

WP2000

WASSER RUDERGERÄT

Monterings- og betjeningsvejledning
Ordrenummer: 2465A

DK



INDHOLD

Side	Indhold
1	Vigtige anbefalinger og sikkerhedsinstruktioner
1-4	Samlevejledning
5	Transport og opbevaring
5	Rengøring, kontrol og opbevaring
6-8	Computerbeskrivelse
8	Kinomap-app
9	Generelle træningsinstruktioner
10	Roningsvejledning
11-13	Reservedelsliste
14	Overensstemmelseserklæring
15	Eksploderet tegning

KÆRE KUNDE,

Vi ønsker dig tillykke med købet af dette hjemmetræningsapparat og håber, at vi får stor glæde af det. Vær venligst opmærksom på de vedlagte anvisninger og instruktioner, og følg dem nøje vedrørende montering og brug. Tøv ikke med at kontakte os når som helst, hvis du har spørgsmål.

Top-Sport Gilles GmbH

Attention!
Before use
read operating
instructions!



VIGTIGE ANBEFALINGER OG SIKKERHEDSINSTRUKTIONER

Vores produkter er alle testet og repræsenterer derfor de gældende sikkerhedsstandards. Dette gør det dog ikke unødvendigt at overholde følgende principper nøje.

1. Saml maskinen nøjagtigt som beskrevet i installationsvejledningen, og brug kun de medfølgende, specifikke dele af maskinen. Før montering skal du kontrollere, at leverancen er fuldstændig i henhold til leveringssedlen, og at kartonen er fuldstændig i henhold til monterings- og betjeningsvejledningen.

2. Kontroller, at alle skruer, møtrikker og andre forbindelser sidder godt fast, inden maskinen tages i brug første gang, og med jævne mellemrum for at sikre, at træneren er i sikker stand.

3. Opstil maskinen på et tørt, plant sted, og beskyt den mod fugt og vand. Ujævne dele af gulvet skal udlignes med passende foranstaltninger og med de medfølgende justerbare dele af maskinen, hvis sådanne er installeret. Sørg for, at der ikke opstår kontakt med fugt eller vand.

4. Placer et passende underlag (f.eks. gumdimåtte, træplade osv.) under maskinen, hvis maskinens område skal beskyttes særligt mod fordybninger, snavs osv.

5. Før træningen påbegyndes, skal alle genstande inden for en radius af 2 meter fra maskinen fjernes.

6. Brug ikke aggressive rengøringsmidler til at rengøre maskinen, og brug kun de medfølgende værktøjer eller egnede værktøjer til at samle maskinen og til nødvendige reparationer. Fjern sveddråber fra maskinen umiddelbart efter træning.

7. **Advarsel!** Systemer til overvågning af hjertefrekvens kan være unøjagtige. Overdreven træning kan føre til alvorlige helbredsskader eller dødsfald. Kontakt en læge, før du starter et planlagt træningsprogram. Lægen kan definere den maksimale anstrengelse (puls, watt, træningsvarighed osv.), som du må udsætte dig selv for, og kan give dig præcise oplysninger om den korrekte kropsholdning under træning, målene for din træning og din kost. Træn aldrig efter at have spist store måltider. Denne vare er ikke egnet til terapeutiske formål!

8. Træn kun på maskinen, når den er i korrekt stand. Brug kun originale reservedele til nødvendige reparationer. **Advarsel!** Udskift snækkedelene med det samme, og hold dette udstyr ude af brug, indtil det er repareret.

9. Når du indstiller de justerbare dele, skal du overholde den korrekte position og de markerede maksimale indstillingspositioner, og sørg for, at den nyligt justerede position er korrekt fastgjort.

10. Medmindre andet er beskrevet i instruktionerne, må maskinen kun bruges til træning af én person ad gangen. Træningstiden bør ikke overstige 60 minutter/dagligt.

11. Brug træningstøj og sko, der er egnet til fitnessstræning med maskinen. Dit tøj skal være af en sådan art, at det ikke kan sætte sig fast under træning på grund af sin form (f.eks. længde). Din træning

shoes should be appropriate for the trainer, must support your feet firmly and must have non-slip soles.

12. **Advarsel!** Hvis du oplever svimmelhed, kvalme, brystsmerter eller andre unormale symptomer, skal du stoppe træningen og kontakte en læge.

13. Glem aldrig, at sportsmaskiner ikke er legetøj. De må derfor kun bruges i overensstemmelse med deres formål og af passende informerede og instruerede personer.

14. Personer som børn, handicappede og handicappede bør kun bruge maskinen i nærværelse af en anden person, der kan give hjælp og råd. Tag passende foranstaltninger for at sikre, at børn aldrig bruger maskinen uden opsyn. Sørg for, at den person, der udfører træningen, og andre personer aldrig bevæger eller holder nogen dele af deres krop i nærheden af bevægelige dele.

15. Det skal sikres, at brugeren og andre personer aldrig går eller står med nogen kropsdele i nærheden af stillestående bevægelige dele.

16. Når dette produkt er brugt op, må det ikke bortskaffes som almindeligt husholdningsaffald, men det skal afleveres på et samlested for genbrug af elektriske og elektroniske komponenter. Du kan finde symbolet på produktet, i instruktionerne eller på emballagen. Materialerne kan genbruges i henhold til deres mærkning. Ved genbrug, materialeudnyttelse eller beskyttelse af vores miljø. Spørg venligst den lokale myndighed om det ansvarlige bortskaffelsessted.

17. For at beskytte miljøet må emballagematerialerne, brugte batterier eller maskindele ikke bortskaffes som husholdningsaffald. Kom disse i de dertil egnede indsamlingsbeholdere eller aflever dem på et egnet indsamlingssted.

18. Den maksimalt tilladte belastning (=kropsvægt) er angivet til 120 kg.

19. Overfyld ikke vandtanken, og vær opmærksom på den maksimale markering af vandstanden. Hvis tanken er overfyldt, kan der slippe vand ud under træning eller når apparatet transporteres og forårsage skade. Brug almindeligt postevand, da dette allerede indeholder tilsætningsstoffer, der hæmmer algevækst. Efter ca. 6-12 måneder (afhængigt af brug) er det fornuftigt at udskifte vandet, da tilsætningsstofferne er brugt op. Alternativt kan du bruge 1 klortablet til at behandle vandet og beskytte tanken mod sedimentering. En rengøringsproces af den indre tank med alle de deri placerede dele udføres derefter automatisk af træningen.

20. Samlings- og betjeningsvejledningen er en del af produktet. Ved salg eller overdragelse til en anden person skal dokumentationen vedlægges produktet.

SAMLEVEJLEDNING

Tag alle separate dele ud af emballagen, læg dem på gulvet, og kontroller groft, at alle er der på bunden af monteringsstrinnene. Bemærk venligst, at en række dele er blevet forbundet direkte til hovedrammen og formonteret. Det nødvendige skruemateriale til montering findes på de komponenter, der skal samles. Dette gør det nemmere og hurtigere for dig at samle udstyret.

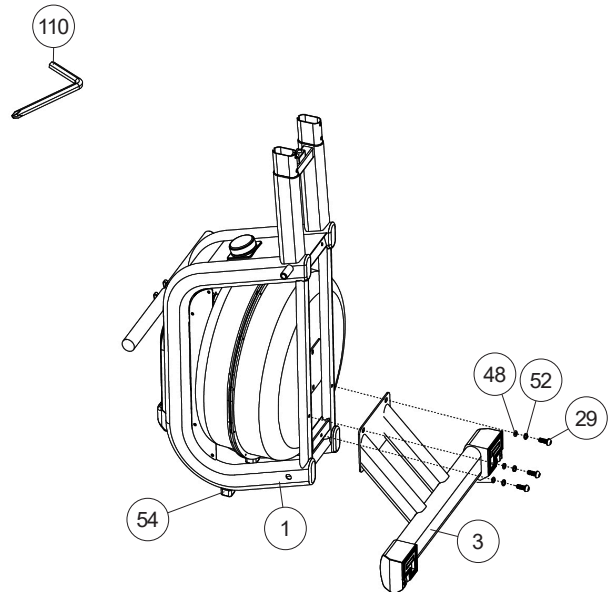
Monteringstid: 30-40 min

TRIN 1

Fastgør den forreste fod (3) på hovedrammen (1).

