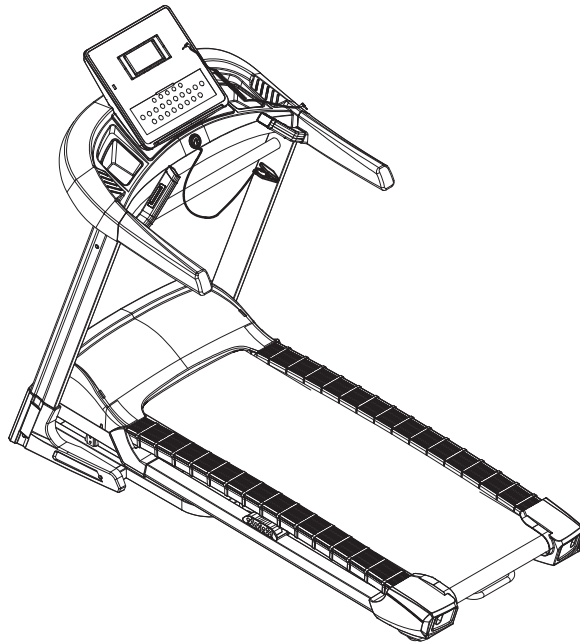


SERIAL No. J62068 - xx

MOTIVE
FITNESS by
U.N.O.[®]



U.N.O Fitness Laufband FLEX RUN 1.8

Aufbau- & Benutzerhandbuch

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

Inhalt

<i>Kapitel</i>	<i>Seite</i>
<i>Allgemeines</i>	<i>3</i>
<i>Bevor Sie Beginnen</i>	<i>4</i>
<i>Sicherheit</i>	<i>5</i>
<i>Trainingsinformation</i>	<i>6</i>
<i>Aufbau</i>	<i>11</i>
<i>Wartungsinformation</i>	<i>20</i>
<i>Benutzungsanleitung</i>	<i>25</i>





Allgemeines

Qualität

Ihr Trainingsgerät wurde gemäß der aktuellen Europäischen Sicherheitsstandards (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:

- Ersatzteile für die Reparatur an den Käufer zu liefern.
- das an das Lager zurückgesandte Produkt zu reparieren (auf Kosten des Kunden).
- 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 Verstauung, 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.

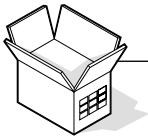
Dies beeinflusst nicht Ihre gesetzlich vorgeschriebenen Rechte als Kunde.

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.

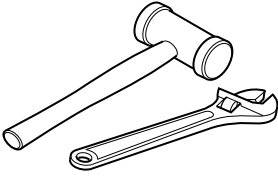
Beny Sports Germany GmbH
Klingenhofstr. 51
D-90411 Nürnberg



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 Teileliste, 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 (unebene Oberflächen können vorzeitigen Verschleiß der Elektronik bedeuten). 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 2 Meter Freiraum um Ihr Gerät besteht, während Sie trainieren.
- * Schalten Sie das Gerät niemals ein, wenn jemand darauf steht.
- * Halten Sie Kinder und Tiere fern von Ihrem Gerät. Es ist nur für die Benutzung von Erwachsenen geeignet.
- * Entfernen Sie den Safety-Key und verstauen Sie ihn so, dass Kinder ihn nicht erreichen können, wenn Sie Ihr Gerät nicht benutzen.
- * Stellen Sie sich auf die Seitenschienen und nicht auf die Laufmatte, wenn Sie das Gerät einschalten. Betreten Sie diese erst, wenn die Laufmatte langsam (unter 3km/h) 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.



Warnung

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

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:
125kg / 276lbs oder weniger.

Konformität

Dieses Gerät erfüllt (EN 957) - Teile 1 und 6, 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.

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.



Warnung

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

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

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.



Trainingsinformation

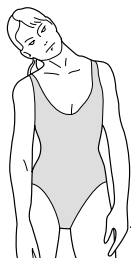
Alter	Untrainiert Zielzone A	Trainiert Zielzone B
(Jahre)	(Schläge pro Minute)	(Schläge pro Minute)
20-24	145 - 165	155 - 175
25-29	140 - 160	150 - 170
30-34	135 - 155	145 - 165
35-39	130 - 150	140 - 160
40-44	125 - 145	135 - 155
45-49	120 - 140	130 - 150
50-54	115 - 135	125 - 145
55-59	110 - 130	120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

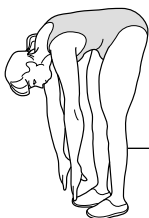
Aufwärm- und Cool Down Übungen

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.

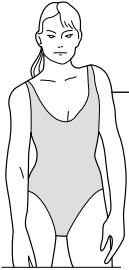


Zehen berühren

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.



Trainingsinformation

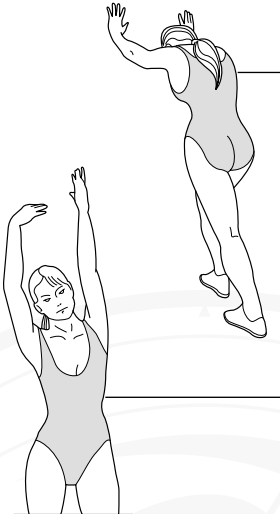


Schulter Heben

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.

Wade / Achilles Stretch

Drehen Sie sich in Richtung Wand und legen Sie beide Hände daran. Stützen Sie sich mit einem Bein, während Sie das andere hinter sich mit der ganzen Sohle flach auf dem Boden positionieren. Beugen Sie das vordere Bein und lehnen Sie sich in Richtung Wand, wobei Sie das hintere Bein gerade lassen, so dass Wade und Achillessehne gedehnt werden. Halten Sie dies für 5 Sekunden und wiederholen Sie mit dem anderen Bein. Wiederholen Sie die Übung zwei bis drei 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.

