



# Bedienungsanleitung Használati útmutató Navodila za uporabo

 crane®

## LAUFBAND SLIM SLIM FUTÓPAD TEKALNA STEZA SLIM



Deutsch ..... 3  
Magyar ..... 23  
Slovensko ..... 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 abzubremsen.
- 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.woolfsports.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: +43 720 880706

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

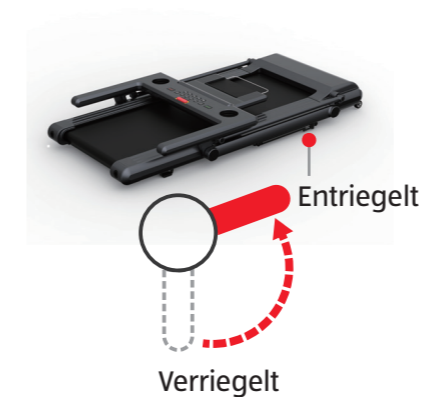
Abmessungen Lauffläche:  
L1250 x W470mm

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.

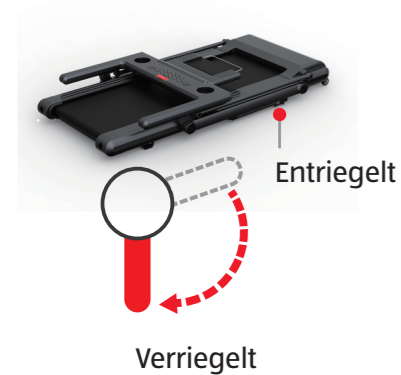
## Zusammenklappen des Laufbandes



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.

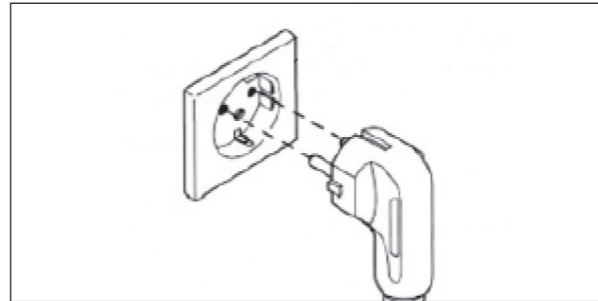
## Inbetriebnahme



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

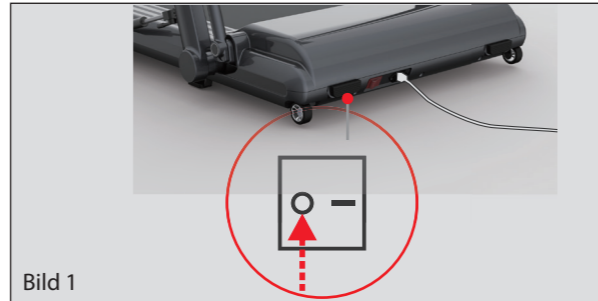
### Beachten Sie:

- 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.



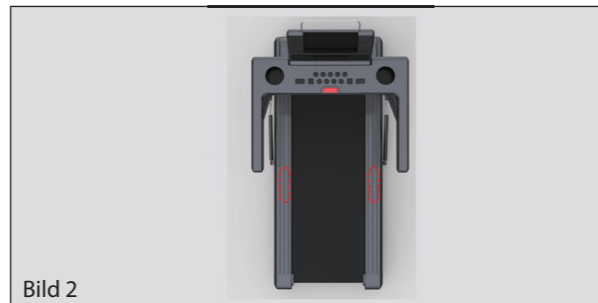
### Inbetriebnahme

- 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.

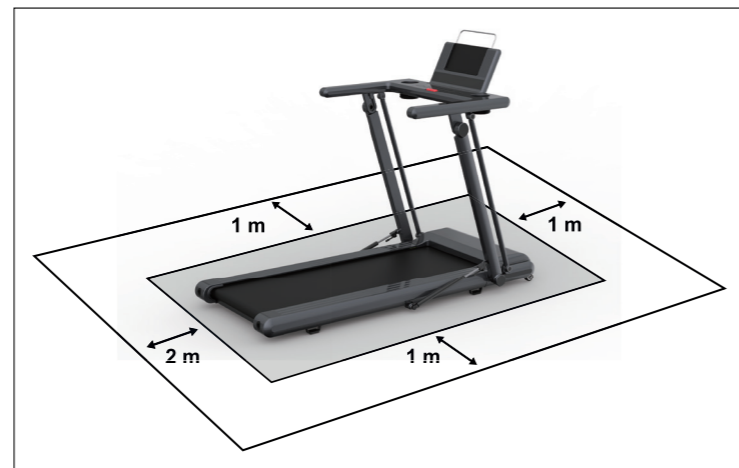


### Notstopp:

- 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

### „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

### „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.

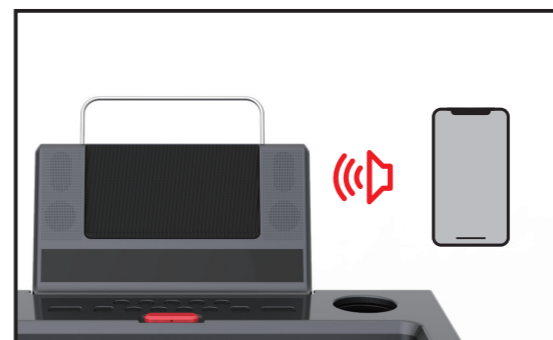
Dieses Gerät unterstützt sowohl Telefone als auch Tablets mit Bluetooth-Funktion.

### 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 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.
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 Geräuschkentwicklungen 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 Trittsflächen aus Sicherheitsgründen das Laufband ab. Der Abstand zwischen Laufband und Trittsfläche 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.

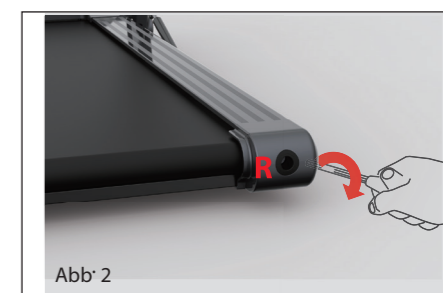
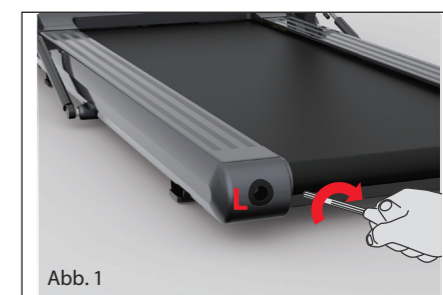
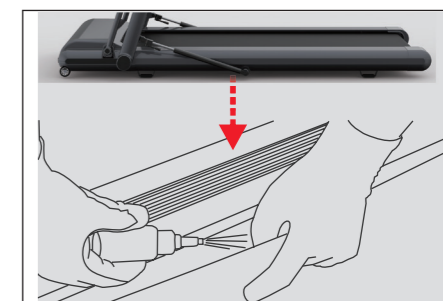
#### 4. Schritt:

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.

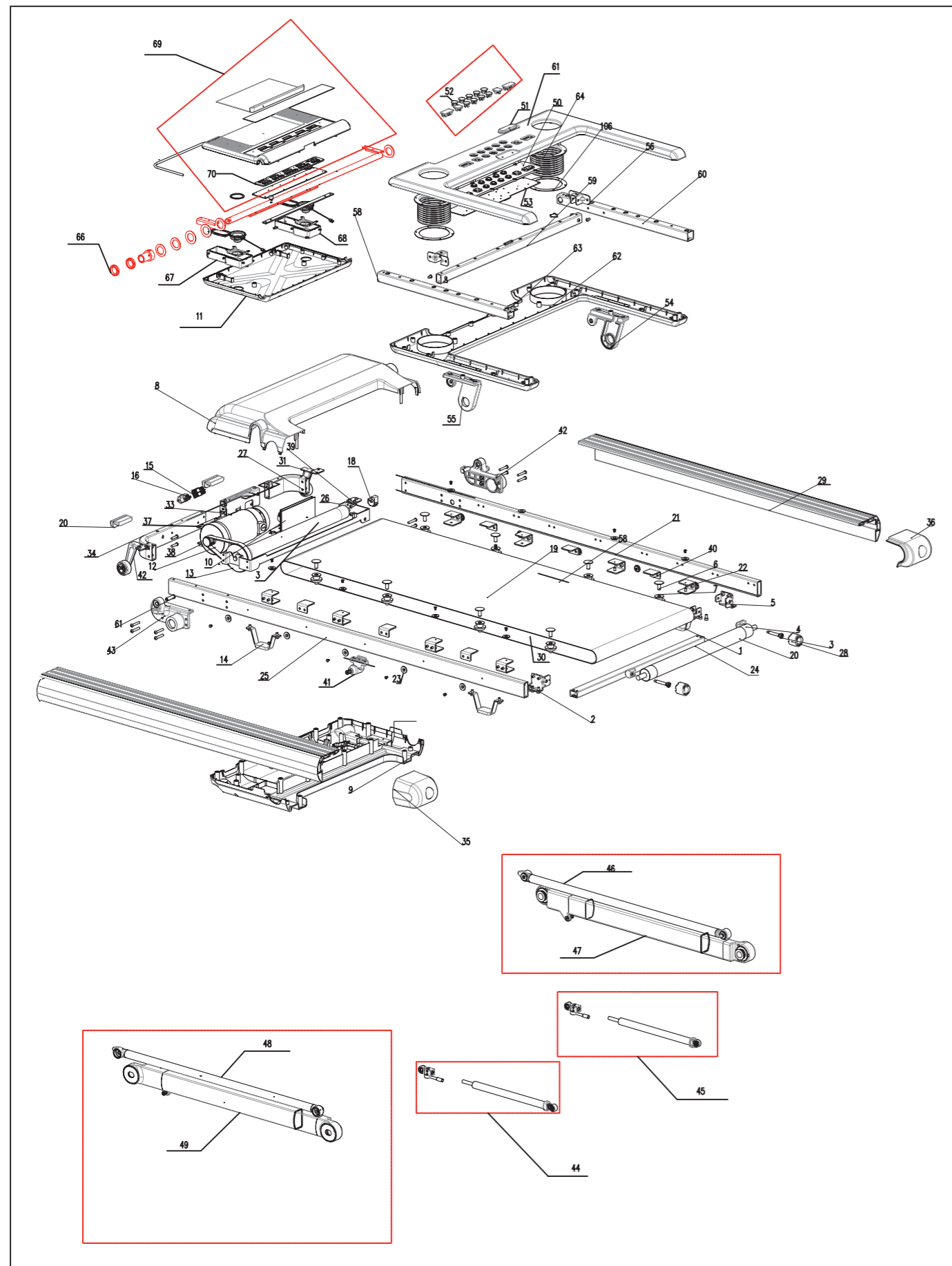


## Teileliste

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



## Tartalomjegyzék

<b>Általános</b> .....	<b>24</b>
Biztonsági utasítások.....	24
Áramellátás .....	25
Csomagolás.....	25
Ártalmatlanítás .....	25
<b>Az edzőeszköz</b> .....	<b>26</b>
A csomag tartalma .....	26
Németországi szerviz:.....	26
Számítógép leírása.....	27
<b>Termékleírás/Méretek</b> .....	<b>28</b>
<b>A futópád kihajtása</b> .....	<b>29</b>
<b>A futópád összecskukása</b> .....	<b>30</b>
<b>A futópád szállítása</b> .....	<b>31</b>
<b>Üzembe helyezés</b> .....	<b>32</b>
<b>A számítógép</b> .....	<b>33</b>
Beállító gombok .....	33
Funkcióbillentyűk .....	34
Bluetooth hangszóró .....	35
<b>Edzési tippek</b> .....	<b>36</b>
<b>Hibaelhárítás</b> .....	<b>38</b>
<b>Ápolás és karbantartás</b> .....	<b>39</b>
<b>Alkatrészek listája</b> .....	<b>40</b>
<b>Robbantott ábra</b> .....	<b>42</b>

## Általános

### Biztonsági utasítások

Ennek az edzőeszköznek az alkalmazási területe az otthoni terület. A készülék megfelel a DIN EN ISO 20957-1 és a DIN EN 957-6, HB osztály (otthoni használat, közepes pontosság) követelményeinek.

A készülék terápiás célokra nem alkalmas. A készüléket ezen szabvány szerint 120 kg-os testtömeg általi folyamatos terhelésre tesztelték. A készülék nem rendeltetésszerű használata (pl. túlzott edzés, rángatózó mozgások előzetes bemelegítés nélkül, helytelen beállítások stb.) egészségkárosodást okozhat!

