

**Heimsport-Trainingsgerät
Elektrisches Laufband**

TM 5000S



D

**Montage- und Bedienungsanleitung für
Bestell-Nr. 1840A**

GB

**Assembly and exercise instructions for
Order No. 1840A**



1. Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise	Seite 2
2. Montageanleitung mit Explosionsdarstellungen	Seite 3 - 6
3. Wartung, Garantiebestimmungen	Seite 7
4. Benutzung der Smartphone/Tablet-Halterung	Seite 8
5. Computeranleitung, Störungsbeseitigung	Seite 9 - 17
6. Trainingsanleitung, Warm up	Seite 18
7. Stückliste-Ersatzteilliste-Techn. Daten	Seite 19 - 21
8. Einzelteileübersicht	Seite 43

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.

Ihre Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert



Achtung:
Vor Benutzung
Bedienungsan-
leitung 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.

1. Das Gerät genau nach der Montageanleitung aufbauen und nur die, für den Aufbau des Gerätes beigefügten und in der Stückliste aufgeführten, gerätespezifischen Einzelteile verwenden. Vor dem eigentlichen Aufbau die Vollständigkeit der Lieferung anhand des Lieferscheins und die Vollständigkeit des Lieferumfanges anhand der Montageschritte grob kontrollieren. Sollte eine Reparaturfall eintreten, holen Sie sich Rat bei Ihrem Händler oder kontaktieren Sie unseren Service.

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. 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.

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

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

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

7. ACHTUNG! Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichem Schaden oder zum Tod führen. Vor der Aufnahme eines gezielten Trainings ist daher ein geeigneter Arzt zu konsultieren. Dieser kann definieren welcher maximalen Belastung (Puls, Watt, Trainingsdauer u.s.w.) man sich aussetzen darf und genaue Auskünfte bzgl. der richtigen Körperhaltung beim Training, der Trainingsziele und der Ernährung geben. Es darf nicht nach schweren Malzeiten 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, und die Trainingsleistung sollte insgesamt 90 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. Bei diesem Gerät handelt es sich um ein geschwindigkeitsabhängiges Gerät, d.h. mit zunehmender Drehzahl nimmt die Leistung zu und umgekehrt. Bitte befolgen Sie die Hinweise für ein korrektes Training in der Trainingsanleitung.

19. Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 150 kg festgelegt worden. Stellen Sie vor Trainingsbeginn sicher, dass das zulässige Gesamtgewicht nicht überschritten wird.

20. Wenn die Anschlußleitung dieses Gerätes beschädigt ist, muss diese durch den Hersteller oder den Kundendienst oder durch eine elektrisch qualifizierte Person ersetzt werden.

21. Dieses Gerät ist gemäss der EN ISO 20957-1:2013, EN 957-6:2010/A1:2014 + EMC Directive 2014/30/EU geprüft worden.

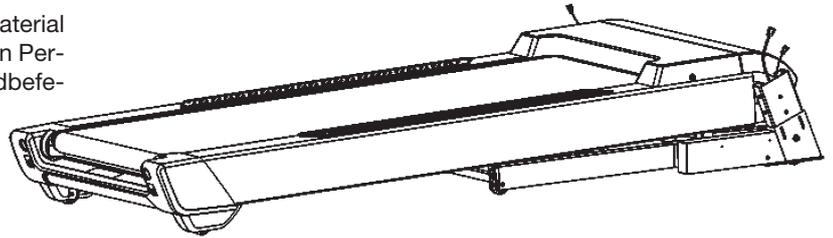
22. Die Montage- und Bedienungsanleitung ist als Teil des Produktes zu betrachten. Bei Verkauf oder der Weitergabe des Produktes ist diese Dokumentation mitzugeben.

Montageanleitung

Legen Sie alles übersichtlich auf den Boden und kontrollieren Sie die Vollständigkeit anhand der Montageschritte. Einige Schrauben befinden sich bereits an den Montagestellen auf zwecks einfacher Zuordnung. Die Montagezeit beträgt ca. 40min.

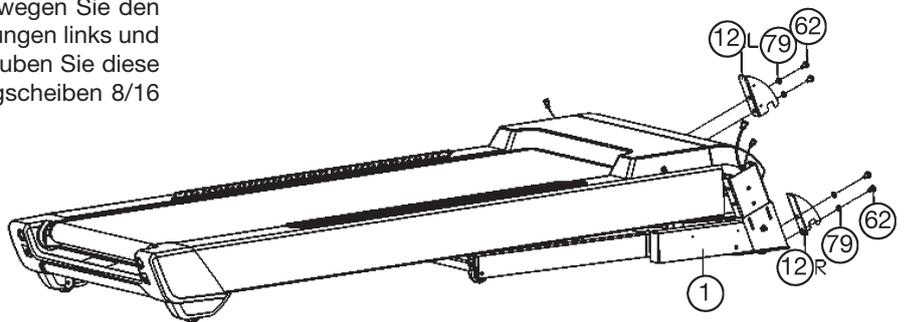
Schritt 1:

1. Entnehmen Sie alle Kleinteile, sowie loses Verpackungsmaterial aus dem Karton und holen Sie dann mit Hilfe einer zweiten Person den Grundrahmen (1) heraus. Schneiden Sie die Bandbefestigung für die Entnahme noch nicht durch!



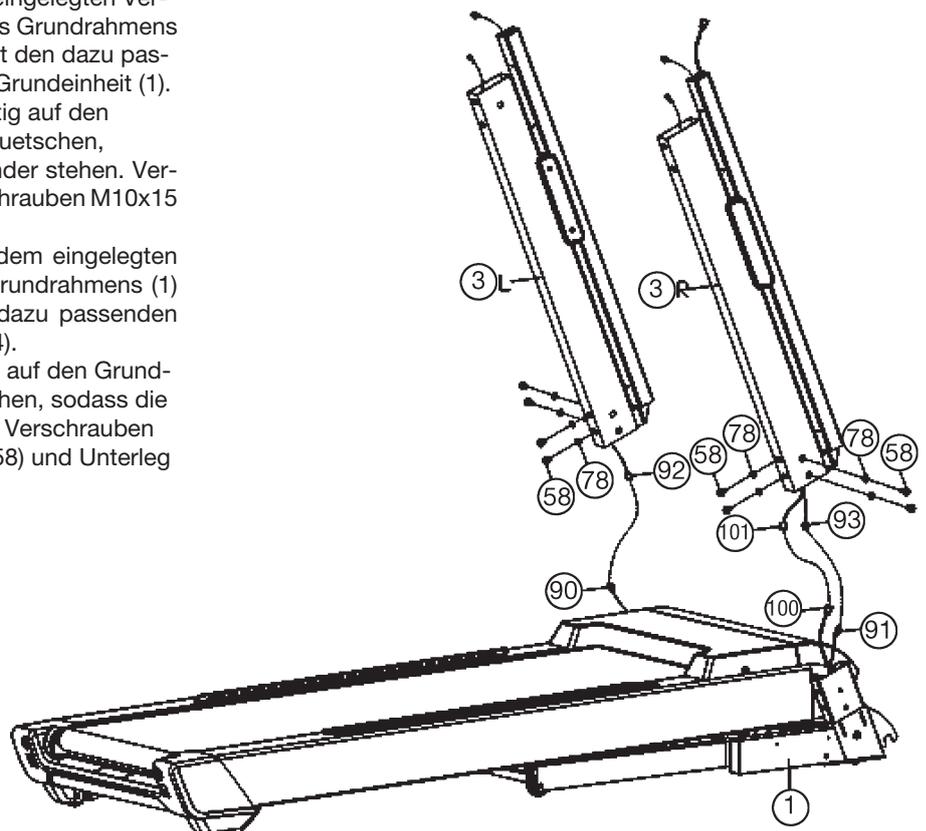
Schritt 2:

1. Entfernen Sie nun die Bandbefestigung und bewegen Sie den Grundrahmen nicht mehr. Führen Sie die Halterungen links und rechts (12L+R) zum Grundrahmen (1) und schrauben Sie diese mittels der Schrauben M8x15 (62) und Unterlegscheiben 8/16 (79) fest.



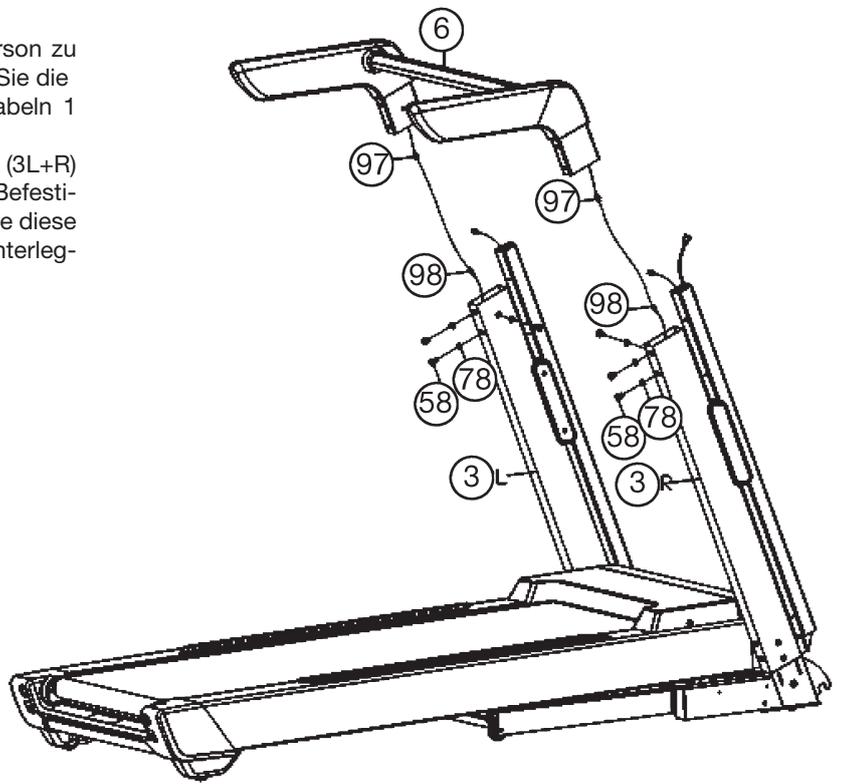
Schritt 3:

1. Führen Sie das rechte Stützrohr (3R) mit den eingelegten Verbindungskabeln (93+101) zur rechten Seite des Grundrahmens (1) und verbinden Sie diese beiden Stecker mit den dazu passenden Verbindungskabeln (91+100) aus der Grundeinheit (1).
2. Stecken Sie das rechte Stützrohr (3R) vorsichtig auf den Grundrahmen (1) ohne ein Kabel dabei einzuquetschen, sodass die Befestigungsbohrungen übereinander stehen. Verschrauben Sie diese Verbindung mittels der Schrauben M10x15 (58) und Unterlegscheiben 10//20 (78).
3. Führen Sie nun das linke Stützrohr (3L) mit dem eingelegten Verbindungskabel (92) zur linken Seite des Grundrahmens (1) und verbinden Sie diesen Stecker mit dem dazu passenden Verbindungskabel (90) aus der Grundeinheit (4).
4. Stecken Sie das linke Stützrohr (3L) vorsichtig auf den Grundrahmen (1) ohne das Kabel dabei einzuquetschen, sodass die Befestigungsbohrungen übereinander stehen. Verschrauben Sie diese Verbindung mittels der Schrauben (58) und Unterlegscheiben (78).



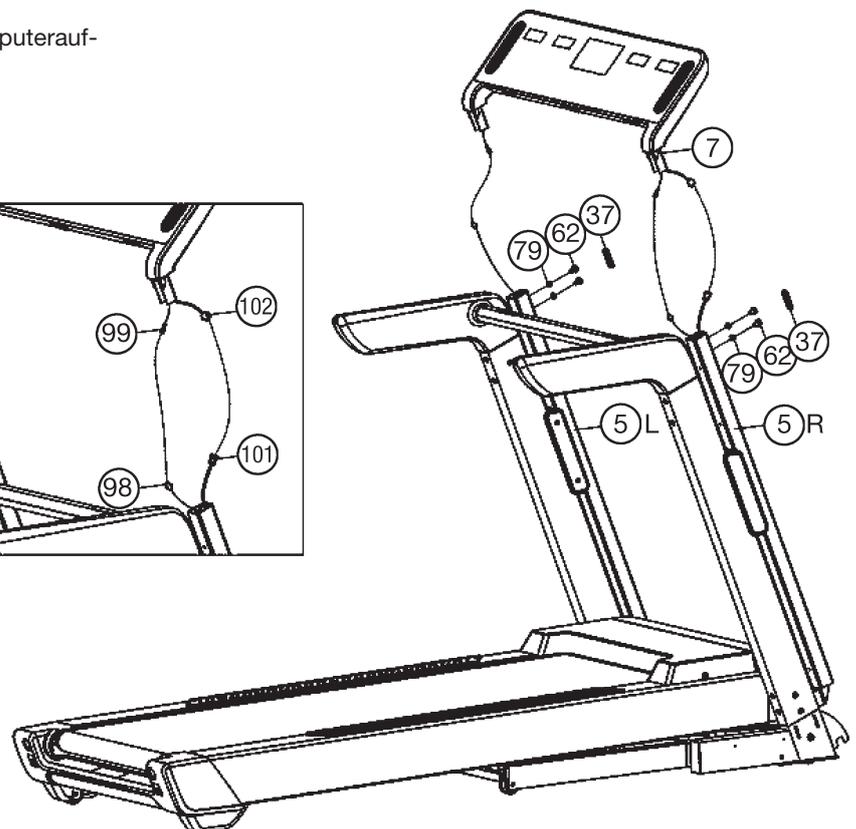
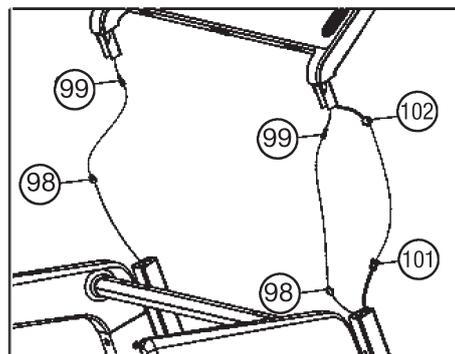
Schritt 4:

1. Führen Sie den Pulsgriff (6) mit Hilfe einer zweiten Person zu den Stützrohren links und rechts (3L+R) und verbinden Sie die Stecker der Pulskabel (97) mit den Pulsverbindungskabeln 1 (98).
2. Stecken Sie den Pulsgriff (6) vorsichtig in die Stützrohre (3L+R) ein, ohne dabei Kabel einzuquetschen, sodass die Befestigungsbohrungen übereinander stehen. Verschrauben Sie diese Verbindung mittels der Schrauben M10x15 (58) und Unterlegscheiben 10//20 (78).



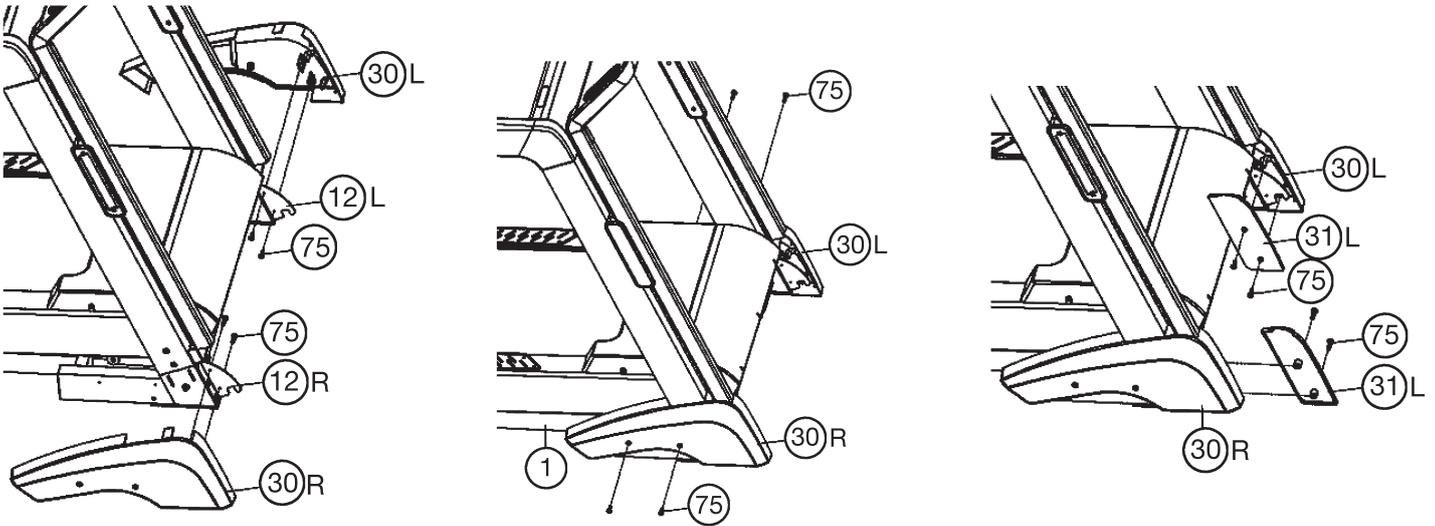
Schritt 5:

1. Führen Sie den Computer (7) mit Hilfe einer zweiten Person zu den Stützrohren links und rechts (3L+R) und verbinden Sie die Pulskabel 2 (99) mit den Pulsverbindungskabeln 1 (98), sowie das Computerkabel (102) mit dem Computerverbindungskabel 1 (101).
2. Stecken Sie den Computer (7) vorsichtig in die Computeraufnahmen (5L+R) ein, ohne dabei Kabel einzuquetschen, sodass die Befestigungsbohrungen übereinander stehen. Verschrauben Sie diese Verbindung mittels der Schrauben M8x15 (62) und Unterlegscheiben 8//16 (79).
3. Montieren Sie die Gummistopfen (37) auf die Computeraufnahmen (5L+R).

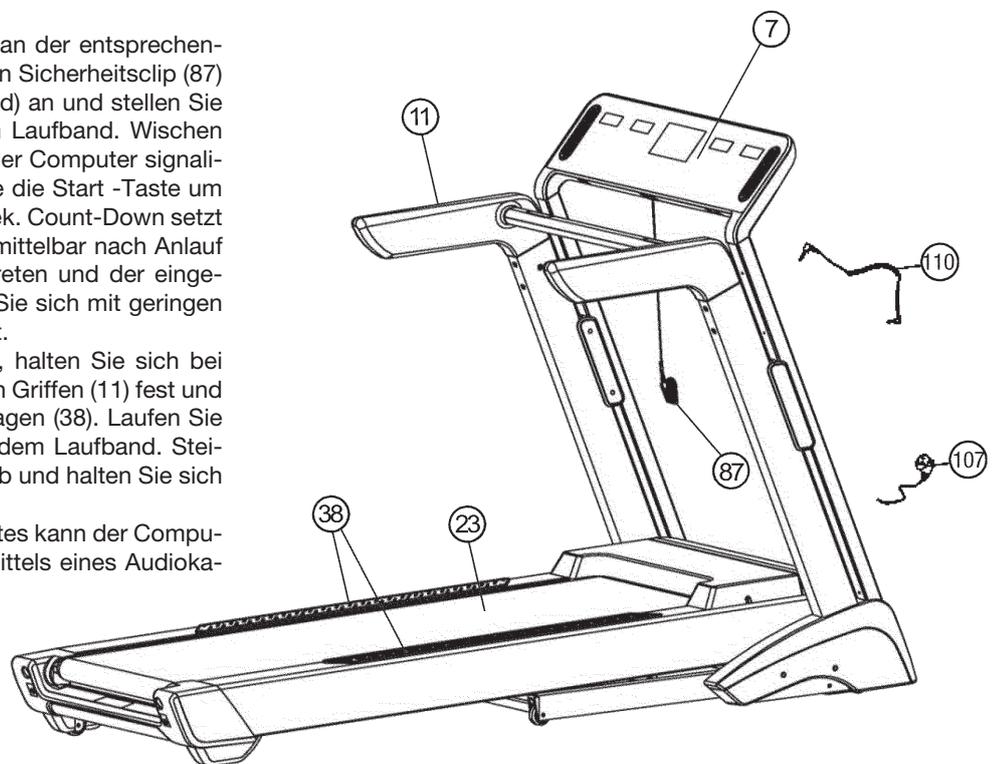


Schritt 6:

1. Stecken Sie die Seitenverkleidungen links und rechts (30L+R) an die Stützrohre links und rechts (3L+R) und sichern Sie diese an den Halterungen links und rechts (12L+R) mittels den Schrauben 4x16 (75).
2. Stecken Sie dann die Innenabdeckungen links und rechts (31L+R) an die Halterungen (12L+R) und sichern Sie diese mittels der Schrauben (75).

