

Bedienungsanleitung

Notice d'utilisation
Istruzioni per l'uso

Laufband

Tapis de course|
Tapis roulant



Deutsch 2
Français 26
Italiano 50



Inhaltsverzeichnis

Allgemeines	3
Sicherheitshinweise	3
Stromversorgung	4
Verpackung	4
Entsorgung	4
Das Trainingsgerät	5
Ausstattung	5
Lieferumfang	5
Service-Hotline	5
Montage	6
1. Überprüfen des Lieferumfanges	6
2. Montage der Rahmenstützen	7
3. Montage der Computerhalterung	7
4. Montage des Displays	8
5. Montage der Abdeckung für den Handlauf	8
6. Montage der Standfußabdeckung	9
Der Computer	10
Computeranleitung	10
1. Inbetriebnahme	10
2. Tastatur/Anzeige	11
3. Computeranzeige	12
4. Voreinstellungen	12
5. Programmeinstellungen	12
Computerprogramme	13-15
Trainingshinweise und Trainingstechnik	17
Trainingshinweise und –technik	17-18
Richtiges Auf- und Absteigen	19
Was Sie sonst noch wissen sollten	19
Auf- und Zusammenklappen des Laufbandes	19
Transport des Laufbandes	19
Fehlersuche/Fehlercodes	20
Pflege und Wartung	21
Ersatzteilliste	22-23
Explosionszeichnung	24-25

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.

Das Gerät ist nach dieser Norm für ein Körpergewicht von 130 kg Dauerbelastung geprüft worden. Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf die elektromagnetische Verträglichkeit EMV (Richtlinie: 2004/108/EG). 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, 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 130 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.
- Falsches und übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden.
- Hebel und andere Einstellmechanismen des Gerätes dürfen während des Trainings den Bewegungsbereich nicht behindern.
- Aufgrund des hohen Gewichts dieses Sportgerätes kann es zu Beschädigungen des Fußbodens bei Bewegung des Gerätes über den Boden kommen.
- 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 in 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 zusammengeklappten Zustand ein.
- Bevor Sie die Lauffläche hochklappen, das Gerät vom Stromkreis trennen.
- Netzkabel nach dem Training abziehen, für Kinder unerreichbar aufbewahren.
- Schalldruckpegel ist 68dB.
- 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 47 cm.

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 Elektroschrott-Verordnung und muss im Falle einer Entsorgung an einer der kommunalen Sammelstellen innerhalb von Österreich entsorgt bzw. abgegeben werden.

Konformitätserklärung:

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

Die CE-Konformitätserklärung steht auf unserer Home page zum Download bereit.
www.woolfports.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)

Ausstattungsmerkmale

Dieses Laufband kann Ihnen helfen sich zielbewusst fit zu halten.



Lieferumfang

- Einzelteile entsprechend der Teileliste
- Montagewerkzeug
- Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung

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 Schweiz:

- **Telefon: +41 43 5082253**
- **E-Mail: service-Woolf-CH@sertronics.de**

Ersatzteilbestellung: Genaue Gerätebezeichnung und Bestellnummer unbedingt angeben!

Gerätebezeichnung: Laufband 706953

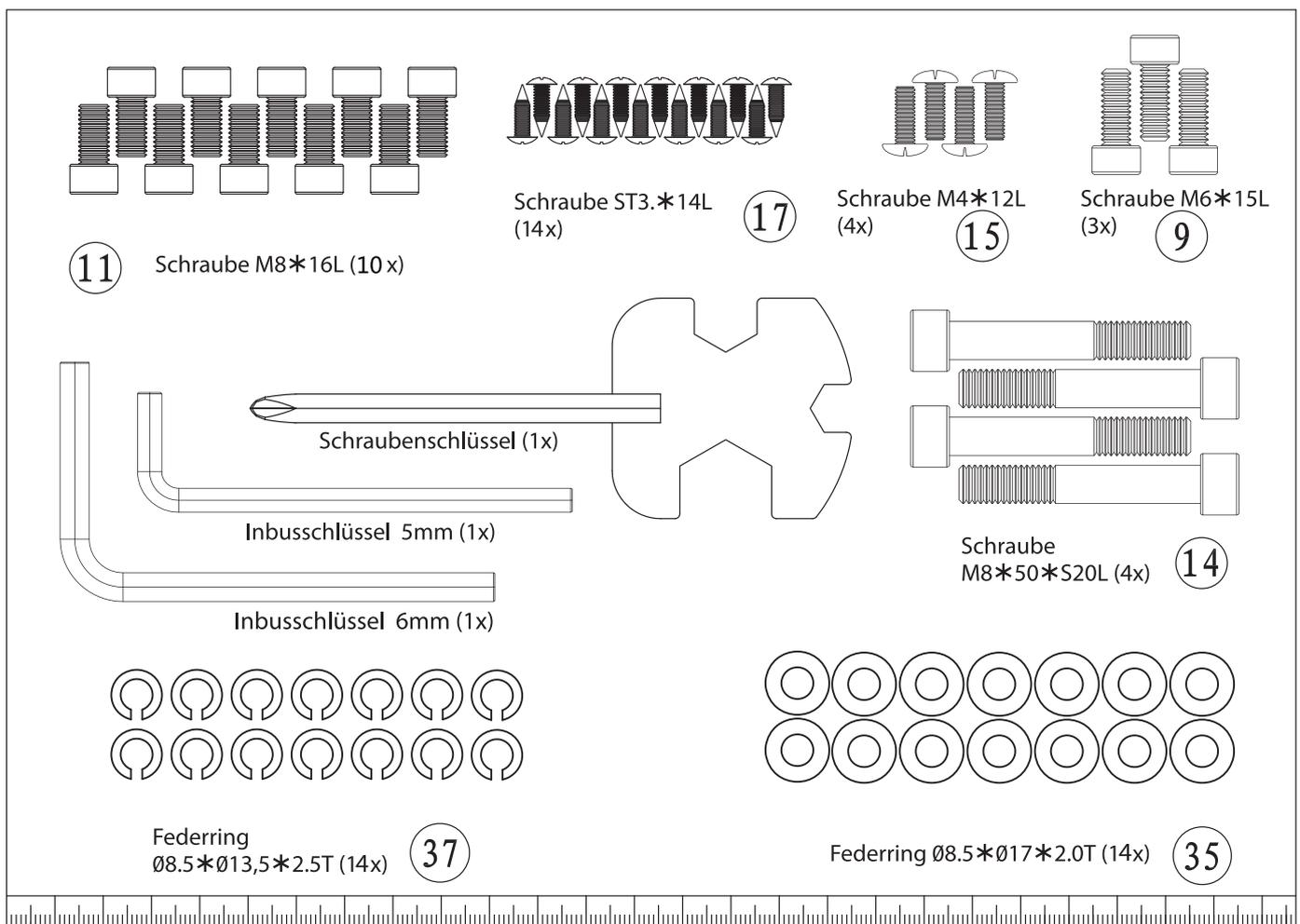
Um den Zusammenbau des Laufbandes für Sie so einfach wie möglich zu gestalten, haben wir die wichtigsten Teile bereits vormontiert. Bevor Sie das Gerät zusammenbauen, sollten Sie bitte diese Montageanleitung sorgfältig durchlesen und danach Schritt für Schritt wie beschrieben fortfahren.

