

CS 2000

WALKING LAUFBAND ZUM GEH- UND LAUFTRAINING

Montage- und Bedienungsanleitung
CS 2000 Bestell-Nr.: 2030



Seite 2-9

Assembly and exercise instructions
CS 2000 Order No.: 2030



Page 10-17



INHALTSÜBERSICHT

1. Inhaltsübersicht	2
2. Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise	2
3. Auspacken und in Betrieb nehmen.	3
4. Anmerkungen zur Wartung und Einstellung	4
5. Reinigung, Wartung und Lagerung	4
6. Computer Anleitung	5-6
7. Garantiebestimmungen	6
8. Trainingsanleitung / Aufwärmübungen (Warm Up)	7
9. Stückliste - Ersatzteilliste	8-9
10. Explosionszeichnung	19

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

wir gratulieren Ihnen zum Kauf dieses Heimspport-Trainingsgerätes und wünschen Ihnen viel Vergnügen damit.

Bitte beachten und befolgen Sie die Hinweise und Anweisungen dieser Montage- und Bedienungsanleitung. Wenn Sie irgendwelche Fragen haben, können Sie sich selbstverständlich jederzeit an uns wenden.

Mit freundlichen Grüßen,
Ihre **Top-Sport Gilles GmbH**

Achtung:
Vor Benutzung
Bedienungs-
anleitung lesen!



WICHTIGE EMPFEHLUNGEN UND SICHERHEITSHINWEISE

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

- 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.
- 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.
- Das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort aufstellen und es vor Feuchtigkeit und Nässe schützen. Bodenebenheiten 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.
- 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.
- Vor dem Trainingsbeginn alle Gegenstände in einem Umkreis von 2 Metern um das Gerät entfernen.
- 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.
- 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 Malzeiten trainiert werden. Es ist zu beachten, dass dieses Gerät nicht für therapeutische Zwecke geeignet ist.
- 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.
- 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.
- Sofern in der Anleitung nicht anders beschrieben, darf das Gerät nur immer von einer Person zum Trainieren benutzt werden, und 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 und 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 (=Körpergewicht) 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.

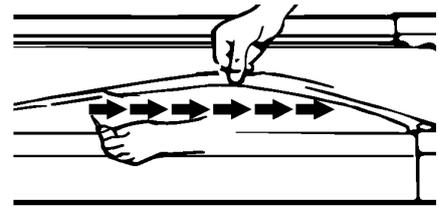
20. Lassen Sie das Laufband nicht unbeaufsichtigt eingeschaltet oder in Betrieb und sichern Sie durch Ausstecken des Netzsteckers eine unbeabsichtigte Nutzung.

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

ANMERKUNGEN ZUR WARTUNG UND EINSTELLUNG

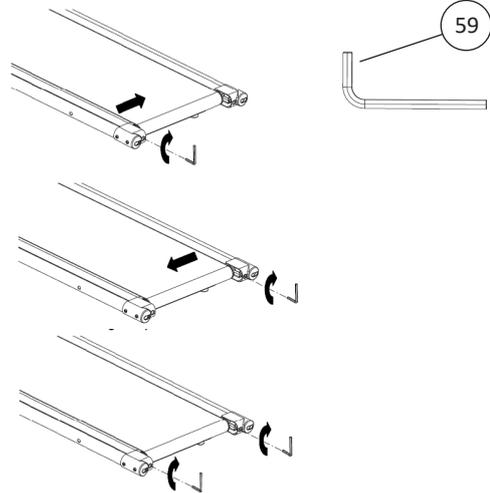
1. Pflegen der Lauffläche:

Damit das Laufband dauerhaft leicht und gut läuft, sollte immer nach 50 Betriebsstunden die Unterseite der Lauffläche, welche auf dem Gleitbrett liegt auf Ihre Gleitfähigkeit geprüft werden und ggf. mit Siliconspay (Kein Schmierstoff auf ÖL- oder Petroleum Basis verwenden) nachbehandelt werden. Dazu hebt man die Lauffläche etwas von Gleitbrett an und bringt Siliconöl zwischen Unterseite der Lauffläche und Oberseite vom Gleitbrett ein. (**Achtung:** Zuviel Schmiermittel kann ein Rutschen der Lauffläche zur Folge haben.)



2. Einstellen des Laufbandes :

- Stellen Sie das Laufband im manuellen Programm auf 3 -5km/h ein.
- Benutzen Sie den Innensechskantschlüssel um an den Endkappen das Band mittig auszurichten.
- Um die Lauffläche nach Links auszurichten, drehen Sie die rechte Seite im Uhrzeigersinn.
- 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.

3. Durchrutschen des Bandes:

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

4. Keine Anzeige :

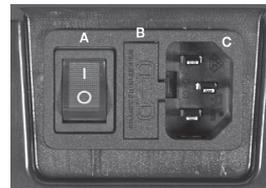
- Überprüfen ob Stecker in der Steckdose und ob die Steckdose Strom hat.
- Überprüfen ob Hauptschalter am Grundrahmen eingeschaltet und Sicherheits-Clip richtig am Handgriff rechts positioniert ist.

5. Überlastsicherung

Beim Hauptanschluss befindet sich zwischen dem Hauptschalter (A) und der Netzanschlussbuchse (C) das Sicherungsfach (B). Dort befindet sich eine Feinsicherung 5x20mm mit den Daten 5A / 250V.

6. Fremde Betriebsgeräusche

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



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

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

Stecken Sie den Netzstecker aus bei Beabsichtigung das Gerät länger als 4 Wochen nicht zu nutzen. Wählen Sie einen trockenen Lagerort im Haus aus. Decken Sie das Gerät ab um es vor Verfärbungen durch evtl. Sonneneinstrahlung und Staub zu schützen.

3. Wartung

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

COMPUTER ANLEITUNG



ANZEIGEN:

Zeit-Display (TIME):

Zeigt an, wie lange Sie gelaufen sind in Minuten und Sekunden.

km/h- Display (SPEED):

Zeigt bei Betrieb die Geschwindigkeit des Laufbandes in Kilometer pro Stunde an. Zeigt im Stillstand die gewählte Programm Nr. P01-P06 an.

Entfernung-Display (DISTANCE):

Zeigt an, wie weit Sie gelaufen sind in Kilometer.

Kalorien-Display (CALORIES):

Zeigt die ca. verbrauchten Kilokalorien in kcal an.

