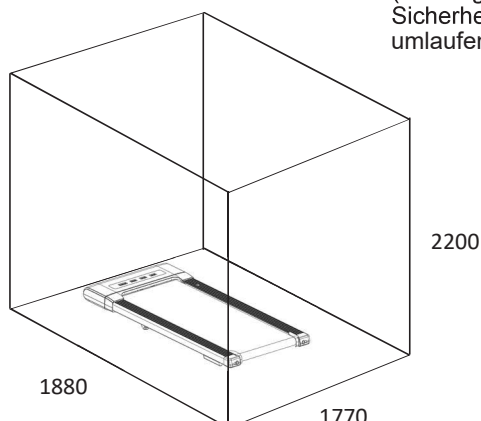


kinomap
IOS / ANDROID APP

TRAININGSPLATZBEDARF



Trainingsfläche in mm
(für Gerät und Benutzer)



Freifläche in mm
(Trainingsfläche und Sicherheitsfläche umlaufend 600mm)

WEITERE APPS

Fithome (Android und iOS app)
Zwift (Android und iOS app)

Verwenden Sie die Suchfunktion beim Playstore (Android) oder APP Store (IOS), um die jeweilige App herunterzuladen oder weitere Informationen zu erhalten.

TRAININGSANLEITUNG ALLGEMEIN

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 Heimsportprodukten 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% von dem 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 Pulsschlag 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 Erleichterungen 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 Woche. 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

Artikel: **Walking Pad 4.1 / 4.2**
 Art.-Nr.: **2425 - 2426**
 Stand der technische Daten: **20.02.2025**

Stellmaß [cm]: L 128 x B 57 x H 11 cm
 Trainingsplatzbedarf [m²]: 4 m²
 Gerätegewicht [kg]: 22 kg
 Benutzergewicht von max. [kg]: 120 kg
 Elektrische Daten: 220-240V/50-60Hz /500 Watt

- Bluetooth-kompatibel für optionalen BT-Pulsgurt
- Transportrollen für einen einfachen Standortwechsel
- Aufstellfüße für vertikale Wand-Lagerung
- Laufflächenabmessung: ca. L 100 x W 40 cm

EIGENSCHAFTEN

- Motor Dauerleistung 0,7 PS (0,5 Kw), Motor Höchstleistung 1,2 PS (0,9Kw)
- Geschwindigkeit: 1km/h bis 6 km/h (in 0,1 km/h Schritten einstellbar)
- 1 manuelles Programm mit Vorgabemöglichkeiten Zeit, Entfernung und ca. Kalorienverbrauch
- 6 vorgegebene Trainingsprogramme mit programmierter Geschwindigkeitsregelung
- Dämpfer für ein angenehmes Laufgefühl
- LED Display mit gleichzeitiger Anzeige von: Zeit, Entfernung, Geschwindigkeit, ca. Kalorienverbrauch und Puls
- Fernbedienung zur einfachen und praktischen Steuerung
- Bluetooth-kompatibel für KINOMAP (APP für IOS and Android)

