

Heimsport-Trainingsgerät

Twist'n Step Pro



D

Montage- und Bedienungsanleitung für
Bestell-Nr. 98622

GB

Assembly and exercise instructions for
Order No. 98622

NL

Montage- en bedieningshandleiding voor
Bestelnummer 98622

F

Notice de montage et d'utilisation du
No. de commande 98622

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

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

Contents Page 8

Inhoudsopgave Pagina 13

Sommaire Page 18

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.

- 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 Stückliste der Montage- und Bedienungsanleitung kontrollieren.
- 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.
- Das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort aufstellen und es vor Feuchtigkeit und Nässe schützen. Bodenebenheiten sind durch geeignete Massnahmen am Boden und, sofern bei diesem Gerät vorhanden, durch dafür vorgesehene, justierbare Teile des Gerätes auszugleichen. Der Kontakt mit Feuchtigkeit und Nässe ist auszuschliessen.
- Sofern der Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen und ähnliches geschützt werden soll, eine geeignete, rutschfeste Unterlage (z.B. Gummimatte, Holzplatte o.ä.) unter das Gerät legen.
- Vor dem Trainingsbeginn alle Gegenstände in einem Umkreis von 2 Metern um das Gerät entfernen.
- Für die Reinigung des Gerätes keine aggressiven Reinigungsmittel und zum Aufbau und für eventuelle Reparaturen nur die mitgelieferten bzw. geeignete, eigene Werkzeuge verwenden. Schweissablagerungen am Gerät sind direkt nach Trainingsende zu entfernen.
- Bei unsachgemässen 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.
- Mit dem Gerät nur trainieren wenn es einwandfrei funktioniert. Für eventuelle Reparaturen nur Original-Ersatzteile verwenden.
- Bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition und ordnungsgemässe Sicherung der neu eingestellten Position achten.
- Sofern in der Anleitung nicht anders beschrieben, darf das Gerät nur immer non einer Person zum Trainieren benutzt werden.
- Es sind Trainingskleidung und Schuhe zu tragen die für ein Fitness-Train-


ning 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.

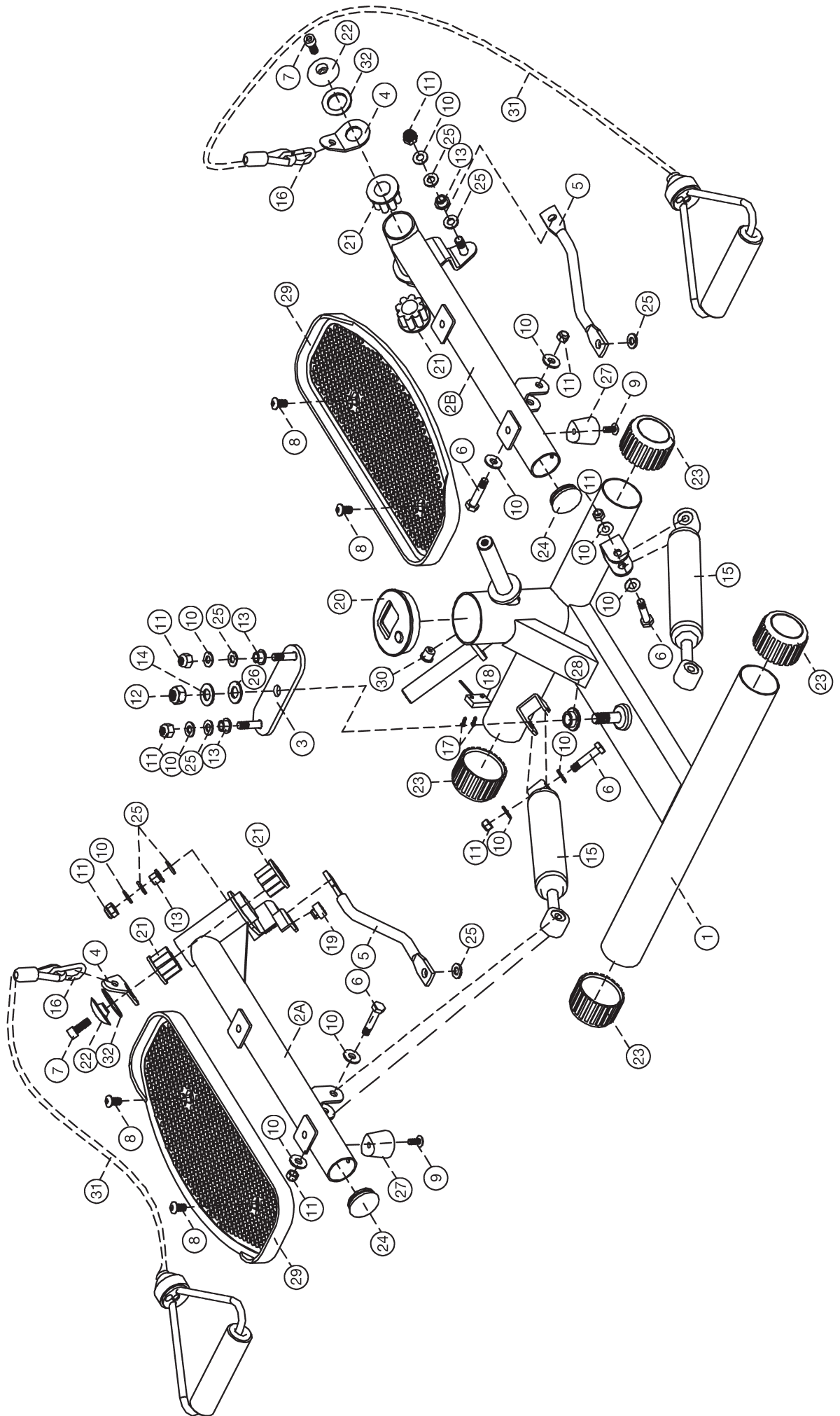
Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

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 umkehrt.

18. Das Gerät ist mit einem Mechanismus ausgestattet der eine abhängige Schrittbewegung vorgibt; d.H. bewegt man den einen Fußhebel nach unten, bewegt sich der andere Fußhebel automatisch nach oben.

19. Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 100 kg festgelegt worden.



Stückliste - Ersatzteilliste

Twist'n Step Pro Best.-Nr. 98622

Technische Daten: Stand: 01. 08. 2009

2 Hydraulikzylinder
 stabiler 50mm Stahlrohrrahmen
 extra große Trittflächen
 2 Elastikzügen und Handschlaufen
 für das Arm- und Oberkörpertraining
 Bedienungsfreundlicher Computer:
 Schritte, Schritte pro Minute Zeit,
 ca. Kalorienverbrauch
 Geeignet bis zu einem Körpergewicht von max. 100 kg
 Stellmaße: ca. L 45 x B 27 x H 45 cm

Nach Öffnen der Verpackung bitte kontrollieren, ob alle Teile entsprechend der nachfolgenden Stückliste 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
1	Grundrahmen		1		33-9862201-SI
2L	Fußhebel Links		1	1	33-9862202-SI
2R	Fußhebel Rechts		1	1	33-9862203-SI
3	Umlenkhebel		1	3+2L+2R	33-9862204-SI
4	Seilhalter		2	22	33-9862205-SI
5L	Umlenkstange Links		1	2L + 3	33-9862206-SI
5R	Umlenkstange Rechts		1	2R + 3	33-9862207-SI
6	Sechskantschraube	M8x40	4	15	39-9889-CR
7	Innensechskantschraube	M8x20	2	22	39-10454
8	Innensechskantschraube	M8x20	4	29	39-9886-CR
9	Innensechskantschraube	M5x16	2	27	39-9851
10	Unterlegscheibe	8//16	12	2L+2R+3+6	39-9917-VC
11	Selbstsichernde Mutter	Für M8	8	2L+2R+3+6	39-9918-CR
12	Selbstsichernde Mutter	Für M12	1	1	39-9986-VC
13	Gleitlager	Für 8mm	4	5L+5R	36-9862215-BT
14	Unterlegscheibe	13//26	1	1	39-10062-CR
15	Hydraulikzylinder		2	1+2L+2R	36-9862208-BT
16	Karabinerhaken		2	4+31	36-9862209-BT
17	Kreuzschlitzschraube	4x12	2	1+18	39-10188
18	Sensor		1	1	36-9862205-BT
19	Magnet		1	2L	36-9862204-BT
20	Computer		1	1	36-9862203-BT
21	Kunststofflager		4	2L+2R	36-9862206-BT
22	Schraubenkappe		2	7+32	36-9862207-BT
23	Fußstopfen		4	1	36-9862210-BT
24	Rundstopfen	d=34	2	2L+2R	36-9862211-BT
25	Kunststoffscheibe	8//14	4	3	36-9862212-BT
26	Kunststoffscheibe	13//30	1	3	36-9862213-BT
27	Gummidämpfer		2	2L+2R	36-9862214-BT
28	Gleitlager	Für 12mm	1	1+3	36-9862216-BT
29	Fußschale		2	2L+2R	36-9862201-BT
30	Kabelschutz		1	1+18	36-9862217-BT
31	Elastikzug		2	16	36-9862202-BT
32	Unterlegscheibe		2	4+22	36-9862218-BT
33	Karton		1		36-9862219-BT
34	Montage und Bedienungsanleitung		1		36-9862220-BT

