

Heimsport-Trainingsgerät

# Explorer



**D**

Montage- und Bedienungsanleitung für  
Bestell-Nr. 1650

**GB**

Assembly and exercise instructions for  
Order No. 1650

**F**

Notice de montage et d'utilisation du  
No. de commande 1650

**NL**

Montage- en bedieningshandleiding voor  
Bestelnummer 1650

**RU**

Инструкция по монтажу и эксплуатации  
№ заказа 1650

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

Top-Sports Gilles GmbH  
Friedrichstraße 55  
42551 Velbert

Contents Page 10

Sommaire Page 16

Inhoudsopgave Pagina 23

Обзор содержания СТР. 30



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



### **Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise**

Unsere Produkte sind grundsätzlich 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, gerätespezifischen Einzelteile verwenden. Vor dem eigentlichen Aufbau die Vollständigkeit der Lieferung anhand des Lieferscheins und die Vollständigkeit der Kartonverpackung anhand der Montageschritte der Montage- und Bedienungsanleitung kontrollieren.

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

**3.** Das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort aufstellen und es vor Feuchtigkeit und Nässe schützen. 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.

**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. 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.** 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.

**17.** Dieses Gerät ist gemäss der EN ISO 20957-1 + EN 957-2 geprüft und zertifiziert worden. Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 100 kg festgelegt worden.

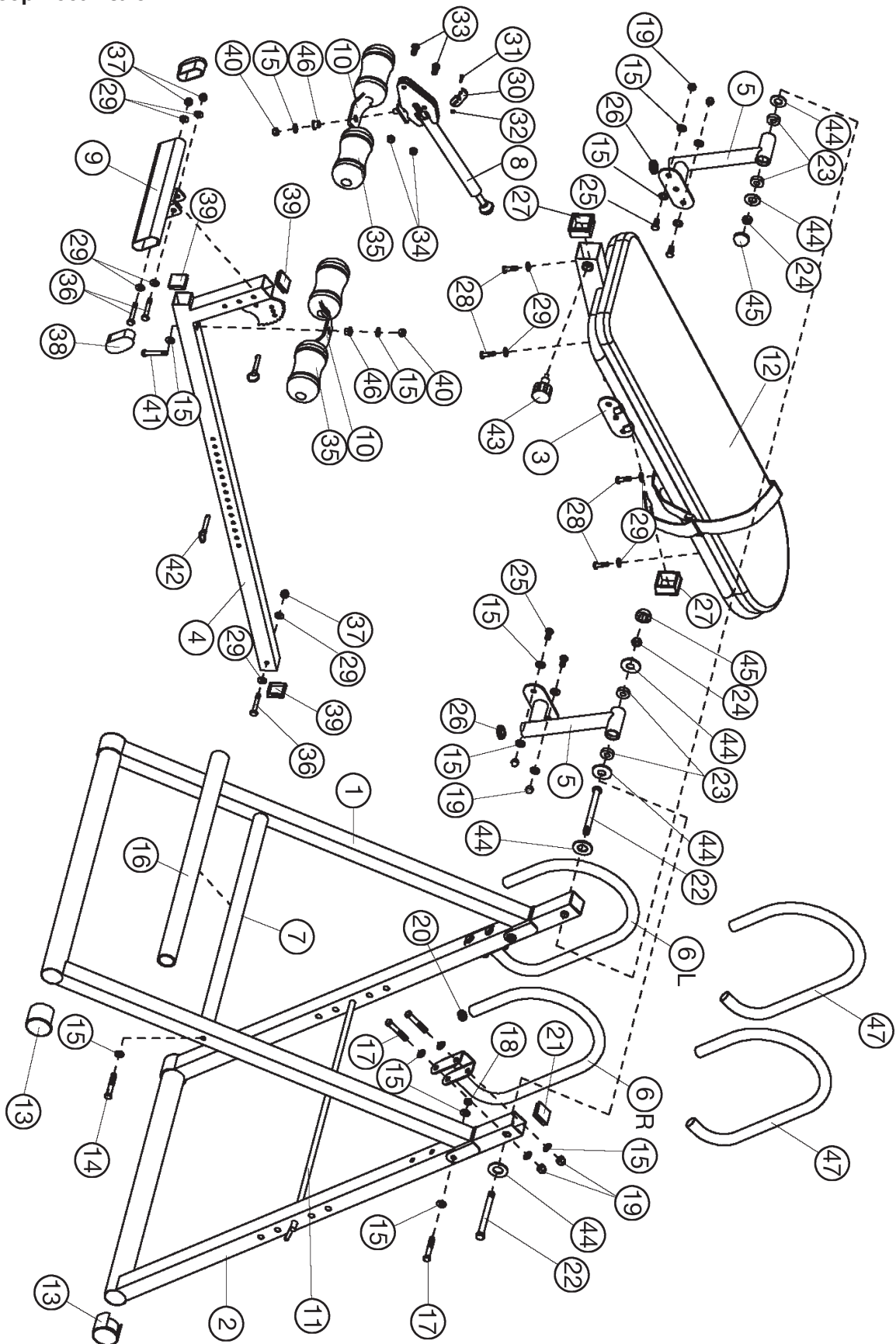
**D** Montageübersicht:

**GB** Assembly overview:

**F** Aperçu de l'Assemblée:

**NL** Montage overzicht:

**RU** Обзор Ассамблея:



# Stückliste - Ersatzteilliste

## Explorer Best.-Nr. 1650

Technische Daten: Stand: 01. 08. 2016

**Der Schwerkrafttrainer Explorer kann durch die von Orthopäden empfohlene Kopf-Über-Lage den Rücken, die Wirbelsäule und die Bandscheiben entlasten und die Rückenmuskulatur entspannen.**

- Streckung der Wirbelsäule und Entspannung der Muskeln
- Fördert die Durchblutung
- Der Winkel ist frei wählbar und kann flexibel durch Gewichtsverlagerung verändert werden
- Sicherung gegen unbeabsichtigtes Umschlagen
- Komfortables Rückenpolster ca. L 104 x B 36 cm mit Sicherheitsgurt
- Stabiler 40mm Stahlrohrrahmen
- Fußhalterung mit Schnellverstellung (mehrfach verstellbar) und Rasten Sicherung
- Ergonomische Sicherheitshandgriffe
- Bis zu einer Körpergröße von ca. 131 bis max. 190 cm einstellbar (12 Schritte)
- Nach Gebrauch Platz sparend klappbar
- geeignet bis zu einem Körpergewicht von max. 100 kg

Stellmaße: ca. L 187 x B 71 x H 161 cm

Stellmaße zusammengelegt: ca. L 52 x B 71 x H 193 cm

Gerätgewicht ca. 31 kg

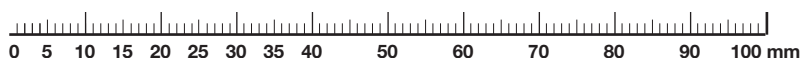
Trainingsplatzbedarf: Mind. 2,5m<sup>2</sup>

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:

**Internet Service- und Ersatzteilportal:**  
**www.christopeit-service.de**

**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

**Dieses Produkt ist nur für den privaten Heimsportbereich gedacht und nicht für gewerbliche oder kommerzielle Nutzung geeignet. HeimSPORTnutzung Klasse H/C**



Abbildungs-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an Abbildungs Nr.	ET-Nummer
1	Vorderer Grundrahmen		1	2	33-1650-01-SW
2	Hinterer Grundrahmen		1	1	33-1650-02-SW
3	Polsterrahmen		1	4+5	33-1650-03-SW
4	Teleskoprohr		1	3	33-1650-04-SW
5	Aufhängung		2	2+3	33-1650-05-SW
6R	Handgriff links		1	2	33-1650-06-SW
6R	Handgriff rechts		1	2	33-1650-07-SW
7	Fußanschlag		1	1	33-1650-08-SW
8	Fußarretierung		1	4	33-1650-09-SW
9	Fußrohr		1	4	33-1650-10-SW
10	Beinpolsteraufnahme		2	4+8	33-1650-11-SW
11	Endanschlag		1	2	33-1650-12-SI
12	Rückenpolster mit Gurt		1	3	36-1650-01-BT
13	Fußstopfen		4	1+2	36-1650-02-BT
14	Sechskantschraube	M10x70	2	1+7	39-10148
15	Unterlegscheibe	10//20	25	8, 14, 17,25+41	39-9989-VC
16	Lederschutz		1	7	36-1650-03-BT
17	Sechskantschraube	M10x60	6	1, 2+6	39-10158
18	Selbstsichernde Mutter	M10	2	17	39-9981
19	Hutmutter	M10	8	17+25	39-10021-SW
20	Rundstopfen		2	6	36-9841202-BT
21	Vierkantstopfen	40x40	2	2	36-1650-04-BT
22	Sechskantschraube	M12x130	2	2+5	39-10504
23	Kugellager	6001-RS	4	5	36-9516-27-BT
24	Selbstsichernde Mutter	M12	2	22	39-9986
25	Sechskantschraube	M10x25	4	3+5	39-10025-CR
26	Rundstopfen		2	5	36-1650-10-BT
27	Kunststoffgleiter		2	3	36-1386-28-BT
28	Innensechskantschraube	M8x35	4	3+12	39-9912
29	Unterlegscheibe	8//16	10	28+36	39-9917-VC
30	Stahlfalle		1	8	36-1650-05-BT
31	Schraube	M4x20	1	8+30	36-9805-42-BT
32	Selbstsichernde Mutter	M4	1	31	39-10072-SW



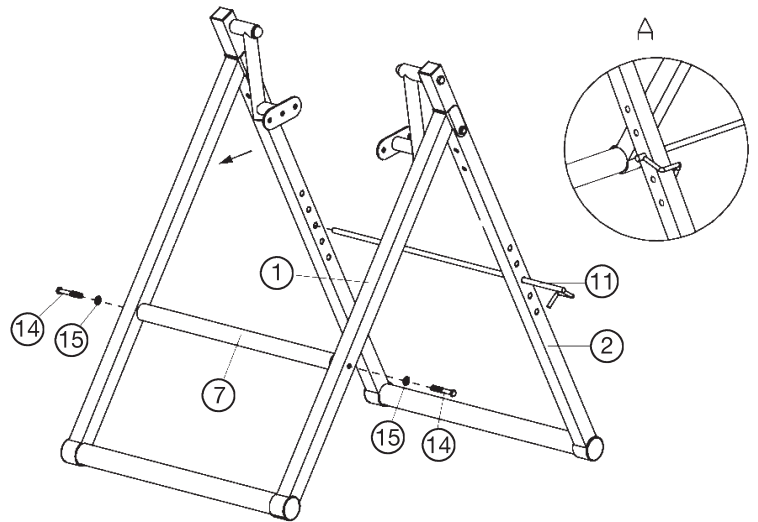
# Montageanleitung

Bevor Sie mit der Montage beginnen, unbedingt unsere Empfehlungen und Sicherheitshinweise beachten! Entnehmen Sie alle Einzelteile aus dem Karton und legen Sie diese übersichtlich zur Montage bereit. Montagezeit ca. 30Min.

## Schritt 1:

### Aufstellen des Grundrahmens (1+2).

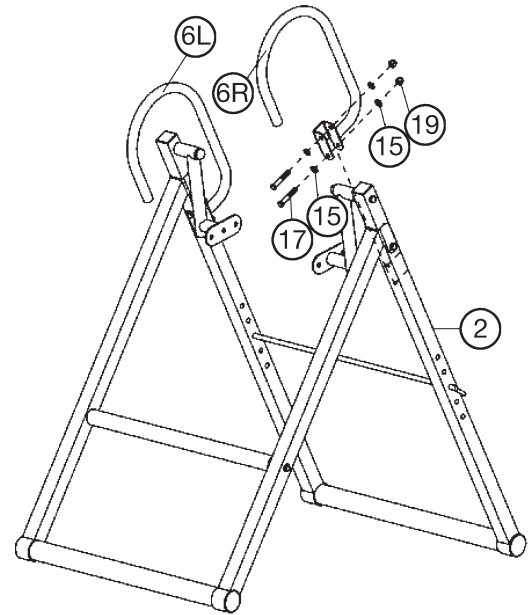
1. Stellen Sie den vormontierten Grundrahmen durch Auseinanderziehen des vorderen und hinteren Grundrahmens (1+2) auf eine ebene Bodenfläche.
2. Montieren Sie den Fußanschlag (7) in den vorderen Grundrahmen (1) mittels der Schrauben M10x70 (14) und Unterlegscheiben (15).
3. Schieben Sie den Endanschlag (11) in waagerechte Position in den hinteren Grundrahmen (2) ein und klappen Sie diesen in richtige Position damit ein selbstständiges Heraus rutschen verhindert wird. (siehe Bild A) Je tiefer die Position des Endanschlages (11) gewählt wird, desto weiter ist die Trainingsposition Kopfüber.



## Schritt 2:

### Montage der Handgriffe links und rechts (6L+6R).

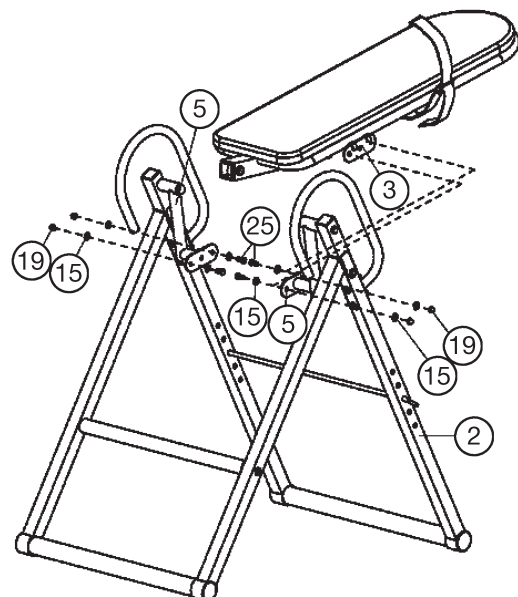
1. Schrauben Sie die Handgriffe links und rechts (6L+6R) mittels der Schrauben M10x60 (17), der Unterlegscheiben (15) und Hutmuttern M10 (19) am hinteren Grundrahmen (2) fest.



## Schritt 3:

### Montage des Polsterrahmens (3).

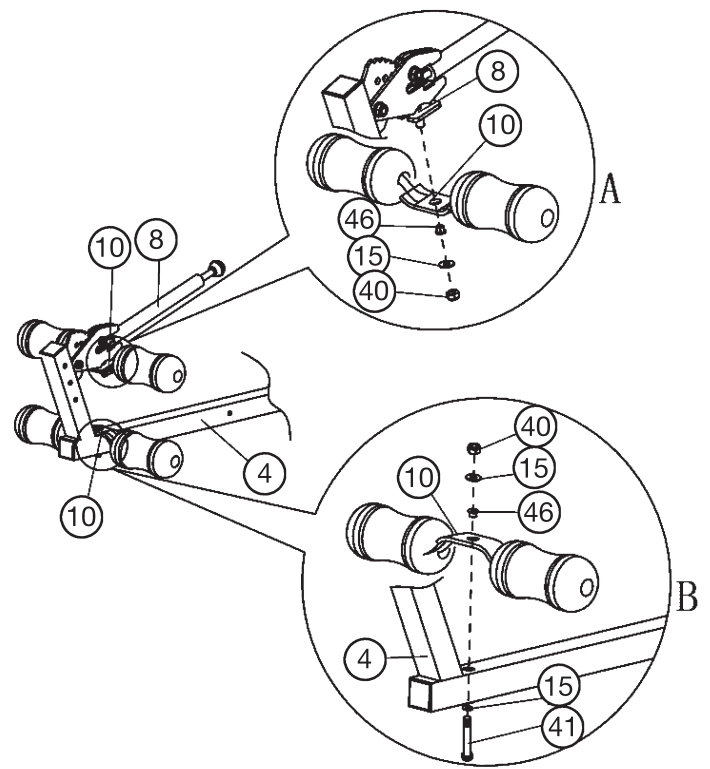
1. Montieren Sie das Rückenpolster samt Rahmen (3) in entsprechender Richtung an die Aufhängungen (5) mittels der Schrauben M10x25 (25), Unterlegscheiben (15) und Hutmuttern M10 (19).