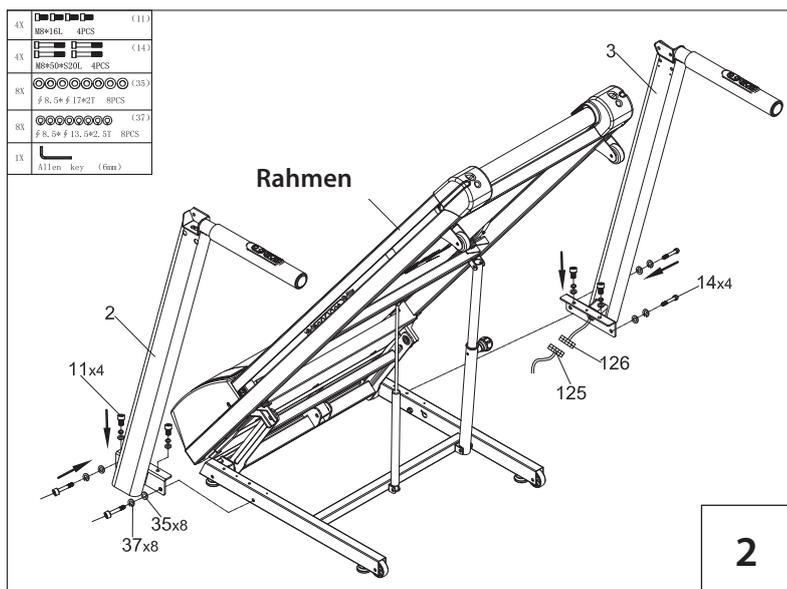


Das zum Aufbau benötigte Montagewerkzeug liegt dem Lieferumfang bei.

1. Überprüfen des Lieferumfanges

- Packen Sie alle Einzelteile aus und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.
- Beachten Sie, dass Sie beim Zusammenbau in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1 m) haben.
- Achten Sie darauf, dass das Gerät auf einem ebenen und geraden Untergrund platziert wird





2. Montage der Rahmenstützen

Führen Sie die rechte Rahmenstütze (3) an den Hauptrahmen heran und verbinden Sie das obere Computerkabel (126) mit dem unteren Computerkabel (125).

ACHTUNG: Achten Sie darauf dass die Kabelverbindung fest ist und beachten Sie, dass die Kabel nicht am Hauptrahmen eingeklemmt sind.

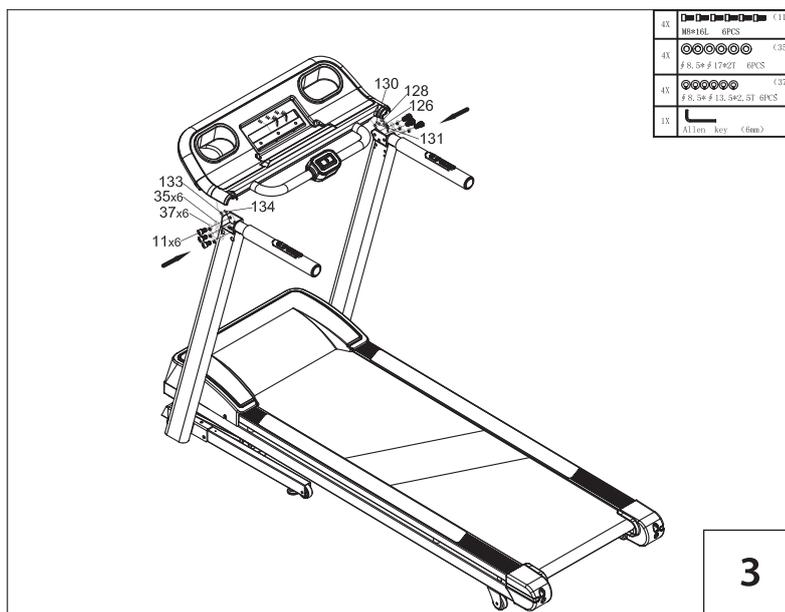
Fixieren Sie nun die beiden Rahmenstützen (2/3) mit je zwei Schrauben (11), zwei Schrauben (14), vier Federringen (37) und vier Unterlegscheiben (35) am Hauptrahmen.

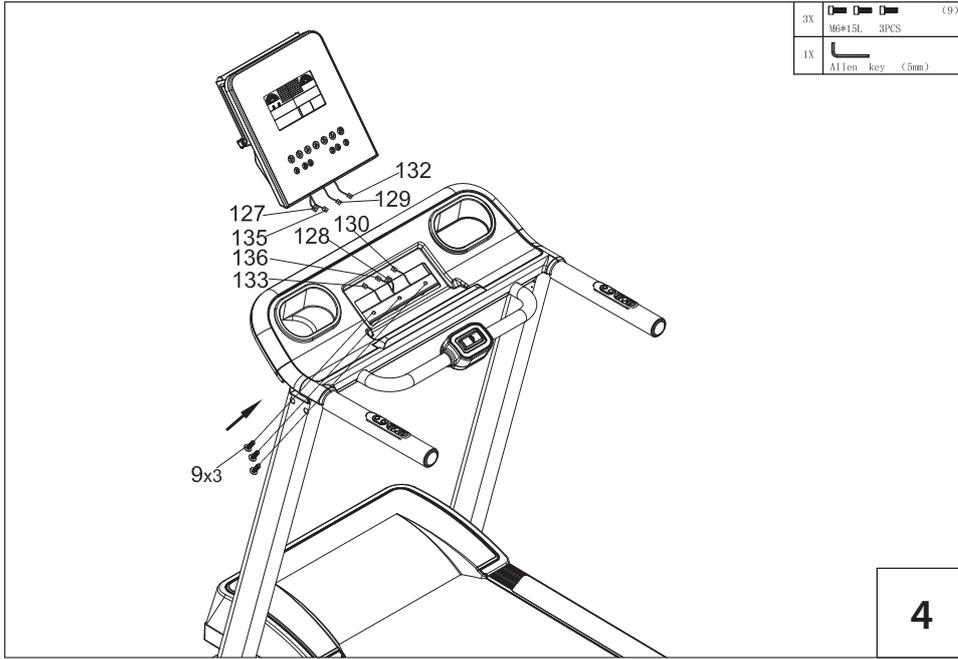
3. Montage der Computerhalterung

Führen Sie die Computerhalterung an den Hauptrahmen heran und verbinden Sie die Kabel auf der linken Seite (133 + 144), sowie die Kabel auf der rechten Seite (130 + 131 und 126 + 128) miteinander.