Montageanleitung

Bevor Sie mit der Montage beginnen, unbedingt unsere Empfehlungen und Sicherheitshinweise beachten!

Schritt 1:

Nehmen Sie den mitgelieferten Computer (20) aus der Verpackung und setzen Sie die Batterien (Type AAA - 1,5V) unter Beachtung richtiger Polung auf der Rückseite des Computers (20) ein. Stellen Sie die Kabelverbindung zwischen Computer (20) und Sensor (18) gemäß nachfolgender Zeichnung her und schieben Sie danach den Computer auf den Rahmen (1) auf. Achten Sie dabei darauf, dass das Kabel nicht gequetscht wird.

Schritt 2:

Montieren Sie die Elastikzüge (31) mittels der Karabinerhaken (16) an den Seilhaltern (4). Achten Sie vor jedem Training darauf, dass die Elastikzüge (31) fest sind. Die Elastikzüge (31) sollten nicht länger als 1,30m gezogen werden.

ca. Kraftaufwand der Elastikzüge:

Dehnungslänge (cm)	80	100	120	140	160	180
Kraft (N)	5	20	30	40	45	75

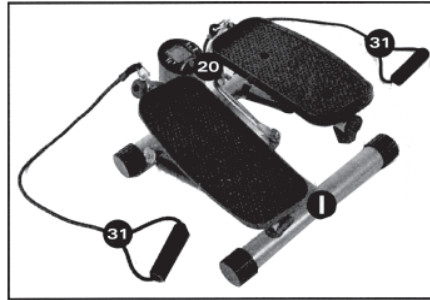
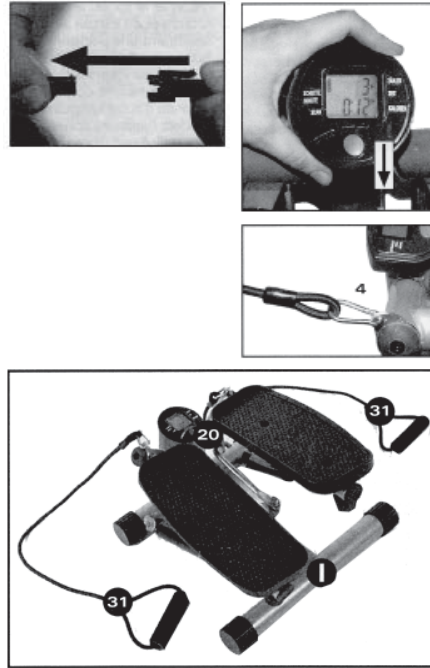
Schritt 3:

Kontrolle:

Alle Verschraubungen und Steckverbindungen auf ordnungsgemäße Montage und Funktion prüfen. Die Montage ist hiermit beendet. Überprüfen Sie vor jedem Training die Elastikzüge auf festen Sitz und dehnen Sie die Elastikzüge nicht länger als 180cm.

Anmerkung:

Bitte die Anleitung sorgsam aufbewahren, da diese bei ggf. später einmal erforderlichen Reparaturen bzw. Ersatzteilbestellungen benötigt wird.



Übung 1:

Hantel -Step

Für den Hantel -Step nehmen Sie einen Elastikzug in jede Hand. Ziehen Sie nun abwechselnd an den Elastikzügen, indem Sie Ihre Ellenbogen anwinkeln. Wenn Sie rechts Ziehen, sollte das linke Bein durchgestreckt sein und umgekehrt.

Übung 2:

T -Step

Für den T-Step nehmen Sie beide Elastikzüge zusammen in die Hände. Ziehen Sie die Elastikzüge, bis Ihre Ellenbogen eine gerade Linie mit den Schultern bilden.

Übung 3:

Free -Step

Für den Free -Step nehmen Sie einen Elastikzug in jede Hand. Bei jedem Step ziehen Sie die Elastikzüge nach oben, bis diese eine Linie bilden. D.h. wenn z.B. der rechte Arm nach vorne gerichtet ist, muss der linke Arm nach hinten.

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.

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!



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 angezeigt. 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 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 beginnend 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/MINUTE 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/MINUTE“-Anzeige:

Es wird die aktuelle Geschwindigkeit in Schritte pro Minute angezeigt. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte, wie zuvor beschrieben, erfolgt für diese Funktion nicht.

(Höchstgrenze der Anzeige 199 Schritte pro Minute)

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)

Achtung!

Bedienen Sie den Computer nur wenn Sie neben dem Gerät stehen.

Fassen Sie die Hydraulikzylinder des Gerätes niemals unmittelbar nach dem Training an, da diese sich während des Trainings, je nach Nutzung, stark erwärmen.

Sollten Sie sich unsicher auf dem Gerät fühlen oder Gleichgewichtsstörungen verspüren, so lassen Sie sich von einer geeigneten Person eine Hilfestellung geben oder halten sich an einem geeigneten Gegenstand fest.



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 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“.

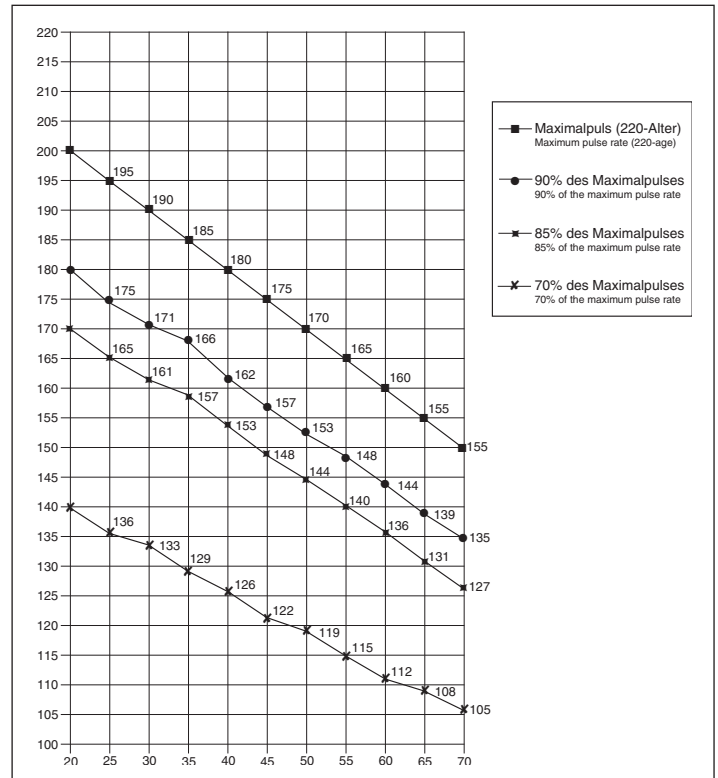
In der „Aufwärm-Phase“ soll die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von fünf bis zehn Minuten möglich.

