

WB 1000

HANTELANK MIT ABLAGE

Montage- und Bedienungsanleitung
WB 1000 Bestell-Nr.: 2052

DE

Seite 2-10

Assembly and exercise instructions
WB 1000 Order No.: 2052

GB

Page 11-18



INHALTSÜBERSICHT

1. Inhaltsübersicht	2
2. Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise	2
3. Montageübersicht	3
4. Montageanleitung	4-5
5. Reinigung, Wartung und Lagerung	6
6. Garantiebestimmungen	6
7. Trainingsanleitung / Aufwärmübungen (Warm Up)	7
8. Einstellung der Hantelablagen	8
9. Übung Bankdrücken	8
10. Platzsparend zusammenklappen	8
11. Stückliste - Ersatzteilliste	9
12. Notizen	10
13. Explosionszeichnung	19

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

wir gratulieren Ihnen zum Kauf dieses Heimsport-Trainingsgerätes und wünschen Ihnen viel Vergnügen damit. Bitte beachten und befolgen Sie die Hinweise und Anweisungen dieser Montage- und Bedienungsanleitung. Wenn Sie irgendwelche Fragen haben, können Sie sich selbstverständlich jederzeit an uns wenden.

Mit freundlichen Grüßen,
Ihre Top-Sport Gilles GmbH

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.

- Das Gerät genau nach der Montageanleitung aufbauen und nur die, für den Aufbau des Gerätes beigelegten, 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- Vor dem Trainingsbeginn alle Gegenstände in einem Umkreis von 2 Metern um das Gerät entfernen.
- 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.
- 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.
- 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.

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

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

- 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.

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

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

- 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.

- 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.

- 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.

- Dieses Gerät ist gemäss der EN 20957-1:2013, EN 20957-4:2016 Klasse „H“ geprüft worden. Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht + Trainingsgewicht) ist auf 200 kg festgelegt worden.

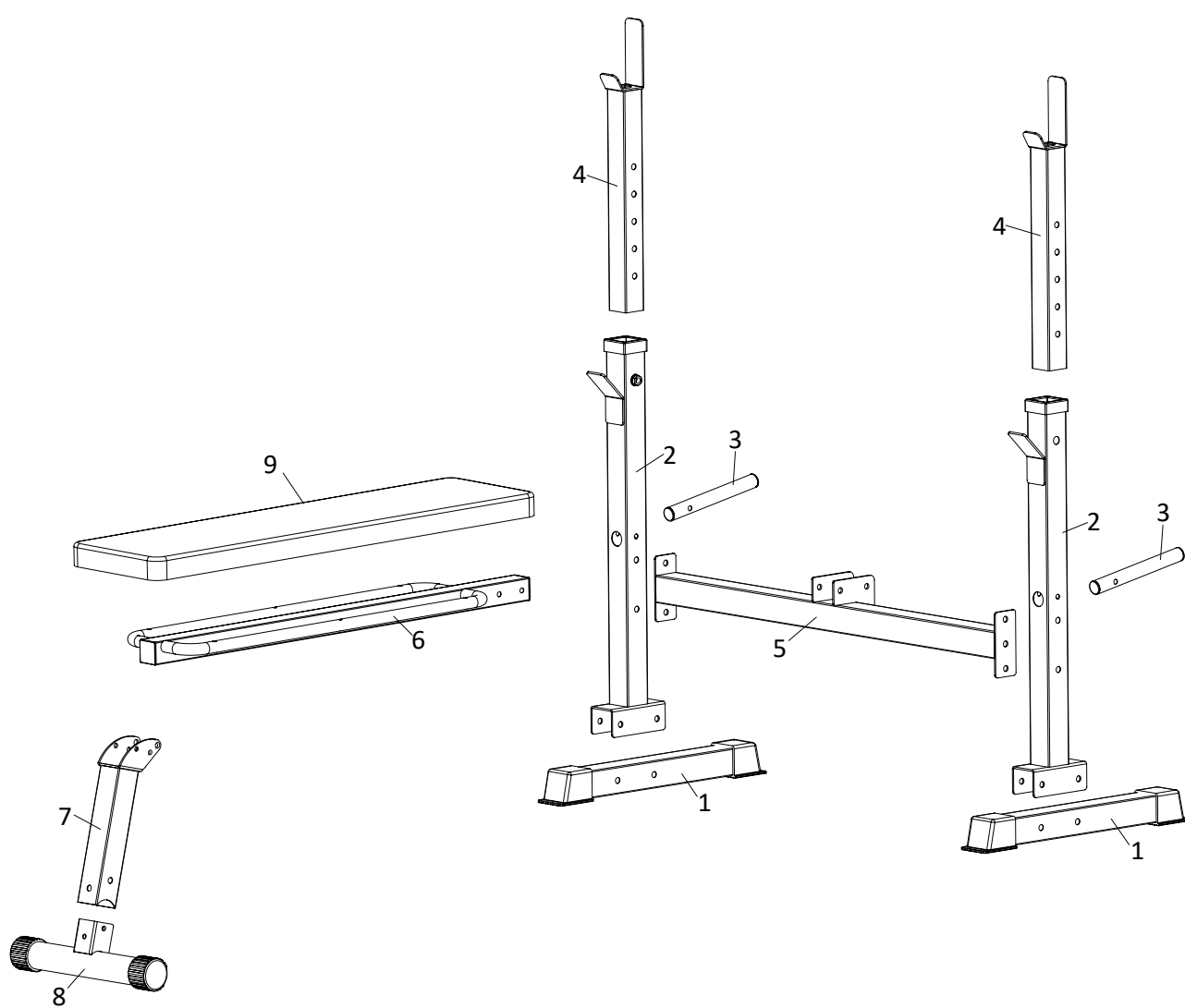
- Die Montage- und Bedienungsanleitung ist als Teil des Produktes zu betrachten. Bei Verkauf oder der Weitergabe des Produktes ist diese Dokumentation mitzugeben.