Achten Sie auf eine feste und korrekte Kabelverbindung und achten Sie darauf, dass kein Kabel eingeklemmt ist.

Fixieren Sie nun die Computerhalterung mit sechs Schrauben (11), sechs Federringen (37) und sechs Unterlegscheiben (35) an den Handläufen.





4. Montage des Displays

Führen Sie das Display an die Computerhalterung heran und verbinden Sie die markierten Kabel wie folgt miteinander:

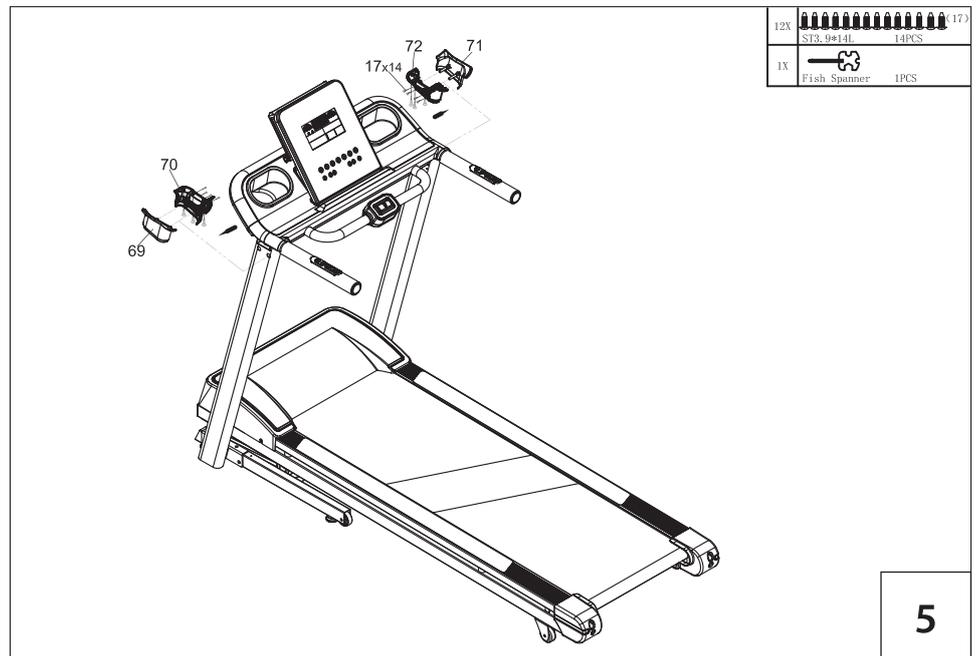
1. Die Kabel Speed
2. Das Kabel Pulse
3. Die Kabel Incline
4. Das Kabel Key

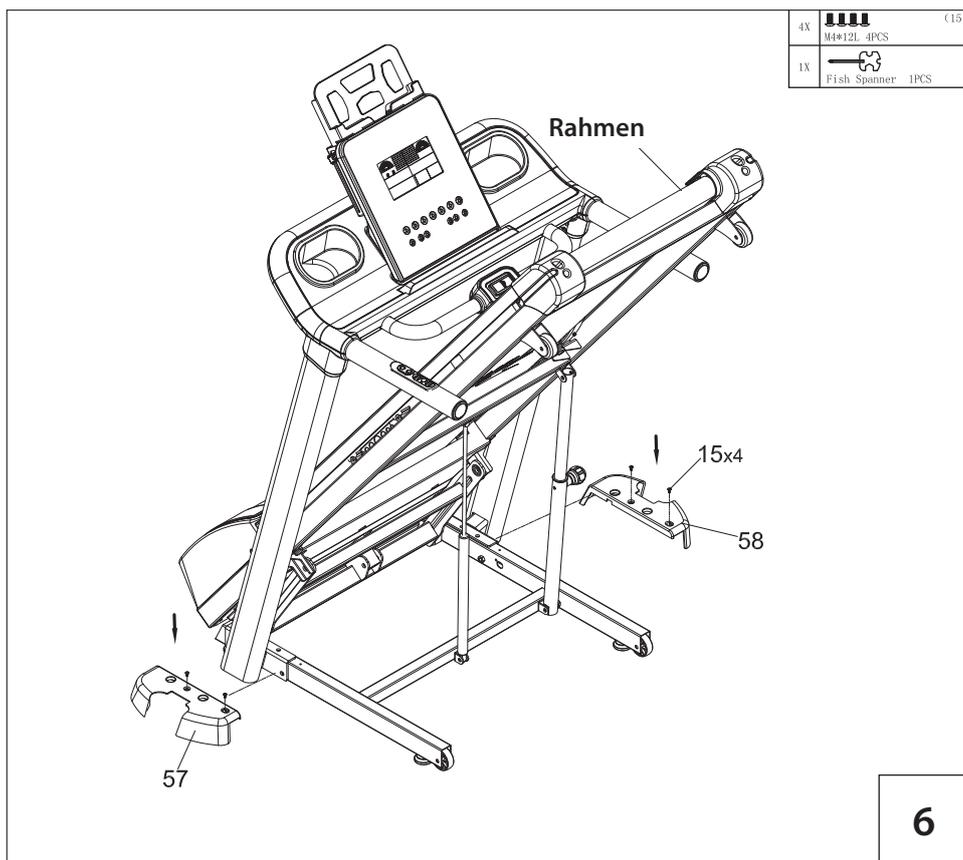
Achten Sie darauf dass die Kabel richtig und fest miteinander verbunden sind und dass kein Kabel bei der Fixierung eingeklemmt wird.

Fixieren Sie nun das Display mit drei Schrauben (9) an der Computerhalterung.

