



MOTIVE FITNESS by U.N.O.
MOTORISIERTES LAUFBAND TR 650

Aufbau- & Benutzerhandbuch

Bitte lesen Sie erst dieses Handbuch aufmerksam, bevor Sie versuchen, Ihr neues Produkt aufzubauen oder zu benutzen. Für zukünftige Verwendung aufbewahren.

Inhalt

| Kapitel | Seite |
|-----------------------------|-------|
| Allgemeines | 3 |
| Bevor Sie Beginnen | 4 |
| Sicherheit | 5 |
| Trainingsinformation | 6 |
| Aufbau | 10 |
| Wartungsinformation | 16 |
| Benutzungsanleitung | 18 |





Allgemeines

Qualität

Ihr Trainingsgerät wurde gemäß der aktuellen Europäischen Sicherheitsstandards (BS EN 957) entworfen und hergestellt.

Fragen

Sollten Sie Schwierigkeiten mit dem Aufbau oder der Benutzung Ihres Trainingsgerätes haben, oder sind Sie der Meinung, dass Teile fehlen, senden Sie es bitte NICHT an den Händler zurück, sondern wenden Sie sich bitte zuerst direkt an unseren Kundenservice.

Tel: 09 11 / 97 59 78 - 0
Fax: 09 11 / 97 59 78 - 1
Email: service@benysports.de
Website: www.benysports.de

Unser Kundenservice ist erreichbar
Montag bis Freitag von 9:00 bis 15:00 Uhr.

Beny Sports Germany GmbH
Klingenhofstr. 51
D-90411 Nürnberg

Anfragen

Wenn Sie unseren Kundenservice mit einer Anfrage kontaktieren, halten Sie bitte folgende Informationen bereit:

NAME
ADRESSE
TELEFONNUMMER
PRODUKT MARKE
PRODUKT MODELL
PRODUKT SERIENNUMMER
KAUFDATUM
HÄNDLERNAME
BENÖTIGTE ERSATZTEILNUMMERN

Garantie

Beny Sports Germany GmbH gewährt Garantieleistungen nur im Rahmen der HEIMBENUTZUNG für die Dauer von 2 Jahren ab dem Kaufdatum. Während der Garantiedauer behalten wir uns das Recht vor:

- a). Ersatzteile für die Reparatur an den Käufer zu liefern.
- b). das an das Lager zurückgesandte Produkt zu reparieren (auf Kosten des Kunden).
- c). das Produkt zu ersetzen, falls wirtschaftlich.

Die Garantie gilt für Rahmen, Kabel, Elektronik, Schaumstoff und Rollen.

Ausgeschlossen sind Abnutzung der Polster und Verschleißteile, sowie Schäden durch äußere Einflüsse, Eingriff durch nicht autorisierte Personen.

Ebenfalls ausgeschlossen sind Defekte, die durch fehlerhaften Aufbau, Benutzung, oder Verstaung, oder durch Nutzung außerhalb des empfohlenen Nutzungsorts entstanden sind.

Sollten Sie uns über einen Defekt an Ihrem Gerät informieren wollen, benötigen wir einen Kaufbeleg. Ohne Kaufbeleg kann jede Anfrage für Ersatzteile oder Reparatur verweigert werden.

Diese Garantie gilt nur für den ursprünglichen Käufer und ist nicht übertragbar.

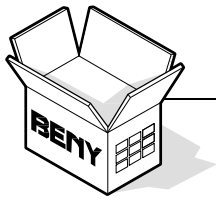
Dies beeinflusst nicht Ihre gesetzlich vorgeschriebenen Rechte als Kunde.

Kundenservice

Tel: 09 11 / 97 59 78 - 0
Fax: 09 11 / 97 59 78 - 1
Email: service@benysports.de
Website: www.benysports.de

Unser Kundenservice ist erreichbar Montag bis Freitag von 9:00 bis 15:00 Uhr.

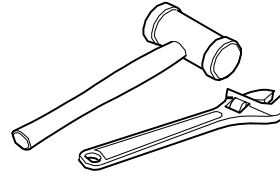
Beny Sports Germany GmbH
Klingenhofstr. 51
D-90411 Nürnberg



Bevor Sie Beginnen

Werkzeug

Falls erforderlich, werden alle unsere Geräte mit den wichtigsten Werkzeugen geliefert, die für einen erfolgreichen Aufbau benötigt werden. Es kann jedoch vorteilhaft sein, einen Gummihammer und einen Universalschraubenschlüssel zur Hand zu haben.



Vorbereitung des Arbeitsplatzes

Wichtig ist, dass Sie ihr Gerät an einer sauberen, freien und aufgeräumten Stelle aufbauen. Sie sollten in der Lage sein, um das Gerät herumzugehen, während Sie die Einzelteile zusammenfügen, so dass die Verletzungsgefahr reduziert wird.

Bitten Sie um Hilfe

Da einige der Einzelteile groß, schwer oder sperrig sein können, ist es schneller, sicherer und einfacher, sich beim Aufbau von jemandem helfen zu lassen.

Öffnen des Kartons

Öffnen Sie den Karton, der Ihr Produkt enthält vorsichtig, wobei Sie bitte die aufgedruckten Warnungen beachten, um die Verletzungsgefahr zu reduzieren. Beachten Sie evtl. scharfe Klammern, die zur Befestigung der Klappen benutzt wurden. Versichern Sie sich, dass der Karton auf der richtigen Seite steht, da die Teile so am leichtesten entnommen werden können.

Auspacken der Teile

Packen Sie vorsichtig jede Komponente aus und kontrollieren Sie auf der Teilleiste, ob alle notwendigen Einzelteile vorhanden sind.

Bitte beachten Sie, dass manche Einzelteile schon zu Gruppen zusammengebaut sein können. Kontrollieren Sie dies bitte, bevor Sie sich deshalb an unseren Kundendienst wenden.

Senden Sie das Gerät auf keinen Fall zurück, bevor Sie sich mit Ihrem Händler in Verbindung gesetzt haben.



Sicherheit

Bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen, das Ihre Herz-Kreislaufaktivität steigert, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt. Regelmäßiges, anstrengendes Training sollte von Ihrem Arzt bewilligt werden und es ist erforderlich, dass Sie Ihr Gerät richtig verwenden. Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanleitung genau, bevor Sie den Aufbau und das Training beginnen.

- * Stellen Sie sicher, dass der Safety-Key vor Benutzung an Ihrer Kleidung befestigt ist.
- * Vergewissern Sie sich, dass das Gerät auf einer stabilen, ebenen Oberfläche steht, bevor Sie es benutzen. Falls nötig, benutzen Sie eine Gummimatte, um Rutschgefahr zu mindern. Stellen Sie das Gerät nicht auf dicken Teppich, da dies die korrekte Lüftung beeinflussen kann. Stellen Sie das Gerät nicht in der Nähe von Wasser oder gar draußen auf.
- * Um Ihre Sicherheit zu gewährleisten, stellen Sie sicher, dass in jede Richtung mindestens 1 Meter Freiraum um Ihr Gerät besteht, während Sie trainieren.
- * Schalten Sie das Gerät niemals ein, wenn jemand darauf steht.
- * Wenn Sie Kindern erlauben, das Gerät zu verwenden, sollte ein Erwachsener anwesend sein.
- * Dieses Gerät ist kein Spielzeug. Lassen Sie Tiere und Kinder nicht unbeaufsichtigt in dem Raum, in dem es aufbewahrt wird. Entfernen Sie die Safety-Key, wenn es nicht benutzt wird.
- * Bei der Benutzung durch behinderte Menschen sollte immer ein Pfleger anwesend sein.
- * Stellen Sie sich auf die Seitenschienen und nicht auf die Laufmatte, wenn Sie das Gerät einschalten. Betreten Sie diese erst, wenn die Laufmatte langsam läuft.
- * Drehen Sie sich auf dem Laufband während des Betriebes niemals um. Schauen Sie immer nach vorne.
- * Bevor Sie vom Laufband steigen, warten Sie bis es ganz angehalten hat.
- * Kontrollieren Sie regelmäßig, ob alle Muttern, Bolzen und Schrauben festgezogen sind, und ebenfalls alle beweglichen Teile auf offensichtlichen Verschleiß oder Schaden.
- * Tragen Sie immer geeignete Kleidung und Schuhwerk, wie Sportschuhe, wenn Sie trainieren. Tragen Sie keine zu weite Kleidung, die sich während des Trainings verfangen könnte.
- * Sollte ein elektronisches Problem plötzlich die Geschwindigkeit erhöhen, ziehen Sie bitte den Safety-Key heraus, so dass das Gerät anhält.
- * Benutzen sie kein Verlängerungskabel. Versuchen sie nicht, den Stecker über einen Adapter anzuschließen oder das Kabel zu umzubauen. Stellen Sie sicher, dass die Steckdose geerdet ist.