1. Sæt en fjederskive (52) og en skive (8/16) (48) på hver skrue M8x16 (29), og placer den klar ved siden af hovedrammen (1).

2. Placer hovedrammen (1) på fodpuderne (54), og fastgør den forreste fod (3) i holderen på hovedrammen (1). Skru den fast med skruer (29), skiver (48) og fjederskiver (52).

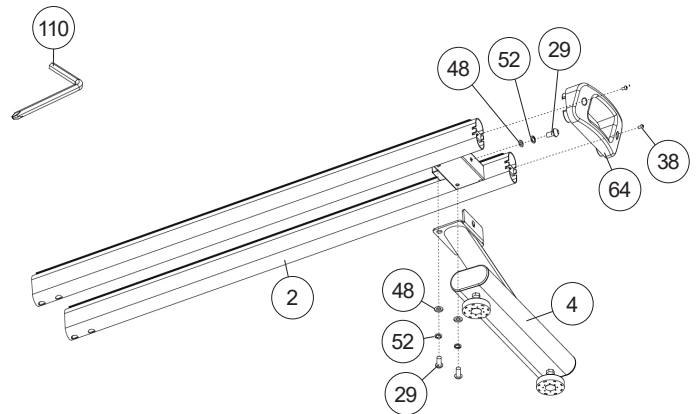


TRIN 2

Fastgør den bagerste fod (4) på føringsrammen (2).

1. Sæt den bagerste fod (4) i holderen på føringsrammen (2), og skru den fast med skruerne M8x16 (29), skiverne 8/16 (48) og fjederskiverne (52).

2. Fastgør endekappen (64) for enden af føringsrammen (2), og spænd den med skruerne M5x15 (38).

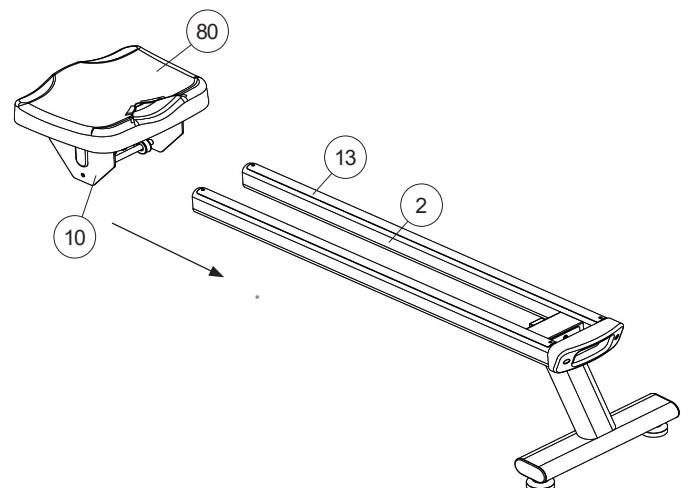


TRIN 3

Fastgør sædet (80) på styrerammen (2).

1. Skub styrerammen (2) gennem sædeglideren (10) som vist, så 4 remskiver kan rulle over på oversiden og 2 remskiver kan rulle over på undersiden af styrerammen (2).

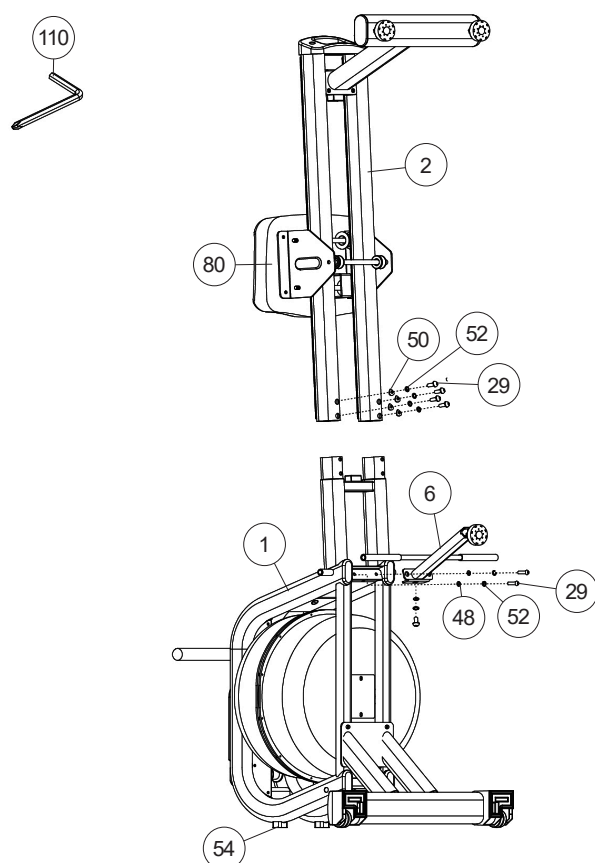
OBS! Vær forsigtig, når du samler sædet, for at undgå risiko for klemning.



TRIN 4**Fastgør styrerammen (2) og hoveddrømmestøtten (6) på hoveddrømmen (1).**

1. Placer hoveddrømmen (1) på fodpuderne (54). Sæt styrerammen (2) i hoveddrømmens (1) holder, så hulmønsteret passer og spænder styrerammen (2) på hoveddrømmen (1) med skruer M8x20 (29), buede skiver (50) og fjederskiver (52). Vær opmærksom på det bevægelige sæde under montering.

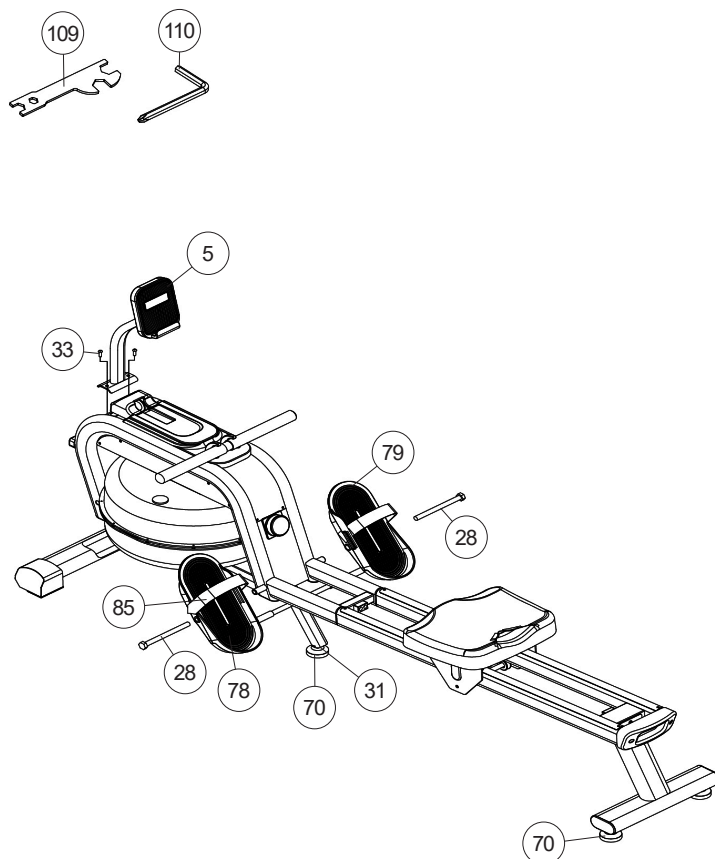
2. Sæt hoveddrømmestøtten (6) på hoveddrømmens (1) holder, og skru den fast med skruer M8x20 (29), skiver 8/16 (48) og fjederskiver (52).

