

CLIMBER 1000

STEPPER

Montage- und Bedienungsanleitung

Bestell-Nr.: 2599

Seite: 2-9

DE

Assembly and operating instructions

Order No.: 2599

Page: 10-16

GB



INHALTSÜBERSICHT

Seite	Inhalt
2	Christopeit-Sport Community
2	Garantiebestimmungen
3	Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise
4-5	Montageanleitung
6	Benutzung des Gerätes
6	Reinigung, Wartung und Lagerung
7	Computerbeschreibung
7	Störungsbeseitigung
8	Trainingsanleitung Allgemein
9	Stückliste - Ersatzteilliste
19	Explosionszeichnung

Achtung!
Vor Benutzung
Bedienungs-
anleitung lesen!



SEHR GEEHRTE KUNDIN, SEHR GEEHRTER KUNDE,

wir gratulieren Dir zum Kauf dieses Heimsport-Trainingsgerätes und wünschen Dir viel Vergnügen damit. Bitte beachte und befolge die Hinweise und Anweisungen dieser Montage- und Bedienungsanleitung. Wenn Du irgendwelche Fragen hast, kannst Du dich selbstverständlich jederzeit an uns wenden.

CHRISTOPEIT-SPORT COMMUNITY

Unser Ziel ist es, Dir nicht nur neue und großartige Sportgeräte für Dein Homestudio anzubieten, sondern Dich auch bei Deinem täglichen Workout motivierend und abwechslungsreich zu unterstützen. Werde ein Teil unserer Christopeit-Sport Community.

In unserem Christopeit Lifestyle-Bereich oder auf unseren Social-Media-Kanälen findest Du viele spannende Themen rund um Fitness, Training und Gesundheit.

Scanne die QR-Codes, suche auf den jeweiligen Plattformen nach Christopeit-Sport oder besuche unsere Homepage:
<https://www.christopeit-sport.com/lifestyle/>

GYM	BLOG	FACEBOOK	INSTAGRAM	YOUTUBE
				

Mit freundlichen Grüßen,
Deine Top-Sport Gilles GmbH

GARANTIEBESTIMMUNGEN

Die Garantie beträgt 24 Monate, gilt für Neuware bei Ersterwerb und beginnt mit dem Rechnungs- bzw. Auslieferdatum. 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 Austausches ohne Garantieverlust. Eine Instandsetzung am Aufstellort ist ausgeschlossen.

Heimспортgeräte 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 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 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

WICHTIGE EMPFEHLUNGEN UND SICHERHEITSHINWEISE

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

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 Lieferumfanges anhand der Montageschritte grob kontrollieren.

2. Vor der ersten Benutzung und in regelmäßigen Abständen (ca. alle 50 Betriebsstunden) den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen prüfen und die zugänglichen Achsen und Gelenke mit etwas Schmiermittel behandeln, damit der sichere Betriebszustand des Trainingsgerätes gewährleistet ist.

3. Das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort aufstellen und es vor Feuchtigkeit und Nässe schützen. Bodenunebenheiten 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 gesundheitlichen 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 usw.) man sich selbst aussetzen darf und genaue Auskünfte bzgl. der richtigen Körperhaltung beim Training, der Trainingsziele und der Ernährung geben. Es darf nicht nach schweren Mahlzeiten 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. Die Trainingsleistung sollte insgesamt 45 Min./tägl. nicht überschreiten.

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 oder 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. Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren und Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen verwendet werden, wenn eine angemessene Aufsicht oder ausführliche Anleitung zur sicheren Benutzung des Gerätes, sowie Aufklärung der evtl. damit verbundenen Gefahren verstanden wurde. Kinder dürfen nicht mit dem Heimспортgerät spielen. Reinigungen und Wartungen sollten nicht von Kindern ohne Aufsicht durchgeführt werden. Die Benutzung des Gerätes durch unbeaufsichtigte Kinder ist durch geeignete Maßnahmen auszuschließen.

14. 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.

15.  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.

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. Bei diesem Gerät handelt es sich um ein geschwindigkeitsabhängiges Gerät, d.h. mit zunehmender Drehzahl nimmt die Leistung zu und umgekehrt.

18. Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 110 kg festgelegt worden. Dieses Gerät ist gemäß der EN ISO 20957-1:2025 und EN ISO 20957-8:2017 „H/C“ geprüft worden. Dieser Gerätecomputer entspricht den grundlegenden Anforderungen der EMV Richtlinie 2014/30/EU.

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

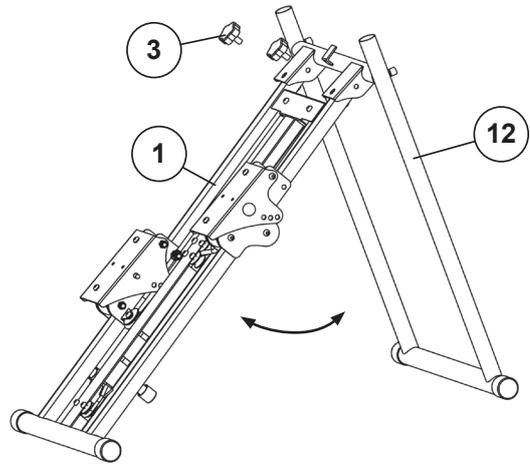
MONTAGEANLEITUNG

Bevor Sie mit der Montage beginnen, unbedingt unsere Empfehlungen und Sicherheitshinweise beachten! Entnehmen Sie alle Einzelteile der Verpackung, legen Sie diese auf den Boden und kontrollieren grob die Vollständigkeit anhand der Montagebilder. Dieses soll Ihnen den Zusammenbau des Gerätes erleichtern und schneller durchführbar machen.
Montagezeit ca. 15-20 Min.

SCHRITT 1

Aufklappen des Rahmenteile (1+12).

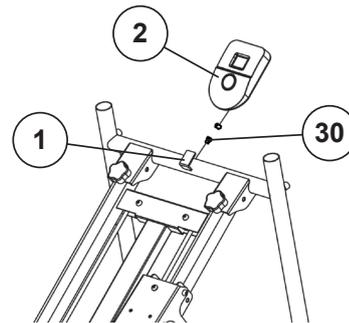
1. Klappen Sie den Grundrahmen (1) und Hauptrahmen (12) auseinander und fixieren Sie die Position mit den zwei Sterngriffschrauben (3).



SCHRITT 2

Montage des Computers (2).

1. Nehmen Sie den mitgelieferten Computer (2) aus der Verpackung und setzen Sie eine Batterie (Type AA - 1,5V) unter Beachtung richtiger Polarität auf der Rückseite des Computers (2) ein. (Die Batterie für den Computer liegt nicht im Lieferumfang bei. Bitte beziehen Sie diese im Handel.) Verbinden Sie den Computer (2) mit dem Sensorkabel (30) und schieben Sie den Computer (2) auf die Computerhalterung, am Grundrahmen (1).