Warnung

Sollte ein Teil Ihres Produktes beschädigt oder sehr verschlissen sein, benutzen Sie Ihr Gerät unter keinen Umständen, bis diese Teile ausgetauscht

Verstauung und Benutzung

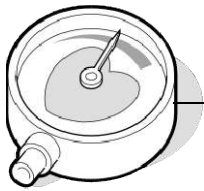
Ihr Gerät ist dafür konstruiert, in einer sauberen, trockenen Umgebung benutzt zu werden. Vermeiden sie die Verstauung an zu kalten oder klammen Orten, da dies zu Korrosion und ähnlichen Problemen führen kann.

Maximal-Gewicht

Ihr Gerät ist für Benutzer mit bis zu folgendem Gewicht geeignet:
120kg / 265lbs oder weniger.

Konformität

Dieses Gerät erfüllt (BS EN 957) - Teile 1 und 4, Klasse (H) - HEIMBENUTZUNG – Klasse (C).
Es ist nicht geeignet für therapeutische Verwendung.



Trainingsinformation

Zu Beginn

Wie Sie mit dem Training beginnen, unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Haben Sie lange nicht trainiert, waren Sie für eine Weile inaktiv, oder sind Sie extrem übergewichtig, MÜSSEN Sie langsam anfangen, und die Trainingszeit langsam stufenweise erhöhen, eventuell nur ein paar Minuten pro Einheit pro Woche.

Kombinieren Sie eine vorsichtig strukturierte Ernährung mit einem einfachen, aber effektiven Training und es kann dazu beitragen, dass Sie sich besser fühlen, aussehen und das Leben mehr genießen.

Bitte lernen Sie Ihr Laufband zu bedienen (Start, Stop, Anpassen der Geschwindigkeit, usw.) bevor Sie sich darauf stellen und das Workout beginnen.

Bis Sie Ihre eigenen Erfahrungen machen, können Sie sich an folgendes halten:

| | |
|--------------------------------|---------------------------------------|
| Geschwindigkeit 1,0-3,0 km/h | In schlechter körperlicher Verfassung |
| Geschwindigkeit 3,0-4,5 km/h | Wenig Bewegung und Training |
| Geschwindigkeit 4,5-6,0 km/h | Normales Gehen |
| Geschwindigkeit 6,0-7,5 km/h | Schnelles Gehen |
| Geschwindigkeit 7,5-9,0 km/h | Joggen |
| Geschwindigkeit 9,0-12,0 km/h | Erfahrene Läufer |
| Geschwindigkeit über 12,0 km/h | Exzellente Läufer |

Achtung: Zum Gehen sind Geschwindigkeiten unter 6km/h besser.

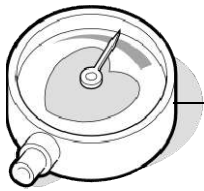
Zum Laufen sind Geschwindigkeiten über 8km/h besser.

Aerobic Fitness

Aerobic Training ist schlichtweg definiert als jegliche andauernde Aktivität, die die Sauerstoffzufuhr zu den Muskeln durch das vom Herzen gepumpte Blut erhöht. Durch regelmäßiges Training wird Ihr Herz-Kreislaufsystem stärker und effizienter. Ihre Erholungsgeschwindigkeit z. B. die Zeit, die Sie brauchen, um den Ruhepuls wieder zu erreichen, wird ebenfalls geringer.

Anfangs werden Sie vielleicht nur dazu in der Lage sein, ein paar Minuten täglich zu trainieren. Zögern Sie nicht, durch den Mund zu atmen, sollten Sie mehr Sauerstoff benötigen. Benutzen Sie den „Redetest“. Können Sie keine Unterhaltung führen, während Sie trainieren, arbeiten Sie zu schwer! Bei regelmäßigem Training wird Aerobic Fitness über die nächsten 6 – 8 Wochen jedoch stufenweise aufgebaut.

Lassen Sie sich nicht entmutigen, sollte es länger dauern, bis Sie sich weniger lustlos fühlen. Jeder Mensch ist verschieden und manche erreichen ihr Ziel schneller als andere. Trainieren Sie in Ihrem eigenen, komfortablen Tempo und die Resultate werden sich einstellen. Umso besser Ihre Aerobic Fitness ist, desto mehr werden Sie trainieren müssen, um in Ihrer Zielzone zu bleiben.



Trainingsinformation

Aufwärmen

Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus drei Teilen: Aufwärmen, Aerobic, und Cool Down. Beginnen Sie das Training niemals ohne Aufwärmen. Beenden Sie es nie ohne Cool Down. Dehnen Sie sich für 5-10 Minuten vor dem Training, um Überdehnungen, Zerrungen und Krämpfe zu vermeiden.

Aerobic Session

Diejenigen unter Ihnen, die erst mit dem Training beginnen, sollten dies anfangs nicht mehr als jeden zweiten Tag tun.

Mit dem Anstieg Ihres Fitness-Levels können Sie das Training auf 2 von 3 Tagen erhöhen.

Wenn Sie damit gut umgehen können, trainieren Sie 6 Tage die Woche, aber nehmen Sie sich mindestens einen Tag pro Woche frei.

Training in Ihrer Zielzone

Um sicherzustellen, dass Sie in Ihrer Zielzone arbeiten, müssen Sie Ihren Puls messen können. Sollten Sie keinen Pulsmesser haben (entweder an dem Gerät, das Sie verwenden, oder ein universelles Gerät), müssen Sie Ihren Puls selbst an Ihrer Halsschlagader nehmen. Diese befindet sich an der Seite Ihres Halses und Sie können Sie erfühlen, indem Sie Ihren Zeige- und Mittelfinger benutzen. Zählen Sie einfach die Schläge, die Sie in 10 Sekunden fühlen und multiplizieren Sie diese mal 6, um Ihren Puls zu errechnen. Sie sollten dies vor und nach dem Training tun, um ihn vergleichen zu können. Menschen mit guter Aerobic Fitness haben einen niedrigeren Ruhepuls und können mit höherem Pulslevel trainieren.



Warnung

Falsches oder übertriebenes Training kann Ihrer Gesundheit schaden. Bitte lesen Sie zuerst die Trainingsinformation.

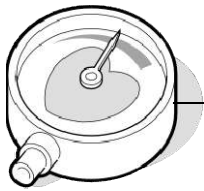
Zielzone

Benutzen Sie die unten aufgeführte Tabelle, um Ihre Zielzone zu ermitteln. Sollten Sie erst mit dem Training beginnen, also in die Kategorie untrainiert fallen, nutzen Sie die linke Spalte. Wenn Sie regelmäßig trainieren und eine gute Aerobic Fitness besitzen, nutzen Sie die rechte Spalte.

| Alter (Jahre) | Untrainiert Zielzone A (Schläge pro Minute) | Trainiert Zielzone B (Schläge pro Minute) |
|---------------|---|---|
| 20-24 | 145 - 165 | 155 - 175 |
| 25-29 | 140 - 160 | 150 - 170 |
| 30-34 | 135 - 155 | 145 - 165 |
| 35-39 | 130 - 150 | 140 - 160 |
| 40-44 | 125 - 145 | 135 - 155 |
| 45-49 | 120 - 140 | 130 - 150 |
| 50-54 | 115 - 135 | 125 - 145 |
| 55-59 | 110 - 130 | 120 - 140 |
| 60 und mehr | 105 - 125 | 115 - 135 |

Cool Down

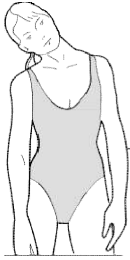
Um Übermüdung und Muskelkater vorzubeugen, sollten Sie sich für ein paar Minuten durch langsames Gehen abkühlen, um Ihren Puls wieder auf den Ruhepuls zu senken.



Trainingsinformation

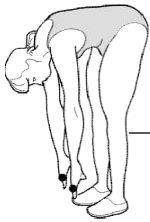
Aufwärm- und Cool Down Übungen

Halten Sie jede Übung für mindestens 10 Sekunden und entspannen Sie dann. Wiederholen Sie jede Übung zwei oder drei Mal. Tun Sie dies vor der Aerobic und auch nachdem Sie mit dem Training fertig sind.



Kopffrolle

Legen Sie den Kopf langsam nach rechts, so dass Sie eine leichte Dehnung an der linken Halsseite spüren. Als nächstes legen Sie den Kopf nach hinten, das Kinn streckend. Danach legen Sie den Kopf nach links, so dass Sie eine leichte Dehnung auf der rechten Halsseite verspüren. Zuletzt legen Sie den Kopf nach vorne auf die Brust. Wiederholen Sie dies zwei bis drei Mal.



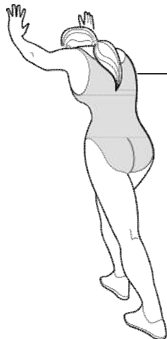
Zehen berühren

Beugen Sie sich langsam nach vorne, indem Sie in der Hüfte abknicken, und entspannen Sie Rücken und Schultern während Sie den Oberkörper herabbeugen. Strecken Sie sich behutsam nach unten, soweit es angenehm ist und halten Sie die Position für 10 Sekunden.



Schulter Heben

Rotieren und heben Sie die rechte Schulter in Richtung Ohr, dann entspannen. Dasselbe tun Sie mit der linken Schulter. Wiederholen Sie drei bis vier Mal.