TASTEN DER FERNBEDIENUNG:

P-Taste: (Programm)

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

„0“ -Taste

Durch Drücken dieser Taste startet das ausgewählte Programm. Während des Trainings wird durch Drücken dieser Taste das Programm gestoppt und die Lauffläche läuft verzögert aus.

„+“ -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-Taste: (Modus)

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

S-Taste (Slow-Stop)

Durch Drücken dieser Taste stoppt das Laufband nach Ablauf von 1.Min.

PROGRAMME

Inbetriebnahme

Das Laufband kann ausschließlich mit der mitgelieferten Fernbedienung gesteuert werden. Die Fernbedienung benötigt eine Knopfzelle Typ CR2032. Führen Sie das Armband durch die beiden Öffnungen auf der Rückseite der Fernbedienung um die Fernbedienung am Handgelenk zu tragen und die Bedienung vorzunehmen. 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 (57) mit dem Laufband und mit einer vorschriftsmäßig installierten Steckdose (230V~50Hz) und schalten Sie den Netzschalter (46) unten vorne am Grundgerät ein.
2. Stellen Sie sich auf den schwarzen Flächen am Seitenrand.
3. Legen Sie den Sicherheits-Clip (15) an Ihre Trainings Kleidung (z. B. Hosenbund) an und in die entsprechende Aufnahme am rechten Handgriff (43R) und der Computer zeigt Ihnen das manuelle Programm an und ist startbereit.
4. Drücken Sie die „0“-Taste um das Laufband zu starten. Nach einem 3 Sek. Count- Down setzt sich die Lauffläche in Bewegung. Unmittelbar nach Anlauf des Bandes auf das Laufband gehen und der eingestellten Geschwindigkeit folgen.

Programme mit Zeit-, Entfernungs- oder Kalorien-Vorgabe.

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 „0“-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 „0“-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 F-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 „0“-Taste und der Vorgabewert zählt rückwärts bis auf „0“. Ist dieser Wert erreicht ertönt ein Signal und das Laufband stoppt.

	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	1.0-8.0
KM	0.00	1.00	0.5-65.0	0.00-99.99
KALORIEN (Kcal)	0	50	10-995	0-999

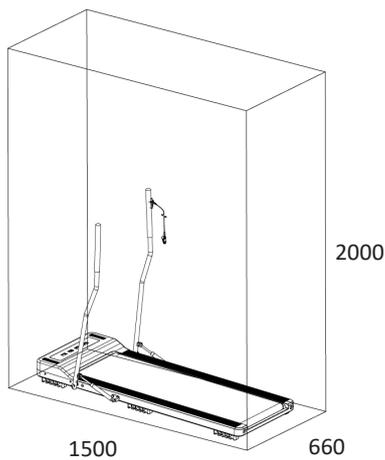
Geschwindigkeitsprogramme P01-P06

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 „0“-Taste wird das Programm gestartet. Nach Ablauf des Programms ertönt ein Signal und das Laufband stoppt. Um das Programm zu unterbrechen drücken Sie die „0“-Taste.

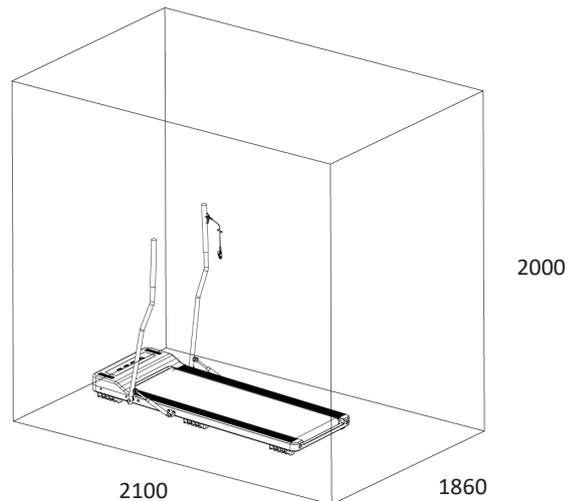
Zeit →	Programme in 20 Zeiteinteilungen																			
↓ Programm	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01 Km/h	1	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	2
P02 Km/h	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	3	3
P03 Km/h	1	2	3	2	3	4	3	4	5	4	5	6	5	4	5	4	3	4	3	2
P04 Km/h	2	3	3	4	3	4	4	5	4	5	5	6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

Sicherungs- Clip

Der Sicherungsclip dient zu Absicherung in Notfällen. Er muss an dem Handgriff rechts aufliegen um Eingaben zu machen und das Laufband zu starten. Legen Sie den Sicherungs-Clip (15) bei jedem Training an. Es dient zu Ihrer Sicherheit, damit bei Notabstieg das Laufband schnell stoppt. Befindet sich der Sicherungs - Clip nicht an dem Handgriff rechts zeigt der Computer die Fehlermeldung „---“ an. Durch Auflegen des Sicherungs- Clips werden alle Werte auf null gesetzt und der Computer ist startbereit.



Trainingsfläche in mm
(für Gerät und Benutzer)



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

GARANTIEBESTIMMUNGEN

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

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

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

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

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

Eine Inanspruchnahme von Garantieleistungen erwirkt keine Verlängerung der Garantiezeit.

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

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

TRAININGSANLEITUNG

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

1. Intensität:

Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muß den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit und /oder der Erschöpfung zu erreichen. Ein geeigneter Richtwert, für ein effektives Training, kann dabei der Puls sein. Dieser sollte sich während des Trainings in dem Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befinden (Ermittlung und Berechnung siehe Tabelle und Formel). Während der ersten Wochen sollte sich der Puls während des Trainings im unteren Bereich von 70% des Maximalpulses befinden. Im Laufe der darauffolgenden Wochen und Monate sollte die Pulsfrequenz langsam bis zur Obergrenze von 85% des Maximalpulses gesteigert werden. Je größer die Kondition des Trainierenden wird, desto mehr müssen die Trainingsanforderungen gesteigert werden, um in den Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses zu gelangen. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer und/oder einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen möglich. Wird die Pulsfrequenz nicht in der Computeranzeige angezeigt oder wollen Sie sicherheits halber Ihre Pulsfrequenz, die durch eventuelle Anwendungsfehler o.ä. falsch angezeigt werden könnte, kontrollieren, können Sie zu folgenden Hilfsmitteln greifen:

a. Puls-Kontroll-Messung auf herkömmliche Weise (Abtasten des Pulsschlages z.B. am Handgelenk und zählen der Schläge innerhalb einer Minute).