**Schritt 7:****Kontrolle und Inbetriebnahme**

1. Alle Verschraubungen und Steckverbindungen auf ordnungsgemäße Montage und Funktion prüfen.
2. Wenn alles soweit in Ordnung ist, stecken Sie den Netzkabel (107) in eine vorschriftsmäßig installierte Steckdose (220-240V~50-60Hz) ein und schalten Sie den Hauptschalter unten vorne am Grundgerät ein.
3. Rasten Sie dann den Sicherungsclip (87) an der entsprechenden Stelle am Computer ein. Legen sie den Sicherheitsclip (87) an Ihre Trainingskleidung (z. B. Hosenbund) an und stellen Sie sich auf die seitlichen Trittleisten (38) am Laufband. Wischen Sie einmal seitlich über die Tastatur und der Computer signalisiert die Betriebsbereitschaft. Drücken Sie die Start -Taste um das Laufband zu starten. Nach einem 3-Sek. Count-Down setzt sich die Lauffläche (23) in Bewegung. Unmittelbar nach Anlauf der Laufbandes auf die Lauffläche (23) treten und der eingestellten Geschwindigkeit folgen. Machen Sie sich mit geringen Geschwindigkeiten mit dem Gerät vertraut.
4. Laufen Sie mittig auf der Lauffläche (23), halten Sie sich bei Unsicherheit beim Laufen an den seitlichen Griffen (11) fest und treten Sie nicht auf die seitlichen Trittaufgaben (38). Laufen Sie nur mit Blickrichtung zum Computer auf dem Laufband. Steigen Sie im Notfall seitlich vom Laufband ab und halten Sie sich dabei an den seitlichen Griffen (11) fest.
5. Bei Verwendung eines externen Audiogerätes kann der Computer mit den eingebauten Lautsprechern mittels eines Audiokabels (110) verbunden werden.

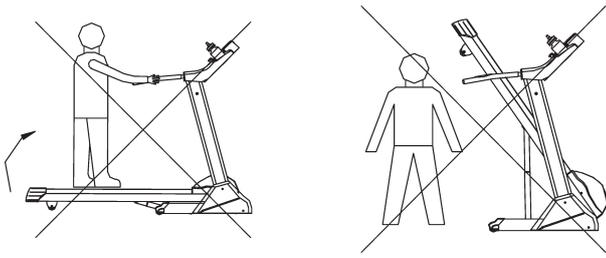
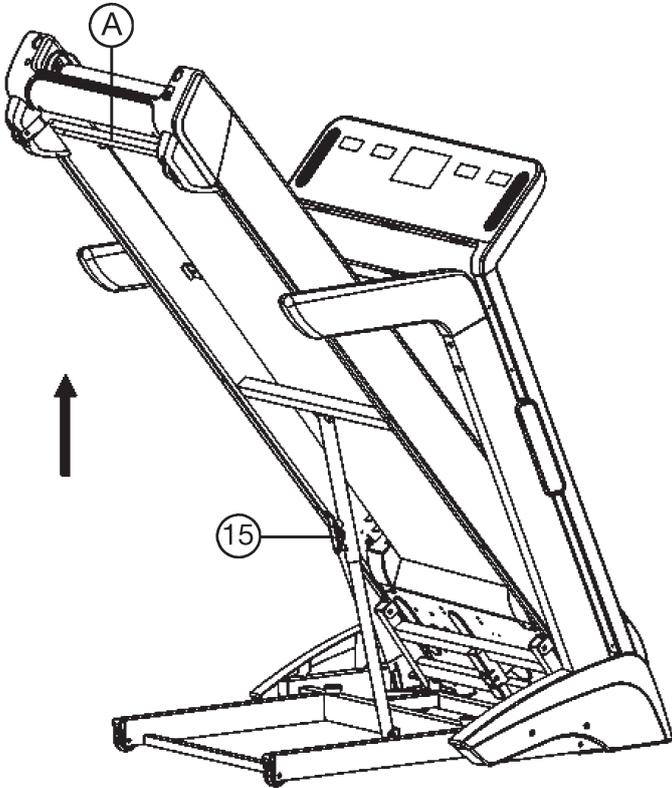
**Anmerkung:**

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

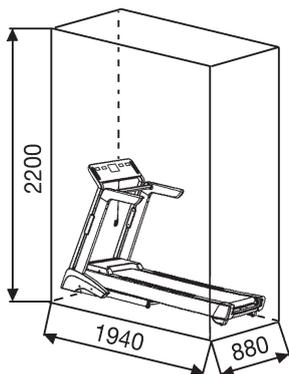
Ein- / Ausklappen und transportieren des Laufbandes

1. Zum Training ausklappen:

Halten Sie das Laufband an Position „A“ fest und drücken Sie den Sicherungsknopf (15) hinein. Lassen Sie dann das Laufband los damit der Laufrahmen sich ganz ausklappen kann.



Trainingsfläche in mm
(für Gerät und Benutzer)

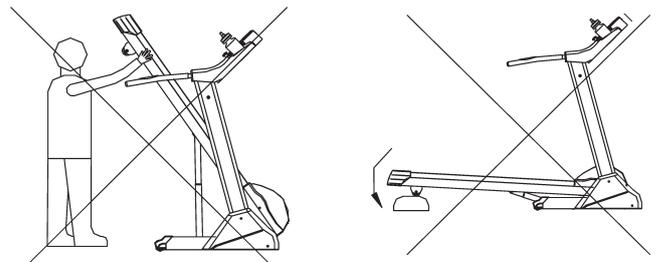
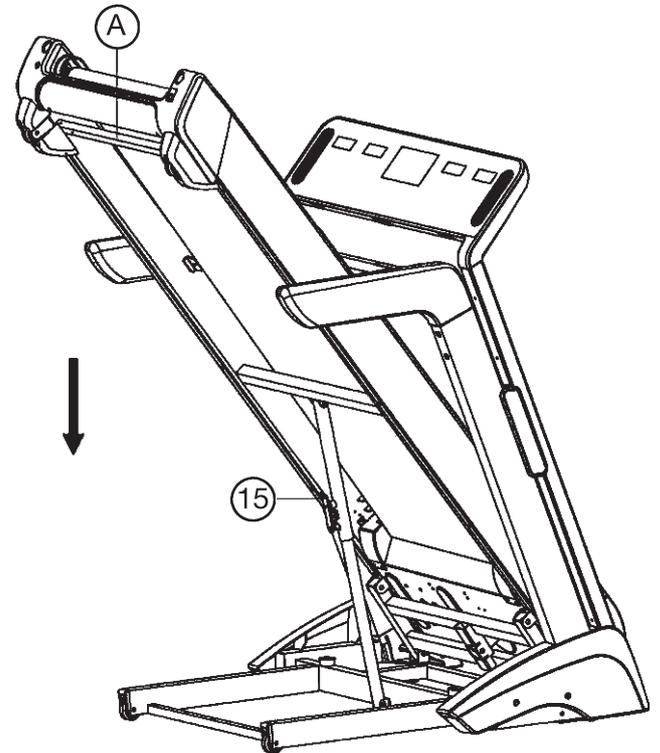


2. Platz sparend einklappen und Standortwechsel:

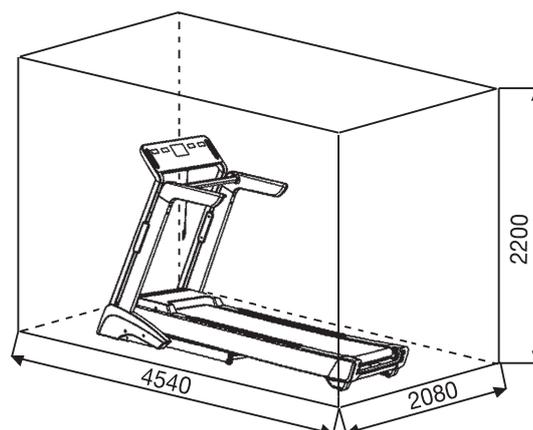
Heben Sie den Laufrahmen an Position „A“ an und klappen Sie das Laufband durch Anheben hochkant zusammen bis der Sicherungsknopf (15) einrastet. Durch vollständiges Einklappen werden automatisch die Transportrollen vorne in Funktion gebracht, sodass ein Standortwechsel leicht ermöglicht wird.

Achtung:

Vor dem Zusammenklappen des Laufbandes das Laufband ausschalten und warten bis die Lauffläche steht. Das Laufband im zusammen geklappten Zustand nicht in Betrieb nehmen!



Freifläche in mm
(Trainingsfläche und Sicherheitsfläche
(umlaufend 600mm und nach hinten 2000mm))



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 Siliconspray (*Kein Schmierstoff auf ÖL- oder Petroleum Basis verwenden*) nachbehandelt werden. Dazu hebt man die Lauffläche etwas von Gleitbrett an und sprüht das Siliconöl zwischen Unterseite der Lauffläche und Oberseite vom Gleitbrett. (Achtung: Zuviel Schmiermittel kann ein Rutschen der Lauffläche zur Folge haben.)

2. Einstellen des Laufbandes :

1. Stellen Sie das Laufband im manuellen Programm auf 3 -5km/h ein.
2. Benutzen Sie den Innensechskantschlüssel (114) um an den Endkappen das Band mittig auszurichten.
3. Um die Lauffläche nach Links auszurichten, drehen Sie die rechte Seite im Uhrzeigersinn.
4. Um die Lauffläche nach Rechts auszurichten, drehen Sie die linke Seite im Uhrzeigersinn
5. 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:

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

4. Keine Anzeige :

1. Überprüfen ob Stecker in der Steckdose und ob die Steckdose Strom hat.
2. Überprüfen ob Hauptschalter am Grundrahmen eingeschaltet und Sicherheits-Clip richtig am Computer positioniert ist.
3. Überprüfen ob die Steckverbindungen im Standrohr rechts zusammengesteckt sind.

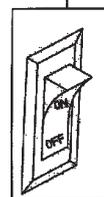
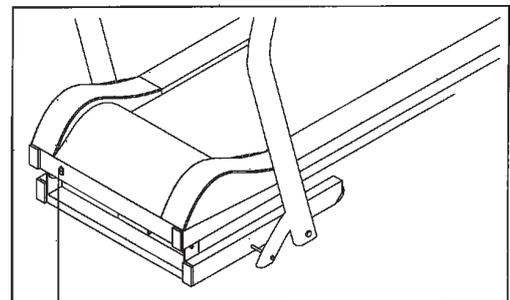
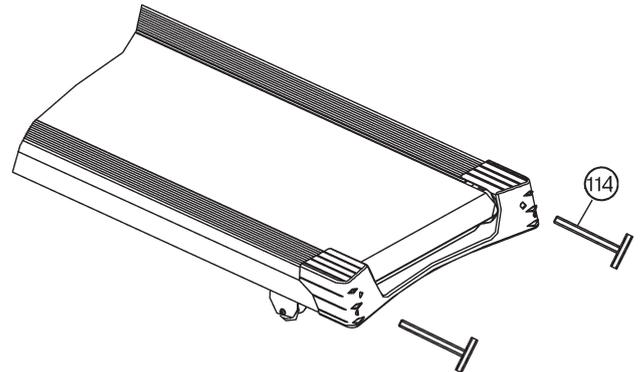
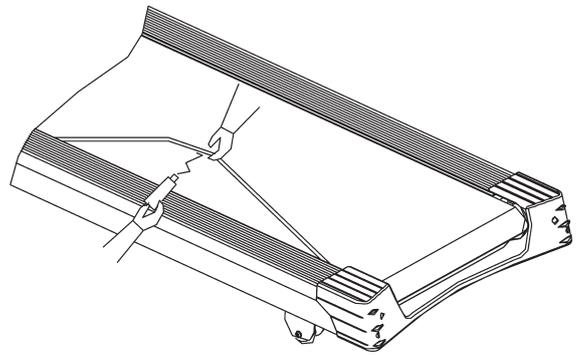
ACHTUNG ! Bei Überprüfung der Computer-Steckverbindungen grundsätzlich den Netzstecker ziehen.

5. Fremde Betriebsgeräusche

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

Bemerkung:

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



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 unsach-

gemäße 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.

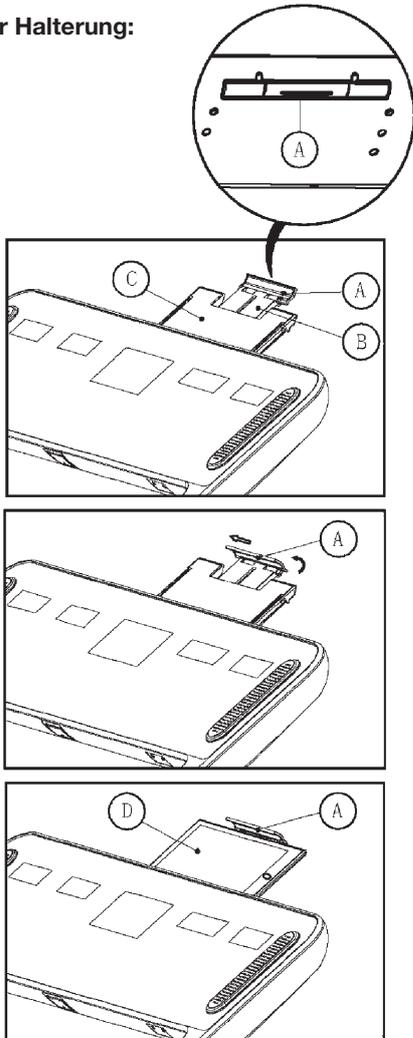
Ansprüche auf Ersatz von Schäden welche evtl. außerhalb des Gerätes entstehen (sofern eine Haftung nicht zwingend gesetzlich geregelt ist) sind ausgeschlossen.

Hersteller:

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert

Benutzung der Smartphone/Tablet-Halterung

Ausklappen der Halterung:



Bauteil	Beschreibung	Menge
A	Halteklammer	1
B	Auszug	1
C	Ablage	1
D	Smartphone/Tablet	1

Schritt 1:

Ziehen Sie hinter dem Computer an der Halteklammer (A) die Ablage (C) hoch, sodass sich diese mit dem Auszug (B) komplett herauschiebt.

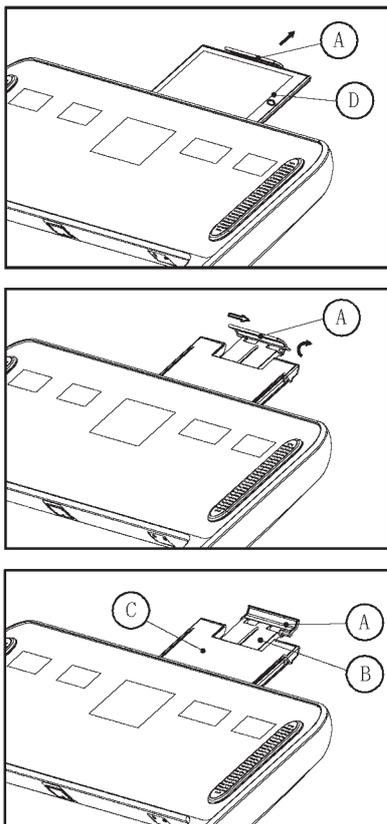
Schritt 2:

Klappen Sie die Halteklammer (A) auf und schieben Sie diese etwas nach links um die aufgeklappte Position zu arretieren.

Schritt 3:

Legen Sie das Smartphone/Tablet auf die Ablage (C) und klemmen Sie es zwischen Computergehäuse und Halteklammer (A) fest.

Einklappen der Halterung:



Schritt 1:

Ziehen Sie die Halteklammer (A) hoch und entnehmen Sie das Smartphone/ Tablet von der Ablage (C).

Schritt 2:

Schieben Sie die Halteklammer (A) nach rechts und klappen Sie diese ein.

Schritt 3:

Schieben Sie die Ablage (C) mit dem Auszug (B) an der Halteklammer (A) zurück in das Computergehäuse.

Computeranleitung TM 5000S

(Hinweis: Aufgrund der optionalen Möglichkeiten können Funktionen und Beschreibungen von der sich darstellenden Situation etwas abweichen.)



1. Anzeigen

- 1.1 | Symbol für Steigungsstufe und Verbrauchsanzeige in Kcal
 Symbol Steigungsstufe leuchtet = Steigungsstufe wird angezeigt;
 Symbol Verbrauchsanzeige leuchtet = Kcal werden im von 5 Sek Wechsel angezeigt
- 1.2 Zeit-Symbol = Anzeige der Trainingszeit.
- 1.3 Strecken-Symbol = Anzeige für die Entfernung in Km.
- 1.4 | Symbol für Geschwindigkeit in km/h und Herzfrequenz
 Symbol Geschwindigkeit leuchtet = Anzeige der aktuellen Geschwindigkeit in km/h
 Symbol Herzfrequenz leuchtet = Anzeige zeigt die aktuelle Herzfrequenz an wenn die Pulssensoren oder der Pulsgurt verwendet werden. (Pulsdaten nicht für medizinische Zwecke geeignet). Bei erfassen von Pulsdaten wird der Puls vorrangig angezeigt.
- 1.5 **7" TFT** Anzeige: Multimedia Anzeige für unterschiedliche Informationen wie folgt beschrieben. (Hinweis: Es handelt sich dabei nicht um ein Touch-Display und verfügt nicht über einen WIFI Internet Funktion.)
- 1.6 seitliche Logobeleuchtung = zeigt den Status der Verwendung des Laufbandes an.

Standby = Logo leuchtet weiss und zeigt die Betriebsbereitschaft an.

Betrieb = Logo leuchtet rot und zeigt eine aktuelle Benutzung des Laufbandes an.

Die Gesamte Computeranzeige schaltet sich nach 10Min. aus, wenn keine Funktion des Laufbandes genutzt wird. Evtl. eingestellte Hintergrundmusik bleibt jedoch an. Durch Drücken einer beliebigen Taste auf dem Tastenfeld kann die Anzeige wieder aktiviert werden.

2. Tasten-Funktionen

2.1 Laufband-Funktionstasten:

START-Tastensymbol: Wenn das Laufband steht, drücken Sie die grüne Start-Taste und auf dem Bildschirm erscheint der 3-Sekunden Count-Down (3-2-1-GO) begleitet von Signaltönen bevor sich das Laufband mit kleinster Geschwindigkeit von 1 km/h in Bewegung setzt, bzw. mit der Geschwindigkeit womit das ausgewählte Programm anfängt.

STOP-Tastensymbol: Wenn das Laufband in Betrieb ist, drücken Sie die rote Stop-Taste und die Geschwindigkeit verringert sich bis das Laufband steht. Es erscheint ein Pause-Symbol. Erneutes Drücken der Stop-Taste zeigt die erreichten Daten an und erneutes Drücken der Stop-Taste setzt die Anzeige zurück auf null. Beim manuellen Programm führt Drücken dieser Taste zurück zum Startmenü.

Programmauswahl: Mit dieser Taste können Sie nacheinander die 24 Trainingsprogramme mit automatischer Geschwindigkeits- und Steigungseinstellung anwählen. Dann folgen die 3 individuellen Benutzerprogramme (U1-U3), gefolgt von den 2 Herzfrequenzprogrammen (HP1+HP2), sowie der BMI Berechnung.

