



# Bedienungsanleitung Mode d'emploi Istruzioni per l'uso

*crane*<sup>®</sup>

## LAUFBAND SLIM

## TAPIS DE COURSE MINCE

## TAPIS ROULANT SLIM



Deutsch .....	3
Français .....	23
Italiano .....	43



# Inhaltsverzeichnis

<b>Allgemeines</b> .....	<b>4</b>
Sicherheitshinweise .....	4
Stromversorgung .....	5
Verpackung .....	5
Entsorgung .....	5
<b>Das Trainingsgerät</b> .....	<b>6</b>
Lieferumfang .....	6
Service Hotline: .....	6
Beschreibung Computer .....	7
<b>Spezifikation/Maße</b> .....	<b>8</b>
<b>Aufklappen des Laufbandes</b> .....	<b>9</b>
<b>Zusammenklappen des Laufbandes</b> .....	<b>10</b>
<b>Transport des Laufbandes</b> .....	<b>11</b>
<b>Inbetriebnahme</b> .....	<b>12</b>
<b>Der Computer</b> .....	<b>13</b>
Verstelltasten .....	13
Funktionstasten .....	14
Bluetooth Lautsprecher .....	15
<b>Trainingshinweise</b> .....	<b>16</b>
<b>Fehlersuche</b> .....	<b>18</b>
<b>Pflege und Wartung</b> .....	<b>19</b>
<b>Teileliste</b> .....	<b>20</b>
<b>Explosionszeichnung</b> .....	<b>22</b>

## Allgemeines Sicherheitshinweise

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen DIN EN ISO 20957-1 und DIN EN 957-6, Klasse HB (Verwendung im Heimbereich, mittlere Genauigkeit).

Das Gerät ist für therapeutische Zwecke nicht geeignet. Das Gerät ist nach dieser Norm für ein Körpergewicht von 120 kg Dauerbelastung geprüft worden. Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z.B. übermäßiges Training, ruckartige Bewegungen ohne vorheriges Aufwärmen, falsche Einstellungen etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen!

Vor Beginn des Trainings sollte ein allgemeiner Fitness-Check von Ihrem Arzt durchgeführt und eventuelle Herz-, Kreislauf- oder orthopädische Probleme abgeklärt werden.

### Wir bitten Sie, zur Vermeidung von Unfällen folgende Hinweise zu beachten:

- Hohe Temperaturen, Feuchtigkeit und Wasserspritzer sind zu vermeiden.
- Regelmäßige Kontrollen des Gerätes auf Schäden und Verschleiß erhalten das Sicherheitsniveau. Defekte Teile, z.B. Verbindungsteile und Laufgurt, sind sofort auszutauschen. Das Gerät ist bis zur Instandsetzung nicht mehr zu benutzen.
- Stellen Sie das Laufband nach jeder Trainingseinheit und während dem Reinigungsvorgang ab.
- Schrauben und Muttern regelmäßig nachprüfen.
- Stellen Sie das Laufband ab, wenn Sie Einstellungen vornehmen.
- NACH CA. 1 STUNDE DAUERBETRIEB SOLLTE DAS GERÄT FÜR CA. 10 MINUTEN NICHT BETÄTIGT WERDEN, UM EIN ÜBERHITZEN DES MOTORS ZU VERMEIDEN!
- Stellen Sie das Gerät nicht auf oder in die Nähe von leicht entflammaren Materialien.
- Verwenden Sie keine Verlängerungskabel mit einer Länge von mehr als 1,8 m.
- Achten Sie darauf, dass sämtliche Luftöffnungen immer frei von Staub, Haaren oder Ähnlichem sind.
- Das max. zulässige Benutzergewicht beträgt 120 kg.
- Bitte beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, dass in jede Richtung ausreichend Freiraum vorhanden ist (nach hinten mind. 2 m, seitlich mind. 1 m).
- Achten Sie beim Aufstellen des Gerätes darauf, dass das Gerät stabil steht und eventuelle Bodenunebenheiten ausgeglichen werden.
- Aufgrund des hohen Gewichts dieses Sportgerätes kann es zu Beschädigungen des Fußbodens bei Bewegung des Gerätes über den Boden kommen.
- Falsches und übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden.
- Hebel und andere Einstellmechanismen des Gerätes dürfen während des Trainings den Bewegungsbereich nicht behindern.
- Steigen Sie nicht auf die Handläufe bzw. Haltegriffe des Laufbandes.
- Kinder sollten nur mit entsprechender geistiger und körperlicher Entwicklung am Gerät trainieren und auf die richtige Benutzung hingewiesen werden.
- Auf keinen Fall die Augen während der Benutzung des Gerätes schließen.
- Das Laufband ist nur zum Laufen und Gehen geeignet. Für jede andere Art der Verwendung ist das Laufband nicht geeignet.
- Kinder sollten nicht unbeaufsichtigt in die Nähe dieser Geräte kommen, da sie aufgrund Ihres natürlichen Spieltriebs das Gerät einer Art und Weise gebrauchen könnten, wofür es nicht vorgesehen ist und dadurch Unfälle verursachen.
- Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte geeignet.
- Das Gerät ist nicht zum Barfuß-Training geeignet.
- Falls Sie das Gerät in NOTSITUATIONEN verlassen müssen, ergreifen Sie den Handlauf/die Handläufe und setzen beide Füße rechts und links auf die Fußplattform neben das laufende Band. Ziehen Sie nun am Seil des Sicherheitsstopps, um das Gerät abzubremesen.
- Vor Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
- Die Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung wird auch zur Bestellung von Ersatzteilen benötigt.
- Es liegt in der Verantwortung des Besitzers, alle anderen Personen, die das Gerät benutzen, ausreichend über etwaige Gefahren zu informieren.
- Das Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch gedacht und darf nur in geschlossenen Räumen (nicht im Freien) benutzt werden.
- Benutzen Sie eine Unterlegmatte, auf der Sie das Gerät aufstellen, um den Boden nicht zu beschädigen.
- Transportieren Sie das Gerät niemals alleine.
- Sollten Sie das Gerät demontieren wollen, gehen Sie in der umgekehrten Reihenfolge des in der Anleitung beschriebenen Zusammenbaus vor.
- Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren und darüber, sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen. Reinigung und Benutzer-Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Schalten Sie das Gerät nicht in zusammengeklapptem Zustand ein.
- Bevor Sie die Lauffläche hochklappen, das Gerät vom Stromkreis trennen.
- Netzkabel nach dem Training abziehen, für Kinder unerreichbar aufbewahren.
- Schalldruckpegel ist 68dB. Die Geräuschemission ist unter Belastung höher als ohne Last.
- Dieses Gerät entspricht der Richtlinie 2006/42/EC.
- Achten Sie darauf, dass Sie das Laufband erst zusammenklappen, wenn das Laufband komplett zum Stillstand gekommen ist.
- Die maximale Breite der Lauffläche beträgt 46cm



**WARNUNG:** Herzfrequenz-Überwachungssysteme können ungenau sein. Übermäßiges Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich einer Ohnmacht nahe fühlen, ist das Training sofort zu unterbrechen.



**WARNUNG:** Freistehende Trainingsgeräte müssen auf einem standsicheren und waagrechten Untergrund aufgestellt werden.

## Stromversorgung

Bevor der Stecker des Stromkabels an die Steckdose angeschlossen wird, muss die auf einem Aufkleber (neben der Einsteckbuchse am Laufband) angegebene Netzspannung mit der örtlichen Netzspannung verglichen werden. Stimmen die Werte nicht überein, wenden Sie sich bitte an unser Serviceteam. Zur vollständigen Netztrennung ist der Netzstecker zu ziehen. Das Gerät deshalb nur an leicht zugängliche Steckdosen anschließen.

## Verpackung

Umweltfreundliche, wiederverwertbare Materialien:

- Außenverpackung aus Pappe
- Formteile aus geschäumten, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- Folien und Beutel aus Polyethylen (PE)

## Entsorgung

Bitte achten Sie auf eine umweltgerechte Entsorgung der Verpackung nach lokalen Vorschriften! Bitte beachten Sie, dass Sie vor der Entsorgung alle personenbezogenen Daten auf dem Gerät löschen.

**Entsorgung des Altgerätes:** Beachten Sie beim Entsorgen des Gerätes die örtlichen Entsorgungsvorschriften. In Österreich fällt dieses Gerät unter die Elektroschrottverordnung und muss im Falle einer Entsorgung an einer der kommunalen Sammelstellen innerhalb von Österreich entsorgt bzw. abgegeben werden.

## Herstellungsmonat/Jahr: 07/2021

### Konformitätserklärung:

Mit diesem Symbol gekennzeichnete Produkte erfüllen alle anzuwendenden Gemeinschaftsvorschriften des europäischen Wirtschaftsraums.

Die CE-Konformitätserklärung steht auf unserer Homepage zum Download bereit.  
www.woolfssports.com

### Das Siegel Geprüfte Sicherheit (GS-Zeichen):

bescheinigt, dass ein Produkt den Anforderungen des deutschen Produktsicherheitsgesetzes (ProdSG) und den Anforderungen DIN EN ISO 20957-1 und DIN EN 957-6 Klasse HB entspricht. Das GS-Zeichen zeigt an, dass bei bestimmungsgemäßer Verwendung und bei vorhersehbarer Fehlanwendung des gekennzeichneten Produkts die Sicherheit und Gesundheit des Nutzers nicht gefährdet sind. Es handelt sich hierbei um ein freiwilliges Sicherheitszeichen.

### Bedienungsanleitung lesen und aufbewahren:

Diese Bedienungsanleitung gehört zu diesem Laufband. Sie enthält wichtige Informationen zum Zusammenbau und der Handhabung. Lesen Sie die Bedienungsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, sorgfältig durch, bevor Sie das Laufband einsetzen. Die Nichtbeachtung dieser Bedienungsanleitung kann zu schweren Verletzungen oder Schäden am Laufband führen. Die Bedienungsanleitung basiert auf den in der Europäischen Union gültigen Normen und Regeln. Beachten Sie im Ausland auch landesspezifische Richtlinien und Gesetze. Bewahren Sie die Bedienungsanleitung für die weitere Nutzung auf. Wenn Sie das Laufband an Dritte weitergeben, geben Sie unbedingt diese Bedienungsanleitung mit.

Es liegt in der Verantwortung des Besitzers, alle anderen Personen, die das Gerät benutzen, ausreichend über etwaige Gefahren zu informieren.



HINWEIS

Macht Sie beim Lesen der Bedienungsanleitung auf wichtige Informationen und Hinweise aufmerksam.



ACHTUNG

Enthält wichtige Hinweise zur Vermeidung von Schäden am Gerät.



WARNUNG

Enthält wichtige Hinweise zur Vermeidung von Personenschäden (Verletzungen)



## Das Trainingsgerät

### Ausstattung

Dieses Laufband kann Ihnen helfen sich zielbewusst fit zu halten.



### Lieferumfang

- Laufband komplett vormontiert
- Inbusschlüssel
- Bedienungsanleitung
- Stromkabel
- Silikonöl

### Wichtig!

Vor Inbetriebnahme Ihres Gerätes Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung - insbesondere die Sicherheitshinweise - aufmerksam durchlesen. Alle Funktionen sind dann sicher und zuverlässig nutzbar.

Bei Weitergabe des Gerätes bitte Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung beilegen.

Für technische Auskünfte zu diesem Gerät wenden Sie sich bitte an unsere Service-Hotline oder schicken Sie uns eine E-Mail.

### Service Hotline:

Telefon: +41 435082253

E-Mail: [service-woolf-CH@sertronics.de](mailto:service-woolf-CH@sertronics.de)

**Ersatzteilbestellung:** Genaue Gerätebezeichnung und Bestellnummer unbedingt angeben!

Gerätebezeichnung: Laufband Slim

## Beschreibung Computer



### Zubehör



Silikonöl



4mm Inbusschlüssel



6mm Inbusschlüssel



Bedienungsanleitung

## Spezifikation/Maße



Aufstellmaße:  
L1578 x W782 x H1195mm

Maximales Benutzergewicht:  
120KG

Faltmaße:  
L1578 x W782 x H196mm

Geschwindigkeit:  
1-14KM/H

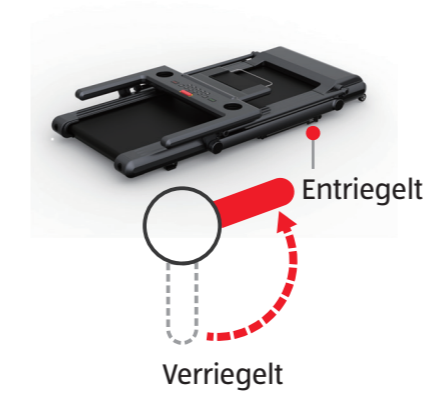
Abmessungen Lauffläche:  
L1250 x W470mm

Leistung:  
750W 1HP

Gewicht:  
52KG

## Aufklappen des Laufbandes

Das Laufband erfordert keine Montage und kann durch Sie einfach aufgeklappt werden. Gehen Sie beim Aufklappen des Laufbandes nach der nachfolgenden Beschreibung vor.



1. Um den unteren Teil des Laufbandes aufklappen zu können, öffnen Sie den Verriegelungshebel am Zylinder an beiden Seiten des Laufbandes.



2. Ziehen Sie nun beide Handläufe gleichzeitig nach oben. Ab einem Winkel von 45° werden sich die Handläufe automatisch mit Hilfe der Zylinder ausrichten.



3. Nachdem die Handläufe komplett aufgestellt sind, verriegeln Sie die beiden Verriegelungshebel am Zylinder wieder.
4. Nun können Sie noch den Winkel der Tablethalterung in den gewünschten Winkel einstellen, benutzen Sie hierzu beide Hände.

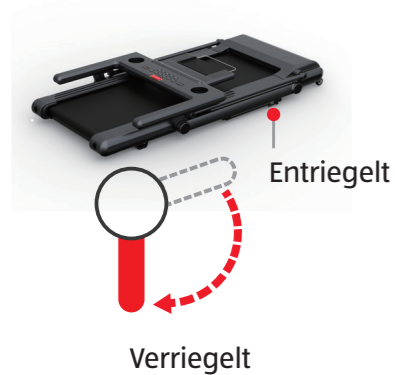
## Zusammenklappen des Laufbandes



1. Bringen Sie die Tablethalterung wieder in Ausgangsposition zurück, indem Sie diese mit beiden Händen wieder parallel zu den Handläufen drücken.
2. Entriegeln Sie die beiden Verriegelungshebel an den beiden Zylindern.



3. Halten Sie beide Handläufe am hinteren Ende und drücken Sie diese nach unten, bis der Computer wieder auf der Lauffläche aufliegt.  
**Warnung:** Achten Sie darauf, dass die Handläufe komplett eingeklappt sind.



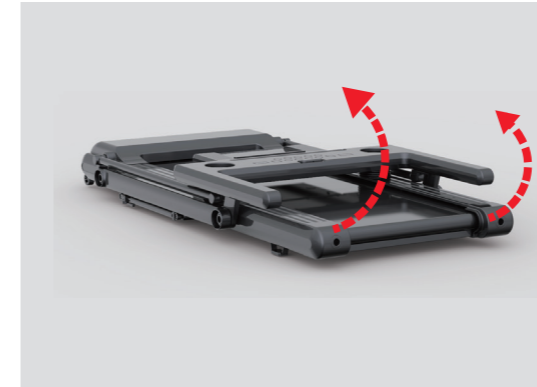
4. Nun können Sie die beiden Verriegelungshebel wieder verriegeln.

## Transport des Laufbandes



WARNUNG

Bevor Sie das Laufband transportieren oder aufstellen, achten Sie unbedingt darauf, dass die jeweiligen Verriegelungshebel verriegelt sind.



1. Nehmen Sie das Laufband am hinteren Ende und ziehen es langsam nach oben.



2. Achten Sie beim Transport darauf, dass Sie es mit beiden Händen fest halten.

Achten Sie beim Transport und bewegen des Laufbandes drauf, dass Sie ihren Boden nicht beschädigen, da die Transportrollen des Laufbandes nicht für alle Bodenbeläge geeignet sind. Es wird empfohlen immer einen Teppich oder eine Matte unter dem Laufband zu benutzen, damit Beschädigungen vermieden werden können.

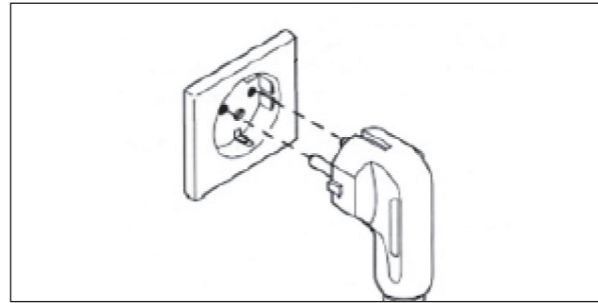
## Inbetriebnahme



Stecken Sie den Stecker in die Steckdose. Die Steckdose muss nach lokalen Vorschriften geerdet sein.