DE

Montageübersicht:

GB

Assembly overview:



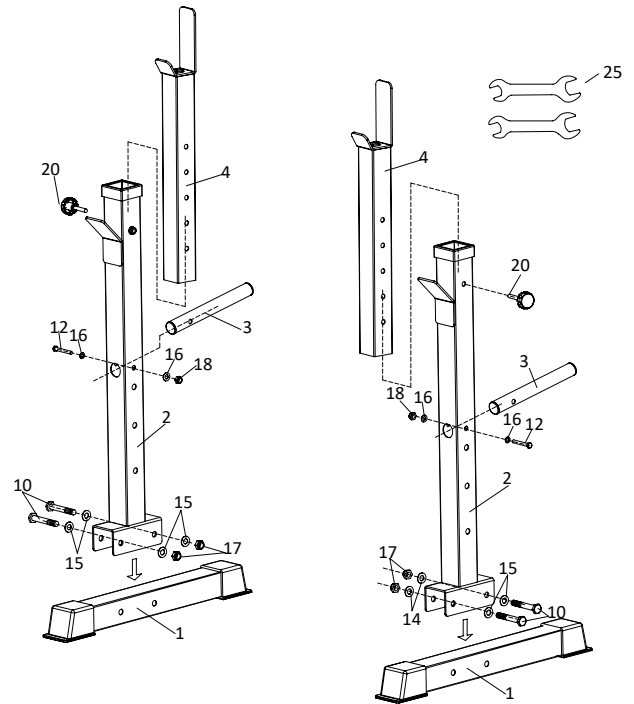
MONTAGEANLEITUNG

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 Sie grob die Vollständigkeit anhand der Montageschritte. Montagezeit: ca. 45 min

SCHRITT 1:

Montage der Fußrohre (1) an den Stützen (2L+2R).

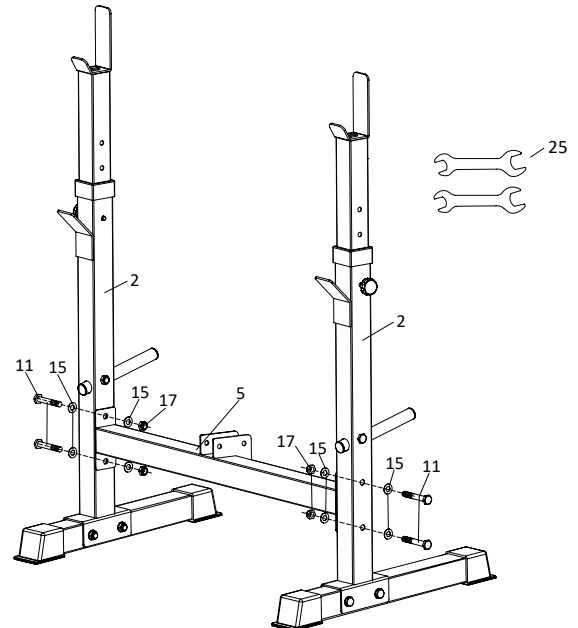
1. Legen Sie die beiden hinteren Fußrohre (1) in dargestellter Richtung auf den Boden und stecken Sie die Stützrohre (2L+2R) auf die Verbindungsstellen, sodass die Bohrungen übereinander stehen. Achten Sie bei den Stützrohren auf die richtige Position. Die angeschweißten Muttern müssen sich innen am Stützrohr auffinden.
2. Stecken Sie auf die Schrauben M10x70 (10) je eine Unterlegscheibe 10//20 (15), führen Sie die Schrauben (10) durch die Bohrungen und schrauben Sie mittels Unterlegscheiben (15) und selbstsichernden Muttern M10 (17) die Stützrohre (2L+2R) an den hinteren Fußrohren (1) fest.
3. Schieben Sie die Hantelscheibenaufnahmen (3) von hinten durch die Stützrohre (2) und sichern Sie diese mittels der Schrauben M8x60 (12), Unterlegscheiben 8//16 (16) und selbstsichernden Muttern M8 (18).
4. Stecken Sie den Hantelstangenablagen (4) von oben in gewünschter Höhe in die Stützrohre (2) hinein, sodass die Bohrungen fluchten und sichern Sie die Position durch Festdrehen der Sterngriffschrauben (20).



SCHRITT 2:

Montage der Querstrebe (5) an den Stützen (2L+2R).

1. Führen Sie die Querstrebe (5) in dargestellter Position zwischen die Stützrohre (2L+2R) und sichern Sie diese mittels der Schrauben M10x65 (11), Unterlegscheiben 10//20 (15) und selbstsichernden Muttern M10 (17).

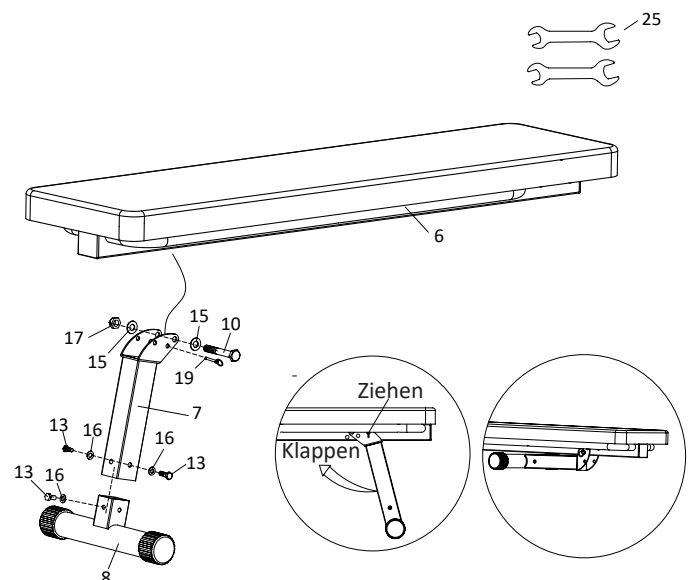


SCHRITT 3:

Montage des vorderen Fußes (8) am Polsterrahmen (6).

1. Stecken Sie den vorderen Stützfuß (7) an den vorderen Befestigungspunkt des Polsterrahmens (6) in dargestellter Position und sichern Sie den vorderen Stützfuß (7) mittels der Schraube M10x70 (10), Unterlegscheiben 10//20 (15) und selbstsichernder Mutter M10 (17). Achten Sie darauf die mittlere Bohrung am Polsterrahmen (6), sowie die oberste Bohrung vom Stützfuß vorne (7) für die Verschraubung zu verwenden damit die Klapp- und Sicherungsfunktion gegeben ist. Ziehen Sie diese Schraubenverbindung nicht zu fest an, sodass die Klappfunktion gegeben ist. **Achtung!** Setzen Sie in ausgeklappter und eingeklappter Position immer in die entsprechend fluchtende Bohrung den Sicherheitsstift (19) ein.