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

2. 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.

3. Gestaltung des Trainings

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

kater oder Zerrungen vorzubeugen, muß nach der „Trainings-Phase“ noch die „Abkühl-Phase“ eingehalten werden. In dieser sollten, fünf bis zehn Minuten lang, Dehnungsübungen und/oder leichte gymnastische Übungen durchgeführt werden.

4. Motivation

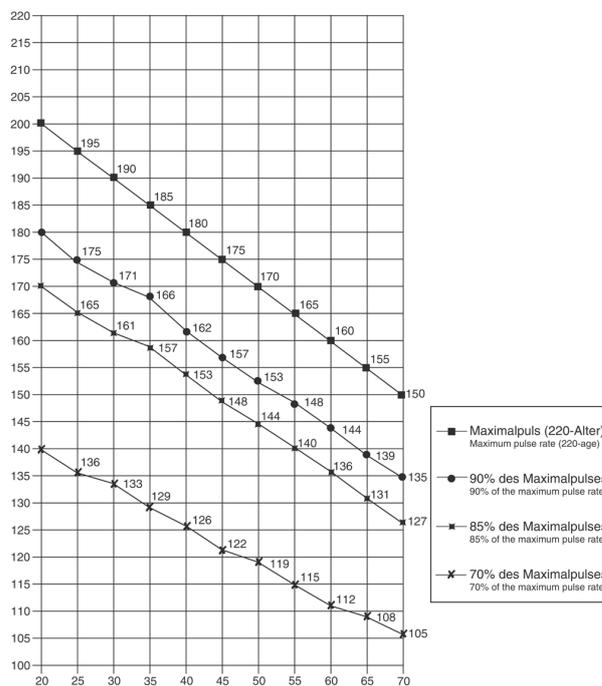
Der Schlüssel für ein erfolgreiches Programm ist ein regelmäßiges Training. Sie sollten sich einen festen Zeitpunkt und Platz pro Trainingstag einrichten und sich auch geistig auf das Training vorbereiten. Trainieren Sie nur gut gelaunt und halten Sie sich stets Ihr Ziel vor Augen. Bei kontinuierlichem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

Pulsmesstabelle:

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

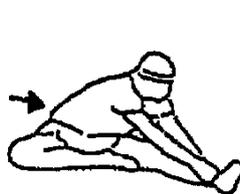
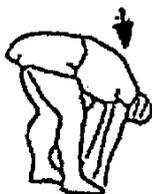
Berechnungsformeln:

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



AUFWÄRMÜBUNGEN (WARM UP)

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



Greifen Sie mit der linken Hand hinter den Kopf an die rechte Schulter und ziehen Sie mit der rechten Hand etwas an der linken Armbeuge. Nach 20Sek. Arm wechseln.

Beugen Sie sich soweit wie möglich nach vorn und lassen Sie die Beine fast durchgestreckt. Zeigen Sie dabei mit den Fingern in Richtung Fußspitze. 2 x 20Sek.

Setzen sie sich mit einem Bein gestreckt auf den Boden und beugen Sie sich vor und versuchen Sie den Fuß mit den Händen zu erreichen. 2 x 20Sek.

Knien Sie sich in weitem Ausfallschritt nach vorn und stützen Sie sich mit den Händen auf dem Boden ab. Drücken Sie das Becken nach unten. Nach 20 Sek. Bein wechseln.

Nach den Aufwärmübungen durch etwas schütteln die Arme und Beine lockern. Hören Sie nach der Trainingsphase nicht abrupt auf, sondern radeln Sie gemütlich noch etwas ohne Widerstand aus um wieder in die normale Puls-Zone zu gelangen. (Cool down) Wir empfehlen die Aufwärmübungen zum Abschluss des Trainings erneut durchzuführen und das Training mit Ausschütteln der Extremitäten zu beenden.

STÜCKLISTE - ERSATZTEILLISTE CS 2000

Art.-Nr.: **2030**
Stand der technische Daten: **28.07.2020**

Laufband ohne Montage direkt einsatzbereit

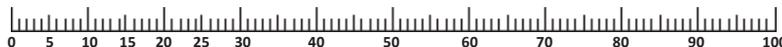
- Motor Dauerleistung 0,6 PS (490 Watt), Motor Höchstleistung 1 PS (735 Watt)
- Geschwindigkeit: 1 km/h bis 8 km/h (in 0,1 km/h Schritten einstellbar)
- 1 manuelles Programm mit Vorgabemöglichkeiten Zeit, Entfernung und ca. Kalorienverbrauch
- 6 vorgegebene Trainingsprogramme mit programmierter Geschwindigkeitsregelung
- 6 professionelle Dämpfer für ein Laufen wie auf dem Waldboden
- 2 Walking Stöcke für ein zusätzliches Training des Oberkörpers und der Arme
- Sicherheitsbandstopp.
- LED Display mit gleichzeitiger Anzeige von: Zeit, Entfernung, Geschwindigkeit, ca. Kalorienverbrauch
- Armband Fernbedienung zur einfachen und praktischen Steuerung am Handgelenk
- Transportrollen für einen einfachen Standortwechsel
- Großzügige Lauffläche: ca. L 120 x B 40 cm
- Elektrische Daten: 220-240V/50-60Hz/490Watt
- Geeignet bis zu einem Körpergewicht von max. 120 kg

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

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

Internet Service- und Ersatzteilportal: www.christopeit-service.de

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



Stellmaße aufgebaut ca. [cm]: L 150 x B 66 x H 115
Stellmaße zusammengeklappt liegend ca. [cm]: L 150 x B 66 x H 13
Trainingsplatzbedarf [m²]: 4
Gerätegewicht [kg]: 28