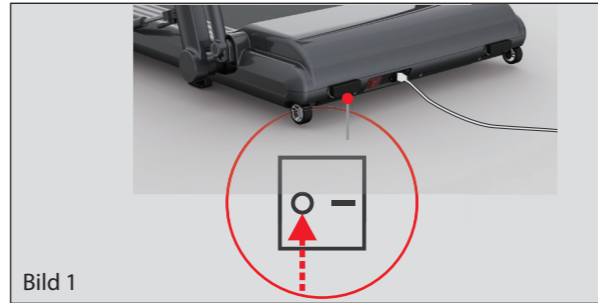
### Beachten Sie:

- Das Laufband kann durch Spannungsschwankungen im Stromkreis beschädigt werden. Diese Spannungsschwankungen im Stromnetz können durch das Wetter und das An- und Ausschalten von anderen elektrischen Geräten verursacht werden.
- Stellen Sie sicher, dass Ihr Laufband ordnungsgemäß geerdet ist. Durch die Erdung wird das Risiko eines Elektroschocks für den Benutzer vermieden.
- Bei Problemen und Fragen zu diesem Thema kontaktieren Sie unbedingt einen qualifizierten Elektriker.



### Inbetriebnahme

- Schalten Sie das Laufband mit dem ON/OFF-Schalter (Hauptschalter) ein (Bild 1).
- Stellen Sie die beiden Beine auf die Sicherheitstrittflächen (Bild 2)
- Bringen Sie den Sicherheitsstopp am Computer an.
- Befestigen Sie die Klammer des Sicherheitsstopps immer an Ihrem Hosenbund.
- Nun können Sie mit dem Training beginnen.



### SICHERHEITSHINWEISE:

- Ohne Sicherheitsstopp kann das Laufband nicht betätigt werden
- Prüfen Sie den Sicherheitsstopp vor jedem Gebrauch.
- Der Sicherheitsstopp löst aus indem Sie den Magneten vom Computer des Laufbandes abziehen. Das Laufband stoppt automatisch.
- Bitte beachten Sie, dass Sie immer auf den Sicherheitstrittflächen (BILD 2) stehen, wenn Sie Ihr Training starten und erst nach einigen Sekunden die Lauffläche betreten.
- Um während des Trainings Einstellungen am Computer zu tätigen, stellen Sie sich wieder auf die Sicherheitstrittflächen und betätigen anschließend erst die Computertasten.
- Ist der Sicherheitsstopp, das zugehörige Seil oder die Klammer beschädigt, darf das Gerät bis zur Reparatur nicht verwendet werden. Kontaktieren Sie unseren Service.

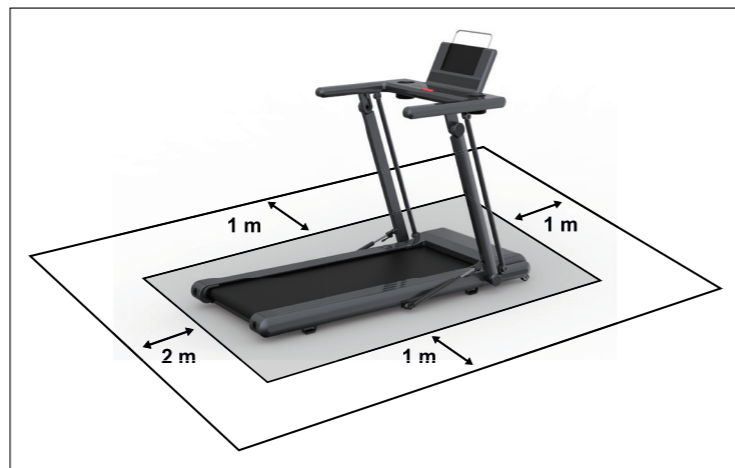


### Notstopp:

- Ziehen Sie am Seil des Sicherheitsstopps, um im Notfall das Training abubrechen.

### Trainings und Freibereich

Lassen Sie um den Übungsbereich des Laufbandes herum einen Freibereich von seitlich je 1 m, nach hinten mindestens 2 m und nach vorne 1 m, um bei einem Notfall-Abstieg ausreichend Platz zu gewährleisten.



### BITTE BEACHTEN SIE:

- Wird ein Notstopp getätigt, wird die Stromversorgung des Motors und der Kontrolleinheit unterbrochen. Der Sicherheitsstopp hält den Notstoppschalter im Stromkreislauf geschlossen. Wenn der Magnet abgezogen wird, öffnet der Notstoppschalter automatisch und unterbricht den Kreislauf.
- Wird das Gerät nicht genutzt oder transportiert, ist der Sicherheitsstopp vom Computer abzunehmen und sicher aufzubewahren.

## Der Computer Verstelltasten



### “Previous Song” Taste

Mit dieser Taste können Sie ein Kapitel/Lied zurückschalten



### “Next Song” Taste

Mit dieser Taste können Sie ein Kapitel/Lied vor schalten.



### “Play/Pause” Taste

Play/Pause



### “Volume-” Taste

Lautstärke minimieren



### “Volume+” Taste

Lautstärke erhöhen

## Funktionstasten



### „Start“Taste

Mit der Start Taste können Sie das Laufband starten.  
Es läuft ein Countdown von 3 Sekunden bis das Laufband startet.



### „Speed“Taste

Mit dieser Taste können Sie die Geschwindigkeit um jeweils 0,1 km/h verringern.



### „3km/h“Speed Quick Taste

Mit dieser Taste können Sie die Geschwindigkeit auf 3 km/h einstellen.



### „6km/h“ Speed Quick Taste

Mit dieser Taste können Sie die Geschwindigkeit auf 6 km/h einstellen.



### „9km/h“Speed Quick Taste

Mit dieser Taste können Sie die Geschwindigkeit auf 9 km/h einstellen.



### „12km/h“ Speed Quick Taste

Mit dieser Taste können Sie die Geschwindigkeit auf 12 km/h einstellen.



### „Speed+“Taste

Mit dieser Taste können Sie die Geschwindigkeit um 0,1 km/h erhöhen.



### „Stop“Taste

Mit dieser Taste stoppen Sie das Training. Alle Daten werden auf 0 zurückgesetzt.

### Anzeige:

Die Computer Anzeige zeigt Ihnen folgende Informationen an.

- Geschwindigkeit in km/h
- Strecke in km
- Energieverbrauch
- Schritte
- Trainingszeit

## Bluetooth Lautsprecher

Dieses Laufband ist mit einem Bluetooth-Lautsprecher ausgestattet, der sich mit der Bluetooth-Funktion Ihres Mobiltelefons verbindet.

Dieses Gerät unterstützt sowohl Telefone als auch Tablets mit Bluetooth-Funktion.

### Verbinden



1. Schalten Sie das Laufband an.
2. Öffnen Sie die Bluetooth Einstellungen auf Ihrem Mobiltelefon bzw. Tablet.
3. Schalten Sie das Bluetooth auf Ihrem Mobiltelefon bzw. Tablet ein.
4. Wählen Sie BT-HOME C in der Liste der Geräte aus.
5. Geben Sie den Code 1234 ein um sich mit dem Lautsprecher zu verbinden. Es ertönt ein akustisches Signal aus dem Lautsprecher am Gerät, sobald die Verbindung hergestellt ist.

### Fehlerbehebung



Falls sich die Verbindung nicht aufbauen lässt, gibt es drei Möglichkeiten diese zu beheben.

1. Schalten Sie das Laufband nochmals aus und warten Sie 10 Sekunden bis Sie es wieder starten.
2. Löschen Sie die Bluetooth Verbindung auf Ihrem Mobiltelefon oder Tablet und starten Sie die Verbindung neu.
3. Ein anderes Gerät ist bereits mit dem Bluetooth Lautsprecher verbunden. Brechen Sie die Verbindung ab, bevor Sie ein neues Gerät verbinden.



# Trainingshinweise

## Allgemeines:

Grundsätzlich kann jeder gesunde Mensch mit einem Fitnesstraining beginnen. Bedenken Sie aber, dass lange Versäumnisse sich nicht in kurzer Zeit beseitigen lassen. Körperliche Fitness, Ausdauer und Wohlbefinden lassen sich durch ein entsprechendes Übungsprogramm leicht erreichen. Ihre Kondition verbessert sich bereits nach relativ kurzem regelmäßigem Training und hält damit auch Herz, Kreislauf und den Bewegungsapparat in Schwung. Vor allem wird die gesamte Beinmuskulatur trainiert. Ebenso wird die Sauerstoff-Aufnahmefähigkeit verbessert. Weitere positive Veränderungen finden im Stoffwechselsystem statt. Wichtig ist, das Training dem eigenen Körper anzupassen und sich nicht zu überfordern. Bedenken Sie, Sport soll Spaß machen. Achtung!! Wir empfehlen Ihnen, unbedingt vor Trainingsbeginn Ihren Arzt zu befragen.

## Wichtig!

- Regelmäßiges und langfristiges Training.
- Tragen Sie bequeme und luftdurchlässige Kleidung (z.B. Trainingsanzug).
- Tragen Sie Schuhe mit rutschfester Gummisohle. Nie barfuß trainieren (Verletzungsgefahr)!
- Eine Stunde vor und nach dem Training keine Mahlzeiten zu sich nehmen. Ausreichend trinken!
- Bei Müdigkeit und Erschöpfung nicht trainieren.
- Beanspruchte Muskelgruppen: Wadenmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Armmuskulatur, Oberkörpermuskulatur (Brust- und Rückenmuskulatur)

## Trainingsplanung:

Ausschlaggebend ist Ihre aktuelle körperliche Leistungsfähigkeit -besprechen Sie diese vorab mit Ihrem Arzt. Grundsätzlich sollte das Training in drei verschiedene Trainingsphasen gegliedert werden:

### AUFWÄRMEN - TRAINING - ENTSPANNEN

#### Aufwärmen:

Bereitet die Muskeln und den Organismus auf Belastung vor. So reduzieren Sie eine eventuelle Verletzungsgefahr. Als Übungen bieten sich Aerobic, Dehnübungen und Laufen an. Beginnen Sie das Training grundsätzlich mit dieser Aufwärmphase.

#### Training:

Halten Sie sich an die Empfehlungen für Ihr spezielles Trainingsgerät. Die Belastungsintensität kann über die Herzfrequenz kontrolliert werden. Stimmen Sie sich mit Ihrem Arzt ab.

#### Entspannen:

Der Organismus benötigt während und nach dem Training Zeit zur Erholung. Bei einem Anfänger soll diese Erholungszeit länger dauern als bei einem geübten Sportler.

### FALSCHES ODER ÜBERMÄSSIGES TRAINING KANN ZU GESUNDHEITLICHEN SCHÄDEN FÜHREN!

Eine Methode, um Ihre Trainingsintensität zu bestimmen, ist die maximale Herzfrequenz MHF (Pulsmessung). Diese MHF können Sie mittels einer mathematischen Formel selbst errechnen. Diese altersbezogene Formel lautet:

#### MHF=220 – Lebensalter

Es gibt fünf Trainingszonen, die jede einzeln oder alle zusammen eine Rolle für Ihr Training spielen - je nach Ihrem persönlichen Ziel.

Die Werte sind im Einzelnen:

Gesundheitszone	= 50 – 60 % der MHF
Fettverbrennung	= 60 – 70 % der MHF
Aerobe Zone	= 70 – 80 % der MHF
Anaerobe Zone	= 80 – 90 % der MHF
Warnzone	= 90 – 100 % der MHF

## Die Gesundheitszone

Die Gesundheitszone steht für langsame, lange Ausdauerbelastung. Die Belastung sollte leicht und entspannt sein. Diese Zone stellt die Basis für die Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit dar und sollte von Anfängern oder konditionell schwachen Personen genutzt werden.

## Die Fettverbrennung

In dieser Zone wird sowohl Ihr Herz gekräftigt, wie auch die Fettverbrennung optimal gestaltet, da die verbrauchten Kilojoule hauptsächlich aus Ihrem Körperfett stammen und weniger aus Kohlehydraten. Zuerst muss sich Ihr Körper an das Training gewöhnen - geben Sie sich etwas Zeit. Danach gilt: Je länger Sie dieses Training durchstehen, desto effektiver wird es.

## Aerobe Zone

Mit dem Training in der aeroben Zone verbrennen Sie mehr Kohlehydrate als Fett. Durch die höhere Belastung stärken Sie Ihr Herz und Ihre Lungen. Wenn Sie schneller, stärker und ausdauernder werden möchten, müssen Sie auch in der aeroben Zone trainieren. Der Nutzeffekt dieses Trainings wirkt sich enorm auf Ihr Herz und Ihr Atmungssystem aus.

## Anaerobe Zone

Das Training in dieser Zone bringt eine Steigerung der Fähigkeit, Milchsäure zu verstoffwechseln. Damit können Sie härter trainieren, ohne übermäßig Laktat zu bilden. Es ist ein hartes Training, bei dem Sie den typischen Schmerz eines harten Trainings verspüren werden, wie z.B. Erschöpfung, schwere Atmung und Müdigkeit. Der Nutzeffekt betrifft vor allem den Personenkreis, der an einem Hochleistungstraining interessiert ist. Wenn Sie nur fit sein wollen, brauchen Sie nie in dieser Zone zu trainieren.

## Warnzone

Dies ist die Zone mit höchster Intensität und sollte nur mit großer Vorsicht genutzt werden. Trainieren Sie hier nur, wenn Sie extrem fit sind und Erfahrung und praktisches Wissen mit extensivem Hochleistungstraining haben. Dieser Bereich kann leicht zu Verletzungen und Überlastung führen. Dies ist ein extrem schwieriges Training, das Hochleistungssportlern vorbehalten sein sollte.

Seitens der Sportmedizin werden folgende Belastungsumfänge als wirksam erachtet:

Häufigkeit	Dauer
Täglich	10 Minuten
2 –3 x wöchentlich	20 – 30 Minuten
1–2 x wöchentlich	30 – 60 Minuten

## Trainingshinweise

### RICHTIGES AUF- UND ABSTEIGEN VOM LAUFBAND:

1. Greifen Sie mit beiden Händen den linken und rechten Handlauf.
2. Steigen Sie mit dem rechten und anschließend mit dem linken Fuß auf die beiden Sicherheittrittflächen.
3. Machen Sie die notwendigen Voreinstellungen am Computer.
4. Starten Sie das Training und steigen Sie nacheinander mit dem linken und rechten Fuß auf das Laufband. Halten Sie sich hierbei immer noch an den Haltegriffen fest.
5. Erst wenn Sie genug Sicherheit in Ihrer Schrittbewegung feststellen, sollten Sie die Haltegriffe loslassen.
6. Beim Absteigen gehen Sie in umgekehrter Reihenfolge vor.

### RICHTIGES LAUFEN

Achten Sie auf eine gerade Rückenhaltung auf dem Laufband.

Starten Sie ihr Training in einer geringen Geschwindigkeit um sich an das Laufband zu gewöhnen und die Dimensionen des Laufbandes kennenzulernen.

Achten Sie während des Trainings immer darauf, dass Sie sich mittig auf dem Laufgurt befinden. Hierzu dienen auch die Pfeile auf der Lauffläche.

Wenn Sie das Training beenden achten Sie immer darauf, dass Sie das Gerät am Hauptschalter ausschalten und das Gerät vom Stromnetz trennen.

## Fehlersuche

Die meisten Fehler lassen sich mit Hilfe der nachstehenden Tipps beheben. Sollten Sie mit unten beschriebenen Fehlerbehebungslösungen den Fehler Ihres Laufbandes nicht beheben können, kontaktieren Sie bitte unsere Service-Hotline.

PROBLEM	GRUND	LÖSUNG
<b>Err 02</b>	Motorwarnung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schalten Sie das Laufband aus und warten Sie 5 Minuten, bis Sie es wieder starten.</li> <li>- Falls die Meldung immer noch aufscheint, wenden Sie sich an den Kundenservice</li> </ul>
<b>Err 05</b>	Überspannung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bitte ölen Sie den Laufgurt mit Silikonöl, wie im Kapitel „Pflege und Wartung“ beschrieben.</li> <li>- Falls die Meldung immer noch aufscheint, wenden Sie sich an den Kundenservice</li> </ul>
<b>Err 06</b>	Überladung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bitte ölen Sie den Laufgurt mit Silikonöl wie im Kapitel „Pflege und Wartung“ beschrieben.</li> <li>- Falls die Meldung immer noch aufscheint, wenden Sie sich an den Kundenservice</li> </ul>
<b>OIL</b>	Silikonöl nötig	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bitte ölen Sie den Laufgurt mit Silikonöl wie im Kapitel „Pflege und Wartung“ beschrieben.</li> <li>- Wenn Sie dieses durchgeführt haben, drücken Sie eine beliebige Taste um die Meldung zu löschen.</li> </ul>



**Achtung: Trennen Sie das Gerät vor der Reinigung und Wartung vom Stromnetz**

## Pflege und Wartung

Zur Reinigung nur milde Seifenlauge verwenden, keine ätzenden Mittel.