5. Montage der Abdeckungen für den Handlauf

Fixieren Sie die Abdeckungen für den Handlauf (69 + 70 und 71 + 72) mit je sieben Schrauben (17) an der linken bzw. rechten Rahmenstütze (79).





6. Montage der Standfußabdeckung

Fixieren Sie die beiden Standfußabdeckungen (57 + 58) mit je zwei Schrauben (15) am Hauptrahmen.

Um die Montage der Abdeckungen zu erleichtern, schließen Sie das Gerät am Strom an und fahren Sie den Neigungswinkel ganz nach oben. Danach können die Abdeckungen ohne Probleme montiert werden.

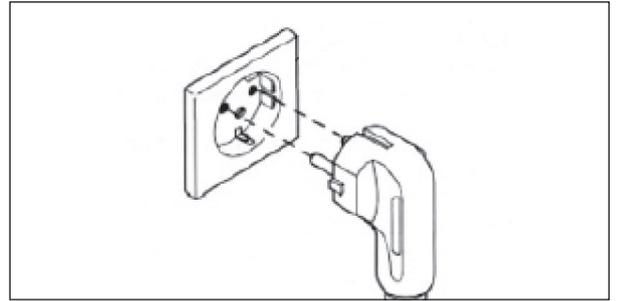


1. Inbetriebnahme

-  → 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.



1. Inbetriebnahme

- Schalten Sie das Laufband mit dem ON/OFF-Schalter 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.
- 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. Hierzu kontaktieren Sie unsere Servicestelle.

NOTSTOPP:

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



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.

2. Tastatur/Anzeige



MODE TASTE 

Um Einstellungen wie Zeit, Distanz, Energieverbrauch vorzunehmen. Wenn Sie mit dem Training gestartet sind, werden die Zeit, Distanz und die Kalorien runtergezählt.

START/STOPP TASTE: 

Taste drücken, um das Laufband zu starten oder zu beenden.

GESCHWINDIGKEIT (+/- TASTE): 

Taste drücken, um das Laufband zu starten oder zu beenden.

GESCHWINDIGKEIT SCHNELLVERSTELLTASTEN (6 km/h, 9 km/h, 12 km/h): 

Schnellverstellung der Geschwindigkeit 6, 9, 12 drücken, um während dem Laufen die Geschwindigkeit zu verstellen. Wenn Sie im Standby Modus die Taste 6 km/h drücken, dann startet der Computer mit der Recovery Funktion (Erholungspulsmessung).

PROGRAMM TASTE: 

Im Standby Modus kann das Programm ausgewählt werden.

NEIGUNGSWINKEL 

(Incline Pfeil nach oben/unten Taste):

Während dem Laufen drücken, um die Winkeleinstellung zu verändern.

NEIGUNGSWINKEL SCHNELLVERSTELLTASTEN (3, 6, 9): 

Schnellverstellung der Winkeleinstellung drücken Sie während dem Laufen 3,6,9.

INCLINE

In den Haltestangen verstellbar. Während dem Laufen können Sie die Winkelverstellung schrittweise verstellen, in dem Sie die Taste gedrückt halten.

SPEED

In den Haltestangen verstellbar. Während dem Laufen können Sie die Geschwindigkeit schrittweise verstellen, in dem Sie die Taste gedrückt halten.

3. Computeranzeige

SPEED → Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit in km/h an.

TIME → Zeigt die aktuelle Trainingszeit in Minuten und Sekunden an.

DISTANCE → Zeigt die Trainingsstrecke in km an.

CALORIE → Zeigt den Energieverbrauch in Kilojoule an.

Wichtig: Bitte berücksichtigen Sie, dass dieser Messung kein medizinisches Messverfahren zugrunde liegt und dieser Wert von seinem tatsächlichen Wert abweichen kann. Es handelt sich hierbei um eine Motivationsangabe.

PULSE → Zeigt den aktuellen Puls an.

Handpulsmessung:

- Umfassen Sie die Handpuls-Sensoren.
- Nach kurzer Zeit erscheint im Feld PULS Ihre aktuelle Herzfrequenz.

Pulsmessung mittels Brustgurt:

- Der Computer verfügt über einen eingebauten Herzfrequenzempfänger.
- Hierzu legen Sie sich einen handelsüblichen Brustgurt (= Herzfrequenzsender) um.
- Ihre aktuelle Herzfrequenz wird über den Brustgurt an den Computer übertragen.
- Im Feld PULS wird Ihre aktuelle Herzfrequenz angezeigt.



INCLINE → Zeigt den Neigungswinkel an.

Tabelle: eingestellte Stufe zur effektiven Neigung in % Chart: Setting to effective inclination in %

Stufe: Level:	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Neigung: Incline:	2,0%	2,4%	2,8%	3,3%	3,7%	4,1%	4,6%	5,0%	5,5%	5,9%	6,4%	6,8%	7,3%	7,7%	8,2%	8,6%	9,1%	9,5%	10,0%

LEVEL → Zeigt den Level des Programmes an.

4. Voreinstellungen

Sie haben die Möglichkeit Parameter voreinzustellen.

Hierzu drücken Sie im Standby Modus die Mode Taste, dann können Sie die Trainingszeit, Trainingsstrecke und den Energieverbrauch mit Hilfe der + / - Taste voreinstellen, bestätigen Sie ihre Eingaben immer mit der Mode Taste.

Durch drücken der **Start/Stop** Taste wird das Training mit einem Countdown von 3 Sekunden gestartet und die Voreingestellten Parameter beginnen runterzuzählen. Sobald ein Wert bei 0 ist, werden Sie durch ein Signal vom Computer aufmerksam gemacht. Wenn Sie keine Voreinstellungen getroffen haben, beginnen alle Werte von 0 aufwärts zu laufen.

5. Programm Einstellungen

Drücken Sie im Standby Modus die Programm Taste und Sie können zwischen folgenden Programmen wählen.

P1 – P5 Programme

Wählen Sie eines der Programme **P1 – P5** mit der + und – Taste aus und bestätigen Sie die Einstellung mit der **Mode Taste**. Nun können Sie in jedem Programm zwischen **10 Levels (0 – 9)** mit der + und – Taste wählen. Bestätigen Sie ihre Eingabe mit der **Mode Taste**. Die Grundeinstellung für ein Programm beträgt 30 Minuten. Sie können jedoch auch die Vorgabe mit der + und – Taste ändern. Die Programmprofile werden dann an die Trainingszeit angepasst. Durch drücken der **Start/Stop** Taste starten Sie das Training.