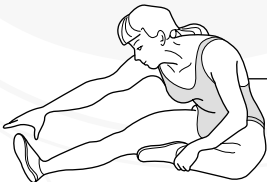
Innerer Oberschenkel Stretch

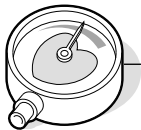
Setzen Sie sich auf den Boden und ziehen Sie beide Beine an Ihre Leiste heran – die Fußsohlen zueinander. Lassen Sie den Rücken gerade und lehnen Sie sich über Ihre Füße nach vorne. Spannen Sie die Oberschenkel an und halten Sie dies für 5 Sekunden. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie drei bis vier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

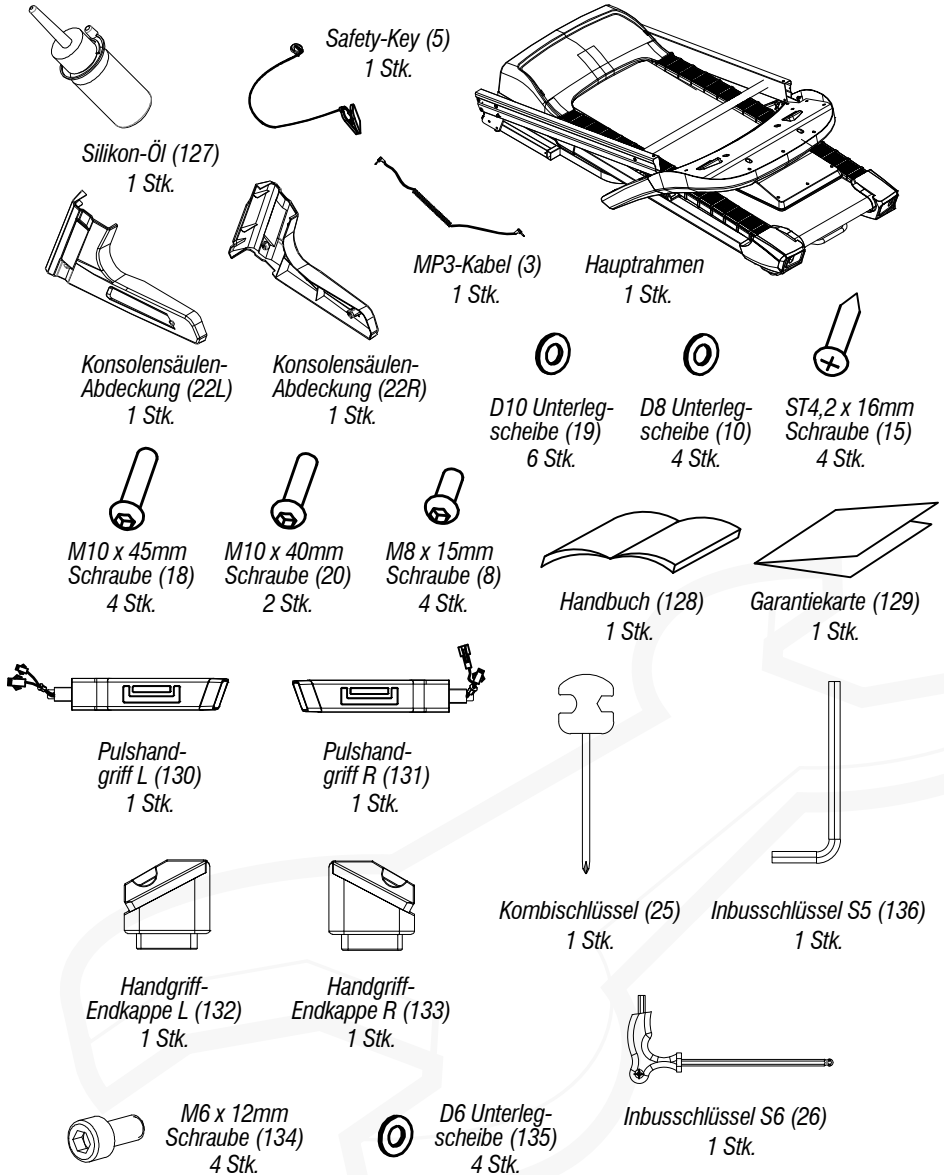
Dies ist nur ein Vorschlag für ein Trainingsprogramm und ist nicht für jeden Benutzer geeignet.

Aufbau



Auszupackende Teile

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



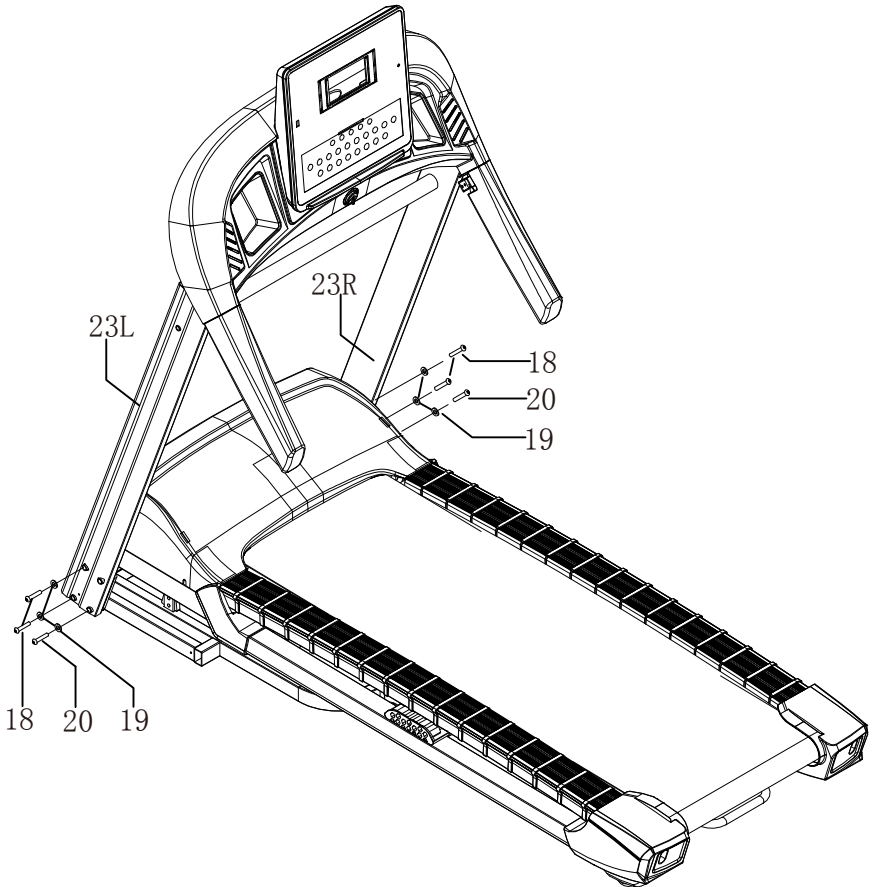
Aufbau



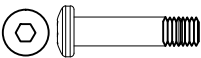
1

Heben Sie die Konsolensäulen (23 L&R) an, bis sie senkrecht stehen - achten Sie dabei darauf, die Kabel nicht zu beschädigen. Schieben Sie die Konsolensäulen nach hinten in die Konsolensäulenstütze.