Side Stretch

Heben Sie beide Arme über Ihren Kopf und strecken Sie den rechten Arm so weit nach oben, wie nur möglich, wodurch die Bauch- und Rückenmuskeln sanft gestreckt werden. Wiederholen Sie mit dem linken Arm. Wiederholen Sie alles drei bis vier Mal.



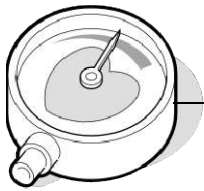
Innerer Oberschenkel Stretch

Setzen Sie sich auf den Boden und ziehen Sie beide Beine an Ihre Leiste heran – die Fußsohlen zueinander. Lassen Sie den Rücken gerade und lehnen Sie sich über Ihre Füße nach vorne. Spannen Sie die Oberschenkel an und halten Sie dies für 5 Sekunden. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie drei bis vier Mal.



Hinterer Oberschenkel Stretch

Setzen Sie sich auf den Boden, strecken Sie das rechte Bein aus und beugen Sie das linke mit dem Fuß flach gegen den rechten Oberschenkel. Beugen Sie sich über Ihren rechten Fuß nach vorne und halten Sie dies für 10 Sekunden. Entspannen Sie und wiederholen mit dem linken Bein. Wiederholen Sie zwei bis drei Mal.



Trainingsinformation

Grundlegendes Aerobic Trainingsprogramm

Wir schlagen die folgenden Aerobic Trainingsprogramme vor. Denken Sie daran, richtig zu atmen, die Übungen in Ihrem eigenen Tempo zu absolvieren und es nicht zu übertreiben, um Verletzungen zu vermeiden.

Woche 1 & 2

Aufwärmen 5 - 10 Minuten
Cool Down 5 Minuten

4 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
1 Minute Ausruhen
2 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
1 Minute langsam trainieren

Woche 3 & 4

Aufwärmen 5 - 10 Minuten
Cool Down 5 Minuten

5 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
1 Minute Ausruhen
3 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
2 Minute langsam trainieren

Woche 5 & 6

Aufwärmen 5 - 10 Minuten
Cool Down 5 Minuten

6 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
1 Minute Ausruhen
4 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
3 Minute langsam trainieren

Woche 7 & 8

Aufwärmen 5 - 10 Minuten
Cool Down 5 Minuten

5 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
3 Minuten in Zielzone 'B' trainieren
2 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
1 Minute langsam trainieren
4 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
3 Minuten langsam trainieren

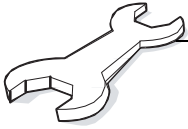
Woche 9 & danach

Aufwärmen 5 - 10 Minuten
Cool Down 5 Minuten

5 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
3 Minuten in Zielzone 'B' trainieren
2 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
1 Minute langsam trainieren
Wiederholen Sie den ganzen Zyklus
zwei oder drei Mal.

Dies ist nur ein Vorschlag für ein Trainingsprogramm und ist nicht für jeden Benutzer geeignet.

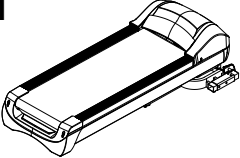
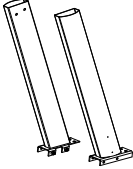
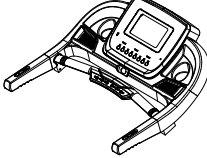

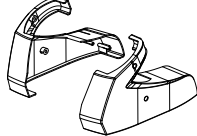

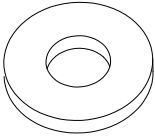
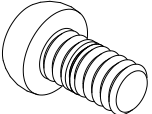
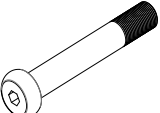
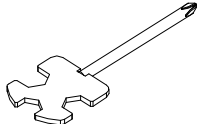
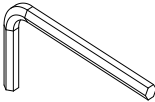
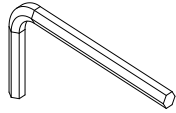
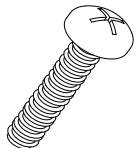
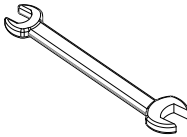
Aufbau



Teileliste

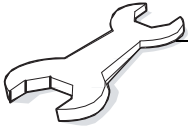
Dies ist das Zubehör, das Sie für den Aufbau Ihres Produktes benötigen werden.

Das folgende Zubehör wird in einem Pack geliefert und sollte auf Vollständigkeit geprüft werden, bevor Sie den Aufbau beginnen.

| | | | |
|---|--|--|--|
| 1  | 4L/R  | 9  | 23  |
| 32L/33R  | 47  | 67  | 71  |
| 73  | 84  | 86  | 87  |
| 94  | 95  | | |

| Nr. | Beschreibung | Stk. |
|-------------|--------------------------------|------|
| 1 | Hauptrahmen | 1 |
| 4L/R | Konsolensäule | 2 |
| 9 | Konsole | 1 |
| 23 | Safety-Key | 1 |
| 32L/ 33R | Konsolensäulenabdeckung | 2 |
| 47 | Stromkabel | 1 |
| 67 | Ø11 x Ø20 x t2 Unterlegscheibe | 12 |

| Nr. | Beschreibung | Stk. |
|-----|---------------------|------|
| 71 | M10 x 20mm Schraube | 8 |
| 73 | M10 x 80mm Schraube | 4 |
| 84 | Schraubenzieher | 1 |
| 86 | S6 Inbusschlüssel | 1 |
| 87 | S5 Inbusschlüssel | 1 |
| 94 | M4 x 15mm Schraube | 4 |
| 95 | Maulschlüssel | 1 |

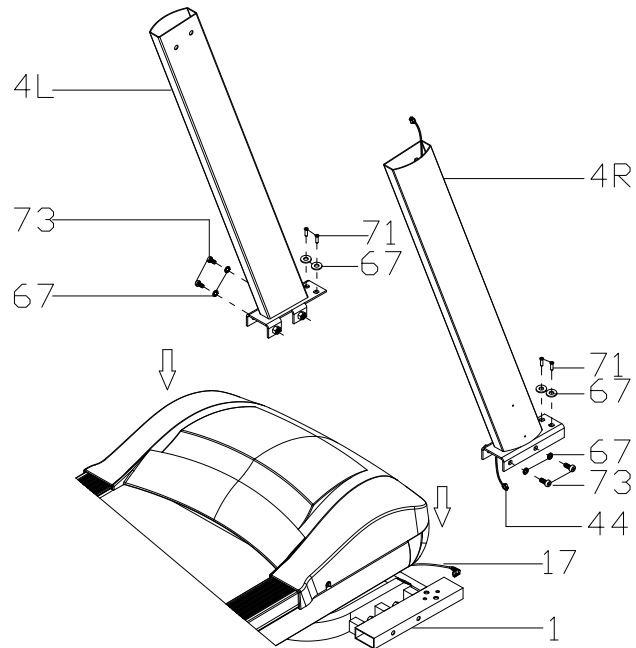


Aufbau

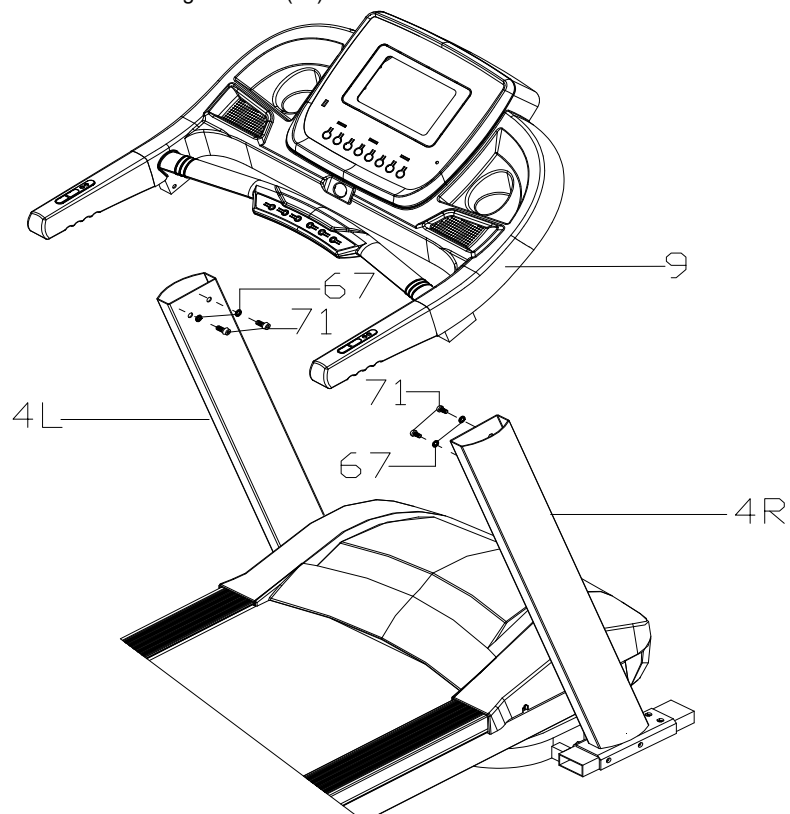
- 1) Öffnen Sie den Karton und legen den Hauptrahmen (1) auf den Boden.