Übersicht der Programme (die Programmprofile werden Ihnen auch im Computerdisplay angezeigt).

Kurzübersicht

Program 1 (Fettverbrennung)	Level 0	Speed Plateau x1	Program 2 (Cardio)	Level 1	Speed Plateau x2
	Level 1	Speed Hills x1		Level 1	Speed Hills x2
	Level 2	Speed Peak x1		Level 2	Speed Peak x2
	Level 3	Incline Plateau x1		Level 3	Incline Plateau x2
	Level 4	Incline Hills x1		Level 4	Incline Hills x2
	Level 5	Incline Peak x1		Level 5	Incline Peak x2
	Level 6	Complex Plateau x1		Level 6	Complex Plateau x2
	Level 7	Complex Hills x1		Level 7	Complex Hills x2
	Level 8	Complex Peak x1		Level 8	Complex Peak x2
	Level 9	Ramp x1		Level 9	Ramp x2
Program 3 (Spezial)	Level 0	Fartlek x1	Program 4 (tägliches Training)	Level 1	Hill Climb x1
	Level 1	Fartlek x2		Level 1	Hill Climb x2
	Level 2	Rehab x1		Level 2	Hill Climb x3
	Level 3	Rehab x2		Level 3	Downhill x1
	Level 4	Distance 5K x1		Level 4	Downhill x2
	Level 5	Distance 5K x2		Level 5	Downhill x3
	Level 6	Distance 10K x1		Level 6	Crosscountry x1
	Level 7	Distance 10K x2		Level 7	Crosscountry x2
	Level 8	UK Royal Navy Test		Level 8	Crosscountry x3
	Level 9	Endurance Test		Level 9	Random Speed
Program 5 (Schwierig)	Level 0	Circuit x1			
	Level 1	Circuit x2			
	Level 2	Circuit x3			
	Level 3	HR Hills x1			
	Level 4	HR Hills x2			
	Level 5	HR Hills x3			
	Level 6	HR Intervals x1			
	Level 7	HR Intervals x2			
	Level 8	HR Intervals x3			
	Level 9	Peak interval run			

Beschreibung der einzelnen Programme:

Programm	Beschreibung	Zeit
Speed Plateau x1 und x2	Kein Neigungswinkel, Geschwindigkeit ändert sich automatisch	30 Minuten kann eingestellt werden
Speed Hills x1 und x2	Kein Neigungswinkel, Geschwindigkeit ändert sich automatisch	30 Minuten kann eingestellt werden
Speed Peak x1 und x2	Kein Neigungswinkel, Geschwindigkeit ändert sich automatisch	30 Minuten kann eingestellt werden
Incline Plateau x 1 und x 2	Kein Neigungswinkel, Geschwindigkeit ändert sich automatisch	30 Minuten kann eingestellt werden
Incline Hills x 1 und x 2	Kein Neigungswinkel, Geschwindigkeit ändert sich automatisch	30 Minuten kann eingestellt werden
Incline Peak x 1 und x 2	Kein Neigungswinkel, Geschwindigkeit ändert sich automatisch	30 Minuten kann eingestellt werden
Ramp x 1 und x 2	Kein Neigungswinkel, Geschwindigkeit ändert sich automatisch	30 Minuten kann eingestellt werden
Complex Plateau x 1 und x 2	Kein Neigungswinkel, Geschwindigkeit ändert sich automatisch	30 Minuten kann eingestellt werden
Complex Hills x 1 und x 2	Kein Neigungswinkel, Geschwindigkeit ändert sich automatisch	30 Minuten kann eingestellt werden
Complex Peak x 1 und x 2	Kein Neigungswinkel, Geschwindigkeit ändert sich automatisch	30 Minuten kann eingestellt werden
Fartlek x 1 und x 2	Kein Neigungswinkel, Geschwindigkeit ändert sich automatisch	30 Minuten kann eingestellt werden
Rehab x 1 und x 2	Kein Neigungswinkel, Geschwindigkeit ändert sich automatisch	30 Minuten kann eingestellt werden
Distance 5 k x 1 und x 2	Strecke ist 5.000 m Geschwindigkeit kann frei eingestellt werden, Neigungswinkel ändert sich automatisch	keine Vorgabe
Distance 10 k x 1 und x 2	Strecke ist 10.000 m Geschwindigkeit kann frei eingestellt werden, Neigungswinkel ändert sich automatisch	keine Vorgabe
Random Speed	Geschwindigkeit ändert sich automatisch zwischen 10 und 18 km/h.	30 Minuten kann eingestellt werden