Az edzés megkezdése előtt végeztesse általános edzettségi állapotfelmérést orvosával, és tisztázza a szív- és érrendszeri vagy ortopédiai problémákat.

#### Kérjük, hogy a balesetek elkerülése érdekében tartsa be az alábbi utasításokat:

- Kerülje a magas hőmérsékletet, páratartalmat és a víz fröccsenését.
- A készülék károsodásának és elhasználódásának rendszeres ellenőrzése fenntartja a biztonsági szintet. A hibás alkatrészeket, például a csatlakozó alkatrészeket és a futószalagot azonnal ki kell cserélni. A készülék a javításig már nem használható.
- Minden edzés után és a tisztítási folyamat alatt kapcsolja ki a futópado.
- Rendszeresen ellenőrizze az anyákat és a csavarokat.
- A beállítások elvégzésekor kapcsolja ki a futópado.
- KB. 1 ÓRA FOLYAMATOS MŰKÖDÉS UTÁN A KÉSZÜLÉKET NE HASZNÁLJA KB. 10 PERCIG, HOGY ELKERÜLJE A MOTOR TÚLMELEGEDÉSÉT!
- Ne helyezze a készüléket könnyen gyúlékony anyagokra vagy azok közelébe.
- Ne használjon 1,8 méternél hosszabb hosszabbítókábelt.
- Ügyeljen arra, hogy minden szellőzőnyílás mindig portól, szőrtől vagy hasonlóktól mentes legyen.
- A maximális megengedett felhasználói súly 120 kg.
- A készülék üzembe helyezésekor ügyeljen arra, hogy minden irányban legyen elegendő szabad hely (hátrafelé legalább 2 m, oldalirányban legalább 1 m).
- A készülék felállítása során ügyeljen arra, hogy a készülék stabilan álljon, és a padló esetleges egyenetlenségeit kiegyenlítsse.
- A sporteszköz nagy súlya miatt az eszköz padlón történő mozgatásakor a padló megsérülhet.
- A helytelen és túlzott edzés veszélyeztetheti az egészséget.
- Az eszköz karjai és egyéb állítómechanizmusai nem akadályozhatják a mozgási tartományt edzés közben.
- Ne mászon fel a kapaszkodókra ill. a futópado fogantyúira.
- A gyermekek csak megfelelő szellemi és fizikai fejlettséggel edzenek a készüléken, és meg kell tanítani őket a helyes használatra.
- A készülék használata közben soha ne csukja be a szemét.
- A futópado csak futásra és gyaloglásra alkalmas. A futópado más jellegű használatra nem alkalmas.
- Gyerekeket nem szabad felügyelet nélkül ezekhez az eszközökhöz közel engedni, mivel természetes játékosztönük arra készítheti őket, hogy a készüléket nem arra való módon használják, és ezáltal baleseteket okozhatnak.
- Az edzőeszközök semmiképpen sem alkalmasak játékeszközöknek.
- A készülék mezítlábas edzésre nem alkalmas.
- Ha VÉSZHELYZETBEN le kell lépnie az egységre, fogja meg a kapaszkodó(ka)t, és helyezze mindkét lábát a lábplatformra a futószalagtól jobbra és balra. Most húzza meg a biztonsági leállító kötelet, hogy lelassítsa a készüléket.
- A készülék üzembe helyezése előtt figyelmesen olvassa el a használati utasítást.
- A szerelési, kezelési és edzési utasításokra a pótalkatrészek megrendelésekor is szükség van.
- A tulajdonos felelőssége, hogy megfelelően tájékoztassa a készüléket használó többi személyt az esetleges veszélyekről.
- A készülék kizárólag otthoni használatra készült, és csak beltérben használható (kültéren nem).
- A padló károsodásának elkerülése érdekében helyezzen el szőnyeget a készülék alatt.
- Soha ne szállítsa egyedül a készüléket.
- Ha szét akarja szerelni a készüléket, akkor az összeszerelés fordított sorrendjében járjon el az útmutatóban leírtak szerint.
- A szobakerékpárt 8 éves vagy annál idősebb gyermekek, valamint csökkent fizikai, szenzoros vagy szellemi képességekkel, valamint hiányos tapasztalattal és tudással rendelkező személyek is használhatják felügyelet mellett, ha az eszköz biztonságos használatával kapcsolatban felvilágosították őket, és megértik a használatból fakadó veszélyeket. Gyermekek nem játszhatnak a készülékkel. A készülék tisztítását gyermekek felügyelet nélkül nem végezhetik.
- Ne kapcsolja be a készüléket összecukott állapotban.
- Mielőtt felhajtja a futófelületet, válassza le a készüléket az elektromos áramköről.
- Edzés után húzza ki a tápkábelt, és tartsa távol a gyerekektől.
- A zajnyomás szintje 68 dB. A zajkibocsátás terhelés alatt magasabb, mint terhelés nélkül.
- Ez a készülék megfelel a 2006/42/EK irányelvnek.
- Ügyeljen arra, hogy ne hajtja össze a futópado, amíg a futópado teljesen le nem áll.
- A futófelület maximális szélessége 46 cm



**FIGYELEM:** A pulzuszámoló rendszerek pontatlanok lehetnek. a túlzott edzés súlyos sérülést vagy halált okozhat. Ha úgy érzi, hogy ájulás kerülgeti, azonnal hagyja abba az edzést.



**FIGYELEM:** A szabadon álló edzőeszközöket stabil és vízszintes felületen kell felállítani.

## Áramellátás

Mielőtt bedugná a tápkábelt a konnektorba, össze kell hasonlítani a matricán (a futópadoon található aljzat mellett) megadott hálózati feszültséget a helyi hálózati feszültséggel. Ha az értékek nem egyeznek, forduljon szerviz csapatunkhoz. A hálózati csatlakozódugót ki kell húzni a teljes leválasztáshoz. Ezért a készüléket csak könnyen hozzáférhető aljzatokhoz csatlakoztassa.

## Csomagolás

Környezetbarát, újrahasznosítható anyagok:

- Karton külső csomagolás
- Öntött részek habosított, CFC-mentes polisztirolból (PS)
- Polietilénből (PE) készült fóliák és zacskók



## Ártalmatlanítás

Kérjük, ügyeljen arra, hogy a csomagolást környezetbarát módon, a helyi előírásoknak megfelelően ártalmatlanítsa! Kérjük, vegye figyelembe, hogy az eszköztől a megsemmisítés előtt minden személyes adatot törölnie kell.

A régi készülék ártalmatlanítása: A készülék ártalmatlanításánál tartsa be a helyi hulladékkezelési előírásokat. Ausztriában ez a készülék az elektronikai hulladékokról szóló rendelet hatálya alá tartozik, és ártalmatlanítás esetén le kell adni az ausztriai önkormányzati gyűjtőhelyek egyikén.

### Gyártási év/hónap: 07/2021



### Megfelelőségi nyilatkozat:

Az ezzel a szimbólummal jelölt termékek megfelelnek az Európai Gazdasági Térség összes vonatkozó közösségi előírásának.

A CE megfelelőségi nyilatkozat letölthető honlapunkról. [www.woolfsports.com](http://www.woolfsports.com)



### A „tanúsított biztonságot” jelző pecsét (GS jel):

tanúsítja, hogy a termék megfelel a német termékbiztonsági törvény (ProdSG) követelményeinek, valamint a DIN EN ISO 20957-1 és a DIN EN 957-6 HB osztály követelményeinek. A GS jelölés azt jelzi, hogy a jelöléssel ellátott termék rendeltetésszerű használat és előre látható rendellenes használat esetén nem veszélyezteti a felhasználó biztonságát és egészségét. Ez egy önkéntes biztonsági jelzés.



### Olvassa el és őrizze meg a használati útmutatót:

Ez az használati útmutató ehhez a futópadohoz tartozik. Fontos információkat tartalmaz az összeszereléssel és kezeléssel kapcsolatban. A futópado használata előtt figyelmesen olvassa el a kezelési útmutatót, különösen a biztonsági utasításokat. A használati útmutató be nem tartása súlyos sérülésekhez vagy a futópado károsodásához vezethet. A használati útmutató az Európai Unióban alkalmazandó szabványokon és előírásokon alapul. Külföldön tartsa be az adott országban alkalmazandó irányelveket és jogszabályokat is. Őrizze meg a használati útmutatót a későbbi használathoz. Ha harmadik félnek továbbadja a futópado, feltétlenül mellékelje ezt a használati útmutatót.

A tulajdonos felelőssége, hogy megfelelően tájékoztassa a készüléket használó többi személyt az esetleges veszélyekről.



**MEGJEGYZÉS**

Felhívja a figyelmet a fontos információkra és megjegyzésekre a használati utasítás olvasásakor.



**FIGYELEM**

Fontos utasításokat tartalmaz a készülék károsodásának megelőzése érdekében.



**FIGYELMEZTETÉS**

Fontos információkat tartalmaz a személyi sérülések (károk) megelőzése érdekében.

## Az edzőeszköz Felszereltség jellemzői

Ez a futópad segíthet Önt célirányosan fitten tartani.



### A csomag tartalma

- Futópad teljesen előre összeszerelve
- Imbuszkulcs
- Használati útmutató
- Tápkábel
- Szilikonolaj

### Fontos!

A készülék első használata előtt figyelmesen olvassa el az összeszerelési, kezelési és edzési útmutatót – különösen a biztonsági utasításokat. Ezután minden funkció biztonságosan és megbízhatóan használható. Ha a készüléket továbbadják, kérjük mellékelje az összeszerelési, kezelési és edzési útmutatót. Az eszközzel kapcsolatos műszaki információkért forduljon szervizünkhöz, vagy küldjön e-mailt.

### Németországi szerviz:

Telefon: +36 1 8088086

E-Mail: service-woolf-HU@sertronics.de

**Alkatrész rendelés:** Feltétlenül adja meg a készülék pontos megnevezését és rendelési számát!  
 Készülék megnevezése: Slim futópad

## Számítógép leírása



### Zubehör



Szilikonolaj



4 mm-es imbuszkulcs



6 mm-es imbuszkulcs



Használati útmutató

## Termékleírás/Méreték



Méreték összeállításkor:  
L1578 x W782 x H1195mm

Maximális felhasználói súly:  
120KG

Összecsukott méretek:  
L1578 x W782 x H196mm

Sebesség:  
1-14KM/H

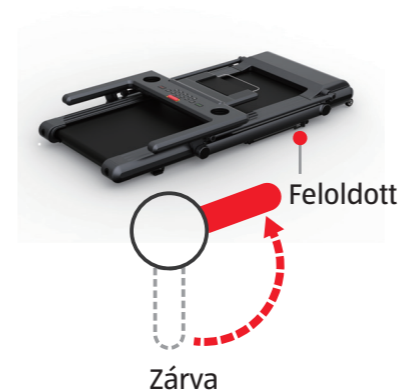
Futófelület méretei:  
L1250 x W470mm

Teljesítmény:  
750W 1HP

Súly:  
52KG

## A futópad kihajtása

A futópad nem igényel összeszerelést, és Ön egyszerűen kibonthatja. A futópad kibontásakor kövesse az alábbi utasításokat.



1. A futópad alsó részének kibontásához nyissa ki a futópad mindkét oldalán lévő hengeren lévő reteszelő kart.



2. Most egyszerre húzza felfelé mindkét kapaszkodót. 45°-os szögtől a kapaszkodók a hengerek segítségével automatikusan igazodnak egymáshoz.



3. Miután a kapaszkodók teljesen felálltak, zárja be ismét a henger két reteszelő karját.
4. Most már mindkét kezével beállíthatja a táblagéptartó szögét a kívánt szögbe.

## A futópad összecukása



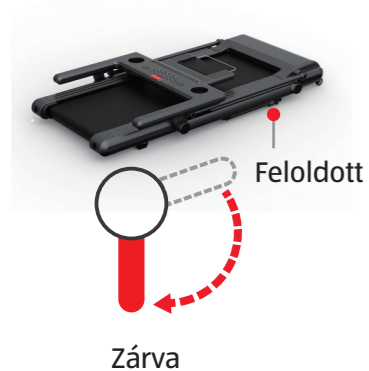
1. Állítsa vissza a táblagéptartót az eredeti helyzetébe úgy, hogy mindkét kezével ismét párhuzamosan nyomja a kapaszkodókkal.
2. Nyissa ki a két henger két reteszelőkarját.