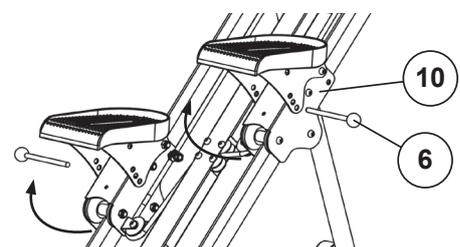
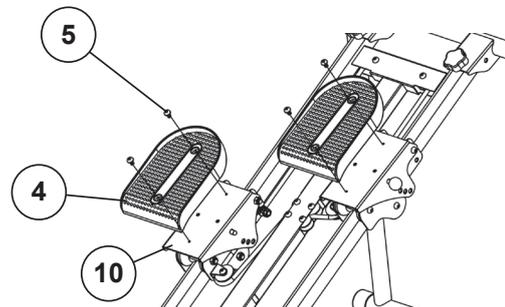
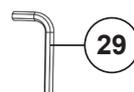


SCHRITT 3

Montage der Fußschalen (4) an den Fußschalenhalterung (10).

1. Die Fußschalen (4) auf die Fußschalenhalterungen (10) auflegen und die Bohrungen so ausrichten, dass sie übereinander liegen. Die zwei Schrauben M6x12 (5) durch die Bohrungen stecken und die Fußschalen festschrauben.

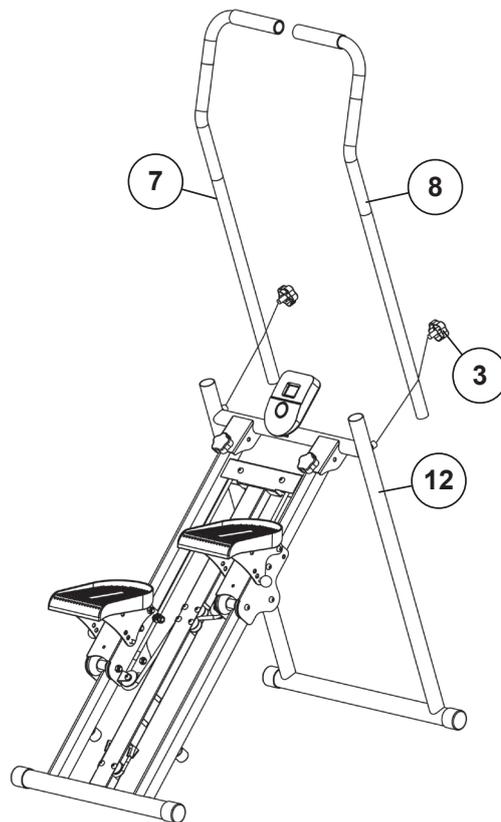
2. Entfernen Sie die Sicherungsstifte (6) aus den Fußschalenhalterungen (10), klappen die Fußschalenhalterungen (10) nach oben und fixieren diese Position durch Einstecken der Sicherungsstifte (6).



SCHRITT 4

Montage der Handgriffe (7+8).

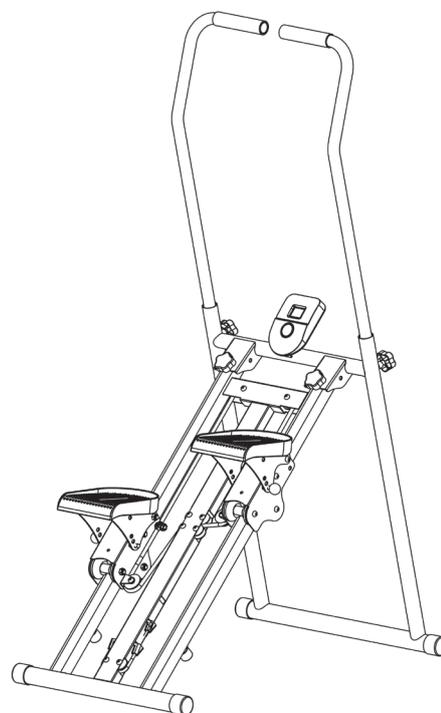
1. Stecken Sie den rechten Griff (8) in die rechte Griffaufnahme am Grundrahmen (12) ein. Fixieren Sie die Position mit der Sterngriffschraube (3).
2. Stecken Sie den linken Griff (7) in die linke Griffaufnahme am Grundrahmen (12) ein. Fixieren Sie die Position mit der Sterngriffschraube (3).
3. Hinweis: Die Griffe können in drei Positionen montiert werden, wie in den folgenden Bildern gezeigt wird.



KONTROLLE UND INBETRIEBNAHME

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.

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



BENUTZUNG DES GERÄTES

Aufsteigen:

Stellen Sie sich neben das Gerät und halten Sie sich am Griff fest. Stellen Sie Ihren Fuß auf eine der Fußschale. Stellen Sie nun den anderen Fuß auf die andere Fußstütze. **Achtung!** Ziehen Sie sich nicht an den Griffen hoch, da das Gerät sonst nach hinten kippen könnte.

Absteigen:

Stoppen Sie das Training und halten Sie sich am Haltegriff fest. Stellen Sie zuerst einen Fuß von der Fußschale für einen sicheren Stand auf den Boden und danach den zweiten Fuß.

Klappfunktion:

Das Gerät lässt sich platzsparend zusammenklappen. Dazu die Sicherungsstifte (6) aus den Fußschalenhalterungen (10) entfernen, die Fußschalenhalterungen (10) einklappen und durch Wiedereinstecken der Sicherungsstifte (6) in dieser Position fixieren. Anschließend die Sterngriffschrauben (3) am Grundrahmen (1) lösen und das Grundgestell (1) zusammenklappen. Zur Aufbewahrung können die Sterngriffschrauben (3) wieder eingeschraubt werden. **Achtung!** Achten Sie auf eventuelle Quetschgefahr bei Einklappen und Transport.

Widerstandseinstellung:

Der Widerstand lässt sich in drei Stufen einstellen. Dazu zunächst den linken Haken des Widerstandsbandes (15) vom Stützrohr (1) lösen und in der gewünschten Stufe wieder einhängen. Anschließend den rechten Haken des Widerstandsbandes (15) vom Stützrohr (1) lösen und in der gewünschten Stufe wieder einhängen. **Achtung!** Das Widerstandsband steht unter Spannung. Achten Sie bei Aus- und Einstecken auf eventuelle Quetschgefahr.



REINIGUNG, WARTUNG UND LAGERUNG

1. Reinigung

Benutzen Sie nur ein leicht angefeuchtetes Tuch zur Reinigung. Achtung: Benutzen Sie niemals Benzin, Verdüner oder andere aggressive Reinigungsmittel zur Oberflächenreinigung da dadurch Beschädigungen verursacht werden. Das Gerät ist nur für den privaten Heimgebrauch und zur Benutzung in Innenräumen geeignet. Halten Sie das Gerät sauber und Feuchtigkeit vom Gerät fern.