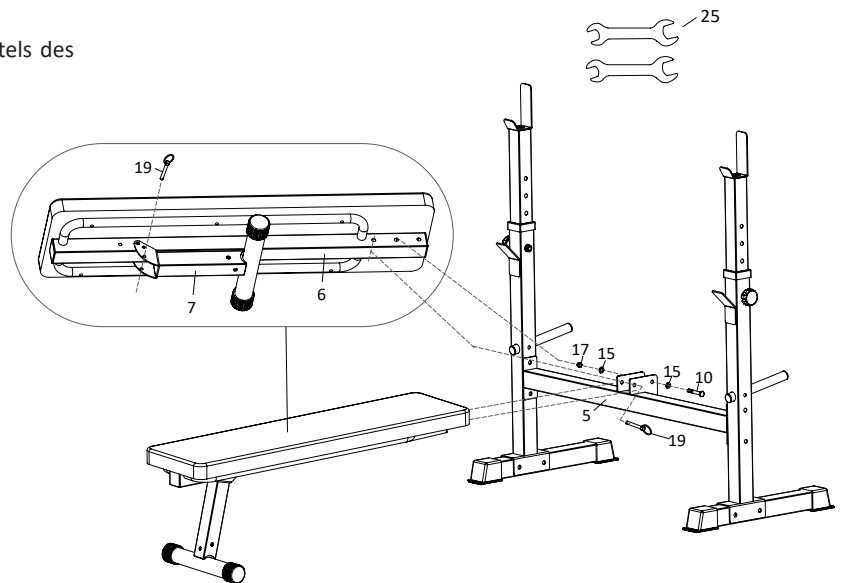
2. Stecken Sie den vorderen Fuß (8) in das vordere Stützrohr (7) ein, sodass die Bohrungen übereinander stehen. Stecken Sie auf die Schrauben M8x15 (13) je eine Unterlegscheibe 8//16 (16) auf und schrauben Sie damit den vorderen Fuß (8) am Stützrohr (7) fest



SCHRITT 4:**Montage des Polsterrahmens (6) an der Querstrebe (5).**

1. Legen Sie den Polsterrahmen (6) in die Aufnahme der Querstrebe (5), so ein, sodass die mittlere Bohrung vom Polsterrahmen (6) mit der letzten Bohrung von der Querstrebe (5) übereinstimmt. Die Schraube M10x70 (10) mit einer Unterlegscheibe 10//20 (15) versehen und durch die fluchtende Bohrung stecken. Das Schraubenende mit einer weiteren Unterlegscheibe (15) versehen und mittels selbstsichernden Mutter (17) nur soweit fest anziehen, sodass der Klappmechanismus nicht blockiert ist.

2. Sichern Sie die ausgeklappte Position der Hantelbank mittels des Sicherungsstiftes (19).

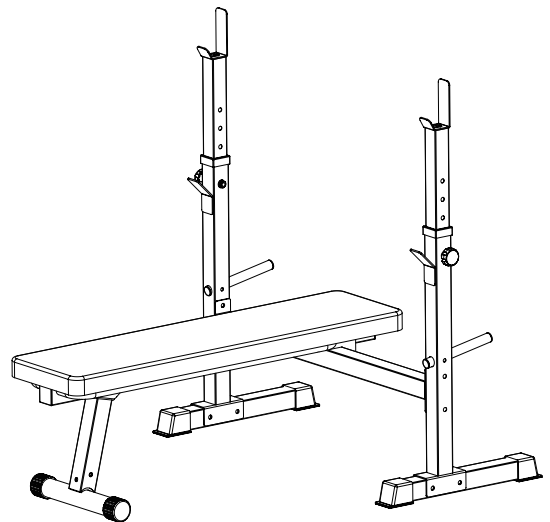
**SCHRITT 5:****Kontrolle**

1. Alle Verschraubungen und Steckverbindungen auf ordnungsgemäße Montage und Funktion prüfen. Die Montage ist hiermit beendet.

2. Wenn alles in Ordnung ist, mit leichten Widerstandseinstellungen mit dem Gerät vertraut machen und die individuellen Einstellungen vornehmen.

Anmerkung:

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



REINIGUNG, WARTUNG UND LAGERUNG

1. Reinigung

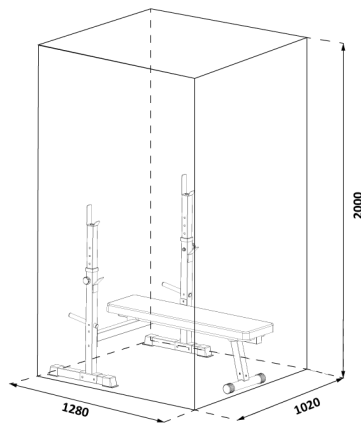
Benutzen Sie nur ein leicht angefeuchtetes Tuch zur Reinigung. **Achtung:** Benutzen Sie niemals Benzin, Verdünner oder andere aggressive Reinigungsmittel zur Oberflächenreinigung da dadurch Beschädigungen verursacht werden. Das Gerät ist nur für den privaten Heimgebrauch und zur Benutzung in Innenräumen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

2. Lagerung

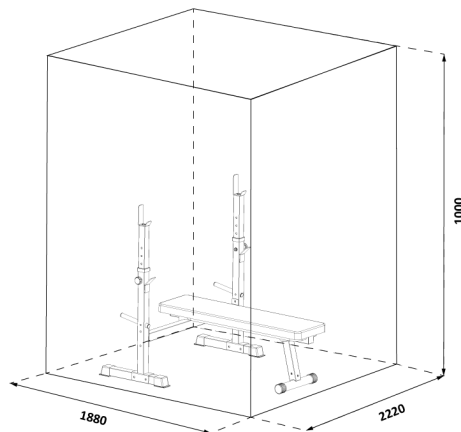
Wählen Sie einen trockenen Lagerort im Haus aus. Decken Sie das Gerät ab um es vor Verfärbungen durch evtl. Sonneneinstrahlung und Staub zu schützen.

3. Wartung

Wir empfehlen alle 50 Betriebsstunden eine Überprüfung der Schraubenverbindungen auf festen Sitz, welche bei der Montage hergestellt wurden.



Trainingsfläche in mm
(für Gerät und Benutzer)



Freifläche in mm
(Trainingsfläche und
Sicherheitsfläche
(umlaufend 60cm))

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.

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 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

TRAININGSANLEITUNG

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

1. Intensität:

Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muß den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit und /oder der Erschöpfung zu erreichen. Ein geeigneter Richtwert, für ein effektives Training, kann dabei der Puls sein. Dieser sollte sich während des Trainings in dem Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befinden (Ermittlung und Berechnung siehe Tabelle und Formel). Während der ersten Wochen sollte sich der Puls während des Trainings im unteren Bereich von 70% des Maximalpulses befinden. Im Laufe der darauffolgenden Wochen und Monate sollte die Pulsfrequenz langsam bis zur Obergrenze von 85% des Maximalpulses gesteigert werden. Je größer die Kondition des Trainierenden wird, desto mehr müssen die Trainingsanforderungen gesteigert werden, um in den Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses zu gelangen. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer und/oder einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen möglich. Wird die Pulsfrequenz nicht in der Computeranzeige angezeigt oder wollen Sie sicherheits- halber Ihre Pulsfrequenz, die durch eventuelle Anwendungsfehler o.ä. falsch angezeigt werden könnte, kontrollieren, können Sie zu folgenden Hilfsmitteln greifen:

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

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

2. 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.