**TRIN 5****Fastgør fodpedalerne (78+79) og tapholderen (5) på hoveddrømmen (1).**

1. Skru fodpladerne (78+79) fast i den korrekte position nederst på hoveddrømmen (1) ved hjælp af skruerne M12x145 (28). Fodpladerne er markeret på bagsiden med L for venstre og R for højre. Den lange, hævede kant af fodstøtterne skal pege mod bunddrømmen. Med pedalstropperne (85) kan du fastgøre føddernes position på fodpladerne (78+79).

2. Placer tapholderen (5) på hoveddrømmen (1), så hulmønsteret passer og tapholderen (5) fastgøres på hoveddrømmen (1) med skruer M5x15.

3. For at sikre, at apparatet er stabilt på installationsstedet, skal du justere de højdejusterbare fødder (70), så romaskinen står på alle punkter. Og fastgør positionen af de højdejusterbare fødder (70) ved at stramme møtrikken (31).



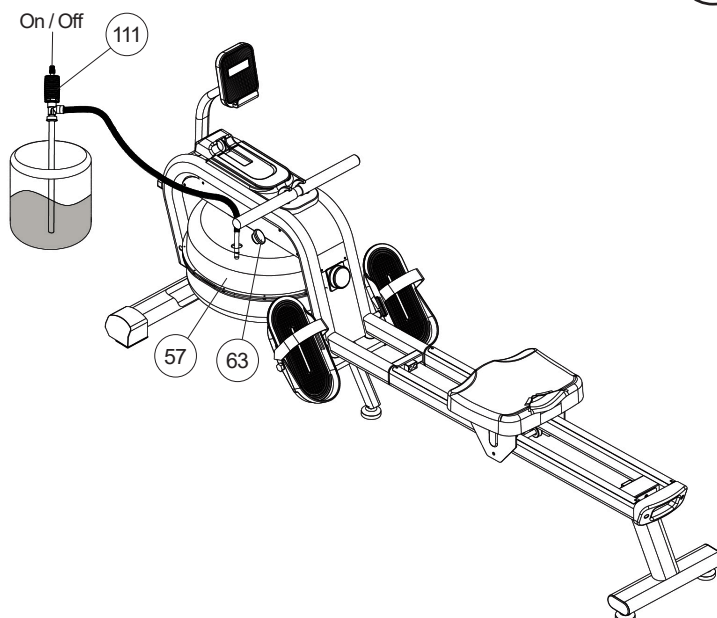
GENOPFYLDNING AF VANDTANKEN (57)

1. Brug postevand fra en spand til at genopfylde vandtankene (57). Fjern påfyldningsproppen (63) fra vandtanken, sæt den fleksible rørende af vandpumpen (111) ca. 10 cm ned i vandtanken (57) og den stive rørende ned i spanden med vand.

2. Skru skruelåget på, og tryk på håndbælgen for at pumpe vandet ned i tanken (57). (Hvis spanden er højere placeret end tanken, vil vandet automatisk løbe ned i tanken efter tryk på håndbælgen. Skru skruelåget af for at afbryde vandgennemstrømningen.) Tanken har en markering for det maksimale vandniveau. Denne maksimale grænse må ikke overskrides. Forsigtig: Hvis tanken (57) er overfyldt, vil der spildes vand ud under transport og træning, hvilket kan forårsage skader.

3. Vi anbefaler at genopfylde vandniveauet lidt under det maksimale niveau, da dette er den optimale romodstand. Den ønskede træningsintensitet kan frit vælges ud fra roningshastigheden, vandmængden og den justerbare magnetiske bremsemodstand. For at opnå en lavere vandmodstand kan du fjerne vand fra tanken ved hjælp af håndpumpen (111) ved at bytte om på håndpumpens rørender.

4. Sørg for, at enheden ikke udsættes for direkte sollys, når du sætter den op, da dette fremmer algevækst.



TILSLUT STRØMFORSYNING

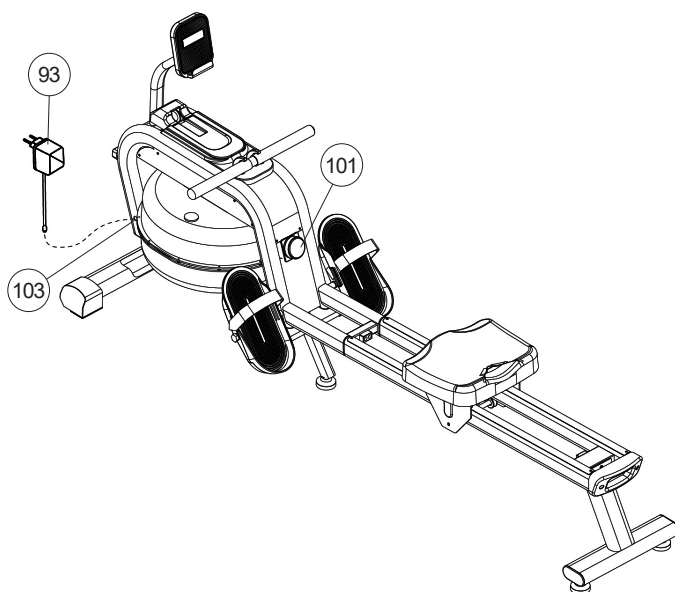
1. Sæt strømforsyningen (93) i stikkontakten (103) foran hovedrammen og i en korrekt tilsluttet stikkontakt (230V~50Hz). Computeren tænder, og modstanden justeres automatisk til det første niveau.

KONTROL

1. Kontroller korrekt installation og funktion af alle skrue- og stikforbindelser. Installationen er dermed fuldført.

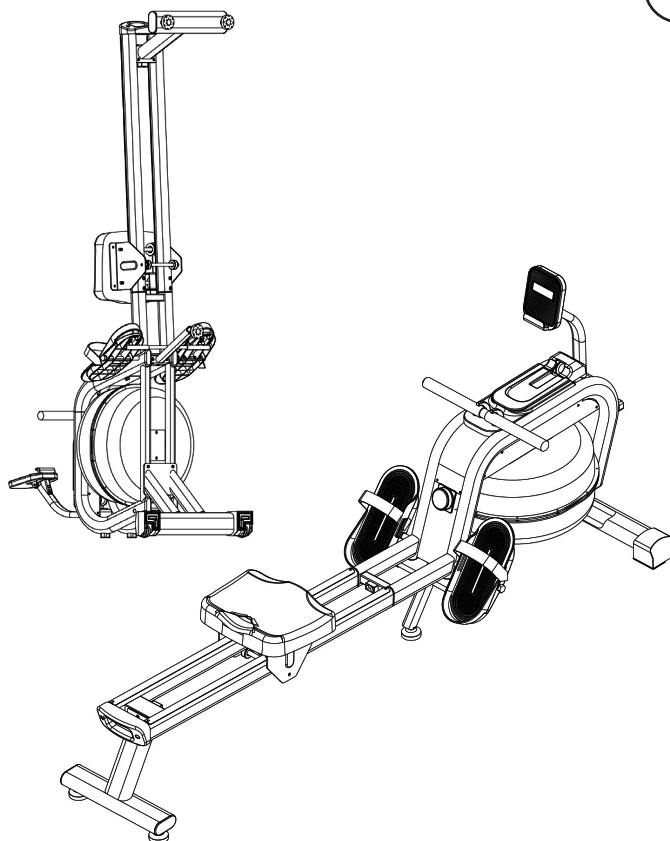
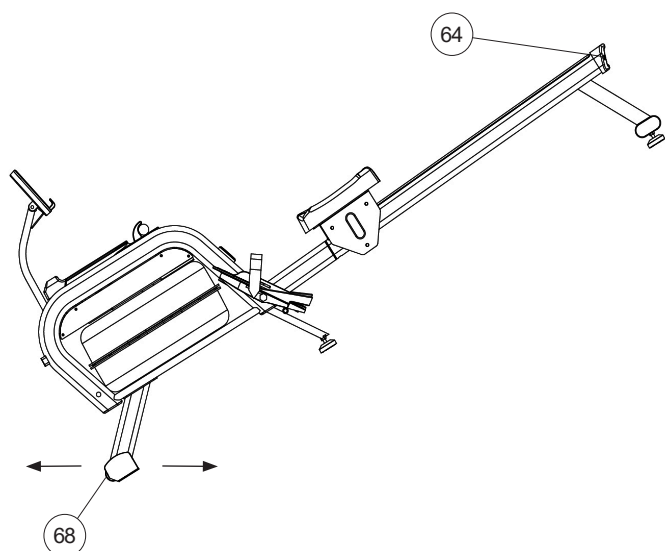
2. Når alt er i orden, skal du gøre dig bekendt med maskinen ved lav hastighed.