Verbinden Sie das untere Konsolenkabel (17) mit dem mittleren Konsolenkabel (44).

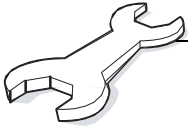
Befestigen Sie die Konsolensäulen (4L/R) am Hauptrahmen (1) mit 4 x M10 x 20mm Schrauben (71), 4 x M10 x 80mm Schrauben (73) und 8 x Ø11 x Ø20 x t2 Unterlegscheiben (67).



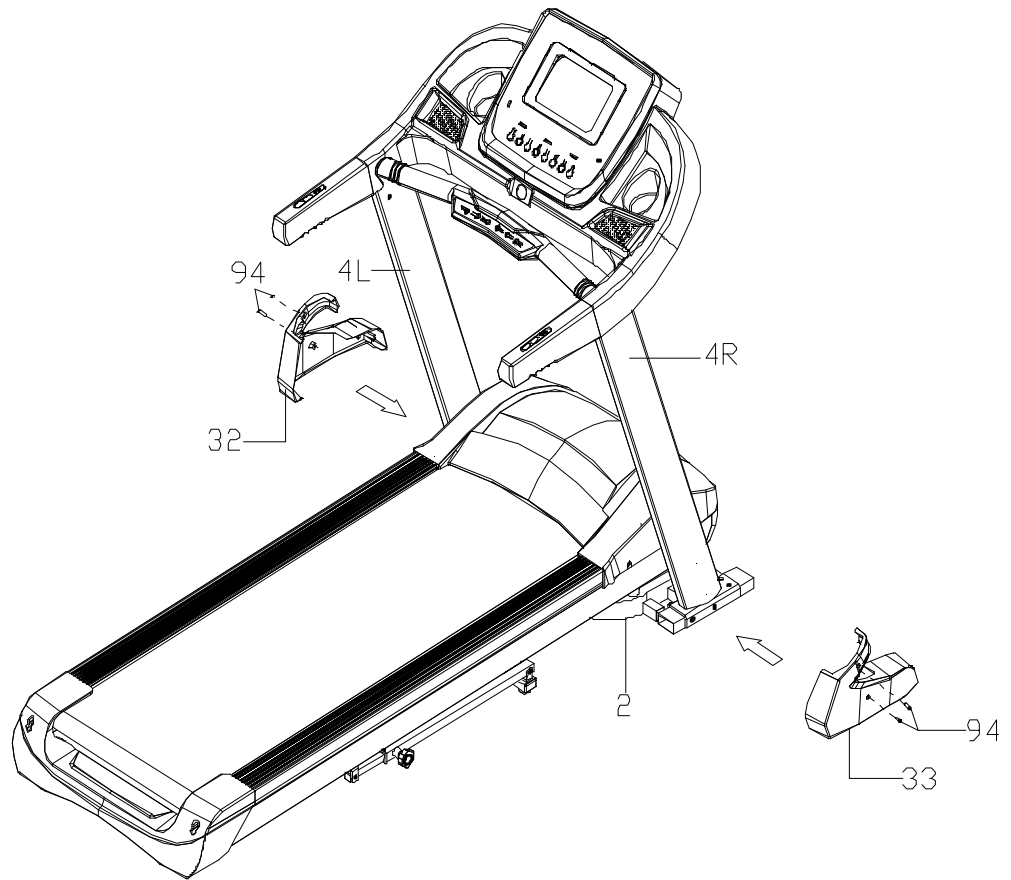
- 2) Befestigen Sie die Konsole (9) an den Konsolensäulen (4L/R) mit 4 x M10 x 20mm Schrauben (71) und 8 x Ø11 x Ø20 x t2 Unterlegscheiben (67).



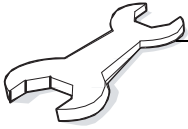
Aufbau



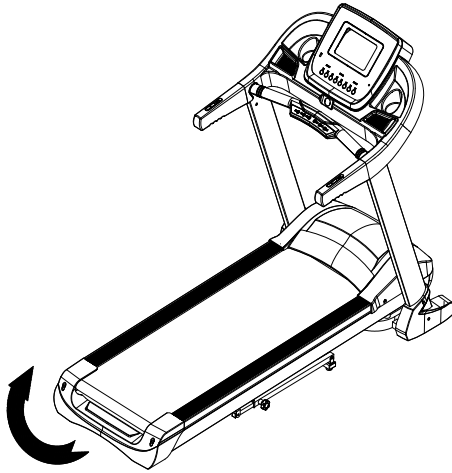
- 3) Befestigen Sie die Konsolensäulenabdeckungen (32L/33R) mit 4 x M4 x 15mm Schrauben (94).



Aufbau

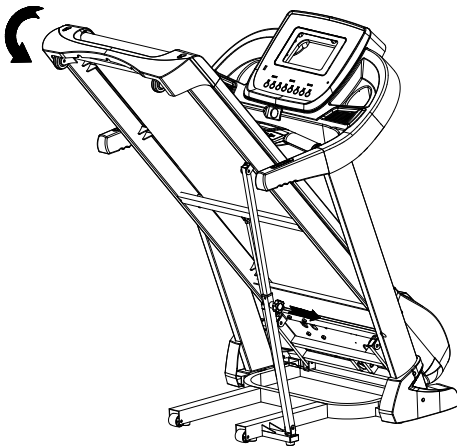


Zusammenklappen:



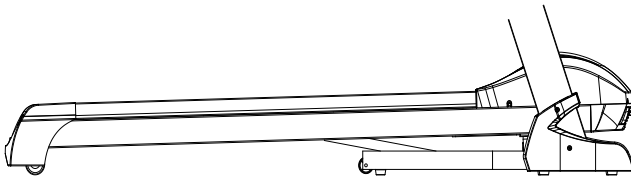
1. Stellen Sie die Steigung auf 0.
2. Ziehen Sie den Stromstecker aus der Steckdose.
3. Greifen Sie das Gerät am Ende des Laufdecks und ziehen Sie es nach oben, bis Sie ein Klicken hören, wenn der Zylinder einrastet.

Herunterklappen:

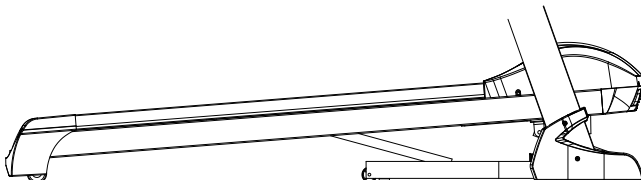


1. Greifen Sie das Gerät am Ende des Laufdecks, drücken Sie es leicht nach oben und knicken den Zylinder mit dem Fuß ein, so dass es sich nun herunterklappen lässt.
2. Lassen Sie nun das Laufdeck langsam herunter.

