

Heimsport-Trainingsgerät

Cambridge II



D

Montage- und Bedienungsanleitung für
Bestell-Nr. 9903

GB

Assembly and exercise instructions for
Order No. 9903

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

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde

Wir gratulieren Ihnen zum Kauf dieses Heimsport-Trainingsgerätes und wünschen Ihnen viel Vergnügen damit.

Bitte beachten und befolgen Sie die Hinweise und Anweisungen dieser Montage- und Bedienungsanleitung.

Wenn Sie irgendwelche Fragen haben, können Sie sich selbstverständlich jederzeit an uns wenden.

Mit freundlichen Grüßen

Ihre Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstraße 55
42551 Velbert



Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise

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

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

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

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

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

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

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

7. 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.

8. Mit dem Gerät nur trainieren wenn es einwandfrei funktioniert. Für eventuelle Reparaturen nur Original-Ersatzteile verwenden.

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

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

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

12. Wenn Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen und andere abnormale Symptome wahrgenommen werden, das Training abbrechen und an einen geeigneten Arzt wenden.

13. Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäss und von entsprechend informierten und unterwiesenen Personen benutzt werden.

14. Personen wie Kinder, Invalide und behinderte Menschen sollten, das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen. Die Benutzung des Gerätes durch unbeaufsichtigte Kinder ist durch geeignete Massnahmen auszuschliessen.

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

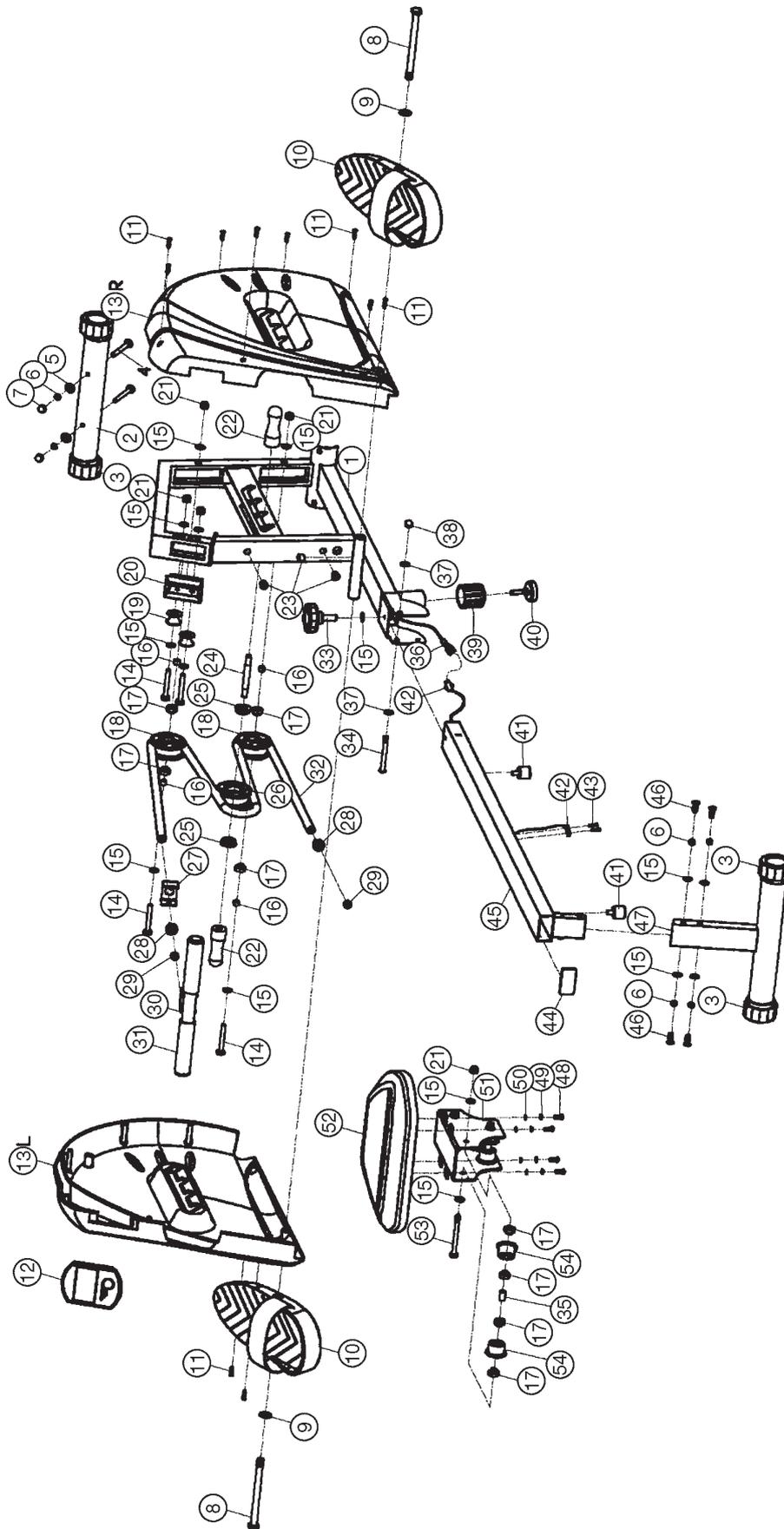
16.  Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Das Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin.

Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt.

Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

17. Die Verpackungsmaterialien, leere Batterien und Teile des Gerätes im Sinne der Umwelt nicht mit dem Hausmüll entsorgen sondern in dafür vorgesehene Sammelbehälter werfen oder bei geeigneten Sammelstellen abgeben.

18. Dieses Gerät ist gemäss der EN 957 -1 und -7 „H, C“ geprüft und zertifiziert worden. Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 100 kg festgelegt worden.



Garantiebestimmungen

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

Während der Garantiezeit werden eventuelle Mängel kostenlos beseitigt. Bei Feststellung eines Mangels sind Sie verpflichtet diesen unverzüglich dem Hersteller zu melden. Es steht im Ermessen des Herstellers die Garantie durch Ersatzteilversand oder Reparatur zu erfüllen.

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

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

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

Stückliste - Ersatzteilliste Cambridge II Best.-Nr. 9903

Technische Daten: Stand: 01. 11. 2010

- effizientes Oberkörper-, Schulter-, Rücken, Arm- und Beinmuskulaturtraining
 - ideal für Rumpfübungen
 - Elastic-Rope-System
 - 4-fach verstellbarer Zugwiderstand
 - gepolsterter Komfortsitz mit Gleitlagerrollen
 - nach Gebrauch platz sparend klappbar
 - Bedienungsfreundlicher Computer mit digitaler Anzeige von: Zeit, Ruderschläge, Ruderschläge/Minute, Geschwindigkeit und ca. Kalorienverbrauch
 - stabile Ausführung bis zu einem Körpergewicht von max. 100 kg geeignet
- Stellmaße ca. L 173 x B 44 x H 53 cm
Stellmaße hochgeklappt ca.: L 110 x B 44 x H 108 cm
Gerätgewicht = 15Kg

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

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

Abbildungs-Nr.	Bezeichnung	Menge Stück	Abmessung mm	Montiert an Abbildungs Nr.	ET-Nummer
1	Grundrahmen		1		33-9903-01-SI
2	Fußrohr vorne		1	1	33-9903-02-SI
3	Excenterkappe		4	2+47	36-9903-06-BT
4	Schloßschraube	M8x65	2	2	39-10001-CR
5	Unterlegscheibe gebogen	8//19	2	4	39-9966-CR
6	Federring	für M8	6	4+46	39-9864-VC
7	Hutmutter	M8	2	4	39-9900-CR
8	Sechskantschraube	M12x130	2	1+10	39-10504
9	Unterlegscheibe	12//24	4	8	39-9986-CR
10	Fußschale		2	8	36-9903-05-BT
11	Schraube	4x18	10	13	39-10187
12	Computer		1	13	36-9903-03-BT
13L	Verkleidung Links		1	1+13R	36-9903-01-BT
13R	Verkleidung Rechts		1	1+13L	36-9903-02-BT
14	Schraube	M8x62	4	1+18+19	39-10436
15	Unterlegscheibe	8//16	19	14+33+46+53	39-9862-CR
16	Distanzstück	12x8x8.5	4	14	36-9903-07-BT
17	Kugellager	608	16	18+54	36-9903-08-Bt
18	Rolle 1		2	14	36-9903-09-BT
19	Führungsrolle		2	20	36-9903-10-BT
20	Einsatz		1	1	36-9903-11-BT
21	Selbstsichernde Mutter	M8	7	14+53	39-9818-CR
22	Griff		2	24	36-9903-12-BT
23	Stopfen		3	1	36-9903
24	Achse		1	25	36-9903-13-BT
25	Kugellager	6201	2	26	36-9903-14-BT
26	Rolle 2		1	25	36-9903-15-BT
27	Kunststoffanschlag		1	30	36-9903-16-BT
28	Bandbefestigung		2	32	36-9903-17-BT
29	Bandverschluss		2	32	36-9903-18-BT
30	Zugstange		1	32	33-9903-03-SI
31	Griffpolster		2	30	36-9903-19-BT
32	Elastikband		1	1+30	36-9903-20-BT
33	Sterngriffschraube		1	45	36-9903-21-BT
34	Schraube	M10x80	1	1+45	39-10055-CR
35	Distanzstück	12x8x20	3	53	36-9903-22-BT
36	Verbindungskabel		1	12+42	36-9903-23-BT
37	Unterlegscheibe	10//20	2	34	39-9989-CR
38	Selbstsichernde Mutter	M10	1	34	39-9981-VC
39	Stopfen		1	1	36-9903-24-BT
40	Höhenausgleichsschraube		1	1	36-9903-25-BT
41	Endanschlag		2	45	36-9903-26-BT
42	Sensor		1	45	36-9903-27-BT
43	Schraube	3x10	2	42	39-10127-SW
44	Rechteckstopfen		1	45	36-9903-28-BT
45	Sitzrahmen		1	1	33-9903-04-SI
46	Schraube	M8x16	4	3	39-9888
47	Hinterer Fuß		1	45	33-9903-05-SI
48	Schraube	M6x15	4	52	39-10120
49	Federring	für M6	4	48	39-9868
50	Unterlegscheibe	6//12	4	48	39-10007-CR

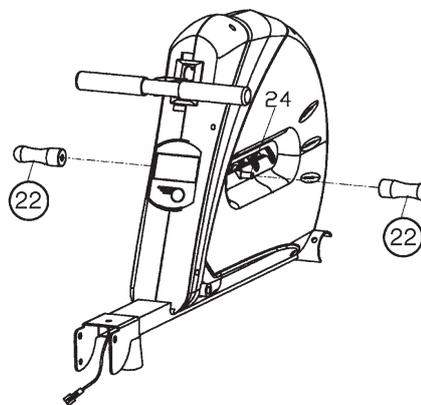
Montageanleitung

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

Schritt 1:

Montage der Griffe (22) an der Griffachse (24).