3. Gestaltung des Trainings

Jede Trainingseinheit sollte aus drei Trainingsphasen bestehen: „Aufwärm-Phase“, „Trainings-Phase“ und „Abkühl-Phase“. In der „Aufwärm-Phase“ soll die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von fünf bis zehn Minuten möglich. Danach sollte das eigentliche Training („Trainings-Phase“) beginnen. Die Trainingsbelastung sollte erst einige Minuten gering sein und dann für eine Periode von 15 bis 30 Minuten so gesteigert werden, daß sich der Puls im Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befindet. Um den Kreislauf nach der „Trainings-Phase“ zu unterstützen und einem Muskel-

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

4. Motivation

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

Pulsmesstabelle:

(x-Achse = Alter in Jahren von 20 bis 70 // Y-Achse = Pulsschläge pro Minute von 100 bis 220)

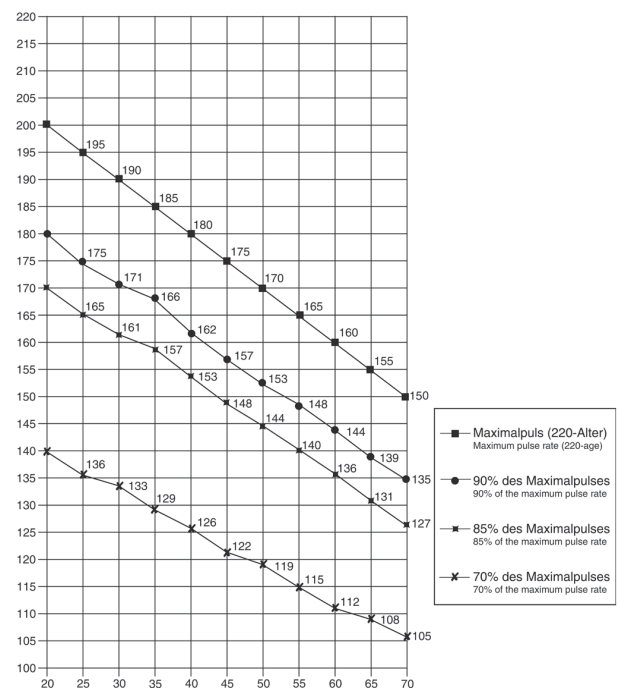
Berechnungsformeln:

Maximalpuls = 220 - Alter

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

85% des Maximalpuls = (220 - Alter) x 0,85

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



AUFWÄRMÜBUNGEN (WARM UP)

Starten Sie Ihre Aufwärmphase durch Gehen auf der Stelle für mind. 3 Minuten und führen Sie danach folgende gymnastische Übungen durch um den Körper auf die Trainingsphase entsprechend vorzubereiten. Bei den Übungen nicht übertreiben und nur soweit ausführen bis ein leichtes Ziehen zu spüren ist. Diese Position dann etwas halten.



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.

Nach den Aufwärmübungen durch etwas schütteln die Arme und Beine lockern.

Hören Sie nach der Trainingsphase nicht abrupt auf, sondern radeln Sie gemütlich noch etwas ohne Widerstand aus um wieder in die normale Puls-Zone zu gelangen. (Cool down) Wir empfehlen die Aufwärmübungen zum Abschluss des Trainings erneut durchzuführen und das Training mit Ausschütteln der Extremitäten zu beenden.



Passen Sie die Höhe der Langhantelablagen (4) durch Herausdrehen der Sterngriffschrauben (20) und verschieben der Langhantelablage in die gewünschte Position in den Stützrohren (2) für Ihre Trainingsvorhaben an. Achten Sie darauf, dass die Hantelablagen immer auf gleicher Höhe eingestellt sind. Legen Sie einseitig nicht zu viele Gewichtsscheiben auf einmal auf, da die Hantelstange sonst von den Hantelaufgaben wegkippen kann.



Rückenlage auf der Bank einnehmen die Beine sind dabei angewinkelt. Die Langhantel auf Schulterbreite fassen und senkrecht von der Brust nach oben drücken, bis die Arme gestreckt sind. Dann gehen Sie langsam zur Ausgangsposition zurück und wiederholen den Vorgang. Diese Übung trainiert die gesamte Brustmuskulatur, Schulter, Trizeps.

PLATZSPAREND ZUSAMMENKLAPPEN:



Um die Hantelbank platz sparend zusammen zu klappen, muss zuvor der Sicherungsstift (19) herausgezogen werden. Nach dem Hochklappen des Polsterrahmens (6) muss diese Position wieder durch Einschieben des Sicherungsstiftes (19) durch die fluchtenden Bohrungen an der Querstrebe gegen Herunterfallen gesichert werden. Klappen Sie anschließend den vorderen Fuß (7) in gleicher Weise ein. Bitte überprüfen Sie die Standsicherheit nach jedem Klappvorgang.

STÜCKLISTE - ERSATZTEILLISTE WB 1000

DE

Art.-Nr.: **2052**
Stand der technische Daten: **28.07.2020**

Vielleitige Hantelbank mit höhenverstellbarer Hantelablage, Gewichtsscheibenablage und platzsparender Klappfunktion.