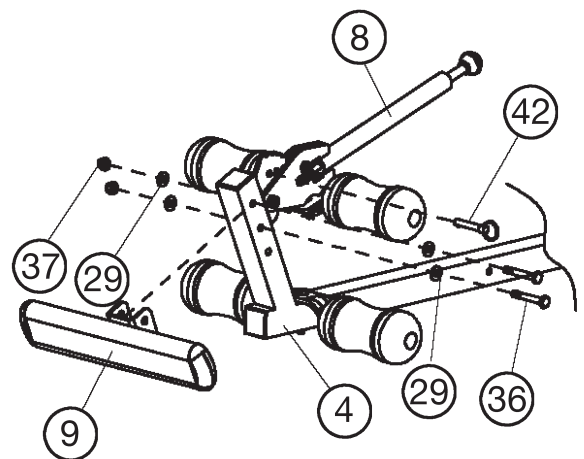


**Schritt 4:****Montage der Beinpolsteraufnahmen (10).**

1. Stecken Sie die passende Polsteraufnahme (10) in entsprechender Richtung auf die Fußarretierung (8), sowie ein Stahlager (46) und eine Unterlegscheibe (15) und sichern Sie diese Polsteraufnahme (10) mittels der selbstsichernden Mutter M10 (40). (siehe Bild A)  
**Hinweis:** Befestigen Sie die beiden Beinpolsteraufnahmen (10) an den Aufnahmen, sodass die Nummern gleichlautend zu-geordnet sind. (1:1; 2:2; 3:3; 4:4)
2. Stecken Sie die passende Polsteraufnahme (10) in entsprechender Richtung auf das Teleskoprohr (4), sowie ein Stahlager (46) und eine Unterlegscheibe (15) und sichern Sie diese Polsteraufnahme (10) mittels der selbstsichernden Mutter M10 (40). (siehe Bild B)

**Schritt 5:****Montage des Fußrohres (9).**

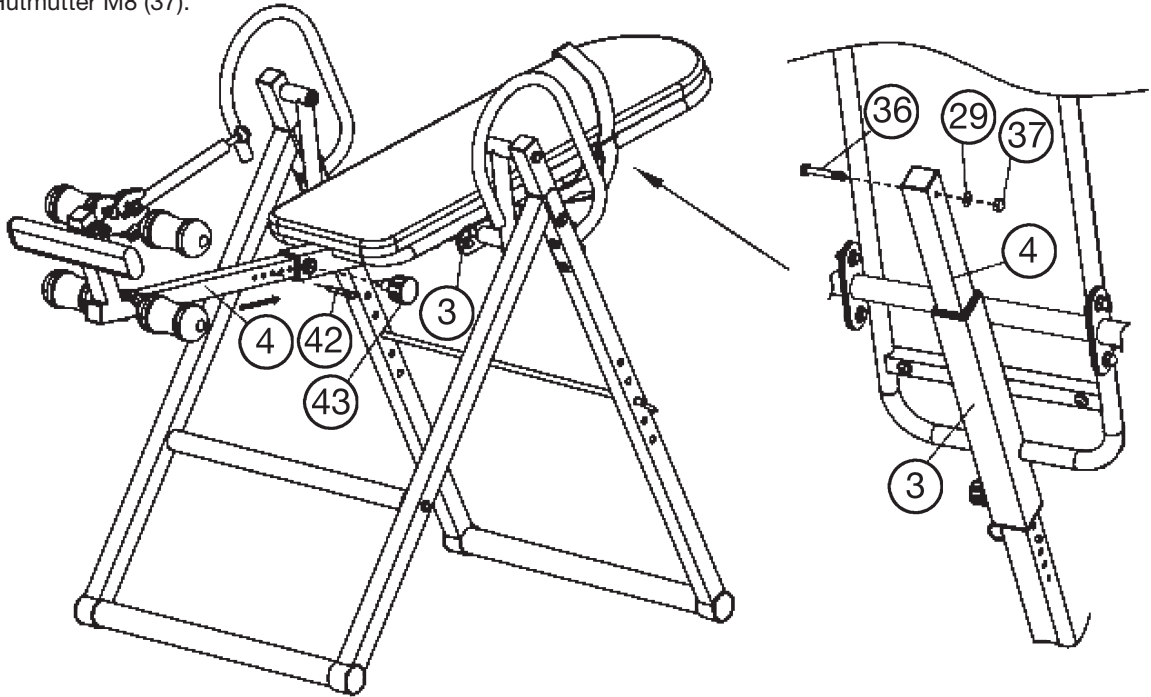
1. Schrauben Sie das Fußrohr (9) an das Teleskoprohr (4) mittels der Schrauben M8x55 (36), Unterlegscheiben (29) und Hutmuttern M8 (37) fest.
2. Stecken Sie einen Sicherungsstift (42) in die naheliegende Bohrung der Fußarretierung (8) um diese zusätzlich für die Trainingsübung gegen selbstständiges Öffnen zu sichern.



## Schritt 6:

### Montage des Teleskoprohres (8).

1. Schieben Sie das Teleskoprohr (4) in entsprechender Richtung von unten durch den Polsterrahmen (3) durch und sichern Sie eine passende Position für Ihre Körpergröße mittels des Schnellverschlusses (43).  
(**Achtung!** Zum Eindrehen des Schnellverschlusses (43) muss das Gewindeloch im Polsterrahmen (3) und eines der Löcher im Teleskoprohr (4) übereinander stehen. Die Einstellung kann später beliebig verändert werden, in dem man den Schnellverschluss (43) nur einige Umdrehungen losdreht und ihn dann zieht, das Teleskoprohr (4) in die neue Position bringt bis der Schnellverschluss einrastet und ihn danach wieder festdreht.)
2. Stecken Sie dann einen Sicherungsstift (42) in die oberste Bohrung des Teleskoprohres (4) um dieses zusätzlich für die Trainingsübung zu sichern.
3. Montieren Sie am Ende des Teleskoprohres (4) (auf der Rückseite des Polsterrahmens (3)), die Schraube M8x55 (36) mit Unterlegscheibe (29) und Hutmutter M8 (37).



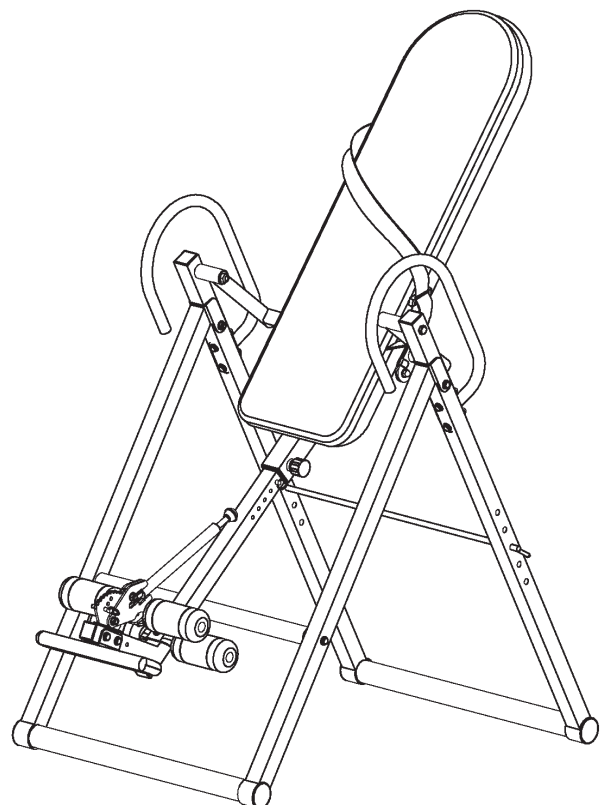
## Schritt 7:

### 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 Horizontalübungen mit dem Gerät vertraut machen, wie in der Übungsanleitung beschrieben.

### Anmerkung:

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





## Übungsanleitung

**Vorraussetzung ist eine komplette und erfolgreiche Montage!**

### Einstellen des max. Neigungswinkels:

Mit dem Endanschlag (11) lässt sich der maximale Neigungswinkel am hinteren Grundrahmen (2) begrenzen. Beim Training kippt der Polsterrahmen (3) dann in die gewünschte maximale Position bis zum Endanschlag (11).

### Befestigung am Explorer:

Stellen Sie sich auf das Fußrohr (9) zwischen Fußarretierung (8) und Teleskoprohr (4) und klemmen Sie mittels der Fußarretierung (8) Ihre Beine in die Beinpolster (35) fest ein. Sichern Sie diese Position zusätzlich mit dem Sicherheitsstift (42). Stellen Sie den Sicherheitsgurt auf Ihre benötigte Größe ein, lehnen Sie sich an das Rückenpolster (3) und legen Sie dann den Sicherheitsgurt über Ihre rechte Schulter diagonal bis zur linken Körperseite an.

### Finden des Schwerpunkts:

Halten Sie sich zuerst an den Handgriffen (6) fest und legen Sie den Hinterkopf am Polster auf. Wenn Sie die Hände nach einander langsam einzeln nach oben verlagern und den Handgriff loslassen, so sollte der Oberkörper in die Überkopfposition schwenken. Ist dies nicht der Fall müsste der Schwerpunkt verändert werden durch entsprechende Einstellung am Teleskoprohr (4).

### Optimale Drehgeschwindigkeit:

Von der stehenden Ausgangsposition kippen Sie vorsichtig nach hinten über. Je nach Größe und Gewicht müssten Sie das Teleskoprohr (4) einstellen.

Optimal ist eine gleichmäßige Kippbewegung, die es Ihnen ermöglicht leicht vor und zurück zu kippen. Besonders am Anfang sollten Sie nicht zu schnell nach hinten in die Hängeposition kippen!

Dieser Schwerkrafttrainer ermöglicht Ihnen ein Bandscheibenentlastendes- und Rückenmuskelentspannendes-»Über-Kopf-Training«, welches von vielen Orthopäden empfohlen wird.

Am Anfang ist dieser Kopf-Über-Trainer ein wenig ungewohnt, motiviert jedoch schnell zum täglichen Training. Nachdem Sie das Teleskoprohr (4) auf Ihre Körpergröße eingestellt haben, lehnen Sie sich einfach langsam entspannt zurück. Gewöhnen Sie sich langsam an die Überkopfposition.

Nur 10 min. täglich genügen für ein wirkungsvolles Rücken- und Bandscheibenschonendes-Training. Die Übungseinheiten regen die Durchblutung an, entspannen die Wirbelsäule und entlasten die Bandscheiben. Die Beinpolster (35), Rundpolsteraufnahmen (10), Schnellverschluss (43) und Sicherheitsstifte (42) gewährleisten die gewünschte Trainingssicherheit und ermöglichen darüber hinaus für alle, die auch ein Bauchmuskeltraining durchführen wollen, den erwarteten Halt.

**Trainingsspaß bei der Sie die Welt mit ganz anderen Augen sehen!**



## 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. Bei Ersatzteilversand besteht die Befugnis des Austausch ohne Garantieverlust. Eine Instandsetzung am Aufstellort ist ausgeschlossen.

Heimsportgeräte sind nicht für eine kommerzielle oder gewerbliche Nutzung geeignet. Eine Zuwiderhandlung in der Nutzung hat eine Garantieverkürzung oder Garantieverlust zur Folge.

Die Garantieleistung gilt nur für Material oder Fabrikationsfehler. Bei Verschleißteilen oder Beschädigungen durch missbräuchliche oder unsach-

gemäße 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 Rücksendung die Ware ausreichend zu schützen und senden Sie keine Ware unfrei zur Service Abteilung ein!

Eine Inanspruchnahme von Garantieleistungen erwirkt keine Verlängerung der Garantiezeit.

Ansprüche auf Ersatz von Schäden welche evtl. außerhalb des Gerätes entstehen (sofern eine Haftung nicht zwingend gesetzlich geregelt ist) sind ausgeschlossen.

**Hersteller:**  
Top-Sports Gilles GmbH  
Friedrichstr. 55  
42551 Velbert

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 - 15
5. Descriptions of the forms of training	Page 15

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 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. Before assembling, verify the completeness of the delivery against the delivery notice and the completeness of the carton against the assembly steps in the installation and operating instructions.

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

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

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

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

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

**7. WARNING!** Systems of the heart frequency supervision can be inexact. Excessive training can lead to serious health damage or to the death. 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.

**8.** Only train on the machine when it is in correct working order. Use original spare parts only for any necessary repairs. **WARNING!** Replace the worm parts immediately and keep this equipment out of use until repaired.

**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. WARNING!** 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.** 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.

**17.** This machine has been tested and certified in compliance with EN ISO 20957-1 + EN 957-2. The maximum permissible load (=body weight) is specified as 100 kg.