Abb.- Nr.	Bezeichnung	Abmessung	Menge	montiert an	ET Nummer
1	Computeranzeige		1	3	36-2025-03-BT
2	Displayauflage		1	3	36-2025-14-BT
3	Verkleidung		1	51	36-2025-01-BT
4	Steuerplatine		1	51	36-2025-05-BT
5	Spule		1	51	36-2025-06-BT
6	Kunststoff Distanzstück	8x16x8mm	2	11	36-2025-07-BT
7	Selbstsichernde Mutter	M8	3	16+53	39-9818-CR
8	Motor		1	51	33-2025-04-SI
9	Motorriemen	122J/EPJ310	1	8+11	36-2025-11-BT
10	Antriebsriemen	185J	1	11+47	36-2025-12-BT
11	Antriebsrad		1	53	36-2025-13-BT
12	Senkkopfschraube	M6x16	1	47	36-9841205-BT
13L	Griffpolster links		1	43L	36-2030-01-BT
13R	Griffpolster rechts		1	43R	36-2030-02-BT
14	Sicherungsclip-Aufnahme		1	43R	36-2030-04-BT
15	Sicherungs-Clip		1	14	36-2030-05-BT
16	Sicherungskabel		1	4+14	36-2030-06-BT
17	Sechskantschraube	M8x25	2	21+58	39-10455
18	Sechskantschraube	M10x55	2	51+58	39-9976-SW
19	Lager	AXK1226+2AS	2	21	36-2025-15-BT
20	Rundstopfen	25	4	43	36-2030-07-BT
21	Dämpfer		2	25+43	36-2025-18-BT
22	Sechskantschraube	M8x25	2	21+25	39-9809-SW
23	Sechskantschraube	M8x12	4	25+51	39-9922
24	Kunststoffscheibe	8//20	2	22	36-1660-16-BT
25	Halterung		2	51	36-2025-19-B T
26	Seitenleiste links		1	51	36-2030-08-BT
27	Querstrebe	15x30x506mm	2	51	33-2025-03-SW
28	Gummiauflage	490x30mm	2	27	36-1830-18-BT
29	Gummi-Pad	28x28mm	4	51	36-1830-19-BT
30	Hintere Rolle		1	51	33-2025-05-SW
31	Unterlegscheibe	8//16	3	32	39-9862-CR
32	Sechskantschraube	M8x55	3	30+47	39-10056
33	Endkappe		1	51	36-2025-21-BT
34	Lauffläche		1	30+47	36-2025-22-BT
35	Dämpfer		6	51	36-2025-23-BT
36	Seitenleiste rechts		1	51	36-2030-09-BT
37	Laufbrett		1	51	36-2025-25-BT
38	Selbstsichernde Mutter	M6	10	40, 42+45	39-9816-VC
39	Befestigungsring		8	37	36-2025-16-BT

Abb.- Nr.	Bezeichnung	Abmessung	Menge	montiert an	ET Nummer
40	Sechskantschraube	M6x25	4	37+51	39-10029
41	Kreuzschlitzschraube	5x14	8	37	39-10188
42	Sechskantschraube	M6x35	4	37+51	39-9979-VC
43L	Handgriff links		1	51	33-2030-02-SW
43R	Handgriff rechts		1	51	33-2030-03-SW
44	Transportrolle		2	45	36-2025-26-BT
45	Sechskantschraube	M6x40	2	44+51	39-9979-SW
46	Netzanschluss mit Hauptschalter		1	51	36-1970-09-BT
47	Vordere Rolle		1	51	33-2025-06-SW
48	Kreuzschlitzschraube	4x16	6	52	36-9206104-BT
49	Gewindeinsatz	4.2	6	3	36-2025-27-BT
50	Sechskantschraube	M6x10	3	8	36-9329714-BT
51	Grundrahmen		1		33-2030-01-SW
52	Verkleidung unten		1	51	36-2025-02-BT
53	Sechskantschraube	M8x50	1	11	39-10016
54	Sechskantschraube	M6x35	12	35	39-10085
55	Schutzschlauch		1	16+43	36-2025-28-BT
56	Senkkopfschraube	M6x16	2	33	39-10120-VC
57	Netzanschlusskabel		1	46	36-9836113-BT
58	Armband Fernbedienung		1		36-2025-04-BT
59	Innensechskant	6mm	1		36-9116-14-BT
60	Montage- und Bedienungsanleitung		1		36-2030-10-BT

NOTIZEN

CONTENTS

1. Contents	10
2. Important Recommendations and Safety Instructions	10
3. Unpacking and Operation	11
4. Maintenance and adjusting	12
5. Cleaning, Checks and Storage	12
6. Computer manual	13-14
7. Training instructions	15
8. Parts List – Spare Parts List	16-17
9. Exploded view	19

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 highest current safety standards. However, this fact does not make it unnecessary to observe the following principles strictly.

- Assembly the machine exactly as described in the installation instructions and use only the enclosed, specific parts of the machine contained in the assembly. Before assembling, verify the completeness of the delivery against the delivery notice and the completeness of the carton against the installation and operating instructions.
- Check the firm seating off all screws, nuts and other connections before using the machine for the first time and at regular intervals (every 1-2 months) to ensure that the trainer is in a safe condition. Replace defective components immediately and/or keep the equipment put of the use until repair.
- 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.
- 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.
- Before beginning training, remove all objects within a radius of 2 metres from the machine.
- 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.
- WARNING!** Systems of the heart frequency supervision can be inexact. Excessive training can lead to serious health damage or to the death. Consult a doctor before beginning a planned training programme. He can define the maximum exertion (pulse, Watts, duration of training etc.) to which you may expose yourself and can give you precise information on the correct posture during training, the targets of your training and your diet. Never train after eating large meals.
- Only train on the machine when it is in correct working order. Use original spare parts only for any necessary repairs. **WARNING:** Replace the worm parts immediately and keep this equipment out of use until repaired.
- 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. Please remove the tools you need to adjust after adjusting a new position.
- 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.
- 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.
- WARNING!** If you notice a feeling of dizziness, sickness, chest pain or other abnormal symptoms, stop training and consult a doctor.
- Never forget that sports machines are not toys. They must therefore only be used according to their purpose and by suitably informed and instructed persons.
- People such as children, invalids and handicapped persons should only use the machine in the presence of another person who can give aid and advice. Take suitable measures to ensure that children never use the machine without supervision.
- Ensure that the person conducting training and other people never move or hold any parts of their body into the vicinity of moving parts.
-  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.
- 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.
- The maximum permissible load (=body weight) is specified as 120 kg. Evaluate your body weight before you starting the exercise.
- If the connecting cable of this item is damaged, this must be replaced by the manufacturer or the customer service or with an electrically certified person.
- Do not leave the treadmill switched on or in operation unattended and secure unintentional use by unplugging the power plug.
- 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.

UNPACKING AND OPERATION

Before usage, observe our recommendations and safety instructions.