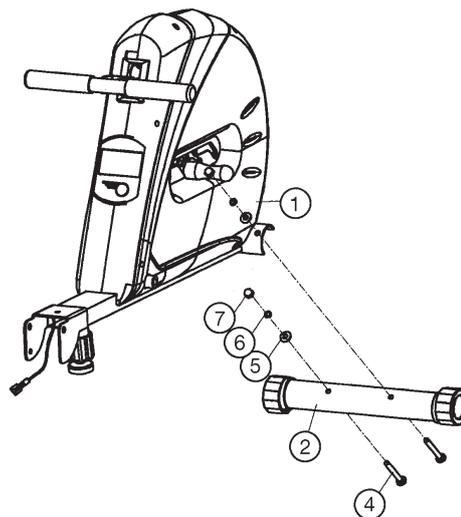
1. Nehmen Sie die Griffe (22) zur Hand und drehen Sie diese auf die Gewinde-Enden der Griffachse (24) beidseitig fest auf.



Schritt 2:

Montage des vorderen Fußrohres (2) am Grundrahmen (1).

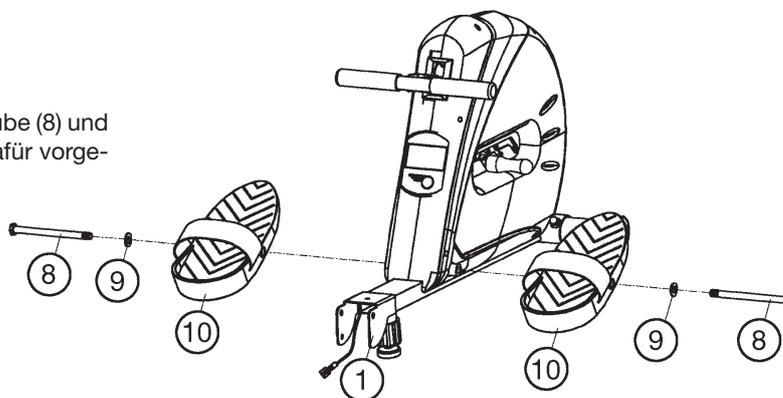
1. Legen Sie das vordere Fußrohr (2) in die vorderste Aufnahme am Grundrahmen (1) ein und schrauben Sie diese mittels zwei Schlossschrauben M8x65 (4), Unterlegscheiben (5), Federringen (6) und Hutmuttern (7) fest.



Schritt 3:

Montage der Fußschalen (10) am Grundrahmen (1).

1. Schrauben Sie die Fußschalen (10), mittels der Schraube (8) und Unterlegscheibe (9) in entsprechender Position in die dafür vorgesehene Aufnahme unten am Grundrahmen (1) fest.



Schritt 4:

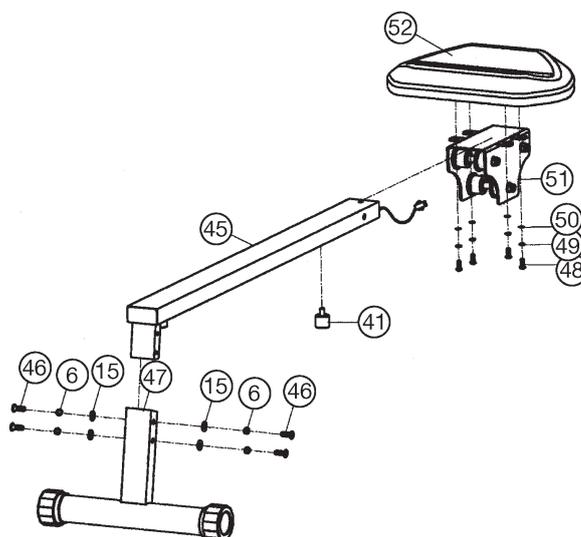
Montage des Sitzes (52) am Sitzschlitten (51) und des hinteren Fußrohres (47) am Sitzrahmen (45).

1. Legen Sie auf die Rückseite des Sitzes (52) den Sitzschlitten (51), sodass die Bohrungen im Sitzschlitten (51) und im Sitz (52) fluchten und schrauben Sie den Sitz (52) mittels der Schrauben M6x15 (48), Unterlegscheiben (50) und Federringe (49) am Sitzschlitten (51) fest.

2. Schieben Sie den hinteren Fuß (47) in die Aufnahme am Ende des Sitzrahmens (45) ein und schrauben Sie diesen mittels vier Schrauben M8x16 (46), Unterlegscheiben (15) und Federringen (6) am Sitzrahmen (45) fest.