Befestigen Sie diese nun am Haupttrahmen (71) mit 4 x M10 x 45 x 15mm Teilgewindeschrauben (18), 2 x M10 x 40 x 15mm Teilgewindeschrauben (20) und 6 x D10 Unterlegscheiben (19).



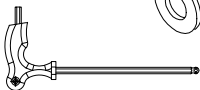
M10 x 45 x 15mm x S6 (18) / 4 Stk.



M10 x 40 x 15mm x S6 (20) / 2 Stk.



D10 x Ø18 x 1,5mm (19) / 6 Stk.



S6 (26) / 1 Stk.

Aufbau

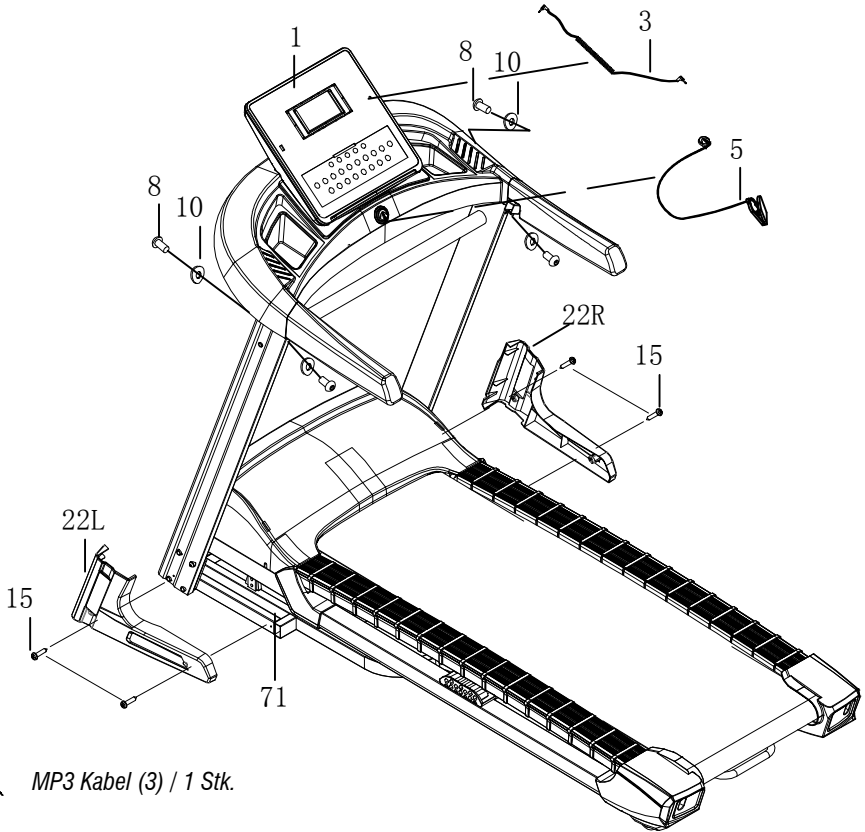


2

Heben Sie die Konsole (1) an den Handgriffen an, bis die Löcher an Konsole und Konsolensäulen übereinander liegen - achten Sie dabei darauf, die Kabel nicht zu beschädigen. Befestigen Sie die Konsole nun mit 2 x M8 x 15mm Schrauben (8) und 2 x D8 Unterlegscheiben (10).

Befestigen Sie die Konsolensäulenabdeckungen (22 L&R) am Hauptrahmen (71) mit 4 x ST4,2 x 16mm Schrauben (15).

Stecken Sie nun das MP3-Kabel (3) und den Safety-Key (5) in die Konsole.



MP3 Kabel (3) / 1 Stk.



Safety-Key (5) / 1 Stk.



480 x 221 x 65mm (22L) / 1 Stk.



480 x 221 x 65mm (22R) / 1 Stk.



M8 x 15mm x S6 (8) / 4 Stk.



D8 (10) / 4 Stk.



ST4,2 x 16mm x Ø8 (15) / 4 Stk.



S13-S15 (25) / 1 Stk.



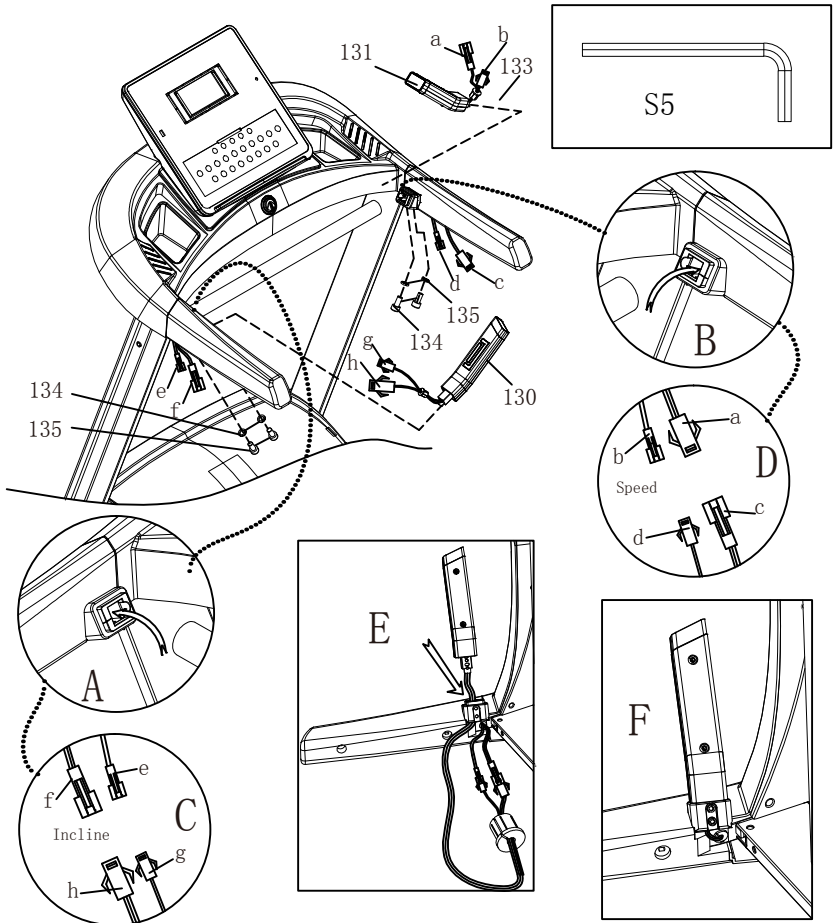
S6 (26) / 1 Stk.