→ Kontrollieren Sie regelmäßig den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen.

→ Der max. Geräuschpegel dieses Gerätes sollte 70db nicht überschreiten.

→ Bei besonders lauten Geräuschkombinationen des Laufbandes kann die Ursache in verschiedenen Problemen liegen. Diese sind z.B.:

- Laufband läuft nicht zentriert und verursacht Schleifgeräusche.
- Gummidämpfer sind beschädigt - Dämpfer wechseln lassen.
- Sollten bei Ihrem Gerät ungewöhnliche Geräusche auftreten, kontaktieren Sie auf jeden Fall vorab unser Serviceteam. (Es ist möglich, dass die Dämpfungsplatte aus MDF evtl. beschädigt ist)
- Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kundendienst sofort aus - das Gerät darf dann bis zur Instandsetzung nicht verwendet werden.
- Überprüfen Sie verschleißanfällige Teile (Laufgurt) vor jedem Gebrauch. Wenn hier ein Verschleiß festgestellt wird, muss der Laufgurt umgehend ausgetauscht werden. Hierzu kontaktieren Sie unseren Service.

### Bandwartung (Silikonöl)

Wenn sich der Abrieb zwischen dem Laufband und der Lauffläche erhöht oder der Motor beginnt laute Geräusche von sich zu geben, geben Sie etwas Silikonschmiermittel zwischen Band und Lauffläche.

### Zentrieren der Lauffläche, Laufbandspannung reduzieren, Laufband straffen Maximal zulässige Seitenlagen der Lauffläche

Bei dem Laufband decken die seitlichen Trittflächen aus Sicherheitsgründen das Laufband ab. Der Abstand zwischen Laufband und Trittfläche sollte auf beiden Seiten gleichmäßig verteilt sein und keine 2 mm überschreiten. Wenn der Abstand größer als 2 mm ist, folgen Sie bitte den unten beschriebenen Schritten zur Anpassung. Hierfür befindet sich ein gelber Sticker auf der Holzplatte (Nähe der hinteren Abdeckkappe). Sobald dieser Sticker für Sie ersichtlich ist, muss der Laufgurt zentriert werden.

#### 1. Schritt:

Entfernen Sie als erstes den Sicherheitsstopp und trennen Sie das Gerät von der Stromquelle

#### 2. Schritt:

##### 2.1. Zentrieren der Lauffläche (Abb. 1):

Hat sich das Laufband nach links verschoben, drehen Sie den linken Rollenjustierbolzen (L) mit dem Inbusschlüssel um eine 1/4-Drehung im Uhrzeigersinn.

##### 2.2. Zentrieren der Lauffläche (Abb. 2):

Hat sich das Laufband nach rechts verschoben, drehen Sie den rechten Rollenjustierbolzen (R) mit dem Inbusschlüssel um eine 1/4-Drehung gegen den Uhrzeigersinn.

##### 2.3. Laufbandspannung reduzieren

Drehen Sie gleichzeitig den linken Rollenjustierbolzen mit dem Inbusschlüssel eine 1/4-Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn und dem rechten Rollenjustierbolzen im Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig straff gezogen, wenn Sie es auf beiden Seiten ca. 5-7 cm von der Laufbandplattform hochheben können.

##### 2.4. Laufbandspannung straffen

Drehen Sie gleichzeitig den linken Rollenjustierbolzen mit dem Inbusschlüssel eine 1/4-Umdrehung im Uhrzeigersinn und dem rechten Rollenjustierbolzen gegen den Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig straff gezogen, wenn Sie es auf beiden Seiten ca. 5-7 cm von der Laufbandplattform hochheben können.

#### 3. Schritt:

Achten Sie darauf, das Laufband nicht zu straff zu ziehen.

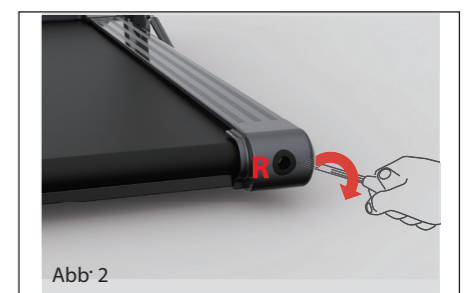
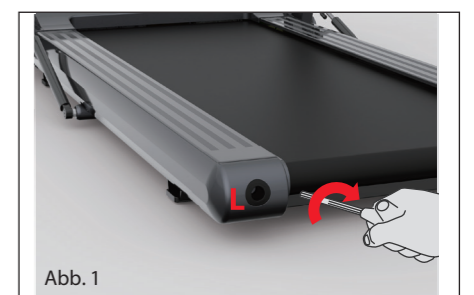
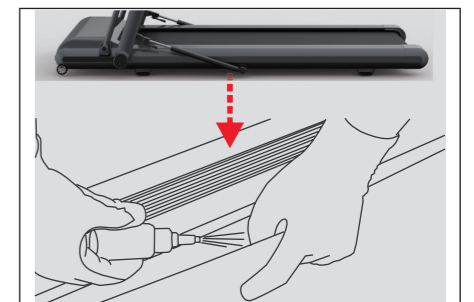
#### 4. Schritt:

Stecken Sie den Stecker des Stromkabels in die Steckdose.

Schalten Sie das Laufband ein und lassen Sie es für ein paar Minuten laufen.

#### 5. Schritt:

Nach ein paar Minuten kontrollieren, ob das Problem behoben wurde. Falls nicht, wiederholen Sie den oben angeführten Vorgang so lange, bis das Laufband zentriert, gestrafft oder die Spannung reduziert ist.

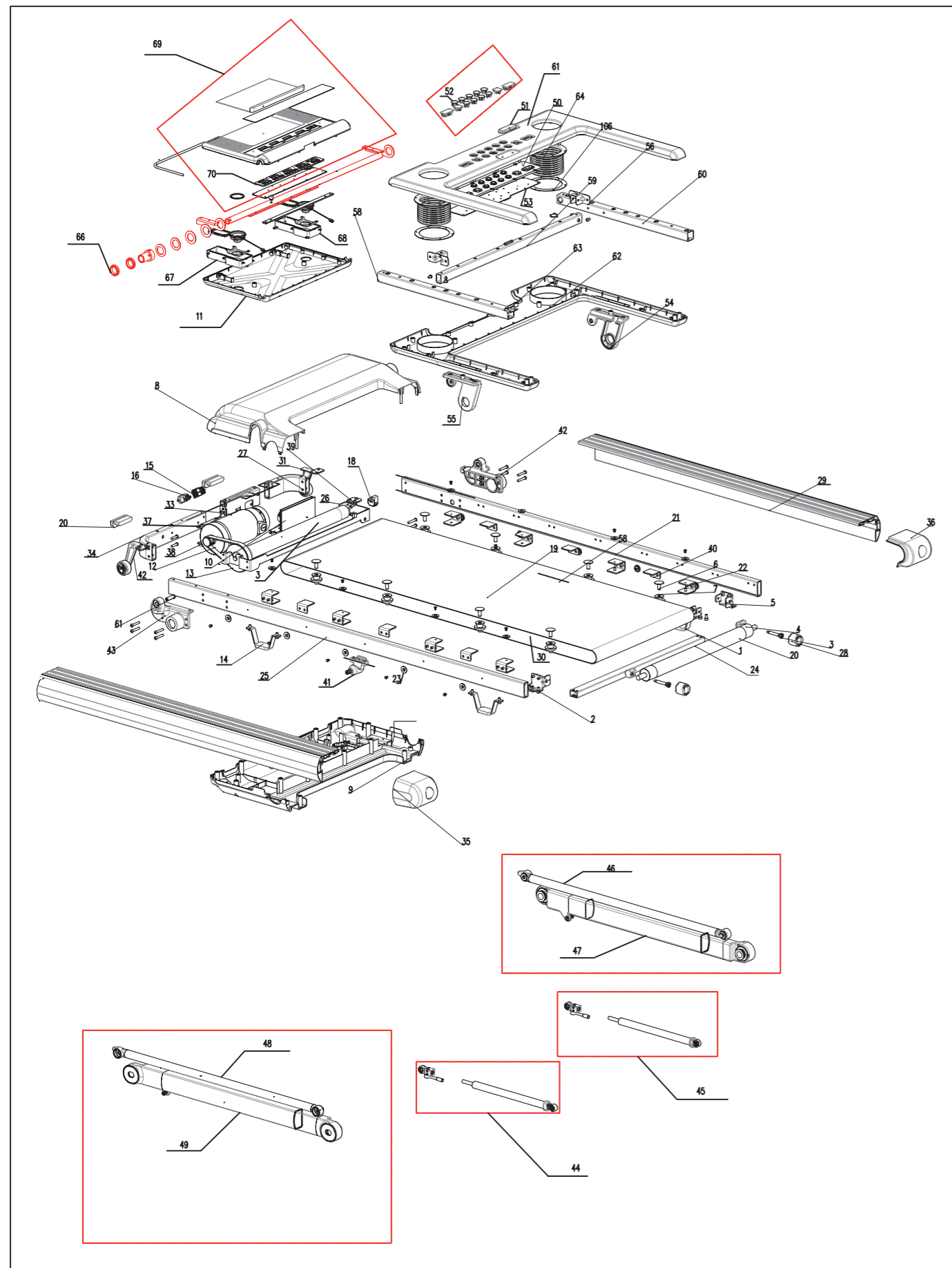


## Teileliste

Nr.	Beschreibung	Spezifikation	Anzahl
1	Standfuß	Q235	4
2	Linke Halterung Rolle hinten	Q235	1
3	vordere Rolle		4
4	Schraube		1
5	Rechte Halterung Rolle hinten	Q235	1
6	Fixierungsknopf		8
7	Gummipuffer	rubber	8
8	Motorabdeckung oben	ABS	1
9	Motorabdeckung unten	ABS	1
10	Platine		1
11	untere Computerabdeckung	ABS	1
12	Motor		1
13	Keilriemen	rubber	1
14	Vorderer Standfuß	rubber	2
15	Spannungsschutz	250V,16A	1
16	Einsteckbuchse	250V,16A	1
17	Schraube	M5	8
18	Verstellung vordere Rolle		1
19	Laufgurt	PVC	1
20	Hintere Rolle	φ42	1
21	Seitenstrebe rechts	Q235	1
22	Halteplatte Lauffläche	Q235	8
23	Clip	φ21.8*φ5*4.3	18
24	Strebe Hinten	Q235	1
25	Seitenstrebe links	Q235	1
26	Verbindungsplatte	Q235	1
27	Strebe vorne rechts	Q235	1
28	Stopper	rubber	2
29	Trittfläche	PVC	2
30	Lauffläche		1
31	Halterung Transportrolle rechts	Q235	1
32	Halterung Transportrolle links	Q235	1
33	Verbindungsplatte Motor vorne	Q235	1
34	Strebe vorne links	Q235	1
35	Abdeckung hinten links	ABS	1
36	Abdeckung hinten rechts	ABS	1
37	Schraube	M8×60	2
38	Mutter	M8	2
39	Verstärkungsplatte	Q235	1
40	Halterung Seitenstrebe	Q235	6

Nr.	Beschreibung	Spezifikation	Anzahl
41	Halteplatte	ADC12 AL	2
42	Rolle vorne rechts	ADC12 AL	1
43	Rolle vorne links	ADC12 AL	1
44	Zylinder links		1
45	Zylinder rechts		1
46	Handlauf rechts		1
47	Handlauf rechts		1
48	Handlauf links		1
49	Handlauf Links		1
50	Halteplatte	ABS	1
51	Sicherheitsstopp		1
52	Druckknöpfe Computer		1
53	LED-Anzeige Computer		1
54	Verbindung Haltegriff rechts	ADC12 AL	1
55	Verbindung Haltegriff links	ADC12 AL	1
56	Verbindungsplatte	Q235	2
57	Verbindungsstange	Q235	1
58	Haltegriff links	Q235	1
59	Haltegriff Verbindungsstück	Q235	1
60	Haltegriff rechts	Q235	1
61	Haltegriff obere Abdeckung	ABS	1
62	Haltegriff untere Abdeckung	ABS	1
63	Halteplatte Handgriff	Galvanized	1
64	Ablagefach	rubber	2
65	Clip	silica gel	1
66	Computer Fixierung		1
67	Lautsprecher links		1
68	Lautsprecher rechts		1
69	Abdeckung Computer		1
70	Display und Steuerung		1

## Explosionszeichnung



## Table des matières

<b>Allgemeines</b> .....	<b>24</b>
Généralités .....	24
Source de courant .....	25
Emballage .....	25
Élimination .....	25
<b>L'appareil d'entraînement</b> .....	<b>26</b>
Etendue de la livraison .....	26
Service Allemagne: .....	26
Descriptif ordinateur .....	27
<b>Spécification/Dimensions</b> .....	<b>28</b>
<b>Déplier le tapis roulant</b> .....	<b>29</b>
<b>Pliage du tapis de course</b> .....	<b>30</b>
<b>Transport du tapis roulant</b> .....	<b>31</b>
<b>Installation</b> .....	<b>32</b>
<b>L'ordinateur</b> .....	<b>33</b>
Boutons de réglage .....	33
Les touches de fonction .....	34
Haut-parleurs Bluetooth .....	35
<b>Conseils d'entraînement</b> .....	<b>36</b>
<b>Détection d'erreurs</b> .....	<b>38</b>
<b>Entretien et maintenance</b> .....	<b>39</b>
<b>liste des pièces</b> .....	<b>40</b>
<b>Dessin éclaté</b> .....	<b>42</b>

## Généralités

### Consignes de sécurité

Le domaine d'application de cet appareil d'entraînement est l'espace domestique. L'appareil satisfait aux exigences des normes DIN EN ISO 20957-1 et DIN EN 957-6, classe HB (usage domestique, précision moyenne).

L'appareil n'est pas adapté à des fins thérapeutiques. L'appareil a été testé selon cette norme pour un poids corporel de 120 kg en charge continue. Une mauvaise utilisation de cet appareil (par exemple, un entraînement excessif, des mouvements saccadés sans échauffement préalable, des réglages incorrects, etc.) peut entraîner des dommages pour la santé!

Avant de commencer l'entraînement, un bilan de santé général doit être effectué par votre médecin, et tout problème cardiaque, circulatoire ou orthopédique doit être clarifié préalablement.