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 = $220 - \text{Alter}$
90% des Maximalpuls = $(220 - \text{Alter}) \times 0,9$
85% des Maximalpuls = $(220 - \text{Alter}) \times 0,85$
70% des Maximalpuls = $(220 - \text{Alter}) \times 0,7$

1. Summary of Parts	Page	3
2. Important Recommendations and Safety Information	Page	8
3. Parts List	Page	9
4. Assembly Instructions With Exploded Diagrams	Page	10
5. Computer instructions	Page	11
6. Training Instructions	Page	12

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

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.** 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 parts list 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 dependant stepping movement, i.e. moving one pedal downwards automatically moves the other pedal upwards.
- 19.** The maximum permissible load (=body weight) is specified as 100 kg.

Parts List – Spare Parts List Twist'n Step Pro, Order No. 98622

Technical data: Issue: 01. 08. 2009

Very stable 50 mm steel frame
2 hydraulic cylinders
Extremely big foot plates
2 elastic ropes
Computer showing steps, steps per minute, time, approx. calories
Max. body weight 100 KG
Space requirement approx. L 45, W 27, H 45 cm

Please check after opening the packing that all the parts shown in the following parts lists 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

Illustration No.	Designation	Dimensions mm	Quantity	Attached to illustration No.	ET number
1	frame		1		33-9862201-SI
2L	Left Foot Pedal Support		1	1	33-9862202-SI
2R	Right Foot Pedal Support		1	1	33-9862203-SI
3	Guide Level		1	3+2L+2R	33-9862204-SI
4	Hook Plate		2	22	33-9862205-SI
5L	Guide Rod Left		1	2L + 3	33-9862206-SI
5R	Guide Rod right		1	2R + 3	33-9862207-SI
6	Hex. Bolt	M8x40	4	15	39-9889-CR
7	Inner Hex. Round Bolt	M8x20	2	22	39-10454
8	Inner Hex. Halfround Bolt For Footpedal	M8x20	4	29	39-9886-CR
9	Inner Hex. Half Round Bolt For Stopper	M5x16	2	27	39-9851
10	washer	8//16	12	2L+2R+3+6	39-9917-VC
11	Nylon Nut	For M8	8	2L+2R+3+6	39-9918-CR
12	Nylon Nut	For M12	1	1	39-9986-VC
13	bushing	For 8mm	4	5L+5R	36-9862215-BT
14	Washer	13//26	1	1	39-10062-CR
15	Hydraulic Cylinder		2	1+2L+2R	36-9862208-BT
16	Safety Hook		2	4+31	36-9862209-BT
17	Screw	4x12	2	1+18	39-10188
18	Sensor		1	1	36-9862205-BT
19	Magnet		1	2L	36-9862204-BT
20	Computer		1	1	36-9862203-BT
21	Plastic Bushing		4	2L+2R	36-9862206-BT
22	Plastic End Cover		2	7+32	36-9862207-BT
23	End Cap		4	1	36-9862210-BT
24	Round inner Cap	d=34	2	2L+2R	36-9862211-BT
25	Plastic Washer	8//14	4	3	36-9862212-BT
26	Plastic Washer	13//30	1	3	36-9862213-BT
27	Rubber Cushion		2	2L+2R	36-9862214-BT
28	Bushing	For 12mm	1	1+3	36-9862216-BT
29	Foot Pedal		2	2L+2R	36-9862201-BT
30	Cable Hole Cap		1	1+18	36-9862217-BT
31	Elastic Rope		2	16	36-9862202-BT
32	Washer		2	4+22	36-9862218-BT
33	Colour box		1		36-9862219-BT
34	Assembly instruction		1		36-9862220-BT

Assembly Instructions

Before beginning assembly, be sure to observe our recommendations and safety instructions.

Step 1:

Take the computer (20) that has been supplied out of the packaging and insert the batteries (Type "AAA"-1.5 V pencils) by watching for the right polarity on the back of the computer (20). Connect the computer (20) and the sensor cable (18) as shown in the following drawing and then push the computer (20) into the locator on base frame (1). Ensure that the cable is not trapped.

Step 2:

Assemble the elastic ropes (31) with carabine hooks (16) at the hook plates (4). Ensure before each training, that the elastic ropes (31) are focused. Don't bend the elastic ropes (31) more than 1,30m.

approx. energy for bending:

Strap length (cm)	80	100	120	140	160	180
Energy (N)	5	20	30	40	45	75

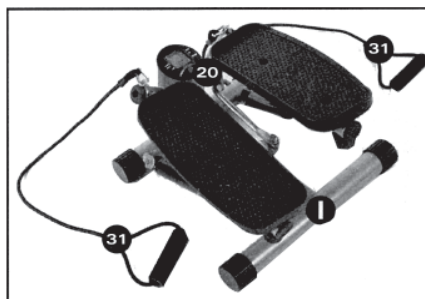
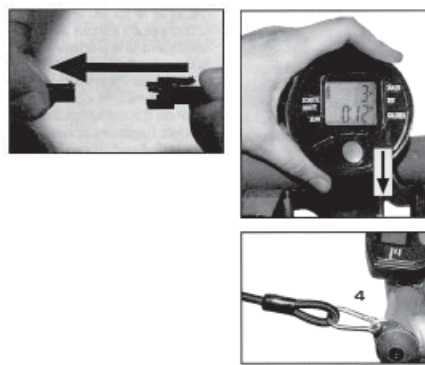
Step 3:

Checks

1. Check the correct installation and function of all screwed and plug connections. Installation is thereby complete. Check the correct fitting of the expansion joints before every training and don't bend the expansion joints more than 180cm.

Note:

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



Exercise 1

Barbell-Step:

For the Barbell-Step you put the elastic ropes in your hands. Now alternately pull the expansion joints by bending your elbows. If you pull on your right, the left leg should be stretched and contrariwise.

Exercise 2

T-Step:

For the T-Step put both elastic ropes in your hands. Stretch the elastic ropes, until your elbows shape a straight line with both shoulders.

Exercise 3

Free-Step:

For the Free-Step put the elastic ropes in your hands. With every step move the elastic ropes upward until they shape a line. So that for example if the right leg is bent, the right arm has to be forward-turned and the left arm bent backward.



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/Minute, STEPS and CALORIES are displayed one after another at intervals of approx. 6 seconds by selecting this function.

2. "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/MINUTE" display:

The current speed in Steps per minute is displayed. The values most recently reached can not be saved in this function, as described above. (Max. display limit is 199 Steps per minute)

5. "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)

Warning

Only operate the computer when you are standing next to the equipment. Never touch the hydraulic cylinder during or immediately after the training, since it can get very hot depending the amount of use.

If you are uncertain about using the equipment or have balance problems, you should ask a suitable person for help or else hold onto a suitable object for support.



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 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:

- 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

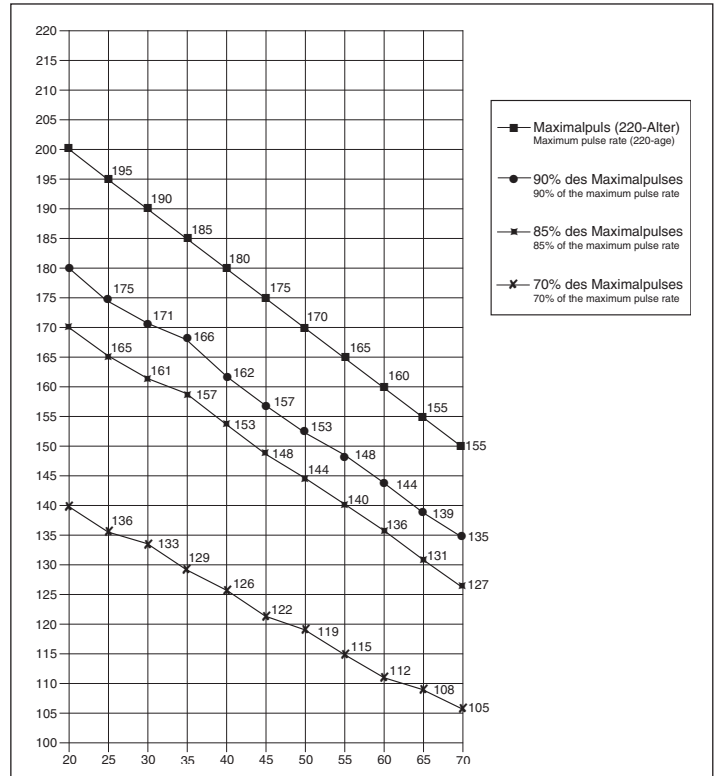
Each training session should consist of three phases: the warm-up phase, the training phase, and the cool-down phase. The body temperature and oxygen intake should be raised slowly in the warm-up phase. This can be done with gymnastic exercises lasting five to ten minutes.