Manuelles Programm/Wettkampfprogramme: Mit dieser Taste können Sie nacheinander die Einstellmöglichkeiten Zeit, Entfernung, Kalorien für das manuelle Programm und die Wettkampfprogramme 3km, 5km, 10km, 15km, 21,1km und 42,19km aufrufen. Bei den Programmen können Vorgaben mit dieser Taste bestätigt werden und man wechselt zur nächsten Eingabefunktion.

| **Steigungstasten ▲ / ▼:** Verändert die Steigungsstufe während des Trainings. Bei Stillstand können Steigungs-Vorgaben damit getätigt werden. Festhalten der Tasten löste einen Schnellvorlauf aus.

| **Geschwindigkeitstasten +/-:** Verändert die Geschwindigkeit während des Trainings. Bei Stillstand können Geschwindigkeits-Vorgaben damit getätigt werden. Festhalten der Tasten löste einen Schnellvorlauf aus.

, , , **Direktwahltasten-Steigung:** Verändert die Steigung direkt in die entsprechende Steigungsstufe während des Trainings. Bei Stillstand können Steigungs-Vorgaben damit getätigt werden.

, , , **Direktwahltasten-Geschwindigkeit:** Verändert die Geschwindigkeit direkt in die entsprechende Geschwindigkeit während des Trainings. Bei Stillstand können Geschwindigkeits-Vorgaben damit getätigt werden.

2.2 Media-Funktionstasten:

 **Lautsprechersymbol mit geringe Schalldruck:** Verringert die Lautstärke.

 **Lautsprechersymbol mit größerem Schalldruck:** Erhöht die Lautstärke.

 **Wiedergabe/Pause:** Startet oder stoppt die Hintergrundmusik/Video.

 **Zurück:** Wählt das vorherige Lied/Video aus.

 **Vorwärts:** Wählt das nächste Lied/Video aus.

2.3 Display-Funktionstasten:

 **Startbildtaste:** Zurück zum Startmenü.(Nicht in allen Programmabläufen verfügbar.)

 **Anwahltaste:** Wählt nacheinander die Audioauswahl, Videoauswahl oder wieder das Startmenü an.

3. Anschlüsse für USB/MP3/Kopfhörer

An dem unteren Computerrand befinden sich links und rechts 3 Anschlussbuchsen:

USB: USB –Anschluss Ladefunktion für Smartphone/Tab. Audio- und Videodaten über den Computer abzuspielen.

MP3: MP3 – Anschluss um Audiodaten über die Computerlautsprecher zu hören

 **Kopfhörer – Anschluss für Kopfhörer um Audiodaten nicht über die Lautsprecher zu hören.**

Fit show Bluetooth App

Dieser Computer beinhaltet die Verwendung der FitShow App per Bluetooth Verbindung.

Scannen Sie den QR Code um die FitShow App aus Ihrem App Store herunter zu laden um z.B. Trainingsdaten zu speichern.



4. Starten des Laufbandes

Nach Einschalten des Hauptschalters erscheint automatisch nach Initialisierung des Computers (ca. 1Minute) das Startbild. Rasten Sie den Sicherheits-Clip ein, damit keine Fehlermeldung im Display erscheint und das Laufband betriebsbereit ist.



Drücken der Start-Taste  startet das Laufband mit einem 3 Sekunden Countdown (3-2-1-GO) mit kleinster Geschwindigkeit von 1km/h. Mittels der +/--Tasten   oder der Direktwahltasten für Geschwindigkeit , , ,  kann die gewünschte Geschwindigkeit eingestellt werden.

Mittels der ▲/ ▼-Tasten ,  oder der Direktwahltasten für Steigung , , ,  kann die gewünschte Steigung eingestellt werden.

Alle Funktionen Zeit, Entfernung und Kalorien werden aufsteigend gezählt. Maximale Anzeige für Zeit = 18h, Entfernung = 99.9km, ca. Kalorien = 999,9 kcal. Wenn eine max. Anzeige erreicht wird fängt die Anzeige wieder von vorne an zu zählen, das Laufband stoppt dadurch nicht.

 Incline	Incline/Steigung: Zeigt die aktuelle Steigungsstufe an
 Pulse	Pulse/Herzfrequenz: Zeigt den aktuellen Pulschlag an. Diese wird über die Handpulssensoren oder einen kompatiblen Pulsmessgurt mit Übertragungsfrequenz 5.0-5.5kHz (optional erhältlich) ermittelt. (Anzeige von 50-200) nur zur Orientierung, keine medizinisch verwertbaren Daten).
 Time	Time/Zeit: Zeigt die Trainingszeit in Minuten und Sekunden an
 Distance	Distance/Entfernung: Zeigt die Entfernung in km an
 Calories	Calories/Kalorien: Zeigt den ca. Kalorienverbrauch in kcal. an
 Speed	Speed/Geschwindigkeit: Zeigt die Geschwindigkeit in km/h an

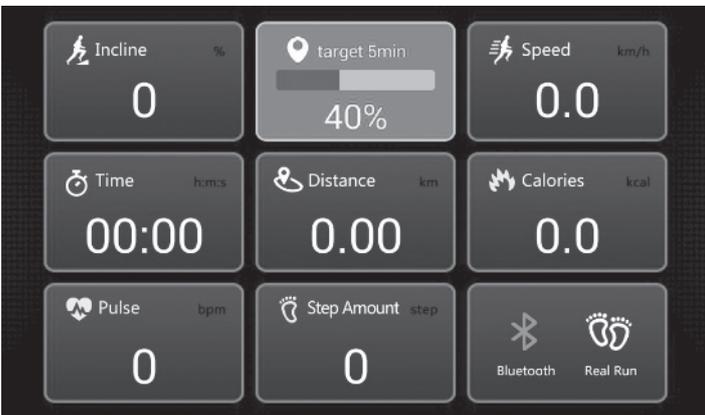
	Real running/Echtlauf-Anzeige: Anzeige ob die Entfernung nur dann gemessen wird, wenn der Nutzer darauf läuft.
	Bluetooth: Zeigt an ob eine Bluetooth-Verbindung besteht. (zur FitShow APP)
	Step Amount/Schritte: Zeigt an wieviel Schritte man gelaufen ist.
	Pace/Tempo: Zeigt den aktuellen Laufgeschwindigkeitswert an. (nur in den Wettkampfprogrammen)

Drücken der Stop-Taste  beendet/pausiert das Programm und das Laufband verringert die Geschwindigkeit bis die Lauffläche steht. Es erscheint ein Pause Symbol im Display und es besteht die Möglichkeit durch Drücken der Start-Taste  das Programm fortzusetzen oder durch Drücken der Stop-Taste  das Programm zu beenden. Erneutes Drücken der Stop-Taste  zeigt die erreichten Daten der vorherigen Trainingseinheit an und nochmaliges Drücken der Stop-Taste  setzt dann die Anzeige auf Null zurück.



Manuelles Programm mit Vorgabe von Trainingszielen

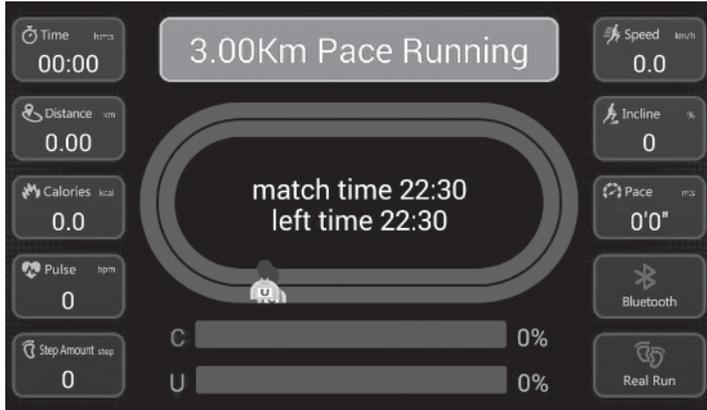
Drücken Sie die "  " -Taste 1-3 mal, um eine Zeit/Entfernung oder Kalorienverbrauch für Ihr Training als Ziel einzustellen.



	<p>Target/Ziel-Anzeige: Wenn ein Trainingsziel wie Zeit, Entfernung oder Kalorien vorgegeben wurde, dann zeigt diese Anzeige immer aktuell an, wieviel % von dem Ziel bisher erreicht wurde.</p>
<p>Time window</p>	<p>Wählen Sie die „Zeitprogramm“ (Time) mittels der  -Taste aus und es erscheint der Vorgabewert 15:00Min. Geben Sie Ihre gewünschte Trainingszeit ein. Drücken Sie die Start-Taste  um dieses Programm zu trainieren. Die Trainingszeitanzeige wird aufsteigend bis auf die eingestellte Zeit gezählt und bei Erreichen schaltet sich das Laufband aus. Die Zeit kann von 5-99Min. eingestellt werden.</p>
<p>Distance window</p>	<p>Wählen Sie das „Entfernungsprogramm“ (Distance) mittels der  -Taste aus und es erscheint 1.00Km. Geben Sie Ihre gewünschte Entfernung ein. Drücken Sie die Start-Taste  um dieses Programm zu trainieren. Die Entfernungsanzeige aufsteigend bis auf die eingestellten Entfernung gezählt und bei Erreichen schaltet sich das Laufband aus. Die Entfernung kann von 0.50 -- 99.9Km eingestellt werden.</p>
<p>Calories window</p>	<p>Wählen Sie das „Kalorienprogramm“ (Calories) mittels der  -Taste aus und es erscheint der Vorgabewert 50.0kcal. Geben Sie Ihr gewünschtes Kalorienziel ein. Drücken Sie die Start-Taste  um dieses Programm zu trainieren. Die Kalorienanzeige wird aufsteigend bis auf den eingestellte Kalorienwert gezählt und bei Erreichen schaltet sich das Laufband aus. Der Kalorienwert kann von 10.0 -- 999.0 kcal eingestellt werden.</p>

Wettkampfprogramme

Drücken Sie die "M"-Taste 4 mal, um zum ersten Wettkampfprogramm 3,0km zu gelangen. Mit jedem weiteren Drücken der "M"-Taste erscheinen die weiteren Wettkampfprogramme 5.0km, 10.0km, 15.0km, 21,1km (Halbmarathon) und 42,19km (Marathon).



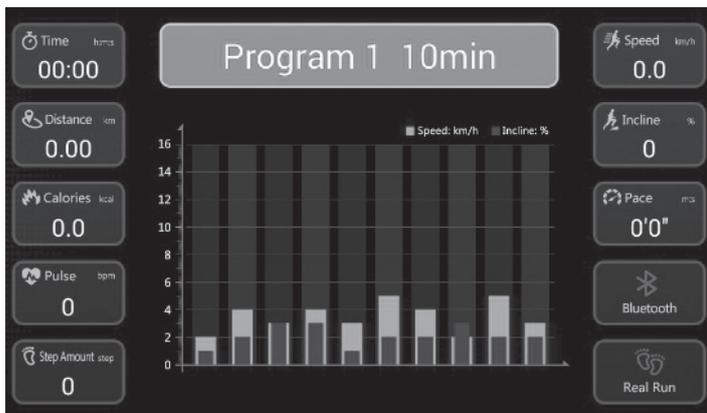
	Nutzer C ist das System		Anzeige der Entfernung in % für den Nutzer C (System)
	Nutzer U ist der Benutzer		Anzeige der Entfernung in % für den Nutzer U (Benutzer)

Die Zeit der Wettbewerbsprogramme variiert je nach Modell und dient nur zur Orientierung.

Verändern Sie die Zeit mittels der +/- Tasten oder / -Tasten auf Ihr gewünschtes Wettbewerbsziel. Drücken Sie die Start-Taste um dieses Programm zu trainieren.

Trainingsprogramme

Drücken Sie die "P"-Taste einmal, um zum ersten Programm der 24 verschiedenen Trainingsprogramme zu gelangen. Mit jedem weiteren Tastendruck erscheint das nächste Programm. Nach den 24 Trainingsprogrammen folgen die 3 individuelle Benutzerprogramme (U1-U3), gefolgt von 2 Herzfrequenzprogrammen (HP1+HP2) und der BMI Berechnung.



Verändern Sie die Trainingszeit mittels der +/- Tasten oder / -Tasten auf Ihr gewünschtes Trainingsziel. Drücken Sie die Start-Taste um dieses Programm zu trainieren. Nach Ablauf des Programmes stoppt das Laufband langsam und zeigt die erreichten Daten an.

	Anzeige des Programmes und der Trainingszeit. Geben Sie Ihre gewünschte Trainingszeit mittels der +/- Tasten oder / -Tasten ein. Drücken Sie die Start-Taste um dieses Programm zu trainieren. Die Trainingszeit-anzeige wird aufsteigend gezählt. Die Zeit kann von 5-99Min. eingestellt werden.
	Schematische Darstellung der Geschwindigkeit und Steigung bei den Trainingsprogrammen. Die 24 Trainings- und 3 User-Programme sind unterteilt in 10 Balken. Die eingestellte Trainingszeit teilt sich auf die 10 Balken auf, sodass z.B. bei 10Min. Trainingszeit jeder Balken 1Min. dauert, bei z.B. 20Min. Trainingszeit jeder Balken 2Min usw.
	Hellblauer Balken zeigt die Höhe der Geschwindigkeit an. Die Geschwindigkeit kann während des Programmablaufes durch Drücken der +/- Tasten , beeinflusst werden, schaltet aber bei Erreichen des nächsten Balken auf die im Trainingsprogramm vorgegebene Geschwindigkeit um.
	Dunkelblauer Balken zeigt die Höhe der Steigung an. Die Steigung kann während des Programmablaufes durch Drücken der / -Tasten , beeinflusst werden, schaltet aber bei Erreichen des nächsten Balken auf die im Programm vorgegebene Steigung um.

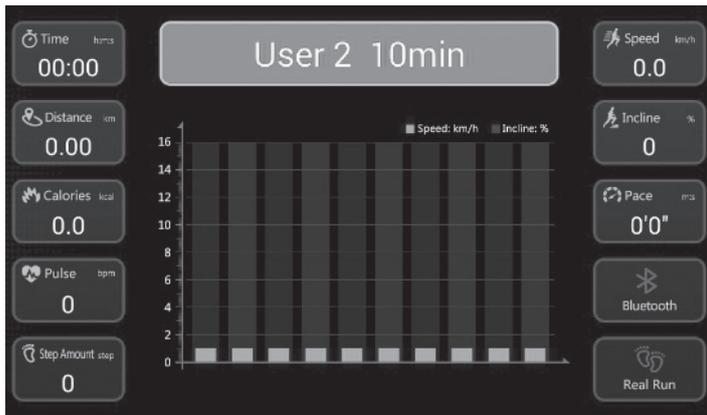
Übersicht von Geschwindigkeit und Steigung der 24 Trainingsprogramme

↓ Programm →		Die Trainingszeit der 24 Trainingsprogramme ist aufgeteilt in 10 Balken									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	km/h	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	Steigungsstufe	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	km/h	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	Steigungsstufe	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	km/h	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	Steigungsstufe	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	km/h	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	Steigungsstufe	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	km/h	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	Steigungsstufe	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	km/h	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	Steigungsstufe	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	km/h	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	Steigungsstufe	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	km/h	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	Steigungsstufe	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	km/h	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	Steigungsstufe	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	km/h	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	Steigungsstufe	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	km/h	2	5	8	10	6	9	5	3	2	2
	Steigungsstufe	1	3	5	8	10	7	6	3	2	3
P12	km/h	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	Steigungsstufe	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3

↓ Programm →		Die Trainingszeit der 24 Trainingsprogramme ist aufgeteilt in 10 Balken									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P13	km/h	2	7	4	7	8	9	4	5	3	2
	Steigungsstufe	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	km/h	2	6	5	4	8	6	5	2	3	3
	Steigungsstufe	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	km/h	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	Steigungsstufe	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P16	km/h	2	5	7	5	8	6	5	2	4	2
	Steigungsstufe	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P17	km/h	2	5	6	7	8	9	10	5	3	4
	Steigungsstufe	3	5	6	8	6	5	8	7	5	3
P18	km/h	2	3	5	6	8	6	9	6	5	2
	Steigungsstufe	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2
P19	km/h	3	7	6	5	9	7	6	3	5	2
	Steigungsstufe	3	5	6	8	5	6	5	12	8	3
P20	km/h	3	7	9	10	11	12	10	8	5	2
	Steigungsstufe	2	5	6	7	6	5	8	6	3	2
P21	km/h	3	6	8	7	9	10	5	8	3	2
	Steigungsstufe	3	6	8	9	9	6	8	10	6	3
P22	km/h	3	5	8	6	9	10	8	12	6	3
	Steigungsstufe	2	6	8	10	12	10	12	8	5	2
P23	km/h	3	5	9	11	12	8	6	5	3	2
	Steigungsstufe	2	6	8	10	9	7	8	10	6	3
P24	km/h	3	8	10	11	12	10	10	8	5	3
	Steigungsstufe	3	6	8	9	10	12	9	6	3	2

Individuelle Benutzerprogramme U1-U3

Durch Drücken der “P”-Taste gelangen Sie nach den 24 Trainingsprogrammen zu den 3 individuellen Benutzerprogrammen (U1-U3). Hier können Sie Ihr eigenes Trainingsprofil einstellen, welches dauerhaft gespeichert bleibt oder bei Bedarf überschrieben werden kann.



Verändern Sie zunächst die Trainingszeit mittels der +/- Tasten oder / -Tasten auf Ihr gewünschtes Trainingsziel und bestätigen Sie die Eingabe durch Drücken der “M”-Taste. Dann kann dem ersten Balken eine Geschwindigkeit mittels der +/- Tasten oder Direktwahltasten , , , zugeordnet werden. Gleiches gilt für die Steigung, welche mittels der / -Tasten oder Direktwahltasten für Steigung , , , eingestellt werden kann. Bestätigen Sie die Eingaben durch Drücken der “M”-Taste und dem zweiten Balken kann die Geschwindigkeit und Steigung zugeordnet werden. Sind alle Balken eingestellt, drücken Sie die Start-Taste um dieses Programm zu trainieren. Nach Ablauf des Programmes stoppt das Laufband langsam und zeigt die erreichten Daten an.

Herzfrequenzprogramme (HP1-HP2)

Durch Drücken der “P”-Taste gelangen Sie nach den 24 Trainingsprogrammen und den 3 individuellen Benutzerprogrammen (U1-U3) zu den Pulsprogrammen HP1 und HP2. Diese funktionieren ausschließlich mit Pulsmessung und sind pulsgesteuert. Solange wie der aktuelle Puls dann niedriger ist als der eingestellte Pulswert, wird die Geschwindigkeit alle 10 Sekunden um 0,5km/h erhöht. Das Programm HP 1 stellt eine maximale Laufgeschwindigkeit von 10km/h ein während das Programm HP 2 bis max. 12km/h funktioniert. Ist bis zur max. Geschwindigkeit der Programme HP 1/HP 2 der eingestellte Pulswert noch nicht erreicht wird die Steigung anstatt der Geschwindigkeit stufenweise erhöht. Wenn der aktuelle Puls höher ist als der eingestellte Pulswert wird die Geschwindigkeit/Steigung reduziert.