Aufbau



3

Entfernen Sie die vorinstallierten 4 x M6 x 12mm Schrauben (134), 4 x D6 Unterlegscheiben (135) und 2 x Verschlusskappen (137) von den Handgriffen. Führen Sie die Kabel (e & f) aus dem linken Pulshandgriff (130) heraus, wie in Abbildung A und verbinden dann die Kabel (f mit h & e mit g) wie in Abbildung C. Befestigen Sie den linken Pulshandgriff (130) mit 2 x M6 x 12mm Schrauben (134) und 2 x D6 Unterlegscheiben (135), schieben den Kabelüberschuß in die Konsole wie in Abbildung E und befestigen dann 1 x Verschlusskappe (137). Abbildung F zeigt nun die fertige Installation. Wiederholen Sie die obigen Schritte für die Installation des rechten Pulshandgriffes (131).



 M6 x 12mm Schraube (134) / 4 Stk.

 D6 Unterlegscheibe (135) / 4 Stk.

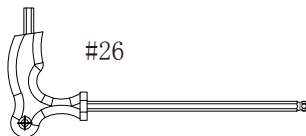
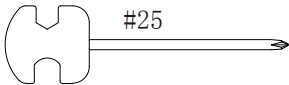
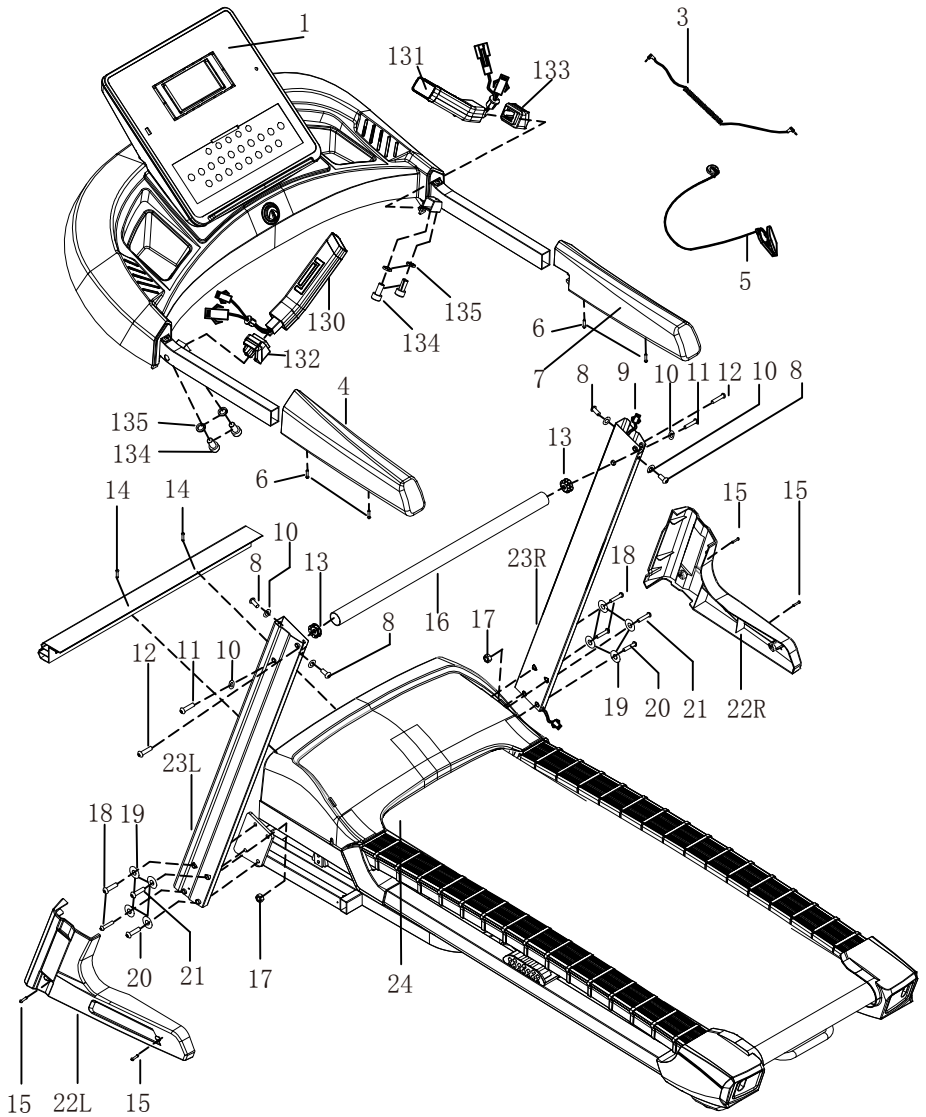


 Ø16 Verschlusskappe (137) / 2 Stk.