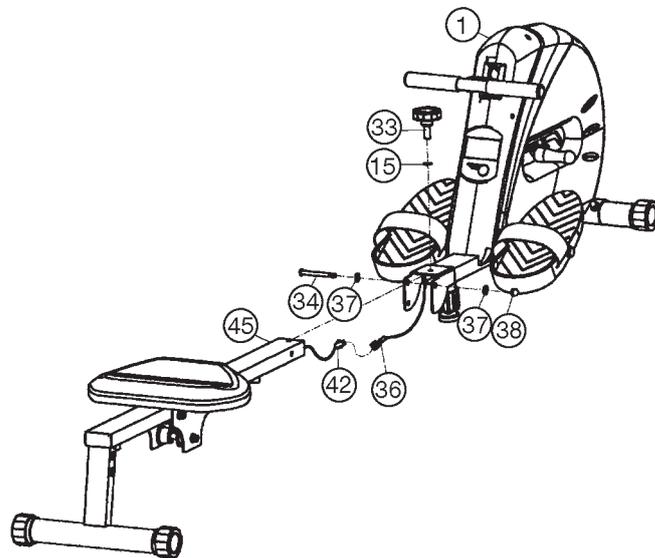
3. Schieben Sie den Sitzrahmen (45) in dargestellter Richtung durch den Sitzschlitten (51), sodass sich 4 Rollen (der Sitzhalterung) oben auf der Oberseite und 2 Rollen unten auf der Unterseite des Sitzschlittens (51) befinden.

4. Schrauben Sie anschließend an vorgesehener Stelle unter dem Sitzrahmen (45) den Gummianschlag (41) an.

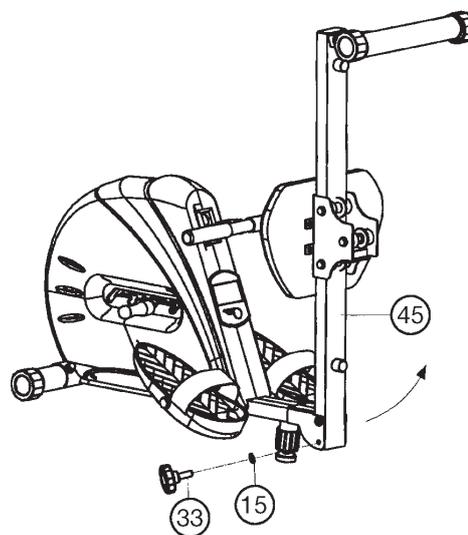


Schritt 5:**Montage des Sitzrahmens (45) am Grundrahmen (1).**

1. Führen Sie den Sitzrahmen (45) zur entsprechenden Aufnahme am Grundrahmen (1) und verbinden sie das Sensorkabel (42) mit dem Verbindungskabel (36).
2. Legen Sie den Sitzrahmen (45) in die Aufnahme am Grundrahmen (1) ein, sodass die Bohrungen des Sitzrahmens (45) und des Grundrahmens (1) fluchten und schrauben Sie den Sitzrahmen (45) mittels der Schraube M10x80 (34), Unterlegscheiben (37) und Mutter (38) am Grundrahmen (1) fest. Die Schraube (34) nicht zu fest drehen damit sich der Sitzrahmen hochklappen lässt.
2. Sichern Sie den Sitzrahmen für das Training durch Eindrehen der Sterngriffschraube (33).

**Schritt 6:****Funktion des Klappmechanismus.**

1. Um das Gerät platzsparend zu lagern, drehen Sie die Sterngriffschraube (33) heraus, klappen Sie den Sitzrahmen vertikal hoch und sichern Sie diese Position durch seitliches Eindrehen der Sterngriffschraube (33) an entsprechender Stelle am Grundrahmen (1) in den Sitzrahmen (45).

**Schritt 7:****Kontrolle**

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

Anmerkung:

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



Computeranleitung für 9903

Der mitgelieferte Computer bietet den größten Trainingskomfort. Jeder trainingsrelevante Wert wird in einem entsprechenden Sichtfenster angezeigt.

Vom Trainingsbeginn an werden die benötigte Zeit, die Ruderschläge, der ungefähre Kalorienverbrauch, zurückgelegte Entfernung und die Ruderschläge TOTAL angezeigt. Alle Werte werden von Null an aufwärts zählend festgehalten.

Der Computer schaltet sich durch kurzes Drücken der F-Taste oder einfachem Trainingsbeginn ein. Der Computer beginnt alle Werte zu erfassen und anzuzeigen.

Um den Computer zu stoppen, einfach das Training beenden. Der Computer stoppt alle Messungen und hält die zuletzt erreichten Werte fest. Die zuletzt erreichten Werte in den Funktionen Zeit, Kalorien und Ruderschläge werden gespeichert und bei einer Wiederaufnahme des Trainings kann von diesen Werten aus weitertrainiert werden.

Der Computer schaltet sich ca. 4 Minuten nach Beendigung des Trainings automatisch ab. Alle bis dahin erreichten Werte werden gespeichert und bei einer Wiederaufnahme des Trainings wieder angezeigt. Es kann dann ausgehend von diesen Werten weitertrainiert werden oder mittels der L-Taste alle Funktionen auf Null gesetzt werden.

Anzeigen:

1. „ZEIT“-Anzeige:

Es wird die aktuell benötigte Zeit in Minuten und Sekunden angezeigt. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt.

2. „Ruderschläge“-Anzeige:

Es werden die aktuellen Ruderschläge angezeigt. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt.

3. „Schläge/Minute“-Anzeige:

Es wird die aktuelle Geschwindigkeit in Ruderschläge pro Minute angezeigt.

Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte, wie zuvor beschrieben, erfolgt für diese Funktion nicht.

