

1. Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise	Seite 2
2. Montageanleitung	Seite 3 - 5
3. Wartung und Garantiebestimmungen	Seite 5 - 6
4. Computeranleitung	Seite 7 - 9
5. Trainingsanleitung, Aufwärmübungen (Warm Up)	Seite 10
6. Stückliste	Seite 11 - 13
7. Einzelteileübersicht	Seite 63

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

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 Montage aufgeführten, gerätespezifischen Einzelteile verwenden. Vor dem eigentlichen Aufbau die Vollständigkeit der Lieferung anhand des Lieferscheins und die Vollständigkeit des Lieferumfangs anhand der Montageschritte grob kontrollieren.

2. Vor der ersten Benutzung und in regelmäßigen Abständen (alle 1-2 Monate) den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen prüfen, damit der sichere Betriebszustand des Trainingsgerätes gewährleistet ist. Defekte Einzelteile müssen unverzüglich ausgetauscht oder entfernt werden. Gegebenenfalls das Gerät bis zur Instandsetzung sperren.

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

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

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

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

7. **ACHTUNG!** Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichem Schaden oder zum Tod führen. Vor der Aufnahme eines gezielten Trainings ist daher ein geeigneter Arzt zu konsultieren. Dieser kann definieren welcher maximalen Belastung (Puls, Watt, Trainingsdauer u.s.w.) man sich aussetzen darf und genaue Auskünfte bzgl. der richtigen Körperhaltung beim Training, der Trainingsziele und der Ernährung geben. Es darf nicht nach schweren Malzeiten trainiert werden. Es ist zu beachten, dass dieses Gerät nicht für therapeutische Zwecke geeignet ist.

8. Mit dem Gerät nur trainieren wenn es einwandfrei funktioniert. Für eventuelle Reparaturen nur Original-Ersatzteile verwenden. **ACHTUNG:** Sollten Teile bei Benutzung des Gerätes übermäßig heiss werden ersetzen sie diese umgehend und sichern sie das Gerät gegen Benutzung solange es noch nicht in Stand gesetzt wurde.

9. Bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition und ordnungsgemässe Sicherung der neu eingestellten Position achten. Sollten Hilfsmittel zur Einstellung nötig sein, müssen diese nach dem Einstellvorgang wieder entfernt werden.

10. Sofern in der Anleitung nicht anders beschrieben, darf das Gerät nur immer von einer Person zum Trainieren benutzt werden, und die Trainingsleistung sollte insgesamt 60 Min./tägl. nicht überschreiten.



**Achtung:**  
Vor Benutzung  
Bedienungs-  
anleitung lesen!




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

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

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

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

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

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

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

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

18. Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 130 kg festgelegt worden. Stellen Sie vor Trainingsbeginn sicher, dass das zulässige Gesamtgewicht nicht überschritten wird.

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

20. Dieses Gerät ist gemäss der EN ISO 20957-1:2013, EN 957-6:2010/A1:2014 geprüft und zertifiziert worden.

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