Bemærk: Opbevar venligst værktøjssættet og instruktionerne et sikkert sted, da de kan være nødvendige i forbindelse med reparationer eller senere bestilling af reservedele.



TRANSPORT OG OPBEVARING

Hold i håndtaget (64) og løft romaskinen, indtil den kan bevæge sig frit på transportrullerne (68). Romaskinen kan nu nemt flyttes. Romaskinen kan opbevares liggende eller stående.



RENGØRING, KONTROL OG OPBEVARING

1. Rengøring

Brug kun en mindre våd klud til rengøring. Advarsel! Brug aldrig benzen, fortynder eller andre aggressive rengøringsmidler til overfladerengøring, da disse kan forårsage skader. Apparatet er kun til privat brug i hjemmet og egnet til indendørs brug. Hold apparatet rent og fjern fugt fra apparatet.

2. Opbevaring

Tøm vandtanken, hvis du ikke har til hensigt at bruge apparatet i mere end 4 uger. Fold det sammen. Vælg et tørt sted indendørs til opbevaring. Dæk apparatet til for at beskytte det mod misfarvning forårsaget af sollys og støv.

3. Kontrol

Vi anbefaler at kontrollere skrueforbindelsernes tæthed og tankens tætning hver 50. driftstime.



OPSTART

Sæt strømforsyningen i stikkontakten og i en korrekt tilsluttet stikkontakt (230V~50Hz). Computerens display viser startdisplayet med Christopheit Sport-ikonet. Ved kort tryk på displayet vises hurtigstartprogrammet (QUICK START), som kan startes direkte ved at trække i trækstangen. Alle værdier tælles i stigende rækkefølge, og du kan justere modstanden efter behov ved at dreje computerens yderste ring. Hvis træningen afbrydes, gemmes displayværdierne i 3 minutter, og du kan fortsætte træningen fra disse displayværdier. Computeren skifter automatisk til standbytilstand 3 minutter efter træningens afslutning. Displayet på computeren slukkes, og alle displayværdier nulstilles.

BETJENING

Der er følgende 3 grundlæggende funktioner til betjening af computeren:

1. Drej den ydre ring til venstre eller højre
2. Tryk kort på displayet
3. Tryk længe på displayet

DISPLAY

Efter tilslutning af strømforsyningen vises startskærmen med Christopheit Sport-IKONET. Ved kort tryk (eller ved at dreje den ydre ring et hak til højre) åbnes hurtigstartprogrammet (QUICK START) med et grønt lys. Ved at dreje et hak til højre åbnes standardprogrammet (AIM MODE) med et gult lys. Ved at dreje et hak til højre igen åbnes træningsprogramsektionen (PROGRAM) med et blåt lys.



[TIME]

Viser træningsvarigheden i timer / minutter / sekunder. Det nederste display viser hastigheden i km/t.

[DISTANCE]

Viser afstanden i kilometer. Det nederste display viser hastigheden pr. 500 m.

[CALORIES]

Viser kalorierne i ca. kcal. Det nederste display viser en omtrentlig effekt i watt.

[COUNT]

Viser antallet af roningtag. Det nederste display viser roningtag pr. minut.

[PULS]

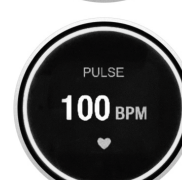
Viser den aktuelle puls, men kun hvis der anvendes et valgfrit Bluetooth-pulsbælte.

[PROGRAM]

Viser programprofilen. Det nederste display viser det aktuelle modstandsniveau [LEVEL] og den resterende træningstid.

[SCAN -]

Denne funktion indstilles altid automatisk, og alle tilgængelige træningsdata vises efter hinanden, skiftevis hvert 6. sekund. Hvis du ønsker at få vist en visningsværdi permanent, kan du deaktivere SCAN-funktionen ved at trykke på den valgte visningsværdi, hvorefter symbolet [] forsvinder fra displayet.



Visning af modstandszone:

Under træning vises den aktuelt indstillede modstandszone på computerens display med en farvet lysring. Farverne er tildelt følgende modstandsniveauer:

Blå - NIVEAU 1-4;
Grøn - NIVEAU 5-8;
Gul - NIVEAU 9-12 og
Rød - NIVEAU 13-16.

PROGRAMMER

[QUICK START] Manuelt program:

Hurtigstartprogrammet (QUICK START) kan kaldes frem ved at trykke på startskærmen. Ved at trykke igen starter en 3-2-1 nedtælling ledsaget af et akustisk signal, og du starter træningen. Displayet begynder at vise træningsdataene efter hinanden i SCAN-tilstand, og du kan indstille det ønskede modstandsniveau ved at dreje på knappen. Alternativt kan du starte træningen direkte fra standbytilstand eller fra startskærmen. Efter det første roningtag starter hurtigstartprogrammet. Forudindstillinger er ikke mulige med dette program.



DK

[AIM MODE] Forudindstillet program:

I det forudindstillede program (AIM MODE) kan du indstille et mål, såsom tid, distance, kalorier eller antal roningtag. Målværdien vises derefter i faldende rækkefølge ned til nul. Når målet er nået, lyder et akustisk signal. For at indstille et mål skal du vælge det på følgende måde: Tryk på startskærmen, og drej et hak til højre, så [AIM MODE] vises. Tryk kort på displayet [AIM MODE] og drej for at vælge den ønskede målfunktion: tid (AIM TIME), distance (AIM DISTANCE), kalorier (AIM CALORIES) og tag (AIM COUNT). Der er en forudindstillet værdi for hver målfunktion, som kan ændres.



[AIM TIME] Tidsindstilling:

Forslag: 30 minutter
(Valgfri indstilling 0:5:00-6:00:00 minutter.)



[AIM DISTANCE] Distanceindstilling:

Forslag: 3 kilometer
(Valgfri indstilling 0,50-99,90 kilometer)

[AIM CALORIES] Kalorieindstilling:

Forslag: 100 kalorier
(Valgfri indstilling 10,0-2000 kalorier)



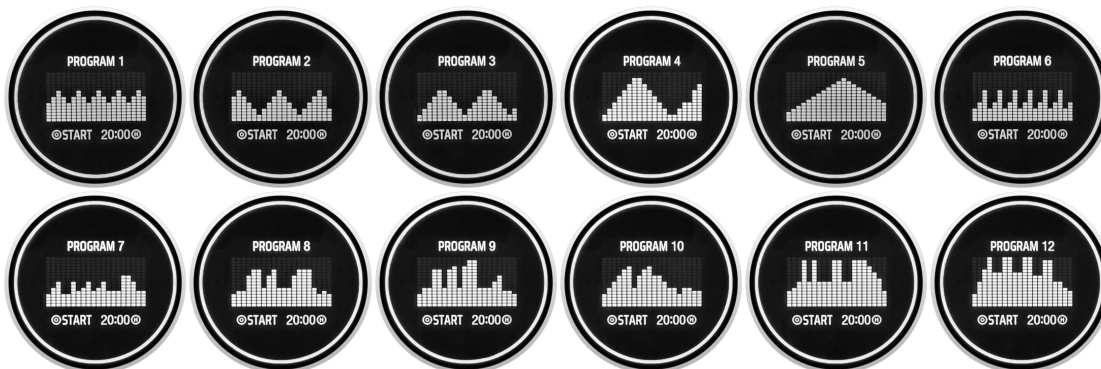
[AIM COUNT] Tagindstilling:

Forslag: 500 tag
(Valgfri indstilling 100-9990 CNT)

Det nederste display viser, at du kan starte programmet med denne indstilling ved at trykke kort på knappen, eller du kan justere målværdien ved at trykke længe på knappen. For at ændre målværdien skal du trykke længe på knappen, hvorefter displayet viser (SET ...). Målværdien kan nu justeres ved at dreje. Når standardværdien er indstillet, skal du bekræfte indtastningen ved at trykke kort på knappen. Tryk kort på knappen igen for at starte træningen med din målværdi. Et langt tryk på knappen for målværdierne bringer dig tilbage til starten af indtastningen eller nulstiller målværdien.