- 5-fach höhenverstellbare Hantelablage + Zwischenablage
- Ergonomische Griffbreite durch Innenmaß von 90 cm
- Platzsparend durch einfaches Hochklappen der Liegefläche
- Ablage für Langhantelstange und Gewichtsscheiben an der Hantelbank (auch in der zusammengeklappter Version)
- Liegepolster aus robustem und hochwertigem Kunstleder mit verstärkter Tragekonstruktion
- Max. Belastbarkeit (Körper- und Trainingsgewicht): 200 kg

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

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

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

Stellmaße aufgebaut ca. [cm]: 128cm x B 102 x H 92 - 112
Stellmaße zusammengeklappt ca. [cm]: L 49cm x B 102 x H 130
Trainingsplatzbedarf [m²]: 4
Gerätegewicht [kg]: 18

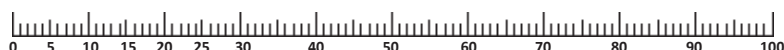


Abb.- Nr.	Bezeichnung	Abmessung	Menge	montiert an	ET Nummer
1	Fussrohr hinten		2	2	33-2052-01-SW
2L	Stützrohr links		1	1	33-2052-02-SW
2R	Stützrohr rechts		1	1	33-2052-03-SW
3	Hantelscheibenablage		2	2	33-2052-04-SW
4	Hantelstangenablage		2	2	33-2052-05-SW
5	Querstrebe		1	2	33-2052-06-RT
6	Polsterrahmen		1	5+9	33-2052-07-SW
7	Vorderer Stützfuss		1	6+8	33-2052-08-SW
8	Fussrohr vorne		7	7	33-2052-09-SW
9	Polster		6	6	36-2052-01-BT
10	Sechskantschraube	M10x70	6	1,2,6+7	39-10148-CR
11	Sechskantschraube	M10x65	4	2+5	39-9982-CR
12	Sechskantschraube	M8x60	2	2+3	39-10436
13	Sechskantschraube	M8x15	3	7+8	39-10247
14	Innensechskantschraube	M6x35	6	6+9	39-10085
15	Unterlegscheibe	10//20	20	10+11	39-9989-VC
16	Unterlegscheibe	8//16	7	12+13	39-9917-CR
17	Selbstsichernden Mutter	M10	10	10+11	39-9881-CR
18	Selbstsichernden Mutter	M8	2	12	39-9818-CR
19	Sicherungsstift	10x80	2	5,6+7	36-2052-02-BT
20	Sterngriffschraube	M10	2	2+4	36-2052-03-BT
21	Rundstopfen	25	4	3	39-10146
22	Kunststoffeinsatz		2	2	36-2052-04-BT
23	Fußstopfen hinten		4	1	36-2052-05-BT
24	Fußstopfen vorne		2	8	36-2052-06-BT
25	Werkzeugset		1		36-2055-11-BT
26	Vierkantstopfen	55	2	6	36-2055-10-BT
27	Montage- und Bedienungsanleitung		1		36-2052-07-BT

CONTENTS

1. Contents	11
2. Important Recommendations and Safety Instructions	11
3. Assembly overview	3
4. Assembly Instructions	12-13
5. Cleaning, Checks and Storage	14
6. Training instructions / Warm Up	15
7. Adjustment of long bar holder	16
8. Bench pressing	16
9. Fold up for saving space	16
10. Parts List – Spare Parts List	17
11. Notes	18
12. Exploded view	19

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.

Yours,

Top-Sport Gilles GmbH

Attention:
Before use
read operating
instructions!



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. 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. **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 worn 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 in compliance with EN 20957-1:2013, EN 20957-4:2016 class „H“. The maximum permissible load (=body weight + exercise weight) is specified as 200 kg.
18. 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.

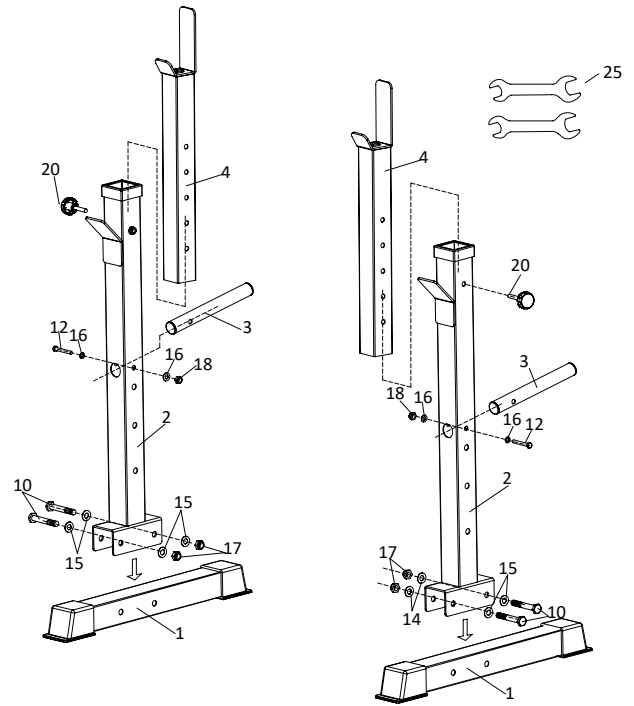
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Remove all single parts from the packaging and lay them on the floor. Check roughly that they are all there on the base of the assembly steps. Please note that a number of parts are preassembled. This will make it easier and quicker for you to assemble the equipment. Assembly time: 45 min.

STEP 1:

Attach the stabilizer (1) at the supports (2L+2R).

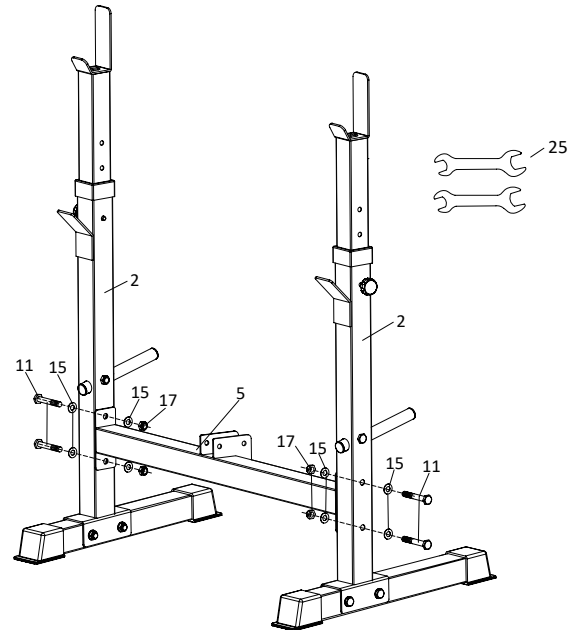
1. Lay the both stabilizer (1) in shown direction down on floor and put on the connection points the supports (2L+2R) so that the holes align. Pay attention of direction by insert the supports (2) on the rear stabilizer (1). The welded nuts should be on inner side of support.
2. Put onto the screws M10x70 (10) one washer 10//20 (15) and screw the supports (2) at stabilizer (1) tightly by using washer (15) and nylon nuts M10 (17).
3. Push the dumbbell rack (3) from rear side through the holes of supports (2) and tighten them by using screw M8x60 (12), washer 8//16 (16) and nylon nuts M8 (18).
4. Put the long bar holder (4) in desired position into the supports (2) so that the holes align and secure the position with handgrip screws (20).



STEP 2:

Attach the connection tube (5) at supports (2L+2R).