STEP 1:

Remove the treadmill

1. Remove small parts, loose packing material out of the box and then take out with help of a second person the preassembled frame of packaging. Put your hands below the main frame (51) and take care of no squeezing.



STEP 2:

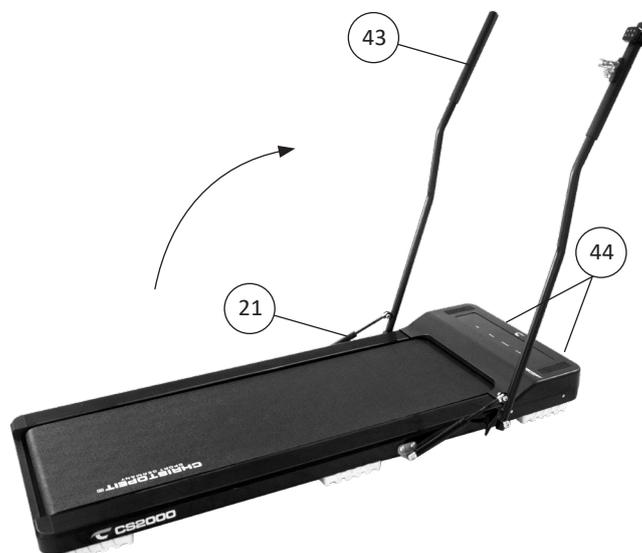
Unfold the handgrips

1. Lift the handgrips (43) from the lying position in upright position. Hold the handgrips (43) firmly during the entire folding process, as the dampers exert corresponding force on the handgrips (43).

STEP 3:

Fold up the handgrips

1. To fold the handgrips (43) back move them into lying end position. Caution hold the handgrips (43) as the dampers exert force on the handgrips. **Attention:** We always recommend training with handgrips (43) in upright position and with safety clip so it may give help you during a dangerous situation / emergency descent and the treadmill stops.



STEP 4:

Transportation the treadmill

1. Turn off the treadmill and disconnect the power cord from treadmill.
2. Only lift the treadmill at the rear end until the treadmill stands on the front transport rollers (44) and it is easy to move.

Attention:

Before folding the treadmill, switch off the treadmill and wait until the surface fully stops

STEP 5:

Checks and How to start

1. When everything is in order, connect the power supply cable (57) with wall power (220-240V~50-60Hz) and socket on the main switch (46) below the front frame.
2. Put the safety key (15) onto the right handgrip (43R) and the computer will show normal manual mode. Put the safety clip (15) at your exercising cloth and stand on the side rails (26+36).
3. Press „Ø“-button and after a 3 sec. Count Down the treadmill start moving. Start walking onto the walk surface (34) when speed is slowly and follow the speed. Familiarize yourself with the machine at low speed settings. Run in the middle of the running surface (34) and hold balance by using handgrips (43) if you feel insecure. Don't step on the side foot rails (26+36). Only run with look at the computer (1) on the treadmill during exercising. In emergency case, step of the treadmill lateral and hold at handgrip (43).

Note:

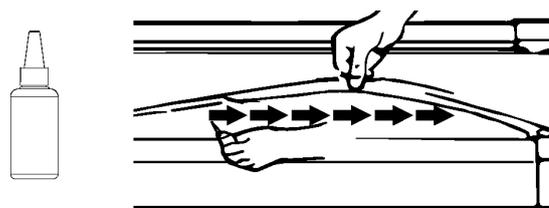
Please keep the instructions in a safe place as it may be required for repairs or spare parts orders becoming necessary later.



MAINTENANCE AND ADJUSTING

1. Lubrication for the running belt:

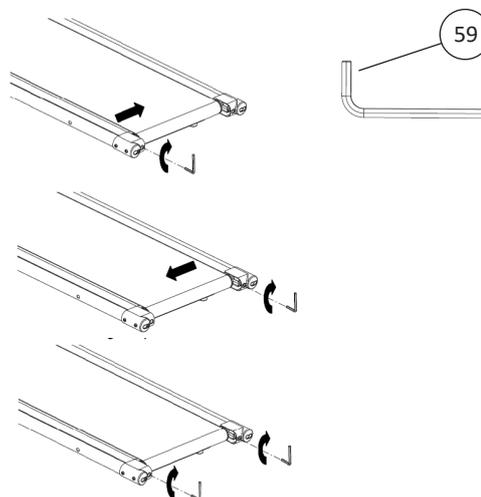
In order to keep the machine in the best condition, please add some Silicone oil between the running belt and the running board after 50 hours or 1 to 2 month of use. But the running belt may slip, if you lubricate too much. To lubricate the belt please pull the walking belt up and injection the silicone oil into the gap between belt and walking deck.



2. Adjusting running belt:

You need to adjust the walking belt to the normal position, per the following steps if it is off.

- a. Set speed at 3-5km.
- b. Using the Allen key to adjust the belt tension bolt on the end cap of the system frame.
- c. If you want to move the belt towards left, turn the right tension bolt clockwise.
- d. If you want to move the belt towards right, turn the left tension bolt clockwise.
- e. If you have already done according to the steps above and it is still not at the good range, then the running belt should be damaged already, please contact your local dealer for replacement.



Note: Make sure that the running surface is as centered as possible. Once these moves too far from the center, (about 10 mm) it should be readjusted into the center.

3. Running belt slips:

- a. Make sure the walking belt is not too loose.
- b. Make sure the motor belt is not too loose.

4. No light on the Display:

- a. Check if the power plug is properly connected.
- b. Check if the safety key at handgrip right is in place.

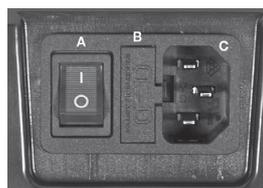
5. Overload protection:

The fuse compartment (B) is located between the main switch (A) and the mains connection socket (C) for the main connection. There is a microfuse 5x20mm with the data 5A / 250V.

6. Abnormal noise from the machine:

- a. Check if any screw of machine is loose.
- b. Check if the motor belt is off.
- c. Check if the running belt is off.

Note: Please contact your local dealer if you have checked all the above listed things but the problem is still there.



CLEANING, CHECKS AND STORAGE

1. Cleaning

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

2. Storage

Plug out the power supply unit while intending the unit for more than 4 weeks not to use. Choose a dry storage in-house. Cover the product to protect it from being discolored by any sunlight and dirty through dust.