#### Nous vous demandons de respecter les consignes suivantes pour éviter les accidents:

- Évitez les températures élevées, l'humidité et les éclaboussures d'eau.
- Des contrôles réguliers de l'appareil pour les dommages et l'usure maintiennent le bon niveau de sécurité. Les pièces défectueuses, par exemple les pièces de raccordement et la bande de roulement, doivent être remplacées immédiatement. L'appareil ne peut plus être utilisé tant qu'il n'a pas été réparé.
- Éteignez le tapis de course après chaque séance d'entraînement et pendant le processus de nettoyage.
- Vérifiez régulièrement les écrous et les boulons.
- Éteignez le tapis roulant lorsque vous effectuez des réglages.
- APRES ENV. 1 HEURE DE FONCTIONNEMENT CONTINU, L'APPAREIL DOIT ETRE ARRETE PENDANT ENV. 10 MINUTES POUR EVITER LA SURCHAUFFE DU MOTEUR !
- Ne placez pas l'appareil sur ou à proximité de matériaux facilement inflammables.
- N'utilisez pas de rallonges de plus de 1,8 m.
- Assurez-vous que toutes les ouvertures d'aération soient toujours exemptes de poussière, de cheveux ou autres.
- Le poids admissible maximum de l'utilisateur est de 120 kg.
- Lors de l'installation de l'appareil, veillez à ce qu'il y ait suffisamment d'espace libre dans toutes les directions (vers l'arrière au moins 2 m, latéralement au moins 1 m).
- Lors de l'installation de l'appareil, assurez-vous que l'appareil est stable et que toute irrégularité du sol est nivelée.
- En raison du poids élevé de cet équipement sportif, le sol peut être endommagé si l'équipement est déplacé sur le sol.
- Un entraînement incorrect et excessif peut mettre votre santé en danger.
- Les leviers et autres mécanismes de réglage de l'appareil ne doivent pas entraver l'amplitude des mouvements pendant l'entraînement.
- Ne montez pas sur les mains-courantes ou les poignées du tapis de course.
- Les enfants ne doivent s'entraîner sur l'appareil qu'une fois dotés du développement mental et physique approprié, et doivent être instruits sur l'utilisation correcte.
- Ne fermez jamais les yeux lorsque vous utilisez l'appareil.
- Le tapis de course convient uniquement à la course et à la marche. Le tapis de course ne convient à aucun autre type d'utilisation.
- Les enfants ne doivent pas être laissés à proximité de ces appareils sans surveillance, car leur instinct naturel de jouer pourrait les amener à utiliser l'appareil d'une manière non prévue et ainsi provoquer des accidents.
- L'équipement d'entraînement ne convient en aucun cas comme équipement de jeu.
- L'appareil n'est pas adapté à l'entraînement pieds nus.
- Si vous devez sortir de l'appareil dans une SITUATION D'URGENCE, saisissez la ou les rampes et placez les deux pieds sur la plate-forme pour les pieds à droite et à gauche du tapis roulant. Tirez maintenant sur la corde d'arrêt de sécurité pour ralentir l'appareil.
- Lisez attentivement le mode d'emploi avant d'utiliser l'appareil.
- Les instructions de montage, d'utilisation et de formation sont également nécessaires lors de commande de pièces de rechange.
- Il est de la responsabilité du propriétaire d'informer de manière adéquate toutes les autres personnes utilisant l'appareil de tout danger.
- L'appareil est destiné exclusivement à un usage domestique et ne peut être utilisé qu'à l'intérieur (pas à l'extérieur).
- Utilisez un tapis pour placer l'appareil afin d'éviter d'endommager le sol.
- Ne transportez jamais l'appareil seul.
- Si vous souhaitez démonter l'appareil, procédez dans l'ordre inverse du montage décrit dans la notice.
- Cet appareil peut être utilisé par des enfants âgés de 8 ans et plus et par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou un manque d'expérience et de connaissances s'ils sont supervisés ou ont été instruits sur la façon d'utiliser l'appareil en toute sécurité, et qui en comprennent les dangers cachés. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil. Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.
- N'allumez pas l'appareil lorsqu'il est plié.
- Avant de replier la bande de roulement, débranchez l'appareil du circuit électrique.
- Débranchez le cordon d'alimentation après l'entraînement et tenez-le hors de portée des enfants.
- Le niveau acoustique est de 68dB. L'émission de bruit est plus élevée sous charge que sans charge.
- Cet appareil est conforme à la directive 2006/42/CE.
- Veillez à ne pas plier le tapis de course tant qu'il n'est pas complètement arrêté.
- La largeur maximale de la bande de roulement est de 46 cm



**AVERTISSEMENT:** les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. un exercice excessif peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous vous sentez faible, arrêtez immédiatement l'entraînement.



**AVERTISSEMENT:** Les machines d'exercice isolées doivent être installées sur une surface stable et plane.

### Source de courant

Avant de brancher le cordon d'alimentation dans la prise, la tension indiquée sur un autocollant (à côté de la prise sur le tapis de course) doit être comparée à la tension du réseau local. Si les valeurs ne correspondent pas, veuillez contacter notre équipe de service. La fiche secteur doit être débranchée pour une déconnexion complète du secteur. Par conséquent, ne branchez l'appareil qu'à des prises facilement accessibles.

### Emballage

Matériaux écologiques et recyclables:

- Emballage extérieur en carton
- Pièces moulées en mousse de polystyrène (PS) sans CFC
- Films et sachets en polyéthylène (PE)

### Élimination

Veuillez vous assurer que l'emballage est éliminé de manière écologique conformément aux réglementations locales! Veuillez noter que vous devez supprimer toutes les données personnelles de l'appareil avant de vous en débarrasser.

**Mise au rebut de l'ancien appareil:** Lors de la mise au rebut de l'appareil, respectez les réglementations locales en matière d'élimination. En Autriche, cet appareil relève de l'ordonnance sur les déchets électroniques et, en cas d'élimination, doit être éliminé ou remis à l'un des points de collecte municipaux en Autriche.

**Mois/année de fabrication: 07/2021**

### Déclaration de conformité:

Les produits marqués de ce symbole sont conformes à toutes les réglementations communautaires applicables de l'Espace économique européen.

La déclaration de conformité CE est disponible en téléchargement sur notre page d'accueil.

[www.woolfsports.com](http://www.woolfsports.com)

### Le sceau de sécurité testée (marque GS):

certifie qu'un produit satisfait aux exigences de la loi allemande sur la sécurité des produits (ProdSG) et aux exigences des normes DIN EN ISO 20957-1 et DIN EN 957-6 classe HB. La marque GS indique que la sécurité et la santé de l'utilisateur ne sont pas mises en danger lorsque le produit marqué est utilisé comme prévu et en cas de mauvaise utilisation prévisible. Il s'agit d'une marque de sécurité volontaire.

### Lire et conserver le mode d'emploi:

Ce manuel d'utilisation accompagne ce tapis roulant. Il contient des informations importantes sur le montage et la manipulation. Lisez attentivement les instructions d'utilisation, en particulier les consignes de sécurité, avant d'utiliser le tapis de course. Le non-respect de ces instructions d'utilisation peut entraîner des blessures graves ou endommager le tapis de course. Les instructions d'utilisation sont basées sur les normes et règles applicables dans l'Union européenne. À l'étranger, respectez également les directives et les lois spécifiques au pays. Conservez le mode d'emploi pour usage futur. Si vous cédez le tapis de course à des tiers, assurez-vous d'inclure ce manuel d'utilisation.

Il est de la responsabilité du propriétaire d'informer de manière adéquate toutes les autres personnes utilisant l'appareil de tout danger.



REMARQUE

Attire votre attention sur des informations et des remarques importantes lors de la lecture du mode d'emploi.



ATTENTION

Contient des instructions importantes pour éviter d'endommager l'appareil.



AVERTISSEMENT

Contient des instructions importantes pour éviter les dommages corporels (blessures)



## L'appareil d'entraînement

### Caractéristiques

Ce tapis de course peut vous aider à rester en forme de manière ciblée.



### Etendue de la livraison

- Tapis roulant entièrement pré-assemblé
- Clé imbus
- Mode d'emploi
- cordon d'alimentation
- huile de silicone

### Important!

Avant d'utiliser votre appareil pour la première fois, lisez attentivement les instructions de montage, d'utilisation et de formation - en particulier les consignes de sécurité. Toutes les fonctions peuvent alors être utilisées de manière sûre et fiable.

En cas de transmission de l'appareil, veuillez joindre les instructions de montage, d'utilisation et de formation. Pour obtenir des informations techniques sur cet appareil, veuillez contacter notre service d'assistance téléphonique ou nous envoyer un e-mail.

### Service Allemagne:

Téléphone: +41 435082253

E-Mail: [service-woolf-CH@sertronics.de](mailto:service-woolf-CH@sertronics.de)

**Commande de pièces de rechange:** Indiquez impérativement la désignation exacte de l'appareil et le numéro de commande!

Désignation de l'appareil: Tapis de course Slim

## Descriptif ordinateur



### Accessoires



Huile de silicone



Clé imbus 4mm



Clé imbus 6mm



Mode d'emploi

## Spécification/Dimensions



Dimensions une fois installé:  
L1578 x W782 x H1195mm

Poids maximum utilisateur:  
120KG

Dimensions plié:  
L1578 x W782 x H196mm

Vitesse:  
1-14KM/H

Dimensions bande de roulement:  
L1250 x W470mm

Puissance:  
750W 1HP

Poids:  
52KG

## Déplier le tapis roulant

Le tapis de course ne nécessite pas de montage et vous pouvez le déplier facilement. Suivez la description ci-dessous pour déplier le tapis de course.



1. Pour pouvoir ouvrir la partie inférieure du tapis de course, ouvrez le levier de verrouillage situé sur le cylindre de chaque côté du tapis de course.



2. Tirez maintenant les deux mains courantes vers le haut en même temps. A partir d'un angle de 45°, les mains courantes s'alignent automatiquement à l'aide des vérins.



3. Une fois que les mains courantes sont complètement relevées, verrouillez à nouveau les deux leviers de verrouillage sur le cylindre.
4. Maintenant, vous pouvez encore régler l'angle du support de tablette à l'angle souhaité, utilisez pour cela vos deux mains.

## Pliage du tapis de course



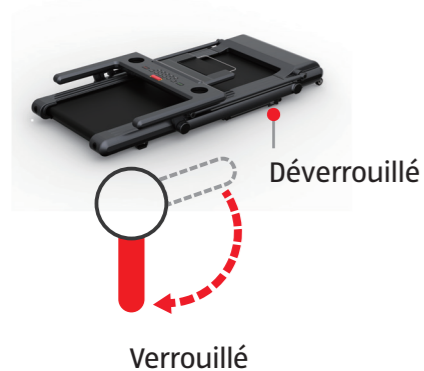
1. Remettez le support de tablette en position initiale en le poussant à nouveau avec les deux mains parallèlement aux mains courantes.
2. Déverrouillez les deux leviers de verrouillage sur les deux vérins.



3. Tenez les deux mains courantes par l'extrémité arrière et poussez-les vers le bas jusqu'à ce que l'ordinateur repose à nouveau sur la surface de course.



**Avertissement:** Veillez à ce que les mains courantes soient complètement repliées.



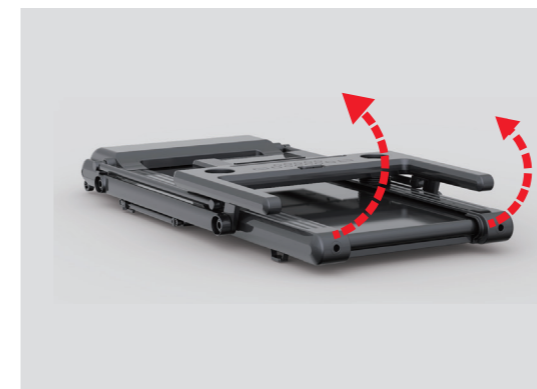
4. Vous pouvez maintenant verrouiller à nouveau les deux leviers de verrouillage.

## Transport du tapis roulant



AVERTISSEMENT

Avant de transporter ou d'installer le tapis de course, veillez impérativement à ce que les leviers de verrouillage correspondants soient verrouillés.



1. Prenez le tapis roulant par l'arrière et tirez-le lentement vers le haut.



2. Lors du transport, veillez à le tenir fermement des deux mains.

Lors du transport et du déplacement du tapis de course, veillez à ne pas endommager votre sol, car les roulettes de transport du tapis de course ne sont pas adaptées à tous les revêtements de sol. Il est recommandé de toujours utiliser un tapis ou une moquette sous le tapis de course afin d'éviter tout dommage.



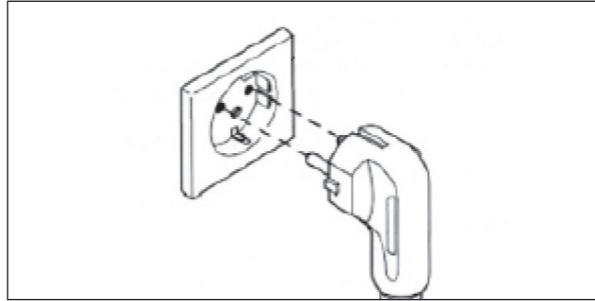
## Installation



Insérez la fiche dans la prise. La prise doit être mise à la terre conformément aux prescriptions locales.

### Noter:

- Le tapis de course peut être endommagé par des fluctuations de tension dans le circuit électrique. Ces fluctuations de tension dans le réseau électrique peuvent être causées par les conditions météorologiques et l'allumage et l'extinction d'autres appareils électriques. Assurez-vous que votre tapis roulant est correctement mis à la terre.
- La mise à la terre élimine le risque de choc électrique pour l'utilisateur.
- Si vous avez des problèmes ou des questions à ce sujet, assurez-vous de contacter un électricien qualifié.



### Installation

- Allumez le tapis de course avec l'interrupteur ON/OFF (interrupteur principal) (image 1).
- Placez les deux jambes sur les marches de sécurité (image 2)
- Fixez la butée de sécurité à l'ordinateur.
- Fixez toujours le clip d'arrêt de sécurité à votre ceinture.
- Vous pouvez maintenant commencer l'entraînement.

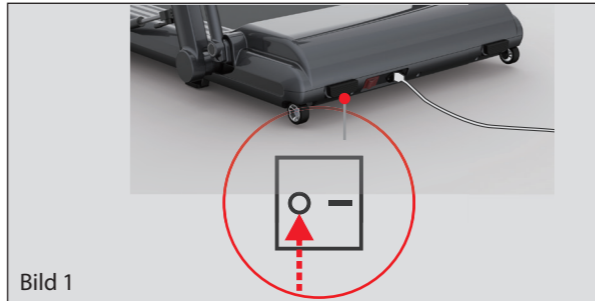


Bild 1

### Consignes de sécurité:

- Le tapis roulant ne peut pas être utilisé sans un arrêt de sécurité
- Vérifiez l'arrêt de sécurité avant chaque utilisation.
- L'arrêt de sécurité est déclenché en retirant l'aimant de l'ordinateur du tapis de course. Le tapis roulant s'arrête automatiquement.
- Veuillez noter que vous vous tenez toujours sur les marches de sécurité (image 2) lorsque vous commencez votre entraînement et que vous ne montez sur les marches qu'après quelques secondes.
- Pour effectuer des réglages sur l'ordinateur pendant l'entraînement, reculez sur les marches de sécurité et appuyez ensuite seulement sur les boutons de l'ordinateur.
- Si la butée de sécurité, la corde associée ou le collier sont endommagés, l'appareil ne doit pas être utilisé tant qu'il n'a pas été réparé. Contactez notre service.

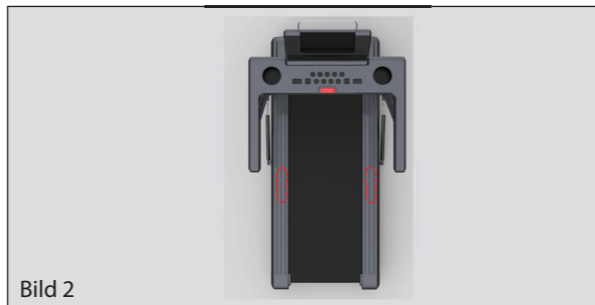


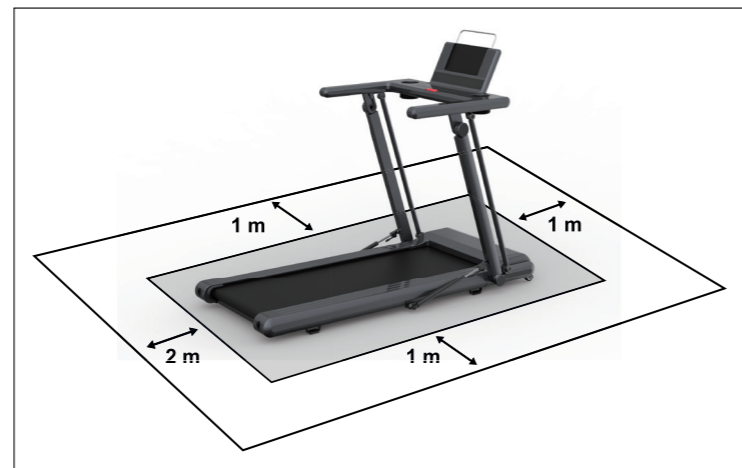
Bild 2

### Arrêt d'urgence:

- Tirez sur la corde d'arrêt de sécurité pour arrêter l'entraînement en cas d'urgence.

### formation et espace libre

Laissez un dégagement de 1 m sur les côtés, au moins 2 m à l'arrière et 1 m à l'avant autour de la zone d'exercice du tapis de course pour assurer un espace suffisant en cas de descente d'urgence.



### VEUILLEZ NOTER:

- En cas d'arrêt d'urgence, l'alimentation électrique du moteur et de l'unité de commande est interrompue. L'arrêt de sécurité maintient le coupe-circuit d'urgence fermé dans le circuit. Lorsque l'aimant est retiré, l'interrupteur d'arrêt d'urgence s'ouvre automatiquement et coupe le circuit.
- Si l'appareil n'est pas utilisé ou transporté, l'arrêt de sécurité doit être retiré de l'ordinateur et stocké en toute sécurité.

## L'ordinateur Boutons de réglage



### Bouton „Chanson précédente“

Vous pouvez utiliser ce bouton pour revenir en arrière d'un chapitre/morceau



### Bouton „Chanson suivante“

Avec ce bouton, vous pouvez avancer d'un chapitre/morceau.