[PROGRAM] Modstandsprogrammer 1-12

Når du vælger programmet, skal du vælge træningsprogramkategorien [PROGRAM] ved at dreje på kontrolknappen og bekræfte dette ved at trykke kort på knappen. Vælg mellem 12 forskellige hastighedsprogrammer ved at dreje på kontrolknappen. I disse programmer er den angivne tid opdelt i 20 delintervaller, der automatisk ændrer modstanden. Programmet viser en foreslået tid på 20:00 minutter, der kan ændres. Ved at trykke længe på hovedet skifter displayet til tidsindstillingen (INDSTIL PROGRAM TID), så tiden kan indstilles ved at dreje på kontrolknappen. (Standardindstilling 05:00-99:00 minutter.) Det nederste display viser, at du kan starte programmet med denne standardindstilling ved at trykke kort på knappen, eller du kan justere træningstiden ved at trykke længe på knappen. Når den ønskede tid er indstillet, skal dette bekræftes ved at trykke kort på knappen. Ved at trykke på knappen igen starter programmet med den ønskede tid. Der lyder et akustisk signal, hver gang modstanden ændres. Når programmet er færdigt, lyder et signal, og træningen stoppes.



[BACK] Back:

Efter den sidste valgmulighed i programmet (AIM MODE) og i træningsprogrammet (PROGRAM) vises tilbage (BACK) i displayet. Du kan trykke her, hvis du vil gå tilbage til valget af programmerne QUICK START, AIM MODE, PROGRAM.

Hvis der ikke foretages nogen indtastning i 10 sekunder, skifter displayet tilbage til det forrige valg.



APP FORBINDELSE

KINOMAP APP

Sport, coaching, gaming og eSport er nøgleordene for Kinomap-appen. Den indeholder mange kilometer med ægte filmmateriale, så du kan træne indendørs, som om du var udenfor; sporing af ruter og analyse af din præstation; coachingindhold; multiplayer-tilstand; nye opslag dagligt; officielle indendørsløb og mere ...

Download appen og opret forbindelse

Scan den ved siden af QR-kode med din smartphone/tablet, eller brug søgefunktionen i Playstore (Android) eller APP Store (IOS) for at downloade Kinomap-appen. Registrer dig, og følg instruktionerne i appen. Aktiver Bluetooth på din smartphone eller tablet, og vælg enhedshåndtering i appen og derefter den relevante produktkategori der. Vælg derefter din typebetegnelse ved hjælp af producentlogoet "Christopeit Sport" for at forbinde sportsudstyret. Afhængigt af sportsudstyret registreres forskellige funktioner af appen via Bluetooth, eller der udveksles data.

Obs! Kinomap-appen tilbyder en gratis prøveversion i 14 dage. Du kan derefter beslutte, om du vil fortsætte træningen gratis med basisversionen eller bruge hele Kinomap-appen mod et gebyr.

Aktuelle oplysninger og gebyrer kan findes på:
www.kinomap.com



PULS

Pulsmåling med pulsbælte

Du kan eventuelt bruge en kompatibel Bluetooth-pulsmåler til at måle din puls (Christopeit-Sport pulsmåler 2209). Den målte pulsværdi vises i pulsdisplayet. Reaktionsiden er op til 60 sekunder.

OBS! Pulsmålingen er ikke egnet til medicinske formål.

GENERELLE TRÆNINGSSINSTRUKTIONER

Du skal overveje følgende faktorer, når du bestemmer den nødvendige træningsindsats for at opnå konkrete fysiske og sundhedsmæssige fordele.

INTENSITET

Niveauet af fysisk anstrengelse under træning skal overstige punktet for normal anstrengelse, uden at gå ud over punktet for åndenød og/eller udmattelse. En passende referenceværdi kan være pulsen. Med hver træningssession øges konditionen, og derfor bør træningskravene justeres. Dette er muligt ved at forlænge træningens varighed, øge sværhedsgraden eller ændre træningstypen.

TRÆNINGSPULS

For at bestemme træningspulsen kan du gå frem som følger. Bemærk venligst, at disse er vejledende værdier. Hvis du har helbredsproblemer eller er usikker, skal du kontakte en læge eller fitnessstræner.

01 Beregning af maksimal puls

Den maksimale pulsværdi kan bestemmes på mange forskellige måder, da den maksimale puls afhænger af mange faktorer. Du kan bruge hovedformlen til beregningen (maksimal puls = 220 - alder). Denne formel er meget generel. Den bruges i mange hjemmesportsprodukter til at bestemme den maksimale puls. Vi anbefaler Sally-Edwards-formlen. Denne formel beregner den maksimale puls mere præcist og tager højde for køn, alder og kropsvægt.

Sally-Edwards-formel:

Mænd:

Maksimal puls = $214 - (0,5 \times \text{alder}) - (0,11 \times \text{kropsvægt})$

Kvinder:

Maksimal puls = $210 - (0,5 \times \text{alder}) - (0,11 \times \text{kropsvægt})$

02 Beregning af træningspuls

Den optimale træningspuls bestemmes af træningsmålet. Der er defineret træningszoner til dette.

Sundhed - Zone: Regenerering og kompensation

Velegnet til: Begyndere

Træningstype: meget let konditionstræning

Mål: restitution og sundhedsfremme. Opbygning af grundtilstanden.

Træningspuls = 50 til 60% af den maksimale puls

Fedtstofskifte - Zone: Grundlæggende udholdenhedstræning 1

Velegnet til: begyndere og øvede brugere

Træningstype: let konditionstræning

Mål: aktivering af fedtstofskiftet (kalorieforbrænding). forbedring af udholdenhedspræstationen.

Træningspuls = 60 til 70% af den maksimale puls

Aerob - Zone: Grundlæggende udholdenhedstræning 1 til 2

Velegnet til: begyndere og øvede

Træningstype: moderat konditionstræning.

Mål: Aktivering af fedtstofskiftet (kalorieforbrænding), forbedring af aerob præstation, stigning i udholdenhedspræstationen.

Træningspuls = 70 til 80% af den maksimale puls

Anaerob - Zone: Grundlæggende udholdenhedstræning 2

Velegnet til: avancerede og konkurrenceatleter

Træningstype: moderat udholdenhedstræning eller intervaltræning.

Mål: forbedring af laktattolerance, maksimal præstationsforøgelse.

Træningspuls = 80 til 90% af den maksimale puls

Konkurrence - Zone: Præstations- / Konkurrencestræning

Velegnet til: atleter og højtydende atleter

Træningstype: intensiv intervaltræning og konkurrencestræning / Mål: forbedring af maksimal hastighed og kraft.

OBS! Træning i dette område kan føre til overbelastning af det kardiovaskulære system og sundhedsskader.