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 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

1. Overzicht van de losse delen	pagina 3
2. Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies	pagina 13
3. Stuklijst	pagina 14
4. Montagehandleiding met explosietekeningen	pagina 15
5. Handleiding bij de computer	pagina 16
6. Trainingshandleiding	pagina 17

Geachte klant

Wij willen u van harte gelukwensen met de aanschaf van uw hometrainer en hopen dat u hier veel plezier aan zult beleven. Neem a.u.b. de instructies en aanwijzingen uit deze montage- en bedieningshandleiding in acht en volg deze op.

Bij eventuele vragen kunt u natuurlijk altijd contact met ons opnemen.

Met vriendelijke groeten,

Top-Sports Gilles GmbH

Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies

Onze producten zijn grondig getest en voldoen daarmee aan de laatste en strengste veiligheidsnormen. Dit betekent echter niet dat u zich niet aan de volgende basisprincipes hoeft te houden.

1. Monteer het apparaat nauwkeurig volgens de montage-handleiding en gebruik alleen de losse onderdelen die speciaal voor de montage van het apparaat zijn bijgevoegd en die in de stuklijst zijn opgenomen. Controleer voorafgaand aan de montage aan de hand van de pakbon of de levering compleet is en aan de hand van de stuklijst in de montage- en bedienings-handleiding of alle onderdelen aanwezig zijn in de verpakking.

2. Controleer voor het eerste gebruik en daarna met regelmatige tussenpozen of alle schroeven, bouten, moeren en andere verbindingen stevig vastzitten, zodat een betrouwbare werking van uw fitnessapparaat te allen tijde gegarandeerd is.

3. Zet het apparaat op een droge, vlakke ondergrond en bescherm het tegen water en vocht. Wanneer u de vloer onder het apparaat tegen druk, vervuiling enz. wilt beschermen, adviseren wij een geschikte, antislip-ondergrond (bijv. een rubber mat, houtplaat o.i.d.) onder het apparaat te leggen.

4. Draag altijd sportkleding en schoenen die geschikt zijn voor fitnessstraining wanneer u op het apparaat traint. Kies kleding die tijdens de training niet ergens achter kan blijven hangen (bijv. door de lengte). De schoenen moeten geschikt zijn voor het apparaat, d.w.z. schoenen met antislipzolen die de voet een goede grip bieden.

5. Verwijder alle voorwerpen in een straal van 2 meter rond het apparaat, voordat u met de training begint.

6. In principe moet u voorafgaand aan een doelgerichte training uw arts raadplegen. Hij kan u vertellen welke belasting (hartslag, vermogen, trainingsduur enz.) u maximaal aankunt en hij kan u bovendien uitgebreide informatie geven over de juiste lichaamshouding tijdens de training, uw trainingsdoel en de juiste voeding. Het apparaat is niet geschikt voor therapeutische doeleinden. Ga nooit trainen na zware maaltijden.

7. Train alleen op het apparaat wanneer dit goed functioneert. Gebruik bij eventuele reparaties alleen originele reserveonderdelen.

8. Indien niet uitdrukkelijk anders in de handleiding aangegeven, mag het apparaat door slechts één persoon voor de training worden gebruikt.

9. Bij duizeligheid, misselijkheid, pijn op de borst of andere ongebruikelijke symptomen moet de training onmiddellijk worden stopgezet en een arts worden geraadpleegd.

10. In het algemeen geldt dat een sportapparaat geen speelgoed is. Het mag daarom alleen volgens de voorschriften worden gebruikt door mensen die hierover geïnformeerd c.q. geïnstrueerd zijn.


11. Kinderen, gehandicapten en mindervaliden mogen het apparaat alleen gebruiken in aanwezigheid van iemand die advies kan geven en kan helpen.

12. Let altijd op dat u, of andere personen, nooit te dicht in de buurt van nog bewegende onderdelen komt.

13. Let bij de instelling van verstelbare onderdelen op de juiste positie c.q. de aangegeven maximum instelling.

14. Gebruik voor het reinigen geen agressieve reinigingsmiddelen en gebruik voor de montage of eventuele reparaties alleen het bijgeleverde of ander geschikt gereedschap.

15. Deponeer met het oog op het milieu de verpakking en onderdelen die evt. op een later tijdstip moeten worden vervangen (alle onderdelen van de trampoline) uitsluitend in de daarvoor bestemde containers of breng ze naar de daarvoor bestemde verzamelplaatsen.

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

De verpakkingsmaterialen en lege batterijen omwille van het milieu niet samen met het huishoudelijk afval evacueren, maar in daarvoor bestemde opslagtanks werpen of op geschikte inzamel punten afgeven.

17. Bij dit toestel betreft het een van de snelheid afhankelijk apparaat. Dit betekent dat het prestatievermogen met een stijgend aantal trappen toeneemt en omgekeerd.

18. Het toestel is uitgerust met een mechanisme, dat voor een afhankelijke stapbeweging zorgt. Dit betekent dat indien men het ene voetpedaal omlaag beweegt, het andere voetpedaal automatisch omhoog gaat.

19. De toegelaten maximale belasting (=lichaamsgewicht) werd op 100 kg vastgelegd.

Montage-instructies

Vooraleer u met de montage begint, onvoorwaardelijk onze aanbevelingen en veiligheidsinstructies in acht nemen!

Stap 1:

Neem de bijgeleverde computer uit de verpakking en plaats de Batterijen, (type „AAA“ penlite - 1,5 V) let daarbij op de goede polen, in het batterijvak aan de achterzijde van de computer (20). Verbind het sensor kabel (18) met de computer (20) (zie onderstaande tekening) en plaats de computer (20) in de houder op de basisframe (1). Let hierbij op, dat de kabel niet bekneld raakt.

Stap 2:

Monteert u de Rekbande (31) met de Karabijnhaak (16) aan de Kabelhouder (4). Controleer voor elke training of de rekbanden (31) vast zitten.

Rek de Rekbanden (31) nooit langer dan 1,30m.
Zie hoeveel kracht u voor welke lengte nodig heeft.:

Lengte van de Rekband (cm)	80	100	120	140	160	180
Te zetten kracht (N)	5	20	30	40	45	75

STAP 3:

Controle:

Alle schroef- en stekkerverbindingen op een correcte montage en juiste werking controleren. Daarmee is de montage beëindigd. Controleer voor elke training of de rekbanden vast zitten en rek de rekbanden nooit langer dan 180cm.

Opmerking:

De gebruiksaanwijzing a.u.b. zorgvuldig bewaren, omdat u ze wellicht later voor een reparatie of het bestellen van reserveonderdelen nodig heeft.

Oefening 1

Halter Stepp:

Voor de Halter Stepp pakt u de rekbanden vast. Trek om beurten aan de rekbanden door de ellebogen te buigen. Wanneer u rechts trekt, moet het linker been doorgestrekt zijn, en andersom.

Oefening 2

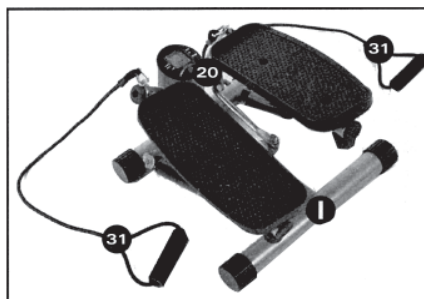
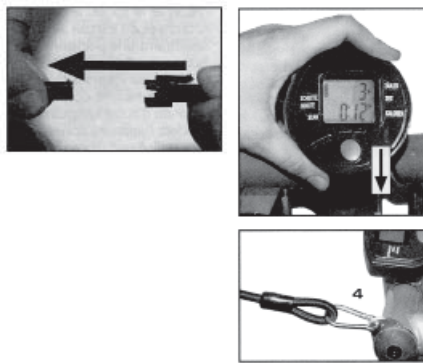
T-Stepp:

Voor de T Stepp pakt u beide rekbanden in uw handen. Trek aan de rekbanden totdat uw ellebogen een rechte lijn vormen met uw schouders.