# Parts List – Spare Parts List

## Explorer Best.-Nr. 1650

Technical data: Issue: 01. 08. 2016

**The gravity trainer Explorer helps to relieve your spine and disc and to loosen your back muscles. The overhead position is recommended by a majority of orthopedists.**

- Stretching of the spine and loosening of the musculature
- Promote blood circulation
- The angle is freely selectable and can be moved with your bodyweight in any position
- Safety bar against over tumbling
- Comfort backrest cushion (approx. L104cm x W 36 cm) with safety belt
- Solid steel frame 40mm
- Foot holder with safety quick release (adjustable) and snap-in protection
- Ergonomic safety handle grips
- Suitable for a body height approx. 131 – 190 cm (12 steps)
- Foldable for save space
- Load max. 100 kg (Body weight)

Space requirement approx. L 187 x W x 71 x H 161 cm

Space requirement folded approx. L 52 x W 71 x H 193 cm

Weight approx.: 28 kg

Exercise Space approx: min. 2,5m<sup>2</sup>

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:

Internet service- and spare parts data base:  
[www.christopeit-service.de](http://www.christopeit-service.de)

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](mailto:info@christopeit-sport.com)  
[www.christopeit-sport.com](http://www.christopeit-sport.com)

**This product is created only for private Home sports activity and not allowed to us in a commercial or professional area. Home Sport use class H/C**

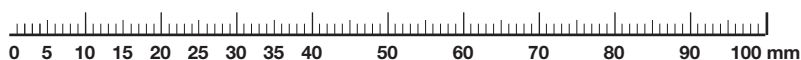


Illustration No.	Designation	Dimensions mm	Quantity	Attached to illustration No.	ET number
1	Front fame		1	2	33-1650-01-SW
2	Rear frame		1	1	33-1650-02-SW
3	Back rest frame		1	4+5	33-1650-03-SW
4	Extension tube		1	3	33-1650-04-SW
5	Rotary tube		2	2+3	33-1650-05-SW
6R	Handlebar left		1	2	33-1650-06-SW
6R	Handlebar right		1	2	33-1650-07-SW
7	Enhance tube		1	1	33-1650-08-SW
8	Foot fix knob		1	4	33-1650-09-SW
9	Foot tube		1	4	33-1650-10-SW
10	Foam tube		2	4+8	33-1650-11-SW
11	Limit pole		1	2	33-1650-12-SI
12	Back rest with safety belt		1	3	36-1650-01-BT
13	End cap		4	1+2	36-1650-02-BT
14	Hex bolt	M10x70	2	1+7	39-10148
15	Washer	10//20	25	8, 14, 17,25+41	39-9989-VC
16	Leather wrap		1	7	36-1650-03-BT
17	Hex bolt	M10x60	6	1, 2+6	39-10158
18	Nylon nut	M10	2	17	39-9981
19	Cap nut	M10	8	17+25	39-10021-SW
20	Round cap		2	6	36-9841202-BT
21	Square cap		2	2	36-1650-04-BT
22	Hex bolt	M12x130	2	2+5	39-10504
23	Ball bearing	6001-RS	4	5	36-9516-27-BT
24	Nylon nut	M12	2	22	39-9986
25	Hex bolt	M10x25	4	3+5	39-10025-CR
26	Round cap		2	5	36-1650-11-BT
27	Plastic bushing		2	3	36-1386-28-BT
28	Inner hex screw	M8x35	4	3+12	39-9912
29	Washer	8//16	10	28+36	39-9917-VC
30	Steel hook		1	8	36-1650-05-BT
31	Screw	M4x20	1	8+30	36-9805-42-BT
32	Nylon nut	M4	1	31	39-10072-SW
33	Bolt	M8x30	2	8	39-10134
34	Nylon nut	M8	2	33	39-9918-CR

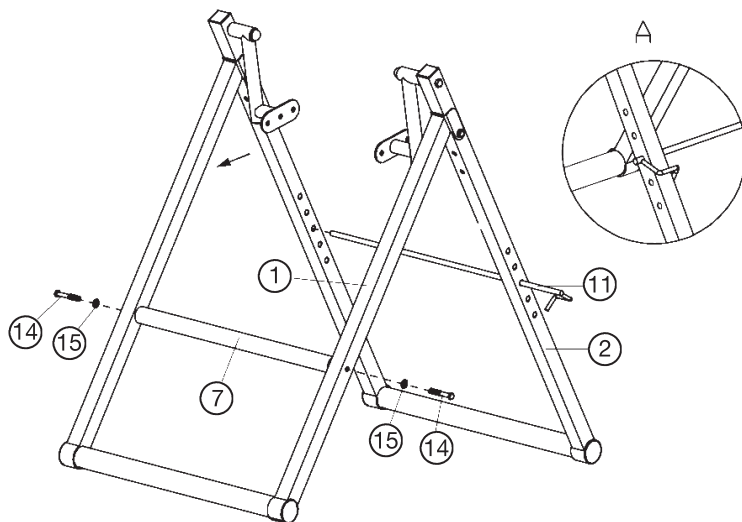


# Assembly Instructions

Before start assembly read the Important recommendations and safety information. Check roughly the completeness of item based on assembly steps. This item is pre-assembled as possible. Assembly time: 30 min.

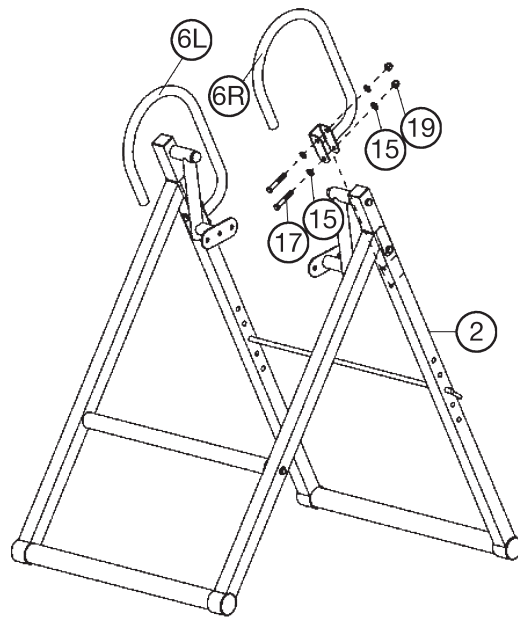
## Step 1: Assembly of front and rear frame (1+2).

1. Set the pre-assembled base frame by pulling the front frame (1) from rear frame (2) on a flat bottom surface.
2. Attach the enhance tube (7) at inside of front frame (1) by using screw M10x70 (14) and washers (15).
3. Slide the limit pole (11) in a horizontally position in the rear frame (2) and put into proper position so that an independent pulling out prevents (See Figure A). With each level deeper position of limit pole the movement become deeper too.



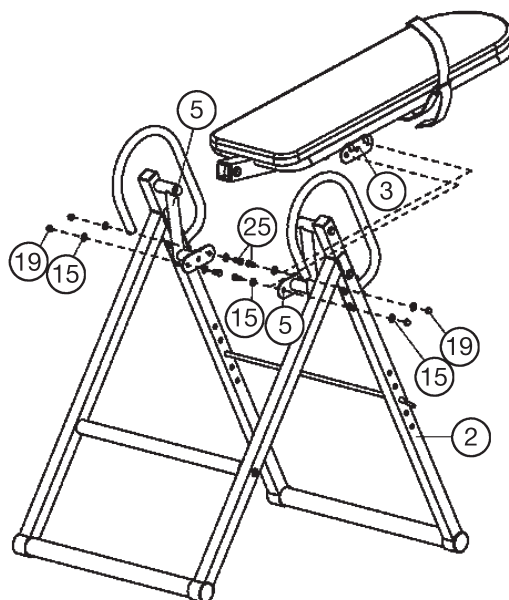
## Step 2: Assembly of handlebar left and right (6L+6R).

1. Screw the handlebar left and right (6L+6R) by using screws M10x60 (17), washers (15) and cap nuts M10 (19) and tighten at rear frame (2).



## Step 3: Assembly of the back rest frame (3).

1. Assemble the back rest together with frame (3) in appropriate direction at rotary tubes (5) by using screws M10x25 (25), washers (15) and cap nuts M10 (19).

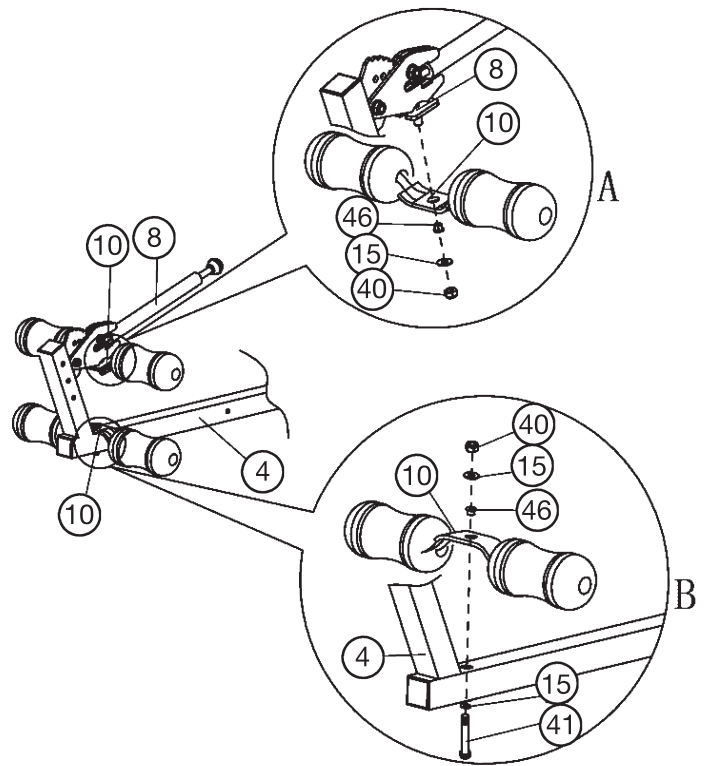


**Step 4:**  
**Assembly of foam pad holder (10).**

1. Insert the appropriate foam pad holder (10) in the corresponding direction on the foot fix knob (8), put a steel bushing (46) and a washer (15) onto the thread and secure the foam pad holder (10) by using self-locking nut M10 (40). (See Figure A)

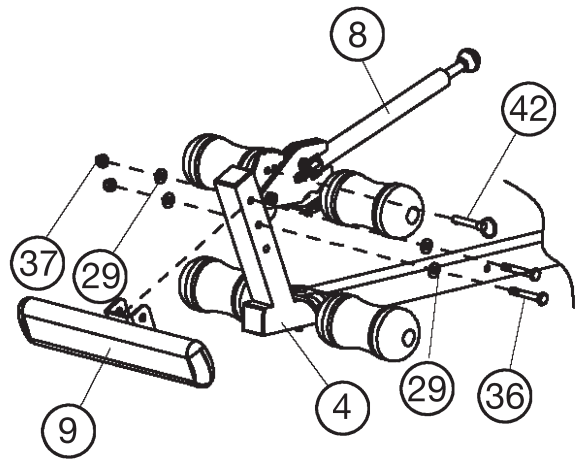
**Note:** Attach the two foam pad holders (10) to the appropriate position so that the numbers are matching. (1: 1; 2: 2; 3: 3, 4: 4)

2. Insert the appropriate foam pad holder (10) in the corresponding direction to the extension tube (4), put a steel bushing (46) and a washer (15) and secure the foam pad holder (10) by using self-locking nut M10 (40). (See Figure B)



**Step 5:**  
**Assembly of leg tube (9).**

1. Put the foot tube (9) against the holder of the extension tube (4) so that the holes pattern and tighten with screws M8x55 (36), washers (29) and cap nuts M8 (37) firmly.
2. Insert a safety pin (42) in the nearby hole of foot fix knob (8) to secure additionally the foot clamp position during exercise against independent opening.

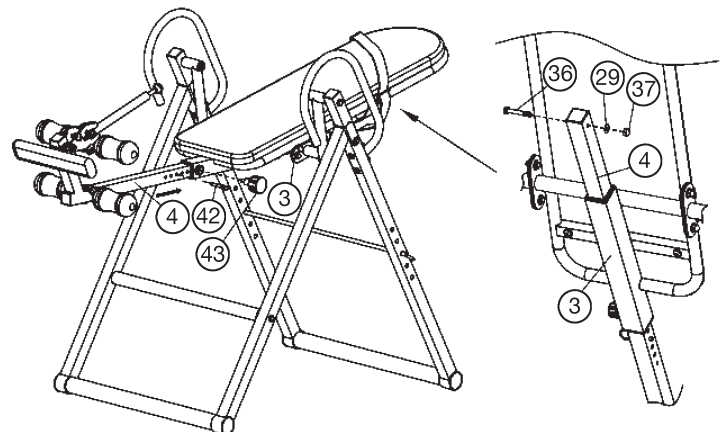


**Step 6:**  
**Assembly of the extension tube (8).**

1. Slide the extension tube (4) in corresponding direction through the lower end of back rest frame (3) and secure a matching position for your body height by using the quick release (43).

**Note:** To screw in the quick release (43), the threaded hole in the back rest frame (3) and one of the holes in extension tube (4) must be aligned. The setting of the extension tube (4) can adjust as desired later. For this, the quick release (43) must loosen by only a few revolutions, the cap of the lock must be pulled away and the extension tube (4) adjusted. Then secure the new setting by tightening the quick release (43).

2. Insert then a safety pin (42) in the upper hole of the extension tube (4) to secure this additionally during exercise.
3. Screw in at the end of the extension tube (4) (on the back of back rest frame (3)), the screw M8x55 (36) with washer (29) and M8 cap nut (37).



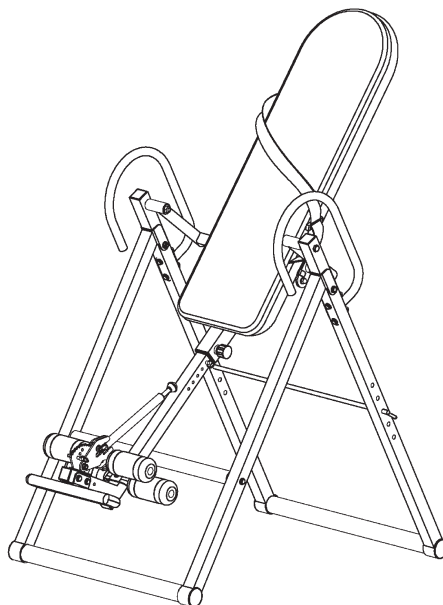


## Step 7: Checks

1. Check the correct installation and function of all screwed and plug connections. Installation is thereby complete.
2. When everything is in order, familiarize yourself with the machine at a low horizontal exercises like the trainings instructions told you.

### 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.



## Training instructions

**Important for exercising is a complete and successful assembly!**

### Adjustment of limit pole for max. inclination:

You can limit the maximum head over inclination by using the limit pole (11) and adjust in desired position at rear frame (2). of inclination with safety belt (29). Turn over the main frame into you desired position and secure the position with safety belt.

### Attach yourself at Explorer:

Place your feet onto the foot tube (9), between foot fix knob (4) extension tube (8) and clamp your legs into the leg foams (35). Secure the position of foot fix knob (4) additionally by using the safety pin (42). Adjust the right strap length at safety belt, lean on back cushion (3) and position the safety belt over your right shoulder and lock up diagonal next to left hip side.

### Find the emphasis:

Hold your hands at the handlebars (6) and lay down your head onto the back rest pad (3). If you put slowly your hand in upper position next to your head the incline will start with waving horizontally and after the second hand is in upper Position your body incline into back side direction until reach limit pole. If it is difficult to wave, the emphasis is too low and you have to adjust the tube for leg extension (4).

### Optimum Turn speed:

Wave carefully backwards from start position. You have to adjust the leg extension tube (4) suitable regarding your weight and height. Optimal is a smooth wave moving, where you can wave forwards and backwards easily. In the beginning, you should wave slowly into the hang position!

This Inversion trainer enables you to exercise in a disk lightens- and back muscles relax way. Many Orthopedists recommends the Inversion exercising. In the beginning, the Explorer machine is a little bite unusual, but it motivate in a quick way to a daily training. After adjusting the leg extension tube (4) into suitable position regarding height and weight, secure you feet and body and lean relaxed back. Start slowly. Only 10min. you need for a back-effective and disk-careful training. The Inversion training stimulates the circulation of blood, relaxes the spinal column and lightens the disks. The leg foams (35), leg foam holder (10), quick release (43) and safety pins (42) guarantees you a safety standard and enables you a stomach training with expected hold.

**Inversion-training and you will see the world with different eyes!**



1. Aperçu des pièces	Page	3
2. Recommandations importantes et règles de sécurité	Page	16
3. Nomenclature	Page	17 - 18
4. Notice de montage avec écorchés	Page	19 - 21
6. Description des exercices	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  
Friedrichstraße 55  
42551 Velbert



## **Recommandations importantes et consignes de sécurité**

Nos produits sont systématiquement soumis au contrôle TÜV-GS et sont ainsi conformes aux normes de sécurité actuelles les plus élevées. Cependant, cela ne dégage pas de l'obligation de suivre strictement les indications suivantes.

**1.** Monter l'appareil en suivant exactement les instructions de montage et n'utiliser que les pièces spécifiques à l'appareil et ci-jointes pour le montage de l'appareil. Avant le montage en lui-même, contrôler l'intégralité de la livraison à l'aide du bon de livraison et l'intégralité des emballages en carton à l'aide de la instructions de montage dans les instructions de montage et d'utilisation.

