Heimsport-Trainingsgerät

Walker de Luxe



D

Montage- und Bedienungsanleitung für
Bestell-Nr.

Walker
9101 (Silber)

GB

Assembly and exercise instructions for
Order No.

Walker de Luxe
9102 (Schwarz)

D

Inhaltsübersicht

1. Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise	Seite	2
2. Einzelteileübersicht	Seite	3
3. Stückliste	Seite	4 - 5
4. Montageanleitung mit Explosionsdarstellungen	Seite	6 - 7
5. Computeranleitung	Seite	8
6. Trainingsanleitung	Seite	9

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde

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

Mit freundlichen Grüßen

Ihre Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert

GB

Contents Page 10

Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise

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

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

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

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

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

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

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

7. Bei unsachgemässem und übermässigen Training sind Gesundheitsschäden möglich. 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.

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

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

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

12. 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.

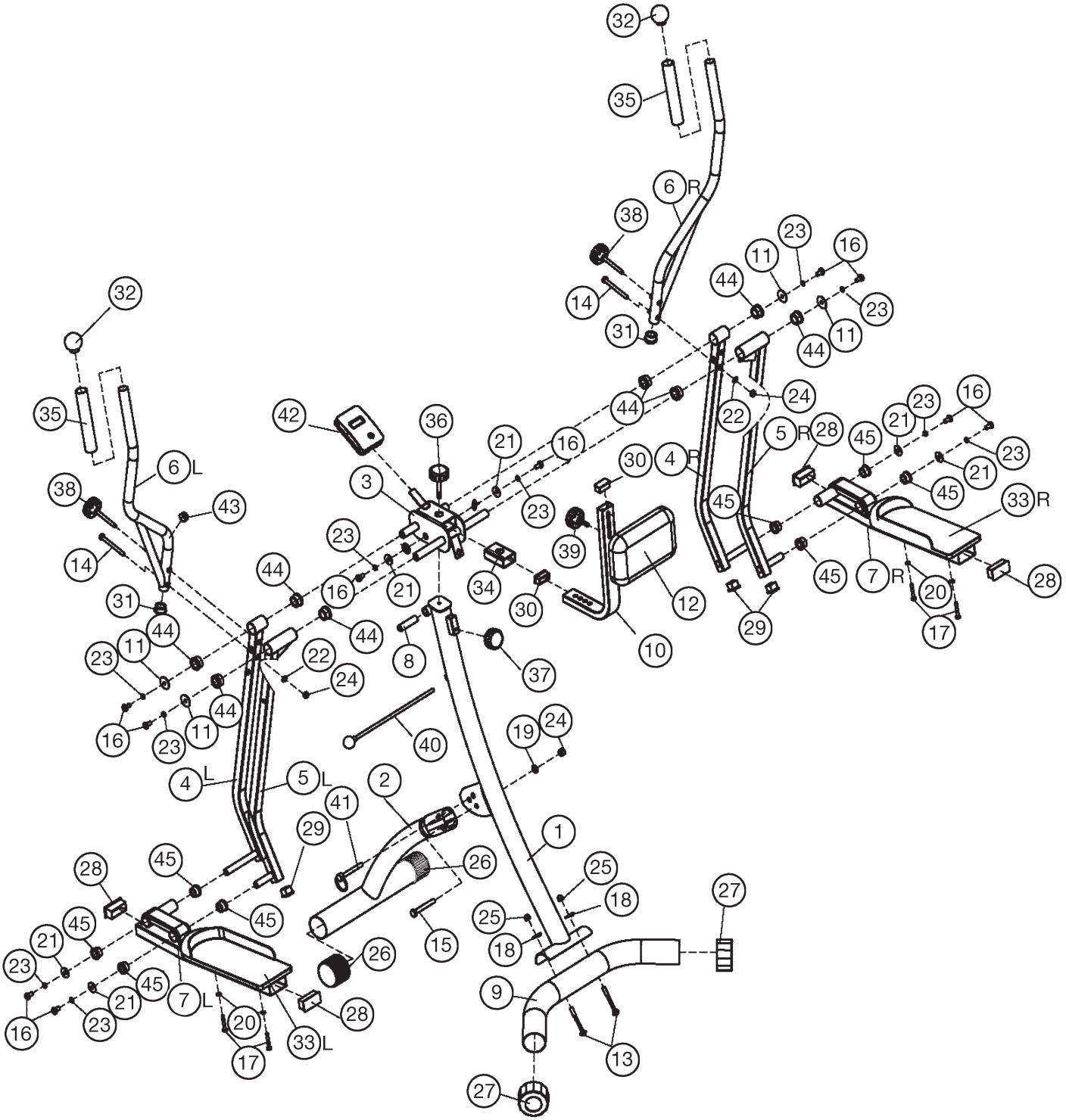
15. Es ist darauf zu achten, dass der Trainierende und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich noch bewegenden Teilen begeben oder befinden.

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.
Auch die Verpackungsmaterialien und leere Batterien im Sinne der Umwelt nicht mit dem Hausmüll entsorgen sondern in dafür vorgesehene Sammelbehälter werfen oder bei geeigneten Sammelstellen abgeben.

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

18. Das Gerät ist mit einem Mechanismus ausgestattet der eine unabhängige Schrittbewegung ermöglicht.

19. Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 100 kg festgelegt worden. Dieses Gerät ist gemäß der EN 957 -1+8+9 „H, C“ geprüft und zertifiziert worden.



Garantiebestimmungen

Die Garantie beginnt mit dem Rechnungs- bzw. Auslieferdatum und beträgt 24 Monate.

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.
Dieses Gerät ist nicht für eine kommerzielle oder gewerbliche Nutzung geeignet.Eine Zuwiderhandlung hat eine Garantieverkürzung zur Folge.

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

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

Stückliste - Ersatzteilliste
Walker, Best.-Nr. 9101, 9102

Technische Daten: Stand: 01. 11. 2010
Gelenkschonendes Ganzkörpertraining ähnlich wie beim Ski-Langlauf.
Durch kontinuierliches Training kann eine Körperstraffung und allgemeine Fitnesssteigerung, sowie erhöhte Fettverbrennung erzielt werden.

- Stabiler Stahlrohrrahmen
- Rutschhemmende Trittflächen
- verstellbares Bauchpolster
- platzsparend zusammenklappbar
- Bedienungsfreundlicher Computer mit den Funktionen: Zeit, Schritte, Schritte total, ca. Kalorienverbrauch und Scan.