(Höchstgrenze der Anzeige 199 Schläge pro Minute)

4. „Kalorien“-Anzeige:

Es wird der aktuelle Stand der verbrauchten Kalorien angezeigt. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt.

5. „SCAN“-Funktion:

Wird diese Funktion ausgewählt, werden im fortlaufenden Wechsel von ca. 5 Sekunden die aktuellen Werte aller Funktionen nacheinander angezeigt.

Tasten:

1. Mode/„F“-Taste:

Durch ein kurzes, einmaliges Drücken der Taste kann von einer zur anderen Funktion gewechselt werden; d.h. die jeweilige Funktion ausgewählt werden. Die jeweils ausgewählte Funktion wird durch ein Symbol im jeweiligen Sichtfenster angezeigt.



Bedienungs- und Übungsanleitung

Übung 1

a) Beginnen Sie diese Übung mit gestreckten Beinen, Knie zusammen, Körper aufrecht.

b) Beugen Sie sich nach vorn, ohne die Knie zu beugen, greifen Sie die Zugstange und ziehen Sie diese zurück, bis der Körper wieder aufrecht ist.

Beachten Sie: Die Zugstange sollte mit den Armen (nicht mit dem Körper) zurückgezogen werden, bis die Hände geschlossen zum Körper sind.

c) Bringen Sie die Zugstange wieder in Startposition.

d) Ruhen Sie einen Augenblick und beginnen dann die Übung erneut ruhig und stetig.

Übung 2

a) Beginnen Sie diese Übung aufrecht sitzend, den Sitz so weit wie möglich nach vorn, Knie gebeugt.

b) Mit den Beinen zurückdrücken, Knie zusammen und zur gleichen Zeit die Zugstange zu sich ziehen.

c) Das Ziehen fortsetzen, bis die Beine gestreckt sind und Ihre Hände geschlossen zum Körper sind.

d) Lockern Sie Arme und Beine, lassen den Sitz nach vorn gleiten, bis Sie die Ausgangsposition wieder erreichen und beginnen Sie die Übung von vorn.



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

1. Intensität:

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

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

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

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

2. Häufigkeit:

Die meisten Experten empfehlen die Kombination einer gesundheitsbewußten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muß, und körperlicher Ertüchtigungen drei- bis fünfmal in der Woche.

Ein normaler Erwachsener muß zweimal pro Woche trainieren, um seine derzeitige Verfassung zu erhalten. Um seine Kondition zu verbessern und sein Körpergewicht zu verändern, benötigt er mindestens drei Trainingseinheiten pro Woche. Ideal bleibt natürlich eine Häufigkeit von fünf Trainingseinheiten pro Woche.

3. Gestaltung des Trainings

Jede Trainingseinheit sollte aus drei Trainingsphasen bestehen: „Aufwärm-Phase“, „Trainings-Phase“ und „Abkühl-Phase“.

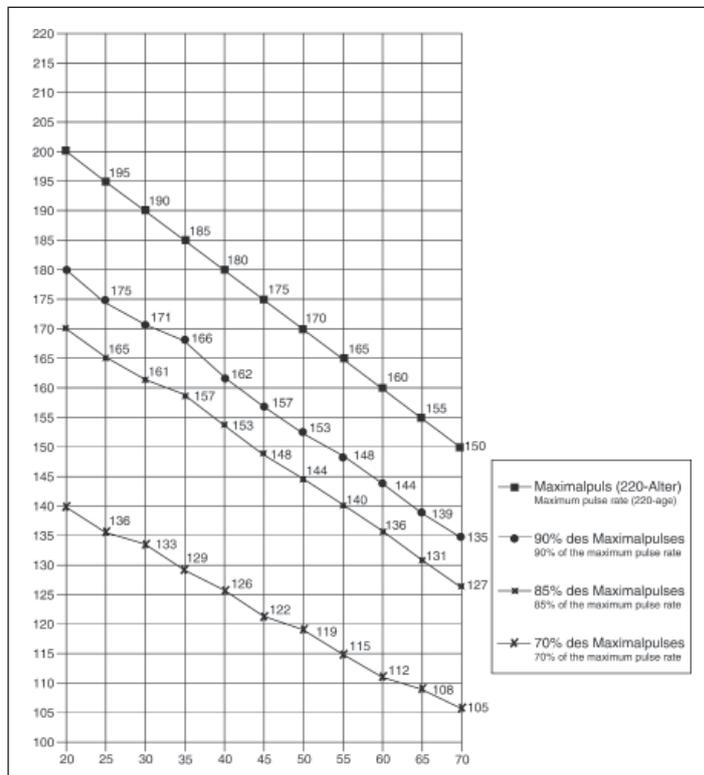
In der „Aufwärm-Phase“ soll die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von fünf bis zehn Minuten möglich.

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

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

4. Motivation

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



Berechnungsformeln:

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

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

Dear customer,

We congratulate you on your purchase of this home training sports unit and hope that we will have a great deal of pleasure with it. Please take heed of the enclosed notes and instructions and follow them closely concerning assembly and use.

Please do not hesitate to contact us at any time if you should have any questions.