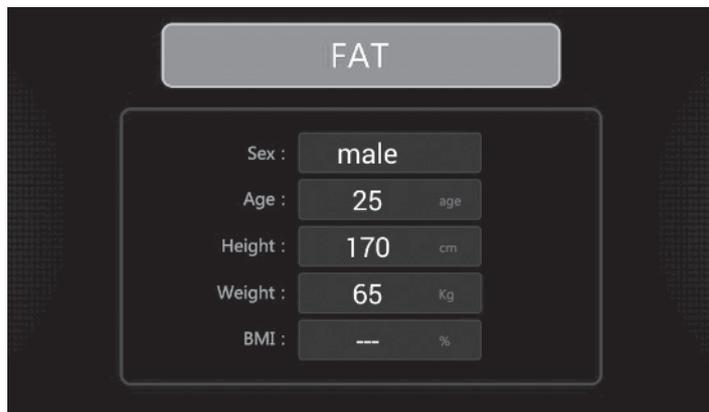


	Anzeige der Trainingszeit: Die Trainingszeit wird aufsteigend gezählt und angezeigt. Die Zeit kann von 5-99Min. eingestellt werden.
	Anzeige des Alters: Stellen Sie Ihr Alter ein. (15-80Jahren)
	Anzeige der Pulsobergrenze: Stellen Sie Ihren gewünschten Trainings-puls ein. (Der Einstellbereich zwischen min./ max. ist altersabhängig.)
	Anzeige der max. Geschwindigkeit: Bei Programm HP1 ist die max. Geschwindigkeit 10.0km/h und bei HP 2 ist diese 12.0km/h

Verändern Sie die Trainingszeit mittels der +/- Tasten oder / -Tasten auf Ihr gewünschtes Trainingsziel und bestätigen Sie die Eingabe durch Drücken der “M”-Taste. Stellen Sie dann Ihr Alter mittels der +/- Tasten oder / -Tasten ein und bestätigen Sie die Eingabe durch Drücken der “M”-Taste. Die Target Pulse Anzeige macht dann einen Vorschlag für eine Pulsobergrenze entsprechend Ihrer Alterseingabe. Diese können Sie mittels der +/- Tasten oder / -Tasten auf Ihre gewünschte Pulsobergrenze verändern und durch Drücken der “M”-Taste bestätigen. Drücken Sie die Start-Taste um dieses Programm zu trainieren. Die erste Trainingsminute mit 1km/h gilt als Aufwärmphase und dabei verstellt sich die Geschwindigkeit nicht. Nach Ablauf des Programmes stoppt das Laufband langsam und zeigt die erreichten Daten an.

BMI-Berechnung

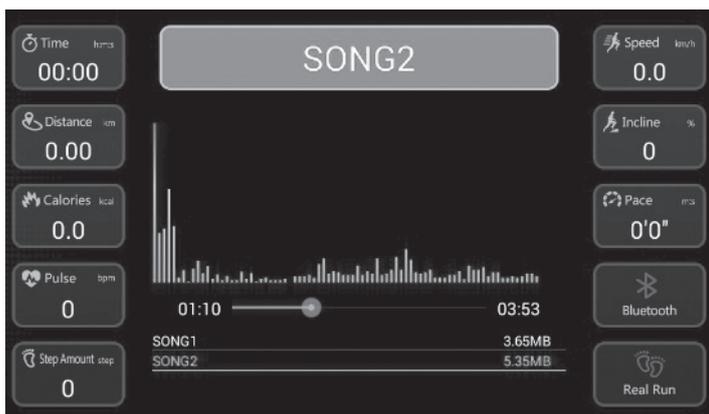
Durch Drücken der "P" -Taste gelangen Sie nach den 24 Trainingsprogrammen, den 3 individuellen Benutzerprogramme (U1-U3) und den Pulsprogrammen HP1/HP2 zu dem BMI Rechner. Geben Sie nacheinander Ihre persönlichen Daten wie Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht mittels der +/- Tasten "+" "-" ein und bestätigen Sie die Eingaben jeweils mit der "M" -Taste. Dann umgreifen Sie mit beiden Händen die Handpulsmessung und das Display zeigt die Bereitschaft für die Funktion an „-- --“ und dann nach ca. 8Sek. den BMI Wert.



Anzeige	Daten		
F-1	Sex - Geschlecht	Male - Männlich	Female - Weiblich
F-2	Age - Alter	10 — 99 Jahre	
F-3	Height - Größe	100 — 200cm	
F-4	Weight - Gewicht	20 — 150kg	
F-5	BMI	≤19	Untergewicht
		=(20—25)	Untergewicht
		=(26—29)	Übergewicht
		≥30	Adipös

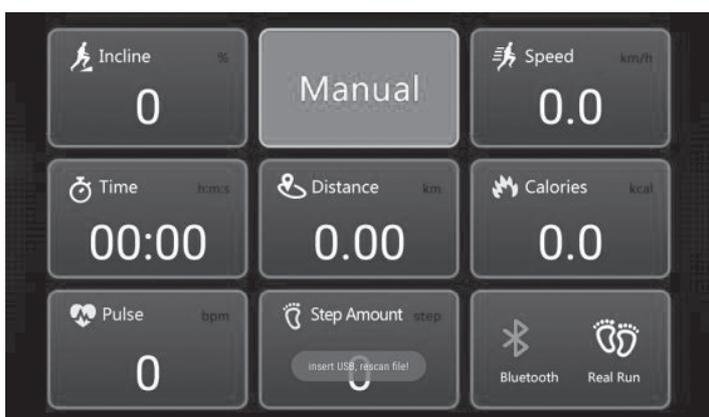
Musik/Video abspielen

Drücken Sie die Anwahl-Taste "P" einmal um zu den Audiodateien (MP3) zu gelangen. Erneutes Drücken der Anwahl-Taste "P" ruft dann die Videodateien auf und durch nochmaliges Drücken gelangt man wieder zum Startbild.



Durch Drücken der Wiedergabe/Pause-Taste "P" startet die Audio- oder Videodatei und ist grün hinterlegt. Die blaue Linie zeigt vorne den aktuellen Abspielstatus auf und am Ende die gesamte Abspieldauer. Auch wird die Datengröße der Dateien angezeigt. Erneutes Drücken der Wiedergabe/Pause-Taste "P" stoppt/pausiert die Audio- oder Videodatei. Drücken der Vorwärts-Taste "P" wählt das nächste Lied/Video aus. Drücken der Rückwärts-Taste "P" wählt das vorherige Lied/Video aus. Es sind seitens des Herstellers 2 Lieder und ein Video im Speicher hinterlegt. Weitere Audio- oder Videodateien können über den USB Anschluss (MP3,ape, /MP4,mov,-Dateien) geladen und abgespielt werden. Mit den Lautstärke-Tasten für Leiser "P" und Lauter "P" kann die gewünschte Lautstärke eingestellt werden. Bitte berücksichtigen Sie, dass ein Video anschauen Ihren Laufrhythmus beeinträchtigen kann.

Um Audio-/Video-Daten in den Computer hochzuladen, stecken Sie Ihr Speichergerät an den USB-Anschluss, welcher sich auf der Unterseite links am Computer auffindet. Sobald die Verbindung hergestellt wurde wird im unteren Bereich des Displays der Ladevorgang angezeigt.



Einstellungsmöglichkeiten/Information des Displays

Information zur Wartung der Lauffläche mit Silicon-Öl.

<p>Alle 300km werden Sie durch diesen Hinweis daran erinnert, dass eine Laufflächen-Wartung durchgeführt werden muss. Siehe Rubrik: Pflegen der Lauffläche. Der Hinweis kann durch Drücken der Stop-Taste  für 3 Sekunden entfernt werden.</p>	
---	--

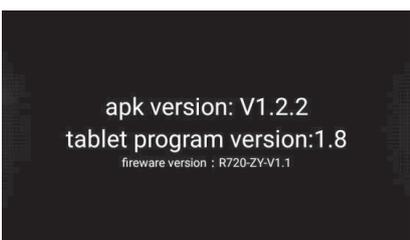
Die Entfernungs- und Schritte- Anzeige kann deaktiviert werden. Seitens des Herstellers zeigt der Laufbandcomputer nur Schritte und Entfernung an wenn auch darauf gelaufen wird. Das Symbol  unten rechts im Display bei Real Run zeigt die Aktivierung oder Deaktivierung an.

<p>Die Aktivierung/Deaktivierung ist wie folgt. Drücken Sie nacheinander folgende Tastenkombination:  dann  und </p>	
--	--

Das Laufband verfügt über eine Information der Gesamtleistung und Wartungserinnerung für die Lauffläche.

<p>Um die Gesamtleistung, den Wartungs-intervall, sowie die verbleibende Entfernung bis zur nächsten Wartung einzusehen, drücken Sie folgende Tastenkombination:  dann </p>	
--	---

Anzeige des Systems/Software.

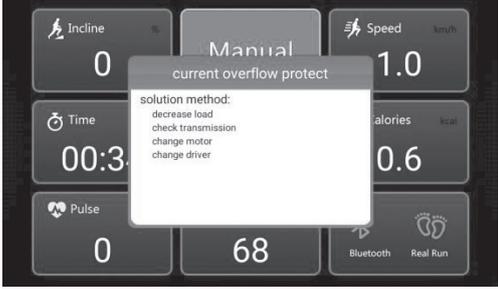
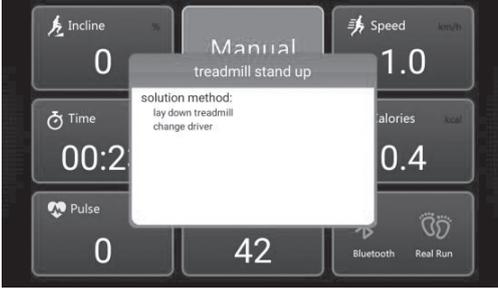
<p>Um die installierte Software einzusehen drücken Sie folgende Tastenkombination:  dann </p>	
--	--

Startbildanzeige ändern

<p>Um die Startbildanzeige zu verändern drücken Sie folgende Tastenkombination:  dann  und </p>	
---	--

Fehlercodes und Fehlerdiagnose

Bei Funktionsstörungen kann nebenstehende Auflistung von Fehlermeldungen eine Hilfe für versierte Personen sein. Grundsätzlich gilt, dass elektrische Reparaturarbeiten nur unter Einhaltung der einschlägigen Sicherheitsvorschriften durchzuführen sind. Nähere Informationen und Hilfestellung bei Funktionsstörungen gibt unsere Service-Abteilung (Kontakt Daten siehe letzte Seite).

<p>E01 – Kommunikationsstörung -Verbindungskabel prüfen -Verbindungskabel austauschen -Computer austauschen -Steuerplatine austauschen</p>	<p>E02 – Überlastungsstörung -Motorkabel prüfen -Motor prüfen -Steuerplatine prüfen</p>
	
<p>E03 – Geschwindigkeitsstörung -Sensorkabel prüfen -Sensorkabel austauschen -Steuerplatine austauschen</p>	<p>E04 – Steigungsstörung -Steigungsmotorkabel prüfen -Steigungsmotor austauschen -Steuerplatine austauschen</p>
	
<p>E05 – Überlastungsschutz -Entlasten des Nutzergewichtes -Antrieb prüfen/Lauffläche warten -Motoraustausch -Austausch der Steuerplatine</p>	<p>E06 – Motorstörung -Motorkabel prüfen - Motor austauschen</p>
	
<p>E08 – Speicherstörung -Speicher IC überprüfen -Austausch der Steuerplatine</p>	<p>E09 – Klappfunktionsstörung -Klappen Sie das Laufband aus -Austausch der Steuerplatine</p>
	

Trainingsanleitung

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

1. Intensität:

Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muß den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit und /oder der Erschöpfung zu erreichen. Ein geeigneter Richtwert für ein effektives Training kann dabei der Puls sein. Dieser sollte sich während des Trainings in dem Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befinden (Ermittlung und Berechnung siehe Tabelle und Formel).

Während der ersten Wochen sollte sich der Puls während des Trainings im unteren Bereich von 70% des Maximalpulses befinden. Im Laufe der darauffolgenden Wochen und Monate sollte die Pulsfrequenz langsam bis zur Obergrenze von 85% des Maximalpulses gesteigert werden. Je größer die Kondition des Trainierenden wird, desto mehr müssen die Trainingsanforderungen gesteigert werden, um in den Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses zu gelangen. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer und/oder einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen möglich.

Wird die Pulsfrequenz nicht in der Computeranzeige angezeigt oder wollen Sie sicherheitshalber Ihre Pulsfrequenz, die durch eventuelle Anwendungsfehler o.ä. falsch angezeigt werden könnte, kontrollieren, können Sie zu folgenden Hilfsmitteln greifen:

- Puls-Kontroll-Messung auf herkömmliche Weise (Abtasten des Pulsschlages z.B. am Handgelenk und zählen der Schläge innerhalb einer Minute).
- Puls-Kontroll-Messung mit entsprechend geeigneten und geeichten Puls-Mess-Geräten (im Sanitäts- Fachhandel erhältlich).

2. Häufigkeit:

Die meisten Experten empfehlen die Kombination einer gesundheitsbewußten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muß, und körperlicher 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 Woche. 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.

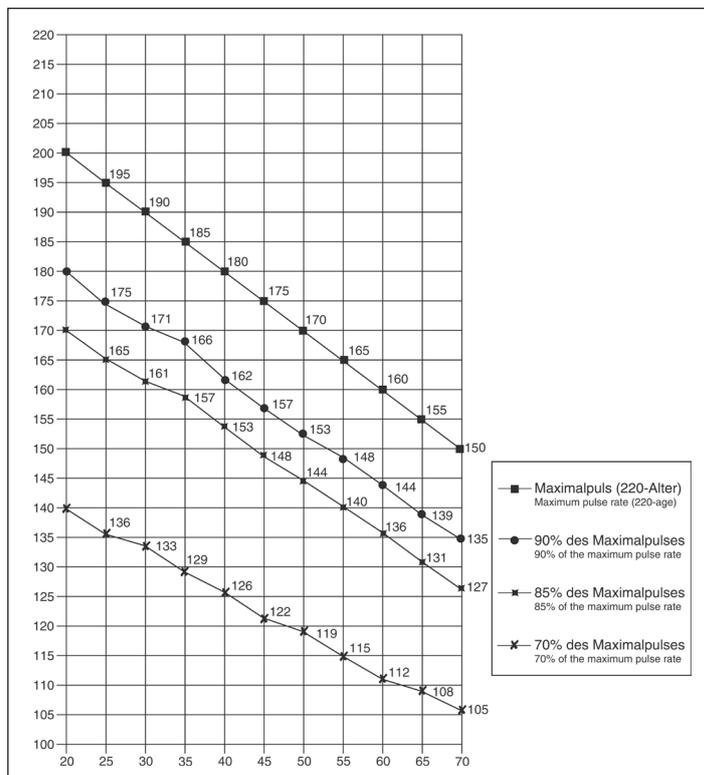
Danach sollte das eigentliche Training („Trainings-Phase“) beginnen. Die Trainingsbelastung sollte erst einige Minuten gering sein und dann für eine Periode von 15 bis 30 Minuten so gesteigert werden, daß sich der Puls im Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befindet.

Um den Kreislauf nach der „Trainings-Phase“ zu unterstützen und einem 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.

Weitere Informationen zum Thema Aufwärmübungen, Dehnungsübungen oder allgemeine Gymnastikübungen finden Sie in unserem Downloadbereich unter www.christopeit-sport.com

4. Motivation

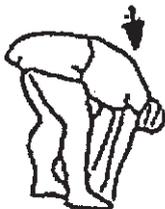
Der Schlüssel für ein erfolgreiches Programm ist ein regelmäßiges Training. Sie sollten sich einen festen Zeitpunkt und Platz pro Trainingstag einrichten und sich auch geistig auf das Training vorbereiten. Trainieren Sie nur gut gelaunt und halten Sie sich stets Ihr Ziel vor Augen. Bei kontinuierlichem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



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

TM 5000S Best.-Nr. 1840A

Technische Daten: Stand: 01. 07. 2019

- Motor Dauerleistung 2,25 PS(1,7kw), maximale Motorleistung 4 PS(3kw)
- Geschwindigkeit: 1 km/h bis 22 km/h (in 0,1 km/h Schritten einstellbar)
- 3 individuelle Programme (Punkt 5)
- 6 Wettkampfprogramme (Punkt 4)
- 24 Trainingsprogramme mit programmierter Geschwindigkeitsregelung (Punkt 3)
- 2 Herzfrequenzprogramme (Punkt 6)
- Überschreitung der Grenzwerte wird angezeigt
- BMI-Berechnung (Punkt 7)
- Steigung in 15 Stufen elektronisch einstellbar
- Direktwahltasten für 3 km/h, 6 km/h, und 9 km/h
- Direktwahltasten für 3, 6 und 9 Stufen Steigung
- Handpulsmessung in der Haltestange
- Schwingungsgedämpfte Lauffläche (Cushion System)
- Sicherheitsbandstopp
- Platz sparend hochklappbar
- Computer mit 7"-TFT Display und leistungsstarken Entertainmentlautsprechern.
- Großer Anzeige von: Zeit und Entfernung total, Geschwindigkeit / Pulsfrequenz als auch ca. Kalorienverbrauch / Steigung im 5 Sekundenwechsel
- Anzeige im TFT-Display von Steigung, Pulsfrequenz, Zeit, Schritte, Entfernung, ca. Kalorienverbrauch, Geschwindigkeit (Anzeigeinformationen können ein- und ausgeblendet werden)
- Entertainment Tasten für Video/Musik/Laufstreckenauswahl/Programmauswahl/ Eingabe persönlicher Daten (werden über die Login-Funktion gesichert)
- Anschlussmöglichkeit für MP 3 Player und Kopfhörer, USB-Port
- Bluetoothverbindung für FitShow App
- Versenkbare Halterung für Tablet / Smartphone
- Empfänger für drahtlosen Pulsmessgurt im Computer enthalten

- Ausklappautomatik Soft-Drop-System für ein leises und sicheres Herablassen der Lauffläche
- 4 Transportrollen für einen bequemen Standortwechsel
- Geeignet bis zu einem Körpergewicht von max. 150 kg
- Abmessung der Lauffläche: ca. L 141 x B 51 cm
- elektrische Daten: 220-240V/50Hz /1.700 Watt
- Gerätegewicht: ca. 106 kg

Stellmaße: ca. L 194 x B 88 x H 136 cm

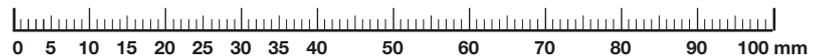
Stellmaße hochgeklappt: ca. L 125 x B 88 x H 154 cm

Wenn ein Bauteil nicht in Ordnung ist oder fehlt, oder wenn Sie in Zukunft ein Ersatzteil benötigen, wenden Sie sich bitte an uns.