3. Checks

We recommend every 50 hours to review the screw connections for tightness, which were prepared in the assembly.



FUNCTION OF DISPLAYS:

TIME-Display:

Shows actually time of exercising in minutes and seconds.

SPEED-Display:

Shows actually speed in km/h during exercise mode. Shows programs P01~P06 in stop mode.

DISTANCE-Display:

Shows actually distance in KM.

CALORIES-Display:

Shows actually approx. calories in kcal.

FUNCTION OF KEYS:

P -key:

On the stop status, press P-key to select exercising speed programs P01-P06.

„☉“-Start-key:

Press this key to start chosen exercise program or stop the exercise program.

“+“-key:

Press speed up key increase settings or motor speed.

“-“-key:

Press speed down key decrease settings or motor speed.

M-key:

Select key of time-, distance- or calories preset program.

S -Key:

Press S-key during exercise to interrupt the program and stops the treadmill after a 1 min count down.

PROGRAM

The treadmill can only controlled with the supplied remote control. The remote control requires a button cell type CR2032. Guide the wrist-band through the two openings on the back of the remote control to carry the remote control on your wrist and to operate it. The range is approx.1.5m. If the remote control does not respond, first change the battery.

MANUAL MODE:

How to start manual mode:

1. Put in the AC cable (57) in wall power 230V~50Hz and put on the power switch (46). Put safety clip (15) at right handgrip (43R) and it will show normal manual mode.
2. Stand your feet on both side rails.
3. Put the safety key at you exercise cloth and press „☉“-key to start with exercising. After a 3 sec. count down, the motor begin to run slowly and you can step on the running belt and follow the speed.
4. Adjust the speed with “+” and “-” -keys into desired speed. If put off the safety clip from handrail at any time, the motor stop immediately and the display will show „- - “. After put on the safety key on handrail the normal, manually program will show.

Setting Programs Time-Distance-Calories:

Time Program:

On the normal manual mode, press M-key, to enter time program. The time display will flash and the initial value is 30:00. Press “+”- key or “-“-key to set value. The range is: 5:00-99:00. Press „☉“-key to start the program. If set a value the display counts up till zero and then stops running motor.

Distance-Program:

On the normal manual mode, press M-key, to enter distance program. The distance display will flash and the initial value is 1,00KM. Press “+“-key or “-“-key to set value. The range is: 0,5-65:0 KM. Press „☉“-key to start the program. If set a value the display counts up till zero and then stops running motor.

Calories-Program:

On the normal manual mode, press M-key, to enter calories program. The calories display will flash and the initial value is 50kcal. Press “+“-key or “-“-key to set value. The range is: 10-995kcal. Press „☉“-key to start the program. If set a value the display counts up till zero and then stops running motor.

	Display	Preset Value	Setting Range	Display Range
ZEIT (MIN:SEK)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
KM/H	0.0	N/A	N/A	1.0-8.0
KM	0.00	1.00	0.5-65.0	0.00-99.99
KALORIEN (Kcal)	0	50	10-995	0-999

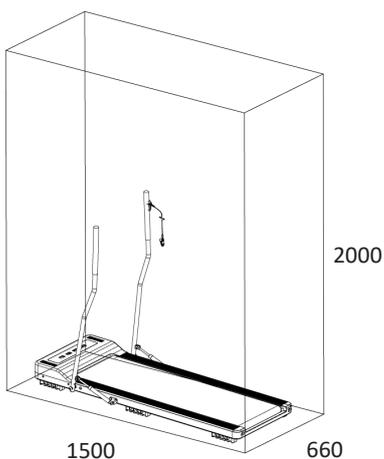
Exercise programs P01-P06:

On the normal manual mode, press P-key to choose one of the exercise speed programs P01-P06. Each program is divided into 20 intervals of time and the speed changes as following program list shows. Initial setting time is 30min, set a time for training session and press „☉“-key to start the program. Press speed “+” or “-“-key to adjust speed during the program if it is to quick or slow. With next intervals of time the speed level will change back to program mode. If the program runs till end of time the motor will stop running after the display counts down time to zero. Pressing „☉“-key to finish earlier the program.

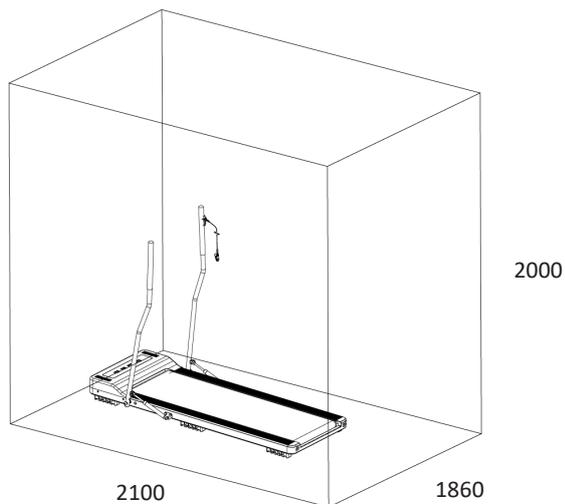
Time →	Programs in 20 intervals of time																			
↓ Program	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01 Km/h	1	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	2
P02 Km/h	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	3	3
P03 Km/h	1	2	3	2	3	4	3	4	5	4	5	6	5	4	5	4	3	4	3	2
P04 Km/h	2	3	3	4	3	4	4	5	4	5	5	6	5	6	6	5	4	3	2	1
P05 Km/h	2	2	3	4	5	6	6	5	4	3	3	2	3	4	4	5	6	5	4	3
P06 Km/h	1	2	3	3	3	4	5	6	6	6	5	4	3	2	2	2	3	4	3	2

Function of safety key

The safety clip (15) has an emergency function. In fear or danger or if you fall down or jumped from it, the safety clip will lose position at handgrip and stops the motor with break system. Put the safety key out from right handgrip on any status, the display is „- -“, the buzzer beep each second. Put the safety key on at right handgrip the display will enter normal manual mode. All parameter reset to zero.



Training area in mm
(for home trainer and user)



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

TRAINING INSTRUCTIONS

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

1.Intensity:

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

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

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

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

2.Frequency

Most experts recommend a combination of health-conscious nutrition, which must be determined on the basis of your training goal, and physical training three times a week. A normal adult must train twice a week to maintain his current level of condition. At least three training sessions a week are required to improve one's condition and reduce one's weight. Of course the ideal frequency of training is five sessions a week.