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstraße 55
42551 Velbert



Important Recommendations and Safety Instructions

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

- 1.** Assemble the machine exactly as described in the installation instructions and use only the enclosed, specific parts of the machine contained in the parts list. Before assembling, verify the completeness of the delivery against the delivery notice and the completeness of the carton against the 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 dur-

ing 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.
- 17.** To protect the environment, do not dispose of the packaging materials, used batteries or parts of the machine as household waste. Put these in the appropriate collection bins or bring them to a suitable collection point.
- 18.** This machine has been tested and certified in compliance with EN 957-1 and -7 "H. C". The maximum permissible load (=body weight) is specified as 100 kg.

Parts List – Spare Parts List Cambridge II Order No. 9903

Technical data: Issue: 01. 11. 2010

- stimulating most of users muscles
- Elastic-Rope-System
- 4- way adjustable resistance
- comfortable seat with slide rollers
- foldable for save space
- Computer showing time, beats, beats per minute and approx calories
- Max. body weight 100 kg

Space requirement approx L 173, W 44, H 53 cm

Space requirement foldable approx L 110, W 44 x H 108 cm

items weight = 15Kg

Please check after opening the packing that all the parts shown in the following assembly steps are there. Once you are sure that this is the case, you can start assembly.

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

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

Illustration No.	Designation	Quantity	Dimensions mm	Attached to illustration No.	ET number
1	Main frame		1		33-9903-01-SI
2	Front stabilizer		1	1	33-9903-02-SI
3	End cap		4	2+47	36-9903-06-BT
4	Bolt	M8x65	2	2	39-10001-CR
5	Curved washer	8//19	2	4	39-9966-CR
6	Spring washer	for M8	6	4+46	39-9864-VC
7	Cap nut	M8	2	4	39-9900-CR
8	Bolt	M12x130	2	1+10	39-10504
9	Washer	12//24	4	8	39-9986-CR
10	Pedal		2	8	36-9903-05-BT
11	Screw	4x18	10	13	39-10187
12	Computer		1	13	36-9903-03-BT
13L	Cover Left		1	1+13R	36-9903-01-BT
13R	Cover Right		1	1+13L	36-9903-02-BT
14	Bolt	M8x62	4	1+18+19	39-10436
15	Washer	8//16	19	14+33+46+53	39-9862-CR
16	Bushing	12x8x8.5	4	14	36-9903-07-BT
17	Bearing	608	16	18+54	36-9903-08-Bt
18	Wheel		2	14	36-9903-09-BT
19	Idler wheel		2	20	36-9903-10-BT
20	Fixed sleeve		1	1	36-9903-11-BT
21	Nylon nut	M8	7	14+53	39-9818-CR
22	Grip		2	24	36-9903-12-BT
23	End cap		3	1	36-9903
24	Axle		1	25	36-9903-13-BT
25	Bearing	6201	2	26	36-9903-14-BT
26	Wheel		1	25	36-9903-15-BT
27	U-shaped washer		1	30	36-9903-16-BT
28	Rope lock		2	32	36-9903-17-BT
29	Plug		2	32	36-9903-18-BT
30	Handlebar		1	32	33-9903-03-SI
31	Foam grip		2	30	36-9903-19-BT
32	Rope		1	1+30	36-9903-20-BT
33	Star grip screw		1	45	36-9903-21-BT
34	Bolt	M10x80	1	1+45	39-10055-CR
35	Bushing	12x8x20	3	53	36-9903-22-BT
36	Connection cable		1	12+42	36-9903-23-BT
37	Washer	10//20	2	34	39-9989-CR
38	Nut	M10	1	34	39-9981-VC
39	End cap		1	1	36-9903-24-BT
40	Adjustable foot pad		1	1	36-9903-25-BT
41	Cushion pad		2	45	36-9903-26-BT
42	Sensor		1	45	36-9903-27-BT
43	Screw	3x10	2	42	39-10127-SW
44	Square cap		1	45	36-9903-28-BT
45	Seat frame		1	1	33-9903-04-SI
46	Screw	M8x16	4	3	39-9888
47	Rear stabilizer		1	45	33-9903-05-SI
48	Bolt	M6x15	4	52	39-10120
49	Spring washer	for M6	4	48	39-9868
50	Washer	6//12	4	48	39-10007-CR

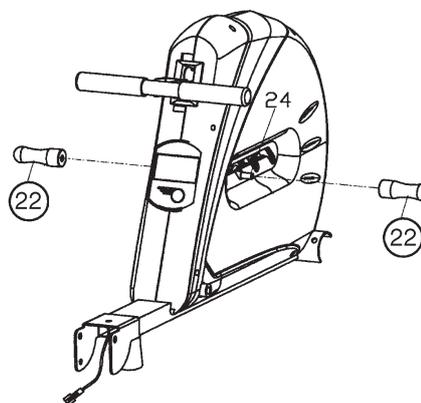
Assembly Instructions

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

Step 1:

Attach the hand grips (30) at the grip axle (9).

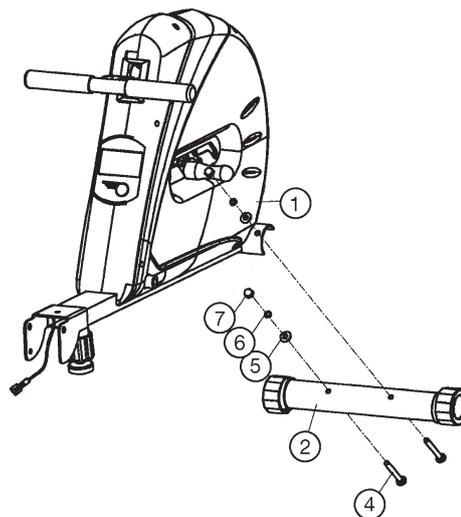
1. Place the hand grips (30) at the grip axle (9) by screwing them



Step 2:

Attach the hand grips (22) at the grip axle (24).