Geeignet bis zu einem Körpergewicht von max.: 100Kg

Stellmaße LxBxH: 80 x 60 x 148cm
Stellmaße geklappt: 60 x 60 x 115 cm
Gerätegewicht: 20Kg

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

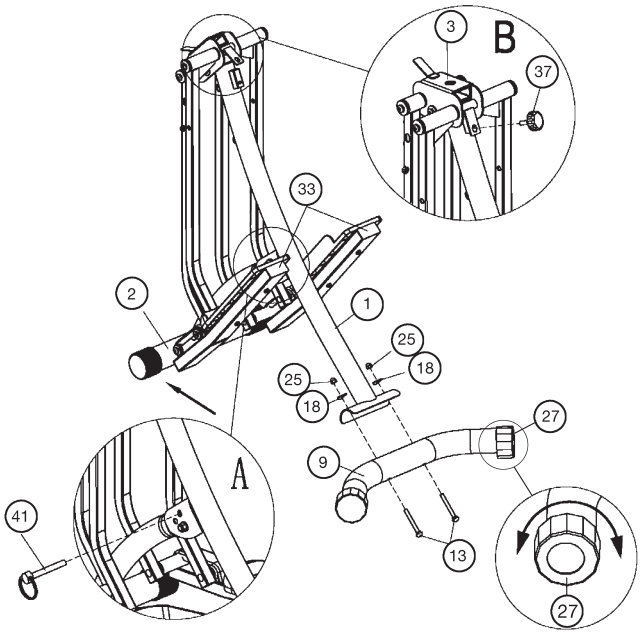
Adresse: Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

Abbildungs-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an Abbildungs Nr.	ET-Nummer 9101 (Silber)	ET-Nummer 9102 (Schwarz)
1	Hauptrahmen		1	2+9	33-9101-01-SI	33-9102-01-SW
2	Fuß vorne		1	1	33-9101-02-SI	33-9102-02-SW
3	Computeraufnahme		1	1	33-9101-03-SI	33-9102-03-SW
4L	Fußhebelhalter 1 Links		1	3+7L	33-9101-04-SI	33-9102-04-SW
4R	Fußhebelhalter 1 Rechts		1	3+7R	33-9101-05-SI	33-9102-05-SW
5L	Fußhebelhalter 2 Links		1	3+7L	33-9101-06-SI	33-9102-06-SW
5R	Fußhebelhalter 2 Rechts		1	3+7R	33-9101-07-SI	33-9102-07-SW
6L	Handgriff Links		1	4L	33-9101-08-SI	33-9102-08-SW
6R	Handgriff Rechts		1	4R	33-9101-09-SI	33-9102-09-SW
7L	Fußhebel Links		1	4L+5L	33-9101-10-SI	33-9102-10-SW
7R	Fußhebel Rechts		1	4R+5R	33-9101-11-SI	33-9102-11-SW
8	Achsstück		1	1	33-9101-13-SI	33-9101-13-S1
9	Fuß hinten		1	1	33-9101-12-SI	33-9102-12-SW
10	Polsteraufnahme		1	3	33-9101-14-SI	33-9102-14-SW
11	Unterlegscheibe	8//32	4	16	39-10166	39-10166
12	Polster		1	10	36-9101-01-BT	36-9101-01-BT
13	Schlossschraube	M8x75	2	1+9	39-10019	39-10019
14	Sechskantschraube	M8x80	2	4+6	39-9956	39-9956
15	Sechskantschraube	M10x60	1	1+2	39-9994	39-9994
16	innensechskantschraube	M8x20	10	3+4+5	39-10095-CR	39-10095-CR
17	Schraube	M6x40	4	7+33	39-9979	39-9979
18	Unterlegscheiben gebogen	8//25	2	13	39-10232-CR	39-10232-CR
19	Unterlegscheibe	10//20	2	15	39-10206-CR	39-10206-CR
20	Unterlegscheibe	6//12	4	17	39-10007-CR	39-10007-CR
21	Unterlegscheibe	8//28	6	16	39-10180-CR	39-10180-CR
22	Unterlegscheibe	8//16	4	14	39-9862-CR	39-9862-CR
23	Federring	für M8	10	16	39-9864-VC	39-9864-VC
24	Selbstsichernde Mutter	M10	1	15	39-9981-CR	39-9981-CR
25	Hutmutter	M8	2	13	39-9900-CR	39-9900-CR
26	Fußkappe		2	2	36-9101-02-BT	36-9101-02-BT
27	Excenterkappe		2	9	36-9101-04-BT	36-9101-04-BT
28	Rechteckstopfen	30x60	4	7	39-10136	39-10136
29	Rundstopfen	25	4	4+5	39-9847	39-9847
30	Rechteckstopfen	20x40	2	10	39-9892	39-9892
31	Rundstopfen	30	2	6	39-9882	39-9882
32	Griffknauf		2	6	36-9101-05-BT	36-9101-05-BT
33L	Fußhebel Links		1	4L+5L	33-9101-15-SI	33-9102-15-SW
33R	Fußhebel Rechts		1	4R+5R	33-9101-16-SI	33-9102-16-SW
34	Kunststoffgleiter		1	3	36-9101-06-BT	36-9101-06-BT
35	Griffpolster		2	6	36-9101-07-BT	36-9101-07-BT
36	Sterngriffschraube	M8x40	1	1+3	36-9101-08-BT	36-9101-08-BT
37	Sterngriffschraube	M8x15	1	1+3	36-9101-09-BT	36-9101-09-BT
38	Sterngriffschraube	M8x60	2	4+6	36-9101-10-BT	36-9101-10-BT
39	Sterngriffschraube	M8x30	1	10+12	36-9101-11-BT	36-9101-11-BT

Abbildungs-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an Abbildungs Nr.	ET-Nummer 9101 (Silber)	ET-Nummer 9102 (Schwarz)
40	Verriegelungsstift		1	1+5	36-9101-12-BT	36-9101-12-BT
41	Sicherungsstift		1	1+2	36-9101-13-BT	36-9101-13-BT
42	Computer		1	3	36-9101-03-BT	36-9101-03-BT
43	Magnet		1	6L	36-9101-14-BT	36-9101-14-BT
44	Gleitlager		8	4+5	36-9101-15-BT	36-9101-15-BT
45	Gleitlager		8	7	36-9101-16-BT	36-9101-16-BT
46	Selbstsichernde Mutter	M8	2	14	39-9918-CR	39-9918-CR
47	Montage- und Bedienungsanleitung		1		36-9101-18-BT	36-9101-18-BT
48	Werkzeug Set		1		36-9101-17-BT	36-9101-17-BT