### Bouton „Lecture/Pause“

jouer/pause



### Bouton „Volume“

minimiser le volume



### Bouton „Volume+“

augmenter le volume

## Les touches de fonction

START

### Bouton „Démarrer“

Avec le bouton de démarrage, vous pouvez démarrer le tapis de course. Un compte à rebours de 3 secondes s'exécute jusqu'à ce que le tapis de course démarre.



### Touche „Vitesse“

Cette touche permet de réduire la vitesse de 0,1 km/h.



### „3km/h“ Speed Quick bouton

Avec ce bouton, vous pouvez régler la vitesse à 3 km/h.



### „6km/h“ Speed Quick Bouton

Avec ce bouton, vous pouvez régler la vitesse à 6 km/h.



### „9km/h“ Speed Quick bouton

Avec ce bouton, vous pouvez régler la vitesse à 9 km/h.



### „12km/h“ Speed Quick Bouton

Avec ce bouton, vous pouvez régler la vitesse à 12 km/h.



### Touche « Speed+ »

Cette touche permet d'augmenter la vitesse de 0,1 km/h.

STOP

### Bouton „Stop“

Avec ce bouton, vous arrêtez l'entraînement. Toutes les données sont remises à 0.

### Affichage:

L'écran de l'ordinateur affiche les informations suivantes.

- vitesse en km/h
- Distance en km
- consommation d'énergie
- pas
- temps d'entraînement

## Haut-parleurs Bluetooth

Ce tapis roulant est équipé d'un haut-parleur Bluetooth qui se connecte à la fonction Bluetooth de votre téléphone portable.

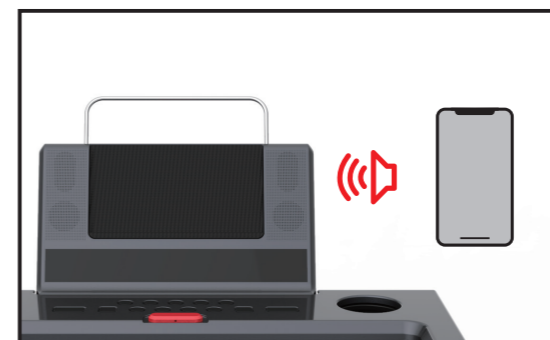
Cet appareil prend en charge les téléphones et les tablettes avec fonction Bluetooth.

### Relier



1. Allumez le tapis roulant.
2. Ouvrez les paramètres Bluetooth sur votre téléphone portable ou votre tablette.
3. Activez le Bluetooth sur votre téléphone mobile ou votre tablette.
4. Sélectionnez BT-HOME C dans la liste des appareils.
5. Entrez le code 1234 pour vous connecter au haut-parleur. Un signal acoustique retentit du haut-parleur de l'appareil dès que la connexion est établie.

### Dépannage



Si la connexion ne peut pas être établie, il existe trois façons de la réparer.

1. Éteignez à nouveau le tapis de course et attendez 10 secondes avant de le redémarrer.
2. Supprimez la connexion Bluetooth sur votre téléphone portable ou votre tablette et redémarrez la connexion.
3. Un autre appareil est déjà connecté au haut-parleur Bluetooth. Déconnectez-vous avant de connecter un nouvel appareil.

## Conseils d'entraînement

### Généralités:

En principe, toute personne en bonne santé peut commencer un entraînement physique. Cependant, gardez à l'esprit que de longues manques ne peuvent pas être éliminés en peu de temps. La forme physique, l'endurance et le bien-être peuvent être facilement atteints avec un programme d'exercices approprié. Votre condition s'améliore après une période relativement courte d'entraînement régulier, ce qui maintient votre cœur, votre circulation et votre appareil locomoteur en marche. Surtout, tous les muscles des jambes sont entraînés. La capacité d'absorption de l'oxygène est également améliorée. D'autres changements positifs ont lieu dans le système métabolique. Il est important d'adapter l'entraînement à votre propre corps et de ne pas vous surmener. N'oubliez pas que l'exercice est censé être amusant.

Attention! Nous vous recommandons vivement de consulter votre médecin avant de commencer l'entraînement.

### Important!

- Entraînement régulier et de longue durée.
- Portez des vêtements confortables et perméables à l'air (par exemple un survêtement).
- Portez des chaussures à semelles en caoutchouc antidérapantes. Ne jamais s'entraîner pieds nus (risque de blessure) !
- Ne mangez pas de repas pendant une heure avant et après l'entraînement. Buvez suffisamment !
- Ne faites pas d'exercice si vous êtes fatigué ou épuisé.
- Groupes musculaires travaillés: muscles du mollet, muscles de la cuisse, muscles fessiers, muscles des bras, muscles du haut du corps (muscles de la poitrine et du dos)

### Planification de l'entraînement:

Votre forme physique actuelle est décisive - discutez-en avec votre médecin à l'avance. Fondamentalement, la formation doit être divisée en trois phases de formation différentes:

#### ÉCHAUFFEMENT - ENTRAÎNEMENT - DÉTENTE

##### Echauffement:

Prépare les muscles et l'organisme au stress. Cela réduira tout risque de blessure. Les options d'exercice comprennent l'aérobic, les étirements et la course. Commencez toujours l'entraînement par cette phase d'échauffement.

##### Entraînement:

Suivez les recommandations pour votre machine d'exercice particulière. L'intensité de l'effort peut être contrôlée via la fréquence cardiaque. Si nécessaire, discutez-en avec votre médecin.

##### Relaxer:

Le corps a besoin de temps pour récupérer pendant et après l'exercice. Ce temps de récupération devrait durer plus longtemps pour un débutant que pour un sportif confirmé.

UNE FORMATION INCORRECTE OU EXCESSIVE PEUT ENTRAÎNER DES DOMMAGES POUR LA SANTÉ !

Une méthode pour déterminer l'intensité de votre entraînement est la fréquence cardiaque maximale MHR (mesure du pouls). Vous pouvez calculer vous-même ce MHR à l'aide d'une formule mathématique. Cette formule liée à l'âge est:

**MHF=220 – âge**

Il y a cinq zones d'entraînement, chacune individuellement ou toutes ensemble jouent un rôle dans votre entraînement - en fonction de votre objectif personnel.

Les valeurs sont en détail:

zones de santé	=50-600/ou MHF
la combustion des graisses	=60-700/ou MHF
Zone aérobie	=70-80% du MHR
Zone anaérobie	=80-90 % du MHR
Zone d'avertissement	=90-100 % du MHR

### La zone de santé

La zone de santé est synonyme d'effort d'endurance lent et prolongé. La charge doit être légère et détendue. Cette zone représente la base pour augmenter vos performances et doit être utilisée par des débutants ou des personnes ayant une faible condition physique.

### Brûler les graisses

Dans cette zone, votre cœur est renforcé et la combustion des graisses est conçue de manière optimale, puisque les kilojoules utilisés proviennent principalement de votre graisse corporelle et moins des glucides. Votre corps doit d'abord s'habituer à l'entraînement - donnez-vous du temps. Après cela, plus vous suivez cette formation, plus elle devient efficace.

### Zone aérobie

En faisant de l'exercice dans la zone aérobie, vous brûlez plus de glucides que de graisses. La charge plus élevée renforce votre cœur et vos poumons. Si vous voulez devenir plus rapide, plus fort et avoir plus d'endurance, vous devez également vous entraîner dans la zone aérobie. Les bienfaits de cet entraînement auront un impact considérable sur votre cœur et votre système respiratoire.

### Zone anaérobie

L'entraînement dans la zone anaérobie augmente la capacité de métaboliser l'acide lactique. Cela vous permet de vous entraîner plus dur sans accumuler trop de lactate. C'est un entraînement difficile où vous ressentirez les douleurs typiques d'un entraînement dur telles que l'épuisement, la respiration lourde et la fatigue. L'avantage touche principalement le groupe de personnes intéressées par un entraînement de haut niveau. Si vous voulez juste être en forme, vous n'avez jamais besoin de vous entraîner dans cette zone.

### Zone d'avertissement

C'est la zone d'intensité la plus élevée et ne doit être utilisée qu'avec beaucoup de prudence. Ne vous entraînez ici que si vous êtes extrêmement en forme et que vous avez de l'expérience et des connaissances pratiques en matière d'entraînement intensif de haute performance. Cette zone peut facilement entraîner des blessures et une surcharge. C'est un entraînement extrêmement difficile réservé aux athlètes de haut niveau.

La médecine du sport considère que les niveaux d'endurance suivants sont efficaces:

Fréquence	Durée
tous les jours	10 minutes
2-3 fois par semaine	20 à 30 minutes
1 à 2 fois par semaine	30 à 60 minutes

## Conseils d'entraînement

### MONTER ET DESCENDRE CORRECTEMENT DU TAPIS ROULANT:

1. Saisissez les mains courantes gauche et droite avec les deux mains.
2. Montez sur les deux marches de sécurité avec votre pied droit puis votre pied gauche.
3. Effectuez les pré réglages nécessaires sur l'ordinateur.
4. Commencez l'entraînement et montez sur le tapis roulant avec vos pieds gauche et droit, un à la fois. Tout en faisant cela, tenez toujours les poignées.
5. Vous ne devez lâcher les poignées que lorsque vous vous sentez suffisamment en confiance dans votre mouvement de pas.
6. Lors du démontage, procéder dans l'ordre inverse.

### MARCHE CORRECTE

Assurez-vous que votre dos est bien droit sur le tapis roulant.

Commencez votre entraînement à basse vitesse pour vous habituer au tapis de course et connaître les dimensions du tapis de course.

Pendant l'entraînement, assurez-vous toujours que vous êtes au centre de la bande de course. Les flèches sur la surface de roulement servent également à cet effet.

Lorsque vous avez terminé la formation, veillez toujours à éteindre l'appareil au niveau de l'interrupteur principal et à débrancher l'appareil de l'alimentation électrique.

## Détection d'erreurs

La plupart des erreurs peuvent être corrigées à l'aide des conseils ci-dessous. Si vous ne parvenez pas à corriger le défaut de votre tapis de course avec les solutions de dépannage décrites ci-dessous, veuillez contacter notre service d'assistance téléphonique.

PROBLÈMES	TERRE	SOLUTIONS
<b>Err 02</b>	Avertissement moteur	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Éteignez le tapis roulant et attendez 5 minutes avant de redémarrer.</li> <li>- Si le message apparaît toujours, contactez le service client</li> </ul>
<b>Err 05</b>	Surcharge	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Veuillez huiler la bande de course avec de l'huile de silicone comme décrit dans le chapitre « Entretien et maintenance ».</li> <li>- Si le message apparaît toujours, contactez le service client</li> </ul>
<b>Err 06</b>	Surcharge	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Veuillez huiler la bande de course avec de l'huile de silicone comme décrit dans le chapitre « Entretien et maintenance ».</li> <li>- Si le message apparaît toujours, contactez le service client</li> </ul>
<b>OIL</b>	Nécessite de l'huile de silicone	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Veuillez huiler la bande de course avec de l'huile de silicone comme décrit dans le chapitre « Entretien et maintenance ».</li> <li>- Lorsque vous avez terminé, appuyez sur n'importe quelle touche pour effacer le message.</li> </ul>



**Attention: Débranchez l'appareil du secteur avant le nettoyage et l'entretien**

## Entretien et maintenance

Utilisez uniquement de l'eau savonneuse douce pour le nettoyage, pas d'agents caustiques.

- Vérifiez régulièrement que toutes les vis et connexions sont bien serrées.
- le maximum Le niveau de bruit de cet appareil ne doit pas dépasser 70db.
- Si le tapis roulant fait des bruits particulièrement forts, la cause peut être divers problèmes. Ce sont par exemple:
  - Le tapis roulant n'est pas centré et provoque des bruits de grincement.
  - Les amortisseurs en caoutchouc sont endommagés - faites-les remplacer.
  - Si votre appareil émet des bruits inhabituels, veuillez contacter notre équipe de service à l'avance. (Il est possible que le panneau de rembourrage en MDF ait été endommagé)
  - Remplacez immédiatement les pièces défectueuses via notre service client - l'appareil ne doit alors pas être utilisé jusqu'à ce qu'il soit réparé.
  - Vérifiez les pièces sujettes à l'usure (bande de roulement) avant chaque utilisation. Si une usure est détectée ici, la bande de course doit être remplacée immédiatement. Contactez notre service.

### Entretien de la courroie (huile de silicone)

Si l'abrasion entre la courroie mobile et la surface de course augmente ou si le moteur commence à faire des bruits forts, mettez du lubrifiant à base de silicone entre la courroie et la surface de course.

### Centrez la bande de roulement, réduisez la tension du tapis roulant, serrez le tapis roulant

#### Positions latérales maximales autorisées de la bande de roulement

Avec le tapis de course, les marches latérales recouvrent le tapis de course pour des raisons de sécurité. La distance entre le tapis roulant et la bande de roulement doit être uniformément répartie des deux côtés et ne doit pas dépasser 2 mm. Si l'écart est supérieur à 2 mm, veuillez suivre les étapes de réglage ci-dessous. Il y a un autocollant jaune pour cela sur le panneau en bois (près du capuchon arrière). Dès que vous voyez cet autocollant, la bande de course doit être centrée.

#### 1. Étape:

Tout d'abord, retirez l'arrêt de sécurité et débranchez l'appareil de la source d'alimentation

#### 2. Étape:

##### 2.1. Centrage de la surface de roulement (Fig. 1):

Si la courroie mobile s'est déplacée vers la gauche, utilisez la clé imbus pour tourner le boulon de réglage du rouleau gauche (L) dans le sens des aiguilles d'une montre d'1/4 de tour.

##### 2.2. Centrage de la surface de roulement (Fig. 2):

Si la courroie mobile s'est déplacée vers la droite, utilisez la clé imbus pour tourner le boulon de réglage du rouleau droit (R) d'un quart de tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

##### 2.3. Réduire la tension du tapis roulant

En même temps, utilisez la clé imbus pour tourner le boulon de réglage du rouleau gauche d'1/4 de tour dans le sens antihoraire et le boulon de réglage du rouleau droit dans le sens horaire. Le tapis de course est correctement tendu lorsque vous pouvez le soulever d'environ 5 à 7 cm de la plate-forme du tapis de course des deux côtés.

##### 2.4. Resserrez la tension du tapis roulant

En même temps, utilisez la clé imbus pour tourner le boulon de réglage du rouleau gauche d'1/4 de tour dans le sens antihoraire et le boulon de réglage du rouleau droit dans le sens horaire. Le tapis de course est correctement tendu lorsque vous pouvez le soulever d'environ 5 à 7 cm de la plate-forme du tapis de course des deux côtés.

#### 3. Étape:

Veillez à ne pas trop serrer le tapis roulant.

#### 4. Étape:

Insérez la fiche dans la prise. Allumez le tapis roulant et laissez-le fonctionner pendant quelques minutes.

#### 5. Étape:

Après quelques minutes, vérifiez si le problème a été résolu. Si ce n'est pas le cas, répétez le processus ci-dessus jusqu'à ce que la courroie mobile soit centrée, tendue ou que la tension soit réduite.