Steigungseinstellung



Steigung = 0



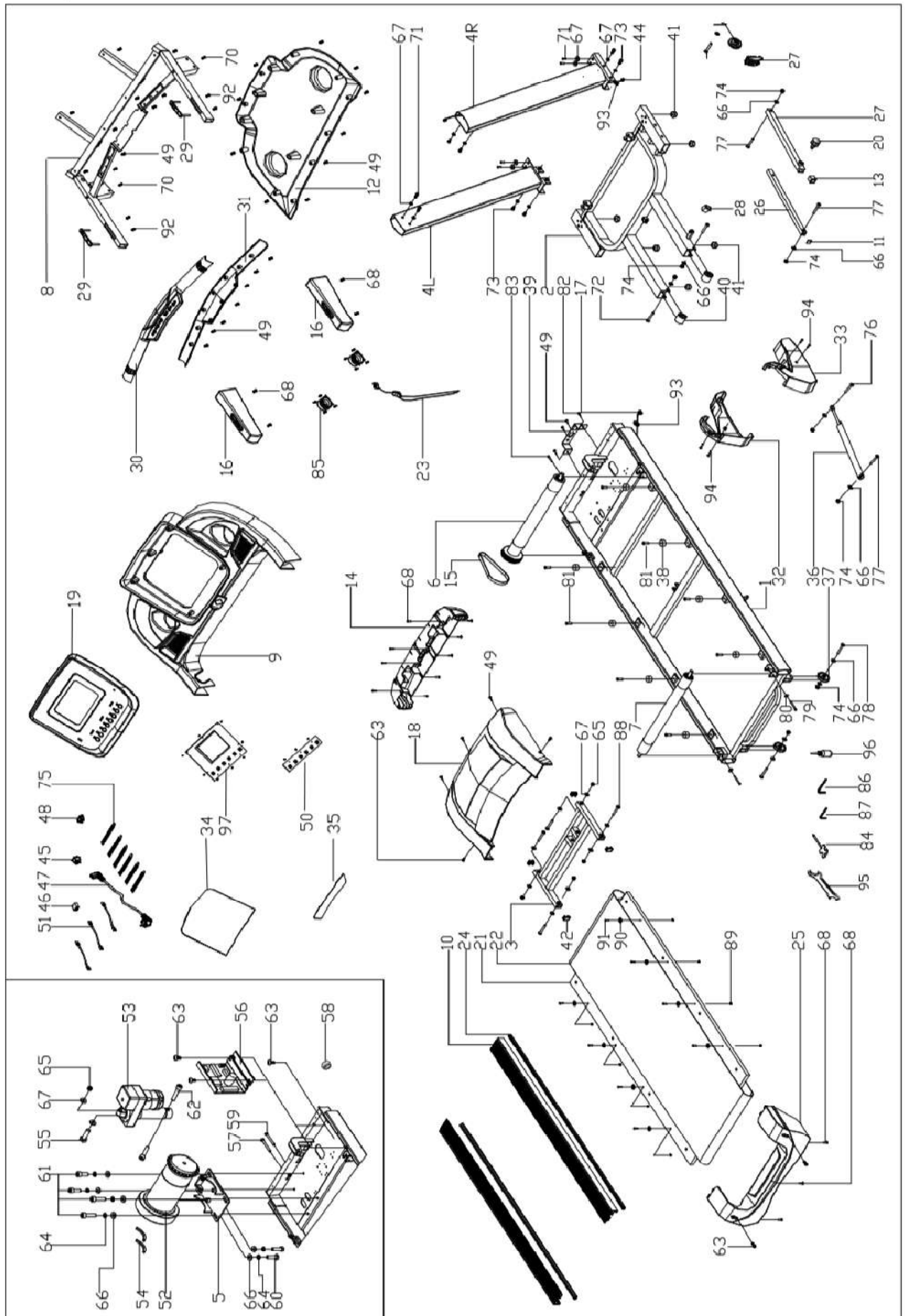
Steigung = 1

INCLINE+/-] Tasten zur Steigungssteuerung befinden sich auf den Handläufen. Wenn das Laufband läuft, passen diese die Steigung um jeweils einen Schritt an. Halten sie die Taste mehr als 2 Sekunden gedrückt, erfolgt die Anpassung schneller. Es sind ebenfalls Shortcut-Tasten 4, 8, und 12 vorhanden.

Aufbau



Explosionszeichnung





Aufbau

Hauptliste Teile und Accessoires

| Teile Nr. | Beschreibung | Stk. |
|-----------|--------------------------------|------|
| 1 | Hauptrahmen | 1 |
| 2 | Laufdeckrahmen | 1 |
| 3 | Steigungsrahmen | 1 |
| 4 | Konsolensäulen | 2 |
| 5 | Motorhalterung | 1 |
| 6 | Vordere Rolle | 1 |
| 7 | Hintere Rolle | 1 |
| 8 | Konsolenrahmen | 1 |
| 9 | Obere Konsolenabdeckung | 1 |
| 10 | Seitenschiene | 2 |
| 11 | Endkappe | 1 |
| 12 | Untere Konsolenabdeckung | 1 |
| 13 | Endkappe | 1 |
| 14 | Untere Motorabdeckung | 1 |
| 15 | Antriebsriemen | 1 |
| 16 | Handgriff-Schaumstoff | 2 |
| 17 | Unteres Konsolenkabel | 1 |
| 18 | Obere Motorabdeckung | 1 |
| 19 | Konsolen-Display | 1 |
| 20 | Drehknopf | 1 |
| 21 | Laufdeck | 1 |
| 22 | Laufmatte | 1 |
| 23 | Safety-Key | 1 |
| 24 | Seitenschiene-Blende | 2 |
| 25 | Hintere Laufdeck-Abdeckung | 2 |
| 26 | Innere Stütze | 1 |
| 27 | Äußere Stütze | 1 |
| 28 | Endkappe | 1 |
| 29 | Handlauf-Tasten | 2 |
| 30 | Obere Abdeckung Handgriff | 1 |
| 31 | Untere Abdeckung Handgriff | 1 |
| 32 | Linke Konsolensäulenabdeckung | 1 |
| 33 | Rechte Konsolensäulenabdeckung | 1 |
| 34 | Display-Aufkleber | 1 |
| 35 | Tasten-Aufkleber | 1 |
| 36 | Zylinder | 1 |
| 37 | Rolle | 2 |
| 38 | Stopper | 8 |
| 39 | Stromkabelhalterung | 1 |
| 40 | Transportrolle | 2 |
| 41 | Standfuß | 6 |
| 42 | Rechteckige Endkappe | 4 |
| 43 | Oberes Konsolenkabel | 1 |
| 44 | Mittleres Konsolenkabel | 1 |
| 45 | An-/Aus-Schalter | 1 |
| 46 | Überspannschutz | 1 |
| 47 | Stromkabel | 1 |
| 48 | Stromstecker | 1 |
| 49 | ST4 x 15mm Schraube | 39 |

| Teile Nr. | Beschreibung | Stk. |
|-----------|--------------------------------|------|
| 50 | Tasten | 1 |
| 51 | Kabel | 3 |
| 52 | Motor | 1 |
| 53 | Steigungsmotor | 1 |
| 54 | Motordämpfung | 2 |
| 55 | M10 x 45mm Schraube | 1 |
| 56 | Steuertafel | 1 |
| 57 | M8 x 85mm Schraube | 1 |
| 58 | Magnetring | 1 |
| 59 | M8 x 75mm Schraube | 1 |
| 60 | M8 x 35mm Schraube | 2 |
| 61 | M8 x 30mm Schraube | 4 |
| 62 | M10 x 30mm Schraube | 2 |
| 63 | M5 x 10mm Schraube | 7 |
| 64 | M8 Federring | 6 |
| 65 | M10 Nylonmutter | 5 |
| 66 | 9 x Ø16 x t1,6 Unterlegscheibe | 14 |
| 67 | Ø11 x Ø20 x t2 Unterlegscheibe | 18 |
| 68 | ST4.2 x 15mm Schraube | 16 |
| 69 | M8 x 15mm Schraube | 4 |
| 70 | ST4 x 40mm Schraube | 2 |
| 71 | M10 x 20mm Schraube | 8 |
| 72 | M8 x 60mm Schraube | 2 |
| 73 | M10 x 80mm Schraube | 4 |
| 74 | M8 Nylonmutter | 6 |
| 75 | Kabelbinder | 6 |
| 76 | M8 x 25mm Schraube | 1 |
| 77 | M8 x 40mm Schraube | 1 |
| 78 | M8 x 35mm Schraube | 2 |
| 79 | M6 x 60mm Schraube | 2 |
| 80 | M6 Unterlegscheibe | 2 |
| 81 | M6 x 40mm Schraube | 8 |
| 82 | M6 x 10mm Schraube | 2 |
| 83 | M6 x 45mm Schraube | 1 |
| 84 | Schraubenzieher | 1 |
| 85 | Lautsprecher | 2 |
| 86 | S6 Inbusschlüssel | 1 |
| 87 | S5 Inbusschlüssel | 1 |
| 88 | M10 x 45mm Schraube | 4 |
| 89 | M5 Sicherungsmutter | 8 |
| 90 | Konische Unterlegscheibe | 8 |
| 91 | M5 x 30mm Schraube | 8 |
| 92 | ST4 x 25mm Schraube | 4 |
| 93 | Runde Endkappe | 2 |
| 94 | M4 x 15mm Schraube | 4 |
| 95 | Schraubenzieher | 1 |
| 96 | Silikonöl | 1 |
| 97 | Konsolen-Platine | 1 |



Wartungsinformation

Erdungshinweis

Dieses Gerät muss geerdet sein. Sollte eine Betriebsstörung auftreten, bietet die Erdung den niedrigsten Widerstand für die Stromspannung und reduziert somit das Risiko eines elektrischen Schlages. Dieses Produkt ist mit einem richtig montierten und geerdeten Kabel ausgestattet. Der Stecker muss in eine korrekt installierte und geerdete Steckdose, die sich nach den zuständigen Vorschriften und Auflagen richtet, gesteckt werden.

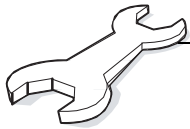
Um Ihr Gerät vor Spannungsfuktuation zu schützen empfehlen wir einen Überlastschutz (nicht im Lieferumfang enthalten) zu benutzen.

GEFAHR – Durch unsachgemäßes Anschließen des Erdungskabels entsteht das Risiko eines elektrischen Schlages. Fragen Sie einen Elektriker oder einen Service-Techniker, wenn Sie an der richtigen Erdung des Gerätes zweifeln. Modifizieren Sie den mitgelieferten Stecker nicht, falls er nicht in die Steckdose passt und benutzen Sie auch keinen Adapter. Rufen Sie einen Elektriker, um eine angemessene Steckdose installieren zu lassen. Dieses Gerät ist für einen 220V-Stromkreis gebaut.

Wartungsanleitung

ACHTUNG: Ziehen Sie immer den Stecker aus der Steckdose, bevor Sie das Gerät reinigen oder warten.

Regelmäßiges Reinigen verlängert die Lebensdauer dieses Gerätes. Halten Sie das Gerät sauber, indem Sie es regelmäßig abstauben und absaugen. Ist die Laufmatte sehr verschmutzt, benutzen Sie ein feuchte Tuch, aber keine Reinigungsmittel. Säubern Sie die Oberflächen des Laufdecks auf beiden Seiten der Laufmatte sowie die seitlichen Schienen. Halten Sie Ihre Lafschuhe sauber, um zu verhindern, dass Schmutz unter die Laufmatte kommt. Stellen Sie sicher, dass keine Feuchtigkeit ins Cockpit gelangt. Es kann vorkommen, dass sich nach längerer Benutzung feiner schwarzer Staub unter Ihrem Laufband bildet. Dies ist normal und heißt NICHT, dass etwas defekt ist. Saugen Sie diesen einfach auf. Entfernen Sie die Motorabdeckung einmal im Jahr und saugen Sie darunter.