Træningspuls = 90 til 100% af den maksimale puls

Eksempelberegning

Mand, 30 år gammel og vejer 80 kg. Jeg er nybegynder og vil gerne tabe mig og øge min udholdenhed.

01: Maksimal puls - beregning

Maksimal puls = $214 - (0,5 \times \text{alder}) - (0,11 \times \text{kropsvægt})$

Maksimal puls = $214 - (0,5 \times 30) - (0,11 \times 80)$

Maksimal puls = ca. 190 slag/min

02: Maksimal puls - beregning

Maksimal puls = $214 - (0,5 \times \text{alder}) - (0,11 \times \text{kropsvægt})$

Maksimal puls = $214 - (0,5 \times 30) - (0,11 \times 80)$

Maksimal puls = ca. 190 slag/min

Træningspuls = ca. 114 slag/min

Når du har indstillet din træningspuls til din træningstilstand, eller når du har identificeret dine mål, kan du begynde at træne. Det meste af vores udholdenhedstræningsudstyr har pulsmålere eller er kompatibelt med pulsbælte. Så du kan tjekke din puls på skærmen under træningen. Hvis pulsen ikke vises på computerskærmen, eller du vil være på den sikre side og ønsker at tjekke din puls, som kan vises forkert på grund af mulige applikationsfejl eller lignende, kan du bruge følgende værktøjer:

- Pulsmåling på konventionel måde (registrering af pulsslaget, f.eks. på håndledet og tælling af slagene inden for et minut).
- Pulsmåling med passende og kalibrerede pulsmålere (fås i medicinske forretninger).
- Pulsmåling med andre produkter såsom pulsmålere, smartphones....

HYPPIGHED

De fleste eksperter anbefaler kombinationen af en sundhedsbevidst kost, som skal justeres efter træningsmålet, og fysisk træning tre til fem gange om ugen. En normal voksen har brug for motion to gange om ugen for at opretholde sin nuværende tilstand. For at forbedre sin tilstand og ændre sin kropsvægt har vedkommende brug for mindst tre træningssessioner om ugen. Ideelt set er en frekvens på fem træningssessioner om ugen naturligvis.

TRÆNINGSPLAN

Hver træningssession bør bestå af tre træningsfaser: "opvarmningsfase", "træningsfase" og "nedkølingsfase". I "opvarmningsfasen" bør kropstemperaturen og iltforsyningen øges langsomt. Dette er muligt gennem gymnastiske øvelser over en periode på fem til ti minutter. Derefter starter man med den egentlige træningsfase. Træningsbelastningen bør tilpasses træningspulsen. For at understøtte blodcirkulationen efter træningsfasen og for at forebygge ømme eller fortraktede muskler senere, er det nødvendigt at følge træningsfasen op med en nedkølingsfase. Dette bør bestå af strækøvelser og/eller lette gymnastiske øvelser i en periode på fem til ti minutter.

Eksempel - strækøvelser til opvarmnings- og nedkølingsfaserne

Start din opvarmning ved at gå på stedet i mindst 3 minutter, og udfør derefter følgende gymnastiske øvelser for kroppen i træningsfasen for at forberede dig i overensstemmelse hermed. Overdriv ikke i øvelserne, og løb kun så langt, indtil der mærkes et let træk. Denne position vil holde et stykke tid.



Ræk med venstre hånd bag hovedet til højre skulder og træk let med højre hånd til venstre albue. Skift arm efter 20 sekunder.



Bøj dig fremad så langt frem som muligt og lad dine ben næsten strække sig. Vis det med fingrene i retning af tåen. 2 x 20 sekunder.



Sid ned med det ene ben strakt ud på gulvet og bøj dig fremad og prøv at nå foden med dine hænder. 2 x 20 sekunder.



Knæl i et bredt lunge fremad og støt dig selv med hænderne på gulvet. Pres bækkenet ned. Skift ben efter 20 sekunder.

MOTIVATION

Nøglen til et vellykket program er regelmæssig træning. Du bør fastsætte et fast tidspunkt og sted for hver træningsdag og forberede dig mentalt på træningen. Træn kun, når du er i humør til det, og hav altid dit mål for øje. Med kontinuerlig træning vil du kunne se, hvordan du udvikler dig dag for dag, og hvordan du nærmer dig dit personlige træningsmål lidt efter lidt.

RONINGSTRÆNINGSGUIDE

Korrekt roning er nøglen til succesfuld roning. Roningsvejledningen finder du nedenfor. Bemærk venligst, at dette er et forslag. Hvis du har helbredsproblemer eller er usikker, skal du kontakte en læge eller fitnessstræner. Roning kan øves rigtig godt med spejlet eller en partner.

Roningsvejledningen vises med et andet produkt og gælder for alle romaskiner.



RUL IND



Start/ slut position

- lige ryg
- strakte ben
- bøjede arme



1. Strækning af armene

- lige ryg
 - strakte ben
- Stræk armene ud.



2. Bøjning af overkroppen

- lige ryg
 - strakte ben
 - strakte arme
- Bøj din overkrop fremad.



3. Positionering af kroppen

- lige ryg
 - udstrakte arme
 - bøjet overkrop
- Bøj dine ben og skub sædet fremad.

TRÆK



4. Udretning af benene

- lige ryg
 - strakte arme
 - bøjet overkrop
- Stræk benene og skub sædet bagud.



5. Bøjning af overkroppen

- lige ryg
 - strakte ben
 - strakte arme
- Bøj din overkrop bagud.



6. Bøjning af armene

- lige ryg
 - strakte ben
- Træk håndtaget ned under brystet.

Grundlæggende:

- Fødderne skal altid være fastspændt i fodstøtterne.
- Hovedet skal altid vende lige frem.
- Ryggen skal altid forblive ret. (hold mavespændingen)
- Overkropsbøjningen udføres fra hofterne, ikke fra ryggen!
- Hold knæ og albuer let bøjede i den udstrakte position for at forhindre skader.

STYKLISTE

Type:	WP2000 - 2465A
Dato for tekniske data:	25.05.2025
Ca. mål:	L 190 x B 53 x H 90 cm
Mål foldet sammen:	L 84 x B 53 x H 190 cm
Pladskrav:	2,5 m ²
Ca. vægt:	30 kg
Brugervægt (maks.):	120 kg
Brugerhøjde (maks.):	195 cm

- Innovativt hybridmodstandssystem, der kombinerer vandmodstand og computerstyret magnetbremse med 16 niveauer
- Komfortabelt sæde med kuglelejeunderstøttede ruller for en jævn og effektiv roningsbevægelse
- Smart LED-styrecomputer med farvet belysning til forskellige modstandszoner.
- Computeren viser: tid, hastighed, distance, ca. kalorier, tag, tid/500 m, modstandsniveau, tag/min, puls og scanning
- 12 modstandsprogrammer
- Standardværdier: tid, distance, ca. kalorier og antal tag
- Hælningsjusterbar holder til smartphones og tablets
- Vertikal opbevaring for at spare plads
- Transporthjul for nem transport
- Bluetooth-forbindelse til Kinomap APP (IOS og Android)
- Bluetooth-forbindelse til valgfrit pulsbælte

BEMÆRK

Kontakt os venligst, hvis der mangler eller mangler komponenter, eller hvis du har brug for reservedele eller udskiftninger i fremtiden.

Top-Sports Gilles GmbH

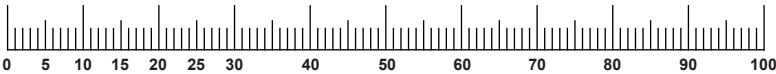
Friedrichstraße 55, 42551 Velbert
 www.christopeit-sport.com
 Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0
 Telefax: +49 (0)20 51 / 60 67-44
 e-mail: info@christopeit-sport.com

Dette produkt er kun fremstillet til privat hjemmesportsaktivitet og er ikke tilladt for os i et kommercielt eller professionelt område. Hjemmesportsbrugsklasse H/C.