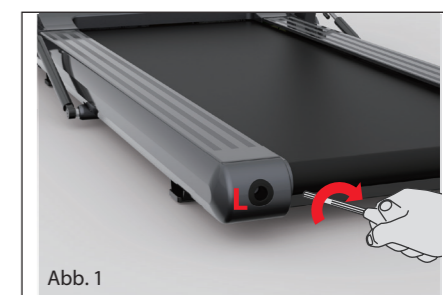
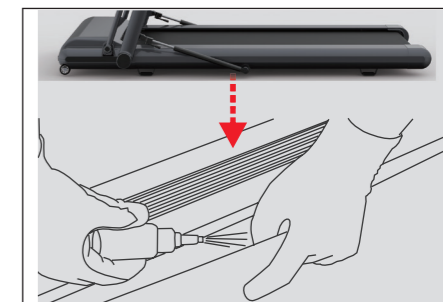


Abb. 1

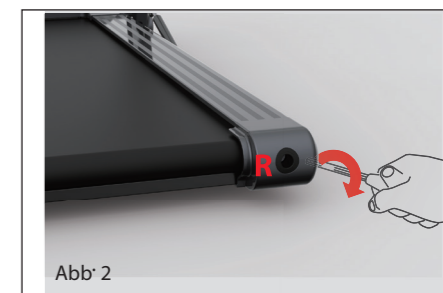


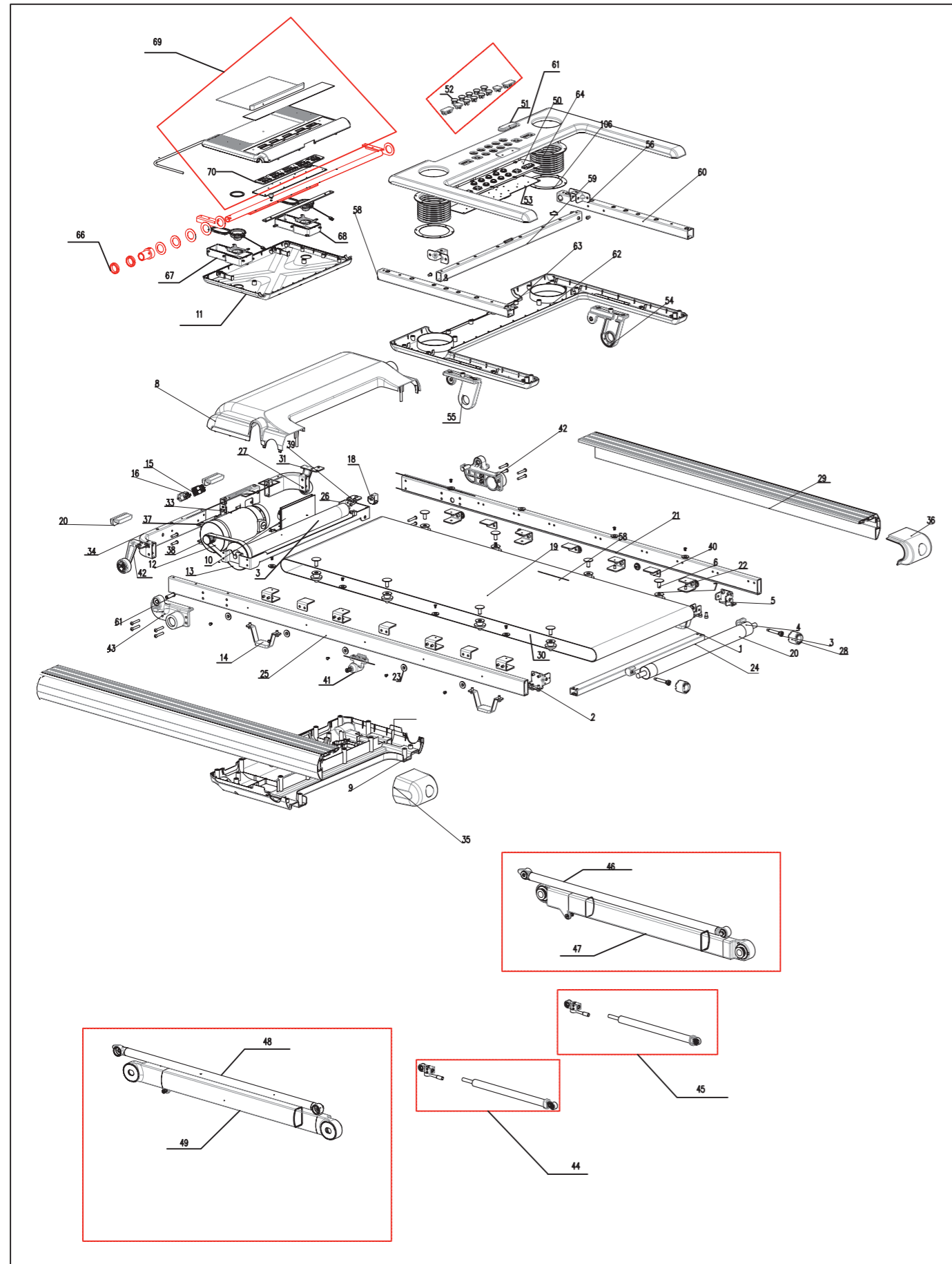
Abb. 2

## Liste des pièces

No.	Description	spécification	Nombre
1	ped de sol	Q235	4
2	Galet de support gauche arrière	Q235	1
3	rouleau avant		4
4	vis		1
5	Galet de support droit arrière	Q235	1
6	bouton de fixation		8
7	tampons en caoutchouc	rubber	8
8	cache moteur sur le dessus	ABS	1
9	capot moteur en dessous	ABS	1
10	Platine		1
11	capot inférieur de l'ordinateur	ABS	1
12	moteur		1
13	Courroie trapézoïdale	rubber	1
14	Béquille avant	rubber	2
15	protection de tension	250V,16A	1
16	prise	250V,16A	1
17	vis	M5	8
18	Réglage du rouleau avant		1
19	ceinture de course	PVC	1
20	rouleau arrière	φ42	1
21	renfort latéral à droite	Q235	1
22	plaque de retenue pour tapis roulant	Q235	8
23	agrafe	φ21.8*φ5*4.3	18
24	renforcement arrière	Q235	1
25	renforcement latéral gauche	Q235	1
26	plaque de connexion	Q235	1
27	Renforcement avant droite	Q235	1
28	Stoppeur	rubber	2
29	surface de marche	PVC	2
30	bande de roulement		1
31	Support pour rouleau de transport à droite	Q235	1
32	Support pour rouleau de transport à gauche	Q235	1
33	Plaque de connexion moteur avant	Q235	1
34	Renforcement avant gauche	Q235	1
35	Capot arrière gauche	ABS	1
36	Capot arrière droit	ABS	1
37	vis	M8×60	2
38	écrou	M8	2
39	plaque de renfort	Q235	1
40	Renfort latéral de support	Q235	6

No.	Description	spécification	Nombre
41	Plaque de retenue	ADC12 AL	2
42	Rouleau avant droit	ADC12 AL	1
43	Rouleau avant gauche	ADC12 AL	1
44	cylindre à gauche		1
45	cylindre à droite		1
46	main courante à droite		1
47	main courante à droite		1
48	main courante à gauche		1
49	main courante gauche		1
50	Plaque de retenue	ABS	1
51	arrêt de sécurité		1
52	ordinateur à boutons poussoirs		1
53	Ordinateur à affichage LED		1
54	Poignée de maintien de connexion à droite	ADC12 AL	1
55	Poignée de raccordement gauche	ADC12 AL	1
56	plaque de connexion	Q235	2
57	Tige de raccordement	Q235	1
58	poignée à gauche	Q235	1
59	poignée, pièce de liaison	Q235	1
60	poignée à droite	Q235	1
61	Couvercle supérieur de la poignée	ABS	1
62	Couvercle inférieur de la poignée	ABS	1
63	poignée, plaque de retenue	Galvanized	1
64	Compartiment de stockage	rubber	2
65	agrafe	silica gel	1
66	fixation pour ordinateur		1
67	haut-parleur gauche		1
68	haut-parleur à droite		1
69	capot ordinateur		1
70	affichage et commandes		1

# Dessin éclaté



# Indice

<b>Generale.....</b>	<b>44</b>
Avvertenze per la sicurezza .....	44
Alimentazione elettrica .....	45
Imballaggio .....	45
Smaltimento.....	45
<b>Il dispositivo di allenamento.....</b>	<b>46</b>
Fornitura .....	46
Service Hotline:.....	46
Descrizione Computer .....	47
<b>Specifiche/Dimensioni.....</b>	<b>48</b>
<b>Apertura del tapis roulant.....</b>	<b>49</b>
<b>Piegare il tapis roulant.....</b>	<b>50</b>
<b>Trasporto del tapis roulant.....</b>	<b>51</b>
<b>Messa in servizio .....</b>	<b>52</b>
<b>Il computer.....</b>	<b>53</b>
Pulsanti di regolazione.....	53
Tasti funzione.....	54
Altoparlante Bluetooth.....	55
<b>Consigli per l'allenamento .....</b>	<b>56</b>
<b>Ricerca dell'errore.....</b>	<b>58</b>
<b>Cura e manutenzione .....</b>	<b>59</b>
<b>Elenco delle parti.....</b>	<b>60</b>
<b>Esploso .....</b>	<b>62</b>

## Generale

### Avvertenze per la sicurezza

L'area di applicazione di questo dispositivo di allenamento è l'area domestica. Il dispositivo soddisfa i requisiti delle norme DIN EN ISO 20957-1 e DIN EN 957-6, Classe HB (uso domestico, precisione media).

Il dispositivo non è idoneo per scopi terapeutici. Il dispositivo è stato testato secondo questo standard per un peso corporeo di 120 kg di carico continuo. L'uso improprio di questo dispositivo (ad es. allenamento eccessivo, movimenti bruschi senza preriscaldamento, impostazioni errate, ecc.) può causare danni alla salute!

Prima di iniziare l'allenamento, deve essere effettuato un controllo generale della forma fisica da parte del proprio medico e devono essere chiariti eventuali problemi cardiaci, circolatori o ortopedici.

#### Ti chiediamo di osservare le seguenti istruzioni per evitare incidenti:

- Evitare temperature elevate, umidità e spruzzi d'acqua.
- Controlli regolari del dispositivo per danni e usura mantengono il livello di sicurezza. Le parti difettose, come le parti di collegamento e la cinghia di scorrimento, devono essere sostituite immediatamente. Il dispositivo non può più essere utilizzato fino alla riparazione.
- Spegnerne il tapis roulant dopo ogni sessione di allenamento e durante il processo di pulizia.
- Controllare regolarmente viti e bulloni.
- Spegnerne il tapis roulant durante le regolazioni.
- DOPO CIRCA 1 ORA DI FUNZIONAMENTO CONTINUO, L'UNITÀ NON DOVREBBE ESSERE AZIONATA PER CIRCA 10 MINUTI PER EVITARE IL SURRISCALDAMENTO DEL MOTORE!
- Non posizionare il dispositivo sopra o vicino a materiali facilmente infiammabili.
- Non utilizzare prolunghe più lunghe di 1,8 m.
- Assicurarsi che tutte le aperture per l'aria siano sempre prive di polvere, capelli o simili.
- Il peso massimo consentito dell'utente è di 120 kg.
- Durante l'installazione del dispositivo, assicurarsi che ci sia spazio libero sufficiente in ciascuna direzione (dietro almeno 2 m, lateralmente almeno 1 m).
- Durante l'installazione del dispositivo, assicurarsi che il dispositivo sia stabile e che eventuali irregolarità del pavimento siano livellate.
- A causa dell'elevato peso, quando questo attrezzo sportivo viene spostato possono verificarsi danni al pavimento.
- Un allenamento errato ed eccessivo può mettere in pericolo la tua salute.
- Le leve e altri meccanismi di regolazione del dispositivo non devono ostacolare il raggio di movimento durante l'allenamento.
- Non arrampicarsi sui corrimano o sulle maniglie del tapis roulant.
- I bambini devono allenarsi sul dispositivo solo con un adeguato sviluppo mentale e fisico e devono essere istruiti sull'uso corretto.
- Non chiudere mai gli occhi durante l'utilizzo del dispositivo.
- Il tapis roulant è adatto solo per correre e camminare. Il tapis roulant non è adatto a nessun altro tipo di utilizzo.
- Non consentire ai bambini di avvicinarsi a questi dispositivi senza sorveglianza poiché il loro naturale istinto di gioco potrebbe indurli a utilizzare il dispositivo in un modo non previsto e quindi causare incidenti.
- L'attrezzatura per l'allenamento non è affatto adatta come attrezzatura per il gioco.
- Il dispositivo non è adatto per l'allenamento a piedi nudi.
- Se è necessario uscire dall'unità in una SITUAZIONE DI EMERGENZA, afferrare il corrimano e posizionare entrambi i piedi sulla pedana a destra e a sinistra del nastro mobile. Quindi tirare la corda di arresto di sicurezza per frenare il dispositivo.
- Leggere attentamente le istruzioni per l'uso prima di utilizzare il dispositivo.
- Le istruzioni di montaggio, funzionamento e allenamento sono necessarie anche per l'ordinazione di pezzi di ricambio.
- È responsabilità del proprietario informare adeguatamente tutte le altre persone che utilizzano il dispositivo di qualsiasi pericolo.
- Il dispositivo è destinato esclusivamente all'uso domestico e può essere utilizzato solo all'interno (non all'esterno).
- Utilizzare un tappetino per posizionare il dispositivo per evitare di danneggiare il pavimento.
- Non trasportare mai il dispositivo da soli.
- Se si desidera smontare il dispositivo, procedere nell'ordine inverso rispetto al montaggio descritto nelle istruzioni.
- Questo attrezzo può essere utilizzato da bambini di età pari o superiore a 8 anni e da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali o prive di esperienza e conoscenza, se supervisionate o istruite sull'uso sicuro del dispositivo e sulla comprensione dei pericoli risultanti. I bambini non devono giocare con il dispositivo. La pulizia e la manutenzione da parte dell'utente non devono essere effettuate da bambini senza supervisione.
- Non accendere il dispositivo quando è ripiegato.
- Prima di ripiegare la pedana, scollegare l'unità dal circuito di alimentazione.
- Scollegare il cavo di alimentazione dopo l'allenamento e tenerlo fuori dalla portata dei bambini.
- Il livello di rumorosità è di 68dB. L'emissione di rumore è maggiore sotto carico.
- Questo dispositivo è conforme alla Direttiva 2006/42/CE.
- Fare attenzione a non ripiegare il tapis roulant fino a quando il tapis roulant non si è completamente fermato.
- La larghezza massima del nastro è di 46 cm



**AVVERTENZA:** I sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca potrebbero essere imprecisi. Un esercizio eccessivo può causare lesioni gravi o mortali. Se si sente debole, interrompa immediatamente l'allenamento.



**AVVERTENZA:** le macchine per esercizi indipendenti devono essere installate su una superficie stabile e piana.

### Alimentazione elettrica

Prima di inserire il cavo di alimentazione nella presa, è necessario confrontare la tensione di rete indicata su un adesivo (accanto alla presa sul tapis roulant) con la tensione di rete locale. Se i valori non corrispondono, contatti il nostro team di assistenza. La spina deve essere estratta per la completa disconnessione dalla rete. Pertanto, collegare il dispositivo solo a prese facilmente accessibili.

### Imballaggio

Materiali ecologici e riciclabili:

- Imballaggio esterno in cartone
- Parti stampate in polistirene espanso (PS) senza CFC
- Pellicole e sacchetti in polietilene (PE)

### Smaltimento

Si prega di assicurarsi che l'imballaggio sia smaltito nel rispetto dell'ambiente in conformità con le normative locali! Si prega di notare che è necessario eliminare tutti i dati personali sul dispositivo prima di smaltirlo.

**Smaltimento del vecchio dispositivo:** Per lo smaltimento del dispositivo, osservare le normative locali sullo smaltimento. In Austria, questo dispositivo rientra nell'ordinanza sui rifiuti elettronici e, in caso di smaltimento, deve essere smaltito o consegnato in uno dei punti di raccolta comunali in Austria.

**Mese/anno di produzione: 07/2021**

### Dichiarazione di conformità:

I prodotti contrassegnati da questo simbolo soddisfano tutte le normative comunitarie applicabili dello Spazio economico europeo.

La dichiarazione di conformità CE è disponibile per il download sulla nostra homepage [www.woolfports.com](http://www.woolfports.com)

### Il sigillo di sicurezza testata (marchio GS):

certifica che un prodotto soddisfa i requisiti della legge tedesca sulla sicurezza dei prodotti (ProdSG) e i requisiti della DIN EN ISO 20957-1 e della DIN EN 957-6 classe HB. Il marchio GS indica che l'utilizzo conforme alla destinazione d'uso e l'utilizzo improprio prevedibile del prodotto etichettato non mettono in pericolo la sicurezza e la salute dell'utente. Si tratta di un'avvertenza di sicurezza volontaria.



### Istruzioni per l'uso da leggere e conservare:

Questo manuale d'uso si riferisce a questo tapis roulant. Contiene informazioni importanti sul montaggio e l'utilizzo. Leggere attentamente le istruzioni per l'uso, in particolare le istruzioni di sicurezza, prima di utilizzare il tapis roulant. Il mancato rispetto di queste istruzioni per l'uso può causare lesioni gravi o danni al tapis roulant. Le istruzioni per l'uso si basano sugli standard e le norme applicabili nell'Unione Europea. All'estero, osservare anche le linee guida e le leggi specifiche del Paese. Conservare le istruzioni per l'uso per usi futuri. Se cede il tapis roulant a terzi, si assicuri di includere questo manuale utente.

È responsabilità del proprietario informare adeguatamente tutte le altre persone che utilizzano il dispositivo di qualsiasi pericolo.



NOTA

Richiama l'attenzione su informazioni e note importanti durante la lettura delle istruzioni per l'uso.



ATTENZIONE

Contiene istruzioni importanti per evitare danni all'apparecchio.



ATTENZIONE

Contiene informazioni importanti per prevenire lesioni personali (danni).



## Il dispositivo di allenamento

### Caratteristiche

Questo tapis roulant può aiutarla a mantenersi in forma.