Oefening 3

Free Stepp:

Voor de Free Stepp pakt u de rekbanden met uw handen vast. Bij elke step trekt u nu de rekbanden omhoog totdat deze een lijn vormen. Dwz.: wanneer het rechter been gebogen is, moet de rechter arm naar voren en de linker arm naar achteren gericht zijn.



Computerhandleiding

De bijgeleverde trainingscomputer biedt u zeer veel trainingsgemak. Alle waarden die van belang zijn bij het trainen worden op het display weergegeven.

Vanaf het begin van de training worden de benodigde tijd, het aantal stappen per minuut, het totaal aantal stappen en het geschatte calorieverbruik weergegeven. Al deze functies krijgen aan het begin van de training de waarde nul en lopen tijdens het trainen op.

Schakel de computer in door de "F"-toets kort in te drukken.

Wanneer u wilt dat één bepaalde waarde tijdens de training continu wordt weergegeven, selecteert u deze functie met behulp van de "F"-toets. Wanneer u wilt dat alle waarden permanent wisselend worden weergegeven, kiest u de functie "SCAN". Nu worden alle waarden van de afzonderlijke functies achtereenvolgens steeds 6 seconden weergegeven.

Om de computer te starten begint u gewoon met uw training. De computer begint dan alle bereikte waarden te registreren en weer te geven.

Om de computer stop te zetten, stopt u gewoon met uw training. De computer stopt alle metingen en houdt de laatst gemeten waarden vast. Na vier minuten schakelt de computer automatisch uit. De laatst bereikte waarden voor de functies TIJD, STAPPEN en CALORIEËN worden opgeslagen en weergegeven bij het begin van de volgende training. U kunt dan op basis van deze waarden verder trainen.

Wanneer u de laatst bereikte waarden wilt wissen, stopt u met uw training en drukt u de "F"-toets ca. 5 seconden in. De waarden van alle wisbare aanduidingen worden dan op nul gezet. Ca. 5 minuten na afloop van de training wordt de computer automatisch uitgeschakeld waarbij de laatst bereikte waarden worden gewist.

1. "SCAN"-aanduiding:

Wanneer u deze functie kiest, worden de bereikte waarden van de functies TIJD, STAPPEN/ minuut, STAPPEN en CALORIEËN achtereenvolgens steeds 6 seconden weergegeven.

2. "ZEIT (TIJD)"-aanduiding:

De actueel benodigde tijd wordt in minuten en seconden weergegeven. Voor deze functie geldt, zoals hierboven beschreven, dat de laatst bereikte waarde wordt opgeslagen.

(Max. aanduiding 99,59 minuten)

3. "SCHRITTE/ minuut":

Hiermee wordt de actuele snelheid in STAPPEN/ minuut. Voor deze functie geldt niet, zoals hierboven beschreven, dat de laatst bereikte waarde wordt opgeslagen.

(Max. aanduiding 199 STAPPEN/ minuut)

4. "SCHRITTE"-aanduiding:

Het aantal afgelegde stappen wordt weergegeven. Voor deze functie geldt, zoals hierboven beschreven, dat de laatst bereikte waarde wordt opgeslagen.

(Max. aanduiding 9999)

5. "CALORIEËN"-aanduiding:

actuele globale aantal verbruikte calorieën wordt weergegeven. Voor deze functie geldt, zoals hierboven beschreven, dat de laatst bereikte waarde wordt opgeslagen.

(Max. aanduiding 999,9 calorieën).

Opgelet!

Bedien de computer slechts wanneer u naast het toestel staat.

Grijp de hydraulische cilinders nooit onmiddellijk na de training vast, omdat deze tijdens de training, al naargelang het gebruik, aanzienlijk verwarmd worden.

Indien u zich op het toestel onzeker voelt of indien u evenwichtsstoornissen gewaarwordt, laat een geschikte persoon u dan hulp verlenen of houdt u aan een geschikt voorwerp vast.



Trainingshandleiding

De onderstaande factoren moeten in acht worden genomen bij het bepalen van de benodigde training voor het bereiken van een merkbare verbetering van uw figuur en gezondheid:

1. Intensiteit:

De mate van lichamelijke belasting bij de training moet de normale belasting overschrijden, zonder dat u daarbij buiten adem en/of uitgeput raakt. De hartslag kan een geschikte richtwaarde voor een effectieve training zijn. Tijdens de training moet deze tussen de 70% en 85% van de maximale hartslag liggen (zie de tabel en formule om deze te bepalen en te berekenen).

Tijdens de eerste weken moet de hartslag tijdens de training in het laagste deel hiervan, rond 70% van de maximale hartslag liggen. In de loop van de daaropvolgende weken en maanden zou de hartslag langzaam tot de bovengrens van 85% van de maximale hartslag moeten stijgen. Hoe beter de conditie van degene die traint is, des te meer moet het trainingsniveau stijgen om tussen de 70% tot 85% van de maximale hartslag te komen. Dit kan worden bereikt door langer te trainen en/of door de moeilijkheidsgraad te verhogen.

Wanneer de hartslag niet op het display wordt weergegeven of wanneer u voor de zekerheid uw hartslag wilt controleren, omdat deze door eventuele gebruiksfouten enz. onjuist weergegeven kan zijn, kunt u het volgende doen:

De hartslag op de gebruikelijke wijze meten (bijv. de pols voelen en het aantal slagen per minuut tellen).

De hartslag met een geschikt en geïk meetapparaat meten (verkrijgbaar bij gezondheidsinstellingen)

2. Frequentie:

De meeste experts adviseren een gezondheidsbewust dieet, dat op uw trainingsdoel moet worden afgestemd en drie tot vijf maal per week een lichamelijke training. Een normale volwassene moet tweemaal per week trainen om zijn huidige conditie te behouden. Om zijn conditie te verbeteren en zijn lichaamsgewicht te veranderen moet hij minimaal driemaal per week trainen. Natuurlijk is de ideale trainingsfrequentie vijf maal per week.

3. Planning van de training

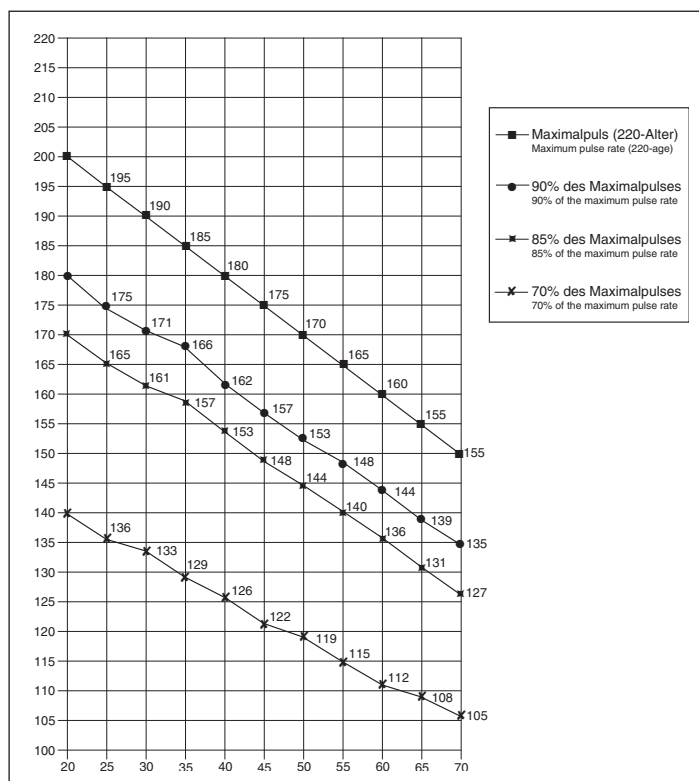
Iedere trainingssessie moet uit drie fasen bestaan: een "warming-up", een "trainingsfase" en een "cooling down". In de "warming-up" moet de lichaamstemperatuur en de zuurstoftoevoer langzaam toenemen. Dit kan worden bereikt door vijf tot tien minuten lang gymnastiekoefeningen te doen.