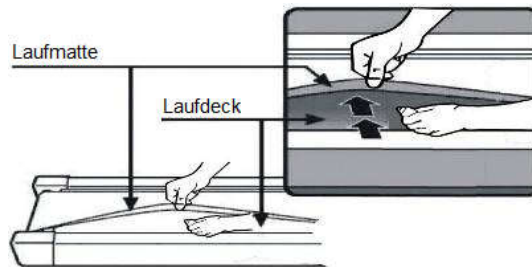


Wartungsinformation

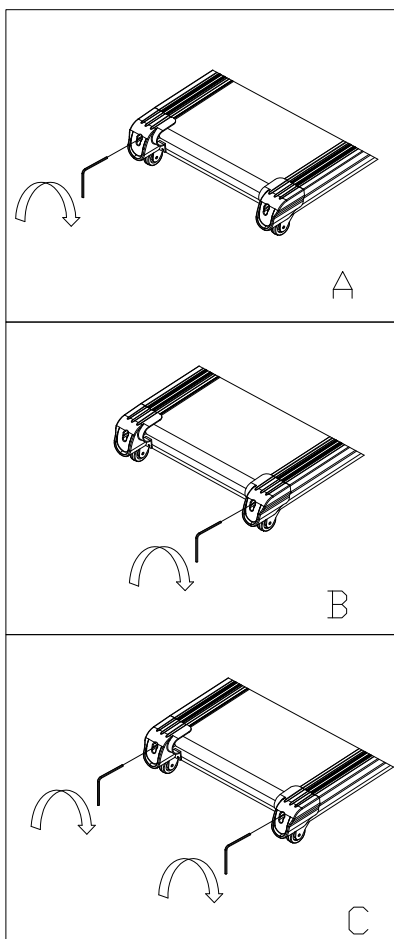
Schmierung der Laufmatte

Dieses Gerät ist mit einem vorgeschmierten Decksystem ausgestattet, das wenig Wartung benötigt. Der Widerstand von Laufmatte und –deck kann eine wichtige Rolle in Funktion und Lebensdauer Ihres Gerätes spielen, so dass wir regelmäßiges schmieren empfehlen. Benutzen Sie hierfür nur Silikon-Spray. Heben Sie die Laufmatte an und sprühen Sie von vorne nach hinten ca. 4 Sekunden pro Seite. Warten Sie danach eine Minute, damit sich das Silikon-Spray verteilen kann, bevor Sie Ihr Laufband wieder benutzen.

- Gelegentliche Benutzung (weniger als 3 Std. / Woche) jährlich
- Durchschnittliche Benutzung (3-5 Std. / Woche) alle 6 Monate
- Häufige Benutzung (mehr als 5 Std. / Woche) alle 3 Monate



Einstellen der Laufmatte



Ist die Laufmatte verrutscht, lassen Sie das Laufband mit ca. 6km/h laufen, ohne dass es benutzt wird, um festzustellen, in welche Richtung sie sich verschoben hat. Schalten Sie das Gerät danach aus.

Ist die Laufmatte nach rechts verschoben, drehen Sie die rechte Einstellungsschraube eine viertel Umdrehung im Uhrzeigersinn und lassen Sie die Laufmatte Ihre neue Position finden. Ist die Laufmatte noch immer zu weit rechts, drehen Sie die rechte Einstellungsschraube eine weitere viertel Umdrehung (siehe Bild A).

Ist die Laufmatte nach links verschoben, drehen Sie die linke Einstellungsschraube eine viertel Umdrehung im Uhrzeigersinn und lassen Sie die Laufmatte Ihre neue Position finden. Ist die Laufmatte noch immer zu weit links, drehen Sie die linke Einstellungsschraube eine weitere viertel Umdrehung (siehe Bild B).

Es kann sein, dass sich die Laufmatte nach einiger Benutzung dehnt. In diesem Fall würde sie während der Benutzung verrutschen. Dies ist während der Einlaufphase normal. Um die Spannung zu erhöhen, drehen Sie beide Einstell-Schrauben ca. eine viertel Umdrehung im Uhrzeigersinn zu drehen (siehe Bild C).



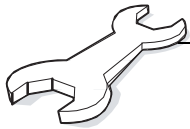
Benutzungsanleitung

Konsole



Tastenfunktionen

- 1.1 **START:** Während des Stillstandes: startet das Gerät.
- 1.2 **STOP:** Während des Betriebes: hält das Gerät an.
- 1.3 **„SPEED ▲“-Taste:** Steigert die Lauf-Geschwindigkeit um 0,1 km/h. Gedrückt gehalten um schneller zu steigern.
- 1.4 **„SPEED ▼“-Taste:** Verringert die Lauf-Geschwindigkeit um 0,1 km/h. Gedrückt gehalten um schneller zu verringern.
- 1.5 **„INCLINE ▲“-Taste** erhöht die Steigung. Gedrückt gehalten um schneller zu steigern.
- 1.6 **„INCLINE ▼“-Taste** verringert die Steigung. Gedrückt gehalten um schneller zu verringern.
- 1.7 **„M“: MODE-Taste:** Wählt im Einstellungs-Modus die Countdown-Modi aus (Zeit-, Distanz-, oder Kaloriencountdown).
- 1.8 **MP3-Stecker:** Hier können Sie einen MP3-Player anschließen um Musik zu hören.
- 1.9 Geschwindigkeit-Shortcut-Tasten 4, 8 und 12 passen die Lauf-Geschwindigkeit direkt an.
- 1.10 Steigung-Shortcut-Tasten 4, 8 und 12 passen die Steigung direkt an.
- 1.11 **„P“: PROGRAMM-Taste:** Wählt im Stillstand die vorprogrammierten Programme P01-P25 / HR1-HR3 (Herzfrequenzsteuerung) / FAT (Körperfett-Wert Messung) aus.



Benutzungsanleitung

Bedienung

2. Display-Funktionen

- 2.1 Geschwindigkeits-Display: zeigt die aktuelle Geschwindigkeit (0,8 – 22 km/h) an. Bei Benutzung der vorprogrammierten Programme zeigt es das jeweilige Programm (P01-P25, HR1-HR3, FAT) an.
- 2.2 Zeit-Display: zeigt die verstrichene Workout-Zeit (0:00-99:59) an.
- 2.3 Distanz-Display: zeigt die zurückgelegte Distanz (0,00-99,9) an.
- 2.4 CAL/PULSE-Display: zeigt die verbrauchten Kalorien (0-999) an sowie den Puls (50-200 bpm)
- 2.5 Steigungs-Display: zeigt das aktuelle Steigungslevel (0-20) an.

3. Safety-Key

Der Safety-Key ist dafür bestimmt, das Gerät sofort anzuhalten, sollten Sie stürzen. Bei hoher Geschwindigkeit ist es sehr unangenehm und evtl. gefährlich, das Gerät sofort komplett anzuhalten, so dass wir empfehlen, dies wirklich nur im Notfall zu benutzen. In allen anderen Fällen benutzen Sie bitte die rote STOP-Taste.

Das Gerät schaltet sich nur mit eingestecktem Safety-Key an. Das andere Ende befestigen Sie an Ihrer Kleidung, um die Verletzungsgefahr im Falle eines Sturzes zu mindern. Benutzen Sie das Gerät niemals, ohne den Safety-Key an Ihrer Kleidung zu befestigen.

4. Quick-Start (Manueller Modus)

- 4.1 Schalten Sie das Gerät ein und bringen den Safety-Key an der Konsole an.
- 4.2 Wenn Sie die START-Taste gedrückt haben, hören Sie einen Ton und es schaltet sich ein 3 Sekunden Countdown ein. Nach dem Ende des Countdown läuft das Laufband mit 1 km/h los.
- 4.3 Sobald das Laufband startet, können Sie die Geschwindigkeit über SPEED▲ und SPEED▼ regulieren, sowie die Steigung über INCLINE▲ und INCLINE▼.