Aufbau



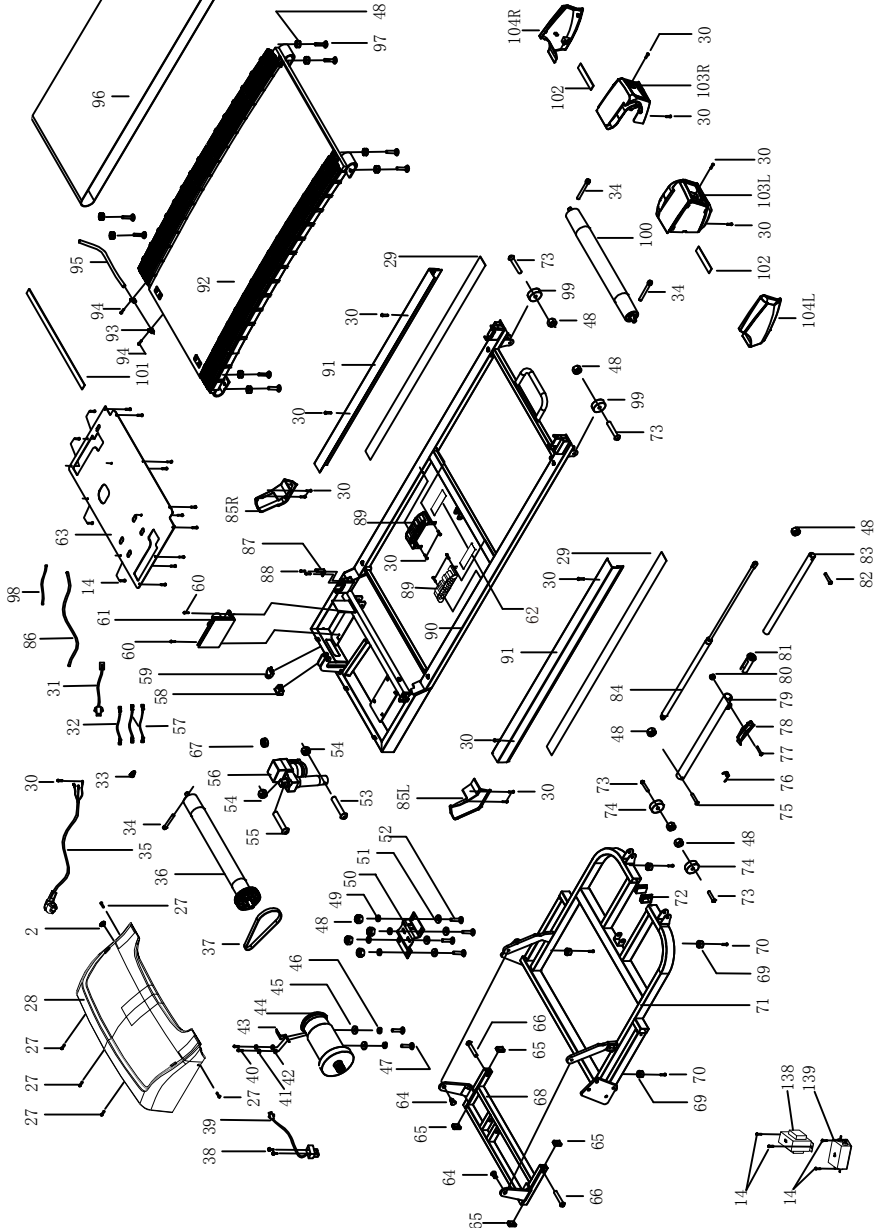
Explosionszeichnung 1



Aufbau



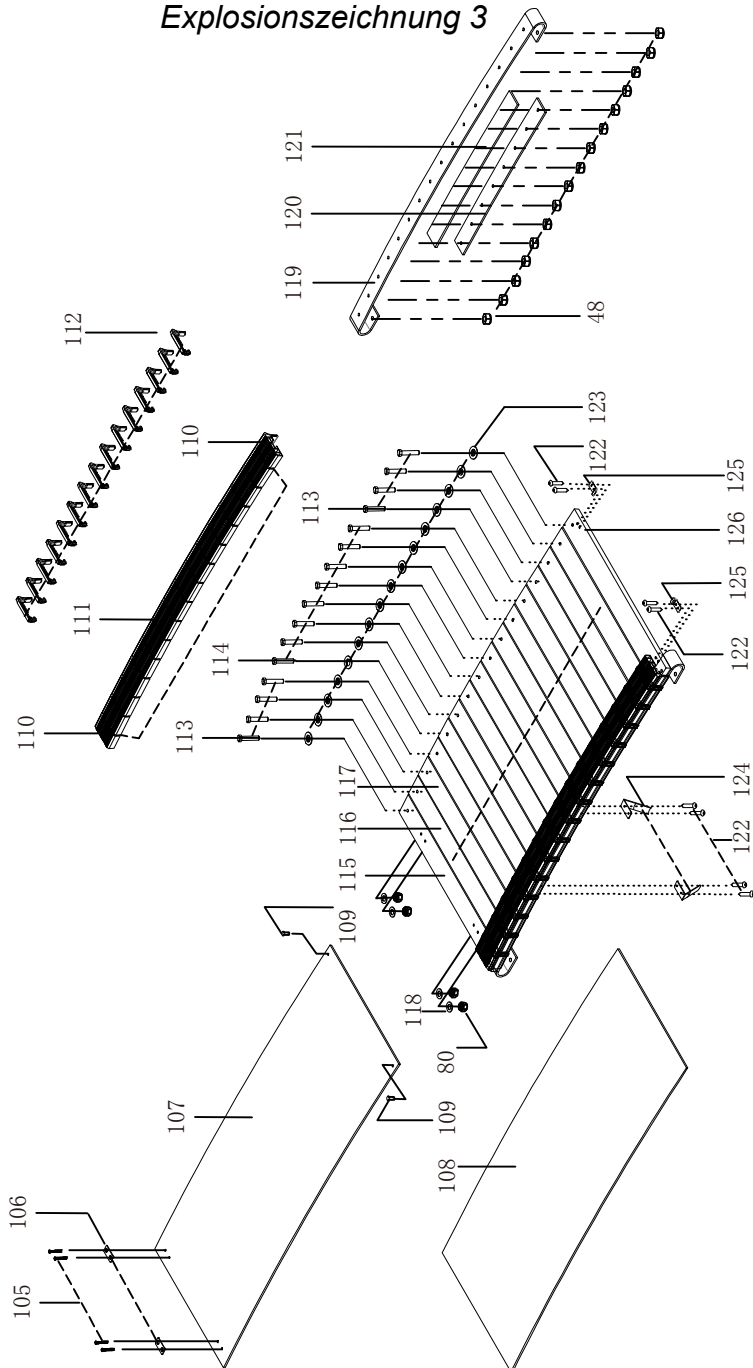
Explosionszeichnung 2



Aufbau



Explosionszeichnung 3



Aufbau



Hauptliste Teile und Accessoires

Teile Nr.	Beschreibung	Stk.			
1	Konsole	1	51	Gummiring	4
2	Ø24 Endkappe Motorabdeckung	1	52	M8 x 25mm Schraube	4
3	MP3-Kabel	1	53	M10 x 98 x 20mm x S6 Teilgewindeschraube	1
4	PU-Handlauf L	1	54	M10 Mutter	2
5	Safety-Key	1	55	M10 x 40 x 15mm x S6 Teilgewindeschraube	1
6	ST4,2 x 25mm Schraube	4	56	Steigungsmotor	1
7	PU-Handlauf R	1	57	Strom-Verbindungskabel (150mm)	2
8	M8 x 15mm Schraube	4	58	An-/Aus-Schalter	1
9	Cockpitkabel (1100mm)	1	59	Überlastschutz	1
10	D8 Unterlegscheibe	6	60	ST4,2 x 19mm Schraube	2
11	M8 x 70 x 40mm x S6 Teilgewindeschraube	2	61	Reglerkarte	1
12	M8 x 35 x 15mm x S6 Teilgewindeschraube	2	62	Geräuschdämpfendes Polster	2
13	Ø36,5 Mutter	2	63	Untere Motorabdeckung	1
14	ST4,2 x 16mm Schraube (schwarz)	23	64	M10 x 11,5 x 8,5mm x S17 Teilgewindeschraube	2
15	ST4,2 x 16mm Schraube	4	65	Endkappe Steigungsrahmen	4
16	Querstrebe	1	66	M10 x 45 x 15mm x S6 Teilgewindeschraube	2
17	M10 Mutter	2	67	Magnetring	1
18	M10 x 45 x 15mm x S6 Teilgewindeschraube	4	68	Steigungsrahmen	1
19	D10 Unterlegscheibe	8	69	Ø30 Dämpfer	4
20	M10 x 40 x 15mm x S6 Teilgewindeschraube	2	70	ST4,2 x 25mm Schraube	4
21	M10 x 50 x 15mm x S6 Teilgewindeschraube	2	71	Hauptrahmen	1
22	Konsolensäulenabdeckung	2	72	Endkappe Hauptrahmen	2
23	Konsolensäule	2	73	M8 x 40 x 18mm x S6 Teilgewindeschraube	2
24	Laufdeck	1	74	Ø61,5 Transportrolle Hauptrahmen	2
25	Kombischlüssel	1	75	M8 x 48 x 10mm x S6 Teilgewindeschraube	1
26	S6 Inbusschlüssel	1	76	Feder	1
27	M5 x 8mm Schraube	5	77	M6 x 35mm x S10 Schraube	1
28	Obere Motorabdeckung	1	78	Fußpedal	1
29	Geräuschdämpfendes Polster	2	79	Gasdruckfedergehäuse	1
30	ST4,2 x 16mm Schraube	17	80	M6 Mutter	5
31	Verbindungskabel (900mm)	1	81	Ø32 Distanzstück	1
32	Strom-Verbindungskabel (130mm)	1	82	M8 x 42 x 10mm x S6 Teilgewindeschraube	1
33	Stromstecker	1	83	Ø25 Gehäuse	1