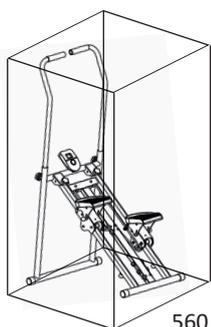
2. Lagerung

Entnehmen Sie die Batterie aus dem Computer bei Beabsichtigung das Gerät länger als 4 Wochen nicht zu nutzen. Wählen Sie einen trockenen Lagerort im Haus und geben Sie etwas Sprüh-Öl an die Fußschalenverbindungen und an das Gewinde der Befestigungsschrauben für Griff und Rahmen. Decken Sie das Gerät ab um es vor Verfärbungen durch evtl. Sonneneinstrahlung und Staub zu schützen

3. Wartung

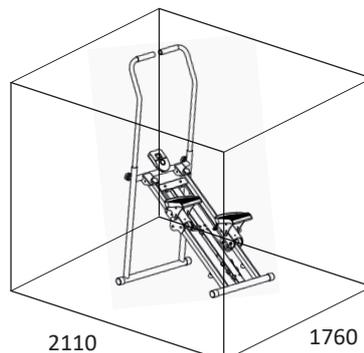
Wir empfehlen alle 50 Betriebsstunden eine Überprüfung der Schraubenverbindungen auf festen Sitz, welche bei der Montage hergestellt wurden. Alle 100 Betriebsstunden sollten Sie etwas Sprüh-Öl an die Fußschalenverbindungen und an das Gewinde der Befestigungsschrauben für Griff und Rahmen.

TRAININGSPLATZBEDARF



2200 Trainingsfläche in mm
(für Gerät und Benutzer)

910 560



2200 Freifläche in mm
(Trainingsfläche und
Sicherheitsfläche
umlaufend 600mm)

2110 1760



Der mitgelieferte Computer bietet den größten Trainingskomfort. Jeder trainingsrelevante Wert wird in einem entsprechenden Sichtfenster angezeigt. Vom Trainingsbeginn an werden im Display oben die Schritte und im Display unten die benötigte Zeit, der ungefähre Kalorienverbrauch und die Schritte / Minute angezeigt. Alle Werte werden von null an aufwärts zählend festgehalten. Der Computer schaltet sich durch kurzes Drücken der 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 Schritte werden bis zum Zurücksetzen des Computers 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.

ANZEIGEN

[COUNT] - Schritte:

Es wird die Summe der zurückgelegten Ruderschläge angezeigt.

[REPS/MIN] - Schritte/Minute:

Es wird die aktuelle Geschwindigkeit in Schritten pro Minute angezeigt. (Höchstgrenze der Anzeige 199 Schritte pro Minute)

[SCAN] - Scan:

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

[TIME] - Zeit:

Es wird die aktuell benötigte Zeit in Minuten und Sekunden angezeigt.

[Calorie] - Kalorien:

Es wird der aktuelle Stand der verbrauchten Kalorien in ca. (Kcal) angezeigt.

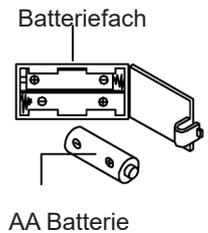
TASTEN

[MODE] - Mode Taste

Durch ein kurzes, einmaliges Drücken der Taste kann von einer zur anderen Funktion gewechselt werden; d.h. die jeweilige Funktion im unteren Display ausgewählt werden. Die jeweils ausgewählte Funktion wird durch ein Symbol im jeweiligen Sichtfenster angezeigt. Durch ein längeres Drücken der Taste (ca. 3 Sekunden) erfolgt eine Löschung aller zuletzt erreichten Werte aller Anzeigen.

AUSTAUSCH DER BATTERIEN

1. Öffnen Sie den Batteriefachdeckel und entnehmen Sie die gebrauchte Batterie. (Sollten die Batterie ausgelaufen sein entfernen Sie diese unter erhöhter Berücksichtigung, dass die Batteriesäure nicht mit Haut in Kontakt kommt und reinigen Sie das Batteriefach gründlich.)
2. Legen Sie eine Batterie (Typ (AA) Mignon 1,5V unter Berücksichtigung der Polarität in das Batteriefach ein und schließen Sie den Batteriefachdeckel, sodass dieser einrastet.
3. Sollte der Computer die Funktion nicht sofort aufnehmen sollte die Batterie für 10 Sekunden entfernt und wieder eingelegt werden.
4. Die leere Batterie gemäß den Entsorgungsrichtlinien fachgerecht entsorgen und nicht zum Restmüll geben.



STÖRUNGSBESEITIGUNG

Wenn Sie die Funktionsstörung nicht anhand der aufgeführten Informationen beheben können, so kontaktieren Sie Ihren Händler oder den Hersteller.

Problem	Mögliche Ursache	Lösung
Der Computer schaltet sich durch Drücken einer Taste nicht ein.	Keine Batterien eingesetzt oder Batterien leer.	Überprüfen Sie die Batterien im Batteriefach auf ordnungsgemäßen Sitz oder wechseln Sie diese aus.
Der Computer zählt nicht und schaltet sich durch Beginn des Trainings nicht ein.	Fehlender Sensorimpuls aufgrund nicht ordnungsgemäßer oder gelöster Steckverbindung.	Überprüfen Sie die Steckverbindung am Computer und die Steckverbindung im Stützrohr auf ordnungsgemäßen Sitz.
Der Computer zählt nicht und schaltet sich durch Beginn des Trainings nicht ein.	Fehlender Sensorimpuls aufgrund nicht ordnungsgemäßer Position des Sensors.	Überprüfen Sie den Abstand von Sensor zum Magneten. Der Abstand sollte kleiner als < 5mm aufweisen. Der Sensor befindet sich im Grundrahmen auf der rechten Schiene und der Magnet ist montiert an der rechten Fußschale.

TRAININGSANLEITUNG ALLGEMEIN

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

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 kann dabei der Puls sein. Mit jedem Training steigt die Kondition und somit sollte man die Trainingsanforderungen anpassen. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer, einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen oder Veränderung der Trainingsart möglich.

TRAININGSPULS

Um den Trainingspuls zu bestimmen können Sie wie folgt vorgehen. Bitte beachten Sie, dass es sich hierbei um die Richtwerte handelt. Wenn Sie gesundheitliche Probleme haben oder unsicher sind, wenden Sie sich an einen Arzt oder Fitnesstrainer.

01 Maximalpuls-Berechnen

Die Ermittlung des maximalen Pulswertes kann auf vielen unterschiedlichen Wegen erfolgen, da der Maximalpuls von viel Faktoren abhängig ist. Zur Berechnung nimmt man gerne die Faust-Formel (Maximalpuls = 220 - Lebensalter). Diese Formel ist sehr allgemein gehalten. Sie wird in viele Heimsporprodukten verwendet, um den Maximalpuls zu bestimmen. Wir empfehlen Ihnen die Sally Edwards-Formel. Diese Formel berechnet den Maximalpuls genauer und berücksichtigt das Geschlecht, Alter und Körpergewicht.

Sally Edwards-Formel

Männer:

Maximalpuls = 214 - (0,5 x Alter) - (0,11 x Körpergewicht)

Frauen:

Maximalpuls = 210 - (0,5 x Alter) - (0,11 x Körpergewicht)

02 Trainingspuls-Berechnen

Der optimale Trainingspuls wird durch das Ziel des Trainings festgelegt. Dafür wurden Trainingszonen definiert.

Gesundheits - Zone: REKOM - Regeneration und Kompensation.

Geeignet für: Anfänger

Trainingsart: sehr leichtes Ausdauertraining

Ziel: Erholung und Förderung der Gesundheit. Aufbau der Grundkondition.

Trainingspuls = 50 bis 60% von dem Maximalpuls

Fettstoffwechsel - Zone: GA1 - Grundlagen - Ausdauertraining 1.