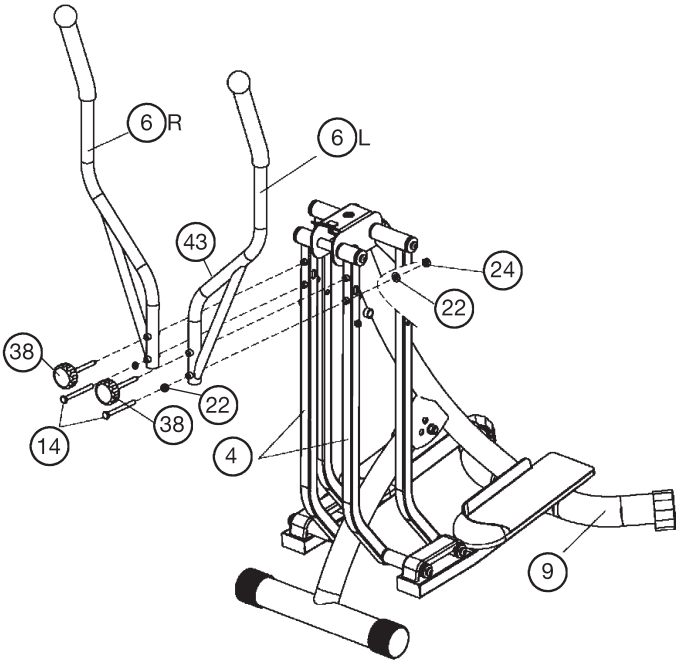
Montageanleitung

Entnehmen Sie alle Einzelteile der Verpackung, legen diese auf den Boden und kontrollieren grob die Vollzähligkeit der Teile anhand der Montageschritte dieser Montage- und Bedienungsanleitung. Zu beachten ist dabei, dass einige Teile direkt mit dem Grundgestell verbunden sind und vormontiert wurden. Des Weiteren sind auch einige andere Einzelteile schon zu Einheiten Zusammengefügt worden.
Dieses soll Ihnen den Zusammenbau des Gerätes erleichtern und schneller durchführbar machen.



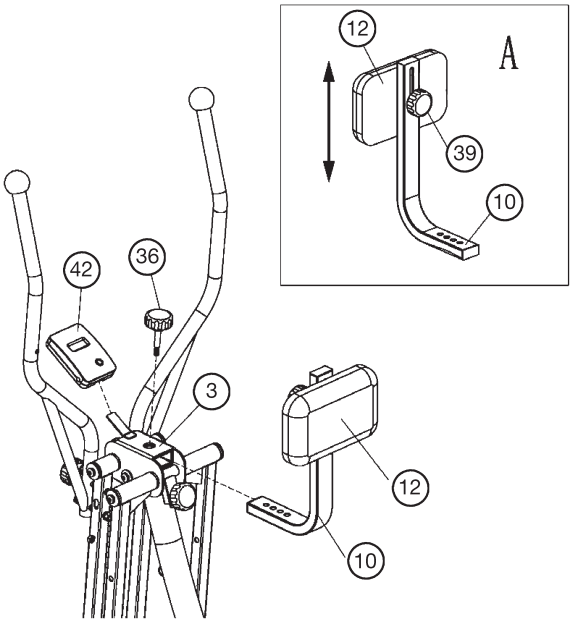
Schritt 1:
Montage des hinteren Fußrohres (9) am Grundrahmen (1).

1. Stellen Sie die die vormontierte Grundrahmeneinheit senkrecht auf den Boden, klappen Sie den vorderen Fuß (2) nach vorne aus und sichern Sie diese Position mittels des Sicherungsstiftes (41) wie im Bildausschnitt „A“ dargestellt.
2. Montieren Sie den hinteren Fuß (9) mit den höhenverstellbaren Fußkappen (27) am Grundrahmen (1). Benutzen Sie dafür je zwei Schrauben M8x75 (13), Unterlegscheiben 8//25 (18) und Hutmuttern (25). Nach Beendigung der Gesamtmontage können Sie durch Drehen an den beiden Fußkappen (27) kleine Unebenheiten des Untergrundes ausgleichen. Das Gerät wird damit so ausgerichtet, dass ungewollte Eigenbewegungen des Gerätes während des Trainings ausgeschlossen werden.
3. Klappen Sie die Fußhebel (33) bis zum Anschlag nach unten und Sichern Sie diese Position mit der Sterngriffschraube M8x15 (37) wie wie im Bildausschnitt „B“ dargestellt.



Schritt 2:
Montage der Handgriffe (6L+6R) an den Fußhebelhaltern 1 (4L+4R).

1. Führen Sie den rechten und linken Handgriff (6R+6L) zum Fußhebelhalter 1 Rechts und Links (4R+4L) in dargestellter Position (Handgriff mit Magnet (43) nach Links), sodass die Bohrungen über einander stehen. Stecken Sie auf die Schrauben M8x80 (14) jeweils eine Unterlegscheibe 8//16 (22) und verschrauben Sie die Handgriffe (6R+6L) mit den Fußhebelhalter 1 Rechts und Links (4R+4L) mittels weiteren Unterlegscheibe 8//16 (22) und Muttern M8 (24). (Hinweis: Ziehen Sie diese Verbindungen nicht zu fest an, sodass sich beim Zusammenklappen die Handgriffe leicht nach unten schwenken lassen.)
2. Stecken sie die Sterngriffschrauben M8x60 (38) durch die oberen Bohrungen der Handgriffe (6L+6R) und schrauben Sie damit die Handgriffe (6L+6R) an den Fußhebelhalter 1 Links und Rechts (4L+4R) fest.



Schritt 3:
Montage des Polsters (12) und des Computers (42).

1. Führen Sie das Polster (12) an die Polsteraufnahme (10) wie im Bildausschnitt „A“ dargestellt und befestigen Sie das Polster (12) in gewünschter vertikaler Position an der Polsteraufnahme (10) mittels der Sterngriffschraube M8x30 (39).
2. Schieben Sie die Polsteraufnahme (10) in die Computeraufnahme (3) ein und sichern sie diese mittels der Sterngriffschraube M8x40 (36) in eine für Sie bequeme Position.
3. Nehmen Sie den mitgelieferten Computer (42) aus der Verpackung und setzen Sie die Batterien (Type AA - 1,5V) unter Beachtung richtiger Polarität auf der Rückseite des Computers (42) ein. Schieben Sie den Computer (42) auf die entsprechende Position der Computeraufnahme (3) auf. (Batterien für den Computer liegen nicht im Lieferumfang bei. Bitte beziehen Sie diese im Handel.)