**2.** Avant la première utilisation et à intervalles réguliers, contrôler si tous les écrous, vis et autres raccords sont bien serrés, afin d'assurer un état de service sûr de l'appareil d'entraînement.

**3.** Mettre en place l'appareil à un endroit sec et plan, et le protéger contre l'humidité. Les inégalités du sol doivent être compensées par des mesures appropriées et par les pièces réglables de l'appareil, prévues à cet effet, si présentes. Il faut exclure tout contact avec l'humidité et l'eau.

**4.** Dans la mesure où le lieu de montage doit être protégé contre des points de pression, des saletés ou autres, prévoir un support antidérapant (p. ex. tapis en caoutchouc, plaque en bois etc.) sous l'appareil.

**5.** Avant de commencer l'entraînement, enlever tous les objets dans un rayon de 2 mètres autour de l'appareil.

**6.** Pour nettoyer l'appareil, ne pas utiliser de détergents agressifs, et pour le montage ainsi que d'éventuelles réparations, n'utiliser que les outils fournis ou des outils appropriés. Les traces de sueur sur l'appareil doivent être enlevées tout de suite après l'entraînement.

**7. RESPECT!** Des systèmes de la fréquence de coeur peuvent être in-exacts. Le fait de s'entraîner excessif peut causer un dommage de santé sérieux ou mènent vers la mort

Un entraînement inadapté ou excessif peut entraîner des risques pour la santé. C'est pourquoi, avant de commencer un entraînement précis, il faut consulter un médecin. Ce dernier peut définir les sollicitations maximales (pouls, watts, durée d'entraînement etc.) auxquelles on peut se soumettre, et donner des renseignements exacts sur les conditions de l'entraînement, les objectifs et l'alimentation. Il ne faut pas s'entraîner après un repas lourd.

**8.** Ne s'entraîner avec l'appareil que lorsque celui-ci est en parfait état de fonctionnement. Pour les réparations éventuelles, n'utiliser que des pièces de rechange originales. **RESPECT!** Si des parties sont excessivement chaudes à l'utilisation de l'appareil ils remplacent immédiatement celui-ci et sûr cet équipement de l'utilisation jusqu'à réparé.

**9.** Pour le réglage des pièces, faire attention à régler la bonne position ou la position de réglage maximale marquée, et à bloquer correctement la nouvelle position réglée.

**10.** Si rien d'autre n'est indiqué dans le mode d'emploi, l'appareil ne doit être utilisé que par une personne pour l'entraînement.

**11.** Il faut porter des vêtements et des chaussures adaptés à un entraînement fitness avec l'appareil. Les vêtements doivent être conçus de manière à ce que de par leur forme (p. ex. longueur), ils ne puissent pas rester accrocher pendant l'entraînement. Les chaussures d'entraînement doivent être choisies en fonction de l'appareil, doivent systématiquement bien tenir le pied et posséder une semelle antidérapante.

**12. RESPECT!** Si des sensations de vertige, des nausées, des douleurs dans la poitrine ou d'autres symptômes anormaux se font sentir, arrêter l'entraînement et consulter un médecin adapté.

**13.** Il faut savoir que les appareils de sport ne sont pas des jouets. C'est pourquoi, ils ne doivent être utilisés que de manière conforme à l'emploi prévu et uniquement par des personnes informées et initiées en conséquence.

**14.** Les personnes, telles que les enfants, les invalides ou les handicapés, ne doivent utiliser l'appareil qu'en présence d'une autre personne qui peut fournir son aide ou donner des instructions. Il faut exclure l'utilisation de l'appareil par des enfants sans surveillance, par des mesures appropriées.

**15.** Il faut faire attention à ce que la personne qui s'entraîne, ainsi que d'autres personnes, ne se trouvent jamais dans la zone des pièces encore en mouvement.

**16.** Les matériaux d'emballage, les piles vides et les pièces de l'appareil 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 a été contrôlé et certifié suivant les normes EN ISO 20957-1 + EN 957-2. La charge (=poids) maximale admise a été fixée à 100 kg.

## Liste des pièces- Liste des pièces de rechange Explorer N° de commande 1650

Caractéristiques techniques : Version du : 01/ 08/ 2016

L'explorateur de gravité formateur peut soulager les recommandés par orthopédique tête-over-position, le dos, la colonne vertébrale et les disques intervertébraux et de détendre les muscles du dos.

- L'extension de la colonne vertébrale et la relaxation des muscles
- Favorise la circulation sanguine
- L'angle peut être choisi librement et peut être flexible changé en déplaçant le poids
- Sécurisé contre pliage involontaire
- rembourrage confortable pour le dos env. L 104 x P 36 cm avec la ceinture de sécurité
- Châssis en tube d'acier de 40mm solide
- Retenue des pieds à réglage rapide (multi-réglable) et Snap sauvegarde
- Poignées de sécurité ergonomiques
- Jusqu'à une hauteur d'environ 131 au maximum. 190 cm réglables (12 marches)
- Après utilisation, pliable à faible encombrement adapté à un poids corporel de max. 100 kg

Dimensions env. L 187 x P 71 x H 161 cm  
Dimensions plié : env. L 52 x P 71 x H 193 cm  
Poids du produit : 31kg  
Espace de formation : au moins 2,5m<sup>2</sup>

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 :

Service- Internet et les pièces de rechange base de données  
[www.christopeit-service.de](http://www.christopeit-service.de)

Adresse: 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](mailto:info@christopeit-sport.com)  
[www.christopeit-sport.com](http://www.christopeit-sport.com)

**Ce produit à seulement pour le domaine de sport de maison privé de manière souvenue et non pour l'utilisation industrielle ou commerciale convenable. Utilisation de sport de maison la classe H/C**

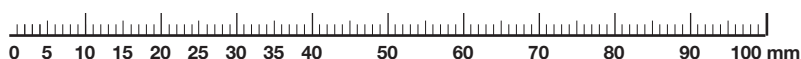


Schéma n°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur schéma n°	Numéro ET
1	Châssis avant		1	2	33-1650-01-SW
2	Châssis arrière		1	1	33-1650-02-SW
3	Logement de capitonnage		1	4+5	33-1650-03-SW
4	Fixation pour les jambes palier		1	3	33-1650-04-SW
5	Fixation		2	2+3	33-1650-05-SW
6R	Poignée gauche		1	2	33-1650-06-SW
6R	Poignée droite		1	2	33-1650-07-SW
7	Arrêter de piet		1	1	33-1650-08-SW
8	Verrouillage de piet		1	4	33-1650-09-SW
9	Tube de piet		1	4	33-1650-10-SW
10	Titulaire de rembourrage de jambes		2	4+8	33-1650-11-SW
11	Fin arrêter		1	2	33-1650-12-SI
12	Remboure dos et ceinture de sécurité		1	3	36-1650-01-BT
13	Bouchon à pied		4	1+2	36-1650-02-BT
14	Vis hexagonal	M10x70	2	1+7	39-10148
15	Rondelle	10//20	25	8, 14, 17,25+41	39-9989-VC
16	Cuir protection		1	7	36-1650-03-BT
17	Vis hexagonal	M10x60	6	1, 2+6	39-10158
18	Ecrou autobloquant	M10	2	17	39-9981
19	Ecrou borgne	M10	8	17+25	39-10021-SW
20	Capuchon rond		2	6	36-9841202-BT
21	Bouchon carré	40x40	2	2	36-1650-04-BT
22	Vis hexagonal	M12x130	2	2+5	39-10504
23	Palier	6001-RS	4	5	36-9516-27-BT
24	Ecrou autobloquant	M12	2	22	39-9986
25	Vis hexagonal	M10x25	4	3+5	39-10025-CR
26	Capuchon rond		2	5	36-1650-10-BT
27	Insert en plastique		2	3	36-1386-28-BT
28	Vis hexagonal interne	M8x35	4	3+12	39-9912
29	Rondelle	8//16	10	28+36	39-9917-VC
30	Piège acier		1	8	36-1650-05-BT



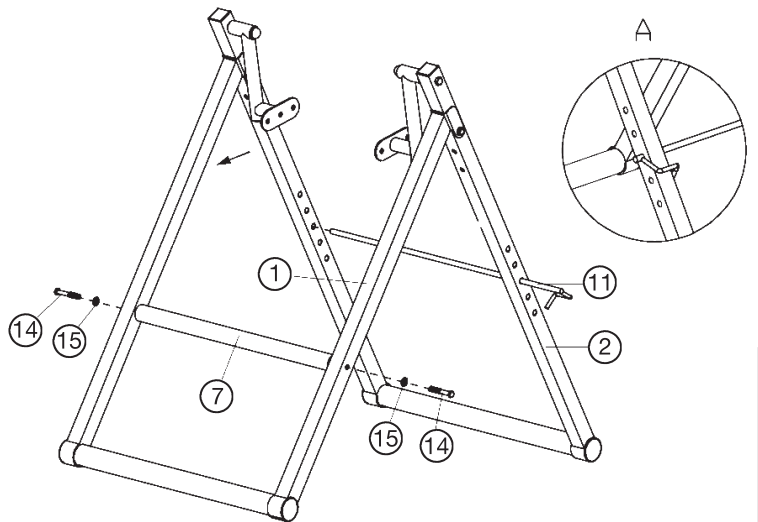
## Instructions de montage

Sortez toutes les pièces de l'emballage, posez-les sur le sol et contrôlez si rien ne manque en vous basant grossièrement sur la étapes de montage. Il faut tenir compte du fait que certaines pièces ont été reliées au cadre et prémontrés. Quelques autres pièces ont également déjà été jointes. Ceci afin de faciliter et d'accélérer le montage définitif. Temps de Montage: 30 min.

### Étape n° 1:

#### Mise en place du châssis avant et arrière (1+2).

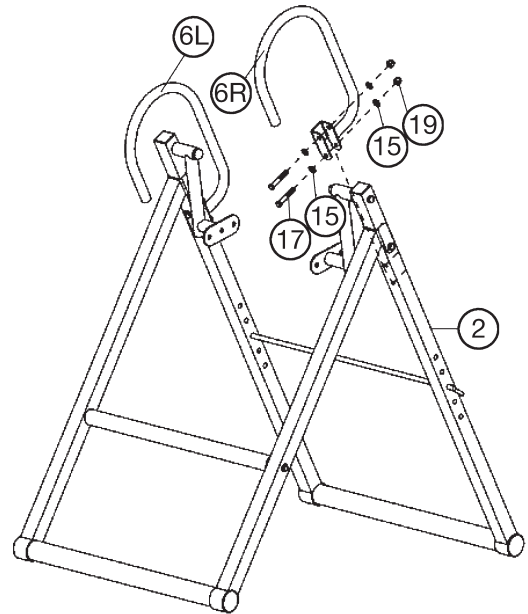
1. Mettre le châssis de base préassemblé en tirant le châssis avant et arrière (1+2) sur une surface inférieure plane.
2. Fixez le arrêter de piet (7) dans le châssis avant (1) par la vis M10x70 (14) et des rondelles (15).
3. Faites glisser fin arrêter (11) dans une position horizontale à châssis l'arrière (2) et le plier dans la bonne position de sorte qu'un empêche indépendants sur le glissement. (Voir la figure A) Sélectionner le position la fin arrêter (11) inferieur, la prochaine est la position de formation la tête inferieur aussi.



### Étape 2:

#### Montage des poignées gauche et à droite (6L+6R).

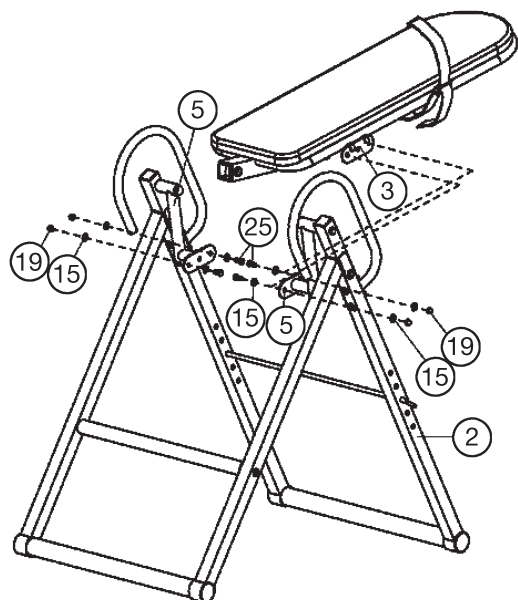
1. Vissez les poignées gauche et à droite (6L+6R) au moyen de vis M10x60 (17), les rondelles (15) et les écrous borgne M10 (19) à cadre de base l'arrière (2).



### Étape 3:

#### Montage du logement de capitonnage (3).

1. Assembler le logement de capitonnage (3) appropriée direction des fixation (5) au moyen de vis M10x25 (25), rondelles (15) et écrou borgne M10 (19).



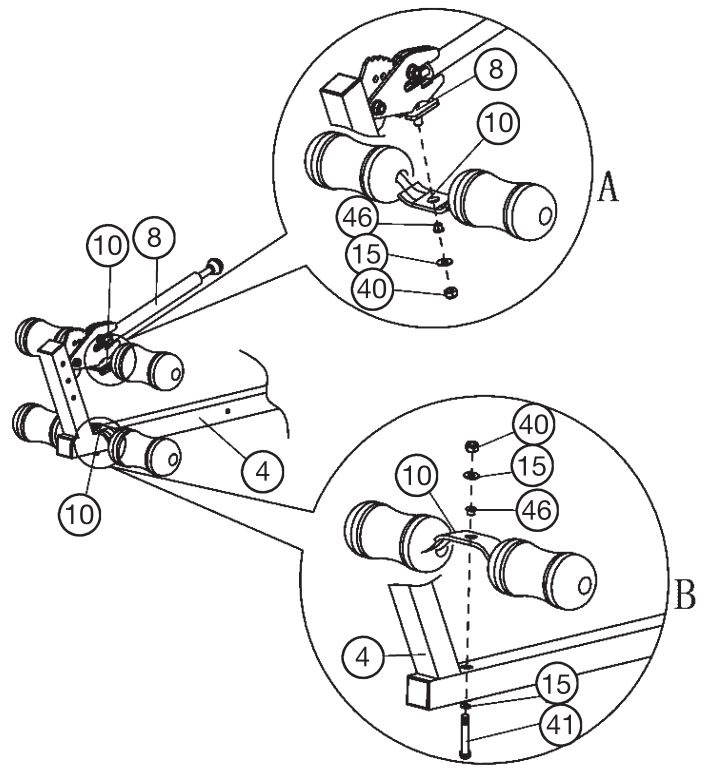
#### Etape 4:

#### Montage des titulaire de rembourrage de jambes (10).

1. Insérez le titulaire de rembourrage de jambes (10) dans la direction correspondante sur le verrouillage de piet (8) et un roulements en acier (46) et une rondelle (15) et vissez titulaire de rembourrage de jambes (10) au moyen d'écrou autobloquant M10 (40). (Voir la figure A)

**Remarque:** Fixer les deux porte jambe de remplissage (10) à la prise de vue, de sorte que les numéros sont identiques commandés à l'être. (1: 1; 2: 2, 3: 3, 4: 4)

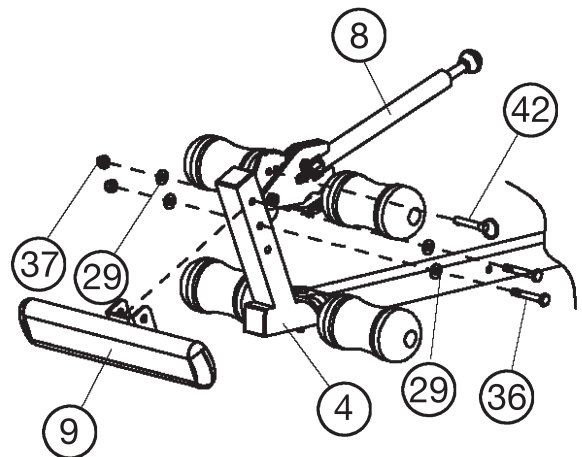
2. Insérez le titulaire de rembourrage de jambes (10) dans la direction correspondante le tube télescopique (4) et un roulements en d'acier (46) et une rondelle (15) et titulaire de rembourrage de jambes (10) au moyen d'écrou autobloquant M10 (40). (Voir la figure B)



#### Etape 5:

#### Montage du tube de pied (9).

1. Vis le tube de pied (9) du tube télescopique (4) au moyen de vis M8x55 (36), les rondelles (29) et l'écrou borgne M8 (37).
2. Insérez une goupille de sécurité (42) dans l'alésage à proximité de la verrouillage de piet (8) pour ceux-ci, en plus de l'exercice d'entraînement à l'encontre ouverture indépendante pour sécuriser.