3. Fogja meg mindkét kapaszkodót a hátsó végénél, és nyomja lefelé, amíg a számítógép ismét a futófelületen nyugszik.



**Figyelmeztetés:** Győződjön meg róla, hogy a kapaszkodók teljesen be vannak hajtva.



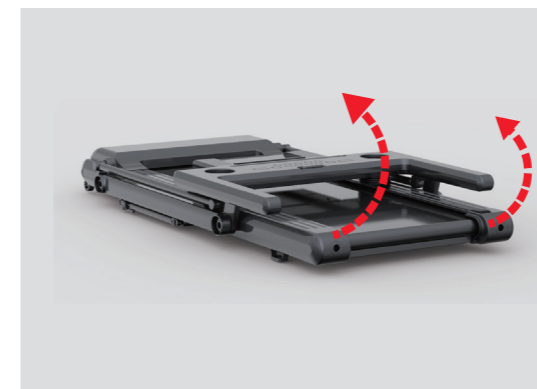
4. Most már újra lezárhatja a két reteszelő kart.

## A futópad szállítása



FIGYELMEZTETÉS

A futópad szállítása vagy felállítása előtt feltétlenül győződjön meg arról, hogy a megfelelő reteszelőkarok reteszelve vannak.



1. Fogja meg a futópadot a hátsó végénél fogva, és lassan húzza felfelé.



2. Szállításkor ügyeljen arra, hogy mindkét kezével erősen fogja meg a készüléket.

A futópad szállításakor és mozgatásakor ügyeljen arra, hogy ne sértse meg a padlót, mivel a futópad szállító kerekei nem minden padlóburkolathoz alkalmasak. Ajánlott mindig szőnyeget vagy szőnyeget használni a futópad alatt a sérülések elkerülése érdekében.



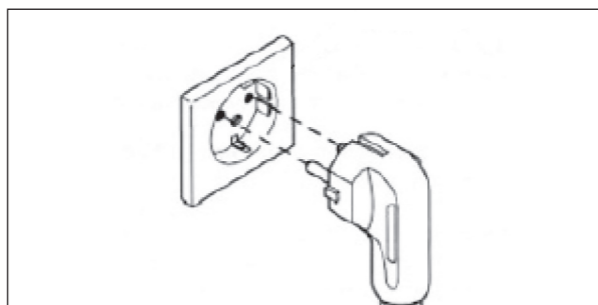
## Üzembe helyezés



Dugja be a dugót a konnektorba. A konnektort a helyi előírásoknak megfelelően földelni kell.

### Vegye figyelembe a következőket:

- A futópad károsodhat az elektromos áramkör feszültségingadozásai miatt. Ezeket a feszültségingadozásokat az elektromos hálózatban az időjárás és más elektromos készülékek be- és kikapcsolása okozhatja. Győződjön meg arról, hogy a futópad megfelelően földelve van.
- A földelés kiküszöböli a felhasználó áramütésének kockázatát.
- Ha bármilyen problémája vagy kérdése van ezzel a témával kapcsolatban, feltétlenül forduljon szakképzett villanyszerelőhöz.



### Üzembe helyezés

- Kapcsolja be a futópadot a BE/KI kapcsolóval (főkapcsoló) (1. kép).
- Helyezze mindkét lábát a biztonsági futófelületre (2. kép)
- Rögzítse a biztonsági leállítót a számítógéphez.
- Mindig rögzítse a biztonsági leállítót a derékpántjához.
- Most elkezdheti az edzést.

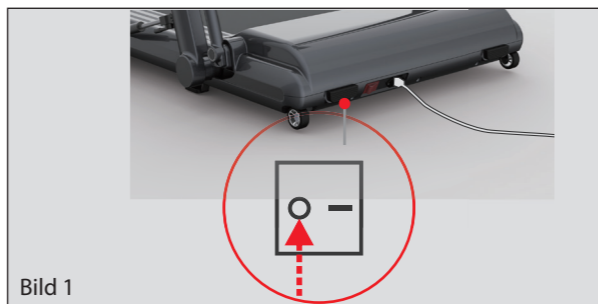


Bild 1

### BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK:

- A futópad nem üzemeltethető biztonsági leállító nélkül
- Minden használat előtt ellenőrizze a biztonsági leállítót. A biztonsági leállítást a mágnes eltávolítása váltja ki a futópad számítógépről. A futópad automatikusan leáll.
- Kérjük, vegye figyelembe, hogy az edzés megkezdésekor mindig a biztonsági futófelületen álljon (2. kép), és csak néhány másodperc elteltével lépjen a futófelületre.
- Ha edzés közben szeretne beállításokat végezni a számítógépen, álljon hátra a biztonsági felületre, és csak ezután nyomja meg a számítógép gombjait.
- Ha a biztonsági leállító, a hozzá tartozó kötélt vagy a rögzítő megsérül, a készüléket a javításig tilos használni. Forduljon szervizünkhöz.

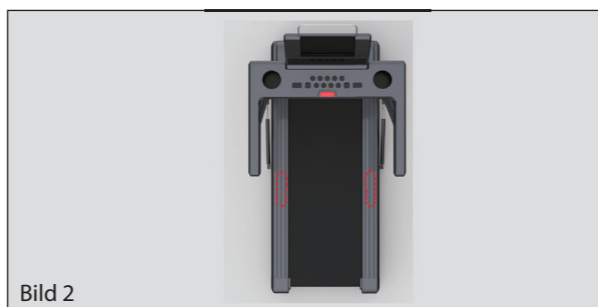


Bild 2

### Vészleállító:

- Az edzés vészhelyzetben történő leállításához húzza meg a biztonsági leállító köteleit.

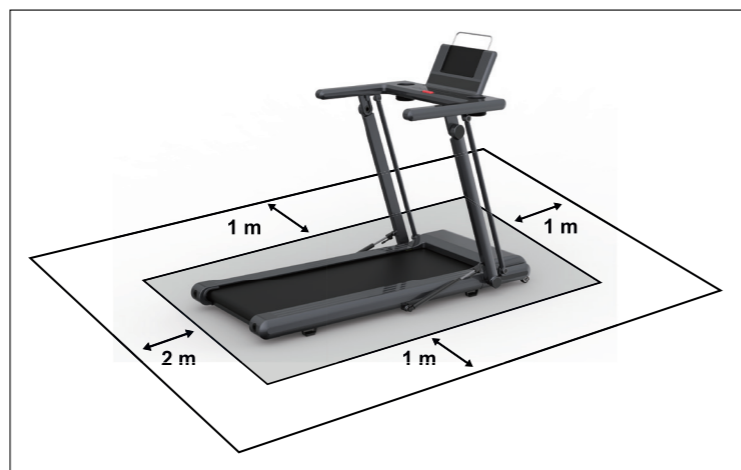
### Edzés és szabad hely

Hagyjon oldalt 1 m-t, hátul legalább 2 m-t, elöl pedig 1 m-t a futópad edzőterülete körül, hogy elegendő hely álljon rendelkezésre vészhelyzet esetén.



### KÉRLEK MEGJEGYZÉS:

- Vészleállítás esetén a motor és a vezérlőegység áramellátása megszakad. A biztonsági leállító zárva tartja a zsinóros leállító kapcsolót az áramkörben. A mágnes eltávolításakor a vészleállító kapcsoló automatikusan kinyílik és megszakítja az áramkört.
- Ha az eszközt nem használják vagy szállítják, a biztonsági leállítót el kell távolítani a számítógépről, és biztonságosan kell tárolni.



## A számítógép Beállító gombok



### „Előző dal” gomb

Ezzel a gombbal visszaléphet egy fejezettel/dallal



### „Következő dal” gomb

Ezzel a gombbal léptethet előre egy fejezetet/dalt.



### „Lejátszás/Szünet” gomb

Lejátszás/szünet



### „Hangerő-” gomb

Hangerő minimalizálása



### „Hangerő+” gomb

A hangerő növelése

## Funkcióbillentyűk

START

### „Start” gomb

A futópadoat a start gombbal indíthatja el. A futópado beindulásáig 3 másodperc a visszazámlálás.



### „Sebesség” gomb

Ezzel a gombbal 0,1 km/órás lépésekben csökkentheti a sebességet.



### „3km/h” sebesség gyors gomb

Ezzel a gombbal 3 km/h-ra állíthatja a sebességet.



### „6km/h” sebesség gyors gomb

Ezzel a gombbal 6 km/h-ra állíthatja a sebességet.



### „9km/h” sebesség gyors gomb

Ezzel a gombbal 9 km/h-ra állíthatja a sebességet.



### „12km/h” sebesség gyors gomb

Ezzel a gombbal 12 km/h-ra állíthatja a sebességet.



### „Speed+” gomb

Ezzel a gombbal 0,1 km/h-val növelheti a sebességet.

STOP

### „Stop” gomb

Ezzel a gombbal leállíthatja az edzést. Minden adat visszaáll 0-ra.

### Kijelző:

A számítógép kijelzőjén a következő információk jelennek meg.

- Sebesség (km/h)
- Távolság km-ben
- Energiafelhasználás
- Lépések
- Edzésidő

## Bluetooth hangszóró

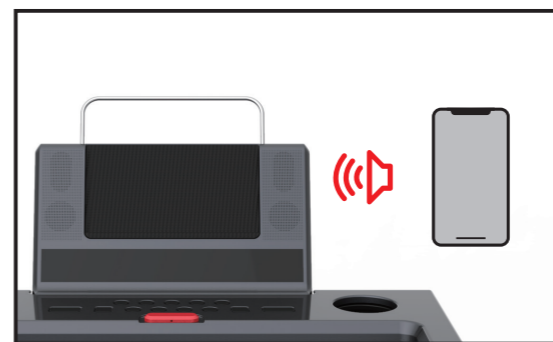
Ez a futópado Bluetooth hangszóróval van felszerelve, amely csatlakozik mobiltelefonja Bluetooth funkciójához. Ez az eszköz Bluetooth funkcióval rendelkező telefonokat és táblagépeket egyaránt támogat.

### Csatlakozás



1. Kapcsolja be a futópadoat.
2. Nyissa meg a Bluetooth-beállításokat mobiltelefonján vagy táblagépén.
3. Kapcsolja be a Bluetooth funkciót mobiltelefonján vagy táblagépén.
4. Válassza ki a BT-HOME C elemet az eszközök listájából.
5. Írja be az 1234 kódot a hangszóró csatlakoztatásához. Amint a kapcsolat létrejött, hangjelzés hallható a készülék hangszórójából.

### Hibaelhárítás



Ha a kapcsolat nem hozható létre, három módon javíthatja ki.

1. Kapcsolja ki ismét a futópadoat, és várjon 10 másodpercet, mielőtt újraindítaná.
2. Törölje a Bluetooth-kapcsolatot mobiltelefonján vagy táblagépén, és indítsa újra a kapcsolatot.
3. Egy másik eszköz már csatlakozik a Bluetooth hangszóróhoz. Új eszköz csatlakoztatása előtt szakítsa meg a kapcsolatot.

## Edzési tippek

### Általános tudnivalók:

Elvileg minden egészséges ember elkezdheti az erőnléti edzést. De ne feledje, hogy a hosszú kihagyások rövid időn belül nem szüntethetők meg. A fizikai erőnlét, az állóképesség és a jó közérzet könnyen elérhető megfelelő edzésprogrammal. Állapota viszonylag rövid rendszeres edzés után javul, ami rendben tartja szívét, keringését és mozgásszervi rendszerét. Mindenekelőtt a teljes lábizomzat edzése történik. Az oxigénfelvétel képessége is javul. Egyéb pozitív változások mennek végbe az anyagcsere-rendszerben. Fontos, hogy az edzést a saját testéhez igazítsa, és ne erőltesse túl magát. Ne feledje, az edzésnek szórakoztatónak kell lennie.

Figyelem! Nyomatékosan javasoljuk, hogy az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával.

### Fontos!

- Rendszeres és hosszú távú edzés.
- Viseljen kényelmes és légáteresztő ruházatot (pl. tréningruha).
- Viseljen csúszásmentes gumitalppal ellátott cipőt. Soha ne eddzen mezítláb (sérülésveszély)!
- Edzés előtt és után egy órával ne étkezzen. Igyon eleget!
- Ne eddzen, ha fáradt vagy kimerült.
- Igénybe vett izomcsoportok: vádliizomzat, combizmok, farizmok, karizmok, felsőtest izmai (mell- és hátizmok)

### Edzéstervezés:

Jelenlegi fizikai erőnléte meghatározó – ezt előzetesen beszélje meg kezelőorvosával. Az edzést alapvetően három különböző edzési szakaszra kell felosztani:

### BEMELEGÍTÉS - EDZÉS - LEVEZETÉS

#### Bemelegítés:

Felkészíti az izmokat és a szervezetet a terhelésre. Ez csökkenti a sérülések kockázatát. Az edzési lehetőségek közé tartozik az aerobik, a nyújtás és a futás.