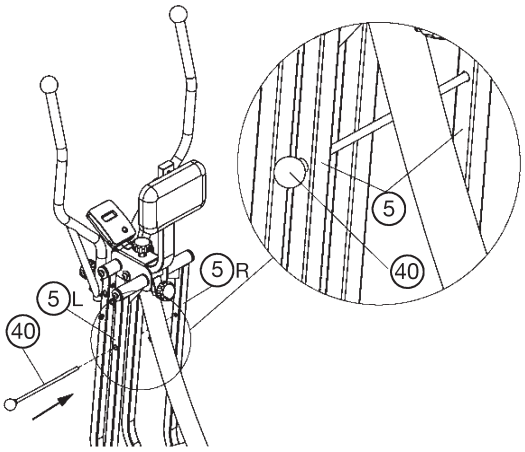
Schritt 4:
Kontrolle

1. Alle Verschraubungen und Steckverbindungen auf ordnungsgemäße Montage und Funktion prüfen. Die Montage ist hiermit beendet.
2. Wenn alles in Ordnung ist, mit kurzen Trainingseinheiten mit dem Gerät vertraut machen und die individuellen Einstellungen vornehmen.

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

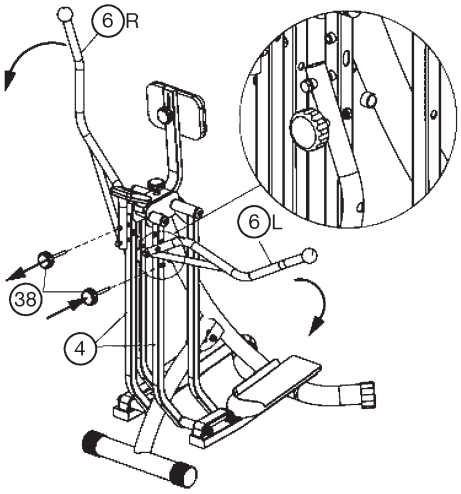


Bei Nichtbenutzung Ihres Walkers empfehlen wir Ihnen das Gerät zu sichern. Schieben Sie dafür den Verriegelungsstift (40) seitlich zuerst durch den Fußhebelhalter 2 Links (5L), dann durch die am Grundrahmen (1) angeschweißte Öse und dann durch den Fußhebelhalter 2 Rechts (5R).

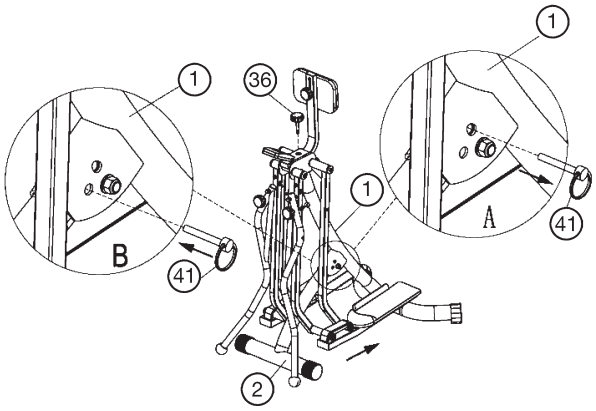


Gerät platzsparend zusammenklappen.

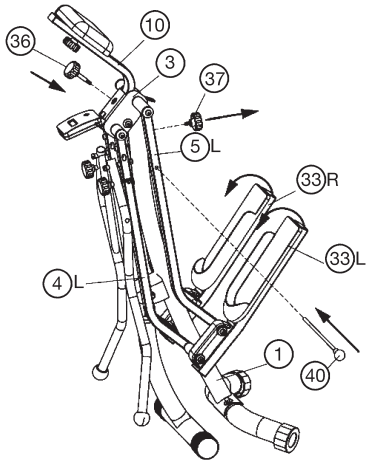
1. Drehen Sie die Sterngriffschrauben (38) heraus, klappen Sie die Handgriffe (6L+6R) langsam nach unten und sichern Sie diese Position durch erneutes Eindrehen der Sterngriffschrauben (38) an unterster Position der Fußhebelhalter 1 (4L+4R)



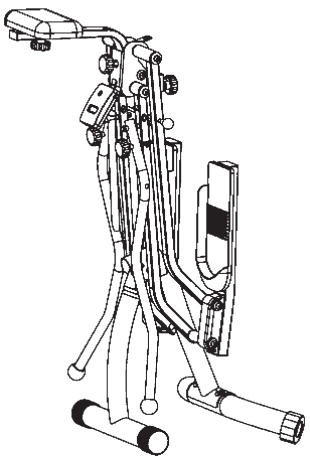
2. Ziehen Sie den Sicherungsstift (41) heraus, klappen Sie den vorderen Fuß (2) nach hinten und sichern Sie diese Position mittels des Sicherungsstiftes (41) wie im Bildausschnitt „A“ und „B“ dargestellt.



3. Drehen Sie die Sterngriffschrauben (36) und (37) heraus und klappen sie die beiden Fußhebel (33) soweit hoch, sodass Sie den Verriegelungsstift (40) seitlich durch die Fußhebelhalter 2 (5L+5R) und die angeschweißte Öse am Grundrahmen (1) durchstecken können.



4. Stellen sie den zusammengeklappten Walker gegen eine Wand oder legen sie diesen auf den Boden damit keine Gefahr durch Umfallen entstehen kann.



Computeranleitung



Der mitgelieferte Trainingscomputer bietet Ihnen den größten Trainingskomfort. Jeder trainingsrelevante Wert wird im Sichtfenster angezeigt.

Von Trainingsbeginn an werden die benötigte Zeit, die Schritte pro Minute, die Schritte und der ungefähre Kalorienverbrauch anzeigt. Alle Werte werden von Null an aufwärts zählend festgehalten.

Schalten Sie den Computer ein indem Sie die „F"-Taste kurz drücken.

Wollen Sie permanent einen Wert während des Trainings angezeigt haben, so wählen Sie diesen mit der „F"-Taste aus. Wollen Sie alle Werte im permanenten Wechsel angezeigt bekommen, so wählen Sie die Funktion „SCAN" aus. In Abständen von ca. 6 Sekunden wechselt die Anzeige dann von einer Funktion zur Nächsten.

Um den Computer zu starten, beginnen Sie einfach mit Ihrem Training. Der Computer beginnt alle erreichten Werte zu erfassen und anzuzeigen.
Um den Computer zu stoppen, beenden Sie einfach Ihr Training. Der Computer stoppt alle Messungen und hält die zuletzt gemessenen Werte fest. Die zuletzt erreichten Werte in den Funktionen ZEIT, SCHRITTE und KALORIEN und werden gespeichert und bei einem Neubeginn des Trainings angezeigt. Ausgehend von diesen Werten können Sie dann weitertrainieren. Nach fünf Minuten schaltet sich der Computer eigenständig ab.
Alle bis dahin angezeigten Werte werden dann gelöscht. Bei einem Neustart des Computers werden alle Anzeigen wieder auf Null gesetzt und Sie können von dort aus beginngend weitertrainieren.