5. Vorprogrammierte Programme

Programmübersicht

| | | Zeit Intervall = Eingestellte Zeit / 10 | | | | | | | | | |
|----|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| P1 | Geschwindigkeit | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 2 | 5 | 3 |
| | Steigung | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| P2 | Geschwindigkeit | 2 | 5 | 4 | 6 | 4 | 6 | 4 | 2 | 4 | 2 |
| | Steigung | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| P3 | Geschwindigkeit | 2 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 2 | 3 | 2 |
| | Steigung | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| P4 | Geschwindigkeit | 3 | 6 | 7 | 5 | 8 | 5 | 9 | 6 | 4 | 3 |
| | Steigung | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| P5 | Geschwindigkeit | 3 | 6 | 7 | 5 | 8 | 6 | 7 | 6 | 4 | 3 |
| | Steigung | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| P6 | Geschwindigkeit | 2 | 8 | 6 | 4 | 5 | 9 | 7 | 5 | 4 | 3 |
| | Steigung | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| P7 | Geschwindigkeit | 2 | 6 | 7 | 4 | 4 | 7 | 4 | 2 | 4 | 2 |
| | Steigung | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 3 |
| P8 | Geschwindigkeit | 2 | 4 | 6 | 8 | 7 | 8 | 6 | 2 | 3 | 2 |
| | Steigung | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| P9 | Geschwindigkeit | 2 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 3 | 3 | 2 |
| | Steigung | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 |



Benutzungsanleitung

| | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------|---|---|---|---|----|----|----|---|----|---|
| P10 | Geschwindigkeit | 2 | 3 | 5 | 3 | 3 | 5 | 3 | 6 | 3 | 3 |
| | Steigung | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| P11 | Geschwindigkeit | 3 | 5 | 8 | 8 | 9 | 5 | 7 | 6 | 3 | 2 |
| | Steigung | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 9 | 9 | 9 | 6 | 6 |
| P12 | Geschwindigkeit | 2 | 5 | 5 | 4 | 4 | 6 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| | Steigung | 3 | 3 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 3 |
| P13 | Geschwindigkeit | 3 | 5 | 7 | 8 | 9 | 10 | 8 | 6 | 4 | 3 |
| | Steigung | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| P14 | Geschwindigkeit | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | Steigung | 4 | 4 | 4 | 4 | 8 | 8 | 8 | 8 | 4 | 4 |
| P15 | Geschwindigkeit | 3 | 4 | 7 | 8 | 10 | 9 | 8 | 6 | 5 | 4 |
| | Steigung | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 2 |
| P16 | Geschwindigkeit | 2 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 7 | 5 | 4 | 2 |
| | Steigung | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 1 | 1 |
| P17 | Geschwindigkeit | 2 | 6 | 8 | 3 | 9 | 4 | 12 | 4 | 3 | 2 |
| | Steigung | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 |
| P18 | Geschwindigkeit | 1 | 5 | 4 | 5 | 9 | 5 | 4 | 5 | 3 | 2 |
| | Steigung | 5 | 5 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 2 | 2 |
| P19 | Geschwindigkeit | 3 | 4 | 8 | 4 | 3 | 8 | 6 | 4 | 3 | 1 |
| | Steigung | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 |
| P20 | Geschwindigkeit | 3 | 2 | 3 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 3 | 3 |
| | Steigung | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| P21 | Geschwindigkeit | 2 | 6 | 5 | 6 | 8 | 6 | 7 | 4 | 3 | 2 |
| | Steigung | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| P22 | Geschwindigkeit | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 8 | 6 | 4 | 6 | 6 |
| | Steigung | 2 | 2 | 6 | 6 | 6 | 6 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| P23 | Geschwindigkeit | 2 | 4 | 6 | 8 | 4 | 2 | 7 | 8 | 12 | 1 |
| | Steigung | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | 2 |
| P24 | Geschwindigkeit | 2 | 4 | 6 | 4 | 6 | 8 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| | Steigung | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| P25 | Geschwindigkeit | 2 | 2 | 2 | 6 | 6 | 10 | 11 | 4 | 8 | 2 |
| | Steigung | 5 | 5 | 8 | 8 | 8 | 3 | 3 | 5 | 5 | 1 |

6. HRC-Programm (Herzfrequenz-Steuerung) (optional)

- 6.1 Im Herzfrequenz-Programm passt der Computer die Steigung und Geschwindigkeit je nach Herzfrequenz an, um Sie in Ihrer Zielherzfrequenz zu halten. Wenn sich die Herzfrequenz über dem eingestellten Wert befindet, verringert der Computer automatisch das Widerstandslevel. Ist Ihre Herzfrequenz zu niedrig, erhöht der Computer automatisch das Widerstandslevel.
- 6.2 Drücken Sie die "PROGRAM"-Taste, um das HRC-Programm auszuwählen. Das Kalorien-Display zeigt nun „HRC“ an.
- 6.3 Es blinkt das Standard-Alter „30“ im Distanz-Display und Sie können mit SPEED+/- oder INCLINE+/- Ihr Alter (15-80 Jahre) einstellen (siehe Tabelle unten). Drücken Sie die MODE-Taste zur Bestätigung. Es wird nun die Zielherzfrequenz angezeigt, die das System nach eingestelltem Alter errechnet. Sie können diese aber auch verändern (86-179 Schläge pro Minute). Drücken Sie die MODE-Taste noch einmal zur Bestätigung.
- 6.4 Nun blinkt der Standard-Wert „10:00“ im Zeit-Display. Drücken Sie SPEED+/- oder INCLINE+/-, um die gewünschte Zeit (5-99 Minuten) einzustellen.
- 6.5 Drücken Sie nun die START-Taste, um das Workout zu beginnen. Das Zeit-Display zeigt den Countdown bis zum Ende des Workouts an. Wenn der Countdown bei 0 angekommen ist, hält das Gerät langsam an.
- 6.6 Sie müssen entweder einen Brustgurt (nicht im Lieferumfang enthalten) benutzen, oder sich während des Workouts an den Pulshandgriffen festhalten, damit dieses Programm funktioniert. Empfängt das Gerät keinen Puls, hält es die Geschwindigkeit konstant, bis wieder ein Puls empfangen wird.



Benutzungsanleitung

| HR1 Programm | | | | HR2 Programm | | | | HR3 Programm | | | |
|--------------|-------------------------------|----------|---------|--------------|---------------------------|----------|-----|--------------|---------------------------|----------|-----|
| Alter | Zielzone (Schläge pro Minute) | | | Alter | Zielzone (Schläge/Minute) | | | Alter | Zielzone (Schläge/Minute) | | |
| | Hoch | Standard | Niedrig | | H | Standard | N | | H | Standard | N |
| 15 | 128 | 133 | 138 | 15 | 149 | 154 | 159 | 15 | 169 | 174 | 179 |
| 16 | 128 | 133 | 138 | 16 | 148 | 153 | 158 | 16 | 168 | 173 | 178 |
| 17 | 127 | 132 | 137 | 17 | 147 | 152 | 157 | 17 | 168 | 173 | 178 |
| 18 | 126 | 131 | 136 | 18 | 147 | 152 | 157 | 18 | 167 | 172 | 177 |
| 19 | 126 | 131 | 136 | 19 | 146 | 151 | 156 | 19 | 166 | 171 | 176 |
| 20 | 125 | 130 | 135 | 20 | 145 | 150 | 155 | 20 | 165 | 170 | 175 |
| 21 | 124 | 129 | 134 | 21 | 144 | 149 | 154 | 21 | 164 | 169 | 174 |
| 22 | 124 | 129 | 134 | 22 | 144 | 149 | 154 | 22 | 163 | 168 | 173 |
| 23 | 123 | 128 | 133 | 23 | 143 | 148 | 153 | 23 | 162 | 167 | 172 |
| 24 | 122 | 127 | 132 | 24 | 142 | 147 | 152 | 24 | 162 | 167 | 172 |
| 25 | 122 | 127 | 132 | 25 | 141 | 146 | 151 | 25 | 161 | 166 | 171 |
| 26 | 121 | 126 | 131 | 26 | 141 | 146 | 151 | 26 | 160 | 165 | 170 |
| 27 | 120 | 125 | 130 | 27 | 140 | 145 | 150 | 27 | 159 | 164 | 169 |
| 28 | 120 | 125 | 130 | 28 | 139 | 144 | 149 | 28 | 158 | 163 | 168 |
| 29 | 119 | 124 | 129 | 29 | 138 | 143 | 148 | 29 | 157 | 162 | 167 |
| 30 | 119 | 124 | 129 | 30 | 138 | 143 | 148 | 30 | 157 | 162 | 167 |
| 31 | 118 | 123 | 128 | 31 | 137 | 142 | 147 | 31 | 156 | 161 | 166 |
| 32 | 117 | 122 | 127 | 32 | 136 | 141 | 146 | 32 | 155 | 160 | 165 |
| 33 | 117 | 122 | 127 | 33 | 135 | 140 | 145 | 33 | 154 | 159 | 164 |
| 34 | 116 | 121 | 126 | 34 | 135 | 140 | 145 | 34 | 153 | 158 | 163 |
| 35 | 115 | 120 | 125 | 35 | 134 | 139 | 144 | 35 | 152 | 157 | 162 |
| 36 | 115 | 120 | 125 | 36 | 133 | 138 | 143 | 36 | 151 | 156 | 161 |
| 37 | 114 | 119 | 124 | 37 | 132 | 137 | 142 | 37 | 151 | 156 | 161 |
| 38 | 113 | 118 | 123 | 38 | 132 | 137 | 142 | 38 | 150 | 155 | 160 |
| 39 | 113 | 118 | 123 | 39 | 131 | 136 | 141 | 39 | 149 | 154 | 159 |
| 40 | 112 | 117 | 122 | 40 | 130 | 135 | 140 | 40 | 148 | 153 | 158 |
| 41 | 111 | 116 | 121 | 41 | 129 | 134 | 139 | 41 | 147 | 152 | 157 |
| 42 | 111 | 116 | 121 | 42 | 129 | 134 | 139 | 42 | 146 | 151 | 156 |
| 43 | 110 | 115 | 120 | 43 | 128 | 133 | 138 | 43 | 145 | 150 | 155 |
| 44 | 109 | 114 | 119 | 44 | 127 | 132 | 137 | 44 | 145 | 150 | 155 |
| 45 | 109 | 114 | 119 | 45 | 126 | 131 | 136 | 45 | 144 | 149 | 154 |
| 46 | 108 | 113 | 118 | 46 | 126 | 131 | 136 | 46 | 143 | 148 | 153 |
| 47 | 107 | 112 | 117 | 47 | 125 | 130 | 135 | 47 | 142 | 147 | 152 |
| 48 | 107 | 112 | 117 | 48 | 124 | 129 | 134 | 48 | 141 | 146 | 151 |
| 49 | 106 | 111 | 116 | 49 | 123 | 128 | 133 | 49 | 140 | 145 | 150 |
| 50 | 106 | 111 | 116 | 50 | 123 | 128 | 133 | 50 | 140 | 145 | 150 |
| 51 | 105 | 110 | 115 | 51 | 122 | 127 | 132 | 51 | 139 | 144 | 149 |
| 52 | 104 | 109 | 114 | 52 | 121 | 126 | 131 | 52 | 138 | 143 | 148 |
| 53 | 104 | 109 | 114 | 53 | 120 | 125 | 130 | 53 | 137 | 142 | 147 |
| 54 | 103 | 108 | 113 | 54 | 120 | 125 | 130 | 54 | 136 | 141 | 146 |
| 55 | 102 | 107 | 112 | 55 | 119 | 124 | 129 | 55 | 135 | 140 | 145 |
| 56 | 102 | 107 | 112 | 56 | 118 | 123 | 128 | 56 | 134 | 139 | 144 |
| 57 | 101 | 106 | 111 | 57 | 117 | 122 | 127 | 57 | 134 | 139 | 144 |