Programm	Beschreibung	Zeit																																																
UK Royal Navy Test	<p>Stellen Sie Ihr Geschlecht und Alter mit Hilfe der + und – Taste ein und bestätigen Sie die Eingabe mit der Modus Taste. Drücken Sie die Starttaste. Die voreingestellte Trainingsstrecke ist 2,4 km. Das Ziel dieses Programms ist, die Strecke so schnell wie möglich zu schaffen. Die Geschwindigkeit kann durch die + und – Taste manuell während des Trainings eingestellt werden. In der folgenden Tabelle können Sie dann Ihren Trainingszustand bewerten.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">Männlich</th> </tr> <tr> <th>Alter</th> <th>schlecht</th> <th>mittel</th> <th>gut</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>25 – 29</td> <td>> 12:48</td> <td>12:48 – 11:38</td> <td>< 11:38</td> </tr> <tr> <td>30 – 34</td> <td>> 13:18</td> <td>13:18 – 12:08</td> <td>< 12:08</td> </tr> <tr> <td>35 – 39</td> <td>> 13:49</td> <td>13:49 – 12:34</td> <td>< 12:34</td> </tr> <tr> <td>40+</td> <td>> 14:20</td> <td>14:20 – 13:10</td> <td>< 13:10</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">Weiblich</th> </tr> <tr> <th>Alter</th> <th>schlecht</th> <th>mittel</th> <th>gut</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>25 – 29</td> <td>> 15:13</td> <td>15:13 – 13:50</td> <td>< 13:50</td> </tr> <tr> <td>30 – 34</td> <td>> 15:55</td> <td>15:55 – 14:28</td> <td>< 14:28</td> </tr> <tr> <td>35 – 39</td> <td>> 16:40</td> <td>16:40 – 15:09</td> <td>< 15:09</td> </tr> <tr> <td>40+</td> <td>> 17:50</td> <td>17:50 – 15:55</td> <td>< 15:55</td> </tr> </tbody> </table>	Männlich				Alter	schlecht	mittel	gut	25 – 29	> 12:48	12:48 – 11:38	< 11:38	30 – 34	> 13:18	13:18 – 12:08	< 12:08	35 – 39	> 13:49	13:49 – 12:34	< 12:34	40+	> 14:20	14:20 – 13:10	< 13:10	Weiblich				Alter	schlecht	mittel	gut	25 – 29	> 15:13	15:13 – 13:50	< 13:50	30 – 34	> 15:55	15:55 – 14:28	< 14:28	35 – 39	> 16:40	16:40 – 15:09	< 15:09	40+	> 17:50	17:50 – 15:55	< 15:55	keine Vorgabe
Männlich																																																		
Alter	schlecht	mittel	gut																																															
25 – 29	> 12:48	12:48 – 11:38	< 11:38																																															
30 – 34	> 13:18	13:18 – 12:08	< 12:08																																															
35 – 39	> 13:49	13:49 – 12:34	< 12:34																																															
40+	> 14:20	14:20 – 13:10	< 13:10																																															
Weiblich																																																		
Alter	schlecht	mittel	gut																																															
25 – 29	> 15:13	15:13 – 13:50	< 13:50																																															
30 – 34	> 15:55	15:55 – 14:28	< 14:28																																															
35 – 39	> 16:40	16:40 – 15:09	< 15:09																																															
40+	> 17:50	17:50 – 15:55	< 15:55																																															
Endurance Test	Geschwindigkeit und Neigungswinkel ändern sich alle 25 Sekunden	10 Minuten																																																
Hill Climb x 1, x 2 und x 3	Neigungswinkel und Geschwindigkeit ändern sich automatisch	30 Minuten kann eingestellt werden																																																
Down hill x 1, x 2 und x 3	Neigungswinkel und Geschwindigkeit ändern sich automatisch	30 Minuten kann eingestellt werden																																																
Crosscountry x 1, x 2 und x 3	Neigungswinkel und Geschwindigkeit ändern sich automatisch	30 Minuten kann eingestellt werden																																																
Circuit x 1, x 2 und x 3	Kurze intensive Einheit für Zirkeltraining	5 Minuten																																																
HR Hills x 1, x 2 und x 3	Neigungswinkel und Geschwindigkeit ändern sich automatisch	30 Minuten kann eingestellt werden																																																
HR Intervals x 1, x 2 und x 3	Neigungswinkel und Geschwindigkeit ändern sich automatisch	30 Minuten kann eingestellt werden																																																
Peak interval run x 1	Neigungswinkel und Geschwindigkeit ändern sich automatisch	30 Minuten kann eingestellt werden																																																

Körperfettmessung

Wählen Sie das Programm **b1** aus und bestätigen Sie die Eingabe mit der **Mode Taste**.

Stellen Sie mit der + **und – Taste** Ihr Alter (AGE) ein und bestätigen Sie mit der **Mode Taste**.

Geben Sie nun noch Ihr Gewicht (**WEIGHT**), Größe (**HEIGHT**) und Geschlecht (**SEX**) mit der + **und – Taste** ein und bestätigen Sie jeweils mit der **Mode Taste**. Umfassen Sie die Handpulssensoren und warten Sie, bis Ihre Werte im Display angezeigt werden

Erholungspulsmessung

Drücken Sie im Standby Modus die **Geschwindigkeits-Schnelltaste 6**. Damit starten Sie die Erholungspulsmessung.

Umgreifen Sie die Handpulssensoren, der Countdown läuft von 60 Sekunden rückwärts. Halten Sie während dieser Zeit die Handpulssensoren fest.

Nach der Messung wird Ihnen die Pulserholung in Schulnoten angezeigt (**F1 – F6**).

Zielherzfrequenzprogramm (H1 – H3)

Wählen Sie eines der Zielherzfrequenzprogramme **H1 – H3** aus und bestätigen Sie die Eingabe mit der Mode Taste.

Die Zielherzfrequenzprogramme haben folgende Pulswerte voreingestellt:

1. H1 = 95
2. H2 = 114
3. H3 = 133

Das Laufband passt sich Ihrer Pulsgeschwindigkeit an und erhöht bzw. senkt die Geschwindigkeit so, dass Sie immer im Zielbereich trainieren.

Sie können auch die Zielherzfrequenz voreinstellen. Drücken Sie nach Auswahl des Programms anstatt der **Start/Stopp Taste** die **Mode Taste**, so können Sie mit der + **bzw. – Taste** einen Pulswert vorgeben. Bestätigen Sie Ihre Eingabe mit der **Mode Taste** und drücken Sie zum Trainingsstart die **Start/Stopp Taste**.

Bitte beachten Sie, dass Sie für dieses Programm einen Puls-Brustgurt (nicht im Lieferumfang enthalten!) benötigen.

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:

$$\text{MHF} = 220 - \text{Lebensalter}$$

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

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 Sicherheitstrittflächen.
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. Beim Absteigen gehen Sie in umgekehrter Reihenfolge vor.

AUFKLAPPEN, ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORT DES LAUFBANDES

Achten Sie beim Transport und beim Auf- und Zuklappen des Laufbandes besonders auf die Sicherheit von Kindern in Ihrer Nähe, sowie auf ein korrektes Einrasten des Sicherheitsstiftes.

Aufklappen des Laufbandes

Bevor Sie Ihr Laufband aufklappen, entfernen Sie den Stecker aus der Steckdose.



ACHTUNG: UM DAS LAUFBAND ALLEINE AUFKLAPPEN ZU KÖNNEN, MÜSSEN SIE PHYSISCH IN DER LAGE SEIN, MIND. 20 KG PROBLEMLOS ANHEBEN ZU KÖNNEN. ANSONSTEN MÜSSEN SIE UNBEDINGT EINE ZWEITE PERSON ZU HILFE NEHMEN, UM SCHÄDEN UND VERLETZUNGEN AN IHREM KÖRPER VORZUBEUGEN.

1. Fassen Sie das Laufbandende mit der linken Hand und drücken Sie den Faltzylinder mit dem Fuß nach innen.
2. Bewegen Sie das Laufband ca. 15 cm Richtung Boden und fassen es anschließend mit beiden Händen an der Oberkante.
3. Senken Sie das Laufband nun vorsichtig mit beiden Händen auf den Boden.
4. Um den Boden vor Beschädigungen zu schützen, empfehlen wir Ihnen eine Unterlegmatte oder einen Teppich unter Ihr Laufband zu legen

Zusammenklappen des Laufbandes

Bevor Sie Ihr Laufband zusammenklappen, entfernen Sie den Stecker aus der Steckdose.