34	M8 x 70mm Schraube	3	84	Gasdruckfeder	1
35	Stromkabel	1	85	Vordere Seitenschienenabdeckung	2
36	Vordere Rolle	1	86	Schlauch	1
37	Antriebsriemen	1	87	Öl-Schlauch-Halterung	1
38	ST3 x 5mm Schraube	2	88	ST4,2 x 12mm Schraube	2
39	Sensor	1	89	Dämpfer	2
40	M4 x 10mm Schraube	2	90	Laufdeckrahmen	1
41	D4 Federring	2	91	Seitenschiene	2
42	D4 Unterlegscheibe	2	92	Laufdeck	1
43	Sensorhalterung	1	93	Kabelklammer	2
44	Motor	1	94	ST4,2 x 13mm Schraube	2
45	D8 Unterlegscheibe	2	95	Ø10 Öl-Schlauch	1
46	D8 Federring	2	96	Laufmatte	1
47	M8 x 12,5mm Schraube	2	97	M8 x 40 x 20mm x S6 Teilgewindeschraube	8
48	M8 Mutter	34	98	Schlauch (200mm)	1
49	D8 x Ø20mm Unterlegscheibe	4	99	Ø70 Transportrolle Laufdeck	2
50	Motorhalterung	1			

Aufbau



Hauptliste Teile und Accessoires

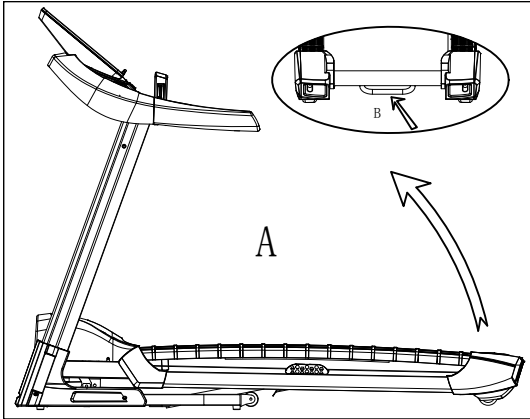
Teile Nr.	Beschreibung	Stk.
100	Hinterer Rolle	1
101	Doppelseitiges Klebeband	1
102	Geräuschdämpfendes Polster	2
103	Hinterer Laufdeckabdeckung 1	2
104	Hinterer Laufdeckabdeckung 2	2
105	M6 x 32mm Schraube	4
106	Laufdeckhalterung	2
107	Dünnes Laufdeck	1
108	Geräuschdämpfendes Polster	1
109	Niete	2
110	Seitenschienenteil (L=52mm)	4
111	Seitenschienenteil (L=76mm)	28
112	Seitenschienenhalterung	30
113	M8 x 35mm x S4 Schraube	16
114	M8 x 40mm x S4 Schraube	16
115	1. Laufdeckteil	1
116	2. Laufdeckteil	1
117	Laufdeckteil	13
118	D6 Unterlegscheibe	4
119	Stahlrahmen	2
120	Verstärkte Unterlegscheibe	2
121	Geräuschdämpfendes Polster	2
122	ST4,2 x 13mm Schraube	8
123	Unterlegscheibe	32
124	Laufmatteneinstellung	2
125	Hinterer Laufdeckhalterung	2
126	Letztes Laufdeckteil	1
127	Silikon-Öl	1
128	Handbuch	1
129	Garantiekarte	1
130	Pulshandgriff L	1
131	Pulshandgriff R	1
132	Pulshandgriff Endkappe L	1
133	Pulshandgriff Endkappe R	1
134	M6 x 12mm Schraube	4
135	D6 Unterlegscheibe	4
136	S5 Inbusschlüssel	1
137	Ø16 Verschlusskappe	2
138	10A Transformator	1
139	10A Filter	1

Wartungsinformation



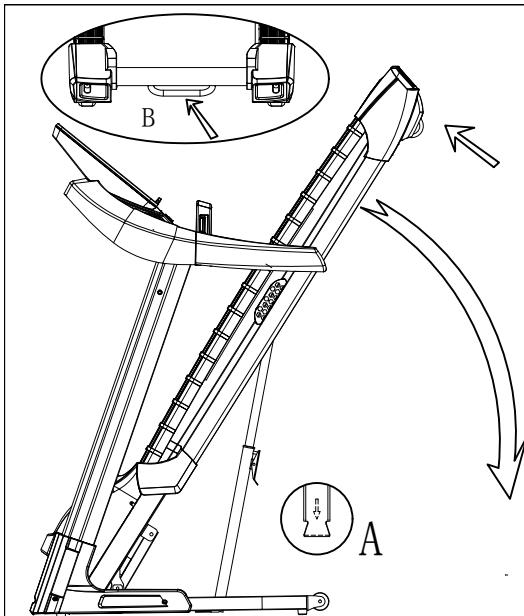
Zusammenklappen:

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



Herunterklappen:

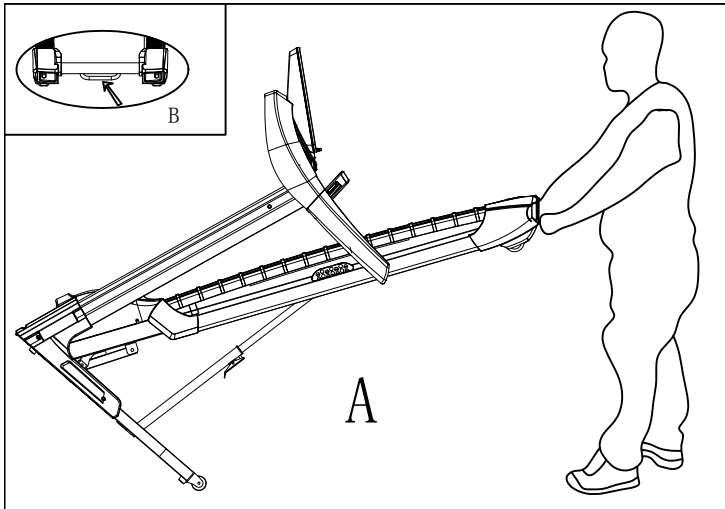
Greifen Sie das Gerät am Ende des Laufdecks, drücken Sie es leicht nach oben und knicken den Zylinder mit dem Fuß ein, so dass es sich herunterklappen lässt. Lassen Sie nun das Laufdeck langsam herunter.





Umplatzierung

Ihr Laufband ist mit Transportrollen für einfaches und sicheres umstellen ausgestattet. Indem Sie das Ende des Laufdecks greifen und das Laufband sachte zu sich auf die Transportrollen kippen. Rollen Sie das Laufband nun langsam an seinen neuen Platz.



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.

Wartungsinformation

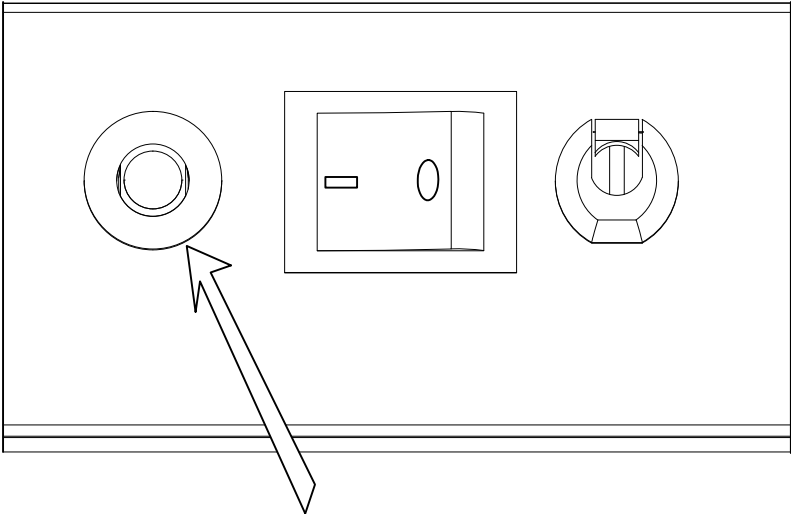


Wartungsanleitung

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 feuchtes 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.

Überlastschutz

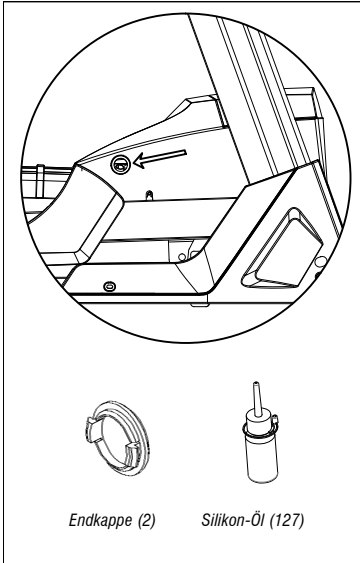


Der Überlastschutz schützt das Gerät vor zu hoher Spannung, indem das Gerät automatisch ausgeschaltet wird. Der Runde Knopf links springt dann heraus. Ist das Spannungsproblem gelöst, drücken Sie diesen wieder herein. Dann können Sie das Gerät wieder einschalten.

Wartungsinformation



Schmierung der Laufmatte



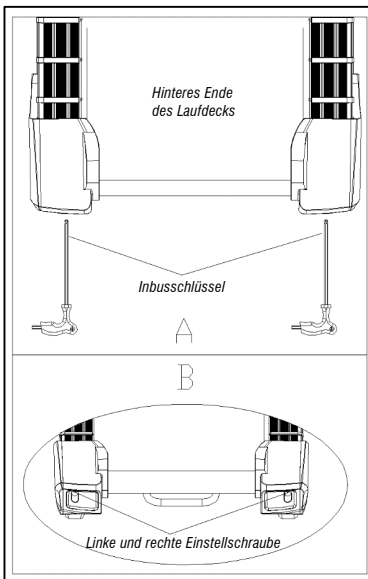
Dieses Gerät ist mit einem vorgeschmierten Decksystem ausgestattet. Der Widerstand von Laufmatte und –deck kann eine wichtige Rolle in Funktion und Lebensdauer Ihres Gerätes spielen, so dass wir regelmäßiges schmieren empfehlen. Nach ersten 50km sollten Sie Schmiermittel nachfüllen. Benutzen Sie hierfür nur Silikon-Öl.

Entfernen Sie die Endkappe (2) von der Motorabdeckung und füllen Sie die ganzen 30ml des mitgelieferten Silikon-Öls (127) in die darunterliegende Öffnung. Stecken Sie die Endkappe (2) wieder auf die Öffnung. Um das Silikon-Öl gleichmäßig zu verteilen, lassen Sie das Laufband für ein paar Minuten langsam laufen.

Achtung: Klappen Sie das Laufband nicht unmittelbar nach dem Nachfüllen zusammen, da sonst Silikon-Öl auslaufen kann.

Einstellen der Laufmatte

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.

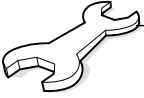


Ist die Laufmatte verrutscht, lassen Sie das Laufband mit ca. 6km/h laufen, ohne dass es benutzt wird, um festzustellen, in welche Richtung sie sich verschoben hat. Schalten Sie das Gerät danach aus. Zur Einstellung benutzen Sie den T-förmigen S6 Inbusschlüssel (26).

Ist die Laufmatte nach rechts verschoben, drehen Sie die rechte Einstellungsschraube eine viertel Umdrehung im Uhrzeigersinn. Ist die Laufmatte noch immer zu weit rechts, drehen Sie die rechte Einstellungsschraube eine weitere viertel Umdrehung.