Geeignet für: Anfänger und Fortgeschrittene

Trainingsart: leichtes Ausdauertraining

Ziel: Aktivierung des Fettstoffwechsels (Kalorienverbrennung). Verbesserung der Ausdauerleistung.

Trainingspuls = 60 bis 70% vom Maximalpuls

Aerobe - Zone: GA1/2 - Grundlagen - Ausdauertraining 1 bis 2.

Geeignet für: Anfänger und Vortgeschrittene

Trainingsart: moderates Ausdauertraining.

Ziel: Aktivierung des Fettstoffwechsels (Kalorienverbrennung), Verbesserung der Aerobenleistung, Steigerung der Ausdauerleistung.

Trainingspuls = 70 bis 80% vom Maximalpuls

Anaerobe - Zone: GA2 - Grundlagen - Ausdauertraining 2

Geeignet für: Fortgeschrittene und Leistungssportler

Trainingsart: moderates Ausdauertraining oder Intervalltraining

Ziel: Verbesserung der Laktatoleranz, maximale Steigerung der Leistung.

Trainingspuls = 80 bis 90% vom Maximalpuls

Wettkampf - Zone: WSA - Leistung / Wettkampftraining

Geeignet für: Athleten und Hoch-Leistungssportler

Trainingsart: intensives Intervalltraining und Wettkampftraining

Ziel: Verbesserung der max. Geschwindigkeit und Leistung.

Achtung! Das Training in dem Bereich kann zu der Überlastung des Herz-Kreislauf-Systems und gesundheitliche Schäden führen.

Trainingspuls = 90 bis 100% vom Maximalpuls

Beispielrechnung

Männlich, 30 Jahre alt und wiege 80 Kg. Ich bin Anfänger und möchte etwas Abnehmen und meine Ausdauerleistung steigern.

01: Maximal Puls - Berechnung

Maximalpuls = 214 - (0,5 x Alter) - (0,11 x Körpergewicht)

Maximalpuls = 214 - (0,5 x 30) - (0,11 x 80)

Maximalpuls = ca. 190 Schläge/Min

02: Trainingspuls-Berechnen

Durch meine Ziele und Trainingsgrad passt für mich die Fettstoffwechsel-Zone am besten.

Trainingspuls = 60 bis 70% von dem Maximalpuls

Trainingspuls = 190 x 0,6 [60%]

Trainingspuls = 114 Schläge/ Min

Nachdem Sie Ihren Trainingspuls für Ihre Trainingskondition oder Ziele ermittelt haben, können Sie mit dem Training beginnen. Die meisten Ausdauertrainingsgeräte von uns verfügen über Pulssensoren oder sind Pulsgurtkompatibel. Somit können Sie Ihren Puls während des Trainings überwachen. 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:

a. Puls-Messung auf herkömmliche Weise (Abtasten des Pulsschlages z.B. am Handgelenk und zählen der Schläge innerhalb einer Minute).

b. Puls-Messung mit entsprechend geeigneten und geeichten Puls-Messgeräten (im Sanitäts- Fachhandel erhältlich).

c. Pulsmessung mit weiteren Produkten wie Pulsuhr, Smartphone....

HÄUFIGKEIT

Die meisten Experten empfehlen die Kombination von einer gesundheitsbewußten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muß, und körperliche Ertüchtigungen drei- bis fünfmal in der Woche. Ein normaler Erwachsener muß zweimal pro Woche trainieren um seine derzeitige Verfassung zu erhalten. Um seine Kondition zu verbessern und sein Körpergewicht zu verändern benötigt er mindestens drei Trainingseinheiten pro Wochen. Ideal bleibt natürlich eine Häufigkeit von fünf Trainingseinheiten pro Woche.

GESTALTUNG DES TRAININGS

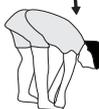
Jede Trainingseinheit sollte aus drei Trainingsphasen bestehen: „Aufwärm-Phase“, „Trainings-Phase“ und „Abkühl-Phase“. In der „Aufwärm-Phase“ soll die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von fünf bis zehn Minuten möglich. Danach sollte das eigentliche Training „Trainings-Phase“ beginnen. Die Trainingsbelastung sollte nach dem Trainingspuls gestaltet werden. 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.

Beispiel - Dehnübungen für die Aufwärm- und Abkühl-Phasen

Starten Sie Ihre Aufwärmphase durch Gehen auf der Stelle für mind. 3 Minuten und führen Sie danach folgende gymnastische Übungen durch. Bei den Übungen nicht übertreiben und nur soweit ausführen bis ein leichtes Ziehen zu spüren ist. Diese Position dann etwas halten. Wir empfehlen die Aufwärmübungen zum Abschluss des Trainings erneut durchzuführen und das Training mit Ausschütteln der Extremitäten zu beenden.



Greifen Sie mit der linken Hand hinter den Kopf an die rechte Schulter und ziehen Sie mit der rechten Hand etwas an der linken Armbeuge. Nach 20Sek. Arm wechseln.



Beugen Sie sich soweit wie möglich nach vorn und lassen Sie die Beine fast durchgestreckt. Zeigen Sie dabei mit den Fingern in Richtung Fußspitze. 2 x 20Sek.



Setzen Sie sich mit einem Bein gestreckt auf den Boden und beugen Sie sich vor und versuchen Sie den Fuß mit den Händen zu erreichen. 2 x 20Sek.



Knien Sie sich in weitem Ausfallschritt nach vorn und stützen Sie sich mit den Händen auf dem Boden ab. Drücken Sie das Becken nach unten. Nach 20 Sek. Bein wechseln.

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.

STÜCKLISTE - ERSATZTEILLISTE

Artikel: **Climber 1000 - 2599**
 Stand der technische Daten: **15.08.2025**
 Stellmaß [cm]: L 91 x B 56 x H 132 cm
 Stellmaß geklappt [cm]: L 18 x B 56 x H 150 cm
 Trainingsplatzbedarf [m²]: 2
 Gerätegewicht [kg]: 12
 Benutzergewicht von max. [kg]: 150

EIGENSCHAFTEN

- Stepper mit 3 Widerstandsstufen
- 3-fach verstellbare Griffposition
- Fußschlitten mit kugelgelagerten Gleitrollen
- Platzsparend zusammenklappbar
- Computer mit LCD Anzeige zeigt: Zeit, ca. Kalorien, Schritte, Schritte/Min und Scan

HINWEISE

Wenn ein Bauteil nicht in Ordnung ist oder fehlt, oder wenn Sie in Zukunft ein Ersatzteil benötigen, wenden Sie sich bitte an:

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

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

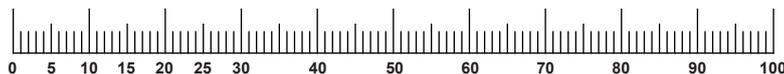


Abb.- Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge	Montiert an Abb. Nr.	ET Nummer
1	Hauptrahmen		1	12	33-2599-01-SW
2	Computer		1	12	36-2599-03-BT
3	Sterngriffschraube	M8	4	7,8+12	36-2599-01-BT
4	Fußschale		2	10	36-2599-02-BT
5	Innensechskantschraube	M6x12	4	4+10	39-9958
6	Sicherungsstift	8x110	2	10	36-2599-04-BT
7	Handgriff links		1	12	33-2599-03-SW
8	Handgriff rechts		1	12	33-2599-04-SW
9	Griffpolster		2	7+8	36-2599-05-BT
10	Fußschalenaufnahme		2	11	33-2599-05-SW
11	Rollschlitten		2	4+19	33-2599-06-SW
12	Grundrahmen		1	1	33-2599-02-SW
13	Gummidämpfer		2	1	36-2599-06-BT
14	Rolle klein		6	1	36-2599-07-BT
15	Elastikzug		2	1+11	36-2599-08-BT
16	Rolle groß		2	1	36-2599-09-BT
17	Stahlseil		2	11	36-2599-10-BT
18	Fußstopfen		4	1+12	36-2599-11-BT
19	Gleitrolle		6	11	36-2599-12-BT
20	Innensechskantschraube	M8x105	2	10+11	39-10447-CR
21	Innensechskantschraube	M8x75	6	11+19	39-10160-CR
22	Innensechskantschraube	M8x35	2	1,14+25	39-10115-CR
23	Innensechskantschraube	M8x70	2	1+12	39-10157-CR
24	Kreuzschlitzschraube	M6x30	8	11+14	36-10451-CR
25	Rolle mittelgroß		2	1	36-2599-13-BT
26	Selbstsichernde Mutter	M8	14	20-23	39-9918-SW
27	Selbstsichernde Mutter	M6	8	24	39-9818-CR
28	Kunststofflager		8	11	36-2599-14-BT
29	Innensechskantschlüssel	5	1		36-9116-14-BT
30	Sensorkabel		1	2	36-2599-15-BT
31	Montage- und Bedienungsanleitung		1		36-2599-16-BT

CONTENTS

Page	Contents
10	Important Recommendations and Safety Instructions
11-12	Assembly Instructions
13	Use of the device
13	Cleaning, Checks and Storage
14	Computer
14	Troubleshooting
15	General training instructions
16	Parts List – Spare Parts List
19	Exploded drawing

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-Sport Gilles GmbH

Attention!
Before use
read operating
instructions!



IMPORTANT RECOMMENDATIONS AND SAFETY INSTRUCTIONS

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

1. Assembly 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. **Attention!** 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. This item is not suitable for therapeutically purposes!
8. Only train on the machine when it is in correct working order. Use original spare parts only for any necessary repairs. **Attention!** Replace the wormparts 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. The exercise time should not overtake 45 min/daily.
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. **Attention!** 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. This appliance can be used by children aged from 8 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved. Children shall not play with the appliance. Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision. Take suitable measures to ensure that children never use the machine without supervision.
14. Ensure that the person conducting training and other people never move or hold any parts of their body into the vicinity of moving parts.
15.  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.
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 is a speed-dependant machine, i.e. the power increases with increasing speed, and the reverse.
18. The maximum permissible load (=body weight) is specified as 150 kg. This machine has been tested in compliance with EN ISO20957-1 / 2025 und EN ISO 20957-8:2017 „H/C“. This item's computer corresponds to the basic demands of the EMV Directive of 2014/30/ EU.
19. The assembly and operating instructions is part of the product. If selling or passing to another person the documentation must be provided with the product.

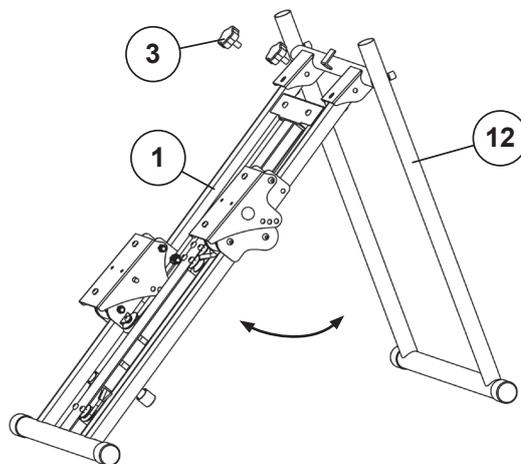
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Remove all the separate parts from the packaging, lay them on the floor and check roughly that all are there on the base of the assembly steps. Please note that a number of parts are connected directly to the main frame pre-assembled. In addition, there are several other individual parts that have been attached to separate units. This will make assembly easier and quicker for you. Assembly time: 15-20 min.

STEP 1

Unfolding the frame parts (1+12).

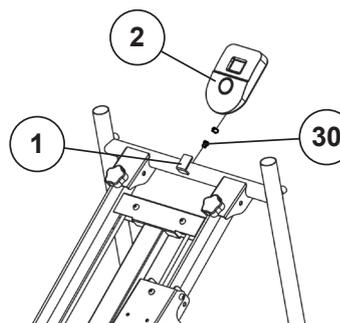
1. Unfold the base frame (1) and main frame (12) and secure them in place with the two star-grip screws (3).



STEP 2

Assembling the computer (2).

1. Remove the included computer (2) from the packaging and insert a battery (type AA - 1.5V) into the back of the computer (2), observing the correct polarity. (The battery for the computer is not included. Please purchase it from a retailer.) Connect the computer (2) to the sensor cable (30) and slide the computer (2) onto the computer mount on the base frame (1).

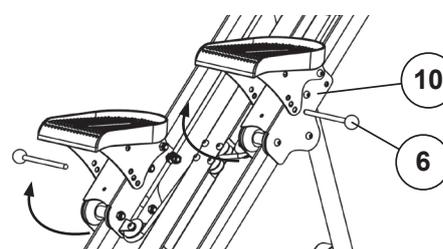
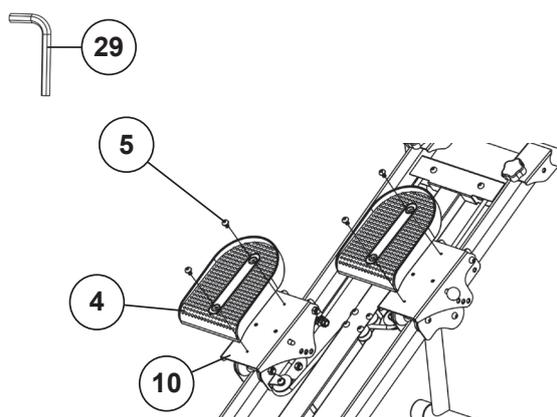


STEP 3

Assembling the footrests (4) onto the footrest holder (10).

1. Place the footrests (4) onto the footrest holder (10) and align the holes so that they are aligned. Insert the two M6x12 screws (5) through the holes and tighten the footrests.