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

Adresse: Top-Sports Gilles GmbH
 Friedrichstr. 55
 42551 Velbert
 Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
 Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
 e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

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



Abbildungs-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an	ET-Nummer
1	Grundrahmen		1	2	33-1840-01-SW
2	Laufrahmen		1	1	33-1840-02-SW
3L	Stützrohr links		1	1	33-1840-03-SW
3R	Stützrohr rechts		1	1	33-1840-04-SW
4	Verbindungsplatte		2	5	33-1840-05-SW
5L	Computeraufnahme links		1	3L	33-1840-06-SW
5R	Computeraufnahme rechts		1	3R	33-1840-07-SW
6	Pulsgriffbefestigung		1	11	33-1840-08-SW
7	Computerrahmen		1	5	33-1840-09-SW
8	Steigungsbügel		1	1+2	33-1352-09-SW
9	Verstärkungsstrebe		1	2	33-1840-11-SW
10	Transportrollenhalter		2	1	36-1352-35-BT
11L	Griff links		1	3L	33-1840-10-SW
11R	Griff rechts		1	3R	33-1840-12-SW
12L	Halterung links		1	1	33-1840-13-SW
12R	Halterung rechts		1	1	33-1840-14-SW
13	Vordere Rolle		1	2	33-1352-06-SI
14	Hintere Rolle		1	2	33-1352-05-SI
15	Zylinder		1	1+2	33-1352-08-SW
16L	Antirutschgummi links		1	25L	36-1840-08-BT
16R	Antirutschgummi rechts		1	25R	36-1840-09-BT
17	Lautsprechernetz		2	36	36-1840-47-BT
18	Transportrollenstopp		2	19	36-1840-12-BT
19	D-Form Achsstück		2	1	36-1352-38-BT
20	Transportrollenachse		2	66+67	36-1352-37-BT
21	Distanzstück		2	19	36-1352-39-BT
22	Seitenleistenhalter		8	75	36-1352-13-BT

Abbildungs-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an	ET-Nummer
23	Lauffläche		1	13+14	36-1352-11-BT
24	Motorabdeckung		1	2	36-1840-01-BT
25L	Seitenleiste links		1	2	36-1840-06-BT
25R	Seitenleiste rechts		1	2	36-1840-07-BT
26L	Rollenabdeckung links		1	2	36-1840-13-BT
26R	Rollenabdeckung rechts		1	2	36-1840-14-BT
27	Endkappe		1	2	36-1840-02-BT
28L	Motorabdeckung links		1	2	36-1840-15-BT
28R	Motorabdeckung rechts		1	2	36-1840-16-BT
29L	Griffüberzug links		1	11L	36-1840-17-BT
29R	Griffüberzug rechts		1	11R	36-1840-18-BT
30L	Seitenverkleidung links		1	1	36-1840-04-BT
30R	Seitenverkleidung rechts		1	1	36-1840-05-BT
31L	Innenabdeckung links		1	1	36-1840-19-BT
31R	Innenabdeckung rechts		1	1	36-1840-20-BT
32L	LED Abdeckung links		1	33L	36-1840-21-BT
32R	LED Abdeckung rechts		1	33R	36-1840-22-BT
33L	LED Rückseite links		1	32L	36-1840-23-BT
33R	LED Rückseite rechts		1	32R	36-1840-24-BT
34	Pulsgriffabdeckung oben		1	6+35	36-1840-25-BT
35	Pulsgriffabdeckung unten		1	6+34	36-1840-26-BT
36	Lautsprecherabdeckung		2	39	36-1840-27-BT
37	Gummistopfen		2	5	36-1840-28-BT
38L	Standfläche links		1	16L	33-1840-15-SI
38R	Standfläche rechts		1	16R	33-1840-16-SI
39	Computer		1	5+7	36-1840-53-BT
40	Computerrückseite		1	39	36-1840-11-BT
41	Tablet-Halterung		1	39	36-1840-29-BT
42	Gleitbrett		1	2	36-1352-12-BT
43	Transportrolle hinten		2	1	36-1352-23-BT
44	Transportrollengehäuse		2	1	36-1352-24-BT
45	Gummifuss		4	1	36-1352-25-BT
46	Kabelschutz		2	2	36-1352-44-BT
47	Gummidämpfer		2	2+42	36-1352-18-BT
48	Überlastschutz		1	2	36-1241-19-BT
49	Stützrolle		2	2	36-1352-16-BT
50	Vierkantstopfen		2	8	36-1352-27-BT
51	Rechteckstopfen		2	1	36-1840-30-BT
52	Flachriemen		1	16+103	36-1352-14-BT
53	Vordere Transportrolle		2	69	36-1352-34-BT
54	Kunststoffaufnahme		4	2+42	36-1840-31-BT
55	Sechskantschraube	M10x55	1	1+104	39-9976
56	Sechskantschraube	M10x50	2	2+8	39-9976
57	Sechskantschraube	M10x40	1	2+104	39-10131
58	Sechskantschraube	M10x15	14	1,3+11	39-10086
59	Sechskantschraube	M8x50	2	10	39-9811
60	Innensechskantschraube	M8x45	1	15	39-9914-SW
61	Innensechskantschraube	M8x40	5	15,43+49	39-10000
62	Innensechskantschraube	M8x15	26	3,5,6,+12	39-10095
63	Sechskantschraube	M8x75	1	103	39-10157
64	Sechskantschraube	M8x55	1	103	39-10056
65	Senkkopfschraube	M6x16	16	38	36-1840-32-BT
66	Innensechskantschraube	M8x18	4	2+103	39-9823-CR
67	Innensechskantschraube	M6x45	1	2+13	39-9976
68	Innensechskantschraube	M6x55	2	2+14	39-10141

Abbildungs-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an	ET-Nummer
69	Innensechskantschraube	M6x10	2	2+9	39-9920
70	Senkkopfschraube	M6x30	4	2+42	39-10306
71	Senkkopfschraube	M6x25	2	2+42	39-9970-SW
72	Kreuzschlitzschraube	M5x16	6	2+27	39-10165
73	Kreuzschlitzschraube	M5x8	5	2+24	39-9903-SW
74	Kreuzschlitzschraube	M4x8	6	95,108	39-10188
75	Kreuzschlitzschraube	4x16	56	22,26,28-35,40	39-10187
76	Kreuzschlitzschraube	4x8	12	109+113	39-10188
77	Kreuzschlitzschraube	4x12	12	25,36+95	39-10187
78	Zahnscheibe	10//20	18	55-58	39-9989-CR
79	Zahnscheibe	8//16	30	59	39-9962-CR
80	Unterlegscheibe	6//12	3	67+68	39-10013-CR
81	Unterlegscheibe	8//13	10	66	39-9962
82	Innensechskantschraube	M8x15	2	103	39-10247
83	Federring	für M8	6	66	39-9864-VC
84	Selbstsichernde Mutter	M10	4	55-57	39-10032
85	Selbstsichernde Mutter	M8	10	19,59+61	39-9818
86	Selbstsichernde Mutter	M6	8	47,69+70	39-9891-CR
87	Sicherungsclip		4	20	36-1352-40-BT
88	Kreuzschlitzschraube	M6x15	4	45	39-9911
89	Induktionsspule		1	2	36-1840-54-BT
90	Verbindungskabel indirekter Beleuchtung links		1	92+108	36-1840-55-BT
91	Verbindungskabel indirekter Beleuchtung rechts		1	93+108	36-1840-56-BT
92	Kabel indirekte Beleuchtung links		1	32L+90	36-1840-57-BT
93	Kabel indirekte Beleuchtung rechts		1	32L+91	36-1840-58-BT
94	Stopfen		4	75	36-1840-37-BT
95L	Motorabdeckung links unten		1	2	36-1840-38-BT
95R	Motorabdeckung rechts unten		1	2	36-1840-39-BT
96	Netzfilter		1	108	36-1840-59-BT
97	Puls kabel		2	98	36-1840-60-BT
98	Pulsverbindungskabel 1		2	97+99	36-1840-61-BT
99	Pulsverbindungskabel 2		2	39+88	36-1840-62-BT
100	Computer Verbindungskabel 2		1	101+108	36-1840-63-BT
101	Computer Verbindungskabel 1		1	100+102	36-1840-64-BT
102	Computerkabel		1	39+101	36-1840-65-BT
103	Motor		1	2	33-1840-57-SI
104	Steigungsmotor		1	1+2	33-1352-10-SI
105	Hauptschalter		1	2	36-1352-21-BT
106	Überlastschutz		1	2	36-1352-20-BT
107	Netzkabel		1	105	36-1352-22-BT
108	Steuerung		1	2	36-1840-66-BT
109	Lautsprecher		2	39	36-1352-46-BT
110	Audiokabel		1	39	36-1142-30-BT
111	USB Anschluss		1	39	36-1840-48-BT
112	Kopfhöreranschluss		1	39	36-1352-47-BT
113	Verstärker		1	39	36-1840-50-BT
114	Werkzeugset		1		36-1840-51-BT
115	Montage- und Bedienungsanleitung		1		36-1840-67-BT

1. Important Recommendations and Safety Information	Page 22
2. Assembly Instructions With Exploded Diagrams	Page 23 - 26
3. The method of using the Shelf	Page 28
4. Computer instructions	Page 29 - 37
5. Training Instructions / Warm up	Page 38
6. Parts List (List of spare parts)	Page 39 - 41
7. Summary of Parts	Page 43

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-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert



Important Recommendations and Safety Instructions

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

1. Assemble the machine exactly as described in the installation instructions and use only the enclosed, specific parts of the machine contained in the parts list. Before assembling, verify the completeness of the delivery against the delivery notice and the completeness of the carton against the montage steps in the installation and operating instructions. In case of repair please ask your dealer for advice.
2. 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 out of the use until repair.
3. Set up the machine in a dry, level place and protect it from moisture and water. Uneven parts of the floor must be compensated by suitable measures and by the provided adjustable parts of the machine if such are installed. Ensure that no contact occurs with moisture or water.
4. Place a suitable base (e.g. rubber mat, wooden board etc.) beneath the machine if the area of the machine must be specially protected against indentations, dirt etc.
5. Before beginning training, remove all objects within a radius of 2 metres from the machine.
6. Do not use aggressive cleaning agents to clean the machine and employ only the supplied tools or suitable tools of your own to assemble the machine and for any necessary repairs. Remove drops of sweat from the machine immediately after finishing training.
7. **WARNING!** Systems of the heart frequency supervision can be inexact. Excessive training can lead to serious health damage or to the death. Consult a doctor before beginning a planned training programme. He can define the maximum exertion (pulse, Watts, duration of training etc.) to which you may expose yourself and can give you precise information on the correct posture during training, the targets of your training and your diet. Never train after eating large meals.
8. Only train on the machine when it is in correct working order. Use original spare parts only for any necessary repairs. **WARNING:** Replace the worn parts immediately and keep this equipment out of use until repaired.
9. When setting the adjustable parts, observe the correct position and the marked, maximum setting positions and ensure that the newly adjusted position is correctly secured. Please remove the Tools you need to adjust after adjusting a new position.
10. Unless otherwise described in the instructions, the machine must only be used for training by one person at a time. The exercise time should not overtake 90 min./daily.

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

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

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

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

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

16.  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.

17. 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.

18. This machine is a speed-dependant machine, i.e. the power increases with increasing speed, and the reverse.

19. The maximum permissible load (=body weight) is specified as 150 kg. Evaluate your body weight before you starting the exercise.

20. 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.

21. This machine has been tested in compliance with EN ISO 20957-1:2013, EN 957-6:2010/A1:2014 + EMC Directive 2014/30/EU.

22. 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.

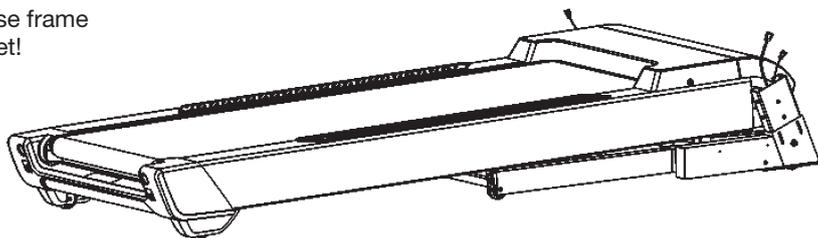
Installation instructions

Put everything clearly on the ground and control the completeness based on the assembly steps.

Some screws are already at the mounting locations for an easy assignment. Assembly time is approximately 40 min.

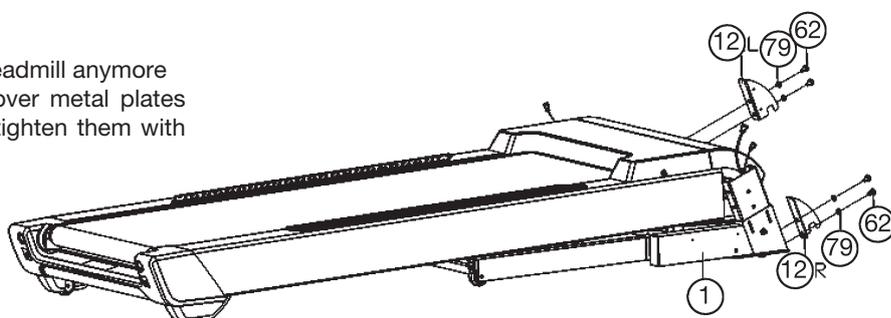
Step 1:

1. Remove all small parts, loose packing material out of the box and then take out with help of a second person the base frame (1) of packaging. Don't cut the cable ties for removal yet!



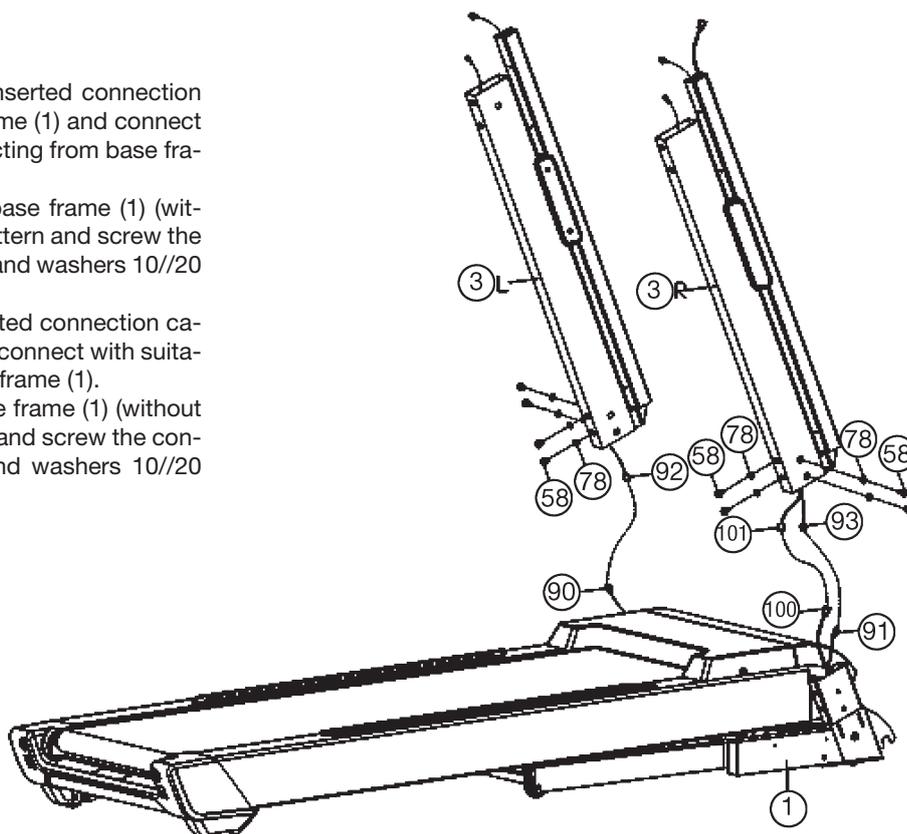
Step 2:

1. Now cut the cable ties and don't move the treadmill anymore for assembly. Put the right and left base cover metal plates (12L+R) at front side of base frame (1) and tighten them with screws M8x15 (62) and washers 8//16 (79).



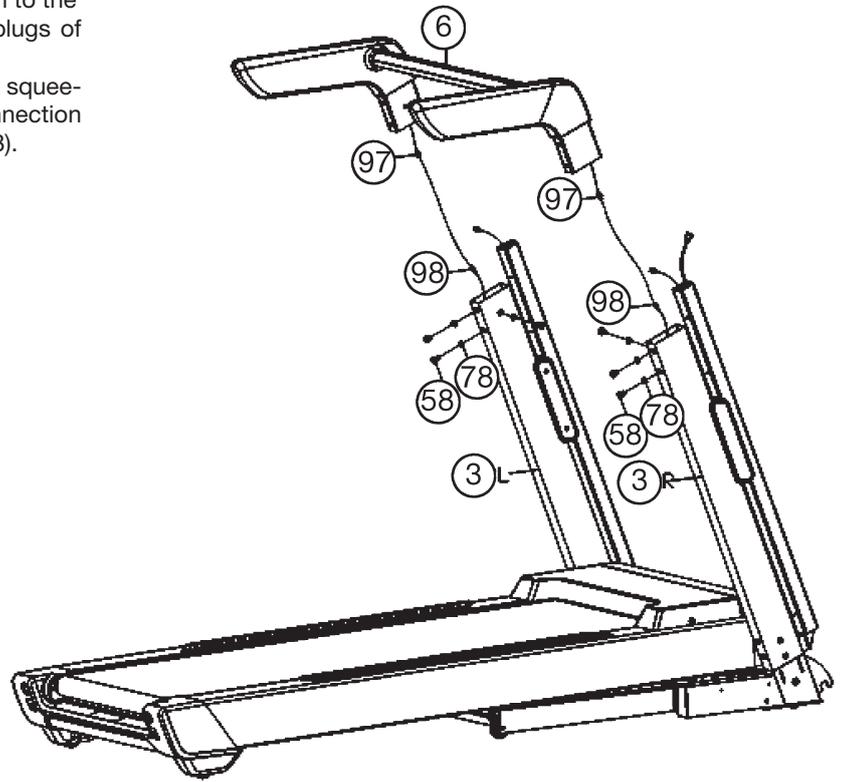
Step 3:

1. Lead the right support tube (3R) with the inserted connection cables (93+101) to the right side of base frame (1) and connect with suitable plugs of cables (91+100) projecting from base frame (1).
2. Insert the right support tube (3R) into the base frame (1) (without squeezing a cable) so that the holes pattern and screw the connection tightly with screws M10x15 (58) and washers 10//20 (78).
3. Lead the left support tube (3L) with the inserted connection cable (92) to the left side of base frame (1) and connect with suitable plug of cables (90) projecting from base frame (1).
4. Insert the left support tube (3L) into the base frame (1) (without squeezing a cable) so that the holes pattern and screw the connection tightly with screws M10x15 (58) and washers 10//20 (78).



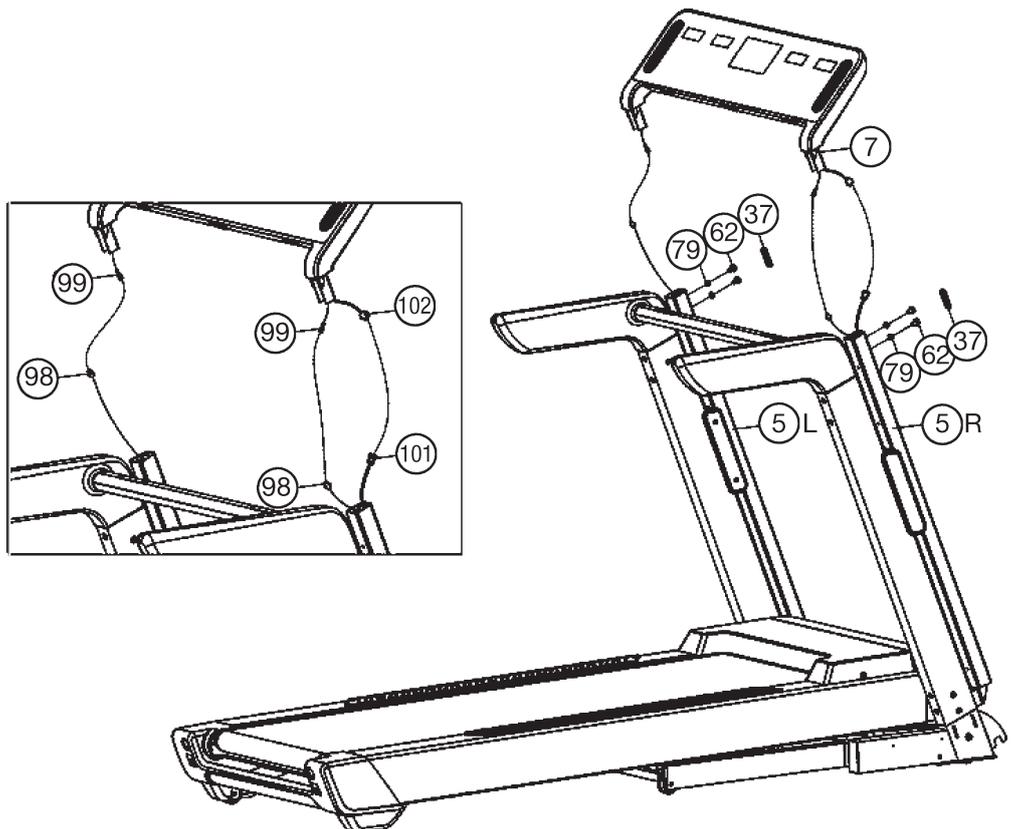
Step 4:

1. Place the pulse grip (6) with the help of a second person to the support tubes left and right (3L+R) and connect the plugs of pulse cable (97) with pulse connection cable 1 (98).
2. Insert the pulse grip (6) into the supports (3L+R) (without squeezing a cable) so that the holes pattern and screw the connection tightly with screws M10x15 (58) and washers 10//20 (78).