Wollen Sie die zuletzt erreichten Werte löschen, dann unterbrechen Sie Ihr Training und halten Sie die „F"-Taste ca. 5 Sekunden gedrückt. Die Werte aller beeinflußbarer Anzeigen werden dann auf Null gesetzt.

1. „SCAN"-Anzeige:
Durch anwählen dieser Funktion werden im fortlaufendem Wechsel, in Abständen von ca. 6 Sekunden, die erreichten Werte der Funktionen ZEIT, SCHRITTE, SCHRITTE/TOTAL und KALORIEN angezeigt.

2. „ZEIT"-Anzeige:
Es wird die aktuell benötigte Zeit in Minuten und Sekunden angezeigt. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte, wie zuvor beschrieben, erfolgt für diese Funktion.
(Höchstgrenze der Anzeige 99,59 Minuten)

3. „SCHRITTE"-Anzeige:
Es werden die zurückgelegten Steps angezeigt. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte, wie zuvor beschrieben, erfolgt für diese Funktion.
(Höchstgrenze der Anzeige 9999 Steps)

4. „SCHRITTE TOTAL"-Anzeige:
Es wird die Summe aller zurückgelegten Steps aller Trainingseinheiten incl. der aktuellen Trainingseinheit angezeigt. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte, wie zuvor beschrieben, erfolgt für diese Funktion.
(Höchstgrenze der Anzeige 9999 Steps)

5."KALORIEN"-Anzeige:
Es wird der aktuelle Stand der ca. verbrauchten Kalorien angezeigt. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte, wie zuvor beschrieben, erfolgt für diese Funktion.
(Höchstgrenze der Anzeige 999,9 Kalorien)

Trainingsanleitung

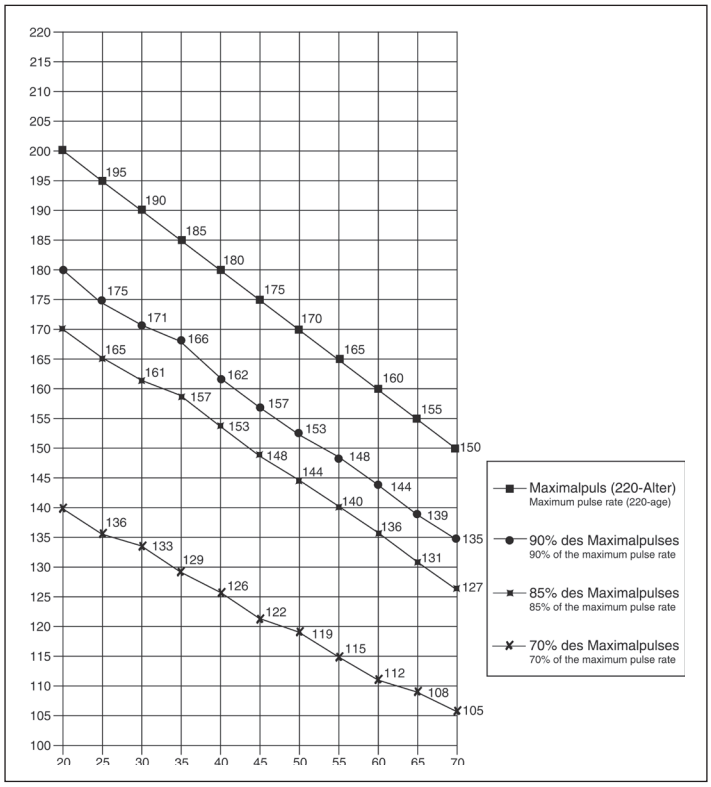
Um spürbare körperliche und gesundheitliche Verbesserungen zu erreichen, müssen für die Bestimmung des erforderlichen Trainingsaufwandes die folgenden Faktoren beachtet werden:

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

2. 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 Wochen. Ideal bleibt natürlich eine Häufigkeit von fünf Trainingseinheiten pro Woche.

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

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



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

GB

Contents

1. Summary of Parts	Page	3
2. Important Recommendations and Safety Information	Page	10
3. Parts List	Page	11 - 12
4. Assembly Instructions With Exploded Diagrams	Page	13 - 14
5. Computer instructions	Page	15
6. Training Instructions	Page	16

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

1. Assembly the machine exactly as described in the installation instructions and use only the enclosed, specific parts of the machine 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 assembly steps in the installation and operating instructions.

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

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

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

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

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

7. Your health can be impaired by incorrect or excessive training. 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. Observe that this machine is not suitable for therapeutic purposes.

8. Only train on the machine when it is in correct working order. Use original spare parts only for any necessary repairs.

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

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

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

12. 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.
To protect the environment, do not dispose of the packaging materials and used batteries as household waste. Put these in the appropriate collection bins or bring them to a suitable collection point.

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

18. The machine is equipped with a mechanism which specified a independant stepping movement.

19. The maximum permissible load (=body weight) is specified as 100 kg. This machine has been tested and certified in compliance with EN 957-1 +8+9 “H. C”.

Parts List – Spare Parts List
Walker, Order No. 9101, 9102

Technical data: Issue: 01. 11. 2010
Convenient whole body exercising similar Skiing.
Through continuously work out you can strengthen your muscles, shape you body and get high fat burn.

- Sturdy steel frame
- Anti slip foot pedals
- Pad adjustable
- Foldable for saving space
- Easy to use computer with function: time, Steps, Steps total, approx. Calories and Scan

Body weight load max. 100 kg
Space requirement approx. L 80, W 60, H 148 cm
Position measures folded: L 60, W 60, H 115 cm
Station weight: 20Kg

Please check after opening the packing that all the parts shown in the following assembly steps are there. Once you are sure that this is the case, you can start assembly.
Please contact us if any components are defective or missing, or if you need any spare parts or replacements in future:

Top-Sports Gilles GmbH
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

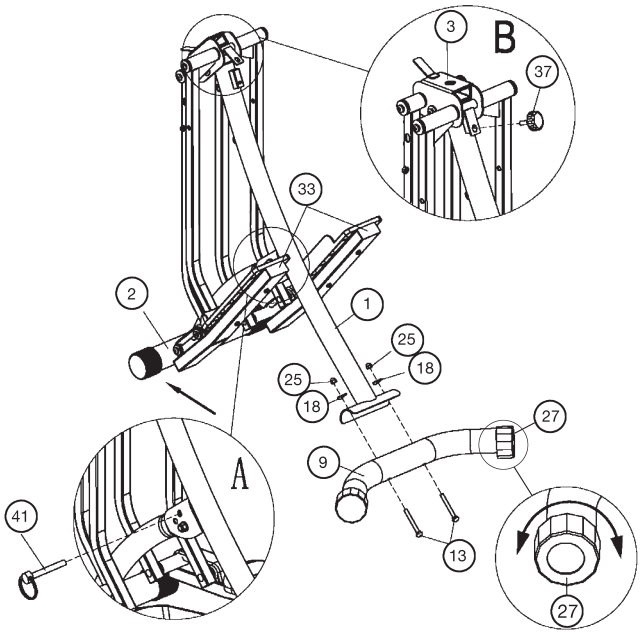
English

Illustration No.	Designation	Dimensions mm	Quantity	Attached to illustration No.	ET number 9101 (silver)	ET number 9102 (black)
1	Main frame		1	2+9	33-9101-01-SI	33-9102-01-SW
2	Front foot		1	1	33-9101-02-SI	33-9102-02-SW
3	Computer holder		1	1	33-9101-03-SI	33-9102-03-SW
4L	Connection tube 1 left		1	3+7L	33-9101-04-SI	33-9102-04-SW
4R	Connection tube 1 right		1	3+7R	33-9101-05-SI	33-9102-05-SW
5L	Connection tube 2 left		1	3+7L	33-9101-06-SI	33-9102-06-SW
5R	Connection tube 2 right		1	3+7R	33-9101-07-SI	33-9102-07-SW
6L	Hand grip left		1	4L	33-9101-08-SI	33-9102-08-SW
6R	Hand grip right		1	4R	33-9101-09-SI	33-9102-09-SW
7L	Foot pedal tube left		1	4L+5L	33-9101-10-SI	33-9102-10-SW
7R	Foot pedal tube right		1	4R+5R	33-9101-11-SI	33-9102-11-SW
8	Axle		1	1	33-9101-13-SI	33-9101-13-S1
9	Rear foot		1	1	33-9101-12-SI	33-9102-12-SW
10	Pad holder		1	3	33-9101-14-SI	33-9102-14-SW
11	Washer	8//32	4	16	39-10166	39-10166
12	Padding		1	10	36-9101-01-BT	36-9101-01-BT
13	Carriage bolt	M8x75	2	1+9	39-10019	39-10019
14	Hex screw	M8x80	2	4+6	39-9956	39-9956
15	Hex screw	M10x60	1	1+2	39-9994	39-9994
16	Inner hex screw	M8x20	10	3+4+5	39-10095-CR	39-10095-CR
17	Screw	M6x40	4	7+33	39-9979	39-9979
18	Wave washer	8//25	2	13	39-10232-CR	39-10232-CR
19	Washer	10//20	2	15	39-10206-CR	39-10206-CR
20	Washer	6//12	4	17	39-10007-CR	39-10007-CR
21	Washer	8//28	6	16	39-10180-CR	39-10180-CR
22	Washer	8//16	4	14	39-9862-CR	39-9862-CR
23	Spring washer	for M8	10	16	39-9864-VC	39-9864-VC
24	Selflocking nut	M10	1	15	39-9981-CR	39-9981-CR
25	Cap nut	M8	2	13	39-9900-CR	39-9900-CR
26	Front foot cap		2	2	36-9101-02-BT	36-9101-02-BT
27	Excentric cap		2	9	36-9101-04-BT	36-9101-04-BT
28	Square cap	30x60	4	7	39-10136	39-10136
29	Round cap	25	4	4+5	39-9847	39-9847
30	Square cap	20x40	2	10	39-9892	39-9892
31	Round cap	30	2	6	39-9882	39-9882
32	Grip		2	6	36-9101-05-BT	36-9101-05-BT
33L	Foot pedal left		1	4L+5L	33-9101-15-SI	33-9102-15-SW
33R	Foot pedal right		1	4R+5R	33-9101-16-SI	33-9102-16-SW
34	Plastic slide		1	3	36-9101-06-BT	36-9101-06-BT
35	Grip foam		2	6	36-9101-07-BT	36-9101-07-BT
36	Hand grip screw	M8x40	1	1+3	36-9101-08-BT	36-9101-08-BT
37	Hand grip screw	M8x15	1	1+3	36-9101-09-BT	36-9101-09-BT
38	Hand grip screw	M8x60	2	4+6	36-9101-10-BT	36-9101-10-BT
39	Hand grip screw	M8x30	1	10+12	36-9101-11-BT	36-9101-11-BT
40	Locking pin		1	1+5	36-9101-12-BT	36-9101-12-BT
41	Safety pin		1	1+2	36-9101-13-BT	36-9101-13-BT
42	Computer		1	3	36-9101-03-BT	36-9101-03-BT

Illustration No.	Designation	Dimensions mm	Quantity	Attached to illustration No.	ET number 9101 (silver)	ET number 9102 (black)
43	Magnet		1	6L	36-9101-14-BT	36-9101-14-BT
44	Steel bushing		8	4+5	36-9101-15-BT	36-9101-15-BT
45	Steel bushing		8	7	36-9101-16-BT	36-9101-16-BT
46	Selflocking nut	M8	2	14	39-9918-CR	39-9918-CR
47	Assembly and exercise instructions		1		36-9101-18-BT	36-9101-18-BT
48	Tool set		1		36-9101-17-BT	36-9101-17-BT

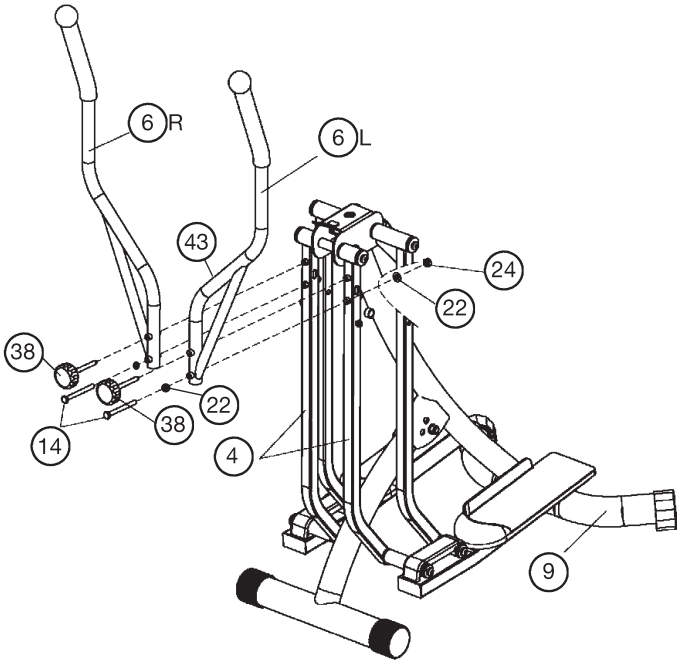
Assembly Instructions

Remove all the separate parts from the packaging, lay them on the floor and check that all are there on the base of the assembly steps in these instructions for assembly and use. Please note that a number of parts have been connected directly to the main frame and preassembled. In addition, there are several other individual parts that have been attached to separate units. This will make it easier and quicker for you to assemble the equipment.