### Fornitura

- Tapis roulant completamente premontato
- Chiave a brugola
- Istruzioni per l'uso
- Cavo di alimentazione
- Olio di silicone

### Importante!

Prima di utilizzare il dispositivo per la prima volta, leggere attentamente le istruzioni di montaggio, funzionamento e allenamento, in particolare le istruzioni di sicurezza. Tutte le funzioni possono quindi essere utilizzate in modo sicuro e affidabile.

In caso di cessione del dispositivo, allegare le istruzioni di montaggio, funzionamento e allenamento. Per informazioni tecniche su questo dispositivo, contatti la nostra hotline di assistenza o ci mandi un'e-mail.

### Service Hotline:

Telefono: +41 435082253

E-Mail: [service-woolf-CH@sertronics.de](mailto:service-woolf-CH@sertronics.de)

**Ordinazione dei pezzi di ricambio:** Accertarsi di indicare l'esatta denominazione del dispositivo e il numero d'ordine!

Denominazione dispositivo: Tapis roulant Slim

## Descrizione Computer



### Accessori



Olio di silicone



Chiave a brugola da 4 mm



Chiave a brugola da 6 mm



Istruzioni per l'uso



## Specifiche/Dimensioni



Dimensioni quando installato:  
L1578 x P782 x H1195

Peso massimo utente:  
120KG

Dimensioni piegato:  
L1578 x P782 x H196

Velocità:  
1-14KM/H

Dimensioni superficie nastro:  
L1250 x P470 mm

Potenza:  
750 W 1 HP

Peso:  
52KG

## Apertura del tapis roulant

Il tapis roulant non richiede alcun montaggio e può essere semplicemente dispiegato da voi. Seguire le istruzioni qui sotto quando si dispiega il tapis roulant.



1. Per aprire la parte inferiore del tapis roulant, aprire la leva di bloccaggio del cilindro su entrambi i lati del tapis roulant.



2. Ora tirate entrambi i corrimano verso l'alto allo stesso tempo. A partire da un angolo di 45°, i corrimano si allineano automaticamente con l'aiuto dei cilindri.



3. Dopo aver montato completamente i corrimano, bloccare nuovamente le due leve di bloccaggio sul cilindro.
4. Ora è possibile regolare l'angolo del supporto della tavoletta all'angolo desiderato usando entrambe le mani.

## Piegare il tapis roulant



1. Riportare il supporto della tavoletta nella sua posizione originale premendolo di nuovo parallelamente ai corrimano con entrambe le mani.
2. Sbloccare le due leve di bloccaggio dei due cilindri.



3. Tenere entrambi i corrimano all'estremità posteriore e spingerli verso il basso fino a quando il computer poggia di nuovo sul battistrada.



**Attenzione:** assicurarsi che i corrimano siano completamente ripiegati.



4. Ora potete bloccare di nuovo le due leve di bloccaggio.

## Trasporto del tapis roulant



ATTENZIONE

Prima di trasportare o impostare il tapis roulant, assicurarsi assolutamente che le rispettive leve di bloccaggio siano bloccate.



1. Prendete il tapis roulant per la parte posteriore e tiratelo lentamente verso l'alto.



2. Quando trasporta il tapis roulant, si assicuri di tenerlo saldamente con entrambe le mani.

Durante il trasporto e lo spostamento del tapis roulant, fai attenzione a non danneggiare il tuo pavimento, poiché le ruote di trasporto del tapis roulant non sono adatte a tutti i rivestimenti del pavimento. Si raccomanda di utilizzare sempre un tappeto o un tappetino sotto il tapis roulant per evitare danni.

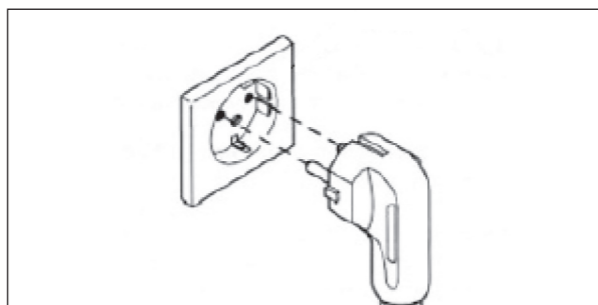
## Messa in servizio



Inserire la spina nella presa. La presa deve essere collegata a terra secondo le normative locali.

### Nota:

- Il tapis roulant può essere danneggiato dalle fluttuazioni di tensione nel circuito elettrico. Queste fluttuazioni di tensione nella rete elettrica possono essere causate dalle condizioni meteorologiche e dall'accensione e spegnimento di altri dispositivi elettrici. Assicurarsi che il tapis roulant sia correttamente collegato a terra.
- La messa a terra elimina il rischio di scosse elettriche per l'utente.
- In caso di problemi o domande su questo argomento, assicurarsi di contattare un elettricista qualificato.



### Messa in servizio

- Accendere il tapis roulant con l'interruttore ON/OFF (interruttore principale) (immagine 1).
- Appoggiare entrambe le gambe sui gradini di sicurezza (figura 2)
- Fissare il fermo di sicurezza al computer.
- Fissare sempre la clip di arresto di sicurezza alla cintura.
- Ora può iniziare ad allenarsi.

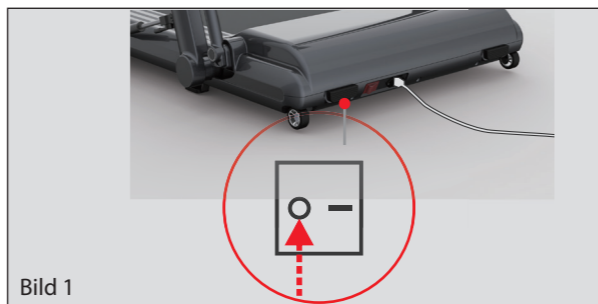


Bild 1

### AVVERTENZE PER LA SICUREZZA:

- Il tapis roulant non può essere azionato senza un arresto di sicurezza
- Controllare l'arresto di sicurezza prima di ogni utilizzo.
- L'arresto di sicurezza viene attivato rimuovendo il magnete dal computer del tapis roulant. Il tapis roulant si ferma automaticamente.
- Ricordiamo di stare sempre sulle pedane di sicurezza (FIG. 2) quando si inizia l'allenamento e di salire sulla superficie di corsa solo dopo alcuni secondi.
- Per effettuare le impostazioni sul computer durante l'allenamento, indietreggiare sui passaggi di sicurezza e solo dopo premere i pulsanti del computer.
- Se il fermo di sicurezza, la fune associata o il morsetto sono danneggiati, il dispositivo non deve essere utilizzato fino a quando non è stato riparato. Contatti il nostro servizio.

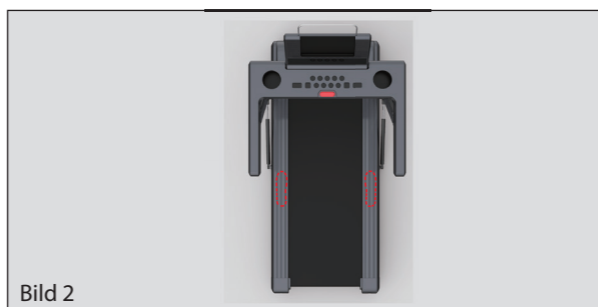


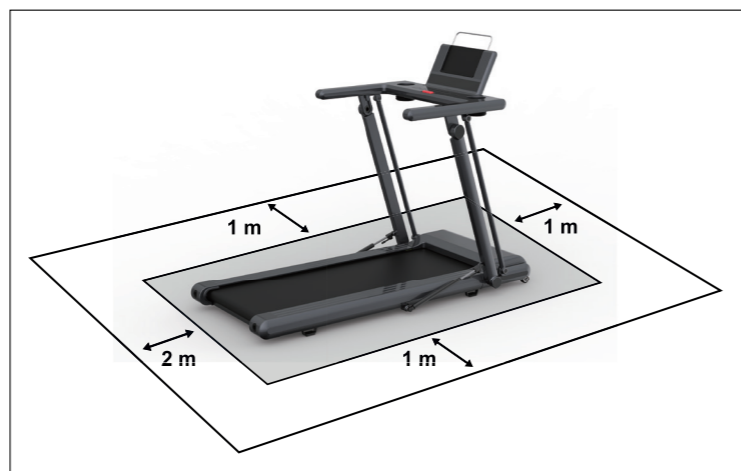
Bild 2

### Arresto di emergenza:

- Tirare la fune di arresto di sicurezza per interrompere l'allenamento in caso di emergenza.

### Allenamento e spazio libero

Lasciare uno spazio libero di 1 m ai lati, almeno 2 m nella parte posteriore e 1 m nella parte anteriore attorno all'area di esercizio del tapis roulant per garantire spazio sufficiente in caso di discesa di emergenza.



### NOTARE CHE:

- In caso di arresto di emergenza, l'alimentazione al motore e alla centralina viene interrotta. L'arresto di sicurezza mantiene l'interruttore del cavo salvavita chiuso nel circuito. Quando il magnete viene rimosso, l'interruttore di arresto di emergenza si apre automaticamente e interrompe il circuito.
- Se il dispositivo non viene utilizzato o trasportato, il fermo di sicurezza deve essere rimosso dal computer e conservato in modo sicuro.

## Il computer Pulsanti di regolazione



Tasti di regolazione  
(controllo della musica)



### Pulsante „Previous Song“

È possibile utilizzare questo pulsante per tornare indietro di un capitolo/brano



### Pulsante „Next Song“

Con questo pulsante si può avanzare di un capitolo/canzone.



### Pulsante „Play/Pause“

Play/Pause



### Pulsante „Volume-“

Ridurre il volume



### Pulsante „Volume+“

Aumentare il volume

## Tasti funzione



### Pulsante „Start“

Con il pulsante di avvio è possibile avviare il tapis roulant. Viene eseguito un conto alla rovescia di 3 secondi fino all'avvio del tapis roulant.



### Pulsante „Speed“

Con questo pulsante è possibile ridurre la velocità di 0,1 km/h.



### Pulsante rapido velocità „3km/h“

Con questo pulsante è possibile impostare la velocità a 3 km/h.



### Pulsante rapido velocità „6km/h“

Con questo pulsante è possibile impostare la velocità a 6 km/h.



### Pulsante rapido velocità „9km/h“

Con questo pulsante è possibile impostare la velocità a 9 km/h.



### Pulsante rapido velocità „12km/h“

Con questo pulsante è possibile impostare la velocità a 12 km/h.



### Pulsante „Speed+“

Con questo pulsante è possibile aumentare la velocità di 0,1 km/h.



### Pulsante „Stop“

Con questo pulsante si interrompe l'allenamento. Tutti i dati vengono reimpostati su 0.

### Schermo:

Il display del computer mostra le seguenti informazioni.

- Velocità in km/h
- Distanza in km
- Consumo di calorie
- Passi
- Tempo di allenamento

## Altoparlante Bluetooth

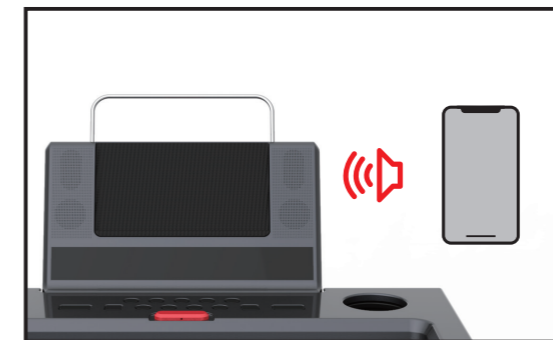
Questo tapis roulant è dotato di un altoparlante Bluetooth che si collega alla funzione Bluetooth del suo cellulare. Questo dispositivo supporta sia telefoni che tablet con funzione Bluetooth.

### Collegare



1. Accendere il tapis roulant.
2. Aprire le impostazioni Bluetooth sul cellulare o tablet.
3. Attivare il Bluetooth sul cellulare o tablet.
4. Selezionare BT-HOME C nell'elenco dei dispositivi.
5. Immettere il codice 1234 per connettersi all'altoparlante. Non appena viene stabilita la connessione, viene emesso un segnale acustico dall'altoparlante del dispositivo.

### Risoluzione di problemi



Se non è possibile stabilire la connessione, esistono tre modi per risolverla.

1. Spegnerne nuovamente il tapis roulant e attendere 10 secondi prima di riavviarlo.
2. Eliminare la connessione Bluetooth sul cellulare o tablet e riavviare la connessione.
3. Un altro dispositivo è già connesso all'altoparlante Bluetooth. Scollegarsi prima di collegare un nuovo dispositivo.

## Consigli per l'allenamento

### Generalità:

In linea di principio, qualsiasi persona sana può iniziare un allenamento fitness. Tuttavia, tenga presente che le lunghe omissioni non possono essere eliminate in breve tempo. Forma fisica, resistenza e benessere possono essere facilmente raggiunti con un programma di esercizi appropriato. Le sue condizioni migliorano dopo un periodo relativamente breve di allenamento regolare, che mantiene in funzione il suo cuore, la circolazione e il sistema muscolo-scheletrico. Soprattutto, vengono allenati tutti i muscoli delle gambe. Anche la capacità di assorbire ossigeno viene migliorata. Altri cambiamenti positivi si verificano nel sistema metabolico. È importante adattare l'allenamento al proprio corpo e non sovraccaricarsi. Ricordi, l'esercizio dovrebbe essere divertente. **Attenzione!!** Consigliamo vivamente di consultare il suo medico prima di iniziare l'allenamento.

### Importante!

- Formazione regolare e a lungo termine.
- Indossare indumenti comodi e traspiranti (es. tuta da ginnastica).
- Indossare scarpe con soles in gomma antiscivolo. Non allenarsi mai a piedi nudi (rischio di lesioni)!
- Evitare i pasti per un'ora prima e dopo l'allenamento. Bere molta acqua!
- Non fare esercizio in caso di stanchezza o affaticamento.
- Gruppi muscolari utilizzati: muscoli del polpaccio, muscoli della coscia, muscoli dei glutei, muscoli delle braccia, muscoli della parte superiore del corpo (muscoli del petto e della schiena)

### Pianificazione dell'allenamento:

La sua attuale forma fisica è decisiva: parli in anticipo con il tuo medico. Fondamentalmente, l'allenamento dovrebbe essere suddiviso in tre diverse fasi di allenamento:

#### RISCALDAMENTO - ALLENAMENTO - RILASSAMENTO

##### Riscaldamento:

Preparare i muscoli e l'organismo al sollecitamento. Ciò ridurrà il rischio di lesioni. Le opzioni di esercizio includono aerobica, stretching e corsa. Iniziare sempre ad allenarsi con questa fase di riscaldamento.

##### Allenamento:

Attenersi alle raccomandazioni per la propria attrezzatura specifica per l'esercizio. L'intensità dello sforzo può essere controllata tramite la frequenza cardiaca. Se necessario, ne parli con il suo medico.

##### Rilassamento:

Il corpo ha bisogno di tempo per riprendersi durante e dopo l'allenamento. Questo tempo di recupero dovrebbe durare più a lungo per un principiante che per un atleta esperto.

#### UN FORMAZIONE ERRATA O ECCESSIVA PUÒ PROVOCARE DANNI ALLA SALUTE!

Un metodo per determinare l'intensità dell'allenamento è la frequenza cardiaca massima MHR (misurazione del polso). Può calcolarlo lei stesso usando una formula matematica. Questa formula relativa all'età è:

$$MHF=220 - età$$

Ci sono cinque zone di allenamento, ognuna individualmente o tutte insieme svolgono un ruolo nel suo allenamento, a seconda del suo obiettivo personale.

I valori sono, nel dettaglio:

Zona della salute	=50-600/o MHF
Brucia grassi	=60-700/o MHF
Zona aerobica	=70-80% di MHR
Zona anaerobica	=80-90% di MHR
Zona di allerta	=90-100 % di MHF

### La zona di salute

La zona di salute rappresenta un esercizio di resistenza lento e lungo. Il carico dovrebbe essere leggero e rilassato. Questa zona rappresenta la base per aumentare le sue prestazioni e dovrebbe essere utilizzata da principianti o persone con una condizione fisica debole.

### Brucia grassi

In questa zona, il suo cuore è rafforzato e la combustione dei grassi è progettata in modo ottimale, poiché i kilojoule utilizzati provengono principalmente dal grasso corporeo e meno dai carboidrati. Per prima cosa il suo corpo ha bisogno di abituarsi all'allenamento: si conceda un po' di tempo. Dopodiché, più a lungo attraversa questo allenamento, più efficace diventa.

### Zona aerobica

Esercitandosi nella zona aerobica, si bruciano più carboidrati che grassi. Il carico maggiore rafforza il cuore e i polmoni. Se vuole diventare più veloce, più forte e avere più resistenza, deve anche allenarsi nella zona aerobica. I benefici di questo allenamento avranno un enorme impatto sul suo cuore e sul suo sistema respiratorio.