Daarna moet de eigenlijke training ("trainingsfase") beginnen. De trainingsbelasting moet de eerste minuten laag zijn en dan gedurende een periode van 15 tot 30 minuten zo toenemen, dat de hartslag zich tussen de 70% en 85% van de maximale hartslag bevindt.

Om de bloedsomloop na de "trainingsfase" te ondersteunen en om spierpijn of verrekte spieren te voorkomen, moet de trainingsfase door een "cooling down" worden gevolgd. Hierbij moeten vijf tot tien minuten lang stretchoefeningen en/of lichte gymnastiekoefeningen worden gedaan.

4. Motivatie

De sleutel tot een succesvol programma is een regelmatige training. U kunt het beste een vaste tijd en plaats per trainingsdag vaststellen en u ook geestelijk op de training voorbereiden. Train alleen met een goed humeur en houd uw doel voor ogen. Met een continue training zult u zien dat u per dag vooruitgang boekt, dat u zich verder ontwikkelt en dat u uw persoonlijke trainingsdoel beetje bij beetje nadert.



Berekeningsformules: Maximale hartslag (220 - leeftijd) = 220 - leeftijd
90% van de maximale hartslag = (220 - leeftijd) x 0,9
85% van de maximale hartslag = (220 - leeftijd) x 0,85
70% van de maximale hartslag = (220 - leeftijd) x 0,7

1.	Aperçu des pièces	Page	19
2.	Recommandations importantes et règles de sécurité	Page	18
4.	Notice de montage avec écorchés	Page	20
5.	Manuel d'utilisation du calculateur électronique	Page	21
6.	Recommandations pour l'entraînement	Page	22

Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons pour l'achat de ce cycle d'entraînement intérieur et nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec.

Veuillez respecter et suivre les indications et les instructions de montage et d'emploi.

Si vous avez des questions, vous pouvez bien sûr vous adresser à nous.

Très cordiales salutations

Top-Sports Gilles GmbH

Recommandations importantes et consignes de sécurité

Nos produits sont systématiquement contrôlés et répondent par là même aux standards de sécurité les plus récents et les plus élevés. Cet état de fait ne doit cependant pas vous dégager de l'obligation de suivre strictement les instructions ci-après.

1. Montez l'appareil exactement selon les instructions de montage et n'utilisez que les composants individuels joints et mentionnés dans la liste de pièces spécifique à l'appareil pour le montage de celui-ci. Avant la construction proprement dite, vérifiez, au vu du bordereau de livraison, que celle-ci est bien complète et, au vu de la liste de pièces de l'instruction de montage et du mode d'emploi, que l'emballage de carton est bien complet.

2. Avant la première utilisation et à intervalles réguliers, contrôlez le serrage correct de toutes les vis, écrous et autres raccords dans le but de garantir en permanence un fonctionnement sûr de votre appareil d'entraînement.

3. Installez l'appareil dans un endroit sec et plat et protégez-le contre l'humidité et les projections d'eau. Si vous souhaitez protéger l'appareil en particulier contre les points de pression, l'encrassement ou autres, nous vous conseillons de poser sous l'appareil un support approprié et antidérapant (p. ex. tapis de caoutchouc, plaque de bois, etc.).

4. Portez toujours des vêtements et chaussures appropriés pour l'entraînement de gymnase quand vous vous entraînez avec l'appareil. Le vêtement doit être choisi de manière à ce qu'il ne puisse pas pendre de quelque manière que ce soit du fait de sa forme (p. ex. longueur) pendant l'entraînement. Les chaussures doivent être adaptées à l'appareil d'entraînement, conserver au pied un appui suffisant et posséder des semelles antidérapantes.

5. Débarrassez les environs de l'appareil sur une zone de 2 mètres de tout objet gênant avant de commencer l'entraînement.

6. Avant de commencer un entraînement spécial, consultez systématiquement votre médecin. Il pourra vous dire avec sûreté à quelle sollicitation maximale (pouls, Watt, durée de l'entraînement, etc.) vous pouvez vous soumettre et vous conseillera sur l'attitude corporelle correcte à observer pendant l'entraînement. Il vous renseignera d'autre part avec précision sur le but de l'entraînement et pour toutes questions concernant votre alimentation. Notez que l'appareil n'est pas approprié pour des fins thérapeutiques. Ne vous entraînez jamais après un repas copieux.

7. Ne vous entraînez sur l'appareil que lorsqu'il fonctionne parfaitement. Pour d'éventuelles réparations, n'utiliser que des pièces de rechange d'origine.

8. Si cela n'est pas spécifié expressément dans le mode d'emploi, l'appareil ne doit toujours être utilisé que par une seule personne pour l'entraînement.

9. En cas de vertiges, nausée, douleurs dans la poitrine ou autres symptômes anormaux, interrompez l'entraînement et consultez votre médecin.

10. En règle générale, les appareils de sport ne sont pas des jouets, ils ne doivent par conséquent être utilisés que conformément à l'usage prévu et

uniquement par des personnes informées ou en connaissant le fonctionnement.


11. Les enfants, invalides et handicapés ne doivent utiliser l'appareil qu'en présence d'une autre personne susceptible d'apporter aide et conseil, le cas échéant.

12. Assurez-vous que vous-même ou d'autres personnes ne séjournent ou ne se déplacent à proximité des pièces encore en mouvement de la machine.

13. Lors du réglage de pièces mobiles, veillez à respecter la position correcte resp. le réglage maximal indiqué.

14. Pour le nettoyage, n'utilisez pas de détergents agressifs et ne vous servez que des outillages fournis ou appropriés pour le montage ou pour d'éventuelles réparations.

15. Evacuer de manière écologique l'emballage et les pièces éventuellement changées ultérieurement (toutes les pièces de l'appareil) uniquement dans des conteneurs prévus à cet effet ou les apporter aux services compétents.

16.  Ce produit ne peut pas être enlevé des déchets à la fin de sa durée de vie sur les déchets budgétaires normaux, main doit être livré à un point collectif pour le recyclage des appareils électriques et électroniques. Le symbole sur le produit du mode d'emploi ou de l'emballage fait rem arguer sur cela.

Les matières sont réutilisables conformément à leur marquage. Avec le réemploi, la valorisation matérielle ou d'autres formes de valorisation vous apportez des appareils de contralto, une contribution importante à la protection a notre environnement. Veuillez demander lors de l'administration communale le poste d'enlèvement des déchets constant.

Les matériaux d'emballage et les piles vides doivent être évacués en respectant l'environnement, pas avec les ordures ménagères, mais dans les containers de collecte prévus à cet effet, ou remis aux services de collecte adaptés.

17. Cet appareil est un appareil dépendant de la vitesse, c'est-à-dire plus le nombre de marches augmente, plus la performance augmente et vice versa.

18. L'appareil est équipé d'un mécanisme prédéfinissant un mouvement de pas dépendant , c'est-à-dire que si l'on effectue une marche vers le bas, l'autre marche se déplace automatiquement vers le haut.

19. La charge maximum admissible (= poids du corps) a été fixée à 100 kg.

Liste des pièces- Liste des pièces de rechange Twist'n Step Pro de commande 98622

Caractéristiques techniques : Version du 01/ 08/ 2009

2 vérins hydrauliques

2 bandes d'extension

Châssis stable en tube d'acier résistant

Ordinateur avec affichage du temps, du pas,
du pas/per Minute et SCAN.

Dimensions approximatives Longueur 45, Largeur 27, Hauteur 45 cm

Après avoir ouvert l'emballage, veuillez contrôler s'il y a toutes les pièces conformément à la liste suivante. Si c'est le cas, vous pouvez commencer l'assemblage.