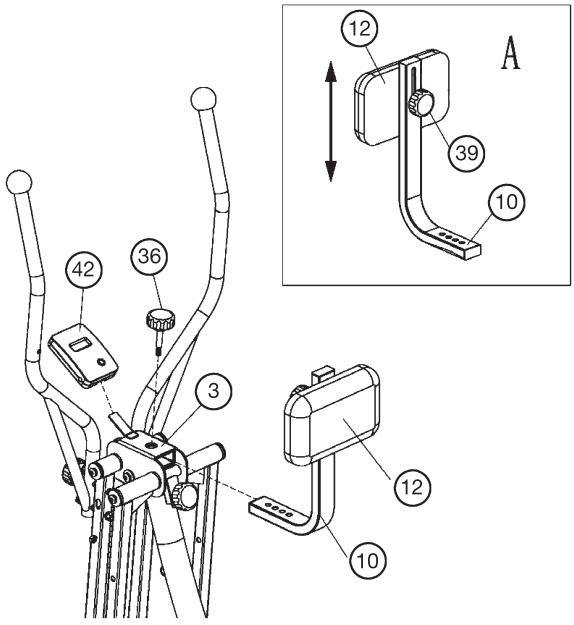
Step 1:
Attach the rear foot tube (9) at main frame (1).

1. Put the pre-assembled main frame in horizontally position on the floor and fold down the front foot tube (2) into front position. Secure this position by using safety pin (41) as picture "A" shows.
2. Attach the rear foot (9) with height adjustable foot caps (27) to the main frame (1). Do this with the two screws M8x75 (13), washers 8//25 (18), and cap nuts (25). After assembly has been completed, you can compensate for minor irregularities in the floor by turning the wheel at cap (27). The equipment should be set up that the equipment does not move of its own accord during a training session.
3. Put the foot pedal (33) into lowest position and secure with handgrip screw M8x15 (37) as picture "B" shows.



Step 2:
Assembly of hand grips (6L+6R) at connection tube 1 (4L+4R).

1. Put the hand grips left and right (6L+6R) against the connection tubes 1(4L+4R) as picture shows, so that the holes are align. (Handgrip left with magnet (43) on left side.) Put one washer 8//16 (22) on each screw M8x80 (14) and tighten the hand grips (6L+6R) at connection tube 1 (4L+4R) again washer 8//16 (22) and self locking nut (24).
   (Note: Don't tighten too much, the handgrips needs easy moving for fold up function,)
2. Put the handgrip screw M8x60 (38) through the upper holes and screw the hand grips (6L+6R) at connection tube 1 (4L+4R) tightly.



Step 3:
Assembly of computer (42) and pad (12).

1. Put the pad (12) against the pad holder (10) as picture „A" shows and tighten it into desired vertically position with hand grip screw M8x30 (39).
2. Push the pad holder (10) into appropriate position at computer holder (3) and secure with hand grip screw M8x40 (36) into desired horizontally position.
3. Take the computer (42) that has been supplied out of the packaging and insert the batteries (Type "AA"-1.5 V pen cells) by watching for the right polarity on the back of the computer (42). (Batteries for the computer are not included in this item. Please buy them at your located market.) Attach the computer (42) at computer holder (3).

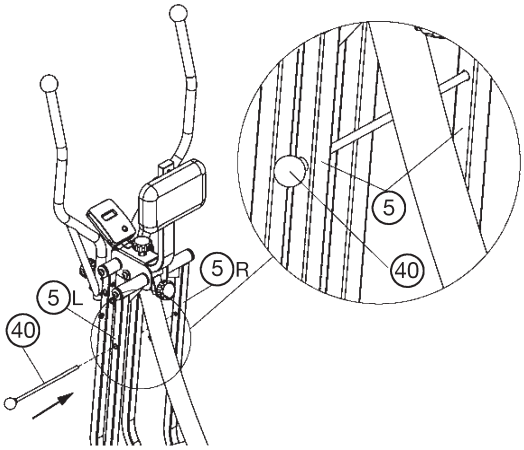
Step 4:
Checks

1. Check the correct installation and function of all screwed and plug connections. Installation is thereby complete.
2. When everything is in order, familiarize yourself with the machine at a low resistance setting and make your individual adjustments.

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

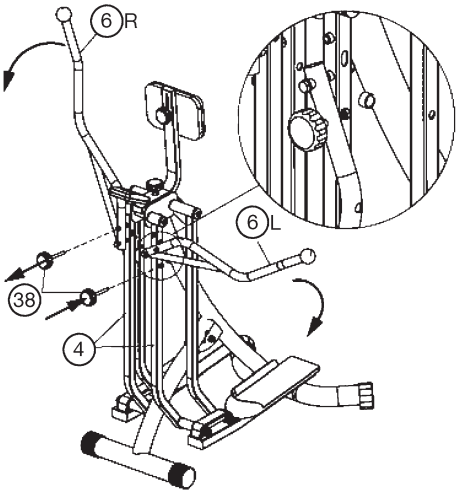


For safety reason, please lock up the Walker when you don't use it with locking pin (40). Therefore put the holes of connection tubes 2 (5L+5R) with welded eye of main frame (1) into align position and push the locking pin (40) trough all holes.