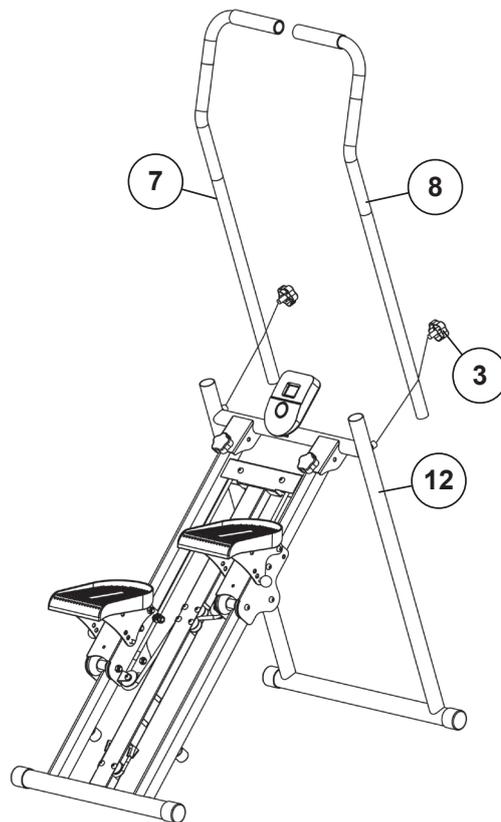
2. Remove the locking pins (6) from the footrest brackets (10), fold the footrest brackets (10) upward, and secure this position by inserting the locking pins (6).



STEP 4

Installing the handles (7+8).

1. Insert the right handle (8) into the right handle holder on the base frame (12). Secure the position with the star grip screw (3).
2. Insert the left handle (7) into the left handle holder on the base frame (12). Secure the position with the star grip screw (3).
3. Note: The handles can be installed in three positions, as shown in the following images.

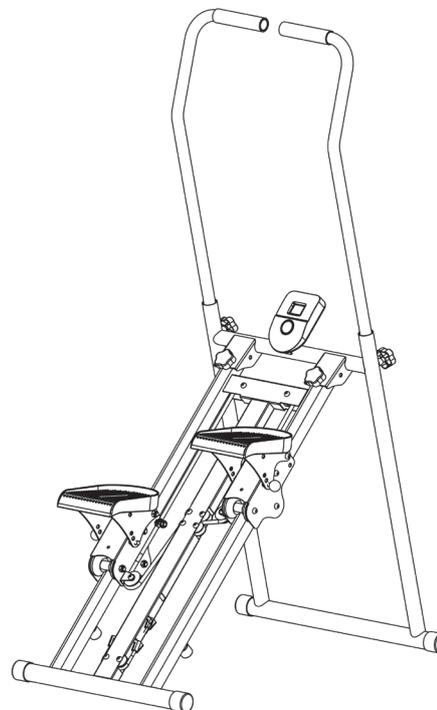


CHECKS

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 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.



USE OF THE DEVICE

Mount:

Stand next to the machine and hold on to the handlebar. Place your foot on one of the footrests. Now place the other foot on the other footrest. **Attention!** Do not pull yourself up on the handlebars, as this could cause the machine to tip backward.

Dismount:

Stop training and hold on to the handlebar. First, place one foot on the footrest to ensure a secure footing, then the other foot.

Folding function:

The machine can be folded to save space. To do so, remove the locking pins (6) from the footrest holders (10), fold in the footrest holder (10), and secure it in this position by reinserting the locking pins (6). Then loosen the star-grip screws (3) on the base frame (1) and fold the base frame (1). The star-grip screws (3) can be screwed back in for storage. **Attention!** Be careful of the risk of crushing when folding and transporting.

Resistance adjustment:

The resistance can be adjusted to three levels. To do this, first loosen the left hook of the resistance band (15) from the support tube (1) and reattach it at the desired level. Then loosen the right hook of the resistance band (15) from the support tube (1) and reattach it at the desired level. **Attention!** The resistance band is under tension. Be careful when plugging and unplugging it to avoid any risk of pinching.



CLEANING, CHECKS AND STORAGE

1. Cleaning

Use only a less wet cloth for cleaning. **Attention!** Never use benzene, thinner or other aggressive cleaning agents for surface cleaning as this damage caused. The device is only for private home use and for use suitable indoors. Keep the unit clean and moisture from the device.

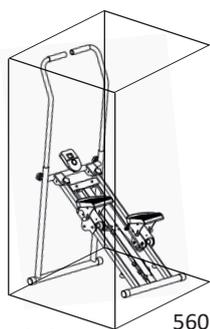
2. Storage

Remove the battery from the computer if you do not intend to use the device for more than four weeks. Choose a dry storage location indoors and apply a little spray oil to the footrest connections and the threads of the mounting screws for the handle and frame. Cover the device to protect it from discoloration caused by sunlight and dust.

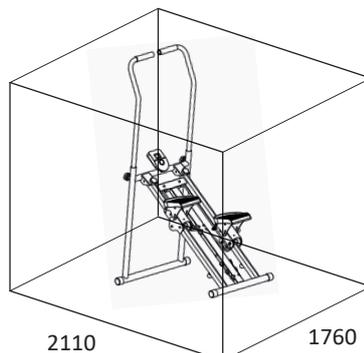
3. Checks

We recommend checking the tightness of the screw connections made during assembly every 50 hours of use. Every 100 hours of use, you should apply a little spray oil to the footrest connections and the threads of the mounting screws for the handle and frame.

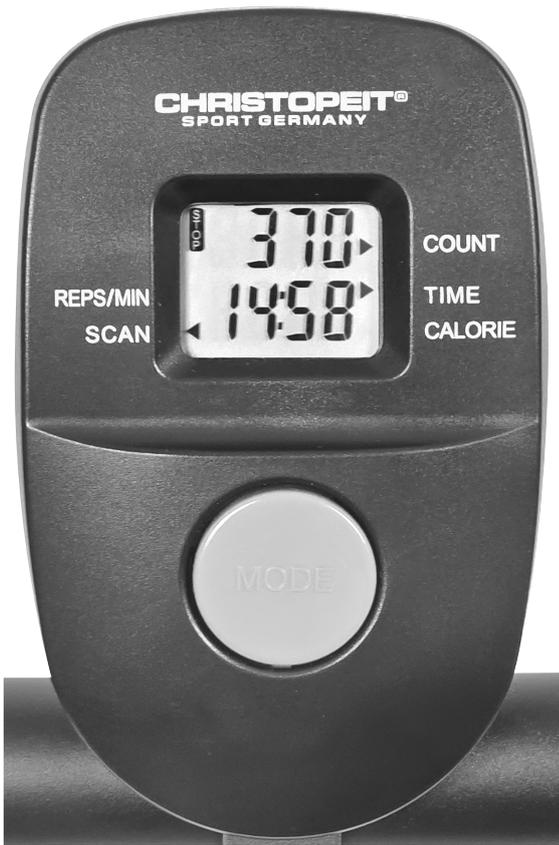
TRAINING SPACE REQUIREMENT



2200 **Training area in mm**
(for home trainer and user)



2200 **Free area in mm**
(Training area and security area (circulating 600mm))



The included computer offers the greatest level of training convenience. Every training-relevant stat is displayed in a corresponding window. From the start of your workout, the top display shows the steps taken, and the bottom display shows the time required, approximate calorie consumption, and steps per minute. All values are recorded and counted upwards from zero. The computer switches on by briefly pressing the button or simply starting your workout. The computer begins recording and displaying all values. To stop the computer, simply end your workout. The computer stops all measurements and records the last values achieved. The last values achieved for time, calories, and steps are saved until the computer is reset, and you can continue training from these values when you resume training. The computer switches off automatically approximately 4 minutes after the end of your workout.