Mindig ezzel a bemelegítési fázissal kezdje az edzést.

#### Edzés:

Kövesse az adott edzőgépre vonatkozó ajánlásokat. Az erő kifejtés intenzitása a pulzusszámmal szabályozható. Ha szükséges, beszélje meg ezt orvosával.

#### Levezetés:

A testnek időre van szüksége, hogy regenerálódjon edzés közben és után. Ennek a regenerálódási időnek hosszabb ideig kell tartania egy kezdő, mint egy tapasztalt sportoló számára.

### A HELYTELEN VAGY TÚLZOTT EDZÉS EGÉSZSÉGHÁROSODÁST VEZETHET!

Az edzési intenzitás meghatározásának egyik módja a maximális pulzusszám MHR (pulzusmérés). Ezt az MHR-t saját maga is kiszámíthatja egy matematikai képlet segítségével. Ez az életkorral összefüggő képlet a következő:

### MHF=220 – életkor

Öt edzészóna van, mindegyik külön-külön vagy együtt játszik szerepet az edzésben - személyes céljától függően. Az értékek részletesen:

Egészségügyi zóna	=50-600/vagy MHF
Zsírégetés	=60-700/vagy MHF
Aerob zóna	=az MHR 70-80 % -a
Anaerob zóna	=az MHR 80-90 % -a
Figyelmeztető zóna	=az MHR 90-100 % -a

### Az egészségügyi zóna

Az egészségügyi zóna lassú, hosszú állóképességi gyakorlatot jelent. A terhelésnek könnyűnek és nyugodtnak kell lennie. Ez a zóna jelenti a teljesítmény növelésének alapját, és kezdőknek vagy gyenge fizikai állapotúaknak kell használniuk.

### Zsírégetés

Ebben a zónában a szív megerősödik és a zsírégetés optimálisan kialakított, mivel a felhasznált kilojoule-ok főként a testzsírból és kevésbé szénhidrátból származnak. Először a testnek hozzá kell szoknia az edzéshez – adjon magának egy kis időt. Ezt követően minél tovább megy végig ezen az edzésen, annál hatékonyabb lesz.

### Aerob zóna

Ha az edzés az aerob zónában történik, több szénhidrátot éget el, mint zsírt. A nagyobb terhelés erősíti a szívet és a tüdőt. Ha gyorsabban, erősebben és nagyobb kitartást szeretne elérni, akkor az aerob zónában is edzeni kell. Ennek az edzésnek az előnyei óriási hatással lesznek a szívre és a légzőrendszerre.

### Anaerob zóna

Az anaerob zónában végzett edzés növeli a tejsav metabolizmusra való képességet. Ez lehetővé teszi, hogy keményebben edzhessen anélkül, hogy túlzott laktátot termelne. Ez egy kemény edzés, ahol érezni fogja a kemény edzés tipikus fájdalmait, mint a kimerültség, nehéz légzés és fáradtság. Elsősorban a nagy teljesítményű edzések iránt érdeklődők körét érinti a hatás. Ha csak fitt akar lenni, soha nem kell ebben a zónában edzenie.

### Figyelmeztető zóna

Ez a legmagasabb intenzitású zóna, és csak nagy körültekintéssel szabad használni. Csak akkor eddzen ebben, ha rendkívül fitt, és tapasztalattal és gyakorlati tudással rendelkezik a kiterjedt, nagy teljesítményű edzésekben. Ez a terület könnyen sérüléshez és túlterheléshez vezethet. Ez egy rendkívül nehéz edzés, amely a legjobb az élsportolók számára.

A sportorvoslás a következő terhelési tartományokat tartja hatékonyak:

Időtartam	gyakorisága
Naponta	10 perc
Heti 2-3 alkalommal	20-30 perc
Heti 1-2 alkalommal	30-60 perc

## Edzési tippek

### MEGFELELŐ FEL- ÉS LESZÁLLÁS A FUTÓPADRA:

1. Két kézzel fogja meg a bal és a jobb kapaszkodót.
2. Lépjen fel a két biztonsági felületre a jobb, majd a bal lábával.
3. Végezze el a szükséges előbeállításokat a számítógépen.
4. Kezdje el az edzést, és lépjen fel a futópadra a bal és a jobb lábával, egyenként. Ennek során továbbra is kapaszkodjon a fogantyúkba.
5. Csak akkor engedje el a fogantyúkat, ha elég magabiztosnak érzi magát a lépő mozdulatokban.
6. Leszálláskor fordított sorrendben járjon el.

### HELYES FUTÁS

Győződjön meg arról, hogy a háta egyenesen áll a futópadon.

Kezdje az edzést alacsony sebességgel, hogy megszokja a futópadot, és megismerje a futópad méreteit.

Edzés közben mindig ügyeljen arra, hogy a futószalag közepén legyen. A futófelületen lévő nyilak is ezt a célt szolgálják.

Az edzés befejeztével mindig ügyeljen arra, hogy a készüléket a főkapcsolónál kapcsolja ki, és húzza ki a készüléket az áramforrásból.

## Hibaelhárítás

A legtöbb hiba kijavítható az alábbi tippek segítségével. Ha nem tudja elhárítani a futópad hibáját az alábbiakban ismertetett hibaelhárítási megoldásokkal, forduljon szerviz forródrótunkhoz.

Probléma	Indokolás	Megoldás
<b>Err 02</b>	Motor figyelmeztetés	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kapcsolja ki a futópadot, és várjon 5 percet, mielőtt újraindítaná.</li> <li>- Ha az üzenet továbbra is megjelenik, forduljon az ügyfélszolgálathoz</li> </ul>
<b>Err 05</b>	Túlfeszültség	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kérjük, olajozza be a futószalagot szilikonolajjal az „Ápolás és karbantartás” fejezetben leírtak szerint.</li> <li>- Ha az üzenet továbbra is megjelenik, forduljon az ügyfélszolgálathoz</li> </ul>
<b>Err 06</b>	Túlterhelés	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kérjük, olajozza be a futószalagot szilikonolajjal az „Ápolás és karbantartás” fejezetben leírtak szerint.</li> <li>- Ha az üzenet továbbra is megjelenik, forduljon az ügyfélszolgálathoz</li> </ul>
<b>OIL</b>	Szilikonolaj szükséges	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kérjük, olajozza be a futószalagot szilikonolajjal az „Ápolás és karbantartás” fejezetben leírtak szerint.</li> <li>- Ha ezt megtette, nyomja meg bármelyik gombot az üzenet törléséhez.</li> </ul>



**Figyelem: Tisztítás és karbantartás előtt válassza le a készüléket a hálózatról**

## Ápolás és karbantartás

A tisztításhoz csak enyhe szappanos vizet használjon, maró szert ne használjon.

→ Ellenőrizze, hogy az összes csavar és csatlakozás szoros-e.

→ A max. zajszint nem haladhatja meg a 70 db-t az eszköz esetében.

→ Ha a futópad különösen hangos zajt ad ki, annak különböző problémák lehetnek az okai. Ezek például:

- A futópad nincs középre állítva, és csiszoló zajokat okoz.
- A gumi lengéscsillapítók sérültek – cseréltesse ki a lengéscsillapítókat.
- Ha készüléke szokatlan zajokat ad ki, kérjük, előzetesen lépjen kapcsolatba szervizcsapatunkkal. (Lehetséges, hogy az MDF párnázott lap megsérült)
- Azonnal cserélje ki a hibás alkatrészeket ügyfélszolgálatunkon keresztül – a készüléket ezután tilos használni, amíg meg nem javítják.
- Minden használat előtt ellenőrizze a kopásra hajlamos részeket (futószíjat). Ha itt kopást észlel, azonnal ki kell cserélni a futószalagot. Forduljon szervizünkhöz.

### Szíj karbantartás (szilikonolaj)

Ha a futószalag és a futófelület között megnövekszik a kopás, vagy a motor hangos zajt kezd hallatni, tegyen szilikon kenőanyagot a futószalag és a futófelület közé.

### Állítsa középre a futófelületet, csökkentse a futópad feszültségét, húzza meg a futópadot

#### A futófelület megengedett legnagyobb oldalirányú helyzetei

A futópadal az oldalsó futófelületek biztonsági okokból lefedik a futópadot. A futópad és a futófelület közötti távolság mindkét oldalon egyenletesen legyen elosztva, és nem haladhatja meg a 2 mm-t. Ha a rés nagyobb, mint 2 mm, kövesse az alábbi beállítási lépéseket. Erre van egy sárga matrica a falapon (a hátsó fedőlap közelében). Amint ez a matrica láthatóvá válik, a futószalagot középre kell helyezni.

#### 1. Lépés:

Először távolítsa el a biztonsági leállítót, és húzza ki a készüléket az áramforrásból

#### 2. Lépés:

##### 2.1. A futófelület központosítása (1. ábra):

Ha a futószalag balra tolódott, az imbuszkulccsal forgassa el a bal oldali görgő állítócsavarját (L) az óramutató járásával megegyezően 1/4 fordulattal.

##### 2.2. A futófelület központosítása (2. ábra):

Ha a futószalag jobbra tolódott, az imbuszkulccsal forgassa el a jobb oldali görgő állítócsavarját (R) az óramutató járásával ellentétes irányba 1/4 fordulattal.

##### 2.3. A futószalag feszültségének csökkentése

Ezzel egyidejűleg az imbuszkulcs segítségével forgassa el a bal oldali görgő állítócsavarját az óramutató járásával ellentétes irányba 1/4 fordulattal, a jobb oldali görgő állítócsavarját pedig az óramutató járásával megegyezően. A futószalag akkor igazán szoros, ha mindkét oldalon kb. 5-7 cm-re le lehet emelni a futópad platformjáról.

##### 2.4. A futószalag feszességének meghúzása

Ezzel egyidejűleg az imbuszkulcs segítségével forgassa el a bal oldali görgő állítócsavarját az óramutató járásával egyező irányba 1/4 fordulattal, a jobb oldali görgő állítócsavarját pedig az óramutató járásával ellentétes irányba. A futószalag akkor igazán szoros, ha mindkét oldalon kb. 5-7 cm-re le lehet emelni a futópad platformjáról.

#### 3. Lépés:

Ügyeljen arra, hogy ne húzza túl szorosra a futópadot.

#### 4. Lépés:

Dugja be a dugót a konnektorba. Kapcsolja be a futópadot, és hagyja működni néhány percig.

#### 5. Lépés:

Néhány perc múlva ellenőrizze, hogy a probléma megoldódott-e. Ha nem, ismétlje meg a fenti eljárást mindaddig, amíg a futószalag középre nem kerül, meg nem húzódik vagy a feszesség csökken.