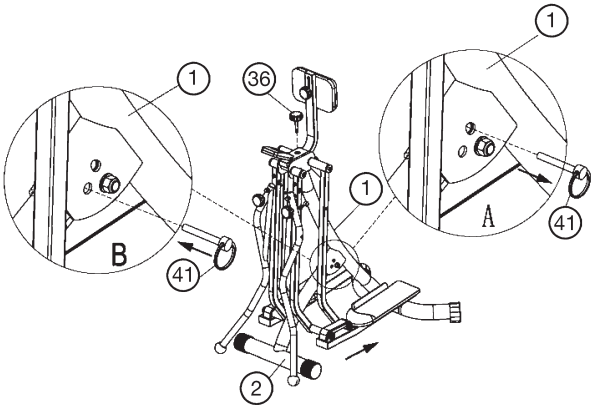


Fold up the Walker:

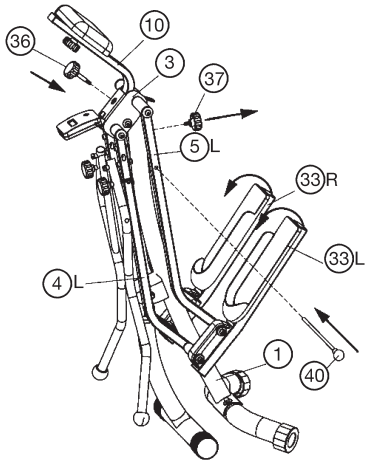
1. Screw out the hand grip screw (38), put the hand grips (6L+6R) into lowest position and secure this position by using hand grip screws (38).



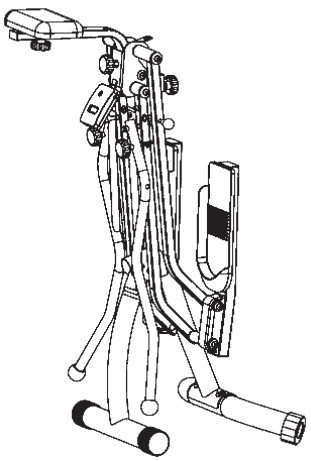
2. Pull out the safety pin (41), fold down the front foot (2) to rear side and secure rear position by using safety pin (41) as picture „A" and „B" shows.



3. Turn out the hand grip screws (36+37) and put the both foot pedal (33) In upper position, so that the holes of connection tubes 2 (5L+5R) with welded eye of main frame (1) are align. Push the locking pin (40) through all holes.



4. To avoid Walker fall down, please storage the fold up Walker against a wall or lay it flatly on the floor.



Computer Instructions

The training computer supplied with this unit provides the maximum degree of convenience in training. All the values related to training are displayed in the window.

The time required, the number of steps per minute, the total number of steps and the approximate calorie consumption are shown from the start of the training session. All values start from zero and count upwards.

Switch the computer on by briefly pressing the ‚F' button.

If you wish to have one particular value displayed constantly during training, just select it with the 'F' button. If you wish to have all the values displayed permanently, by cycling through them one after another, just select the "SCAN" function. The display cycles from the one function to the next at intervals of approx. 6 seconds.

Simply begin your training to start the computer. The computer begins to record and display all the values reached.
Simply end your training to stop the computer. The computer stops all measurements and retains the last values that were measured. The computer switches itself off after four minutes of inactivity. The most recently reached values in functions TIME, STEP and CALORIES are saved and are displayed again when training restarts. You can continue training on the basis of these values.
If you wish to delete the most recently reached values, stop your training session and hold down the 'F' button for around 5 seconds. The values for all displays that can be modified are reset to zero.

1. "SCAN" display:
The values reached for the TIME, STEP/TOTAL, STEPS and CALORIES are displayed one after another at intervals of approx. 6 seconds by selecting this function.

2. "ZEIT" (Time-display):
Time displays the time currently required in minutes and seconds. The values most recently reached can be saved in this function, as described above.
(Max. display limit is 99.59 minutes)

3. "SCHRITTE"(Step-display):
The Steps are displayed. The values most recently reached can be saved in this function, as described above.
(Max. display limit is 199 Steps per minute)

4. "SCHRITTE/TOTAL" (Steps total-display):
The total amount of all steps made from all absolved training units including the actual training unit will be indicated.The values most recently reached can be saved in this function, as described above.
(Max. display limit is 9999 Steps)

5. "Kalorien" (Calories-display):
The approximate number of calories consumed up to that moment is displayed. The values most recently reached can be saved in this function, as described above.(Max. display limit is 999.9 calories)



English

Training instructions

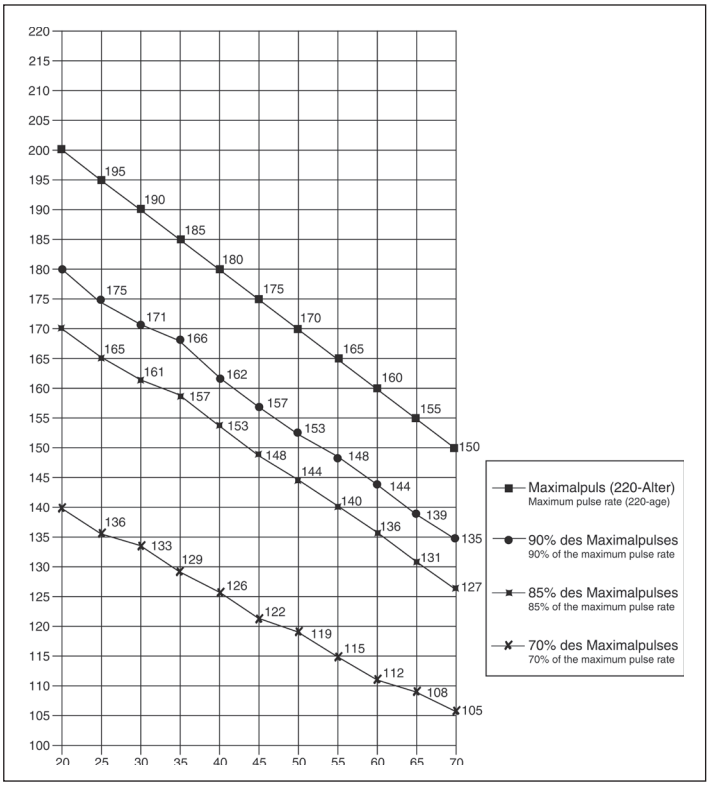
You must consider the following factors in determining the amount of training effort required in order to attain tangible physical and health benefits:

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 encreased 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 encreasing the level of difficulty.
If the pulse rate is not shown on the computer display or if for safety reasons you wish to check your pulse rate, which could have been displayed wrongly due to error in use, etc., you can do the following:
a. Pulse rate measurement in the conventional way (feeling the pulse at the wrist, for example, and counting the number of beats in one minute).
b. Pulse rate measurement with a suitable specialised device (available from dealers specialising in health-related equipment).

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

3. Planning the training
Each training session should consist of three phases: the warm-up phase, the training phase, and the cool-down phase. The body temperature and oxygen intake should be raised slowly in the warm-up phase. This can be done with gymnastic exercises lasting five to ten minutes.
Then the actual training (training phase) should begin. The training 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 be consist of stretching exercises and / or light gymnastic exercises for a period of five to ten minutes.

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

Service

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

11/10 (Wecom) - Druckfehler vorbehalten