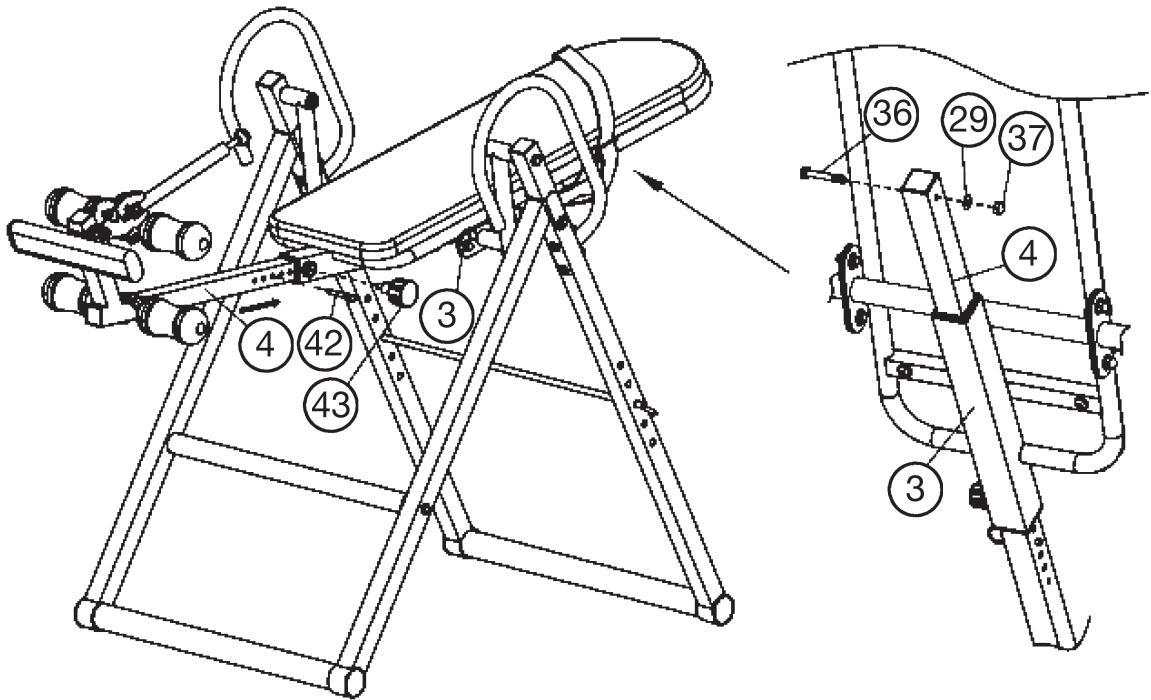


**Etape 6:**  
**Montage du tube télescopique (8).**

1. Faites glisser le tube télescopique (4) dans la direction correspondante de vers le bas à travers le cadre de coussin (3) à travers et d'assurer un appariement position pour votre hauteur au moyen du verrouillage rapide (43).

**(Remarque:** Pour desserrer la fermeture rapide (43), il suffit simplement de la tourner, ce qui permet ensuite de la tirer pour pouvoir débloquer le dispositif d'arrêt de la hauteur et modifier la hauteur de le tube de télescopique. Lorsque la fermeture rapide (43) est réglée au niveau souhaité, fixer de nouveau en tourner fixement)

2. Insérez ensuite une goupille de sécurité (42) dans le trou supérieur de la tube télescopique (4) pour fixer cet ajout à l'exercice d'entraînement.
3. Attachez l'extrémité du tube télescopique (4) à l'arrière de cadre de coussin (3)), la vis M8x55 (36) avec la rondelle (29) et écrou borgne (37).

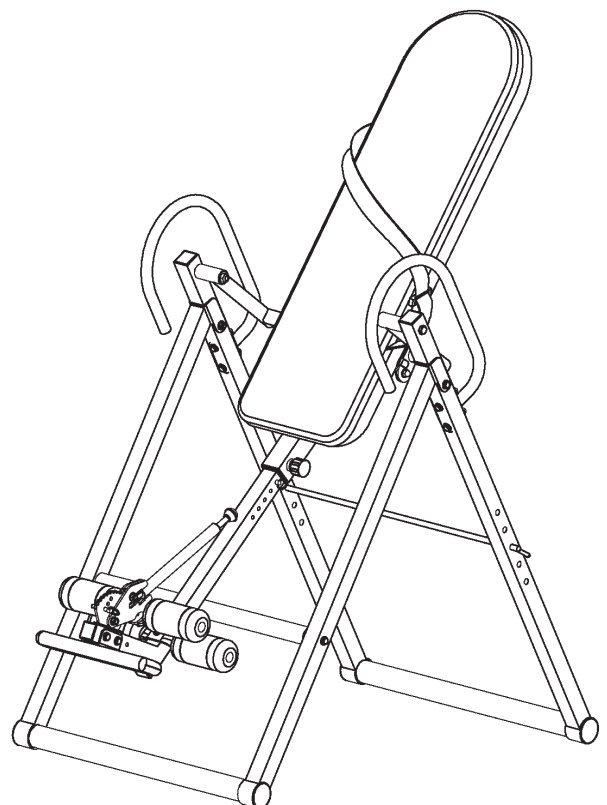


**Etape 7:**  
**Contrôle**

1. Vérifier si les assemblages et connexions ont été effectués correctement et fonctionnent. Le montage est maintenant terminé.
2. Si tout est en ordre, se familiariser avec l'appareil en effectuant de légers réglages de la résistance et effectuer les réglages individuels.

**Remarques :**

Veuillez conserver soigneusement le jeu d'outils ainsi que les instructions de montage dont vous aurez éventuellement besoin ultérieurement pour effectuer les réparations nécessaires et commander des pièces de rechange.



## Livre d'exercices

**La première condition est le montage complet et réussit !**

### Réglage de l'angle d'inclinaison :

L'angle d'inclinaison maximal est limité par le fin arrêter (11). Pour cela, faites basculer le cadre l'arrière (3) dans la position maximale souhaitée et réglez ensuite le fin arrêter (11).

### Fixation sur l'explorer :

Positionnez-vous dans le tube de pied (9), entre sur la fixation de pieds (8) et tube de télescopique (4) et poussez votre jambe en arrière jusque dans le rembourrage (35). Étendez vos jambes avec le logement de rembourrage rond (10) en tirant et enclenchant la fixation de pieds (8) et goupille de sécurité (42) dans cette position.

### Trouver le centre de gravité :

Accrochez-vous seulement aux poignées (6) et pivotez en arrière avec le haut du corps. Si vos mains successivement lentement déplacent individuellement à la hausse et à relâcher la poignée, il devrait en être fait pivoter la partie supérieure du corps dans la position de tête. Si vous avez des problèmes à faire cela, alors votre centre de gravité se situe trop bas: Essayez en changeant le réglage du tube de télescopique (4).

### Vitesse de rotation optimale :

De la position initiale debout, basculer lentement en arrière. Vous devez régler le tube de télescopique (4) en fonction de la taille et du poids. Ce qui est optimal est un basculement homogène vous permettant de basculer facilement en avant et en arrière. Particulièrement au début, vous ne devriez pas basculer trop rapidement en arrière dans la position de suspension !

Cette planche d'inversion rend possible un entraînement „tête en bas“ sans solliciter les disques intervertébraux et les muscles du dos ce qui est recommandé par de nombreux orthopédistes. Au début, cette planche d'inversion est un peu inhabituel mais elle vous motive rapidement pour un entraînement quotidien. Après avoir réglé la fixation de tube de télescopique (4) à votre taille, penchez-vous lentement en arrière. Seulement 10 min par jour suffisent à un entraînement en douceur pour les disques intervertébraux et le dos. Les unités d'exercices stimulent l'irrigation sanguine, détendent la colonne vertébrale et soulagent les disques intervertébraux. Le rembourrage (35), le logement de rembourrage de jambes (10), le réglage rapide (43) et goupille sécurité (42) garantissent la sécurité souhaitée lors de l'entraînement et donne en outre le support attendu à ceux qui veulent exercer leurs abdominaux.

**La séquence d'entraînement qui changera votre vision du monde !**



1. Overzicht van de losse delen	pagina 3
2. Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies	pagina 23
3. Stuklijst	pagina 24 - 25
4. Montagehandleiding met explosietekeningen	pagina 26 - 28
5. Trainingsmogelijkheden	pagina 29

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  
Friedrichstraße 55  
42551 Velbert



## Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies

Onze producten werden in principe door de TÜV-GS (Technische Keuringsdienst) gecontroleerd en voldoen bijgevolg aan de actuele, hoogste veiligheidsnorm. Dit feit impliceert echter niet dat de hierna volgende beginselen niet strikt in acht genomen moeten worden.

**1.** Het toestel nauwkeurig in overeenstemming met de montage-instructies opbouwen en uitsluitend de voor de opbouw van het toestel bijgevoegde, specifiek voor het toestel bestemde onderdelen gebruiken. Vóór de eigenlijke opbouw de volledigheid van de levering aan de hand van de leveringsnota en de volledigheid van de kartonnen verpakking aan de hand van de stuklijst van de montage-instructies en van de gebruiksaanwijzing controleren.

**2.** Vooraleer het toestel voor het eerst gebruikt wordt en met regelmatige tussentijden nakijken of alle schroeven, moeren en overige verbindingen vast zitten, opdat een veilige operationele toestand gewaarborgd is.

**3.** Het toestel op een droge, effen plaats installeren en het toestel tegen vochtigheid en vocht beschermen. Oneffenheden van de vloer dienen door gepaste maatregelen op de vloer en, voor zover beschikbaar bij dit toestel, door daarvoor bestemde, regelbare onderdelen van het toestel geneutraliseerd te worden. Het contact met vochtigheid en vocht dient uitgesloten te worden.

**4.** Voor zover de opstellingsplaats in het bijzonder tegen drukplaatsen, verontreiniging en dergelijke beschermd moet worden, een geschikt, slipvrij support (bijvoorbeeld rubberen mat, houten plaat of dergelijke) onder het toestel leggen.

**5.** Vóór het begin van de training alle voorwerpen binnen een omtrek van 2 meter rond het toestel verwijderen.

**6.** Voor de reiniging van het toestel geen agressieve reinigingsmiddelen gebruiken. Voor de opbouw en voor eventuele herstellingen uitsluitend het respectievelijk bijgeleverde of geschikte, eigen gereedschap gebruiken. Residu door het lassen aan het toestel dient onmiddellijk verwijderd te worden zodra de training beëindigd werd.

**7. Waarschuwing!** Systemen van hart koers kan zijn onnauwkeurig. Buitensporige kunnen opleiden tot een ernstige aandoeningen of door overlijden. In geval van een ondeskundige en bovenmatige training zijn nadelige gevolgen voor de gezondheid mogelijk. Vóór het begin van een doelgerichte training dient daarom een geschikte geneesheer te worden geraadpleegd. Deze geneesheer kan bepalen, aan welke maximale belasting (impulsie, watt, duur van de training enz.) men zich mag blootstellen, en kan nauwkeurige inlichtingen met betrekking tot een correcte lichaamshouding bij de training, de doelstellingen van de training en de voeding geven. Er mag niet na uitgebreide maaltijden getraind worden.

**8.** Met het toestel slechts trainen wanneer het foutloos functioneert. Voor eventuele herstellingen uitsluitend van originele reserveonderdelen gebruik maken. **Waarschuwing!** Delen moeten worden warm voor het gebruik van de beveiligingsinrichting overdreven vervanging van dit meteen en u zult krijgen. De beveiligingsinrichting tegen het gebruik, zolang het nog niet in cabine is vastgesteld.

**9.** Bij de instelling van verstelbare onderdelen op respectievelijk de correcte positie of de gemarkeerde, maximale instelpositie alsook op een reglementair voorgeschreven positie letten.

**10.** Voor zover in de gebruiksaanwijzing niet anders beschreven, mag het toestel met het oog op de training uitsluitend door één persoon gebruikt worden.

**11.** Er moeten trainingskledij en schoenen gedragen worden, die voor een fitnessstraining met het toestel geschikt zijn. De kleding moet zodanig zijn, dat deze omwille van de vorm (bijvoorbeeld lengte) ervan tijdens de training niet kan blijven hangen. De trainingschoenen moeten in overeenstemming met het trainingstoestel gekozen worden, uw voeten in principe een vaste passing geven en een slipvrije zool hebben.

**12. Waarschuwing!** Wanneer duizeligheid, misselijkheid, borstpijn en andere abnormale symptomen ondervonden worden, de training vroegtijdig beëindigen en u tot een geschikte geneesheer wenden.

**13.** Over het algemeen geldt dat sporttoestellen geen speelgoed zijn. Ze mogen daarom uitsluitend in overeenstemming met de bepalingen en door op gepaste wijze geïnformeerde en geïnstrueerde personen gebruikt worden.

**14.** Personen zoals kinderen, mindervaliden en gehandicapten mogen het toestel uitsluitend gebruiken in bijzijn van een tweede persoon, die hulp kan verlenen en instructies kan geven. Het gebruik van het toestel door kinderen zonder toezicht dient door gepaste maatregelen te worden uitgesloten.

**15.** Er dient op gelet te worden dat de trainer en andere personen zich nooit met één of ander lichaamsdeel binnen het bereik van nog in beweging zijnde onderdelen begeven of bevinden.

**16.** De verpakkingsmaterialen, lege batterijen en onderdelen van het toestel omwille van het milieu niet samen met het huishoudelijk afval evacueren, maar in daarvoor bestemde opslag tanks werpen of op geschikte inzamel-punten afgeven.

**17.** Dit toestel werd conform de EN ISO 20957-1 + EN 957-2 gekeurd en gecertificeerd. De toegelaten maximale belasting (= lichaamsgewicht) werd op 100 kg bepaald.