3.Planning the training

Each training session should consist of three phases: the warm-up phase, the training phase, and the cool-down phase. The body temperature and oxygen intake should be raised slowly in the warm-up phase. This can be done with gymnastic exercises lasting five to ten minutes. Then the actual training (training phase) should begin. The training exertions should be relatively low for the first few minutes and then raised over a period of 15 to 30 minutes such that the pulse rate reaches the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate. In order to support the circulation after the training phase and to prevent aching or strained muscles later, it is necessary to follow the training phase with a cool-down phase. This should consist of stretching exercises and/ or light gymnastic exercises for a period of five to ten minutes.

4.Motivation

The key to a successful program is regular training. You should set a fixed time and place for each day of training and prepare yourself mentally for the training. Only train when you are in the mood for it and always have your 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.

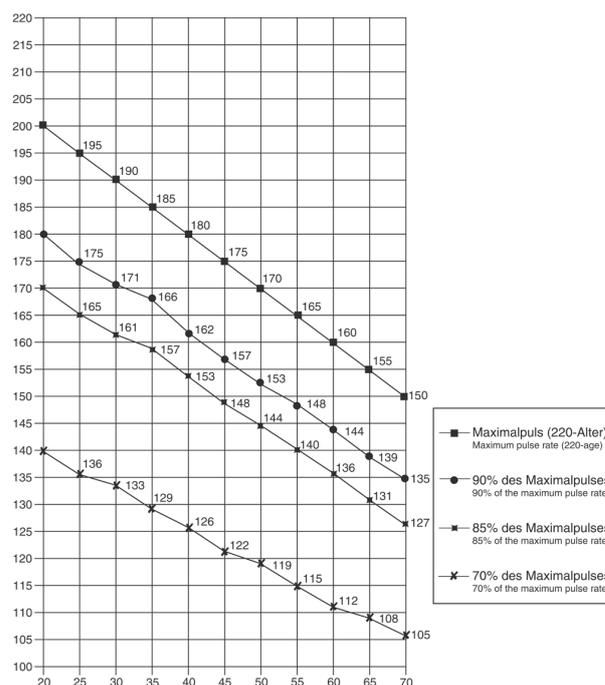
Calculation formula:

Maximum pulse rate = 220 - age (220 minus your age)

90% of the maximum pulse rate = (220 - age) x 0.9

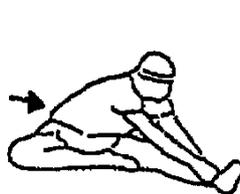
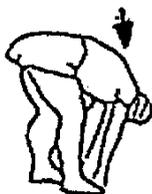
85% of the maximum pulse rate = (220 - age) x 0.85

70% of the maximum pulse rate = (220 - age) x 0.7



WARM UP EXERCISES (WARM UP)

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



Reach with your left hand behind your head to the right shoulder and pull with the right hand slightly to the left elbow. After 20sec. switch arm.

Bend forward as far forward as possible and let your legs almost stretched. Show it with your fingers in the direction of toe. 2 x 20sec.

Sit down with one leg stretched out on the floor and bend forward and try to reach the foot with your hands. 2 x 20sec.

Kneel in a wide lunge forward and support yourself with your hands on the floor. Press the pelvis down. Change after 20 sec leg.

After the warm-up exercises by some arms and legs shake loose.

Don't finish the exercise phase abruptly, but will cycle leisurely something without resistance from to return to the normal pulse-zone. (Cool down) We recommend the warm-up exercises at the end of the training be conducted and to end your workout with shaking of the extremities.

PARTS LIST – SPARE PARTS LIST CS 2000

Art.-Nr.: **2030**
 Technical data: Issue **28.07.2020**

**This treadmill 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**

Walkingpad without assembly directly ready for use

- 0,6 HP Motor continuous (490 Watt), maximum 1,0 HP Motor Peak (735 Watt)
- Speed from 1 km/h - 8 km/h (adjustable in 0,1 km/h steps)
- Manually program with targets of Time, Distance and Calories
- 6 installed programs with different speed
- Watch remote controller for easy handling
- 6 professional bumpers for vibration absorbing running surface
- 2 Walking Sticks for additional workout of upper body and arms
- Safety pin for emergency stop
- LED Display showing: Time, Speed, Distance and approx. Calories consumption
- Transport rollers for an easy and comfortable moving to location
- Walking surface approx. L 120 x W 40 cm
- Electrical data: 220-240V/50-60Hz /490 Watt
- Load max. 120 kg (Body weight)