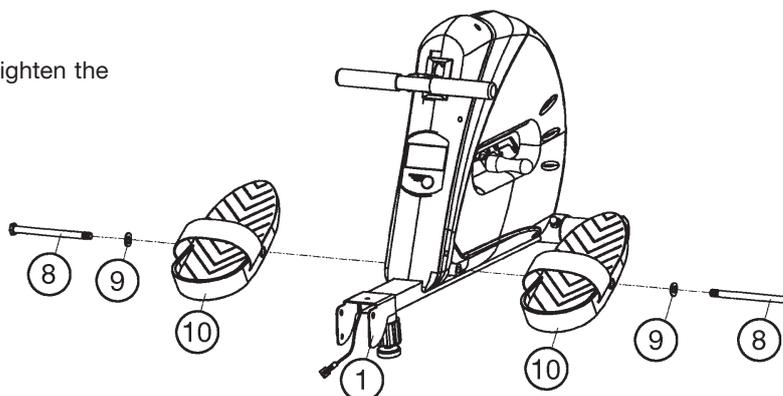
1. Place the front foot (2) into the holder in front of the main frame (1) and screw it tightly by using 2 carriage bolts M8x65 (4), washers (5), spring washers (6) and cap nuts (7).



Step 3:

Attach the pedals (10) at main frame (1).

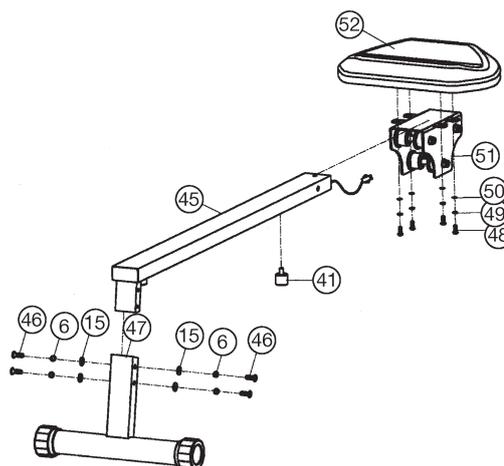
1. Put a washer (9) and a pedal (10) on screw (8) and tighten the pedals (10) at main frame (1) into appropriate position.



Step 4:

Attach the seat (52) at seat slide (51) and the rear foot (47) at seat frame (45).

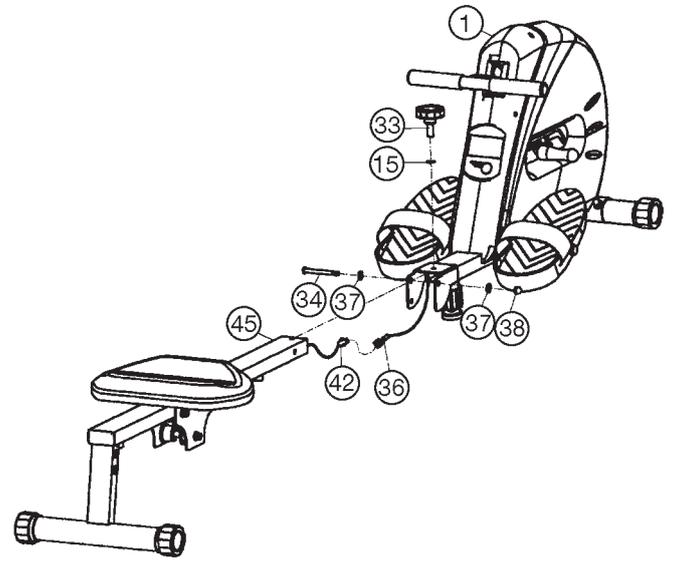
1. Place the seat slide (51) onto the back of seat (52) so that the holes pattern and screw it tightly by using screw M6x15 (48), washers (50) and spring washers (49).
2. Put the rear foot (47) into the holder at seat frame (45) and screw it tightly by using 4 screws M8x16 (46), washers (15) and spring washers (6).
3. Push the seat frame (45) through the seat slide (51) as shown in Figure Step 4, so that 4 pulleys can roll onto the top side and 2 pulleys can roll onto the bottom side of seat frame (45).
4. Fix the cushion pad (41) at appropriate position on bottom side of seat frame (45).



Step 5:

Attach the seat frame (45) at main frame (1).

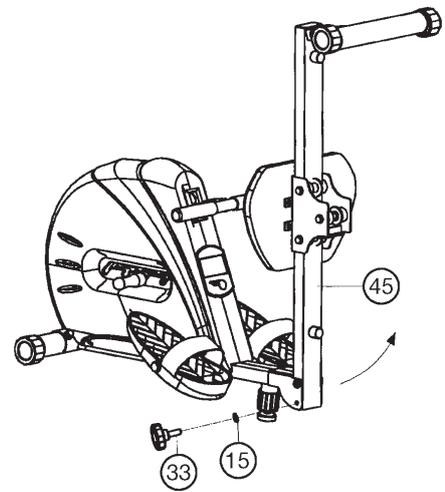
1. Place the seat frame (45) against the main frame (1) and connect the sensor cable (42) with connection cable (36).
2. Place the seat frame (45) into the holder of main frame (1), so that the holes pattern and screw the seat frame (45) at main frame (1) loosely by using screw M10x80 (34), washer (37) and nut (38). (The seat frame (45) should be fold up easily.)
3. Secure the seat frame (45) during training through screw in the star grip screw (33) into main frame (1) and use washer (15).