# Stuklijst – lijst met reserveonderdelen Explorer bestelnummer 1650

Technische gegevens: stand: 01. 08. 2016

**De zwaartekracht trainer Explorer kan verlichten van de aanbevolen door de orthopedische head-over-positie van de rug, de wervelkolom en de tussenwervelschijven en ontspannen de rugspieren.**

- uitbreiding van de wervelkolom en ontspanning van spieren
- bevordert de bloedsomloop
- De hoek kan vrij worden gekozen en kan flexibel worden veranderd door verplaatsing van gewicht
- Beveiligd tegen onbedoeld vouwen
- Comfortabele rugleuning ca. L 104 x B 36 cm met veiligheidsgordel
- Solid 40mm stalen buizenframe
- Voetterghoudendheid met snelle aanpassing (multi-instelbaar) en Snap Backup
- Ergonomische veiligheid handgrepen
- Tot op een hoogte van ongeveer 131 tot max. 190 cm instelbaar (12 stappen)
- Na gebruik, ruimtebesparende opvouwbaar

Geschikt voor een lichaamsgewicht van max. 100 kg

Afmeting: ca. L 187 x B 71 x H 161 cm

Parking Afmetingen opgevouwen: ca. L 52 x B 71 x H 193 cm

Gewicht van het product: 31kg

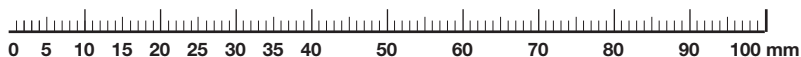
Training ruimte: minstens 2,5m<sup>2</sup>

Wanneer een bepaald onderdeel niet in orde is of ontbreekt, of wanneer u in de toekomst een reserveronderdeel nodig heeft, kunt u zich wenden tot:

Internet service- en onderdelen data base:  
[www.christopeit-service.de](http://www.christopeit-service.de)

**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](mailto:info@christopeit-sport.com)  
[www.christopeit-sport.com](http://www.christopeit-sport.com)

**Deze produkt alleen bedoeld voor persoonlijke home-fitness-ruimte en niet geschikt voor industrieel of commercieel gebruik. Home fitness gebruik klasse H / C**



Afbeelding-nr.	Omschrijving	Afmeting mm	Aantal stuks	Gemonteerd op afbeelding nr.	ET-nummer
1	Voorste frame		1	2	33-1650-01-SW
2	Achterste frame		1	1	33-1650-02-SW
3	Kussen frame		1	4+5	33-1650-03-SW
4	Teleskopische buis		1	3	33-1650-04-SW
5	Opname		2	2+3	33-1650-05-SW
6R	Handgreep links		1	2	33-1650-06-SW
6R	Handgreep rechts		1	2	33-1650-07-SW
7	Voet stopper		1	1	33-1650-08-SW
8	Voet lock		1	4	33-1650-09-SW
9	Voet buis		1	4	33-1650-10-SW
10	Opname benen kussen		2	4+8	33-1650-11-SW
11	Eindstop		1	2	33-1650-12-SI
12	Rugkussen met		1	3	36-1650-01-BT
13	Voetafdekking		4	1+2	36-1650-02-BT
14	Zeskantschroef	M10x70	2	1+7	39-10148
15	Onderlegplaatje	10//20	25	8, 14, 17, 25+41	39-9989-VC
16	Lederen bekleding		1	7	36-1650-03-BT
17	Zeskantschroef	M10x60	6	1, 2+6	39-10158
18	Zelfborgene moer	M10	2	17	39-9981
19	Dop moer	M10	8	17+25	39-10021-SW
20	Ronde stop		2	6	36-9841202-BT
21	Vierkante stop	40x40	2	2	36-1650-04-BT
22	Zeskantschroef	M12x130	2	2+5	39-10504
23	Kogellaager	6001-RS	4	5	36-9516-27-BT
24	Zelfborgene moer	M12	2	22	39-9986
25	Zeskantschroef	M10x25	4	3+5	39-10025-CR
26	Ronde dop		2	5	36-1650-10-BT
27	Kunststof inzetstuk		2	3	36-1386-28-BT
28	Binnenzeskantschroef	M8x35	4	3+12	39-9912
29	Onderlegplaatje	8//16	10	28+36	39-9917-VC
30	Stalen hook		1	8	36-1650-05-BT

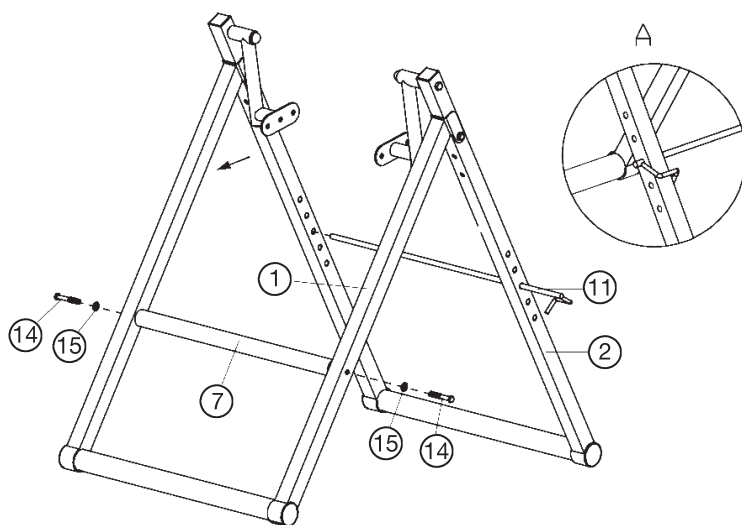


## Montagehandleiding

Neem alle losse onderdelen uit de verpakking, leg deze op de grond en bruto controleer aan de hand van de montageen stappen of alle onderdelen aanwezig zijn. Hierbij moet er op worden gelet dat een aantal onderdelen rechtstreeks met het onderstel zijn verbonden en voorgemonteerd zijn. Bovendien zijn enkele andere losse delen ook al tot eenheden samengevoegd. Hierdoor kunt het apparaat gemakkelijker en sneller monteren. Montage tijd: 30 min.

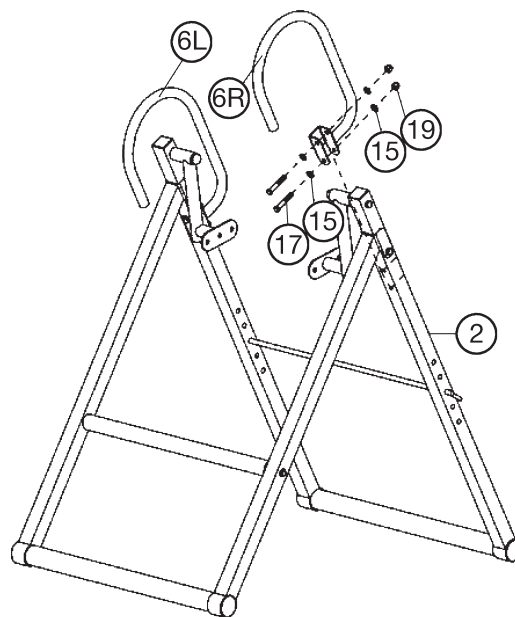
### Stap 1: Het opzetten van het voorste en achterste basisframe (1+2).

1. Zet de voorgemonteerde basisframe door te trekken aan de voorste en achterste frame (1+2) op een vlak bodevlak.
2. Bevestig de voet stopper (7) in het voorste frame (1) m.b.v. de schroef M10x70 (14) en onderlegplaatje (15).
3. Schuif de eindstop (11) in een horizontale positie in het achterste frame (2) en vouw het in de juiste positie, zodat een onafhankelijke out voorkomt uitglijden. (Zie afbeelding A) Als de positie van de aanslag (11) lager is geselecteerd, zodat de trainingshouding kop over even diep.



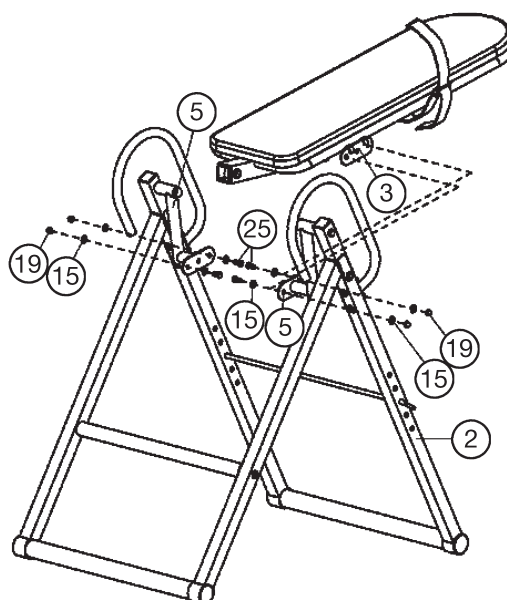
### Stap 2: Montage van de hendgrepen links en rechts (6L+6R).

1. Schroef de handgrepen links en rechts (6L+6R) door middel van schroeven M10x60 (17), onderlegplaatje (15) en dopmoeren M10 (19) aan de achterste frame (2).



### Stap 3: Montage van het kussen frame (3).

1. Monteer de rug kussen samen met het frame (3) in de juiste richting van de opnamen (5) door middel van schroeven M10x25 (25), onderlegplaatje (15) en dopmoeren M10 (19).





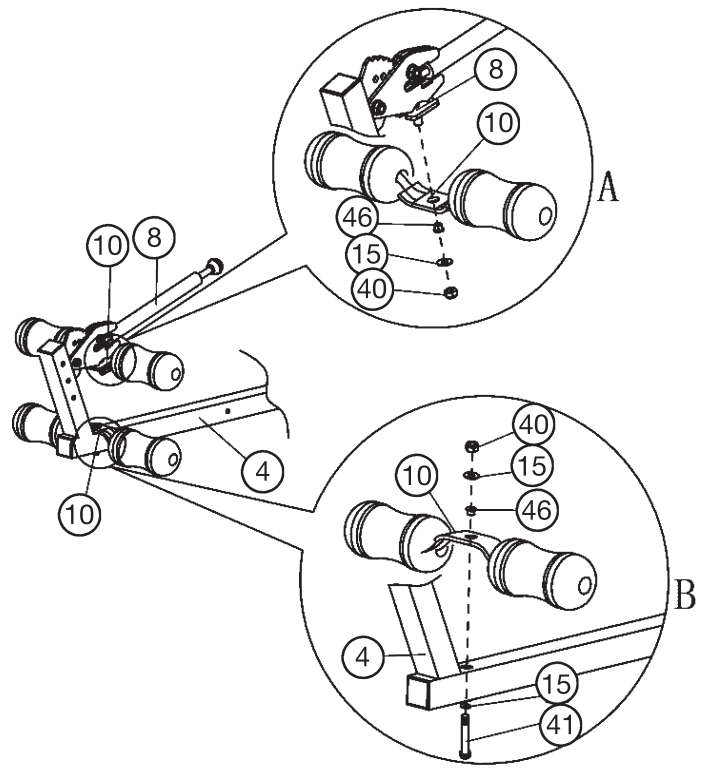
#### Stap 4:

#### Montage van de opnamen bene kussen (10).

1. Plaats de juiste opname bene kussen (10) in de betreffende richting op de voet lock (8), een staalenlaager (46) en een onderlegplaatje (15) op de draad steken en beveiligen de opname bene kussen (10) door middel van zelf-borgene moer M10 (40). (Zie afbeelding A)

**Let op:** Bevestig de twee opnamen bene kussen (10) naar de opnamen, zodat de nummers identiek verwezen in-zijn. (1: 1, 2: 2, 3: 3, 4: 4)

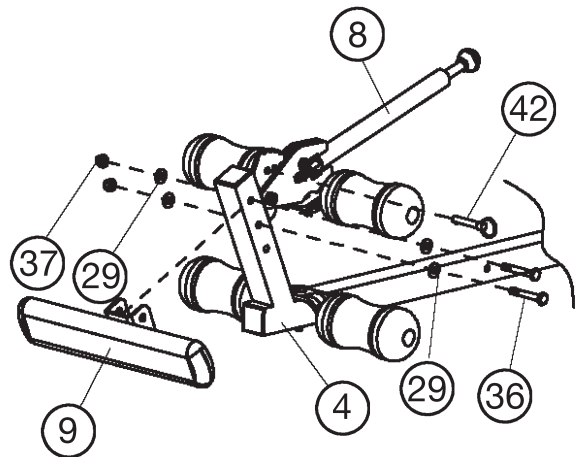
2. Plaats de juiste opname bene kussen (10) in de betreffende richting aan de teleskopische buis (4), een stalenlaager (46) en een onderlegplaatje (15) op de draad steken en beveiligen de opname bene kussen (10) door middel van zelfborgene moer M10 (40). (Zie afbeelding B)



#### Stap 5:

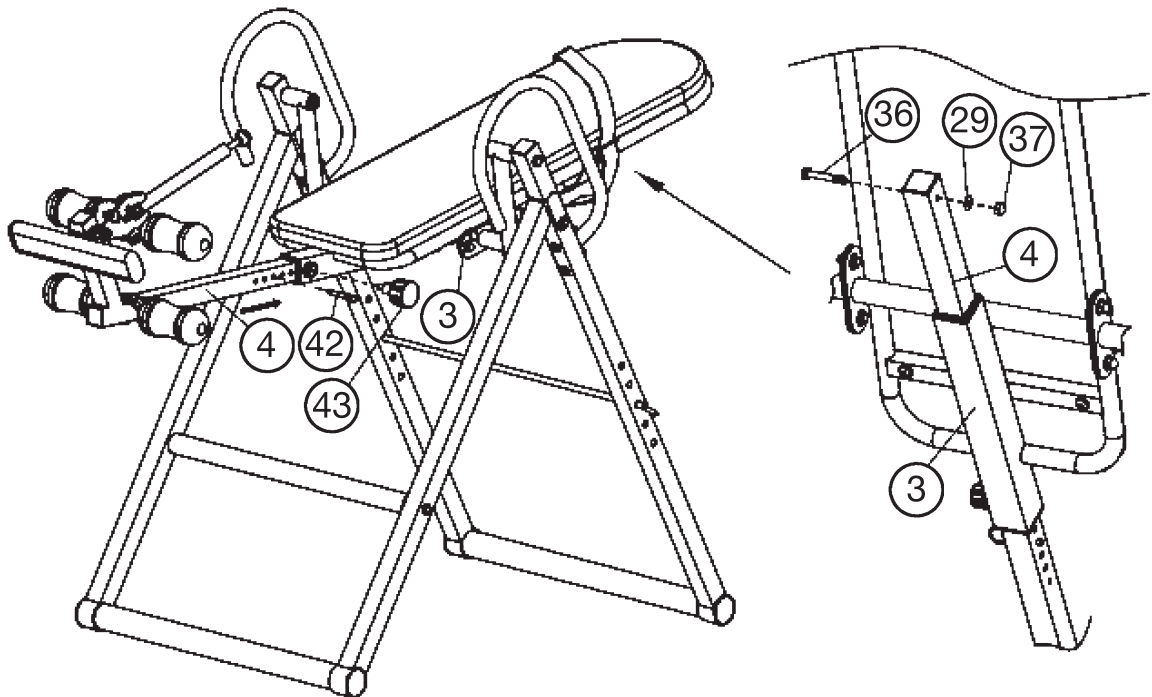
#### Montage van de voet buis (9).

1. Schroef de voet buis (9) aan de teleskopische buis (4) door middel van Schroef M8x55 (36), onderlegplaatje (29) en dopmoeren M8 (37).
2. Steek een veiligheids pen (42) in de nabije boring de voet lock (8) om deze naast de oefening tegen onafhankelijke opening te beveiligen.