### Zona anaerobica

L'allenamento di questa zona aumenta la capacità di metabolizzare l'acido lattico. Ciò consente di allenarsi più duramente senza accumulare lattato in eccesso. È un allenamento duro in cui sentirà i dolori tipici di un duro allenamento come stanchezza, respiro pesante e affaticamento. Il vantaggio riguarda principalmente il gruppo di persone interessate all'allenamento ad alte prestazioni. Se vuole solo mettersi in forma, non ha mai bisogno di allenarsi in questa zona.

### Zona di allerta

Questa è la zona di maggiore intensità e dovrebbe essere utilizzata solo con grande cautela. Si alleni qui solo se estremamente in forma e se ha esperienza e conoscenza pratica di un'ampia formazione ad alte prestazioni. Quest'area può facilmente causare lesioni e sovraccarico. Questo è un allenamento estremamente difficile che dovrebbe essere riservato agli atleti ad alte prestazioni.

La medicina dello sport considera efficaci i seguenti livelli di esposizione:

Frequenza	Durata
Giornalmente	10 minutes
2-3 volte a settimana	20-30 minuti
1-2 volte a settimana	30 - 60 minuti

## Consigli per l'allenamento

### CORRETTA SALITA E DISCESA DAL TAPIS ROULANT:

1. Afferrare i corrimano sinistro e destro con entrambe le mani.
2. Salire sui due gradini di sicurezza con il piede destro e poi con il sinistro.
3. Effettuare le preimpostazioni necessarie sul computer.
4. Iniziare l'allenamento e salire sul tapis roulant con i piedi sinistro e destro, uno alla volta. Mentre lo fa, tenga ancora le maniglie.
5. Dovrebbe lasciare andare le maniglie solo quando si sente abbastanza sicuro nel suo movimento di passo.
6. Durante lo smontaggio, procedere in ordine inverso.

### CORRERE CORRETTAMENTE

Assicurarsi di avere la schiena dritta sul tapis roulant.

Iniziare l'allenamento a bassa velocità per abituarsi al tapis roulant e per conoscere le dimensioni del tapis roulant. Durante l'allenamento, assicurarsi sempre di essere centrati sulla cinghia di scorrimento. Anche le frecce sulla superficie di scorrimento servono a questo scopo.

Al termine dell'allenamento, assicurarsi sempre di spegnere il dispositivo tramite l'interruttore principale e di scollegare il dispositivo dall'alimentazione.

## Ricerca dell'errore

La maggior parte degli errori può essere corretta utilizzando i suggerimenti di seguito. Se non è in grado di correggere il guasto nel suo tapis roulant con le soluzioni di risoluzione dei problemi descritte di seguito, contatti la nostra hotline di assistenza.

PROBLEMA	MOTIVO	SOLUZIONE
<b>Err 02</b>	Avviso motore	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spegnere il tapis roulant e attendere 5 minuti prima di riavviare.</li> <li>- Se il messaggio continua a essere visualizzato, contattare il servizio clienti</li> </ul>
<b>Err 05</b>	Sovratensione	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Si prega di lubrificare il nastro da corsa con olio di silicone come descritto nel capitolo „Cura e manutenzione“.</li> <li>- Se il messaggio continua a essere visualizzato, contattare il servizio clienti</li> </ul>
<b>Err 06</b>	Sovraccarico	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Si prega di lubrificare il nastro da corsa con olio di silicone come descritto nel capitolo „Cura e manutenzione“.</li> <li>- Se il messaggio continua a essere visualizzato, contattare il servizio clienti</li> </ul>
<b>OIL</b>	Richiesto olio di silicone	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Si prega di lubrificare il nastro da corsa con olio di silicone come descritto nel capitolo „Cura e manutenzione“.</li> <li>- Al termine, premere un tasto qualsiasi per cancellare il messaggio.</li> </ul>



**Attenzione: Scollegare il dispositivo dalla rete prima della pulizia e della manutenzione**

## Cura e manutenzione

Utilizzare solo acqua e sapone neutro per la pulizia, senza agenti caustici.

→ Controllare regolarmente che tutte le viti e le connessioni siano ben serrate.

→ Il livello massimo di rumore di questa unità non dovrebbe superare i 70 db.

→ Se il tapis roulant emette rumori particolarmente forti, le cause possono essere vari problemi. Questi sono ad esempio:

- Il tapis roulant non è centrato e provoca rumori di sfregamento.
- Gli ammortizzatori in gomma sono danneggiati: far sostituire gli ammortizzatori.
- Se il suo dispositivo emette rumori insoliti, contatti il nostro team di assistenza in qualunque caso. (È possibile che l'imbottitura in MDF sia stata danneggiata)
- Sostituire immediatamente le parti difettose tramite il nostro servizio clienti: il dispositivo non deve essere utilizzato fino a quando non viene riparato.
- Controllare le parti soggette a usura (cinghia di scorrimento) prima di ogni utilizzo. Se viene rilevata un'usura qui, la cinghia di scorrimento deve essere sostituita immediatamente. Contatti il nostro servizio.

### Manutenzione della cinghia (olio silconico)

Se l'abrasione tra il nastro scorrevole e la superficie di scorrimento aumenta o il motore inizia a emettere rumori forti, interporre del lubrificante al silicone tra il nastro e la superficie di scorrimento.

### Centrare il nastro, ridurre la tensione del tapis roulant, stringere il tapis roulant

#### Posizioni laterali massime ammissibili del nastro

Con il tapis roulant, i gradini laterali coprono il tapis roulant per motivi di sicurezza. La distanza tra il tapis roulant e il nastro deve essere distribuita uniformemente su entrambi i lati e non deve superare i 2 mm. Se lo spazio è superiore a 2 mm, seguire i passaggi di regolazione seguenti. C'è un adesivo giallo per questo scopo sul pannello di legno (vicino al tappo di copertura posteriore). Non appena questo adesivo è visibile, il nastro deve essere centrato.

#### 1. Passo:

Innanzitutto, rimuovere il fermo di sicurezza e scollegare il dispositivo dalla fonte di alimentazione

#### 2. Passo:

##### 2.1. Centrazione del nastro (Fig. 1):

Se il nastro scorrevole si è spostato a sinistra, utilizzare la chiave a brugola per ruotare il bullone di regolazione del rullo sinistro (L) in senso orario di 1/4 di giro.

##### 2.2. Centrazione del nastro (Fig. 2):

Se il nastro scorrevole si è spostato a destra, utilizzare la chiave a brugola per ruotare il bullone di regolazione del rullo destro (R) in senso antiorario di 1/4 di giro.

##### 2.3. Ridurre la tensione del tapis roulant

Allo stesso tempo, utilizzare la chiave a brugola per ruotare il bullone di regolazione del rullo sinistro in senso antiorario di 1/4 di giro e il bullone di regolazione del rullo destro in senso orario. Il tapis roulant è ben teso quando può sollevarlo di circa 5-7 cm dalla piattaforma del tapis roulant su entrambi i lati.

##### 2.4. Serrare la tensione del tapis roulant

Allo stesso tempo, girate il bullone di regolazione del rullo sinistro in senso orario di 1/4 di giro con la chiave a brugola e il bullone di regolazione del rullo destro in senso antiorario. Il tapis roulant è ben teso quando può sollevarlo di circa 5-7 cm dalla piattaforma del tapis roulant su entrambi i lati.

#### 3. Passo:

Fare attenzione a non stringere troppo il tapis roulant.

#### 4. Passo:

Inserire la spina nella presa. Accendere il tapis roulant e lasciarlo funzionare per qualche minuto.

#### 5. Passo:

Dopo alcuni minuti, controllare se il problema è stato risolto. In caso contrario, ripetere la procedura precedente fino a quando il nastro non è centrato, teso o la tensione si è ridotta.

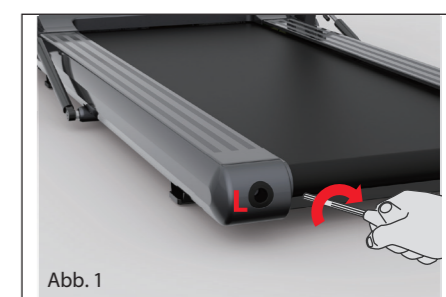
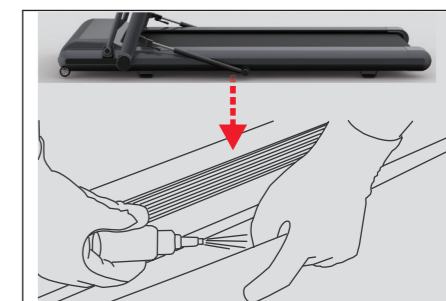


Abb. 1

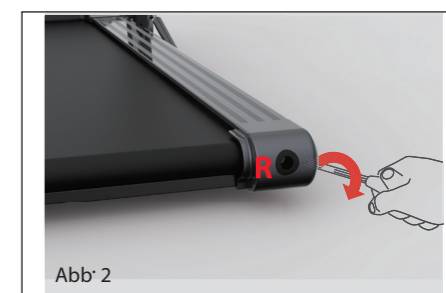


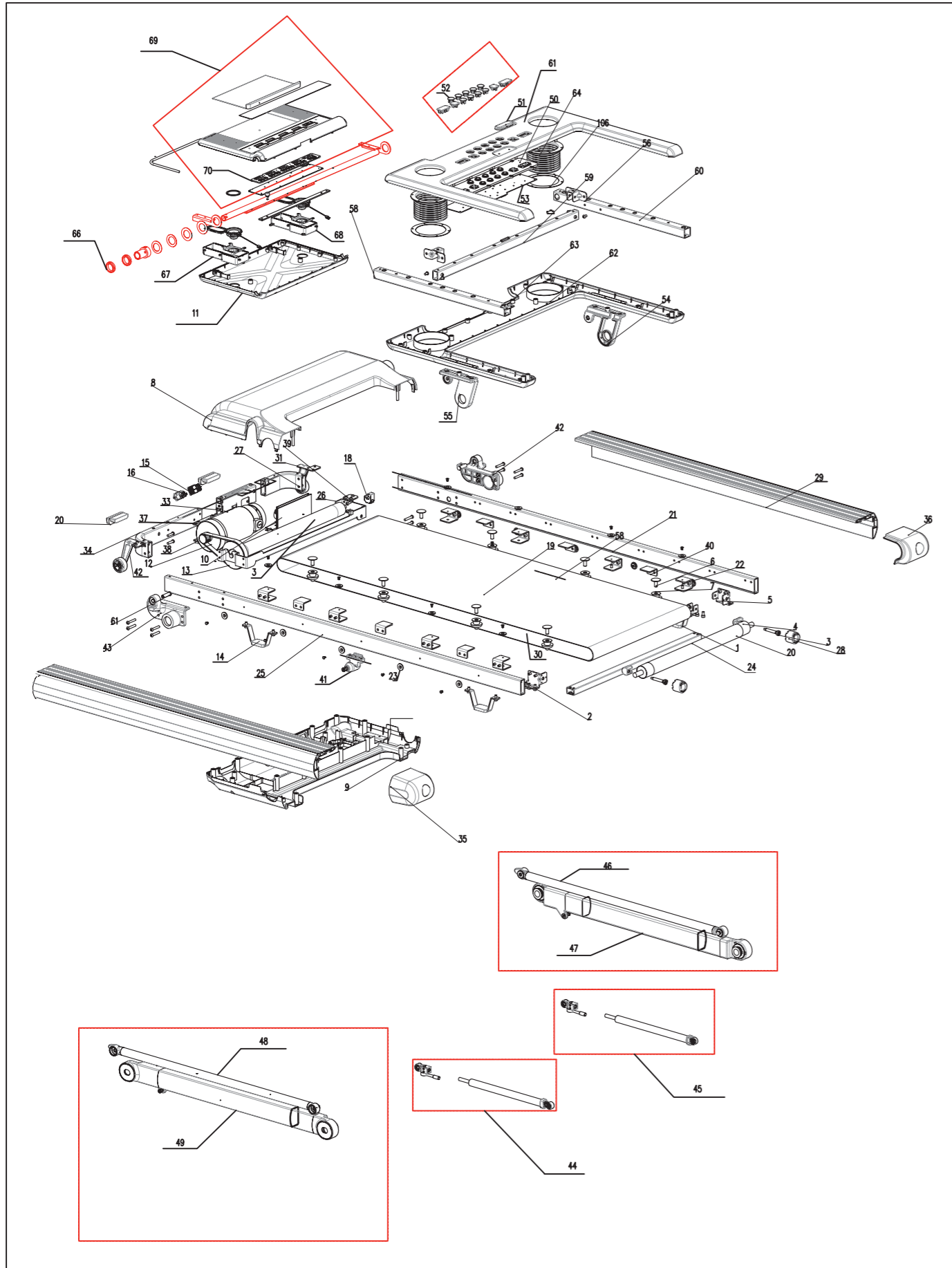
Abb. 2

## Elenco delle parti

N.	Descrizione	Specifiche	Quantità
1	Supporto	Q235	4
2	Rullo staffa sinistra posteriore	Q235	1
3	Rullo anteriore		4
4	Vite		1
5	Rullo staffa destra posteriore	Q235	1
6	Pulsante di fissaggio		8
7	Tamponi di gomma	rubber	8
8	Coperchio superiore del motore	ABS	1
9	Coperchio inferiore del motore	ABS	1
10	Scheda di circuito		1
11	Coperchio inferiore del computer	ABS	1
12	Motore		1
13	Cinghia trapezoidale	rubber	1
14	Supporto anteriore	rubber	2
15	Protezione da tensione	250V,16A	1
16	Presa	250V,16A	1
17	Vite	M5	8
18	Regolazione rullo anteriore		1
19	Cinghia di scorrimento	PVC	1
20	Rullo posteriore	φ42	1
21	Tutore laterale a destra	Q235	1
22	Piastra di contenimento del nastro	Q235	8
23	Clip	φ21.8*φ5*4.3	18
24	Puntone posteriore	Q235	1
25	Tutore laterale sinistro	Q235	1
26	Piastra di collegamento	Q235	1
27	Puntone anteriore a destra	Q235	1
28	Fermo	rubber	2
29	Superficie di pedata	PVC	2
30	Nastro		1
31	Supporto per rullo di trasporto a destra	Q235	1
32	Supporto per rullo di trasporto a sinistra	Q235	1
33	Piastra di collegamento motore anteriore	Q235	1
34	Puntone anteriore a sinistra	Q235	1
35	Copertura posteriore sinistra	ABS	1
36	Copertura posteriore destra	ABS	1
37	Vite	M8×60	2
38	Bullone	M8	2
39	Piastra di rinforzo	Q235	1
40	Supporto laterale della staffa	Q235	6

N.	Descrizione	Specifiche	Quantità
41	Piastra di contenimento	ADC12 AL	2
42	Rullo anteriore destro	ADC12 AL	1
43	Rullo anteriore sinistro	ADC12 AL	1
44	Cilindro a sinistra		1
45	Cilindro a destra		1
46	Corrimano a destra		1
47	Corrimano a destra		1
48	Corrimano a sinistra		1
49	Corrimano sinistro		1
50	Piastra di contenimento	ABS	1
51	Fermo di sicurezza		1
52	Pulsanti del computer		1
53	Computer con display a LED		1
54	Raccordo maniglia destra	ADC12 AL	1
55	Raccordo maniglia sinistra	ADC12 AL	1
56	Piastra di collegamento	Q235	2
57	Biella di collegamento	Q235	1
58	Maniglia sinistra	Q235	1
59	Connettore della maniglia	Q235	1
60	Maniglia destra	Q235	1
61	Copertura superiore maniglia	ABS	1
62	Copertura inferiore maniglia	ABS	1
63	Piastra di fissaggio maniglia	Galvanized	1
64	Vano portaoggetti	rubber	2
65	Clip	silica gel	1
66	Fissaggio del computer		1
67	Altoparlante sinistro		1
68	Altoparlante destro		1
69	Copertura computer		1
70	Display e controlli		1

# Esploso





**CH** Vertrieben durch/Commercialisé par/Commercializzato da:

Woolf Sports Promotion GmbH & Co KG  
Straniakstraße 4  
5020 Salzburg  
Austria

Typnr./Numéro de type/Numero di tipo: 6502701

<b>KUNDENDIENST • SERVICE APRÈS-VENTE</b>	
<b>ASSISTENZA POST-VENDITA</b>	721126
 <b>CH</b> +41 435082253	
 <b>www.woolfsports.com</b>	
MODELL/MODÈLE/MODELLO: WSP-HT-21	03/2022

<b>3</b>
<b>JAHRE GARANTIE</b>
<b>YEAR WARRANTY</b>