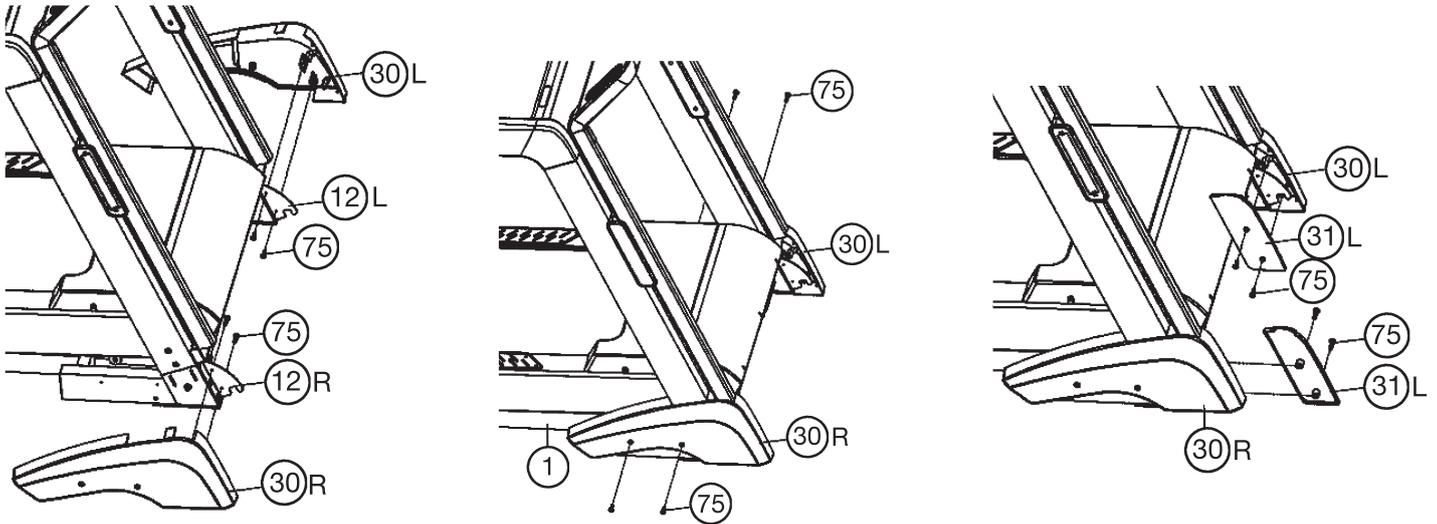
Step 5:

1. Place the computer (7) with the help of a second person to the support tubes left and right (3L+R) and connect the plugs of pulse cable 2 (99) with pulse connection cable 1 (98) and computer cable (102) with computer connection cable (101).
2. Insert the computer (7) into the computer holder (5L+R) (without squeezing a cable) so that the holes pattern and screw the connection tightly with screws M8x15 (62) and washers 8//16 (79).
3. Insert the rubber plug (37) at computer holder (5L+R)



Step 6:

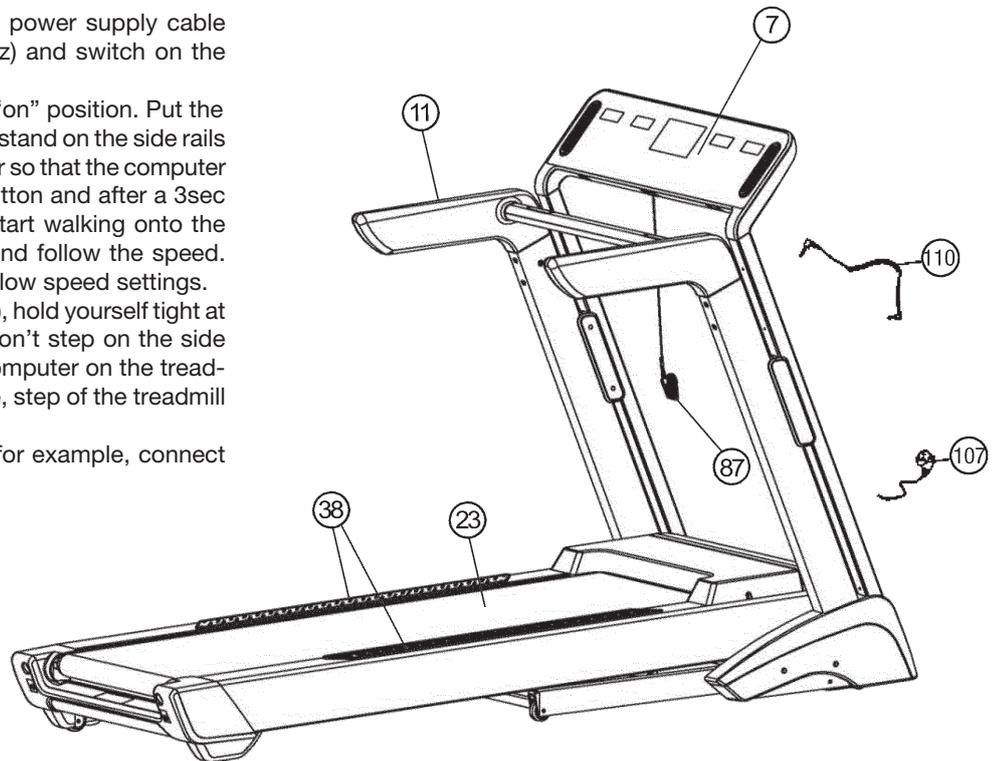
1. Put the base covers left and right (30L+R) in the correct position to the supports left and right (3L+R) and attach them by using screws 4x16 (75).
2. Put the bottom frame covers left and right (31L+R) in the correct position to the base metal plates (12L+R) and attach them by using screws 4x16 (75).



Step 7:

Checks

1. Check the correct installation and function of all screwed and plug connections.
2. When everything is in order, connect the power supply cable (107) with wall power (220-240V~50-60Hz) and switch on the main switch below the front frame.
3. Lock the safety key (87) at computer into "on" position. Put the safety clip (87) at your exercising cloth and stand on the side rails (38). Slide with your hand over the computer so that the computer switch on into Start mode. Press Start-Button and after a 3sec count down the treadmill start moving. Start walking onto the walk surface (23) when speed is slowly and follow the speed. Familiarize yourself with the machine at a low speed settings.
4. Run in the middle of the running surface (23), hold yourself tight at hand grips (11) if you feel insecure and don't step on the side foot rails (38). Only run with look at the Computer on the treadmill during the running. In emergency case, step of the treadmill lateral and hold on to the hand grips (11).
5. If you like to use an external MP3 player for example, connect with cable (110) and computer.



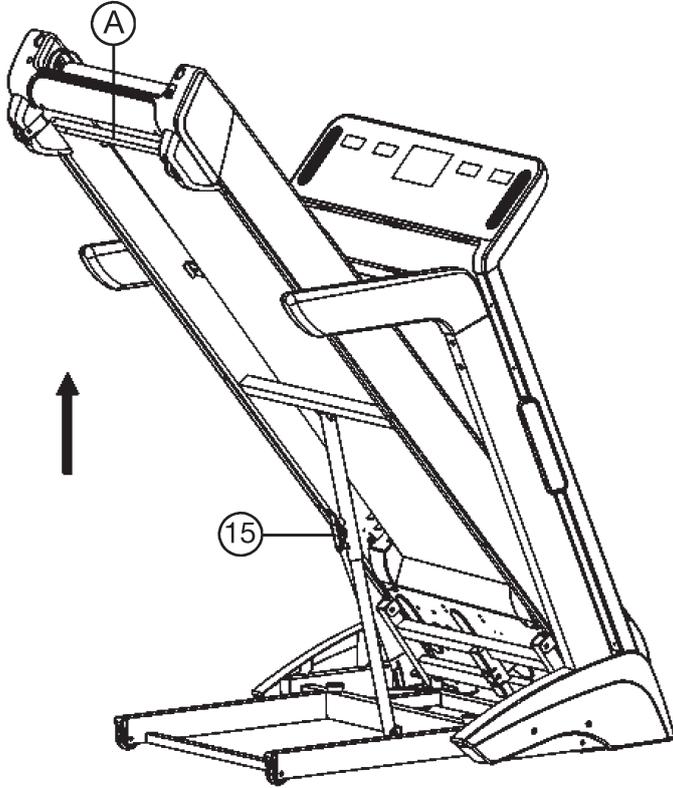
Note:

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

Folding / unfolding and transport of the treadmill

1. Fold down for exercising:

Put your hands at the treadmills position „A“ and press the safety button (15) to unlock it. Let the treadmill going down until is unfolded completely.



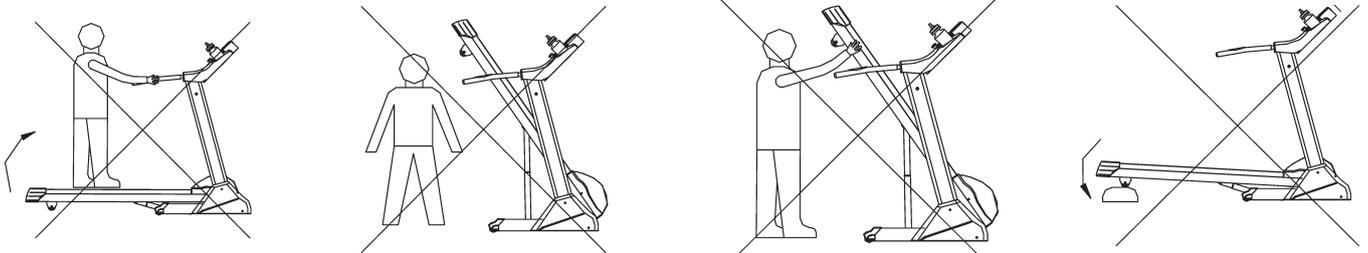
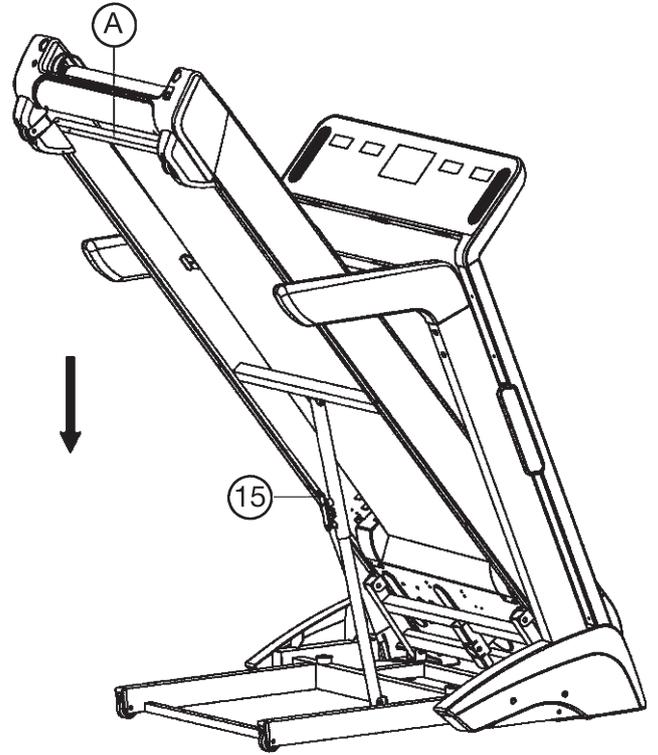
2. Fold up for saving space and move:

Raise the treadmill at position „A“ and push the treadmill into vertically position until the locking knob (15) locks up.

By completely folding out, the front transport rollers automatically come into function, so that you can easy move to another location.

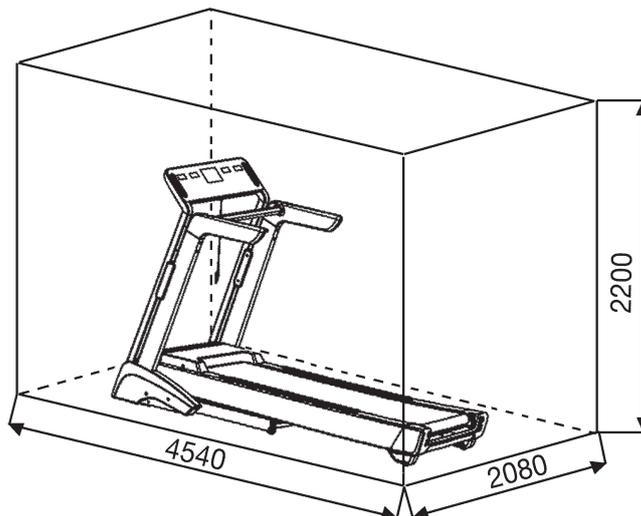
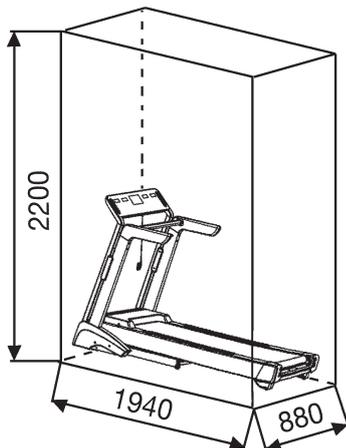
Warning:

Before folding up the treadmill switch off and wait until the running surface totally stopped. Don't start the treadmill in fold up position!



Training area in mm
(for home trainer and user)

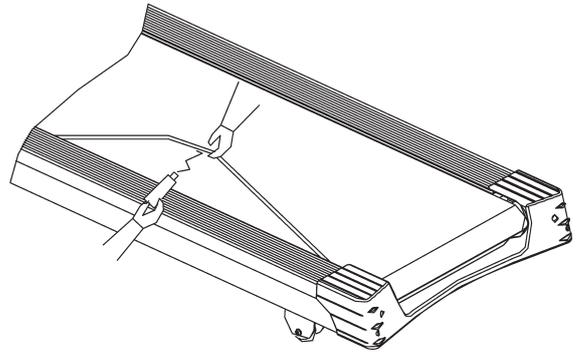
Free area in mm
(Training area and security area
(circulating 600mm and to rear side 2000mm))



Maintenance and adjusting

1. Lubrication for the running belt:

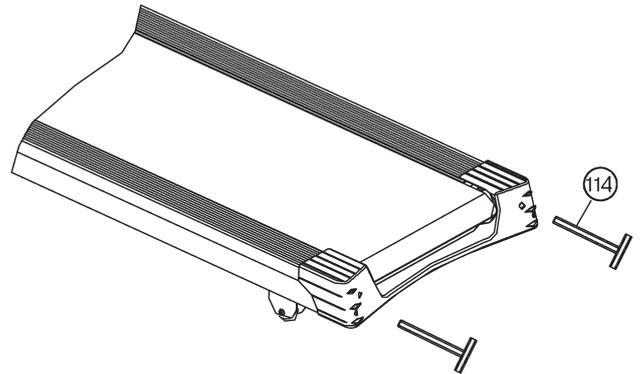
In order to keep the machine in the best condition, please add some Silicone oil between the running belt and the running board after 50 hours or 1 to 2 month of use. But the running belt may slip, if you lubricate too much. To lubricate the belt please pull the walking belt up and injection the silicone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

1. Set speed at 3-5km.
2. Using the Allen key (114) to adjust the belt tension bolt on the end cap of the system frame.
3. If you want to move the belt towards left, turn the right tension bolt clockwise.
4. If you want to move the belt towards right, turn the left tension bolt clockwise.
5. 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.

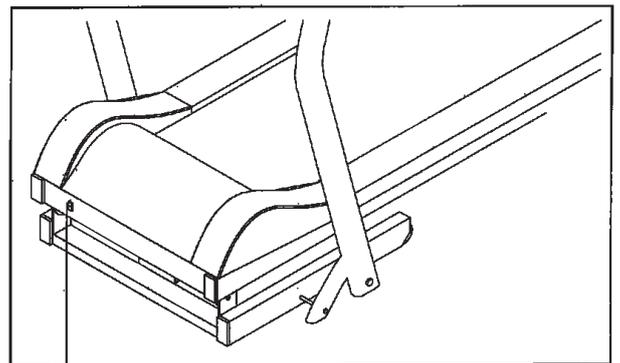
3. Running belt slips:

1. Make sure the walking belt is not too loose.
2. Make sure the motor belt is not too loose.

4. No light on the Display:

1. Check if the power plug is properly connected.
2. Check if the safety key on the computer is in place.
3. Check if the wire in the right post is properly connected.

Remind ! Before you inspect any wire or electrician part, please ensure that the Power supply has been turned off.

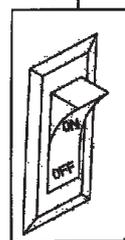


5. Abnormal noise from the machine

1. Check if any screw of machine is loose.
2. Check if the motor belt is off.
3. Check if the running belt is off.

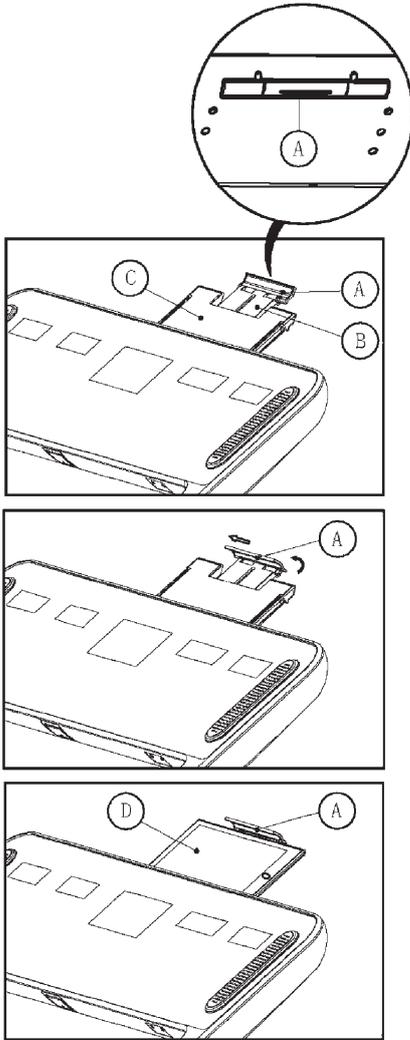
Note:

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



The method of using the Shelf:

Part. No	Description	Qty
A	Board	1
B	Extended frame	1
C	Supported frame	1
D	PAD/Phone	1



Step one:

Hold the boss of the board A, pull the extended frame B and supported frame C out from the computer. (the position of the boss is showed as picture 4).

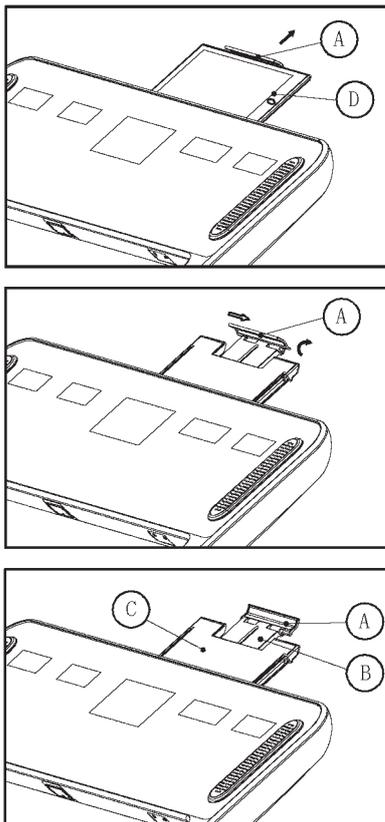
Step two:

Rotate the board A as the direction of the arrow in the picture 2, then push it to the left.