**Stap 6:**  
**Montage van de teleskopische buis (8).**

1. Schuif de teleskopische buis (4) in de corresponderende richting beneden door het kussen frame (3) door, en verzekeren van een bijpassende positie voor uw lengte door middel van de snelsluit (43).  
**(Opmerking:** Om de snelsluit te schroeven (43) heeft het draadgat in het kussen frame (3) en een van de gaten in de teleskopische buis (4) boven elkaar tribune. De instelling kan later willekeurig worden veranderd, waarbij men de snelsluit (43) alleen losmaken enkele slagen en trekt hem vervolgens, de teleskopische buis (4) in de nieuwe positie brengt de snelsluit en hem vervolgens opnieuw stevig aan te draaien.)
2. Plaats dan een veiligheidsspen (42) in het bovenste gat van de teleskopische buis (4) om deze toevoeging aan de oefening te beveiligen.
3. Bevestig het uiteinde van de teleskopische buis (4) (aan de achterzijde van kussen frame (3)), de schroef M8x55 (36) met de onderlegplaatje (29) en M8 dopmoer (37).

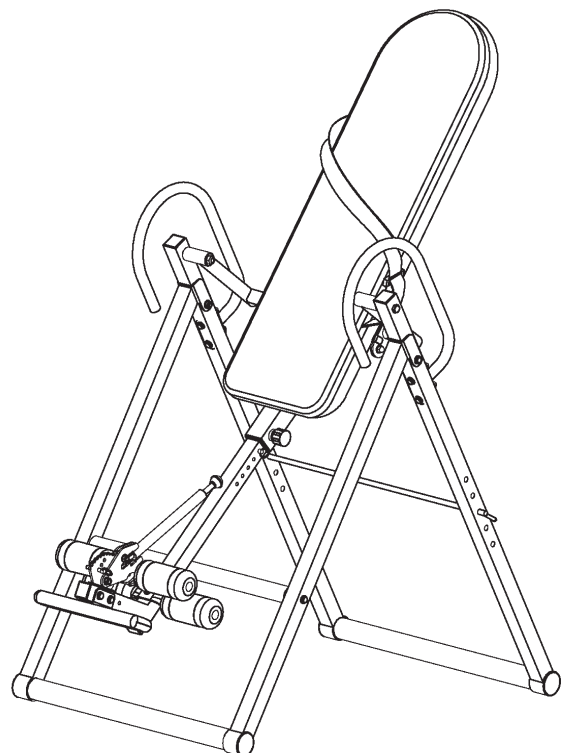


**Stap 7:**  
**Controle:**

1. Alle schroef- en stekverbindingen op een correcte montage en juiste werking controleren. Daarmee is de montage beëindigd.
2. Wanneer alles in orde is, vertrouwd te maken met lichte horizontale oefeningen met het apparaat, zoals beschreven in de handleiding voor oefeningen.

**Opmerking:**

De gereedschapsset en de gebruiksaanwijzing a.u.b. zorgvuldig bewaren, omdat u ze wellicht later voor een reparatie of het bestellen van reserveonderdelen nog nodig kan hebben.



## Trainingshandleiding

**De vereiste voorwaarde is een compleet en geslaagd montage!**

### Instellen van de hellinghoek:

Met de eindstop (11) kan de maximale hellingpositie aan de achterste frame (2) begrensd worden. Kantel daarvoor het ruk kussen frame (3) in de gewenste maximale positie en stel daarbij passend de eindstop (11) in.

### Bevestiging aan de Explorer:

Staand uzelf in het voet buis (9) tussen de voet lock (8) en telekopische buis (4) en klem uw benen in het beenkussen (35). Veilige de positie met voet lock (8) en de veiligheidspen (42). Stel de gordel aan uw lengte, leggen op de rug kussen (3) en plaats de gordel over je rechter schouder schuin naar lichaam links.

### Het zwaartepunt vinden:

Houdt u slechts aan de handgrepen (6) vast en zwenk met het bovenlichaam naar achteren. Als uw handen achtereenvolgens langzaam individueel te verplaatsen naar de kop en laat het handgreep, dus moet draai het bovenlichaam in de overhead positie. Indien u hierbij moeilijkheden ondervindt, is het zwaartepunt te laag gesitueerd: probeer een andere instelling van de telekopische buis (4) uit!

### Optimale draaisnelheid:

Von de staande werkstand kantelt u voorzichtig naar achter om. Afhankelijk van grootte en gewicht moet u de telekopische buis (4) instellen. Optimaal is een gelijkmatige kantelbeweging, die het voor u mogelijk maakt om gemakkelijk vooruit en achteruit te kantelen. Vooral in het begin mag u niet te snel naar achter in de hangende positie kantelen!

Deze zwaartekrachttrainer maakt voor u een »training kopover« training ter ontlasting van de tussenwervelschijf en ter ontspanning van de rugspieren mogelijk, die door tal van orthopedisten aanbevolen wordt. In het begin is deze „training voorover“ een beetje ongewoon, maar motiveert snel voor een dagelijkse training. Nadat u de teleskopische buis (4) op uw lichaamsgrootte ingesteld hebt, leunt u gewoon langzaam ontspannen achterover. Slechts 10 minuten per dag volstaan voor een efficiënte training voor de behandeling van de rug- en tussenwervelkolom. De trainingseenheden stimuleren de doorbloeding, ontspannen de wervelkolom en ontlasten de tussenwervelkolommen.

Het beenkussen (35), opname bene kussen (10), de snelsluit (43) en de veiligheidspen (42) staan borg voor de gewenste veiligheid van de training en maken daarenboven voor iedereen, die ook een training van de buikspieren wensen door te voeren, de verwachte steun mogelijk.

**Trainingsplezier, waarbij u de wereld met heel andere ogen gadeslaat!**



1. Важные рекомендации и указания по безопасности	стр. 30
2. Обзор отдельных деталей	стр. 3
3. Спецификация	стр. 31 - 32
4. Руководство по сборке с отдельными иллюстрациями	стр. 33 - 35
5. Руководство по тренировкам	стр. 36

Уважаемые покупательницы и покупатели!

Поздравляем Вас с покупкой тренировочного снаряжения для домашних занятий спортом и желаем Вам самых приятных впечатлений.

Следуйте, пожалуйста, указаниям и инструкциям нашего руководства по монтажу и эксплуатации.

Если у Вас возникнут какие-нибудь вопросы, то Вы можете в любое время без стеснения обращаться к нам.

С уважением

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstraße 55

42551 Velbert



## Важные рекомендации и указания по безопасности

Наши изделия принципиально подвергаются испытаниям со стороны TÜV-GS и тем самым отвечают актуальному, самому высокому стандарту безопасности. Однако этот факт не освобождает от обязанности строго соблюдать приведенные ниже принципиальные указания.

**1.** Монтировать тренажер в точном соответствии с монтажной инструкцией и использовать только те относящиеся к тренажеру детали, которые приложены для монтажа тренажера. Перед проведением монтажа проверить комплектность поставки на основании накладной и комплектность содержимого картонной коробки-упаковки по монтажу и эксплуатации.

**2.** Перед первым использованием и через регулярные интервалы времени проверять прочность посадки всех винтов, гаек и прочих соединений с тем, чтобы обеспечить надежное эксплуатационное состояние тренажера.

**3.** Разместить тренажер в сухом, ровном месте и предохранить его от влаги и сырости. Скомпенсировать неровности пола за счет соответствующих мер, осуществляемых на полу, и предусмотренных для этого, юстируемых деталей тренажера, если они есть на данном тренажере. Исключить контакт с влагой и сыростью.

**4.** Если следует защитить место размещения тренажера в особенности от продавливания, загрязнений и тому подобного, подложить под тренажер подходящую, нескользящую подложку (например, резиновый коврик, деревянную плиту или т. п.).

**5.** Перед тренировкой удалить все предметы в радиусе 2 метров вокруг тренажера.

**6.** Для очистки тренажера не использовать агрессивных очистных средств, а для монтажа и возможного ремонта использовать только поставленный вместе с ним или подходящий собственный инструмент. Удалить с тренажера следы пота сразу же после окончания тренировки.

**7. ВНИМАНИЕ:** Системы сердечной частоты контроль могут быть неточны. Повышенная тренировка может к серьезному гигиеническому повреждению или ведут к смерти. Неквалифицированная и чрезмерная тренировка может причинить вред здоровью. Поэтому перед тем, как приступать к целенаправленной тренировке, проконсультироваться с соответствующим врачом. Он может определить, каким максимальным нагрузкам (пульс, ватт, продолжительность тренировки и т. д.) разрешается подвергаться, и дать точную информацию о правильном положении тела во время тренировки, о целях тренировки и о питании. Запрещается тренироваться после обильной еды.

**8.** Тренироваться на тренажере только тогда, когда он работает безупречно. Для возможного ремонта использовать только оригинальные запасные части. **ВНИМАНИЕ:** Если части при использовании устройства становятся чрезмерно горячи они заменяют ее были срочны и они еще не гарантируют устройство против использования до тех пор пока это в состоянии были помещены.

**9.** Настраивая регулируемые детали, следить за правильным положением или, соотв., учитывать помеченную максимальную позицию настройки и обеспечивать надлежащую фиксацию заново настроенного положения.

**10.** Если в руководстве не указано иного, тренажер разрешается использовать для тренировок всегда только одного человека.

**11.** Необходимо носить тренировочную одежду и обувь, которые подходят для оздоровительной тренировки на тренажере. Одежда должна такой, чтобы по своей форме (например, длине) она не могла зацепиться во время тренировки. Следует подбирать тренировочную обувь, которая подходит к тренажеру, обеспечивает устойчивость для ног и имеет нескользящую подошву.

**12. ВНИМАНИЕ:** Если возникнут головокружение, тошнота, боли в груди и другие аномальные симптомы, прервать тренировку и обратиться к соответствующему врачу.

**13.** Следует принципиально учесть, что спортивные снаряды - не игрушки. Поэтому их разрешается использовать только в соответствии с назначением и лицами, которые располагают соответствующей информацией и которые прошли соответствующий инструктаж.

**14.** Таким лицам как дети, инвалиды и люди с увечьями следует пользоваться тренажером только в присутствии еще одного человека, который может оказать помощь и дать руководящие указания. Исключить возможность использования тренажера детьми без надзора, приняв соответствующие меры.

**15.** Следить за тем, чтобы тренирующиеся и другие лица никогда не попадали какими-либо частями своего тела в зону еще движущихся деталей или чтобы они не находились там.

**16.** Учитывая требования экологии, не удалять упаковочный материал, израсходованные батарейки и детали тренажера вместе с бытовыми отходами, а класть их в предусмотренные для этого контейнеры-сборники или сдавать их в соответствующие пункты сбора утильсырья.

**17.** Тренажер прошел испытания и сертификацию согласно норме EN ISO 20957-1 + EN 957-2. Допустимая максимальная нагрузка (=вес тела) установлена в 100 кг.

# Перечень – спецификация запасных частей Explorer номер для заказа № 1650

Технические данные: по состоянию на 01.08.2016

**Серьезность тренер Проводник может облегчить ортопедической головной избыточном положении рекомендуется спину, позвоночник и диски позвоночника и расслабить мышцы спины.**

- расширение позвоночника и расслабления мышц
- Способствует циркуляции крови
- Угол можно свободно выбирать и могут быть гибко изменены, перемещая свой вес
- Защищенная от непреднамеренного складывания
- Удобная назад обивка примерно L 104 x Ш 36 см с ремнем безопасности
- рама Solid 40 мм стальная труба
- Нога Сдержанность с быстрой регулировкой (мульти-регулируемые) и Резервное
- Ручки безопасности Эргономичные
- До высоты примерно 131 до макс. 190 см регулируемые (12 шагов)
- После использования, компактный складной подходит к массе тела макс. 100 кг

Парковка Размеры примерно:

около L 187 x Ш 71 x Н 161 см

Парковка Размеры в сложенном виде:

прибл L 52 x Ш 71 x Н 193 см

Вес: 31 кг

Необходимая площадь для тренировки: мин. 2,5 м<sup>2</sup>

Сняв упаковку, проверьте по списку, все ли детали на месте. Если все в порядке, то можно начинать сборку. Если какой-нибудь агрегат не в порядке или отсутствует, обращайтесь к нам:

Интернет-сервис и запасные части портала:  
[www.christopeit-service.de](http://www.christopeit-service.de)

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](mailto:info@christopeit-sport.com)  
[www.christopeit-sport.com](http://www.christopeit-sport.com)

**Этот конвейер к только для частной области спорта дома кажется и не для промышленного или коммерческого использования подходящий. Использование спорта дома класс Н/С**

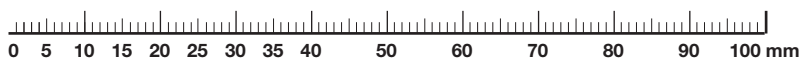


рис. №	Наименование	Размер в мм	Кол-во штук	Монтируется на №	ET-№
1	Передняя основная рама		1	2	33-1650-01-SW
2	Сзади основная рама		1	1	33-1650-02-SW
3	Крепление обивки		1	4+5	33-1650-03-SW
4	Телескоп труба		1	3	33-1650-04-SW
5	Подвеска		2	2+3	33-1650-05-SW
6R	Поручень слева		1	2	33-1650-06-SW
6R	Поручень справа		1	2	33-1650-07-SW
7	Нога упор		1	1	33-1650-08-SW
8	Нога блокирование		1	4	33-1650-09-SW
9	Нога труба		1	4	33-1650-10-SW
10	Крепление обивки держатель		2	4+8	33-1650-11-SW
11	Конец -упор		1	2	33-1650-12-SI
12	Мягкая спинка с лентой		1	3	36-1650-01-BT
13	Колпачки ножек		4	1+2	36-1650-02-BT
14	Крепежный болт	M10x70	2	1+7	39-10148
15	Подкладная шайба	10//20	25	8, 14, 17,25+41	39-9989-VC
16	Кожа прикрытие		1	7	36-1650-03-BT
17	Крепежный болт	M10x60	6	1, 2+6	39-10158
18	Колпачковая гайка	M10	2	17	39-9981
19	Шляпа	M10	8	17+25	39-10021-SW
20	Круглая заглушка		2	6	36-9841202-BT
21	Четырехгранная заглушка	40x40	2	2	36-1650-04-BT
22	Крепежный болт	M12x130	2	2+5	39-10504
23	Шарикоподшипник	6001-RS	4	5	36-9516-27-BT
24	Колпачковая гайка	M12	2	22	39-9986
25	Крепежный болт	M10x25	4	3+5	39-10025-CR
26	Круглая заглушка		2	5	36-1650-10-BT
27	Пластмассовый подшипник		2	3	36-1386-28-BT
28	Крепежный болт	M8x35	4	3+12	39-9912
29	Подкладная шайба	8//16	10	28+36	39-9917-VC
30	Сталь стопор		1	8	36-1650-05-BT





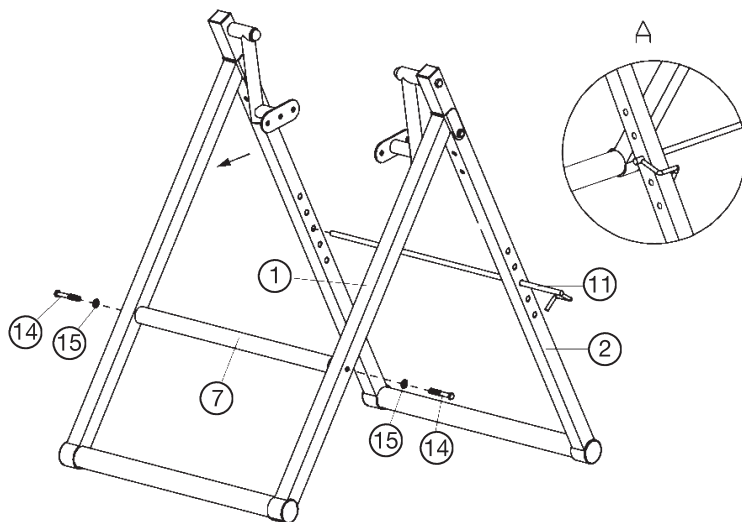
# Инструкция по монтажу

Пожалуйста, выньте все отдельные части из коробки и проверьте их на комплектность в соответствии со спецификацией. Примите во внимание, что некоторые части предварительно смонтированы. Время установки 30мин.