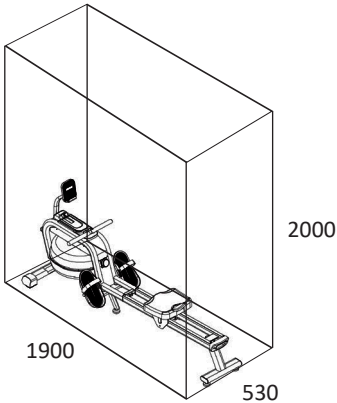
Illustr. No.	Betegnelse	Dimension mm	Antal	Vedhæftet til illu. No.	ET-Nummer
1	Hovedramme		1	2+3	33-2465-01-SW
2	Styreskinne		1	1+4	33-2465-02-SW
3	Forreste stabilisator		1	1	33-2465-03-SW
4	Bagerste stabilisator		1	2	33-2465-04-SW
5	Faneholder		1	1	33-2465-05-SW
6	Hovedrammestøtte		1	1	33-2465-06-SW
7	Styreramme		1	1	33-2465-07-SW
8	Fast skærmlade		1	5	33-2465-08-SW
9	Håndtagsrør		1	17	33-2465-09-SW
10	Sæderamme		2	80	33-2465-10-SW
11	Sædeendestop		1	80	33-2465-11-SI
12	Vandtankdæksel		1	57	36-2465-23-BT
13	Aluminiumsstrimmel		2	2	33-2465-14-SI
14	Bladakse		1	59	33-2465-15-SI
15	Remhjulsaksel		2	65	33-2465-16-SI
16	Håndtagskrog		1	86	36-2465-24-BT
17	Returfjeder med træksnor		1	7	36-2465-25-BT
18	Stålbøsning		2	5	36-2465-26-BT
19	Sædeglideaksel		2	10	33-2465-17-SI
20	Afstandsør		1	27	33-2465-21-SI
21	Afstandsstykke 2		6	27	36-2465-28-BT
22	Kugleleje	608ZZ	3	65	36-1260-16-BT
23	Tynd møtrik	M10	4	15	39-9820
24	Nylonmøtrik	M3	12	36	39-10126
25	Nylonmøtrik	M6	10	33+35	39-9816-SW
26	Nylonmøtrik	M8	7	19,32+95	39-9918-CR
27	Sekskantbolt	M8x190	1	10	39-9967-CR
28	Sekskantbolt	M12x145	2	78+79	39-10331-CR
29	Indvendig sekskantskrue	M8x16	13	1,3,4+6,	39-9823-SW
30	Indvendig sekskantskrue	M8x25-A2	1	14	39-10454
31	Tynd møtrik	M8	3	70	39-10031
32	Indvendig sekskantskrue	M8x65	1	8	39-9814-SW
33	Indvendig sekskantskrue	M6x15	26	5,7,12,14+80	39-10120-SW
34	Indvendig sekskantskrue	M6x30	4	17	36-10451-SW
35	Indvendig sekskantskrue	M6x55	2	15	39-10141
36	Krydshovedskrue	M3x20	12	57	39-10528

Illustr. No.	Betegnelse	Dimension mm	Antal	Vedhæftet til illu. No.	ET-Nummer
37	Krydshovedskrue	M5x8	17	55,86+105	39-9903
38	Krydshovedskrue	M5x15	8	8+64	39-9851
39	Krydshovedskrue	4.2x12	5	86	36-9206104-BT
40	Krydshovedskrue	4.2x19	6	54	39-9909-SW
41	Krydshovedskrue	4.2x19	4	72,73+77	39-10253-VC
42	Krydshovedskrue	4.2x25	4	67	39-9825338-BT
43	Krydshovedskrue	4.2x15	2	16	39-9909-SW
44	Skive	3//6	12	36	39-10510
45	Skive	5//10	6	38	39-10011
46	Skive	6//18	6	33	39-9863
47	Skive	8//16	5	19	39-9962-CR
48	Skive	8//16	9	29	39-9862
49	Skive	8//20-A2	1	30	39-9823-CR
50	Buet skive	8//20	4	29	36-9966-SW
51	Fjederskive	for 6	4	33	39-9865-CR
52	Fjederskive	for 8	13	29	39-9864-SW
53	Blindnitter	4x10	4	13	36-2465-27-BT
54	Fodpuder		2	1	36-2465-29-BT
55	Top cover		1	1	36-2465-04-BT
56	Grebdkæksel		2	9	36-2465-30-BT
57	Vandtankens øverste halvdel		1	58	36-2465-16-BT
58	Vandtankens nederste halvdel		1	57	36-2465-17-BT
59	Klinge		1	14	36-2465-18-BT
60	Tætningsring		1	58	36-2465-19-BT
61	Vandindløbstætningsring		1	14	36-2465-31-BT
62	Vandtæt tætningsring		1	14	36-2465-32-BT
63	Vandindløbsprop		1	57	36-2465-20-BT
64	Bagdkæksel		1	2	36-2465-21-BT
65	Remskive		3	7+15	36-2465-33-BT
66	Skrå rørprop		4	1	36-2465-34-BT
67	Grænsepude		2	1+2	36-2465-35-BT
68	Venstre fodkappe med transportrulle		1	3	36-2465-36-BT
69	Højre fodkappe med transportrulle		1	3	36-2465-37-BT
70	Justerbar fod		3	4+6	36-2465-22-BT
71	Plastik skive	8//20	2	32	36-1660-16-BT
72	Venstre forreste fodpude		1	68	36-2465-38-BT
73	Højre forreste fodpude		1	69	36-2465-39-BT
74	Ovalt stik		2	4	36-2465-40-BT
75	Gummislange		2	6	36-2465-41-BT
76	Sensor holder		1	88	36-2465-42-BT
77	Rackgrænseblok		1	5	36-2465-43-BT
78	Venstre pedal		1	1	36-2465-11-BT
79	Højre pedal		1	1	36-2465-12-BT
80	Sæde		1	10	36-2465-15-BT
81	Sæderulle		4	19	36-2465-44-BT
82	Support roller		2	27	36-2465-45-BT
83	Telefon-/Tabletholder	8	1	8	36-2465-05-BT
84	Sensor		2	75	36-2465-09-BT
85	Velcro-pedalrem		2	78+79	36-2465-46-BT
86	Halvrundt låg		1	1	33-2465-12-SW
87	Svinghjulssæt		1	7	33-2465-18-SI
88	Sensorbeslag		1	17	36-2465-47-BT
89	Magnetisk beslag		1	7	33-2465-19-SI
90	Fjeder		1	104	36-2465-48-BT
91	Forstærkningsplade		1	87	33-2465-20-SI
92	Akselmøtrik tynd	M10	1	87	39-9820
93	Adapter	9V=DC/1A	1	103	36-1420-17-BT
94	Nylonmøtrik	M10	1	87	39-9981-SW
95	Indvendig sekskantskrue	M8x40	1	87	39-10132-SW
96	Remskive		1	14	36-2465-49-BT
97	Knapholder		1	1+101	36-2465-50-BT
98L	Sidedæksel venstre		1	1	36-2465-01-BT