Step three:

Put the PAD/Phone on the extended frame B and supported frame C, clamp it with board A.

The method of putting away the Shelf:



Step one:

Pull out the board A as the direction of the arrow in the picture, take away the PAD/Phone.

Step two:

Push the board A to the right, then rotate it as the direction of the arrow in the picture.

Step three:

Hold the board A, let the extended frame B and supported frame C turn back in the computer.



1. Window Display

- 1.1 Window: Show current **Incline Level** or **Calorie** value
 indicator on, window shows the current **Incline Level**;
 indicator on, window shows the current **Calorie** value, **5secs** switch.
- 1.2 Window: Show total running **Time**.
- 1.3 Window: Show total running **Distance**.
- 1.4 Window: Show current running **Speed** or **Heart Rate** value
 indicator on, window shows the current **Speed** value;
 indicator on, window shows the current **Heart Rate** value (Value for Reference only, NOT for Medical Purpose). After detecting a Heart Rate signal, will priority show the **Heart Rate** value.
- 1.5 **7" TFT Window:** Multimedia Display Window, for more Specific Functions referring following details. (**Note:** The TFT-Screen Does NOT Include WIFI Internet Access and Touch Operating functions.)
- 1.6 Logo Indicator: Indicate the current Running Status of the treadmill
Standby mode, Logo on white light, means treadmill OK to be used;
Running mode, Logo on **Red** light, means treadmill is under using, please wait.

The computerdisplay switch off after 10Min. without any action. Background music keep going on. To activate the display touch any key keyboard area.

2. Button Functions

2.1 Running Function Buttons:

- START:** Under Shutdown State, press **START** button, TFT screen prompts **3secs Countdown** along with „Di-Di-Di“ sound, and then treadmill will Start Up at lowest speed 1.0km/h.
- STOP:** Under Running State, press **STOP** button, the treadmill will Slowly Stop.
PROGRAM: Under Shutdown State, automatic program order is P1-P24-U1-U3-HP1-HP2-FAT
- MODE:** Under Shutdown State, select motion mode.
-
- INCLINE +/-:** Adjust the **INCLINE** via running;
Adjust the **value** via Parameter Setting.
- SPEED +/-:** Adjust the **SPEED** via running;
Adjust the **value** via Parameter Setting.
- Quick-Incline:** Set Incline Level by single Press via Running or select Incline Level during User Program.
- Quick-Speed:** Set Speed by single Press via Running or select Speed during User Program.

2.2 Media Function Buttons:

- Lower the Volume;**
- Turn Up the Volume;**
- PLAY/ PAUSE:** Play or Pause the Background Music/Video
- PREV:** Play Previous Track;

2.3 TFT Function Buttons:



HOME: Back to Main Interface;



Switch: Switch Function Interface for music and video.

3. USB/MP3/Earphone Function

USB: USB Socket, to read audio and video from the USB flash drive;

MP3: Audio input interface;



Audio output (Earphone) interface.

Fit show Bluetooth App

The system includes a Fit show Bluetooth App, please go to the major app stores to download or directly scan the QR code to download the App. Specific operation reference attachment.



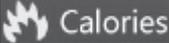
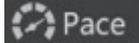
4. Start treadmill

Turn on the power switch, attach the safety key to the safe lock position below the panel.

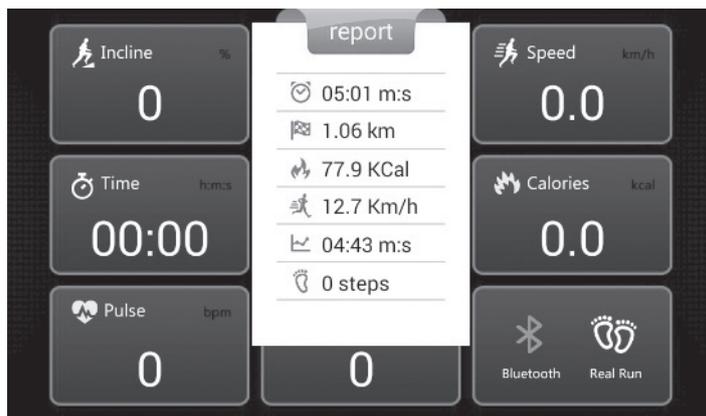
After startup, the screen shows the main interface.



Press , the treadmill starts running at the lowest speed and incline, the speed of the running machine can be adjusted, with  to add the speed,  to decrease the speed. Using  to increase and  to decrease the incline of the treadmill.

 Incline	Incline: display the incline value
 Pulse	Pulse: display users heart rate value; hold the Heartbeat induction handlebar or optionally wear a pulse belt with transmit 5,0-5,5kHz, window will show sporter's pulse after 5 seconds, display range: 50-200 times / min(Value for Reference only, NOT for Medical Purpose).
 Time	Time: display exercise time
 Distance	Distance: display exercise mileage
 Calories	Calories: display calorie value consumed by exercise
 Speed	Speed: display speed value
	Real running: users need to run on the treadmill and the system will record the mileage
	Bluetooth: use Bluetooth connect mobile sports APP(Optional)
 Step Amount	Step Amount: display user running steps
 Pace	Pace: display the current running speed value

Press  key to stop the treadmill. Continue Exercising by press  . Repress,  the system can calculate the sports achievements, then enter standby mode.

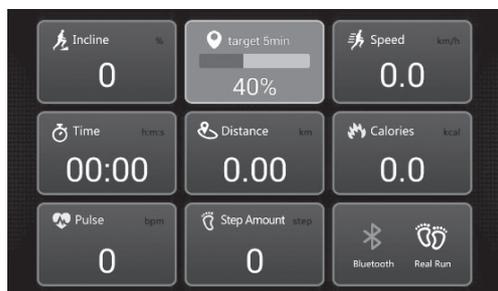


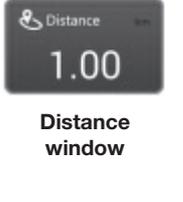
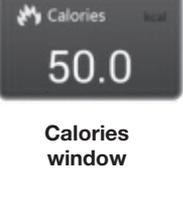
Manually Programs

In standby mode, directly press  key to manual mode. The treadmill will start running at the lowest speed and incline, and other windows count forward from 0. Press  and  key to change incline and speed. When you finish or pause the running, the system will automatically calculate the performance.

Operation of counter mode:

Press the “” Mode key to enter the countdown mode, and continue to press the button to select the cycle countdown mode of time calorie completion and manual modes. Select one of the three counter modes and press the start key, the treadmill will start running after “3, 2, 1, GO”. Speed and incline can be adjusted by pressing  and  during operation. During running, if you want to pause, please press  key to slow down and enter the pause. If you want to continue running, press  key, and the treadmill will continue running at the lowest speed and incline. If you want to stop the exercise, press  key in the pause state, and the system will automatically calculate the performance of the exercise, and then enter the standby state.



	<p>Target window: When entering the counter mode, the manual mode will switch to the target window, and the target value will be displayed next to the target.: For example, the countdown time is 5 minutes. The progress bar shows the percentage of the movement completed at 40%.</p>
 <p>Time window</p>	<p>◆ Forward timing: Display the running time, the display range is from 0:00 to 18:00h, when the timing reaches the maximum, reset the forward timing, the treadmill will not stop.</p> <p>◆ Countdown mode: Press “”key to the “Time”, window to display “15:00” and when it flashes, it indicates entering the time counter mode. ▲ The time setting range is: 5:00 -- 99.00 minutes; ▲ The default setting time of the treadmill decreases from 15:00 to zero.</p>
 <p>Distance window</p>	<p>◆ Forward timing: display the running distance, the display range is from 0.00 to 99.9km. When the count reaches the maximum, clear the zero and count forward again. The treadmill will not stop.</p> <p>◆ Distance counting mode: Press the “”key repeatedly, when the “Distance” window show “1.00” and flashes, it indicates entering the distance counter mode. ▲ The distance setting range is: 0.5 -- 99.9 km; ▲ The default value of the treadmill is reduced from 1.00km to zero.</p>
 <p>Calories window</p>	<p>◆ forward timing : the calories consumed are displayed, ranging from 0 to 999 kcal. When the count reaches the maximum, clear the zero and count forward again. The treadmill will not stop.</p> <p>◆ Calorie counting mode: Press the “ ”key repeatedly, and when the “Calories” window show “50.0” and flashes, it indicates entering the calorie counter mode. ▲ Distance setting range: 10.0 -- 999.0 calories; ▲ The default value of the treadmill is reduced from 50.0 Kcal to zero.</p>

Competition mode

Press “**M**” key to the competition mode, The system has six built-in motion distances, namely “3.0km, 5.0km, 10.0km, 15.0km, 21.1km and 42.19km „

The competition time in the chart varies according to the model, it’s only for reference.



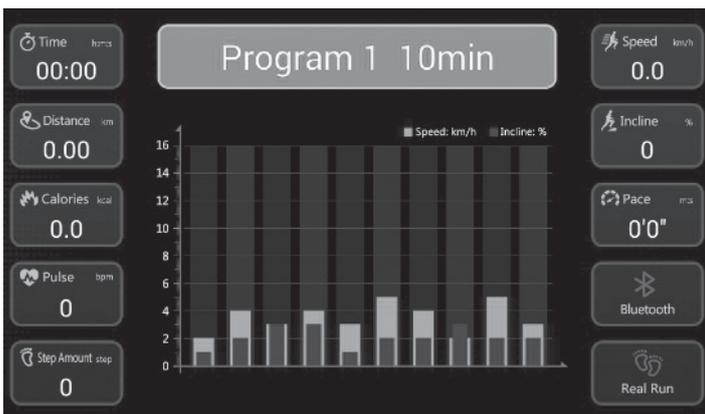
Controls profiles			
	C stands for system		Displays the percentage of miles for the current system
	U stands for user		Displays the percentage of miles for the current user

Press the **M** key to select the mileage you like, and directly press the key to start the treadmill; or press the or key to set the duration of the competition mode, and then press the key, the treadmill will start running after “3, 2, 1, GO „

The system built-in contest mileage and contest duration: When you finish or pause the running, the system will automatically calculate the performance.

Exercise Programs

Press the **P** key to the program mode. Continue to press this key to select „Program1-24, U1-U2-U3, HP1-2, FAT“ and a total of 30 different built-in programs; P1- P24 is 24 built-in programs, U1-U3 is a user program, HP1-2 is a heart rate control program, and FAT is a physique detection function.



Press the **P** program key,Interface display „Program 1-24“ Program bar schematic diagram. After selecting your favorite program, press the key to start the built-in program, press the , to increase or decrease the incline of the current segment, or press key to increase or decrease the speed of the current segment. After running one segment into the next, the speed and incline of the system will change with the program segment. After running a program, the treadmill will slow down smoothly and stop running. The system will automatically calculate the score of this exercise and pop up the interface of relevant transcript. Each program divides the movement time into 10 equal parts, and each time period has corresponding speed and incline.

	<p>Title bar:</p> <p>The left side shows the program name, the right side shows the total time of running. The preset time of the system is 10 minutes (adjustable range is 5~99 minutes);</p> <p>Press or key to increase or decrease the exercise time.</p>
	<p>Schematic diagram of program bar:</p> <p>built-in 24 programs: Program 1—24, three user programs. Each built-in program is divided into 10 segments, each segment of the movement time is equal to set time divide 10;</p>
	<p>Light blue block: represents the speed value, and the adjustment range is 0.1km/time. When the “”key is continuously pressed and held for more than 0.5 seconds, it will automatically continuously increase or decrease.</p>
	<p>Dark blue block: represents the incline value, and the adjustment range is 1 segment/time. When the “” key is continuously pressed and held for more than 0.5 seconds, it will automatically continuously increase or decrease.</p>

Exercise Programs

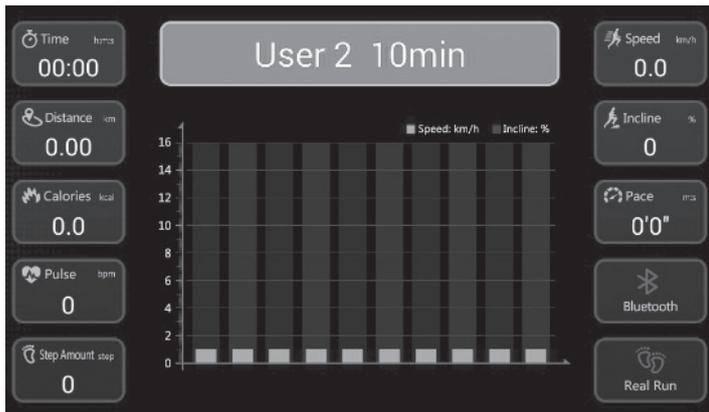
Segment ↓ Program →		Set the time divide 10 is equal to the operation time of each segment									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	INCLINE	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	SPEED	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	INCLINE	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	SPEED	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	INCLINE	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	SPEED	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	INCLINE	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	SPEED	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	INCLINE	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	SPEED	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	INCLINE	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	SPEED	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	INCLINE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINE	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INCLINE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	SPEED	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	INCLINE	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	SPEED	2	5	8	10	6	9	5	3	2	2
	INCLINE	1	3	5	8	10	7	6	3	2	3
P12	SPEED	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	INCLINE	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3

Segment ↓ Program →		Set the time divide 10 is equal to the operation time of each segment									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P13	SPEED	2	7	4	7	8	9	4	5	3	2
	INCLINE	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	SPEED	2	6	5	4	8	6	5	2	3	3
	INCLINE	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	SPEED	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	INCLINE	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P16	SPEED	2	5	7	5	8	6	5	2	4	2
	INCLINE	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P17	SPEED	2	5	6	7	8	9	10	5	3	4
	INCLINE	3	5	6	8	6	5	8	7	5	3
P18	SPEED	2	3	5	6	8	6	9	6	5	2
	INCLINE	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2
P19	SPEED	3	7	6	5	9	7	6	3	5	2
	INCLINE	3	5	6	8	5	6	5	12	8	3
P20	SPEED	3	7	9	10	11	12	10	8	5	2
	INCLINE	2	5	6	7	6	5	8	6	3	2
P21	SPEED	3	6	8	7	9	10	5	8	3	2
	INCLINE	3	6	8	9	9	6	8	10	6	3
P22	SPEED	3	5	8	6	9	10	8	12	6	3
	INCLINE	2	6	8	10	12	10	12	8	5	2
P23	SPEED	3	5	9	11	12	8	6	5	3	2
	INCLINE	2	6	8	10	9	7	8	10	6	3
P24	SPEED	3	8	10	11	12	10	10	8	5	3
	INCLINE	3	6	8	9	10	12	9	6	3	2

User program

There are 3 user-defined programs in the system, which allow the users to set their own settings according to their personal circumstances;

User-defined programs are: User1, User2, User3. Press the **[P]** key continuously until User 1 is displayed in the title bar at the top of the interface;



The right side of the program name shows the preset time 10:00, press **[Up/Down]** or **[+/-]** key to change the required movement time;

Press the **[M]** key to set parameters for the first time interval. The **[+/-]** key can be used to set the speed, the **[Up/Down]** key can be used to set the incline. After finishing the setting of the first time, press **[M]** key to enter the setting of the second time until completing the setting of the tenth time. Press the **[M]** key to set the running time; After all the Settings are completed, the data will be saved permanently until you reset it next time. This data will not be lost due to power failure.

Heart rate Control Programs (HP1-HP2)

Heart rate control is to monitor the heart rate to control the operation of the treadmill, so as to achieve the best effect of exercise.

In standby mode, press the “ **[P]** ” key continuously until the interface displays “HP1”, “HP2”;

Press the **[M]** key to enter the age setting. The default age is 30. Users can select the appropriate age by pressing **[Up/Down]** or **[+/-]** ;

After the user selects a good age, press the **[M]** the system will automatically recommend a suitable target heartbeat to display in the interface according to the user’s choice of a good age, for the user to reference; Users can also select the desired target heartbeat value by pressing **[Up/Down]** or **[+/-]**

key according to their own situation. After the user selects the age and target heart rate, press the “ **[M]** ” key to enter the setting of the maximum adjustment speed, the range is 3.0km/h- the maximum speed of the electronic table; press the **[Up/Down]** or **[+/-]** key to choice the maximum speed you want;

After the user selects the maximum speed, press the “ **[M]** ” key to enter the TIME setting. The “TIME” displays the preset TIME at 10:00, and press the **[Up/Down]** or **[+/-]** key to adjust the running TIME. After setting the three parameters, press the **[Play]** key to start the treadmill;

Under the running state of HRC program, when the user presses the **[Up/Down]** or **[+/-]** key to adjust the speed and incline, the system will auto matically adjust the speed and incline so that the user’s heartbeat is close to the target heartbeat value.

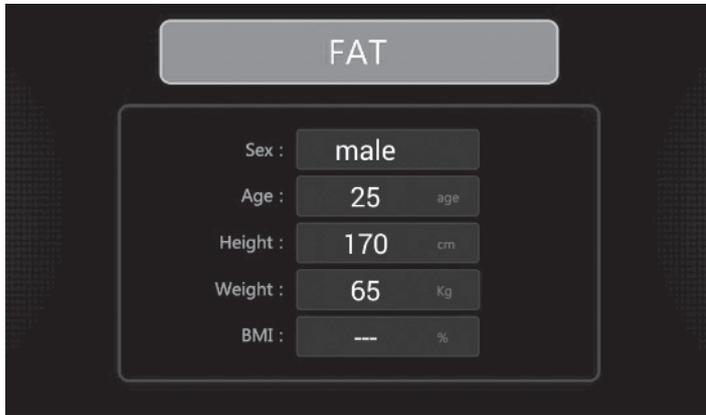


10min	Exercise time: set the exercise time and adjust the range from 05:00 to 99:00 minutes	
Age : 30 age	Age: set the age and adjust the range from 15 to 80 years old	
Target pulse : 114 bpm	Target heart rate: set the target heart rate and adjust the range 84-133 times/min	
Max adjust speed : 10.0 km/h	Maximum adjustment speed:	Maximum speed of heart rate program is 3.0km/h- maximum speed of electronic meter (default 10.0)

The first minute is the warm up state, the system will not automatically adjust the speed and incline, and can only manually adjust. After 1 minute, every 10 seconds the system will according to your current heart rate value 0.5 km/h to automatically to each frequency acceleration. When „the heart rate speed velocity“ to set the highest speed, if this time is not close to the target heart rate value, the frequency of the system will automati cally to 1 period/ time to increase the incline, and improve exercise way users heart beating heart get close to the target value; until the heartbeat reaches the target heart-beat value, the incline and speed will remain unchanged in the current state. If the heart rate exceeds the target heart rate, the system will automatically reduce the slope at a frequency of 1 segment/time every 10 seconds. If the slope is 0, the system will automatically reduce the speed at a frequency of 0.5km/h each time until the running speed is the lowest speed of the machine. If there is no heart rate more than 30 seconds and the slope value is not 0, the slope will automatically reduce the frequency by 1 segment at a time, the speed by 0.5km/h at a time, the frequency by 1 time every 10 seconds, and repeat this step until the lowest speed.

BMI Physical test

Press the “**P**” key to enter the body mass index (FAT) detection function. The system first to SEX settings, press the “**+ -**” key to change the gender. After setting, press the “**M**” key, and the right side of AGE show “25” as flash, indicating entering the setting Age parameter, and press the “**+ -**” key to adjust the age value. (Setting range: 10-99 years old); Press the “**M**” key, and the right side of HEIGHT shows “170” as flash; indicating enter the setting height, press the “**+ -**” key to adjust the height value. (Setting range: 100-200cm); Press the “**M**” key, and the right side of WEIGHT show “65” as flash, indicating enter the setting weight, press the “**+ -**” key to adjust the weight value. (Setting range :20-150kg); After setting them in turn, press the “**M**” key again, The “-- --” on the right side of BMI is shown in flash, indicating the function of body fat in the test. At this time, put your hands on the arm rest of the sensor plate of the test heartbeat, and the body fat value of the tested person will be displayed within 8 seconds.