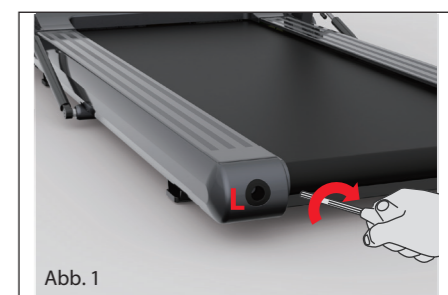
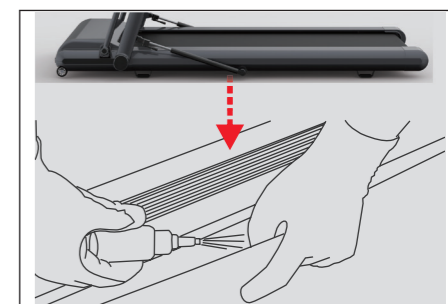


Abb. 1

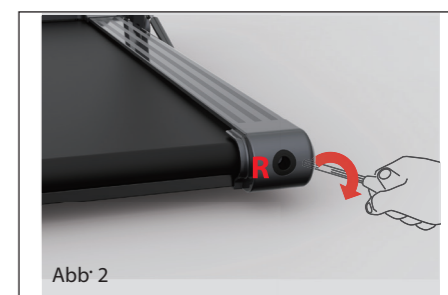


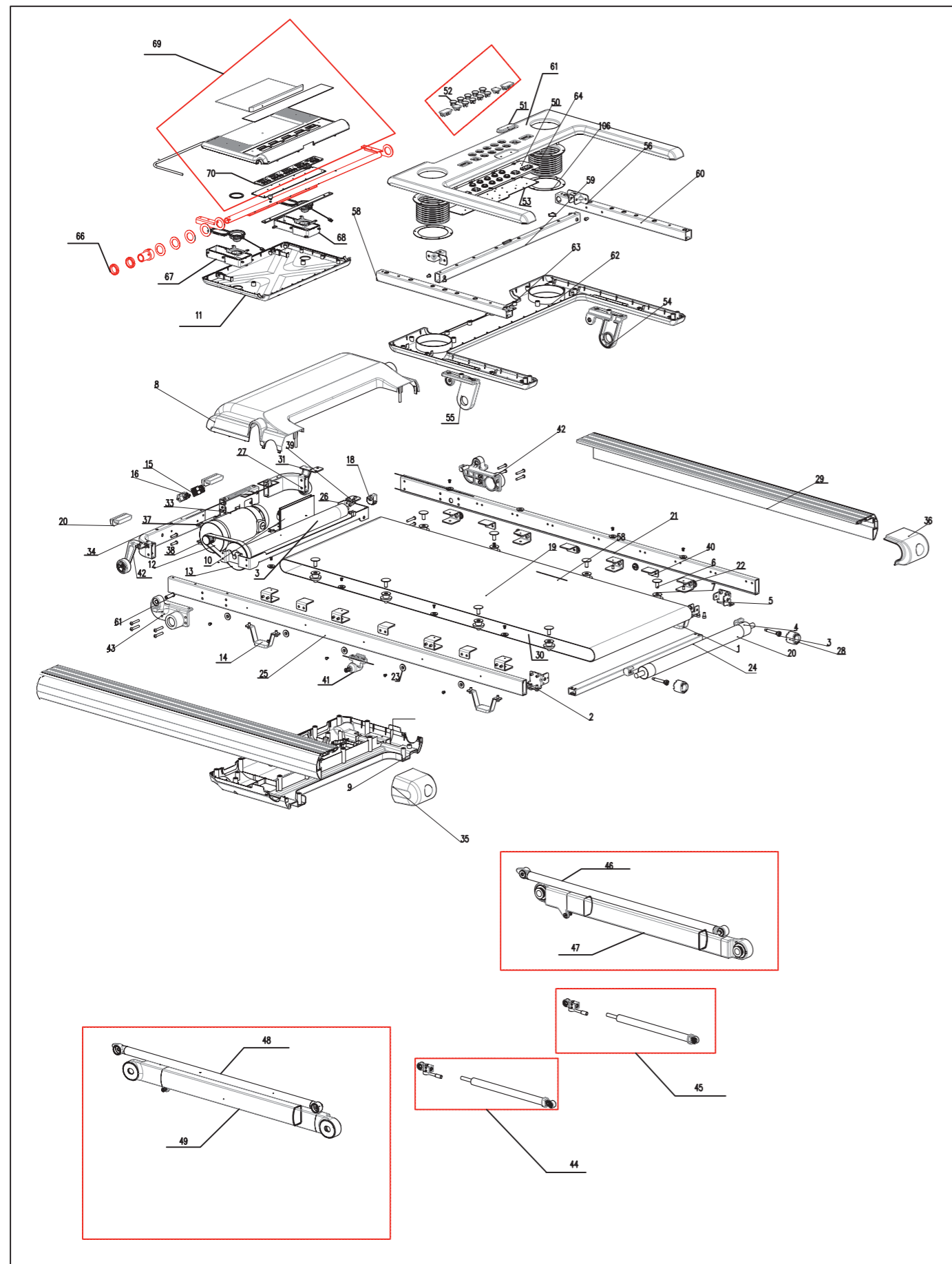
Abb. 2

## Alkatrészek listája

Sz.	Leírás	Termékleírás	Szám
1	állvány	Q235	4
2	Bal tartó görgő hátsó	Q235	1
3	első görgő		4
4	Csavar		1
5	Jobb tartó görgő hátsó	Q235	1
6	rögzítő gomb		8
7	Gumitámasz	rubber	8
8	motorburkolat felső	ABS	1
9	motorburkolat alsó	ABS	1
10	abszorber		1
11	alsó számítógép burkolat	ABS	1
12	Motor		1
13	ékszíj	rubber	1
14	Elülső állvány	rubber	2
15	feszültségvédelem	250V,16A	1
16	foglalat	250V,16A	1
17	Csavar	M5	8
18	Első görgő beállítása		1
19	Futószalag	PVC	1
20	hátsó görgő	φ42	1
21	oldalmerevítő a jobb oldalon	Q235	1
22	tartólemez futófelület	Q235	8
23	csipesz	φ21.8*φ5*4.3	18
24	merevítő hátsó	Q235	1
25	oldalmerevítő balra	Q235	1
26	csatlakozó lemez	Q235	1
27	merevítés jobb elöl	Q235	1
28	stopper	rubber	2
29	Futófelület	PVC	2
30	Futófelület		1
31	Jobb oldalon a szállítógörgő tartója	Q235	1
32	Bal oldalon a szállítógörgő tartója	Q235	1
33	Csatlakozólap motor elöl	Q235	1
34	merevítés bal elöl	Q235	1
35	Bal hátsó borító	ABS	1
36	Jobb hátsó borító	ABS	1
37	Csavar	M8×60	2
38	Anyá	M8	2
39	erősítő lemez	Q235	1
40	Oldalmerevítő tartó	Q235	6

Sz.	Leírás	Termékleírás	Szám
41	Tartólemez	ADC12 AL	2
42	Jobb első görgő	ADC12 AL	1
43	Bal első görgő	ADC12 AL	1
44	Henger a bal oldalon		1
45	Henger a jobb oldalon		1
46	kapaszkodó a jobb oldalon		1
47	kapaszkodó a jobb oldalon		1
48	kapaszkodó a bal oldalon		1
49	kapaszkodó balra		1
50	Tartólemez	ABS	1
51	Biztonsági leállítás		1
52	nyomógombok számítógép		1
53	LED kijelzős számítógép		1
54	Csatlakozó fogantyú a jobb oldalon	ADC12 AL	1
55	Csatlakozó fogantyú balra	ADC12 AL	1
56	csatlakozó lemez	Q235	2
57	összekötő rúd	Q235	1
58	fogantyú a bal oldalon	Q235	1
59	Fogantyús csatlakozó	Q235	1
60	fogantyú a jobb oldalon	Q235	1
61	A fogantyú felső fedele	ABS	1
62	A fogantyú alsó fedele	ABS	1
63	tartólemez fogantyú	Galvanized	1
64	Tárolórekesz	rubber	2
65	csipesz	silica gel	1
66	számítógép rögzítés		1
67	bal hangszóró		1
68	jobb hangszóró		1
69	Számítógép borítás		1
70	Kijelző és vezérlés		1

# Robbantott ábra



# Kazalo

- Splošno ..... 44**
- Varnostna navodila..... 44
- Električno napajanje..... 45
- Embalaža..... 45
- Odlaganje..... 45
- Naprava za vadbo..... 46**
- Obseg dobave ..... 46
- Servis Nemčija:..... 46
- Opis Računalnik..... 47
- Specifikacija/Dimenzije ..... 48**
- Sestavljanje tekalne steze..... 49**
- Zlaganje tekalne steze..... 50**
- Prevoz tekalne steze..... 51**
- Zagon ..... 52**
- Računalnik ..... 53**
- Gumbi za nastavitev ..... 53
- Funkcijske tipke..... 54
- Bluetooth zvočnik ..... 55
- Nasveti za vadbo ..... 56**
- Odpravljanje težav ..... 58**
- Vzdrževanje in servisiranje ..... 59**
- Seznam delov..... 60**
- Razpršeni prikaz ..... 62**

## Splošno

### Varnostna navodila


Področje uporabe te naprave za usposabljanje je domače okolje. Naprava ustreza zahtevam DIN EN ISO 20957-1 in DIN EN 957-6, razred HB (domača uporaba, srednja natančnost).


Naprava ni primerna za terapevtske namene. Naprava je bila testirana v skladu s tem standardom za telesno težo 120 kg neprekinjene obremenitve. Nepravilna uporaba te naprave (npr. pretiran trening, sunkoviti gibi brez predhodnega ogrevanja, napačne nastavitve itd.) lahko škoduje zdravju!

Pred začetkom vadbe mora zdravnik opraviti splošni pregled telesne pripravljenosti in pojasniti morebitne težave s srcem, krvnim obtokom ali ortopedske težave.

#### Prosimo vas, da upoštevate naslednja navodila, da se izognete nesrečam:

- Izogibajte se visokim temperaturam, vlagi in brizganju vode.
- Redni pregledi naprave glede poškodb in obrabe ohranjajo raven varnosti. Pokvarjene dele, kot so priključni deli in tekalni jermen, je treba takoj zamenjati. Naprave ni več mogoče uporabljati, dokler je ne popravite.
- Izklopite tekalno stezo po vsaki vadbi in med postopkom čiščenja.
- Redno preverjajte matice in vijake.
- Med prilagajanjem izklopite tekalno stezo.
- PO PRIBLIŽNO 1 URI NEPREKINJENEGA DELOVANJA NAPRAVA BI MORALA BITI USTAVLJENA ZA PRIBLIŽNO 10 MINUT, DA SE IZOGNETE PREGREVANJU MOTORJA!
- Naprave ne postavljajte na lahko vnetljive materiale ali blizu njih.
- Ne uporabljajte podaljškov, daljših od 1,8 m.
- Prepričajte se, da so vse zračne odprtine vedno očiščene prahu, las ali podobnega.
- Največja dovoljena teža uporabnika je 120 kg.
- Pri postavitvi naprave imejte v mislih to, da je v vsaki smeri dovolj prostora. 2 m, vsaj bočno. 1 m).
- Pri nameščanju naprave se prepričajte, da je naprava stabilna in da so morebitne neravnine na tleh izravnane.
- Zaradi velike teže te športne naprave lahko pride do poškodbe tal, ko se naprava premika po tleh.
- Nepravilni in pretirani treningi lahko ogrozijo vaše zdravje.
- Ročice in drugi nastavitveni mehanizmi naprave ne smejo ovirati obsega gibanja med vadbo.
- Ne naslanjajte se na oprijemala npr. ročaje tekalne steze.
- Otroci naj vadijo na napravi le z ustreznim duševnim in telesnim razvojem ter jih je treba poučiti o pravilni uporabi.
- Med uporabo naprave nikoli ne zapirajte oči.
- Tekalna steza je primerna samo za tek in hojo. Tekalna steza ni primerna za nobeno drugo uporabo.
- Otroci se ne smejo bližati teh naprav brez nadzora, saj bi njihov naravni nagon po igri lahko povzročil, da bodo napravo uporabljali na način, za katerega ni namenjena, in s tem povzročil nesreče.
- Oprema za vadbo nikakor ni primerna kot igralna oprema.
- Naprava ni primerna za bosonogo vadbo.
- Če morate v nujnih primerih zapustiti enoto, se primite za držala in obe nogi postavite na desno in levo stran podesta za noge ob tekočem traku. Zdaj povlecite vrv za varnostno zaustavitev, da upočasnite napravo.
- Pred uporabo naprave natančno preberite navodila za uporabo.
- Pri naročanju rezervnih delov so potrebna tudi navodila za montažo, uporabo in usposabljanje.
- Lastnik je odgovoren, da vse druge osebe, ki uporabljajo napravo, ustrezno obvesti o morebitnih nevarnostih.
- Naprava je namenjena izključno domači uporabi in jo je dovoljeno uporabljati samo v zaprtih prostorih (ne na prostem).
- Da ne poškodujete tal, napravo postavite na podlogo.
- Naprave nikoli ne prevažajte sami.
- Če želite razstaviti napravo, nadaljujte v obratnem vrstnem redu kot je opisano v navodilih.
- To tekalno stezo lahko uporabljajo otroci, stari 8 let in več kot tudi osebe z zmanjšanimi telesnimi, duševnimi ali čutnimi sposobnostmi ali pomanjkanjem izkušenj in znanja, če so pod nadzorom ali poučeni o varni uporabi in razumejo posledične nevarnosti v zvezi z uporabo. Naprava ni otroška igračka. Otroci ne smejo čistiti in vzdrževati naprave brez nadzora.
- Naprave ne vklaplajte, ko je zložena.
- Preden zložite tekalni trak, napravo odklopite iz električnega tokokroga.
- Po vadbi izključite napajalni kabel in ga hranite izven dosega otrok.
- Raven zvočnega tlaka je 68 dB. Emisija hrupa je višja pod obremenitvijo kot brez obremenitve.
- Ta naprava je skladna z Direktivo 2006/42/ES.
- Pazite, da tekalne steze ne zložite, dokler se tekalna steza popolnoma ne ustavi.
- Največja širina tekalnega traku je 46 cm.