Si une pièce n'est pas correcte, s'il manque une pièce ou si vous avez besoin d'une pièce de rechange à l'avenir, veuillez vous adresser à :

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstr. 55

42551 Velbert

Telefon: +49 (0) 2051 - 6 06 70

Telefax: +49 (0) 2051 - 6 06 74 4

e-mail: info@christopeit-sport.com

www.christopeit-sport.com

Illustrazione no.	Descrizione	Dimensioni mm	Quantità Pezzi	Montato a Illustrazione no.	Numero ricambio
1	Châssis		1		33-9862201-SI
2L	Pédale de gauche		1	1	33-9862202-SI
2R	Pédale de droite		1	1	33-9862203-SI
3	Levier de renvoi		1	3+2L+2R	33-9862204-SI
4	Dispositif de Câble		2	22	33-9862205-SI
5L	Barre de renvoi de gauche		1	2L + 3	33-9862206-SI
5R	Barre de renvoi de droite		1	2R + 3	33-9862207-SI
6	Vis à six pans	M8x40	4	15	39-9889-CR
7	Vis à tête ronde et 6 pans creux	M8x20	2	22	39-10454
8	Vis à tête ronde et 6 pans creux	M8x20	4	29	39-9886-CR
9	Vis à tête ronde et 6 pans creux	M5x16	2	27	39-9851
10	Rondelle	8//16	12	2L+2R+3+6	39-9917-VC
11	Ecrou indesserrable	Pour M8	8	2L+2R+3+6	39-9918-CR
12	Ecrou indesserrable	Pour M12	1	1	39-9986-VC
13	Support acier	Pour 8mm	4	5L+5R	36-9862215-BT
14	Rondelle	13//26	1	1	39-10062-CR
15	Vérin hydraulique		2	1+2L+2R	36-9862208-BT
16	Mousqueton		2	4+31	36-9862209-BT
17	Vis	4x12	2	1+18	39-10188
18	Capteur avec câble		1	1	36-9862205-BT
19	Aimant		1	2L	36-9862204-BT
20	Ordinateur		1	1	36-9862203-BT
21	Support de plastique		4	2L+2R	36-9862206-BT
22	Bouchon fileté		2	7+32	36-9862207-BT
23	Embout rond		4	1	36-9862210-BT
24	Bouchon rond	d=34	2	2L+2R	36-9862211-BT
25	Rondelle de plastique	8//14	4	3	36-9862212-BT
26	Rondelle de plastique	13//30	1	3	36-9862213-BT
27	Amortisseur de caoutchoc		2	2L+2R	36-9862214-BT
28	Support acier	pour 12mm	1	1+3	36-9862216-BT
29	Cale-pied		2	2L+2R	36-9862201-BT
30	Guidage de câble		1	1+18	36-9862217-BT
31	Bandes d'extension		2	16	36-9862202-BT
32	Rondelle		2	4+22	36-9862218-BT
33	Carton		1		36-9862219-BT
34	Instruction de montage et mode d'emploi		1		36-9862220-BT

Instructions de montage

Il est strictement conseillé d'observer nos recommandations et consignes de sécurité avant de commencer le montage. Veuillez retirer les pièces détachées du carton et vérifiez si les pièces sont complètes à l'aide de la liste des pièces.

Certaines pièces ont été montées préliminairement.

Etape n° 1:

Sortez l'ordinateur (20) fourni de son emballage et installez les piles (type "AAA" piles rondes - 1,5V) et faites attention à la polarité correcte à l'arrière de l'ordinateur(20). Etablissez la liaison par câble entre l'ordinateur (20) et le capteur (18) ci-joint puis enfoncez l'ordinateur (20) dans le Châssis (1). Veuillez ce faisant à ne pas coincer ou aplatis le câble.

Etape n° 2:

Montez ensuite les bandes d'extension (31) avec le mousqueton (16) dans les ouvertures prévues (4).

Avant chaque entraînement faites attention à ce que les bandes d'extension (31) soient fixées.

Ne pas tirer la bande d'extension (31) à plus de 1,30m.

Le force vous devez consacrer pour quelle longueur:

Extension (cm)	80	100	120	140	160	180
Force (N)	5	20	30	40	45	75

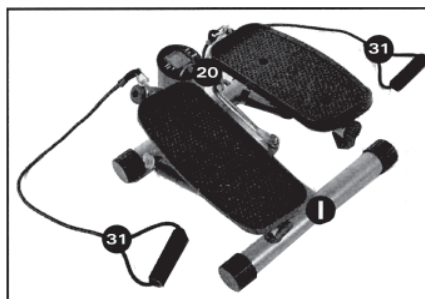
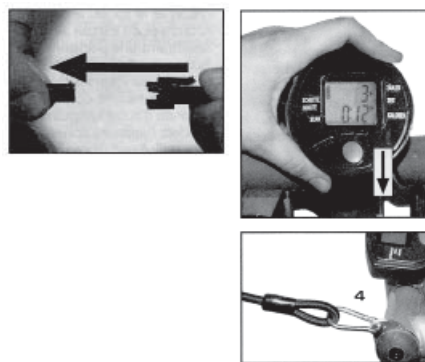
Etape n° 3:

Contrôle

1. Vérifier si les assemblages et connexions ont été effectués correctement et fonctionnent. Le montage est maintenant terminé. Inspectez avant chaque utilisation si les bandes d'extension sont bien fixées et ne pas tirer la bande d'extension à plus de 180cm.

Remarques :

Veuillez conserver soigneusement les instructions de montage dont vous aurez éventuellement besoin ultérieurement pour effectuer les réparations nécessaires et commander des pièces de rechange.



Exercice 1

Step haltere:

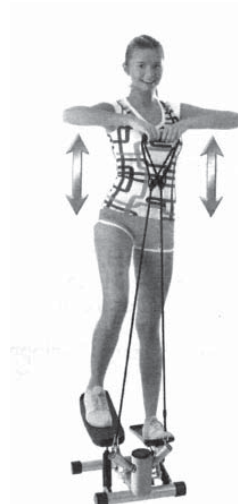
Pour le Step haltere prenez les bandes d'extension en main. Tirez les bandes d'extension a tour de role en pliant les coudes. Quand vous tirez avec le bras droit la jambe gauche doit etre droite et de meme a l'envers.



Exercice 2

Step T:

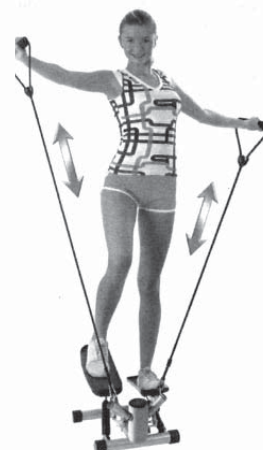
Pour le Step T prenez les bandes d'extension en main. Tirez sur les bandes d'extension jusqu'à ce que vos coudes forment une ligne droite avec vos épaules.



Exercice 3

Step libre:

Pour le Step libre prenez les bandes d'extension en main. À chaque pas tirez les mains en hauteur jusqu'à ce qu'elles forment une ligne. Ainsi la jambe droite est pliée, tandis que le bras droit montre vers l'avant le bras gauche vers l'arrière.



Notice d'ordinateur

Une fois les piles mises en place, vous pouvez à tout moment mettre l'ordinateur en circuit en appuyant sur la touche F. Dans le coin en haut à droite du champ visuel de l'ordinateur, le symbole « STOP » apparaît. Dans la zone de droite du champ visuel apparaissent l'une au-dessous de l'autre les lignes de fonctions des PAS/MINUTE, TEMPS et la SCAN.

Pour commencer l'entraînement, appuyez une nouvelle fois sur la touche F. L'ordinateur enregistre la durée de l'entraînement et totalise les exercices que vous avez effectués.

Pour interrompre ou terminer l'entraînement, appuyez une nouvelle fois sur la touche F. L'ordinateur stoppe alors ses mesures et vous affiche les dernières valeurs obtenues. Si vous avez ainsi interrompu votre entraînement pendant plus de 3 minutes, l'ordinateur se met automatiquement hors circuit pour économiser les piles.