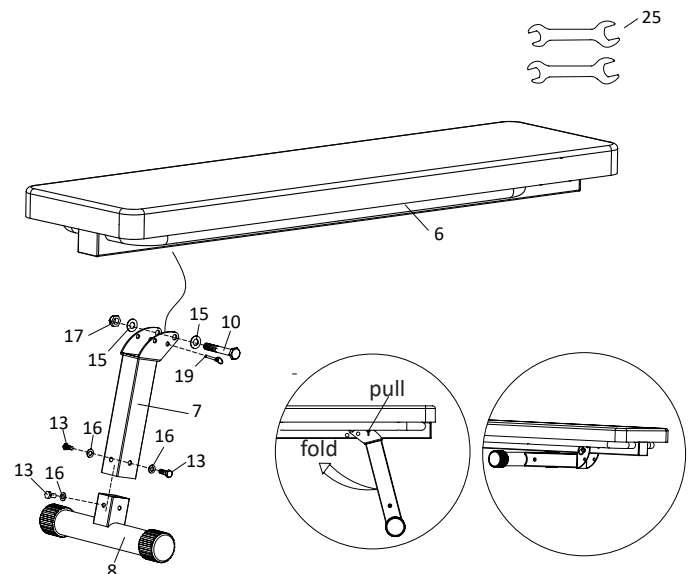
1. Lead the connection tube (5) between the supports (2) as figure shows and tighten it firmly by using screws M10x65 (11), washers 10//20 (15) and Nylon nuts (17).



STEP 3:

Attach the front foot (8) at cushion frame (6).

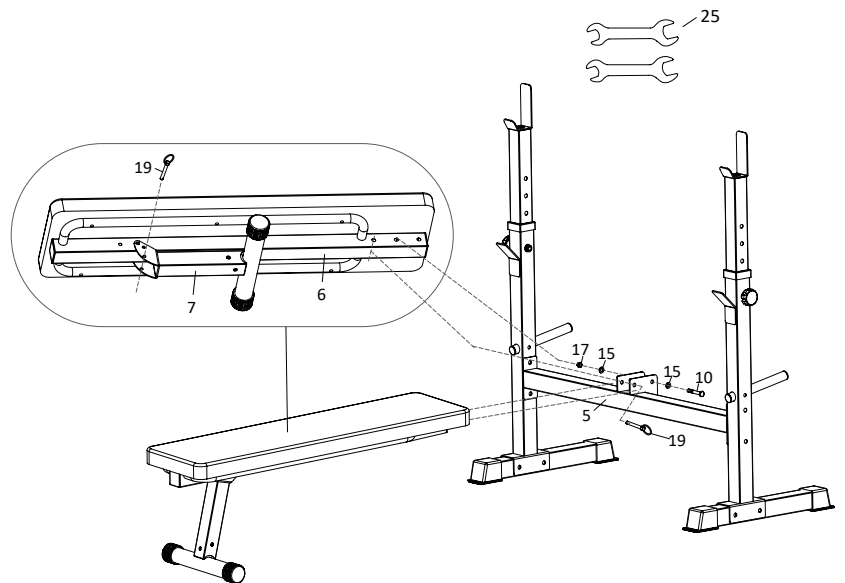
1. Put the front support tube (7) at front area connection point of cushion frame (6) as shown in figure and secure the front support tube (7) with screw M10x70 (10), washer 10//20 (15) and nylon nut M10 (17). **Attention.** Use the middle hole of cushion frame (6) and the upper hole of front support tube (7) for connection. Do not tighten the connection point too much, so that the fold up construction has smooth function. **Note:** Put in fold up and fold out position always the safety pin (19) in align holes.
2. Put the front foot (8) into the front support tube (7), so that the holes align. Put on each screw M8x15 (13) one washer 8//16 (16) and tighten the front foot (8) at front support tube (7) firmly.



STEP 4:**Attach the cushion frame (6) at connection tube (5).**

1. Insert the cushion frame (6) into holder of connection tube (5), so that the middle hole of cushion frame (6) and rear hole of connection tube (5) align. Put on the screw M10x70 (10) one washer 10//20 (15) und insert through the align holes. Put on the thread ends one washer (15) and one nylon nut (17) and tighten not too much so that the fold up construction is not blocked.

2. Secure the fold out position with safety pin (19).

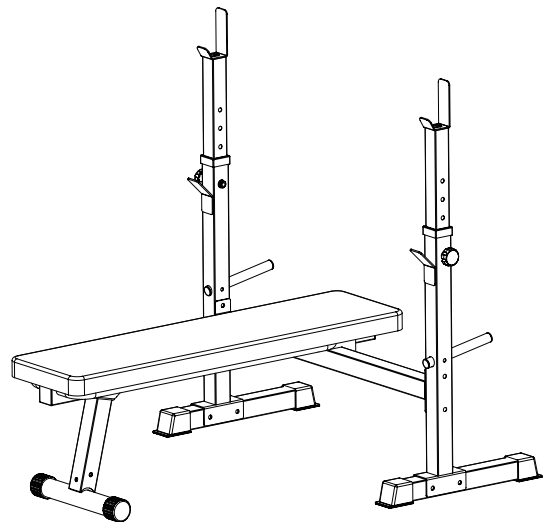
**STEP 5:****Checks**

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 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.



CLEANING, CHECKS AND STORAGE

1. Cleaning

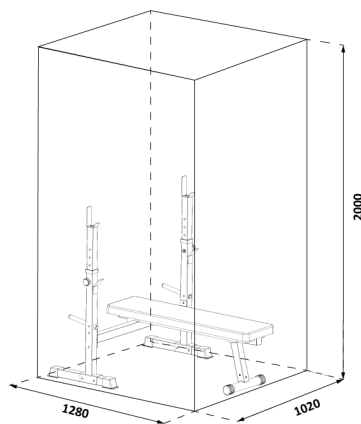
Use only a less wet cloth for cleaning. **Caution:** Never use benzene, thinner or other aggressive cleaning agents for surface cleaning as this damage caused. The device is only for private home use and for use suitable indoors. Keep the unit clean and moisture from the device.

2. Storage

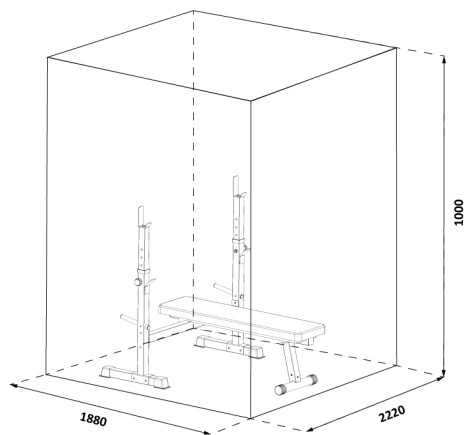
Fold up the frame and secure with locking pin. Choose a dry storage in-house and spray some oil to the thread of the handlebar bolt. Cover the product to protect it from being discolor by any sunlight and dirty through dust.