HINWEISE

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

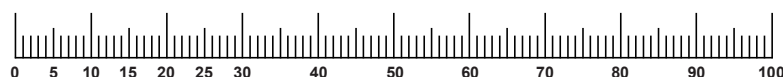
Telefax: +49 (0)20 51 / 60 67-44

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 Walking Pad 4.1 Nr. 2425	ET Nummer Walking Pad 4.2 Nr. 2426
1	Federring	für M8	2	4	39-9864-VC	39-9864-VC
2	Selbstsichernde Mutter	M8	2	7	39-9818-CR	39-9818-CR
3	Standfuss		2	36	36-2425-13-BT	36-2425-13-BT
4	Innensechskantschraube	M8x25	2	24	39-10455	39-10455
5	Fernbedienung		1		36-2425-02-BT	36-2425-02-BT
6	Spule		1	19+36	36-2025-06-BT	36-2025-06-BT
7	Innensechskantschraube	M8x40	2	24+36	39-10125-VC	39-10125-VC
8	Displayauflage		1	9	36-2425-12-BT	36-2425-12-BT
9	Verkleidung		1	27+36	36-2425-01-BT	36-2426-01-HZ
10	Innensechskantschraube	M6x55	1	12+36	39-10450-VC	39-10450-VC
11	Unterlegscheibe	6//12	1	10	39-10013	39-10013
12	Vordere Rolle		1	36	33-2425-03-SW	33-2425-03-SW
13	Seitenleiste rechts		1	38	36-2425-05-BT	36-2426-05-HZ
14	Computer		1	9+19	36-2425-03-BT	36-2425-03-BT
15	Kreuzschlitzschraube	M6x16	1	12	39-10120-VC	39-10120-VC
16	Seitenleiste links		1	38	36-2425-06-BT	36-2426-06-HZ
17	Kreuzschlitzschraube	M6x35	4	36+38	39-10085	39-10085
18	Kreuzschlitzschraube	3x8	9	14+19	39-10127	39-10127
19	Steuerplatine		1	27	36-2425-09-BT	36-2425-09-BT
20	Verbindungskabel EMI		1	19	36-1830-30-BT	36-1830-30-BT
21	Erdungskabel		1	22	36-1142-35-BT	36-1142-35-BT
22	Hauptschalter		1	27	36-1352-29-BT	36-1352-29-BT
23	Verbindungskabel Hauptschalter		2	22	36-1830-30-BT	36-1830-30-BT
24	Motor		1	36	33-2425-04-SI	33-2425-04-SI
25	Netzanschlusskabel		1	22	36-9836113-BT	36-9836113-BT
26	Antriebsriemen		1	12+24	36-2425-14-BT	36-2425-14-BT
27	Untere Verkleidung		1	9+36	36-2425-04-BT	36-2426-04-HZ
28	Kreuzschlitzschraube	4x10	4	29	36-9206104-BT	36-9206104-BT
29	Achse für Transportrolle		2	30	36-2425-14-BT	36-2425-14-BT
30	Transportrolle		2	27	36-2340-29-BT	36-2340-29-BT
31	Gummidämpfer vorne		2	27	36-2340-30-BT	36-2340-30-BT
32	Kreuzschlitzschraube	4x14	8	27	36-9206104-BT	36-9206104-BT
33	Stützfuss		2	36	36-2425-15-BT	36-2425-15-BT
34	Gummidämpfer hinten		2	36	36-2425-16-BT	36-2425-16-BT
35	Selbstsichernde Mutter	M6	6	17	39-9861	39-9861
36	Grundrahmen		1	38	33-2425-01-SW	33-2425-01-SW

Abb.- Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge	Montiert an Abb. Nr.	ET Nummer Walking Pad 4.1 Nr. 2425	ET Nummer Walking Pad 4.2 Nr. 2426
37	Querstrebe		2	36+38	33-2425-02-SW	33-2425-02-SW
38	Gleitbrett		1	36+37	36-2425-08-BT	36-2425-08-BT
39	Lauffläche		1	12+46	36-2425-07-BT	36-2426-07-BT
40	Kreuzschlitzschraube	M6x10	2	41+43	36-9329714-BT	36-9329714-BT
41	Endkappe links		1	36	36-2425-10-BT	36-2426-10-HZ
42	Kreuzschlitzschraube	4.2x16	6	27,41+43	36-9206104-BT	36-9206104-BT
43	Endkappe rechts		1	36	36-2425-11-BT	36-2426-11-HZ
44	Innensechskantschraube	M8x55	2	46	39-10056	39-10056
45	Unterlegscheibe	8//14	4	4+44	39-9862	39-9862
46	Hintere Rolle		1	44	33-2425-05-SW	33-2425-05-SW
47	Kreuzschlitzschraube	M6x25	2	36+38	39-10029	39-10029
48	Kreuzschlitzschraube	4x12	2	49	36-9206104-BT	36-9206104-BT
49	Rohrhalter		2	38+50	36-2340-34-BT	36-2340-34-BT
50	Silikonöl-Rohr		1	38	36-2340-33-BT	36-2340-33-BT
51	Ölstutzen		1	38	36-2340-24-BT	36-2340-24-BT
52	Ölstopfen		1	13	36-2340-23-BT	36-2340-23-BT
53	Innensechskantschlüssel	5	1		36-9116-14-BT	36-9116-14-BT
54	Montage- und Bedienungsanleitung		1		36-2425-17-BT	36-2425-17-BT



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.

Heimспортgeräte 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