DISPLAYS

[COUNT] - Steps:

The total number of rowing strokes completed is displayed.

[REPS/MIN] - Steps/minute:

The current speed is displayed in steps per minute. (Maximum display speed is 199 steps per minute.)

[SCAN] - Scan:

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

[TIME] - Time:

The currently required time is displayed in minutes and seconds.

[Calorie] - Calories:

The current status of the consumed calories (Kcal) is displayed.

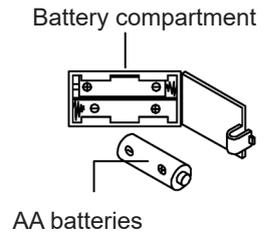
CONTROLS

[MODE] - Mode 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. If the key is held longer (approx. 3 seconds), all last attained values are deleted.

REPLACING THE BATTERIES

1. Open the battery compartment cover and then remove the used Batterie.(If the batterie should leak remove them under increased considering that the battery acid is not into contact with skin come and clean the battery compartment thoroughly.)
2. Insert the new batterie (type (AA) 1.5 V in the correct order and taking into account the polarity in the battery compartment and close the batterycover so that it clicks into place.
3. If the computer does not pick up immediately, the function should batterie are removed for 10 seconds and re-inserted.
4. The empty batterie properly in accordance with the disposal regulations disposed of and do not give residual waste.



TROUBLESHOOTING

If you cannot solve the problem with the following information, please contact the authorized service center.

Problem	Possible Cause	Solution
Computer has no value at Display if you press any key.	No Batteries insert or batteries empty.	Check the position of batteries at battery compartment or replace batteries.
Computer is not counting data and do not switch on after start cycling.	Sensor impulse missing base on not well plugged connection.	Check the plug connections at computer and inside of handlebar support.
Computer is not counting data and do not switch on after start cycling.	Sensor impulse missing base on not correct position of sensor.	Check the distance between the sensor and the magnet. The distance should be less than 5mm. The sensor is located in the base frame on the right rail, and the magnet is mounted on the right footplate.

GENERAL 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.

INTENSITY

The level of physical exertion during training must exceed the point of normal exertion, without going beyond the point of breathlessness and/or exhaustion. A suitable reference value can be the pulse. With each training session, the condition increases and therefore the training requirements should be adjusted. This is possible by extending the duration of the training, increasing the level of difficulty or changing the type of training.

TRAINING HEART RATE

To determine the training heart rate, you can proceed as follows. Please note that these are guide values. If you have health problems or are unsure, consult a doctor or fitness trainer.

01 Maximum heart rate calculation

The maximum pulse value can be determined in many different ways, since the maximum pulse depends on many factors. You can use the main-formula for the calculation (maximum heart rate = 220 - age). This formula is very general. It is used in many home sport products to determine the maximum heart rate. We recommend the Sally-Edwards-formula. This formula calculates the maximum heart rate more precisely and takes gender, age and body weight into account.

Sally-Edwards-formula:

Men:

Maximum heart rate = 214 - (0.5 x age) - (0.11 x body weight)

Women:

Maximum heart rate = 210 - (0.5 x age) - (0.11 x body weight)

02 Training heart rate calculation

The optimal training heart rate is determined by the goal of the training. Training zones were defined for this.

Health - Zone: Regeneration and Compensation

Suitable for: Beginners

Type of training: very light cardio training

Goal: recovery and health promotion. Building the basic condition.

Training heart rate = 50 to 60% of the maximum heart rate

Fat-Metabolism - Zone: Basics endurance training 1

Suitable for: beginners and advanced users

Type of training: light cardio training

Goal: activation of fat metabolism (calorie burning). improvement in endurance performance.

Training heart rate = 60 to 70% of the maximum heart rate

Aerobic - Zone: Basics endurance training 1 to 2

Suitable for: beginners and advanced

Type of training: moderate cardio training.

Goal: Activation of the fat metabolism (calorie burning), improving aerobic performance, Increase in endurance performance.

Training heart rate = 70 to 80% of the maximum heart rate

Anaerobic - Zone: Basics endurance training 2

Suitable for: advanced and competitive athletes

Type of training: moderate endurance training or interval training

Goal: improvement of lactate tolerance, maximum increase in performance.

Training heart rate = 80 to 90% of the maximum heart rate

Competition - Zone: Performance / Competition Training

Suitable for: athletes and high-performance athletes

Type of training: intensive interval training and competition training /

Goal: improvement of maximum speed and power.

Attention! Training in this area can lead to overloading of the cardiovascular system and damage to health.

Training heart rate = 90 to 100% of the maximum heart rate

Sample calculation

Male, 30 years old and weighs 80 kg. I am a beginner and would like to lose some weight and increase my endurance.

01: Maximum pulse - calculation

Maximum heart rate = 214 - (0.5 x age) - (0.11 x body weight)

Maximum heart rate = 214 - (0.5 x 30) - (0.11 x 80)

Maximum pulse = approx. 190 beats/min

02: Training heart rate calculation

Due to my goals and training level, the fat metabolism zone suits me best.

Training heart rate = 60 to 70% of the maximum heart rate

Training heart rate = 190 x 0.6 [60%]

Training heart rate = approx. 114 beats/min

After you have set your training heart rate for your training condition or Once you have identified goals, you can start training. Most of our endurance training equipment have heart rate sensors or are heart rate belt compatible. So you can check your heart rate on the monitor during the workouts. If the pulse rate is not shown on the computer display or you want to be on the safe side and want to check your pulse rate, which could be incorrectly displayed due to possible application errors or similar, you can use the following tools:

- a. Pulse measurement in the conventional way (sensing the pulse beat, e.g. on the wrist and counting the beats within a minute).
- b. Heart rate measurement with suitable and calibrated heart rate measuring devices (available from medical supply stores).
- c. Heart rate measurement with other products such as heart rate monitors, smartphones....

FREQUENCY

Most experts recommend the combination of a health-conscious diet, which must be adjusted according to the training goal, and physical exercise three to five times a week. A normal adult needs twice a week exercise to maintain its current condition. To improve his condition and change his body weight, he needs at least three training sessions per week. Ideal of course is a frequency of five training sessions per week.

TRAINING PLAN

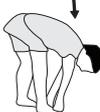
Each training session should consist of three training phases: „warmup phase“, „training phase“ and „cool-down phase“. In the „warm-up phase“ the body temperature and the oxygen supply should be increased slowly. This is possible through gymnastic exercises over a period of five to ten minutes. After that you start with actual training “training phase”. The training load should be adapted according to the training heart rate. In order to support the circulation after the training phase and to preventaching 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.

Example - stretching exercises for the warm-up and cool-down phases

Start your warm up by walking on the spot for at least 3 minutes and then perform the following gymnastic exercises to the body for the training phase to prepare accordingly. The exercises do not overdo it and only as far run until a slight drag felt. This position will hold a while.



Reach with your left hand behind your head to the right shoulder and pull with the right hand slightly to the left elbow. After 20sec. switch arm.



Bend forward as far forward as possible and let your legs almost stretched. Show it with your fingers in the direction of toe. 2 x 20sec.



Sit down with one leg stretched out on the floor and bend forward and try to reach the foot with your hands. 2 x 20sec.