 **OPOZORILO:** Sistemi za spremljanje srčnega utripa so lahko netočni. Pretirana vadba lahko povzroči resne poškodbe ali smrt. Če čutite omedlevico, takoj prenehajte z vadbo.

 **OPOZORILO:** Samostoječa vadbena oprema mora biti nameščena na stabilni in ravni podlagi.

## Električno napajanje

Preden priključite napajalni kabel v vtičnico, je treba omrežno napetost, navedeno na nalepki (zraven vtičnice na tekalni stezi), primerjati z lokalno napetostjo. Če se vrednosti ne ujemajo, se obrnite na našo servisno ekipo. Za popoln odklop iz električnega omrežja morate izveči omrežni vtič. Zato napravo priključite samo na lahko dostopne vtičnice.

## Embalaža

Okolju prijazni materiali, ki jih je mogoče reciklirati:

- Kartonska zunanja embalaža
- Oblikovani deli iz penastega polistirena (PS) brez CFC
- Folije in vrečke iz polietilena (PE)

## Odlaganje

Prosimo, poskrbite, da bo embalaža odstranjena na okolju prijazen način v skladu z lokalnimi predpisi.

Upoštevajte, da morate izbrisati vse osebne podatke na napravi, preden jo odstranite.

**Odstranitev stare naprave:** Pri odstranjevanju naprave upoštevajte lokalne predpise o odstranjevanju. V Avstriji ta naprava spada pod Uredbo o elektronskih odpadkih in jo je treba v primeru odlaganja odstraniti ali oddati na enem od občinskih zbirnih mest v Avstriji.

**Mesec/leto izdelave: 07/2021**

### Izjava o skladnosti:

Izdelki, označeni s tem simbolom, izpolnjujejo vse veljavne predpise Skupnosti v Evropskem gospodarskem prostoru.

Izjava CE o skladnosti je na voljo za prenos na naši domači strani. [www.woolfsports.com](http://www.woolfsports.com)

### Pečat preizkušene varnosti (oznaka GS):

potrjuje, da izdelek izpolnjuje zahteve nemškega zakona o varnosti izdelkov (ProdSG) in zahteve standardov DIN EN ISO 20957-1 in DIN EN 957-6 razreda HB. Znak GS pomeni, da pri predvideni uporabi in predvidljivi nepravilni uporabi označenega izdelka varnost in zdravje uporabnika nista ogroženi. To je prostovoljna varnostna oznaka.

### Preberite in upoštevajte navodila za uporabo:

Ta uporabniški priročnik je priložen tej tekalni stezi. Vsebuje pomembne informacije o montaži in rokovanju. Pred uporabo tekalne steze natančno preberite navodila za uporabo, zlasti varnostna navodila. Neupoštevanje teh navodil za uporabo lahko povzroči resne poškodbe ali poškodbo tekalne steze. Navodila za uporabo temeljijo na standardih in predpisih, ki veljajo v Evropski uniji. V tujini upoštevajte tudi smernice in zakone države, v kateri uporabljate izdelek. Navodila za uporabo shranite za ponovno uporabo. Če napravo izročite tretji osebi, zraven nujno priložite tudi ta navodila za uporabo.



OPOMBA

Opozarja na pomembne informacije in opombe pri branju navodil za uporabo.



POZOR

Vsebuje pomembna navodila za preprečevanje poškodb naprave.



OPOZORILO

Vsebuje pomembne informacije za preprečevanje telesnih poškodb (škode).



## Naprava za vadbo

### Lastnosti

Ta tekalna steza vam lahko pomaga pri ohranjanju kondicije.



### Obseg dobave

- Tekalna steza v celoti vnaprej sestavljena
- Imbus ključ
- Navodila za uporabo
- Električni kabel
- Silikonsko olje

### Pomembno!

Pred prvo uporabo naprave natančno preberite navodila za montažo, uporabo in usposabljanje – zlasti varnostna navodila. Vse funkcije lahko nato varno in zanesljivo uporabljate.

Če napravo predate naprej, priložite navodila za montažo, uporabo in usposabljanje.

Za tehnične informacije o tej napravi se obrnite na našo servisno telefonsko številko ali nam pošljite e-pošto.

### Servis Nemčija:

Telefon: +386 1 8888741

E-Mail: service-woolf-SI@sertronics.de

**Naročilo rezervnih delov:** Obvezno navedite natančno oznako naprave in številko naročila!

Oznaka naprave: Tekalna steza Slim

## Opis Računalnik



### Dodatki



Silikonsko olje



4 mm imbus ključ



6 mm imbus ključ



Navodila za uporabo



## Specifikacija/Dimenzije



Mere ob postavitvi:  
L1578 x W782 x H1195mm

Zložene mere:  
L1578 x W782 x H196mm

Dimenzije tekalne steze:  
L1250 x W470mm

Moč:  
750W 1HP

Teža:  
52KG

Maksimalna teža uporabnika:  
120KG

Hitrost:  
1-14KM/H

## Sestavljanje tekalne steze

Tekaške steze ni treba sestavljati, zato jo lahko preprosto razstavite. Pri razstavljanju tekalne steze upoštevajte spodnja navodila.



1. Če želite odložiti spodnji del tekalne steze, odprite zaklepni vzvod na cilindru na obeh straneh tekalne steze.



2. Sedaj hkrati potegnite obe ograji navzgor. Pod kotom 45° se ograje samodejno poravnajo s pomočjo valjev.



3. Ko so ograje popolnoma postavljene, ponovno zaklenite oba zaklepna vzvoda na cilindru.
4. Zdaj lahko z obema rokama nastavite zeleni kot držala za tablični računalnik.

## Zlaganje tekalne steze



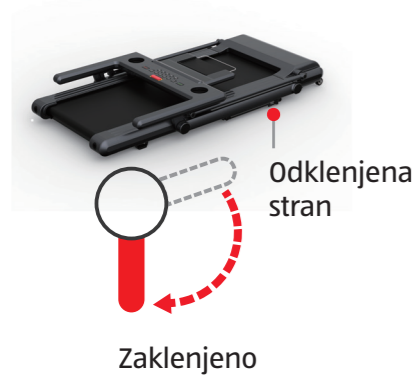
1. Držalo za tablični računalnik vrnite v prvotni položaj tako, da ga z obema rokama ponovno pritisnete vzporedno z ročaji.
2. Odklenite zaklepni ročici na obeh cilindrih.



3. Na zadnjem delu držite obe držali in ju potisnite navzdol, dokler se računalnik spet ne nasloni na tekalno površino.



**Opozorilo:** Prepričajte se, da so ročaji popolnoma zloženi.



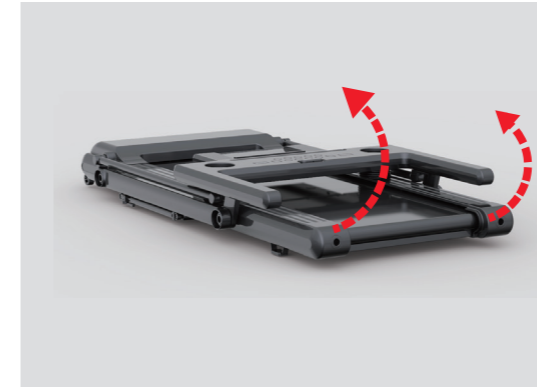
4. Zdaj lahko ponovno zaklenete oba zaklepna vzvoda.

## Prevoz tekalne steze



OPOZORILO

Pred prevozom ali postavitvijo tekalne steze se prepričajte, da sta ustrezna zaklepna vzvoda zaklenjena.



1. Tekalno stezo primite za zadnji del in jo počasi potegnite navzgor.



2. Ko ga prenašate, poskrbite, da ga trdno držite z obema rokama.

Pri prevozu in premikanju tekalne steze bodite previdni, da ne poškodujete tal, saj transportna kolesa tekalne steze niso primerna za vse talne obloge. Priporočljivo je, da pod tekalno stezo vedno uporabite preprogo ali podlogo, da se izognete poškodbam.

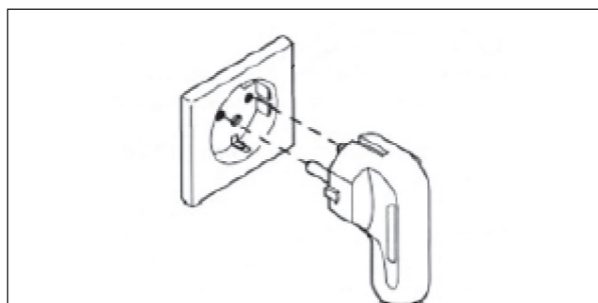
## Zagon



Vtič priključite v vtičnico. Vtičnica mora biti ozemljena v skladu z lokalnimi predpisi.

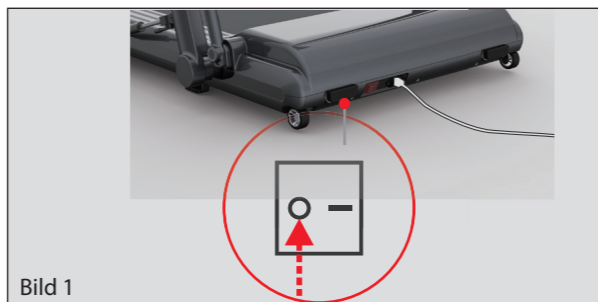
### Upoštevajte:

- Tekalno stezo lahko poškodujejo nihanja napetosti v električnem tokokrogu. Ta nihanja napetosti v električnem omrežju lahko povzročijo vremenske razmere ter vklop in izklop drugih električnih naprav. Prepričajte se, da je vaša tekalna steza pravilno ozemljena.
- Ozemljitev odpravlja nevarnost električnega udara za uporabnika.
- Če imate kakršne koli težave ali vprašanja o tej temi, se obrnite na usposobljenega električarja.



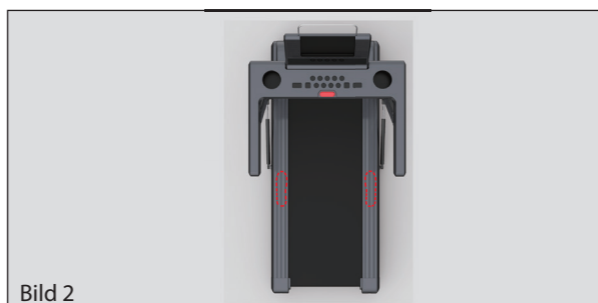
## Zagon

- Vklopite tekalno stezo s stikalom za vklop/izklop (glavno stikalo) (slika 1).
- Obe nogi položite na varnostne tekalne steze (slika 2)
- Pritrdite varnostno zaporo na računalnik.
- Varnostno sponko vedno pritrdite na pas.
- Zdaj lahko začnete vaditi.



### VARNOSTNA NAVODILA:

- Tekalne steze ni mogoče upravljati brez varnostne zaustavitve.
- Pred vsako uporabo preverite varnostno zaustavitev. Varnostna zaustavitev se sproži z odstranitvijo magneta iz računalnika tekalne steze. Tekalna steza se samodejno ustavi.
- Upoštevajte, da ko začnete s treningom, vedno stojite na varnostnih tekalnih površinah (slika 2) in šele po nekaj sekundah stopite na tekalno stezo.
- Če želite med vadbo opraviti nastavitve na računalniku, se postavite nazaj na varnostne stopnice in nato najprej pritisnite gumbe računalnika.
- Če so varnostna zaustavitev, pripadajoča vrv ali spona poškodovani, naprave ne smete uporabljati, dokler ni popravljena. Obrnite se na naš servis.



### Zaustavitev v sili:

- Povlecite vrv za varnostno zaustavitev, da ustavite vadbo v sili.

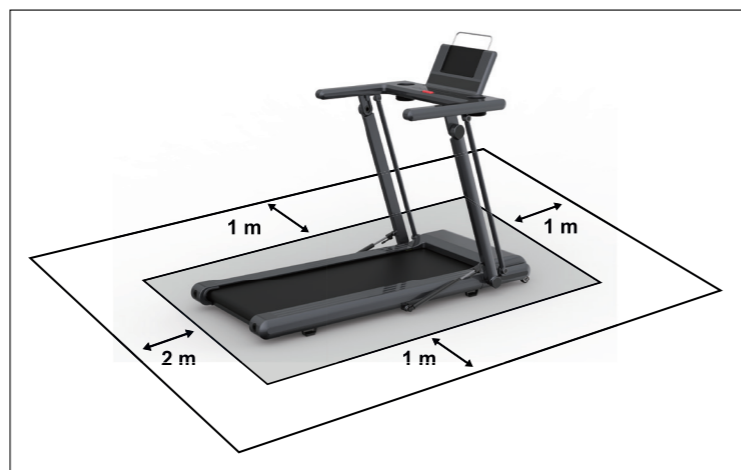
### Območje za vadbo in prostor

Pustite razmik 1 m ob straneh, najmanj 2 m zadaj in 1 m spredaj okoli vadbenega območja tekalne steze, da zagotovite dovolj prostora v primeru nujnega sestopa.