1. Fassen Sie das Laufbandende mit der linken Hand, heben es ca. 15 cm vom Boden an und fassen es anschließend mit beiden Händen an der Oberkante.
2. Heben Sie das Laufband nun vorsichtig mit beiden Händen an, bis Sie das Einrasten des Faltzylinders hören.
3. Achten Sie darauf, dass die Bewegung hauptsächlich aus Ihren Beinen kommt.

Transport des Laufbandes

1. Bevor Sie Ihr Laufband mit den Transportrollen bewegen, versichern Sie sich immer, dass das Laufband ordnungsgemäß zusammengeklappt ist. (Der Faltzylinder muss eingerastet sein).
2. Fassen Sie das Laufband am linken und rechten Haltegriff. Mit dem rechten Fuß fixieren Sie das untere Ende des Laufbandes.
3. Kippen Sie nun das Laufband so weit in Ihre Richtung, bis es mit Hilfe der Rollen bewegt werden kann. Achten Sie darauf, dass Sie das Laufband nur auf einem ebenen Untergrund bewegen.
4. Haben Sie die gewünschte Stelle erreicht, richten Sie nun das Laufband wieder vorsichtig auf.

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.

Fehlercodes

Fehler	Ursache	Was tun?
E1	Geschwindigkeitssignal verloren. Fehler erscheint ca. 3 Sekunden nach dem Start.	Schalten Sie das Gerät aus und trennen es kurz vom Stromnetz. Falls der Fehler immer noch aufscheint, überprüfen Sie die Kabelverbindungen auf festen und korrekten Sitz.
E2	Überspannung	Schalten Sie das Gerät aus und trennen es kurz vom Stromnetz. Falls der Fehler immer noch aufscheint, überprüfen Sie die Kabelverbindungen auf festen und korrekten Sitz.
E4	Motor hat keinen Strom oder ist defekt.	Trennen Sie das Gerät vom Netz und starten es nach kurzer Zeit neu. Achten Sie darauf, dass das Stromkabel fest sitzt.
E5	Datenübertragung zwischen Computer und Platine unterbrochen.	Schalten Sie das Gerät aus und trennen es vom Netz. Überprüfen Sie die Kabelverbindungen zwischen Computer und Hauptrahmen.
E6	Überspannung	Schalten Sie das Gerät aus und überprüfen Sie das Stromkabel ob ein defekt vorliegt. Stecken Sie das Stromkabel wieder fest in die Einsteckbuchse am Gerät und starten Sie das Gerät neu.
E0	Sicherheitsstopp (Schlüssel) nicht eingesteckt.	Der Sicherheitsschlüssel ist nicht eingesteckt. Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel in die Halterung und der Computer startet neu.



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 Geräuscentwicklungen 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 evt. beschädigt ist)
- Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kundendienst sofort aus – das Gerät darf dann bis zur Instandsetzung nicht verwendet werden.

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

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 (Abb. 3; Abb. 5):

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 (Abb. 4; Abb. 5):

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:

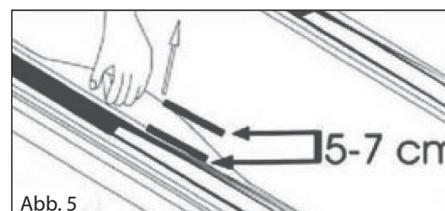
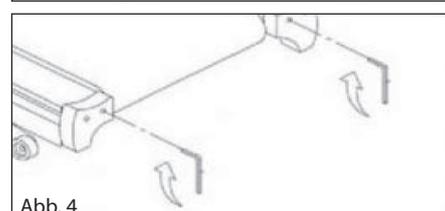
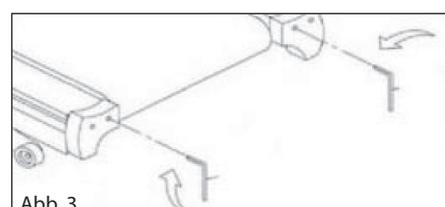
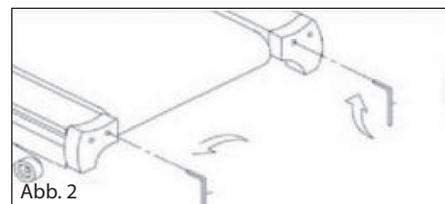
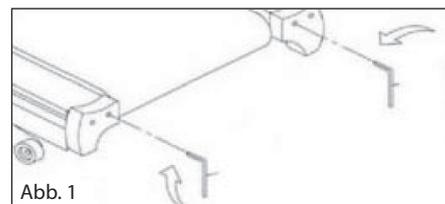
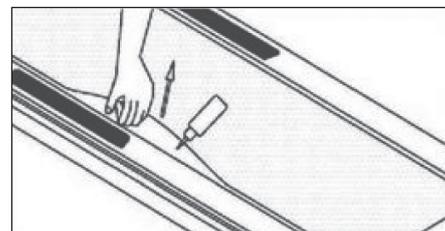
Achten Sie darauf, das Laufband nicht zu straff zu ziehen.

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.