Kneel in a wide lunge forward and support yourself with your hands on the floor. Press the pelvis down. Change after 20 sec leg.

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.

PARTS LIST – SPARE PARTS LIST

Type:	Climber 1000 - 2599
Date of technical data:	15.08.2025
Dimensions approx: [cm]:	L 91 x B 56 x H 132 cm
Dimensions folded approx: [cm]:	L 18 x B 56 x H 150 cm
Space requirements [m ²]:	2
Weight approx. [kg]:	12
Load max. (User weight) [kg]:	150

FEATURES

- Stepper with 3 resistance levels
- 3-way adjustable handle position
- Foot carriage with ball-bearing rollers
- Folds up to save space
- Computer with LCD display shows: time, approx. calories, steps, steps/min, and Scan

NOTE

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

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstraße 55, 42551 Velbert

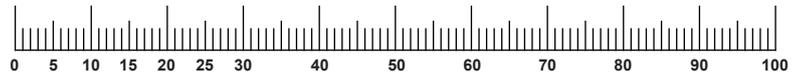
www.christopeit-sport.com

Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0

Telefax: +49 (0)20 51 / 60 67-44

e-mail: info@christopeit-sport.com

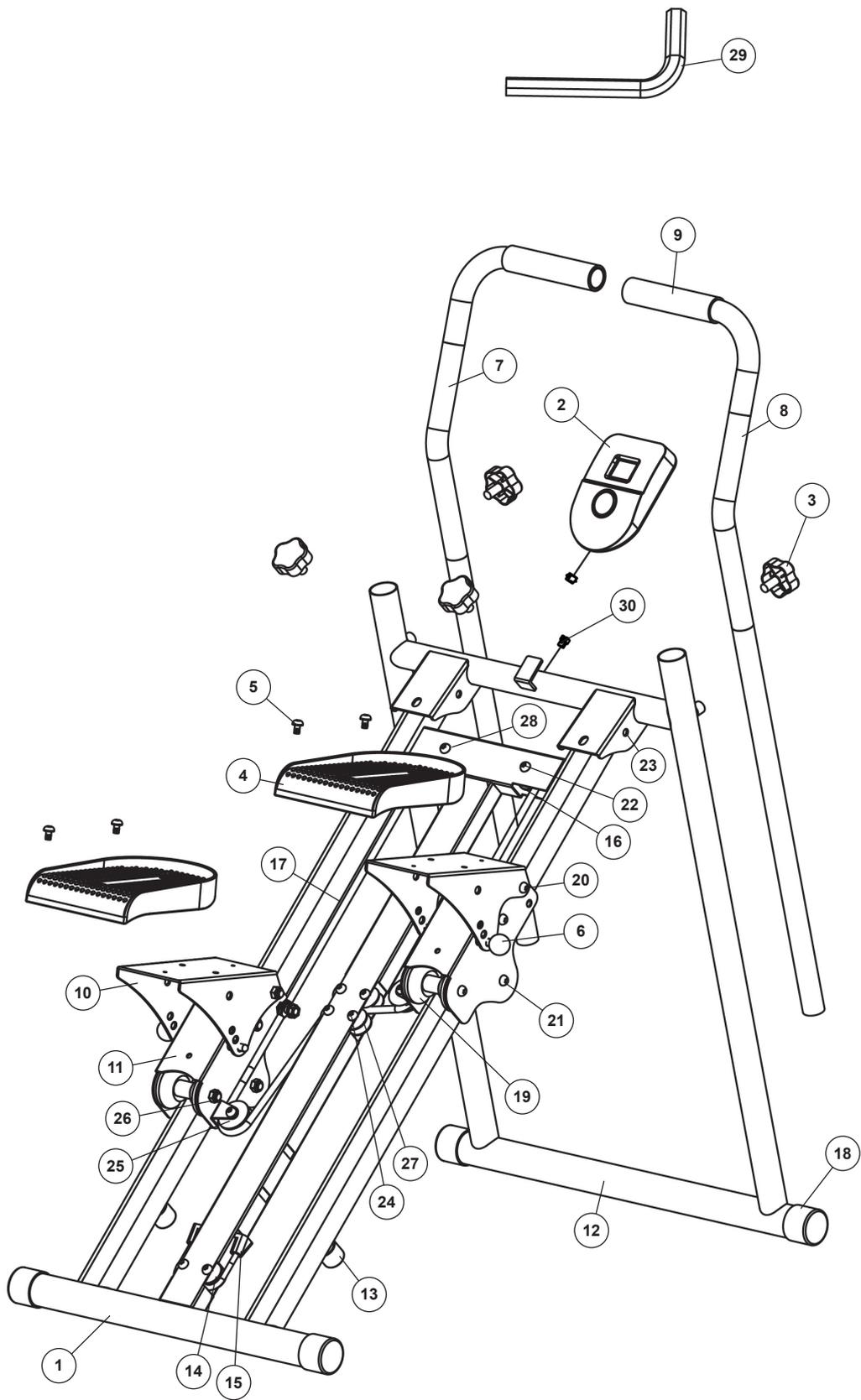
This product is created only for private Home sports activity and not allowed to us in a commercial or professional area. Home Sport use class H/C.



Illustr. No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Illustration No.	ET-Number
1	Mainframe		1	12	33-2599-01-SW
2	Computer		1	12	36-2599-03-BT
3	Handgrip screw	M8	4	7,8+12	36-2599-01-BT
4	Footplate		2	10	36-2599-02-BT
5	Innerhex screw	M6x12	4	4+10	39-9958
6	Locking pin	8x110	2	10	36-2599-04-BT
7	Handgrip left		1	12	33-2599-03-SW
8	Handgrip right		1	12	33-2599-04-SW
9	Handgrip foam		2	7+8	36-2599-05-BT
10	Footplate holder		2	11	33-2599-05-SW
11	Roller slide		2	4+19	33-2599-06-SW
12	Base frame		1	1	33-2599-02-SW
13	Rubber bumper		2	1	36-2599-06-BT
14	Roller small		6	1	36-2599-07-BT
15	Resistance rope		2	1+11	36-2599-08-BT
16	Roller big		2	1	36-2599-09-BT
17	Steel cable		2	11	36-2599-10-BT
18	End cap		4	1+12	36-2599-11-BT
19	Slide roller		6	11	36-2599-12-BT
20	Innerhex screw	M8x105	2	10+11	39-10447-CR
21	Innerhex screw	M8x75	6	11+19	39-10160-CR
22	Innerhex screw	M8x35	2	1,14+25	39-10115-CR
23	Innerhex screw	M8x70	2	1+12	39-10157-CR
24	Philips screw	M6x30	8	11+14	36-10451-CR
25	Roller mid		2	1	36-2599-13-BT
26	Nylon nut	M8	14	20-23	39-9918-SW
27	Nylon nut	M6	8	24	39-9818-CR
28	Plastic bushing		8	11	36-2599-14-BT
29	Innerhex tool	5	1		36-9116-14-BT
30	Sensor cable		1	2	36-2599-15-BT
31	Assembly and exercise instruction		1		36-2599-16-BT

NOTIZEN - NOTES

NOTIZEN - NOTES



Service / Hersteller

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

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstrasse 55
D - 42551 Velbert

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

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

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

info@christopeit-sport.com



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