### Prosimo, upoštevajte:

- Če se izvede zaustavitev v sili, se prekine napajanje motorja in krmilne enote. Varnostna zaustavitev ohranja stikalo za ustavitev vrvice zaprto v tokokrogu. Ko je magnet odstranjen, se stikalo za zaustavitev v sili samodejno odpre in prekine tokokrog.
- Če naprave ne uporabljate ali prevažate, je treba varnostno zaporo odstraniti iz računalnika in varno shraniti.



## Računalnik Gumbi za nastavev



### Gumb „Previous Song“

S tem gumbom se lahko vrnete na eno poglavje/skladbo nazaj



### Gumb „Next Song“

S tem gumbom lahko premikate enopoglavje/skladbo naprej.



### Gumb „Play/Pause“

Predvajanje/pavza



### Gumb „Volume-“

Zmanjšanje glasnosti



### Gumb „Volume+“

Zvičanje glasnosti

## Funkcijske tipke



### „Gumb „Start“

Tekalno stezo lahko zaženete z gumbom za zagon. Odštevanje 3 sekund teče, dokler se tekalna steza ne zažene.



### Gumb „Speed“

S tem gumbom lahko zmanjšate hitrost v korakih po 0,1 km/h.



### Gumb za hitro hitrost „3km/h“

S tem gumbom lahko nastavite hitrost na 3 km/h.



### Gumb za hitro hitrost „6km/h“

S tem gumbom lahko nastavite hitrost na 6 km/h.



### Gumb za hitro hitrost „9km/h“

S tem gumbom lahko nastavite hitrost na 9 km/h.



### Gumb za hitro hitrost „12km/h“

S tem gumbom lahko nastavite hitrost na 12 km/h.



### Gumb „Speed+“

S tem gumbom lahko povečate hitrost za 0,1 km/h.



### Gumb „Stop“

S tem gumbom ustavite vadbo. Vsi podatki so ponastavljeni na 0.

### Prikaz:

Zaslón računalnika prikazuje naslednje informacije.

- Hitrost v km/h
- Razdalja v km
- Poraba energije
- Koraki
- Čas treninga

## Bluetooth zvočnik

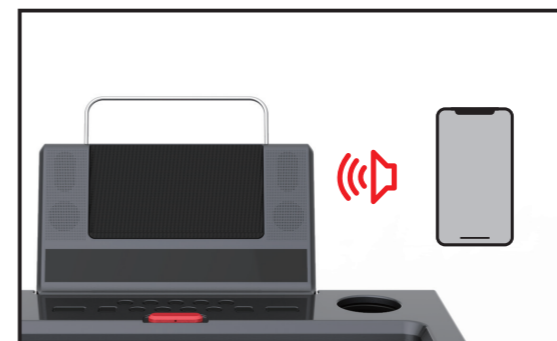
Ta tekalna steza je opremljena z zvočnikom Bluetooth, ki se poveže s funkcijo Bluetooth vašega mobilnega telefona. Ta naprava podpira telefone in tablice s funkcijo Bluetooth.

### Priključitev



1. Vključite tekalno stezo.
2. Odprite nastavitve Bluetooth na mobilnem telefonu ali tablici.
3. Vključite Bluetooth na mobilnem telefonu ali tablici.
4. Na seznamu naprav izberite BT-HOME C.
5. Vnesite kodo 1234 za povezavo z zvočnikom. Takoj, ko je povezava vzpostavljena, se iz zvočnika na napravi zasliši zvočni signal.

### Odpravljanje napak



Če povezave ni mogoče vzpostaviti, jo lahko popravite na tri načine.

1. Ponovno izklopite tekalno stezo in počakajte 10 sekund, preden jo znova zaženete.
2. Izbršite povezavo Bluetooth na mobilnem telefonu ali tabličnem računalniku in znova zaženite povezavo.
3. Druga naprava je že povezana z zvočnikom Bluetooth. Preden priključite novo napravo, prekinite povezavo.

## Nasveti za vadbo

### Splošno:

Načeloma lahko vsak zdrav človek začne s kondicijsko vadbo. Vendar ne pozabite, da dolge opustitve ni mogoče odpraviti v kratkem času. Fizično pripravljenost, vzdržljivost in dobro počutje je mogoče enostavno doseči z ustreznim programom vadbe. Vaše stanje se izboljša po razmeroma kratkem času rednega treninga, ki ohranja delovanje srca, krvnega obtoka in mišično-skeletnega sistema.. Predvsem pa so trenirane celotne mišice nog. Izboljša se tudi sposobnost absorpcije kisika. Druge pozitivne spremembe se zgodijo v presnovnem sistemu. Pomembno je, da trening prilagodite svojemu telesu in se ne preobremenjujete. Ne pozabite, vadba naj bi bila zabavna.

Pozor! Močno priporočamo, da se pred začetkom treninga posvetujete z zdravnikom.

### Pomembno!

- Redno in dolgotrajno usposabljanje.
- Nosite udobna in zračna oblačila (npr. trenirka).
- Nosite čevlje z nehrsečimi gumijastimi podplati. Nikoli ne trenirajte bos (nevarnost poškodb)!
- Ne jejte obrokov eno uro pred in po treningu. Dovolj pijte!
- Ne vadite, če ste utrujeni ali izčrpani.
- Stresne mišične skupine: Mišice teleta, stegenske mišice, mišice zadnjice, mišice rok, mišice zgornjega dela telesa (prsne in hrbtne mišice)

### Načrtovanje usposabljanja:

Odločilna je vaša trenutna telesna pripravljenost – o tem se vnaprej pogovorite s svojim zdravnikom. V bistvu je treba usposabljanje razdeliti na tri različne faze usposabljanja:

### OGREVANJE - VADBA - SPROSTITEV

#### Ogrevanje:

Pripravi mišice in organizem na stres. To bo zmanjšalo tveganje za poškodbe. Možnosti vadbe vključujejo aerobiko, raztezanje in tek.

Vedno začnite trenirati s fazo ogrevanja.

#### Vadba:

Sledite priporočilom za vašo napravo za vadbo. Intenzivnost napora je mogoče nadzorovati s srčnim utripom. Posvetujte se z zdravnikom.

#### Sprostitev:

Telo potrebuje čas za okrevanje med vadbo in po njej. Ta čas okrevanja naj bi trajal dlje za začetnika kot za izkušenega športnika.

### NEPRAVILNA ALI PRETIRANA VADBA LAHKO POVZROČI ZDRAVSTVENE TEŽAVE!

Eden od načinov za določanje intenzivnosti vadbe je maksimalni srčni utrip MHR (merjenje impulza). Ta MHR lahko izračunate sami z uporabo matematične formule. Ta starostna formula je:

### MHF=220 – starost

Obstaja pet vadbenih območij, vsaka posebej ali vsi skupaj igrajo vlogo pri vašem treningu – odvisno od vašega osebnega cilja.

Vrednosti so podrobno opisane:

Območje zdravja	=50-600/ali MHF
Izgorevanje maščob	=60-700/ali MHF
Aerobno območje	=70-80 % MHF
Anaerobno območje	=80-90 % MHF
Opozorilno območje	=90-100 % MHF

### Območje zdravja

predstavlja počasno, dolgo vzdržljivostno vadbo. Obremenitev naj bo lahka in sproščena. To območje predstavlja osnovo za povečanje vaše zmogljivosti in bi ga morali uporabljati začetniki ali ljudje s šibko fizično kondicijo.

### Izgorevanje maščob

V tem območju se vaše srce krepi in kurjenje maščob je optimalno zasnovano, saj porabljeni kilodžuli izvirajo predvsem iz vaše telesne maščobe in manj iz ogljikovih hidratov. Najprej se mora vaše telo navaditi na vadbo – dajte si nekaj časa. Po tem, dlje ko vadite, bolj učinkovita je vadba.

### Aerobno območje

Z vadbo v aerobnem območju porabite več ogljikovih hidratov kot maščob. Večja obremenitev krepi vaše srce in pljuča. Če želite postati hitrejši, močnejši in imeti večjo vzdržljivost, morate trenirati tudi v aerobni coni. Prednosti te vadbe bodo imele izjemen vpliv na vaše srce in dihala.

### Anaerobno območje

Vadba v anaerobnem območju poveča sposobnost presnove mlečne kisline. To vam omogoča, da težje trenirate, ne da bi pridobili prekomerno količino laktata. To je težka vadba, pri kateri boste občutili značilne bolečine pri težki vadbi, kot so izčrpanost, težko dihanje in utrujenost. Prednost vpliva predvsem na skupino ljudi, ki jih zanima visokozmogljivo usposabljanje. Če želite postati le fit, vam nikoli ni treba trenirati v tem območju.

### Opozorilno območje

To je območje najvišje intenzivnosti in ga je treba uporabljati le zelo previdno. Vadite tukaj le, če ste izredno fit ter imate izkušnje in praktično znanje obsežnega visokozmogljivega treninga. To območje lahko zlahka povzroči poškodbe in preobremenitev. To je izjemno težka vadba, namenjena vrhunskim športnikom

Športna medicina meni, da so učinkovite naslednje stopnje obremenitev:

Trajanje	frekvence
dnevno	10 minut
2-3 krat na teden	20-30 minut
1-2 krat na teden	30-60 minut

## Nasveti za vadbo

### PRAVILNO VSTOPANJE IN SESTOPANJE S TEKALNE STEZE:

1. Z obema rokama primite levi in desni oprijem.
2. Stopite na dve varnostni stopnici z desno in nato levo nogo.
3. V računalniku naredite potrebne prednastavitve.
4. Začnite vadbo in stopite na tekalno stezo z levo in desno nogo, eno za drugo. Pri tem se še vedno držite za ročaje.
5. Ročaje spustite šele, ko se počutite dovolj samozavestni v svoji hoji.
6. Pri sestopu opravite te korake v obratnem vrstnem redu.

### PRAVILNA HOJA

Poskrbite, da bo vaš hrbet vzravnana na tekalni stezi. Začnite z vadbo pri nizki hitrosti, da se navadite na tekalno stezo in spoznate dimenzije tekalne steze. Med vadbo vedno pazite, da ste osredotočeni na tekalno stezo. Temu služijo tudi puščice na tekalni površini. Ko končate vadbo, vedno poskrbite, da boste napravo izklopili na glavnem stikalu in jo odklopili iz električnega omrežja.

## Odpravljanje težav

Večino napak je mogoče popraviti s pomočjo spodnjih nasvetov. Če ne morete odpraviti napake na tekalni stezi s spodaj opisanimi rešitvami za odpravljanje težav, se obrnite na našo servisno telefonsko številko.

Težava	Razlog	Rešitev
<b>Err 02</b>	Opozorilo za motor	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Izklopite tekalno stezo in počakajte 5 minut, preden jo znova zaženete.</li> <li>- Če se sporočilo še vedno prikaže, se obrnite na službo za pomoč strankam</li> </ul>
<b>Err 05</b>	Prenapetost	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prosimo, da naoljite tekalni pas s silikonskim oljem kot je opisano v poglavju „Nega in vzdrževanje“.</li> <li>- Če se sporočilo še vedno prikaže, se obrnite na službo za pomoč strankam</li> </ul>
<b>Err 06</b>	Preobremenitev	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prosimo, da naoljite tekalni pas s silikonskim oljem kot je opisano v poglavju „Nega in vzdrževanje“.</li> <li>- Če se sporočilo še vedno prikaže, se obrnite na službo za pomoč strankam</li> </ul>
<b>OIL</b>	Potrebno silikonsko olje	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prosimo, da naoljite tekalni pas s silikonskim oljem kot je opisano v poglavju „Nega in vzdrževanje“.</li> <li>- Ko to storite, pritisnite katero koli tipko, da počistite sporočilo.</li> </ul>



**Pozor: Pred čiščenjem in vzdrževanjem napravo izključite iz električnega omrežja**

## Vzdrževanje in servisiranje

Na Za čiščenje uporabljajte samo blago milnico, brez jedkih sredstev.

→ Redno preverjajte, da so vsi vijaki in spoji tesni.