Si vous désirez ensuite reprendre votre entraînement, il vous suffit d'appuyer une fois sur la touche F pour remettre l'ordinateur en circuit. Vous voyez alors apparaître les dernières valeurs obtenues. Si vous souhaitez continuer l'entraînement à partir de ces valeurs, démarrez l'ordinateur en appuyant encore sur la touche F. Si par contre vous voulez effacer les valeurs pour recommencer l'entraînement à zéro, appuyez une fois sur la touche L. L'ordinateur efface alors les valeurs enregistrées et réinitialise l'affichage. Vous pouvez maintenant redémarrer l'ordinateur en appuyant sur la touche F. L'ordinateur commence à enregistrer, comme souhaité, les valeurs à partir de zéro.

Affichage

1. Affichage «TEMPS» :

Le temps actuel nécessaire est affiché en minutes et secondes. Pour cette fonction, il y a l'enregistrement des dernières valeurs obtenues, comme il l'est décrit ci-dessus.

(Limite maximale de l'affichage 99,59Minuten)

2. PAS/Minute :

La vitesse actuelle en Nombre de pas par minute. Pour cette fonction, il n'y a pas d'enregistrement des dernières valeurs obtenues, comme il l'est décrit ci-dessus.

(Limite maximale de l'affichage 199 Nombre de pas par minute)

3. PAS:

Les pas parcourus sont affichés. Pour cette fonction, il y a l'enregistrement des dernières valeurs obtenues, comme il l'est décrit ci-dessus.

(Limite maximale de l'affichage 9999 PAS)

4. Fonction „SCAN“:-

Si l'on sélectionne cette fonction, les valeurs actuelles de l'ensemble des fonctions sont affichées les unes après les autres toutes les 5 secondes environ.

4. Affichage „KALORIEN“ (affichage des calories) :

Permet d'afficher l'état actuel des calories consommées. Il n'est pas possible de fixer préalablement une valeur déterminée.

Cette fonction ne permet pas de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent.

(Affichage limité au maximum à 999,9 calories)

Touches à fonction :

1. Touche „F“:-

Pour passer d'une fonction à une autre, appuyer une seule fois et brièvement sur cette touche. La valeur correspondante s'affichera dans la fenêtre en question.

Pour effacer toutes les valeurs obtenues jusqu'à présent de tous les affichages, à l'exception des valeurs affichées dans „KM-TOTAL“, appuyer plus longuement sur cette touche (pendant environ 3 secondes).

Attention !

N'utilisez l'ordinateur que lorsque vous vous trouvez à côté de l'appareil. Ne touchez jamais au vérin hydraulique de l'appareil aussitôt après l'entraînement, car ce vérin s'échauffe fortement selon l'intensité de l'entraînement.

Si vous ne vous sentez pas sûr avec l'appareil ou si vous avez des troubles de l'équilibre, faites-vous aider par une personne compétente ou tenez-vous à un objet approprié.



Recommandations pour l'entraînement

Les facteurs ci-après doivent être pris en compte pour la détermination de l'entraînement indispensable afin d'améliorer concrètement son physique et sa santé:

1. Intensité:

L'entraînement n'aura d'effets positifs que si les efforts déployés dépassent ceux de la vie quotidienne, mais sans être hors d'haleine et/ou se sentir épuisé. Le pouls peut constituer un repère valable pour un entraînement efficace. Au cours de celui-ci le pouls devrait se situer entre 70 % et 85% du pouls maximum (le déterminer et le calculer au moyen du tableau et de la formule). Pendant les premières semaines, le pouls devrait tourner autour de 70% du maximum. Pendant les semaines et les mois suivants, le pouls devrait augmenter lentement pour atteindre la limite supérieure, c.-à-d. 85% du pouls maximum. Plus la condition physique de la personne qui s'entraîne est bonne, plus il faut accroître l'entraînement pour rester entre 70 et 85% du pouls maximum. On y arrive en allongeant la durée de l'entraînement et/ou en renforçant la difficulté de celui-ci.

Si la fréquence cardiaque n'est pas affichée sur le visuel de l'ordinateur ou si, pour des raisons de sécurité, vous souhaitez la contrôler, car elle aurait pu être incorrectement indiquée suite à des erreurs d'utilisation, etc., vous pouvez alors procéder comme suit:

- Mesure de contrôle du pouls de manière classique (c.-à-d. en posant le pouce sur la veine du poignet et en comptant les battements en une minute).
- Mesure de contrôle du pouls au moyen d'un dispositif approprié (vendu dans un magasin spécialisé).

2. Fréquence

La majorité des experts recommandent de combiner une alimentation comme pour la santé, qui sera choisie en fonction de l'objectif recherché par l'entraînement, et les exercices physiques trois ou quatre fois par semaine. Un adulte normal doit s'entraîner deux fois par semaine pour conserver la forme actuelle. Mais au moins trois fois par semaine pour améliorer et modifier son poids. Cinq fois par semaine étant idéal.

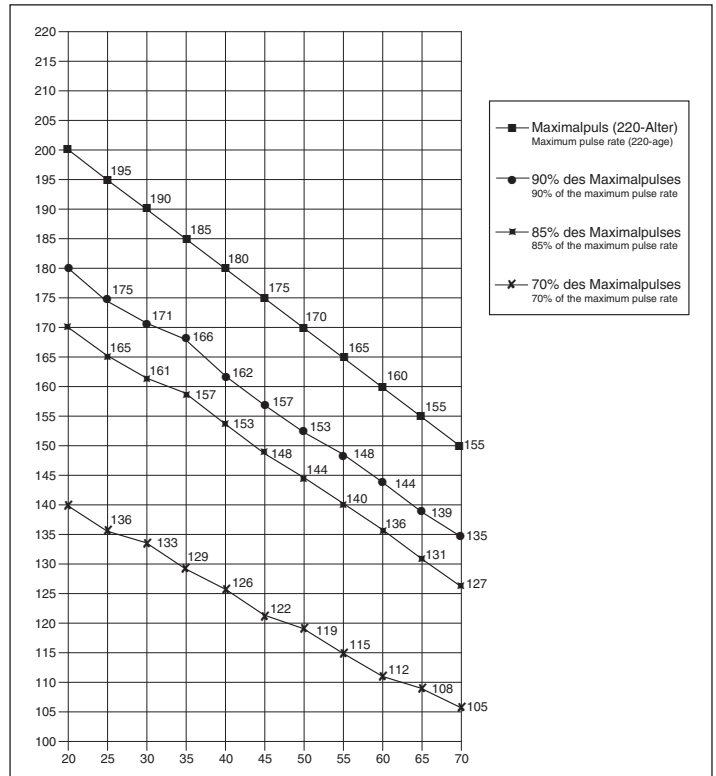
3. Programmation de l'entraînement

Chaque séance d'entraînement devrait comprendre trois phases: «phase d'échauffement», «phase d'entraînement» et «phase de ralentissement». La température du corps et l'absorption d'oxygène doivent augmenter lentement durant la phase «d'échauffement». Ce qui est possible en effectuant de la gymnastique pendant cinq à dix minutes. L'entraînement proprement dit («phase d'entraînement») devant commencer ensuite. Choisir une faible résistance pendant quelques minutes puis accroître entre 15 et 30 minutes de sorte que le pouls se situe entre 70% et 85% de son maximum.

Afin de faciliter la circulation après la «phase d'entraînement» et d'éviter des courbatures ou des muscles noués, la «phase d'entraînement» doit être suivie d'une «phase de ralentissement». Celle-ci devrait englober des exercices d'élongation et/ou de la gymnastique sans forcer, et ce entre cinq et dix minutes.

4. Motivation

Un entraînement régulier est la clef de la réussite de votre programme. Vous devriez prévoir votre entraînement à heure fixe chaque jour et vous y préparer mentalement. Il est primordial d'être de bonne humeur au moment de l'entraînement et de ne pas perdre l'objectif visé. Jour après jour, en vous entraînant continuellement, vous verrez les progrès accomplis et votre objectif se rapprocher progressivement.



Formules de calcul: Pouls maximum = $220 - \text{âge}$
90% du pouls maximum = $(220 - \text{âge}) \times 0,9$
85% du pouls maximum = $(220 - \text{âge}) \times 0,85$
70% du pouls maximum = $(220 - \text{âge}) \times 0,7$

Service

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

**top
Sports**

© 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>

**Christopeit
Sport** Germany