Nr.	Bezeichnung	Anzahl	Nr.	Bezeichnung	Anzahl
1	Rahmen vorne	1	64	Tablethalterung fix 278*168*46*T3.0	1
2	Handlauf links	1	65	Motorabdeckung oben 642*374*116*T3.0	1
3	Handlauf rechts	1	66	Motorabdeckung unten 625*420*80*T2.5	1
4	Rahmen Motorhalterung	1	67	Abeckung Lauffläche hinten links 140*105*108*T2.8	1
5	Hauptrahmen	1	68	Abeckung Lauffläche hinten rechts 140*105*108*T2.8	1
6	Motorhalterung	1	69	Abdeckung Handlauf links 148*106*50*T3.0	1
7	Blockierung	2	70	Abdeckung Handlauf links 148*106*59*T3.0	1
8	Computerhalterung	1	71	Abdeckung Handlauf rechts 148*106*50*T3.0	1
9	Schraube M6 x 16L	3	72	Abdeckung Handlauf rechts 148*106*59*T3.0	1
10	Haltestange innen	1	73	Abdeckung Sicherheitsstopp oben 129*80*38*T2.5	1
11	Schraube M 8 x 16L	14	74	Abdeckung Sicherheitsstopp unten 129*80*28*T2.5	1
12	Schraube M6*43L*S11L,5	4	75	Trinkflaschenhalter	1
13	Schraube M8*P1.25*20L	4	76	Aufbewahrungsfach Computer 175*106*65*T3.0	1
14	Schraube M8 x 50L	4	77	Trinkflasche	1
15	Schraube M4 x 12L	11	78	Gummipuffer $\Phi 25$ *M6*28	4
16	Schraube M8*45L	1	79	Bodenniveaueausgleich $\Phi 40$ *36*M8 BK	4
17	Schraube STR.9 x 14 L	56	80	Gummieschiene 187*30*37	2
18	Schraube ST2.9*8L	18	81	Halteschiene 24*40*17	4
19	Schraube M8 x 40L	5	82	Dämpfung 25*50*T4.0	2
20	Schraube ST3.9*20L	2	83	Anti-Rutsch-Aufkleber 69*34*T2.0	3
21	Schraube ST3.9*13L	20	84	Anti-Rutsch-Aufkleber 97*20*T2.0	2
22	Schraube $\phi 12$ *10L*M10*30L	2	85	Transportrolle 8.2*55*T27 BK	2
23	Schraube $\phi 12$ *M10*28L	2	86	Rolle 8.2*55*T24 BK	2
24	Schraube M4*10L	4	87	Laufgurt 475*2990*T1.6	1
25	Schraube ST2.2*6L	2	88	Keilriemen 220J	1
26	Schraube ST2.9*8L	4	89	Seitendeckel 31.5*81*1325*T2.0	2
27	Schraube ST2.9*14L $\phi 5$	2	90	Kabelbinder 3*100 BK	5
28	Schraube ST3.9*16L	12	91	Kabelbinder 4*200 BK	3
29	Halterung Steuerung	1	92	Kabelbinder 5*150 BK	1
30	Schraube M8*12L	2	93	Kabelbinder 160 mm	4
31	Haltestange außen	1	94	Kabelbinder GTP-130ST(TYPE2)	2
32	Schraube M8 x 30L	2	95	Halterung Zylinder 25*20*24.5*T2.0 BK	1
33	Schraube M8*55L	1	96	Handpulshalter 135*29*32*T2.5	2
34	Schraube M8*80L	2	97	Schnellverstelltaste 14*6.4*11.8	4
35	Unterlegscheibe $\Phi 8.5$ * $\Phi 17$ *2T	35	98	Handpulsensor	4
36	Schraube M10*50L	1	99	Verstellschraube M5*15L	2
37	Federring $\Phi 8.5$ * $\Phi 13.5$ *2.5T	25	100	Verstellschraube M16*1.5P*14L	1
38	Schraube M6*25L	6	101	Sicherheitsstopp 61*31*16*T3.0	1
39	Schraube ST3.9*30L	4	102	Einsteckbuchse Sicherheitsstopp 36*15*14 BK	1
40	Mutter M6*5.5T	4	103	Sensorhalter PP	1
41	Mutter M8*7T	7	104	Unterlegscheibe $\phi 22$ * $\phi 14.2$ *1.1T	4
42	Mutter M10*10T	4	105	Trittlfläche links 983*70	1
43	Unterlegscheibe $\Phi 6.5$ * $\Phi 13$ *1.5T	4	106	Trittlfläche rechts 983*70	1
44	Schraube M8 x 70 L	1	107	Motor 2.0HP/4800RPB/180V	1
45	Unterlegscheibe $\Phi 10$ * $\Phi 20$ *2T	4	108	Neigungsmotor JS-11	1
46	Schraube M10 x 60L	1	109	Einschalter DB-14 10A 250V AC	1
47	Zylinder QDY22*10-655*362-25KG	1	110	Schutzhülle 5T 10A 250V	2
48	Laufrolle vorne $\phi 96$ * $\phi 50$ * $\phi 17$ *574(583)L	1	111	Ringkern $\Phi 31$ * $\Phi 19$ *13	1
49	Laufrolle hinten $\phi 46$ * $\phi 17$ *557(577)L	1	112	Ringkern $\Phi 31$ * $\Phi 19$ *13	1
50	Feder für Dämpfung 63*254*T3.5	2	113	Magnet 12*6*5 2500-3000	1
51	U-Kappe 23*7*T0.38	6	114	Filter HJ4-6A-T(031)	1
52	Endkappe 38.1*T1.5	2	115	Induktor HJ4830-06-001 6A	1
53	Endkappe 25*50*T1.5	2	116	Kabelstreifen T1.0*20*1325	2
54	Spannschraube 12*6BK	4	117	Schaumstoff 36*T3.0*360	2
55	Knopf $\Phi 20$ *7 BK	8	118	Lauffläche 1320*626*T18	1
56	Hülse 31.8*T1.5	1	119	Aufkleber Display 3.6.9 6.9.12	1
57	Abdeckung Rahmen links 290*102*64*T2.5	1	120	Aufkleber Sicherheitsstopp	1
58	Abdeckung Rahmen rechts 290*102*64*T2.5	1	121	Steuerung B307215-ERP, 220V	1
59	Computerabdeckung oben 808*296*152*T3.0	1	122	Pulsempfänger JW-WS809	1
60	Computerabdeckung unten 806*304*86*T3.0	1	123	Pulssensor	2
61	Computer oben 300*338*17*T3.0	1	124	USB-Buchse YE-2685-USB1	1
62	Computer unten 300*338*68*T3.0	1	125	Kabel 5P/700	1
63	Tablethalterung Auszug 256*172*39*T3.0	1	126	Kabel 5P/1300mm	1

Laufband

Teileliste

Nr.	Bezeichnung	Anzahl	Nr.	Bezeichnung	Anzahl
127	Kabel 5P/350mm	1	138	Kabel 2P/300mm	1
128	Kabel 5P/500mm	1	139	Stromkabel H05VV-F 1.0mm ²	1
129	Kabel 5P/350mm	1	140	Kabel UL1015 16AWG	1
130	Kabel 5P/500mm	1	141	Kabel UL1015 16AWG	1
131	Kabel 5P/450mm	1	142	Kabel UL1015 16AWG	1
132	Kabel 5P/350mm	1	143	Kabel UL1015 16AWG	1
133	Kabel 5P/500mm	1	144	Kabel UL1015 16AWG	1
134	Kabel 5P/450mm	1	145	Kabel UL1015,16AWG.	1
135	Kabel 350mm 2PIN	1	146	Erdungskabel 100mm	1
136	Kabel 650mm 2PIN	1	147	Computerdisplay	1
137	Kabel 1200mm 2PIN	1	148	Tastatur Computer	1