→ Maksimalna raven hrupa te naprave ne sme presegati 70 db.

→ Če tekalna steza oddaja posebno glasne zvoke, so vzrok lahko različne težave. To so na primer:

- Tekalna steza ni centrirana in povzroča hrup pri vrtenju.
- Gumijasti blažilniki so poškodovani - zamenjajte blažilnike.
- Če vaša naprava oddaja nenavadne zvoke, se predhodno obrnite na našo servisno ekipo. (Možno je, da je bila oblažena plošča MDF poškodovana)
- Pokvarjene dele takoj zamenjajte prek naše službe za pomoč strankam – naprave ne smete uporabljati, dokler je ne popravite.
- Pred vsako uporabo preverite dele, ki so nagnjeni k obrabi (tekalni pas). Če tukaj zaznate obrabo, je treba tekalni pas takoj zamenjati. Obrnite se na naš servis.

### Vzdrževanje jermena (silikonsko olje)

Če se obraba med tekalno stezo in tekalno površino poveča ali če motor začne proizvajati glasne zvoke, med jermen in tekalno površino nanesite nekaj silikonskega maziva.

### Centrirajte tekalno stezo, zmanjšajte napetost tekalne steze, zategnite tekalno stezo

#### Največji dovoljeni bočni položaji tekalne steze

Pri tekalni stezi stranske tekalne steze pokrivajo tekalno stezo iz varnostnih razlogov. Razdalja med tekalnim trakom in tekalno stezo mora biti enakomerno razporejena na obeh straneh in ne sme presegati 2 mm. Če je reža večja od 2 mm, sledite spodnjim korakom za nastavitve. Za to je na leseni ploščici (v bližini zadnjega pokrova) rumena nalepka. Takoj, ko je ta nalepka vidna, mora biti tekalni pas centriran.

#### 1. Korak:

Najprej odstranite varnostni zapor in napravo izključite iz vira napajanja

#### 2. Korak:

##### 2.1. Centriranje tekalnega traku (sl. 1):

Če se je tekalni pas premaknil v levo, z imbus ključem zavrtite levi nastavitveni vijak (L) v smeri urnega kazalca za 1/4 obrata.

##### 2.2. Centriranje tekalnega pasu (sl. 2):

Če se je tekalni pas premaknil v desno, z imbus ključem zavrtite desni vijak za nastavitev valja (R) v nasprotni smeri urnega kazalca za 1/4 obrata.

##### 2.3. Zmanjšanje napetosti tekalne steze

Hkrati z imbus ključem zavrtite levi nastavitveni vijak valja v nasprotni smeri urnega kazalca za 1/4 obrata in desni vijak za nastavitev valja v smeri urnega kazalca. Tekalni pas je pravilno napet, če ga lahko dvignete s platforme tekalne steze za približno 5-7 cm na obeh straneh.

##### 2.4. Povečanje napetosti tekalne steze

Hkrati z imbusnim ključem za 1/4 obrata obrnite levi vijak za nastavitev valja v smeri urnega kazalca in desni vijak za nastavitev valja v nasprotni smeri urnega kazalca. Tekalni pas je pravilno napet, če ga lahko dvignete s platforme tekalne steze za približno 5-7 cm na obeh straneh.

#### 3. Korak:

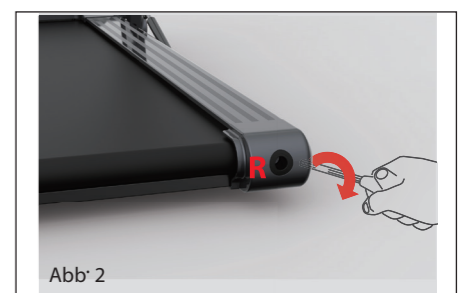
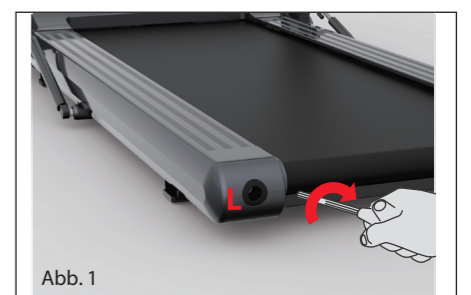
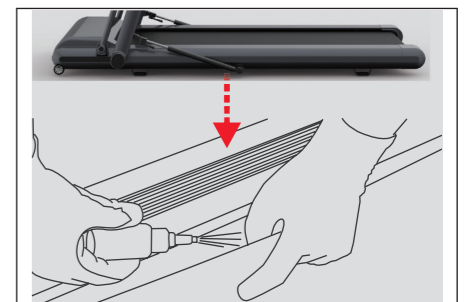
Pazite, da tekalnega traku ne vlečete premočno.

#### 4. Korak:

Vtič napajalnega kabla vstavite v vtičnico. Vključite tekalno stezo in jo pustite delovati nekaj minut.

#### 5. Korak:

Po nekaj minutah preverite, ali je težava odpravljena. Če ne, ponovite zgornji postopek, dokler se tekalni trak ne centrirata, zategne ali zmanjša napetost.

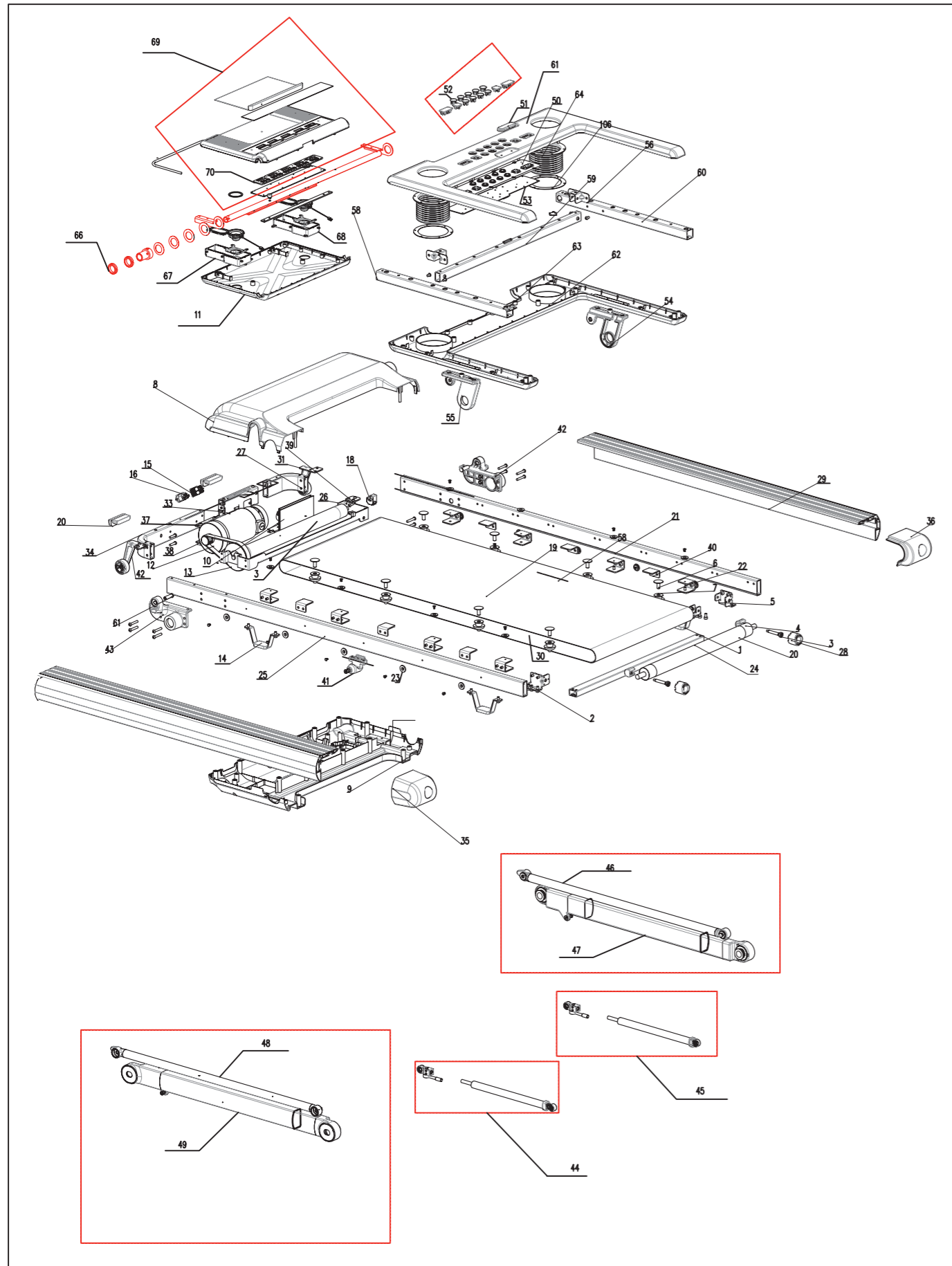


## Seznam delov

št.	Opis	Specifikacija	Število
1	Podstavek	Q235	4
2	Levi nosilec valja zadaj	Q235	1
3	sprednji valj		4
4	Vijak		1
5	Desni nosilec valja zadaj	Q235	1
6	Gumb za pritrditev		8
7	Gumijasti blažilec	rubber	8
8	Pokrov motorja zgornji	ABS	1
9	Pokrov motorja spodnji	ABS	1
10	Tiskano vezje		1
11	spodnji pokrov računalnika	ABS	1
12	Motor		1
13	Klinasti jermeni	rubber	1
14	Prednji podstavek	rubber	2
15	Prenapetostna zaščita	250V,16A	1
16	Vtičnica za priključitev	250V,16A	1
17	Vijak	M5	8
18	Nastavitev sprednjega valja		1
19	Tekalni pas	PVC	1
20	Zadnji valj	φ42	1
21	stranski opornik desni	Q235	1
22	zadrževalna plošča tekalnega traku	Q235	8
23	Sponka	φ21.8*φ5*4.3	18
24	Zadnja opora	Q235	1
25	Stranski opornik levo	Q235	1
26	Povezovalna plošča	Q235	1
27	Opornik spredaj desno	Q235	1
28	Zapornica	rubber	2
29	Stopalna površina	PVC	2
30	Tekalna površina		1
31	Držalo za transportni valj na desni	Q235	1
32	Držalo za transportni valj na levi	Q235	1
33	Priključna plošča motorja spredaj	Q235	1
34	Opornik spredaj levo	Q235	1
35	Zadnji levi pokrov	ABS	1
36	Zadnji desni pokrov	ABS	1
37	Vijak	M8×60	2
38	Matica	M8	2
39	Ojačitvena plošča	Q235	1
40	Nosilec stranske opore	Q235	6

št.	Opis	Specifikacija	Število
41	Zadrževalna plošča	ADC12 AL	2
42	Valj spredaj desno	ADC12 AL	1
43	Valj spredaj levo	ADC12 AL	1
44	Cilinder levi		1
45	Cilinder desni		1
46	Oprijemalo desno		1
47	Oprijemalo desno		1
48	Oprijemalo levo		1
49	Oprijemalo levo		1
50	Zadrževalna plošča	ABS	1
51	Varnostna ustavitev		1
52	Računalnik s pritiskom na gumbe		1
53	Računalnik z LED zaslonom		1
54	Priključno držalo desno	ADC12 AL	1
55	Priključni ročaj levo	ADC12 AL	1
56	Povezovalna plošča	Q235	2
57	Povezovalna palica	Q235	1
58	Ročaj levi	Q235	1
59	Priključek za ročaj	Q235	1
60	Priključek za ročaj desni	Q235	1
61	Držalo zgornjega pokrova	ABS	1
62	Držalo spodnjega pokrova	ABS	1
63	Ročaj pritrdilne plošče	Galvanized	1
64	Predal za shranjevanje	rubber	2
65	Sponka	silica gel	1
66	Pritrdilo za računalnik		1
67	povezave zvočnikov		1
68	zvočnik na desni		1
69	pokriti računalnike		1
70	zaslon in kontrole		1

# Razpršeni prikaz





**(AT) Vertrieben durch / (HU) Gyártó / (SI) Distributer:**

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

Typnr./Típuszám/Številka tipa: 6502701

**KUNDENDIENST • ÜGYFÉLSZOLGÁLAT  
POPRODAJNA PODPORA**

721126



**(AT) +43 720 880706 (HU) +36 1 8088086 (SI) +386 1 8888741**



**www.woolfsports.com**

MODELL / A FOGYASZTÁSI CIKK TÍPUSA / IZDELEK:  
WSP-TS-21

03/2022

**3**

**JAHRE GARANTIE  
YEAR WARRANTY**