3. Checks

We recommend every 50 hours to review the screw connections for tightness, which were prepared in the assembly. Every 100 operating hours, you should spray some oil at the thread of the handlebar bolt.



Training area in mm
(for home trainer and user)



Free area in mm
(Training area and security area
(rotating 60cm))

TRAINING INSTRUCTIONS

You must consider the following factors in determining the amount of training effort required in order to attain tangible physical and health benefits:

1. Intensity:

The level of physical exertion in training must exceed the level of normal exertion without reaching the point of breathlessness and / or exhaustion. A suitable guideline for effective training can be taken from the pulse rate. During training this should rise to the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate (see the table and formula for determination and calculation of this).

During the first weeks, the pulse rate should remain at the lower end of this region, at around 70% of the maximum pulse rate. In the course of the following weeks and months, the pulse rate should be slowly raised to the upper limit of 85% of the maximum pulse rate. The better the physical condition of the person doing the exercise, the more the level of training should be increased to remain in the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate. This should be done by lengthening the time for the training and/ or increasing the level of difficulty. If the pulse rate is not shown on the computer display or if for safety reasons you wish to check your pulse rate, which could have been displayed wrongly due to error in use, etc., you can do the following:

a. Pulse rate measurement in the conventional way (feeling the pulse at the wrist, for example, and counting the number of beats in one minute).

b. Pulse rate measurement with a suitable specialised device (available from dealers specialising in health-related equipment).

2. Frequency

Most experts recommend a combination of health-conscious nutrition, which must be determined on the basis of your training goal, and physical training three times a week. A normal adult must train twice a week to maintain his current level of condition. At least three training sessions a week are required to improve one's condition and reduce one's weight. Of course the ideal frequency of training is five sessions a week.

3. Planning the training

Each training session should consist of three phases: the warm-up phase, the training phase, and the cool-down phase. The body temperature and oxygen intake should be raised slowly in the warm-up phase. This can be done with gymnastic exercises lasting five to ten minutes. Then the actual training (training phase) should begin. The training exertions should be relatively low for the first few minutes and then raised over a period of 15 to 30 minutes such that the pulse rate reaches the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate. In order to support the circulation after the training phase and to prevent aching or strained muscles later, it is necessary to follow the training phase with a cool-down phase. This should consist of stretching exercises and/ or light gymnastic exercises for a period of five to ten minutes.

You find further information on the subject warm-up exercises, stretch exercises or general gymnastics exercises in our download area under www.christopeit-sport.com

4. Motivation

The key to a successful program is regular training. You should set a fixed time and place for each day of training and prepare yourself mentally for the training. Only train when you are in the mood for it and always have your goal in view. With continuous training you will be able to see how you are progressing day by day and are approaching your personal training goal bit by bit.

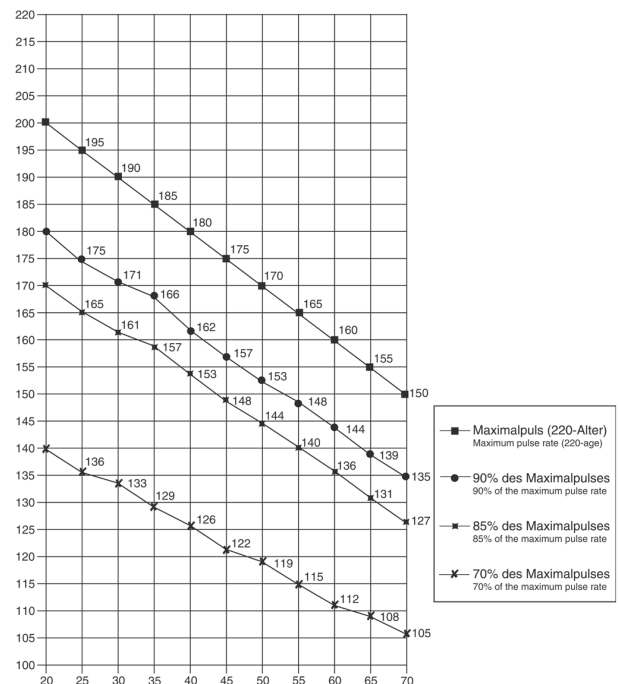
Calculation formula:

Maximum pulse rate = $220 - \text{age}$ (220 minus your age)

90% of the maximum pulse rate = $(220 - \text{age}) \times 0.9$

85% of the maximum pulse rate = $(220 - \text{age}) \times 0.85$

70% of the maximum pulse rate = $(220 - \text{age}) \times 0.7$



WARM UP EXERCISES (WARM UP)

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.

After the warm-up exercises by some arms and legs shake loose.

Don't finish the exercise phase abruptly, but will cycle leisurely something without resistance from to return to the normal pulse-zone. (Cool down) We recommend the warm-up exercises at the end of the training be conducted and to end your workout with shaking of the extremities.

ADJUSTMENT OF LONG BAR HOLDER

BENCH PRESSING



Fit the height of long bar holders (4) through turning out the hand-grip screws (20) then insert the long bar holder (4) into desired position at supports (2) for your training project. Take care that the long bar holder has always the same height adjustment and don't put on one side to many dumbbells onto a long bar so that it won't tilt and drop down from long bar holder



Lie on your back on the bench with your knees bent. Grip the long dumbbell with your hands shoulder width apart and press it upwards from the chest until your arms are straight. Then return slowly to the starting position and repeat the exercise. This exercise trains all the pectoral muscles as well as the shoulders and triceps.

FOLD UP FOR SAVING SPACE



For saving space you can fold up front foot and cushion frame upright. Pull out the safety pin (19) from cushion frames connection point and lift up the cushion frame in upright position. Then insert the safety pin (19) into the align holes to avoid drop down of cushion frame (6). Fold up the front foot tube (7) in the same way. Check after every fold up and fold out action that the safety pins are in right position.