Step 6:

How to fold up.

1. To storage the item, screw out the star grip screw (33) and fold up the Seat frame (45) of item into vertically position. Secure this position with star grip screw (33) and washer (15) into the appropriate position at side of main frame (1).



Step 7:

Checks

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

Note:

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



Computer instructions for 9903

The supplied computer allows the most convenient training. Every value relevant to training is displayed in a corresponding window. From the beginning of the training session, the required time, distance, rower beats, the approximate calory consumption and the beats Total are displayed. All values are counted from zero upwards. The computer is switched on by briefly pressing the „F“- key or simply by beginning training. The computer begins to register and display all values. To stop the computer, just stop training. The computer stops all measurements and retains the last attained values. The last attained values in the functions TIME, ROWER BEATS, CALORIES are stored and training can continue with these values when training is resumed. The computer switches of automatically approx. 4 minutes after training is stopped. All values attained until that time are stored and are displayed again when training is resumed. It is then possible to continue training from these values or to reset all functions to zero using the „L“- key.

Displays:

1. „Zeit“ display:

The currently required time is displayed in minutes and seconds. The values last attained by this function are stored.

2. „Ruderschläge“ display:

The current rowing beats are displayed. The values last attained by this function are stored

3. „Schläge/Minute“ (beats per minute) display:

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

4. „Kalorien“ display:

The current status of the consumed calories is displayed. The values last attained by this function are stored.

5. „SCAN“ function:

If this function is selected, the current values of all functions are displayed successively in a constant sequence approx. every 5 seconds.

Keys:

1. Mode/ „F“ -key:

Pressing this key once briefly makes it possible to change from one function to another. The currently selected function is indicated by an icon in the respective window.



Operating and exercising instructions

Exercise 1

- Begin this exercise with your legs straight, knees together and the upper part of your body upright.
- Bend forward without bending your knees, grip the handle bar and pull back until the upper part of your body is upright again.
Important: The oar levers should be pulled back with the arms (and not with the body) until your hands have reached your body.
- Bring the handle bar back to the starting position again.
- Rest for a moment and then carry out the exercise again, repeating it quietly and continuously.

Exercise 2

- Begin this exercise sitting upright with the seat as far forward as possible and your knees bent.
- Push back with the legs keeping your knees together and at the same time pulling the handle bar towards you.
- Continue pulling until your legs are straight and your hands have reached your body.
- Relax your arms and legs and let the seat slide forward until you have reached the start position (a) again and then repeat the exercise again.



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

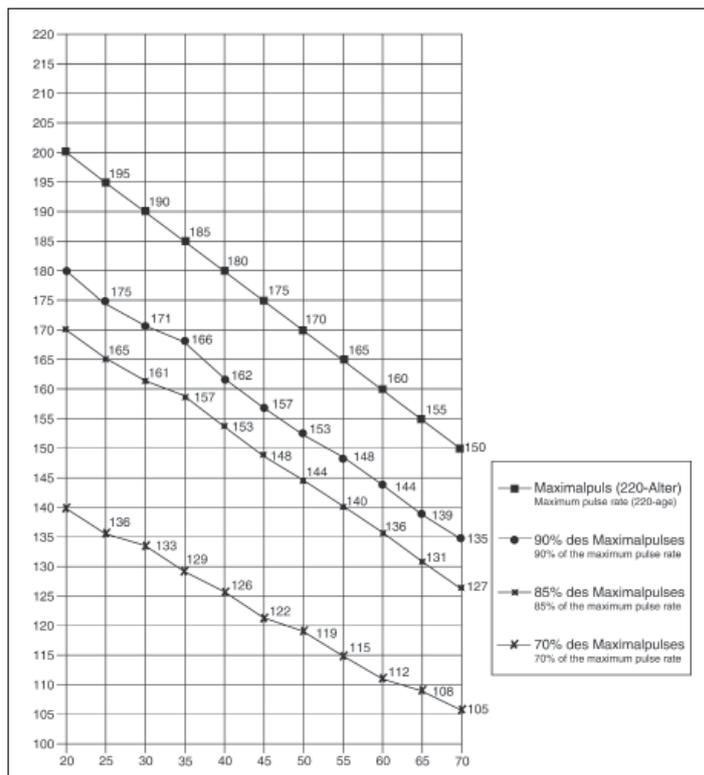
Each training session should consist of three phases: the warm-up phase, the training phase, and the cool-down phase. The body temperature and oxygen intake should be raised slowly in the warm-up phase. This can be done with gymnastic exercises lasting five to ten minutes.

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

Service / Hersteller

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

Service: Top-Sports Gilles GmbH
 Tel.: +49 (0)2051/6067-0 Friedrichstrasse 55
 Fax: +49 (0)2051/6067-44 D - 42551 Velbert

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

**top
Sports**

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

**Christopeit
Sport** Germany