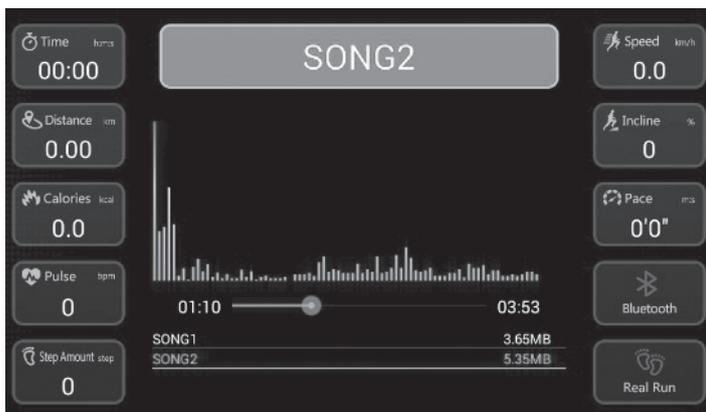
F-1	Sex	male	female
F-2	Age	10 — 99 years old	
F-3	Height	100 — 200cm	
F-4	Weight	20 — 150kg	
F-5	BMI	≤19	Underweight
		=(20—25)	Normalweight
		=(26—29)	Overweight
		≥30	Obesity

Body mass index (FAT) is a measure of the relationship between a person’s height and weight, not body proportion. FAT is suitable for any man or woman, and together with other health indicators, provides a basis for people to adjust their weight. The ideal FAT should be between 20 and 25, if less than 19 means too thin, if 26 and 29 means overweight, and if more than 30 means obese. (data are for reference only, not as medical data)

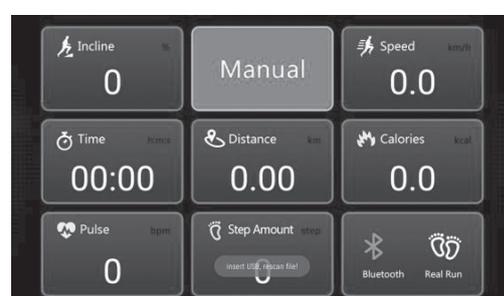
Music/Video

Press the “**Q**” key to switch audio mode. Support to play mp3, ape and other formats music, and other common video format files; In the process of exercise, music with bright rhythm should be selected as far as possible, and it is best to adapt to the running rhythm. Music with large sudden rhythm change is easy to have adverse effects on the running rhythm.

Press the “**Q**” key to switch the video mode; Support to play mp4, mov and other common video format files; Please not to watch video when running, which is easy to be distracted and may cause danger of running too fast or too slow.



Song1 3.65MB	The green font represents the name and size of the song being played The white font represents the name of the song to be selected and the size of the song.
01:10 03:53	The progress of the song is currently playing The total length of the song is currently playing
	the current playback progress



If using USB-socket a note display data input.

Operation Instructions

If 300km are gone the display show an note and reminder to lubricate the backside of running surface.
You can cancel this information by pressing Stop key for 3 seconds.



Real Running Switch:

Turn on Real Running , user need to run in the treadmill, the system will calculate kilometer and running steps.

In standby state

Press combination key

 / , open/close the real running program ;



Enter the interface as shown on the right picture;

Under standby mode, press

“” “” “” “” “” “” “”
 “” “” “” “” “”, then press “”



Enter the interface as shown on the right picture;

Under standby mode, press

“” “” “” “” “” “” “”
 “”, then press “”



Switch UI interface

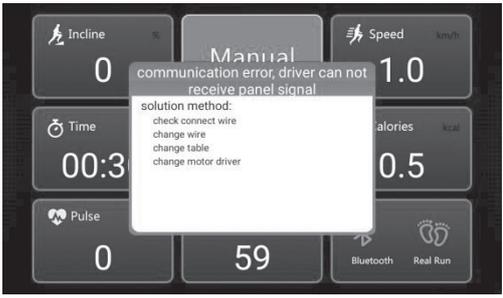
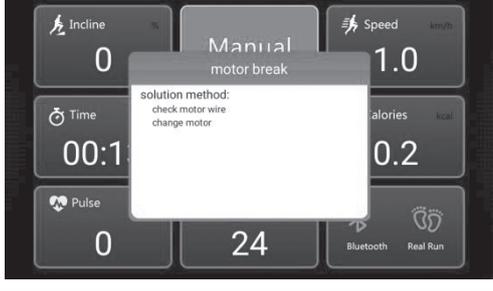
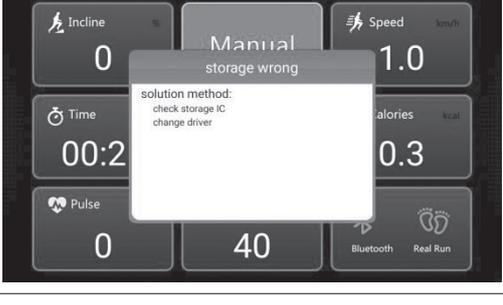
Under standby mode, press

“” “” “” “” “” “” “” “” “” “” “” “” “” / “”



Simple troubleshooting method for treadmill

Note: when using the treadmill, if there is any abnormality, the interface will have corresponding error reporting tips and solutions.(depending on the model, some abnormalities may not occur).

<p>E01 Communication failure; electronic meter to driver;</p>	<p>E02 Stall protection;</p>
	
<p>E03 No speed signal;</p>	<p>E04 Failure in incline;</p>
	
<p>E05 Overcurrent protection;</p>	<p>E06 Motor open circuit;</p>
	
<p>E08 Storage error;</p>	<p>E09 Machine folding;</p>
	

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 formular for determination and calculation of this).

During the first weeks, the pulse rate should remain at the lower end of this region, at around 70% of the maximum pulse rate. In the course of the following weeks and months, the pulse rate should be slowly raised to the 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:

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

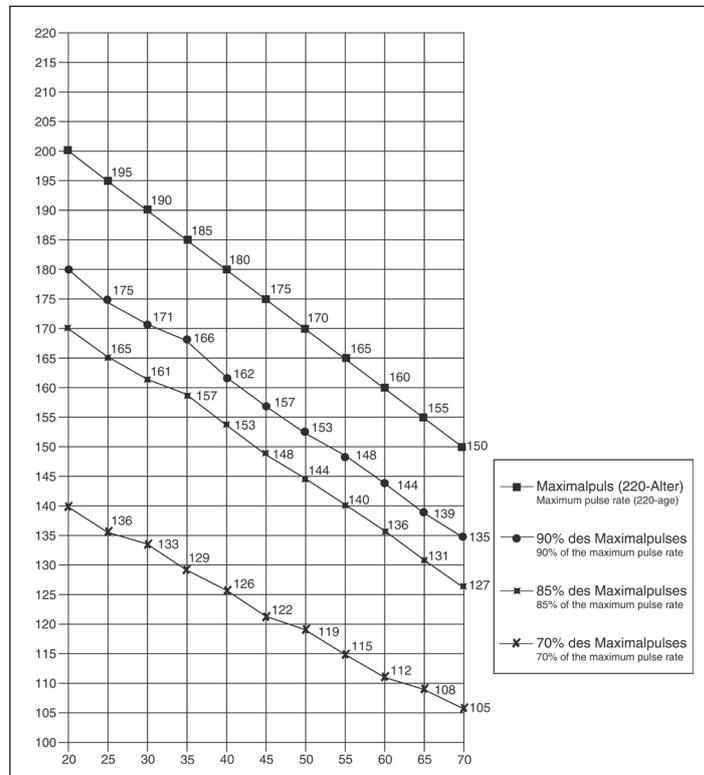
Then the actual training (training phase) should begin. The training exertion should be relatively low for the first few minutes and then raised over a period of 15 to 30 minutes such that the pulse rate reaches the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate.

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.

You find further information on the subject warm-up exercises, stretch exercises or general gymnastics exercises in our download area under www.christopeit-sport.com

4. Motivation

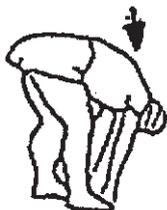
The key to a successful program is regular training. You should set a fixed time and place for each day of training and prepare yourself mentally for the training. Only train when you are in the mood for it and always have your goal in view. With continuous training you will be able to see how you are 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 TM 5000S Order No. 1840A

Technical data: Issue: 01. 07. 2019

- 2,25 HP Motor continuous (1,7kw), maximum 4 HP Motor Peak (3kW)
- Speed from 1 km/h - 22 km/h (adjustable in 0,1 km/h steps)
- 3 individual programs (punkt 5)
- 6 competition programs (punkt 4)
- 24 installed programs with different speed (punkt 3)
- 2 target HRC programs (pulse controlled) (punkt 6)
- BMI Calculator (punkt 7)
- Quick speed buttons for 3 km/h, 6 km/h and 9km/h
- Power Incline 0-15Level, electronically adjustable
- Quick incline buttons for 3, 6 and 9 incline level
- Speed and incline adjustable at hand rail
- Hand pulse measurement
- Vibration absorbing running surface (Cushion System)
- Safety pin for emergency stop
- Foldable for save space
- Blue Backlit LCD Display showing: Time, Speed, Distance, approx. Calories consumption, Inclination and pulse
- Computer with 7"-TFT Display and powerful entertainment speakers.
- Big readout of: Time, Distance, Speed and Incline / as well as in 5 second change pulse and approx. Calories. (Display information can show or hidden.)
- Entertainment buttons for video / music / route selection / program selection / input of personal data (secured via the login function)
- Connection for MP 3 player and headphones, USB port for example own videos
- Bluetooth connection for Fitshow APP
- Retractable holder for tablet / smartphone
- Receiver for wireless pulse belt

- Fold-out automatic (Soft-Drop-System) for a safety and easy let down of the tread
 - 4 transport rollers for an easy and comfortable move to location.
 - Load max. 150 kg (Body weight)
 - Walking surface approx. L 141 x W 51 cm
 - Electrical data: 220-240V/50-60Hz /1.700 Watt
 - Product weight: ca. 106 kg
- Space requirement approx: L 194 x B 88 x H 136 cm
Space requirement foldable approx: ca. L 125 x B 88 x H 154 cm

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
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

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

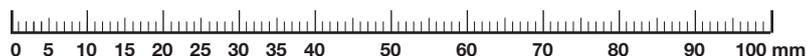
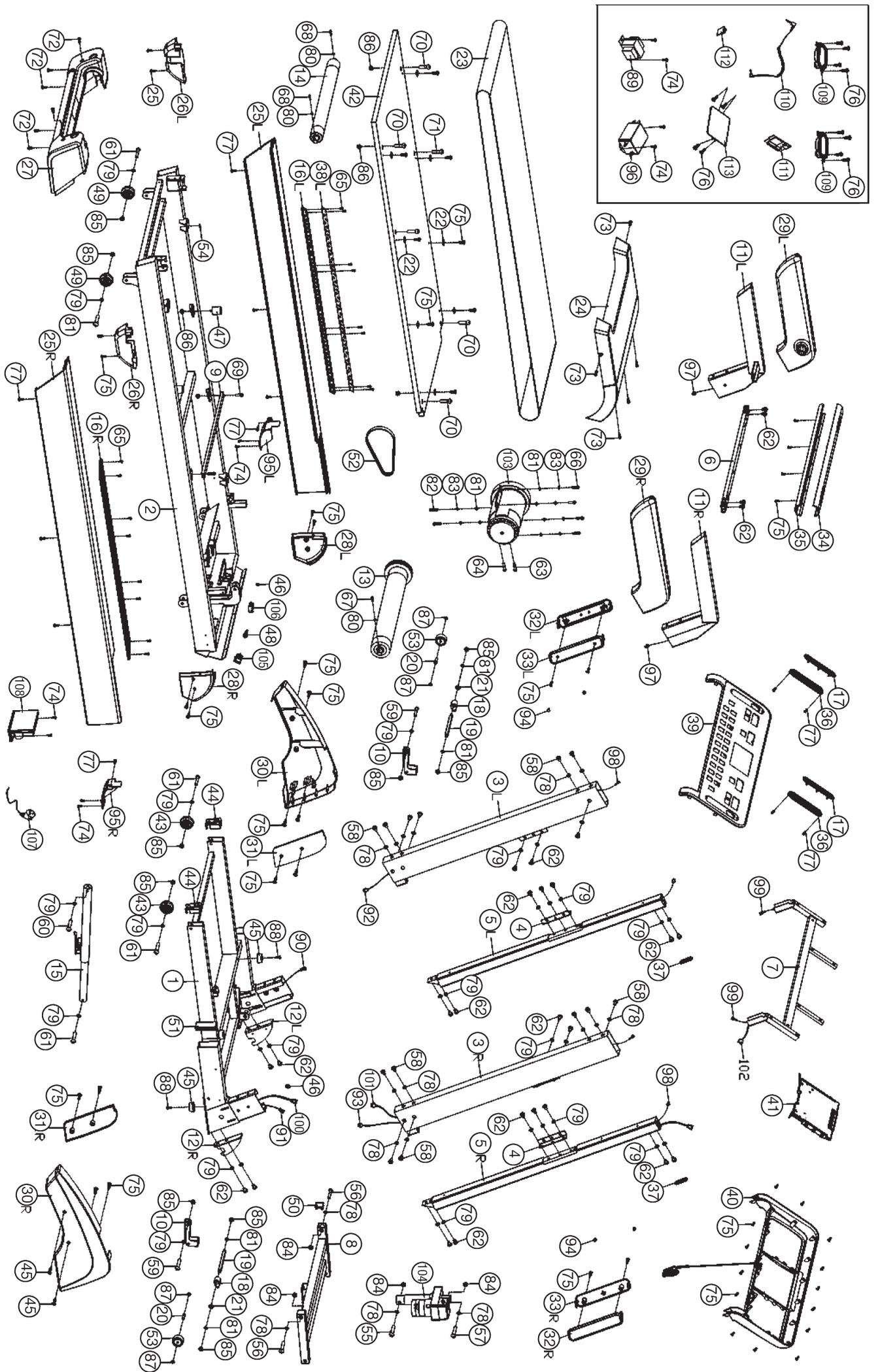


Illustration No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Illustration No.	ET-Number
1	Bottom frame		1	2	33-1840-01-SW
2	Main frame		1	1	33-1840-02-SW
3L	Support tube left		1	1	33-1840-03-SW
3R	Support tube right		1	1	33-1840-04-SW
4	Linking metal plate 2		2	5	33-1840-05-SW
5L	Computer support tube left		1	3L	33-1840-06-SW
5R	Computer support tube right		1	3R	33-1840-07-SW
6	Front armrest		1	11	33-1840-08-SW
7	Computer frame		1	5	33-1840-09-SW
8	Incline frame		1	1+2	33-1352-09-SW
9	Strengthen tube		1	2	33-1840-11-SW
10	Transport wheel bracket		2	1	36-1352-35-BT
11L	Armrest left		1	3L	33-1840-10-SW
11R	Armrest right		1	3R	33-1840-12-SW
12L	Base cover metal plate left		1	1	33-1840-13-SW
12R	Base cover metal plate right		1	1	33-1840-14-SW
13	Front roller		1	2	33-1352-06-SI
14	Rear roller		1	2	33-1352-05-SI
15	Cylinder		1	1+2	33-1352-08-SW
16L	Non-slip rubber left		1	25L	36-1840-08-BT
16R	Non-slip rubber right		1	25R	36-1840-09-BT
17	Speaker net		2	36	36-1840-47-BT
18	Transport wheel support		2	19	36-1840-12-BT
19	D-shaped axle		2	1	36-1352-38-BT
20	Transport wheel axle		2	66+67	36-1352-37-BT
21	Spacer		2	19	36-1352-39-BT
22	Side step toggle		8	75	36-1352-13-BT
23	Running belt		1	13+14	36-1352-11-BT
24	Motor cover		1	2	36-1840-01-BT

Illustration No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Illustration No.	ET-Number
25L	Edgings left		1	2	36-1840-06-BT
25R	Edgings right		1	2	36-1840-07-BT
26L	Wheel cover left		1	2	36-1840-13-BT
26R	Wheel cover right		1	2	36-1840-14-BT
27	End cover		1	2	36-1840-02-BT
28L	Motor side cover left		1	2	36-1840-15-BT
28R	Motor side cover right		1	2	36-1840-16-BT
29L	Foam grip left		1	11L	36-1840-17-BT
29R	Foam grip right		1	11R	36-1840-18-BT
30L	Base cover 1 left		1	1	36-1840-04-BT
30R	Base cover 1 right		1	1	36-1840-05-BT
31L	Bottom frame cover left		1	1	36-1840-19-BT
31R	Bottom frame cover right		1	1	36-1840-20-BT
32L	LED cover left		1	33L	36-1840-21-BT
32R	LED cover right		1	33R	36-1840-22-BT
33L	LED rear cover left		1	32L	36-1840-23-BT
33R	LED rear cover right		1	32R	36-1840-24-BT
34	Front armrest upper cover		1	6+35	36-1840-25-BT
35	Front armrest bottom cover		1	6+34	36-1840-26-BT
36	Speaker cover		2	39	36-1840-27-BT
37	Rear upright tube plug		2	5	36-1840-28-BT
38L	Anti-skid pad left		1	16L	33-1840-15-SI
38R	Anti-skid pad right		1	16R	33-1840-16-SI
39	Computer		1	5+7	36-1840-53-BT
40	Computer bottom cover		1	39	36-1840-11-BT
41	Tablet holder		1	39	36-1840-29-BT
42	Running deck		1	2	36-1352-12-BT
43	Rear moving roller		2	1	36-1352-23-BT
44	Moving wheel plug		2	1	36-1352-24-BT
45	Foot pad		4	1	36-1352-25-BT
46	Protective plug		2	2	36-1352-44-BT
47	Running board bumper		2	2+42	36-1352-18-BT
48	Power cord buckle		1	2	36-1241-19-BT
49	Rear roller		2	2	36-1352-16-BT
50	Square cap		2	8	36-1352-27-BT
51	Rectangular cap		2	1	36-1840-30-BT
52	Belt		1	16+103	36-1352-14-BT
53	Front moving roller		2	69	36-1352-34-BT
54	Plastic cushion		4	2+42	36-1840-31-BT
55	Hex bolt	M10x55	1	1+104	39-9976
56	Hex bolt	M10x50	2	2+8	39-9976
57	Hex bolt	M10x40	1	2+104	39-10131
58	Hex bolt	M10x15	14	1,3+11	39-10086
59	Hex bolt	M8x50	2	10	39-9811
60	Inner-hex bolt	M8x45	1	15	39-9914-SW
61	Inner-hex bolt	M8x40	5	15,43+49	39-10000
62	Inner-hex bolt	M8x15	26	3,5,6,+12	39-10095
63	Hex bolt	M8x75	1	103	39-10157
64	Hex bolt	M8x55	1	103	39-10056
65	Inner-hex sunk bolt	M6x16	16	38	36-1840-32-BT
66	Socket head cap bolt	M8x18	4	2+103	39-9823-CR
67	Socket head cap bolt	M6x45	1	2+13	39-9976
68	Socket head cap bolt	M6x55	2	2+14	39-10141
69	Socket head cap bolt	M6x10	2	2+9	39-9920
70	Inner-hex sunk bolt	M6x30	4	2+42	39-10306
71	Inner-hex sunk bolt	M6x25	2	2+42	39-9970-SW
72	Phillips screw	M5x16	6	2+27	39-10165
73	Phillips screw	M5x8	5	2+24	39-9903-SW
74	Phillips screw	M4x8	6	95,108	39-10188



Service / Hersteller

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



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

Service:

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

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

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstrasse 55

D - 42551 Velbert

info@christopeit-sport.com

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

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



CHRISTOPEIT[®]
SPORT GERMANY
■■■