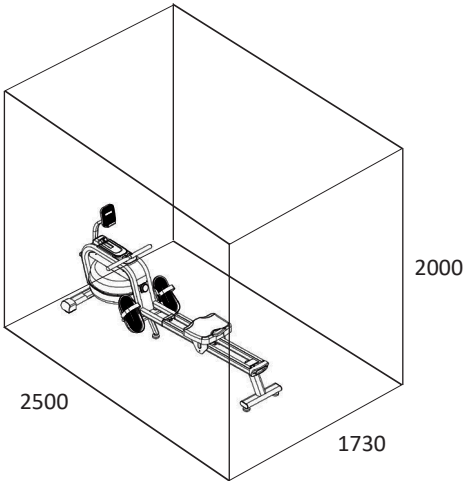
Illustr. No.	Betegnelse	Dimension mm	Antal	Vedhæftet illu. No.	ET-Nummer
98R	Sidedæksel højre		1	1	36-2465-02-BT
99	Endestop		2	9	36-2465-51-BT
100	Fladt bælte		1	17+96	36-2265-09-BT
101	Computer		1	97+102	36-2465-03-BT
102	Forbindelseskabel		1	102	36-2465-06-BT
103	DC-tilslutningskabel		1	1+102	36-2465-07-BT
104	Spændingskabel		1	89+105	36-2465-10-BT
105	Servérmotor		1	7	36-2465-08-BT
106	Nylonmøtrik	M5	4	38	39-10044
107	Indvendig sekskantskrue	M8x55	1	89	39-10436
108	Motorpositioneringsplade		1	7	33-2465-13-SW
109	Multifunktionsnøgle	10/13/17/19	1		36-9107-27-BT
110	Unbrakonøgle	5	1		36-9116-14-BT
111	Vandpumpe		1		36-1965-46-BT
112	Monterings- og øvelsesinstruktion		1		36-2465-53-BT



KRAV TIL TRÆNINGSPADS



Træningsareal i mm (for hjemmetræner og bruger)



Frit areal i mm (træningsområde og sikkerhedsområde (cirkulerende 600 mm))

NOTER

DE

EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55, D - 42551 Velbert

erklärt, in alleiniger Verantwortung, dass die Produkte:

Artikelbezeichnung:
WP 2000 Art.-Nr. 2465A

Produktbezeichnung:
Rudergerät – Stationäre Trainingsgeräte

mit den folgenden grundlegenden Anforderungen der nachfolgender EG Richtlinien übereinstimmen

2014/53/EU (RED) Funkanlagen-Richtlinie
2011/65/EU RoHS Richtlinie zur Beschränkung der Verwendung gefährlicher Stoffe

und den zusätzlichen Normen, Richtlinien und Bestimmungen entsprechen:

EN 301 489-1 V2.2.3
EN 301 489-17 V3.2.6
EN 300 328 V2.2.2
EN 55032:2015/A1:2020+A11:2020
EN 55035:2017/A11:2020
EN IEC 62368-1:2020+A11:2020
EN 62479:2010
EN 50663:2017
EN IEC 61000-6-3:2021
EN IEC 61000-6-1:2019
EN IEC 61000-3-2:2019/A1:2021
EN 61000-3-3 :2013/A2:2021+A1:2019
EN ISO 20957-1:2013
EN ISO 20957-7:2021

Unterzeichnet im Namen und in Verantwortung für:
Signed on behalf of and under responsibility for:

Top-Sports Gilles GmbH

GB

EC-DECLARATION OF CONFORMITY

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55, D - 42551 Velbert

declares, in our sole responsibility, that the products:

Article:
WP 2000 Art.-No. 2465A

Product description:
Rowing machine – stationary training equipment

comply with the following essential requirements of the following EU directives

2014/53/EU (RED) Radio Equipment Directive
2011/65/EU (RoHS) Restriction of Hazardous Substances

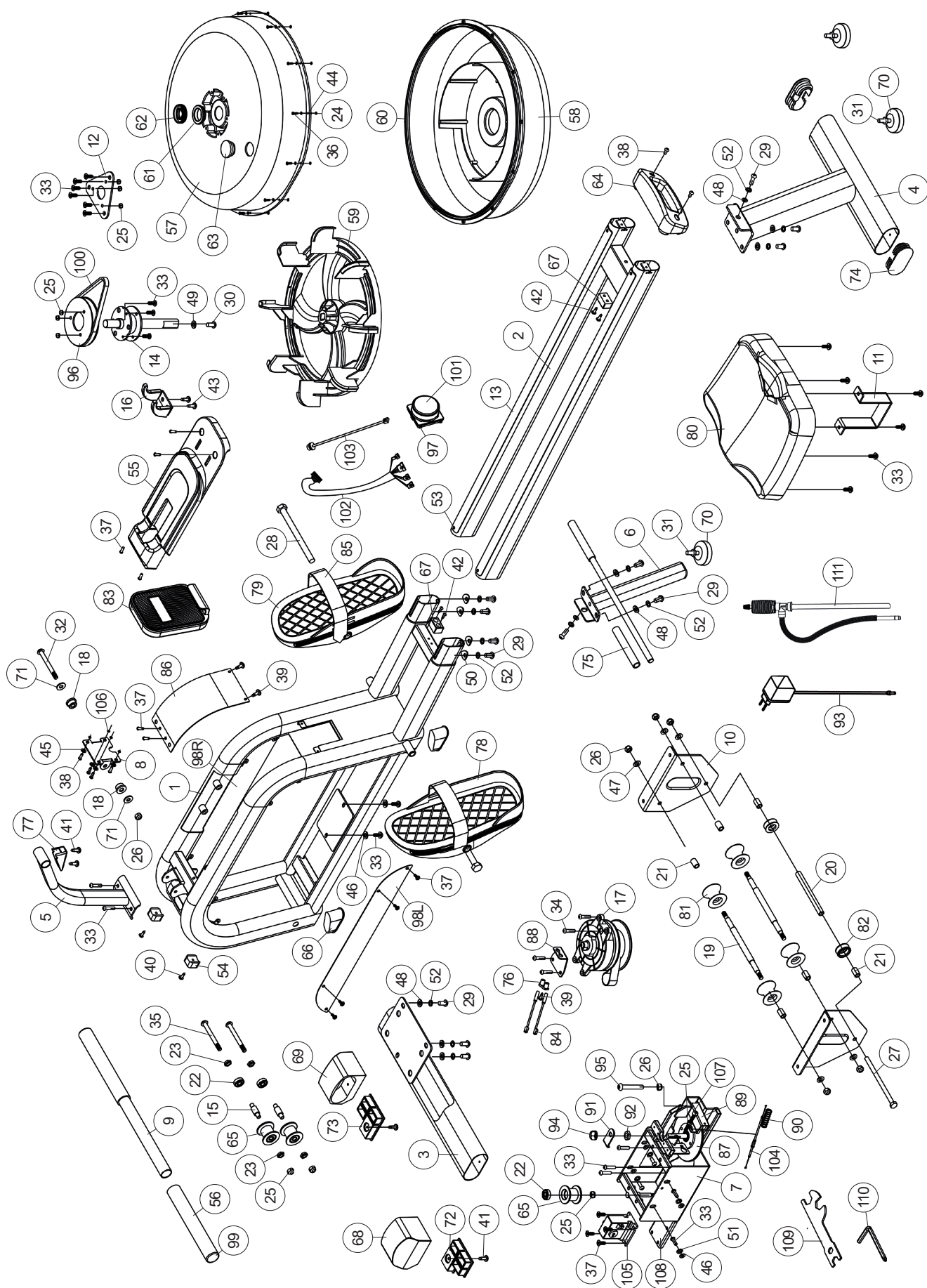
and additionally standards, guidelines and regulations:

EN 301 489-1 V2.2.3
EN 301 489-17 V3.2.6
EN 300 328 V2.2.2
EN 55032:2015/A1:2020+A11:2020
EN 55035:2017/A11:2020
EN IEC 62368-1:2020+A11:2020
EN 62479:2010
EN 50663:2017
EN IEC 61000-6-3:2021
EN IEC 61000-6-1:2019
EN IEC 61000-3-2:2019/A1:2021
EN 61000-3-3 :2013/A2:2021+A1:2019
EN ISO 20957-1:2013
EN ISO 20957-7:2021

Velbert, den 12.02.2025

Ort/Place, Datum / Date


Marco Schenkelberg
(CEO / Geschäftsführer)



Service / Producent

Ved reklamationer, bestilling af nødvendige reservedele eller reparationer bedes du kontakte vores serviceafdeling.

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstrasse 55

D - 42551 Velbert

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

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

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

info@christopeit-sport.com



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