Benutzungsanleitung

| HR1 Programm | | | | HR2 Programm | | | | HR3 Programm | | | |
|--------------|-------------------------------|----------|---------|--------------|---------------------------|----------|-----|--------------|---------------------------|----------|-----|
| Alter | Zielzone (Schläge pro Minute) | | | Alter | Zielzone (Schläge/Minute) | | | Alter | Zielzone (Schläge/Minute) | | |
| | Hoch | Standard | Niedrig | | H | Standard | N | | H | Standard | N |
| 58 | 100 | 105 | 110 | 58 | 117 | 122 | 127 | 58 | 133 | 138 | 143 |
| 59 | 100 | 105 | 110 | 59 | 116 | 121 | 126 | 59 | 132 | 137 | 142 |
| 60 | 99 | 104 | 109 | 60 | 115 | 120 | 125 | 60 | 131 | 136 | 141 |
| 61 | 98 | 103 | 108 | 61 | 114 | 119 | 124 | 61 | 130 | 135 | 140 |
| 62 | 98 | 103 | 108 | 62 | 114 | 119 | 124 | 62 | 129 | 134 | 139 |
| 63 | 97 | 102 | 107 | 63 | 113 | 118 | 123 | 63 | 128 | 133 | 138 |
| 64 | 96 | 101 | 106 | 64 | 112 | 117 | 122 | 64 | 128 | 133 | 138 |
| 65 | 96 | 101 | 106 | 65 | 111 | 116 | 121 | 65 | 127 | 132 | 137 |
| 66 | 95 | 100 | 105 | 66 | 111 | 116 | 121 | 66 | 126 | 131 | 136 |
| 67 | 94 | 99 | 104 | 67 | 110 | 115 | 120 | 67 | 125 | 130 | 135 |
| 68 | 94 | 99 | 104 | 68 | 109 | 114 | 119 | 68 | 124 | 129 | 134 |
| 69 | 93 | 98 | 103 | 69 | 108 | 113 | 118 | 69 | 123 | 128 | 133 |
| 70 | 93 | 98 | 103 | 70 | 108 | 113 | 118 | 70 | 123 | 128 | 133 |
| 71 | 92 | 97 | 102 | 71 | 107 | 112 | 117 | 71 | 122 | 127 | 132 |
| 72 | 91 | 96 | 101 | 72 | 106 | 111 | 116 | 72 | 121 | 126 | 131 |
| 73 | 91 | 96 | 101 | 73 | 105 | 110 | 115 | 73 | 120 | 125 | 130 |
| 74 | 90 | 95 | 100 | 74 | 105 | 110 | 115 | 74 | 119 | 124 | 129 |
| 75 | 89 | 94 | 99 | 75 | 104 | 109 | 114 | 75 | 118 | 123 | 128 |
| 76 | 89 | 94 | 99 | 76 | 103 | 108 | 113 | 76 | 117 | 122 | 127 |
| 77 | 88 | 93 | 98 | 77 | 102 | 107 | 112 | 77 | 117 | 122 | 127 |
| 78 | 87 | 92 | 97 | 78 | 102 | 107 | 112 | 78 | 116 | 121 | 126 |
| 79 | 87 | 92 | 97 | 79 | 101 | 106 | 111 | 79 | 115 | 120 | 125 |
| 80 | 86 | 91 | 96 | 80 | 100 | 105 | 110 | 80 | 114 | 119 | 124 |

7. Körperfett-Wert Messung

Drücken Sie die „PROGRAM“-Taste, bis Sie die „FAT“ Körperfett-Wert Messung erreichen. Drücken Sie nun die „MODE“-Taste, um zu den Einstellungen F1, F2, F3, F4 (F1=Geschlecht (Standard: männlich), F2=Alter (Standard: 25), F3=Größe (Standard: 170cm), F4=Gewicht (Standard: 70kg)) zu springen. Drücken Sie die „SPEED- / +“-Tasten, um die Werte für F1 bis F4 einzustellen (beachten Sie die Tabelle unten).

Halten sich für mindestens 8 Sekunden an den Handpulsgriffen fest, bis das Display Ihren BMI (Body Mass Index) anzeigt. Der BMI bezeichnet die Relation zwischen Größe und Gewicht. Der Körperfett-Wert gilt für weibliche sowie männliche Personen und sollte zwischen 20 und 25 liegen. Liegt er unter 19, sind Sie zu dünn. Liegt er zwischen 25 und 29, sind Sie übergewichtig. Liegt er über 30, sind Sie fettleibig. Diese Daten sind nur Richtlinien

und nicht für
medizinische Zwecke

geeignet.

| | | | |
|----|-----------------|-------------|----------------|
| F1 | Geschlecht | 01 Männlich | 02 Weiblich |
| F2 | Alter | 1-----99 | |
| F3 | Größe | 100----220 | |
| F4 | Gewicht | 20-----150 | |
| F5 | Körperfett-Wert | ≤19 | Untergewicht |
| | Körperfett-Wert | =(20---25) | Normalgewicht |
| | Körperfett-Wert | =(26---29) | Übergewicht |
| | Körperfett-Wert | ≥30 | Fettleibigkeit |



Benutzungsanleitung

8. Energiesparmodus

Wenn Sie das Gerät 10 Minuten lang nicht benutzt wurde, schaltet es sich automatisch in den Energiesparmodus. Drücken Sie eine beliebige Taste, um es wieder aufzuwecken.

9. Fehlermeldungen

- 9.1 Display zeigt nichts an – Stellen Sie sicher, dass alle Kabel richtig verbunden sind.
- 9.2 E01: Kabel locker oder defekt - Stellen Sie sicher, dass alle Kabel richtig verbunden sind.
- 9.3 E02: Kontrollieren Sie, ob die Spannung unter 50% der regulären Spannung ist. Kontrollieren Sie, ob die Schalttafel schlecht riecht. Kontrollieren Sie die Motorkabel.
- 9.4 E03: Kein Geschwindigkeitssensor – kontrollieren Sie, ob der Geschwindigkeitssensor richtig sitzt oder verschmutzt ist. Löst dies das Problem nicht, lassen Sie den Geschwindigkeitssensor austauschen
- 9.5 E04: Steigungsfehler – kontrollieren Sie das Steigungsmotorkabel oder setzen Sie den Steigungsmotor zurück.
- 9.6 E05: Überspannung oder nach Reparatur – reinigen Sie das Laufdeck und das restliche Gerät, fügen etwas Silikonöl unter der Laufmatte hinzu und starten das Gerät neu.
- 9.7 E08: Schalttafel defekt – lassen Sie diese ersetzen.
- 9.8 Motor funktioniert nicht – kontrollieren Sie die Motorkabel und den Leistungstransistor. Lassen Sie diesen gegebenenfalls ersetzen.



Beny Sports Germany GmbH

Klingenhofstr. 51
D-90411 Nürnberg

Kundendienst

Erreichbar Montag bis Freitag von 9:00 bis 15:00 Uhr



Tel: 0911 / 975978 – 0



Fax: 0911 / 975978 – 1



E-mail: service@benysports.de



Website: www.benysports.de