PARTS LIST – SPARE PARTS LIST WB 1000

Art.-Nr.: **2052**
Technical data: Issue **28.07.2020**

**Versatile weight bench with height-adjustable weight rack,
Weight disc holder and space-saving folding function.**

- 5-way height adjustable dumbbell rack + clipboard
- Ergonomic handle width thanks to internal dimensions of 90 cm
- Saves space by simply folding up the lying surface
- Storage for barbell and weight plates on the Weight bench (also in the folded version)
- Lounger made of robust and high quality synthetic leather with reinforced support structure
- Max. weight (body and dumbbells): 200 kg

**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**

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

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

Space requirement approx. [cm]: L 128cm x B 102 x H 92 - 112
Space requirement foldable approx. [cm]: L 49cm x B 102 x H 130
Exercise space: approx. [m²]: 4
Items weight [kg]: 18

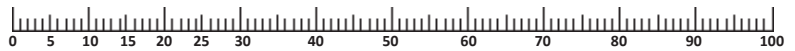
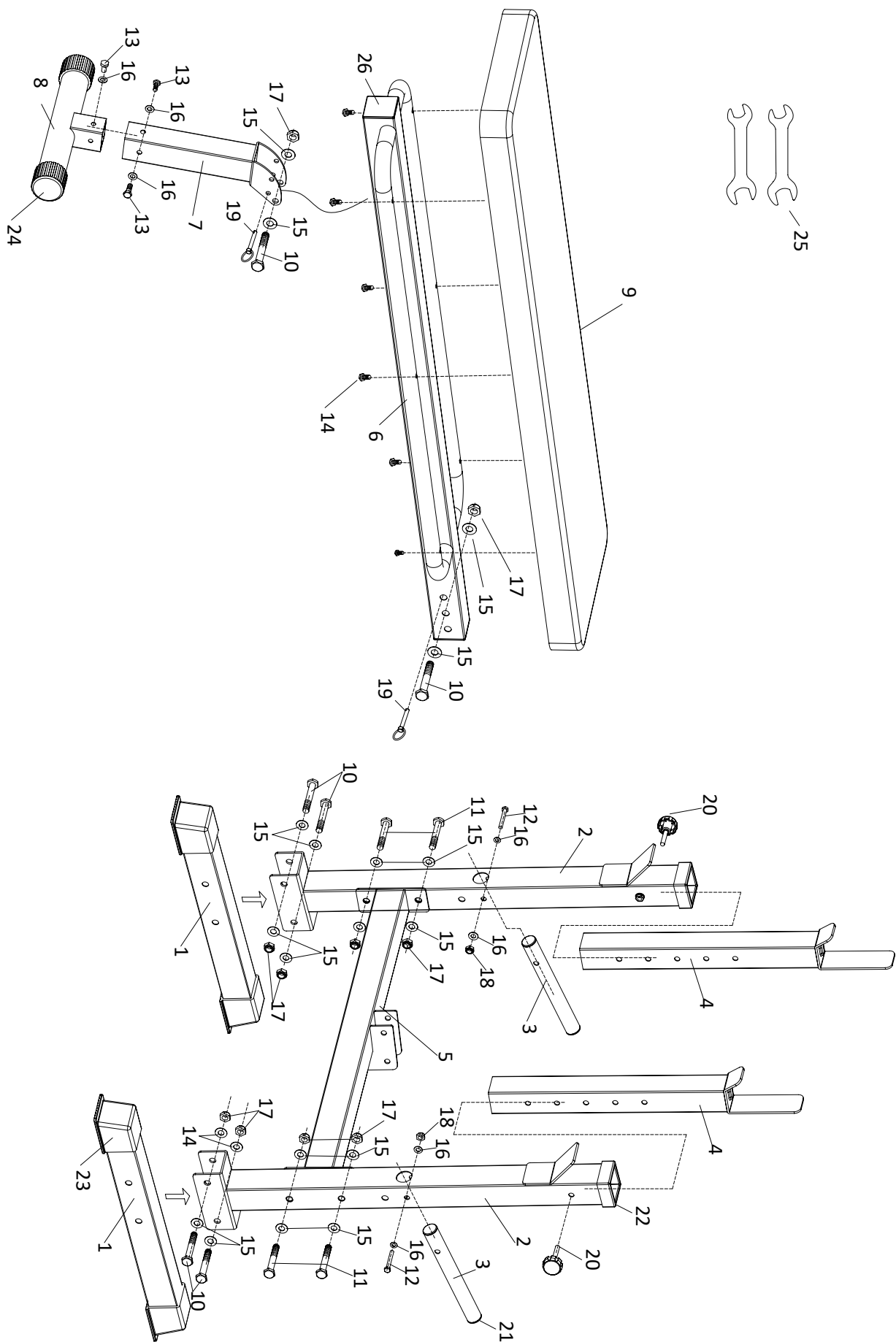


Illustration No.	Designation	Dimension mm	Quantity	Attached to Illustration No.	ET-Number
1	Rear stabilizer		2	2	33-2052-01-SW
2L	Support left		1	1	33-2052-02-SW
2R	Support right		1	1	33-2052-03-SW
3	Dumbbell rack		2	2	33-2052-04-SW
4	Long bar holder		2	2	33-2052-05-SW
5	Connection tube		1	2	33-2052-06-RT
6	Cushion frame		1	5+9	33-2052-07-SW
7	Front support tube		1	6+8	33-2052-08-SW
8	Front stabilizer		7	7	33-2052-09-SW
9	Cushion		6	6	36-2052-01-BT
10	Hex screw	M10x70	6	1,2,6+7	39-10148-CR
11	Hex screw	M10x65	4	2+5	39-9982-CR
12	Hex screw	M8x60	2	2+3	39-10436
13	Hex screw	M8x15	3	7+8	39-10247
14	Inner hex screw	M6x35	6	6+9	39-10085
15	Washer	10//20	20	10+11	39-9989-VC
16	Washer	8//16	7	12+13	39-9917-CR
17	Nylon nut	M10	10	10+11	39-9881-CR
18	Nylon nut	M8	2	12	39-9818-CR
19	Safety pin	10x80	2	5,6+7	36-2052-02-BT
20	Handgrip screw	M10	2	2+4	36-2052-03-BT
21	Round plug	25	4	3	39-10146
22	Plastic slide		2	2	36-2052-04-BT
23	Endcap rear foot		4	1	36-2052-05-BT
24	Endcap front foot		2	8	36-2052-06-BT
25	Tool set		1		36-2055-11-BT
26	Square cap	55	2	6	36-2055-10-BT
27	Assembly and exercise instruction		1		36-2052-07-BT

NOTES



Service / Hersteller

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

Internet Service- und Ersatzteilportal:

www.christopeit-service.de

Top-Sports Gilles GmbH

Friedrichstrasse 55
D - 42551 Velbert

Tel.: +49 (0)2051/6067-0
Fax: +49 (0)2051/6067-44
info@christopeit-sport.com
<http://www.christopeit-sport.com>



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