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

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

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

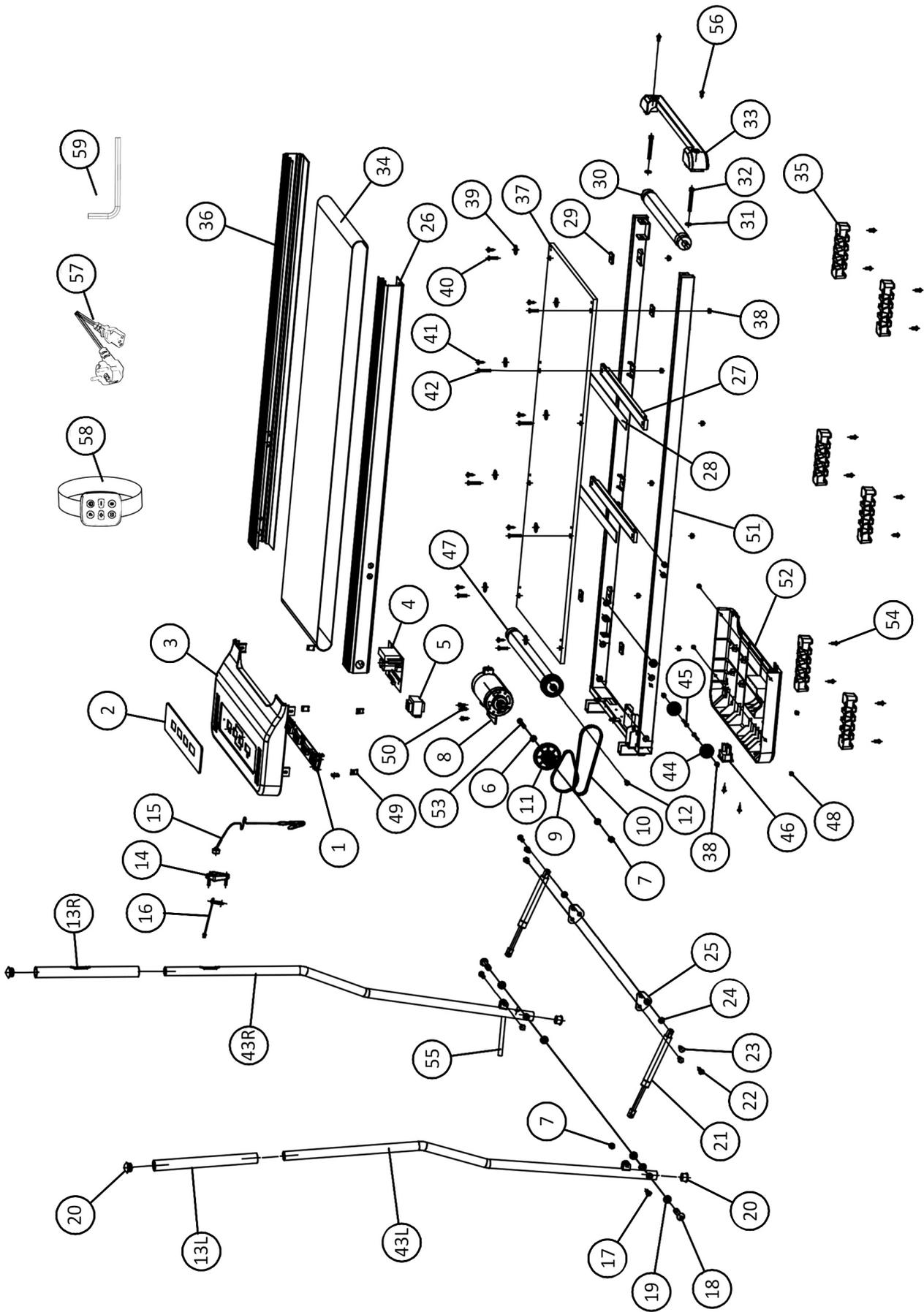
Space requirement approx. [cm]: L 150 x W 66 x H 115
 Space requirement foldable approx. [cm]: L 150 x W 66 x H 13
 Exercise space: approx. [m²]: 4
 Items weight [kg]: 28



Illustr. No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Illustration No.	ET-Number
1	Display board		1	3	36-2025-03-BT
2	Overlay		1	3	36-2025-14-BT
3	Motor cover		1	51	36-2025-01-BT
4	Electric controller		1	51	36-2025-05-BT
5	Coil		1	51	36-2025-06-BT
6	Plastic sleeve	8x16x8mm	2	11	36-2025-07-BT
7	Nylon nut	M8	3	16+53	39-9818-CR
8	Motor		1	51	33-2025-04-SI
9	Motor belt	122J/EPJ310	1	8+11	36-2025-11-BT
10	Driving belt	185J	1	11+47	36-2025-12-BT
11	Driving wheel		1	53	36-2025-13-BT
12	Cross head countersunk screw	M6x16	1	47	36-9841205-BT
13L	Handgrip foam left		1	43L	36-2030-01-BT
13R	Handgrip foam right		1	43R	36-2030-02-BT
14	Safety Key bracket		1	43R	36-2030-04-BT
15	Safety key		1	14	36-2030-05-BT
16	Safety key cable		1	4+14	36-2030-06-BT
17	Hex bolt	M8x25	2	21+58	39-10455
18	Hex bolt	M10x55	2	51+58	39-9976-SW
19	Bearing	AXK1226+2AS	2	21	36-2025-15-BT
20	Round plug	25	4	43	36-2030-07-BT
21	Gas spring		2	25+43	36-2025-18-BT
22	Hex bolt	M8x25	2	21+25	39-9809-SW
23	Hex bolt	M8x12	4	25+51	39-9922
24	Nylon washer	8//20	2	22	36-1660-16-BT
25	Triangle metal plate		2	51	36-2025-19-B T
26	Side rail left		1	51	36-2030-08-BT
27	Reinforced tube	15x30x506mm	2	51	33-2025-03-SW
28	EVA pad adhesive	490x30mm	2	27	36-1830-18-BT
29	EVA bumper	28x28mm	4	51	36-1830-19-BT
30	Rear roller		1	51	33-2025-05-SW
31	Washer	8//16	3	32	39-9862-CR
32	Hex bolt	M8x55	3	30+47	39-10056
33	End cover		1	51	36-2025-21-BT
34	Running belt		1	30+47	36-2025-22-BT
35	Foot bumper		6	51	36-2025-23-BT
36	Side rail right		1	51	36-2030-09-BT
37	Running board		1	51	36-2025-25-BT
38	Nylon nut	M6	10	40, 42+45	39-9816-VC
39	Fastener ring		8	37	36-2025-16-BT

Illustr. No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Illustration No.	ET-Number
40	Hex bolt	M6x25	4	37+51	39-10029
41	Cross head tapping screw	5x14	8	37	39-10188
42	Hex bolt	M6x35	4	37+51	39-9979-VC
43L	Handgrip left		1	51	33-2030-02-SW
43R	Handgrip right		1	51	33-2030-03-SW
44	Transportation wheel		2	45	36-2025-26-BT
45	Hex bolt	M6x40	2	44+51	39-9979-SW
46	AC socket with switch		1	51	36-1970-09-BT
47	Front roller		1	51	33-2025-06-SW
48	Cross head tapping screw	4x16	6	52	36-9206104-BT
49	Spring nut	4.2	6	3	36-2025-27-BT
50	Hex bolt	M6x10	3	8	36-9329714-BT
51	Main frame		1		33-2030-01-SW
52	Bottom cover		1	51	36-2025-02-BT
53	Hex bolt	M8x50	1	11	39-10016
54	Hex bolt	M6x35	12	35	39-10085
55	Corrugated protection pipe		1	16+43	36-2025-28-BT
56	Cross head countersunk screw	M6x16	2	33	39-10120-VC
57	AC cable		1	46	36-9836113-BT
58	Watch Controller		1		36-2025-04-BT
59	Allen tool	6mm	1		36-9116-14-BT
60	Assembly and exercise instruction		1		36-2030-10-BT

NOTES



Service / Hersteller

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

Internet Service- und Ersatzteilportal:
www.christopeit-service.de

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstrasse 55
D - 42551 Velbert

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



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