## Шаг 1:

### Сборка базового кадра (1+2).

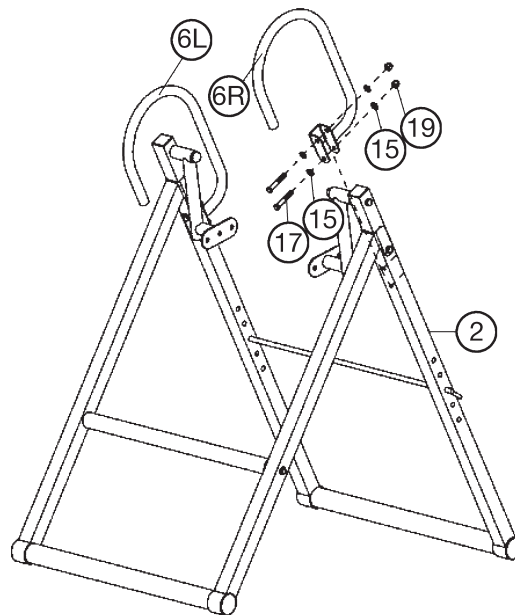
1. Установите предварительно собранный базовый кадр, потянув передняя и задняя опорная рама (1+2) на плоской нижней поверхности.
2. Сборка лапку пробку (7) в передней несущей раме (1) с помощью винтов M10x70 (14) и шайбы (15).
3. Передвиньте концевой упор (11) в горизонтальном положении в тылу опорная рама (2) и сложить его в нужное положение так, чтобы независимые из предотвращает скольжение. (Смотрите рисунок А) Чем ниже установите концевой упор (11) выбрана, следующая позиция обучения очертя голову ниже.



## Шаг 2:

### Сборка ручки влево и вправо (6L+6R).

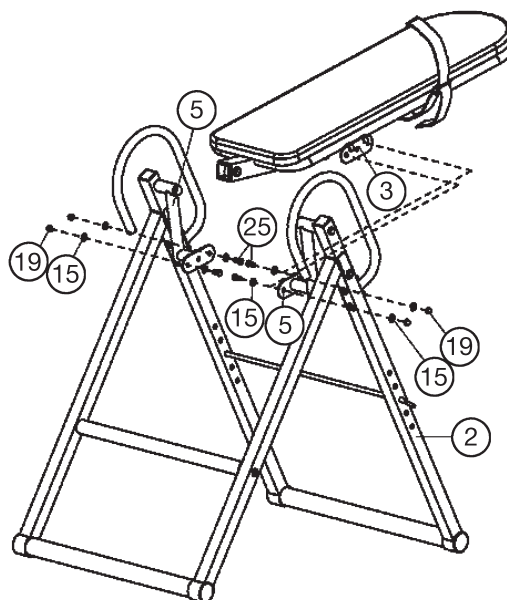
1. Соберите ручки влево и вправо (6L+6R) с помощью винтов M10x60 (17), шайбы (15) и колпачок гайки M10 (19) на задней панели опорная рама (2).



## Шаг 3:

### Сборка подушки рамы (3).

1. Соберите заднюю площадку вместе с рамкой (3) в соответствующих случаях направление суспензий (5) с помощью винтов M10x25 (25), стиральные машины (15) и колпачок гайки M10 (19).



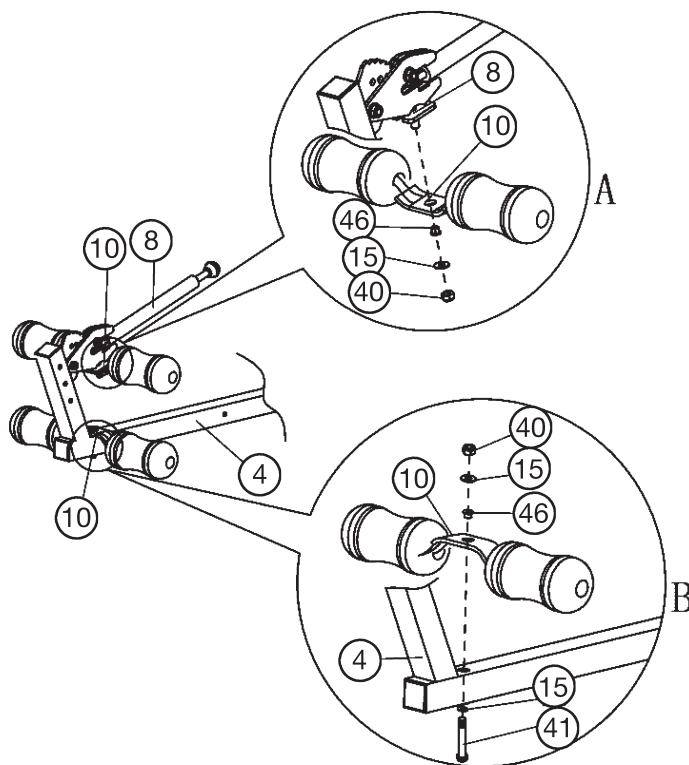
#### Шаг 4:

##### Сборка держатель колодки (10).

1. Вставьте соответствующий держатель колодки (10) в соответствующем направлении на нога блокирование (8), и стали на складе (46) и шайбы (15) и его резервную копию держателя колодки (10) с помощью самозащелкивающимся гайка M10 (40). (Смотрите рисунок А)

**Примечание:** Присоедините держатели двух ног обивка (10) к стрельба, так что номера присвоены одинаковые. (1:1; 2:2; 3:3, 4:4)

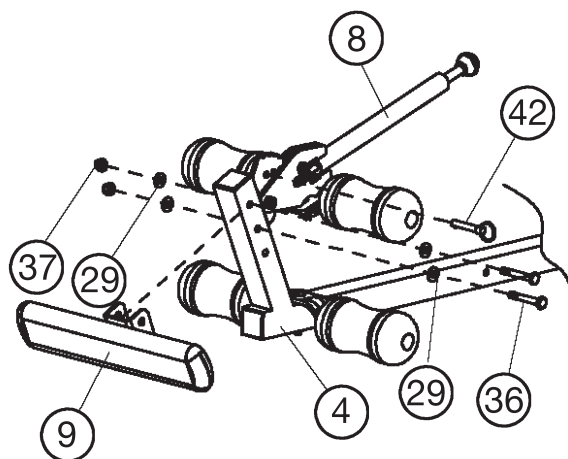
2. Вставьте соответствующий держатель колодки (10) в соответствующем направлении к телескопической трубке (4), и стальной складе (46) и шайбы (15) и его резервную копию держателя колодки (10) с помощью самозащелкивающимся гайка M10 (40). (Смотрите рисунок В)



#### Шаг 5:

##### Сборка трубки для ног (9).

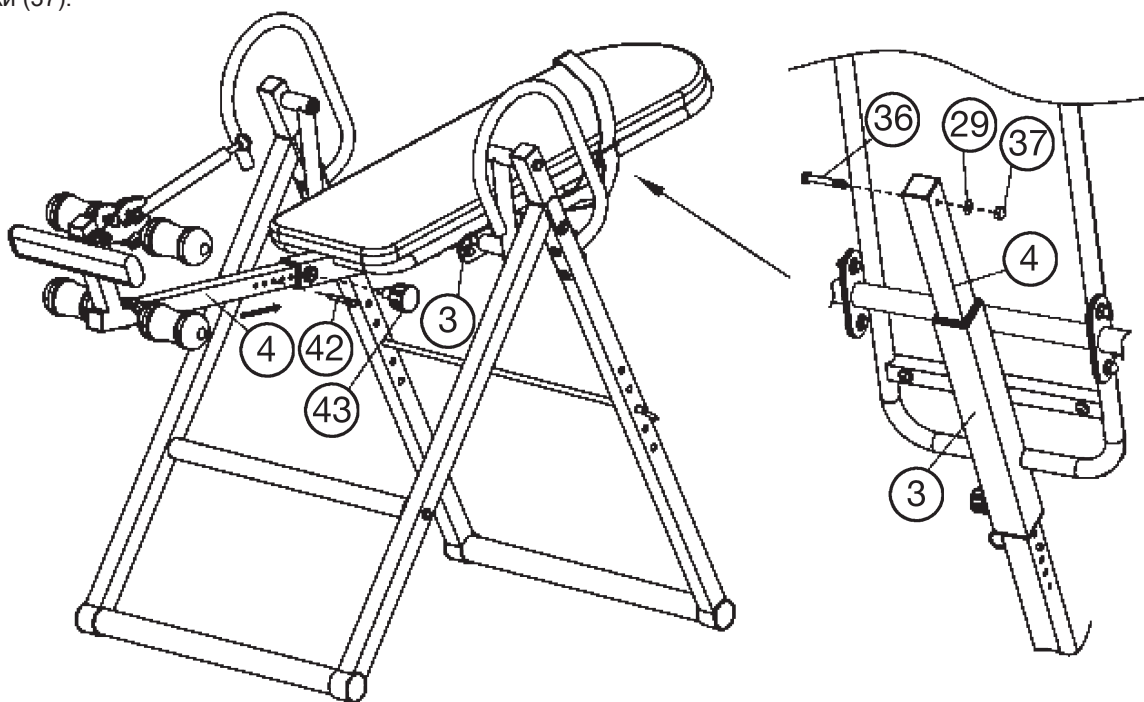
1. Винтовой ступня труба (9) телескопической трубки (4) с помощью винт M8x55 (36), шайбы (29) и колпачком гайки M8 (37).
2. Вставьте булавку (42) в соседнем несшие нога блокирование (8) к ним в дополнение к учебной тренировке против независимое открытие, чтобы обеспечить.



## Шаг 6:

### Сборка нога блокирование (8).

1. Вставьте телескопическую трубку (4) в соответствующем направлении вниз через подушку рамы (3) с помощью и обеспечить соответствие положение для вашей высоты с помощью быстросоединительного устройства (43).  
**(Примечание:** Для того, чтобы вернуть быстрый выпуск (43) имеет резьбовое отверстие в подушке рамы (3) и одно из отверстий в телескопическую трубку (4) один над другим. Стенд установка позже может быть изменено произвольным образом, в котором один быстрый (43) только losdreht несколько поворотов, а затем тянет его, телескопическая трубка (4) в новом положении приводит к быстрой шнапс и он затем плотно повернуть еще раз.)
2. Вставьте затем предохранительный штифт (42) в верхнее отверстие телескопическая трубка (4), чтобы закрепить это дополнение к учебной тренировки.
3. Прикрепите конец телескопической трубки (4) (на задней стороне Подушка рамы (3)), винт M8x55 (36) с шайбой (29) и M8 накидной гайки (37).



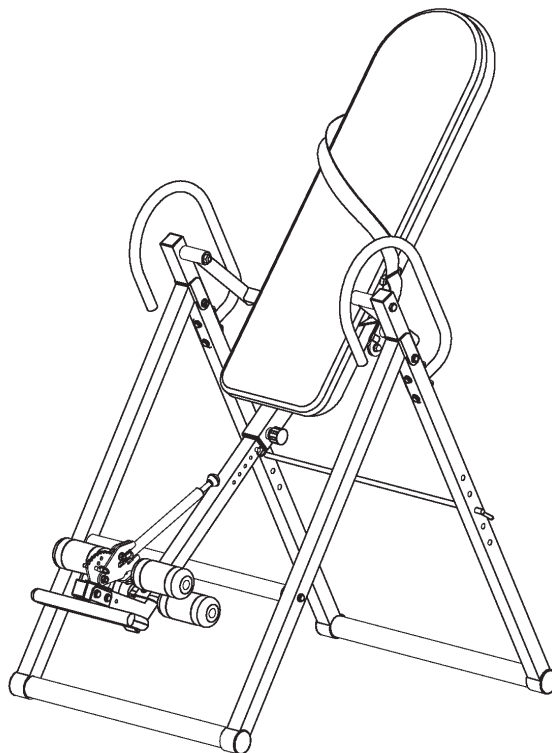
## Шаг 7:

### Контроль

1. Проверьте все соединения на правильность сборки и проведите проверку функциональности. При этом монтаж считается законченным.
2. Если все в порядке, с небольшими горизонтальными упражнениями с делают прибор доверяет, как описано в инструкции по исполнению.

### Замечание:

Пожалуйста, сохраняйте набор инструментов для последующих возможных ремонтов и инструкцию по монтажу для возможных заказов запасных частей.



## инструкции для тренировок

Условием является полная и успешная установка!

### Установка макс. Угол наклона:

С конечной остановки (11) может быть максимальный угол наклона ограничение на задней несущей раме (2). При обучении щелчки подушка рамы (3), а затем в требуемом максимальном положении по отношению к концевой упор (11).

### Фиксация проводника:

Встаньте на трубке ног (9) между нога блокирование (8) и телескопическая трубка (4) и зажимные средства нога блокирование (8) ее ноги в ногу колодки (35) надежно. Закрепить эту позицию дополнительно с фиксатором (42). Установить ремень безопасности до нужного размера один, сидеть на задней панели (3) а затем поместите ремень на правое плечо по диагонали к левому корпусу сторона.

### Найти центр тяжести:

Держите себя в первую очередь на ручки (6) надежно и место голова на подушке. Если вы замедлять руки друг к другу в индивидуальном порядке перейти на вверх и отпустить ручку, так должен откинуть верхнюю часть тела в потолочном положении. Если это не так должен фокус быть изменен путем соответствующей регулировки на телескопической трубке (4).

### Оптимальная скорость вращения:

Из стоящего наклона позиции в обратном направлении осторожно о. В зависимости от размера и веса, который вы бы иметь телескопическую трубу (4) для регулировки. Оптимальное является равномерное покачивание, которое позволяет вам немного вперед и наклонить назад. Особенно в начале вы не должны слишком быстро наклонить его обратно в подвешенном состоянии! Эта сила тяжести тренер дает вам Межпозвоночных дисков оправдательные - и Назад расслабления мышц - "над головой тренинг" Обучение, которая рекомендуется многими ортопедами. На вершине этой головы-над-тренера немного необычно, мотивированные однако быстро ежедневные тренировки. После того, как телескопической трубы (4) адаптировались к вашей высоте, просто сидеть медленно отведены назад. Привыкайте, чтобы замедлить потолочном положении. Только 10 мин. удовлетворить день для эффективной спины и диск Нежная тренировка. Лаборатории дождь кровообращение, расслабить позвоночник и облегчить межпозвоночные диски. Подушечки для ног (35), круглые подушки выстрелов (10), быстрое освобождение (43) и английские булавки (42) обеспечивают необходимая подготовка и безопасность также позволяют для тех, кто хочет носить брюшную обучения, ожидается, техническое обслуживание.

Обучение весело на смотреть на мир другими глазами !



### Service / Hersteller

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

Internet Service- und Ersatzteilportal:  
[www.christopeit-service.de](http://www.christopeit-service.de)

**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](mailto:info@christopeit-sport.com)

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

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

**Christopeit  
Sport**  
Germany