Ist die Laufmatte nach links verschoben, drehen Sie die linke Einstellungsschraube eine viertel Umdrehung im Uhrzeigersinn. Ist die Laufmatte noch immer zu weit links, drehen Sie die linke Einstellungsschraube eine weitere viertel Umdrehung.

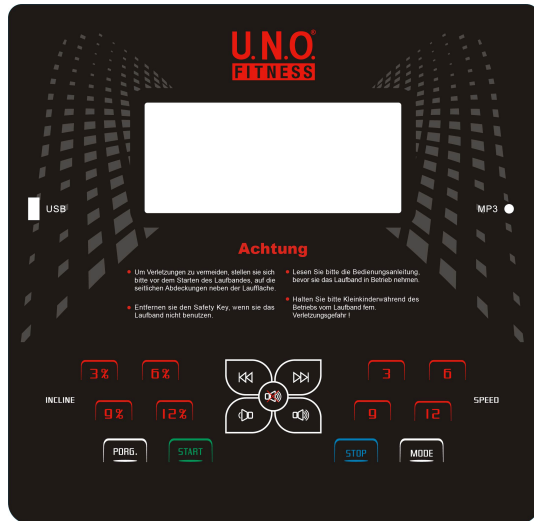
Aufbau



Benutzungsanleitung



1. Cockpit



2. Tastenfunktionen

- 1.1 **START:** Wenn das Gerät eingeschaltet und der Safety-Key eingesteckt ist, drücken Sie diese Taste um zu beginnen.
- 1.2 **STOP:** Hält das Gerät an und fährt die Steigung auf 0 herunter.
- 1.3 **„PROG“:** PROGRAMM-Taste: Wählt im Stillstand die Programme P01-P15 (voreingestellt) / U1-U3 (benutzerdefinierbar) / HP 1-HP2 (Herzfrequenz-Steuerung) / FAT (Körperfett-Wert Messung) aus.
- 1.4 **MODE-Taste:** Wählt im Einstellungs-Modus die Countdown-Modi aus. Manuelles Programm beginnt mit “0:00”, Zeitcountdown beginnt mit “30:00”, Distanzcountdown beginnt mit “1,0”, Kaloriencountdown beginnt mit “50,0”.
- 1.5 **“SPEED+“-Taste:** Steigert die Lauf-Geschwindigkeit in 0,1km/h Schritten. Gedrückt gehalten um schneller zu steigern. Kann auch zur Einstellung der Parameter benutzt werden.
- 1.6 **“SPEED-“-Taste:** Verringert die Lauf-Geschwindigkeit in 0,1km/h Schritten. Gedrückt gehalten um schneller zu verringern. Kann auch zur Einstellung der Parameter benutzt werden.
- 1.7 **Geschwindigkeit-Direktwahl-Tasten 3, 6, 9 und 12** passen die Lauf-Geschwindigkeit direkt an.
- 1.8 **Steigung-Direktwahl-Tasten 3, 6, 9 und 12** passen die Steigung direkt an.
- 1.9 **“INCLINE▲“-Taste** erhöht die Steigung. Gedrückt gehalten um schneller zu steigern.
- 1.10 **“INCLINE▼“-Taste** verringert die Steigung. Gedrückt gehalten um schneller zu verringern.

Benutzungsanleitung



Bedienung

2. Quick-Start

Schalten Sie das Gerät ein und stecken den Safety-Key in die Konsole.

Drücken Sie nun START.

Das Display zeigt einen 3-sekündigen Countdown an und setzt dann das Laufband mit einer Start-Geschwindigkeit von 1km/h in Bewegung. Sie können nun die Geschwindigkeit und Steigung über SPEED +/- und INCLINE +/- anpassen.

3. App via Bluetooth (optional)

Sie können dieses Gerät via Bluetooth mit einer App verbinden. iPhone S4 oder neuer, installieren Sie die „ttpaobu“-App über den Apple Store. Benutzen Sie Android 4.4 oder neuer, scannen Sie den QR-Code unten oder gehen auf die Webseite www.ttpaobu.com, um die App zu installieren. Sollten Sie Verbindungsprobleme mit Bluetooth oder der App haben, starten Sie Ihr Smartphone und die App neu.



4. Manuelles Programm

- 4.1 Zeitcountdown-Modus: Drücken Sie im Stillstand die MODE-Taste, um in den Einstellungsmodus zu gelangen. Das Zeitdisplay blinkt mit dem Standardwert von 30:00 Minuten. Drücken Sie SPEED +/- oder INCLINE +/-, um die Zeit anzupassen. Die Spanne beträgt 5:00-99:00 Minuten.
- 4.2 Distanzcountdown-Modus: Drücken Sie im Stillstand zweimal die MODE-Taste, um in den Einstellungsmodus zu gelangen. Das Distanzdisplay blinkt mit dem Standardwert von 1,0km. Drücken Sie SPEED +/- oder INCLINE +/-, um die Distanz anzupassen. Die Spanne beträgt 0,5-99,9km. (Ist ein Gerät via Bluetooth verbunden, beträgt die Spanne 0,5-60,0km)
- 4.3 Kaloriencountdown-Modus: Drücken Sie im Stillstand dreimal die MODE-Taste, um in den Einstellungsmodus zu gelangen. Das Kaloriendisplay blinkt mit dem Standardwert von 50kcal. Drücken Sie SPEED +/- oder INCLINE +/-, um die Kalorien anzupassen. Die Spanne beträgt 10-999kcal.
- 4.4 Nachdem Sie einen Countdown-Modus eingestellt haben, drücken Sie START, um zu beginnen und dann SPEED +/-, um die Geschwindigkeit und INCLINE +/-, um die Steigung anzupassen. Wenn der Countdown bei 0 ankommt, hält das Gerät langsam an. Drücken Sie STOP, wenn Sie vorher anhalten möchten.

5. Vorprogrammierte Programme

- 5.1 Dieses Gerät ist mit 15 voreingestellten Programmen P01-P15 ausgestattet.
- 5.2 Drücken Sie PROG und dann SPEED +/- oder INCLINE +/-, um eines der Programme P1-P15 auszuwählen. Das Zeit-Display zeigt blinkend „30:00“ an.
- 5.3 Drücken Sie SPEED +/- oder INCLINE +/-, um die gewünschte Workout-Dauer einzustellen und dann START, um das ausgewählte Programm zu beginnen.
- 5.4 Während des Workouts können Sie Geschwindigkeit über SPEED +/- und die Steigung über INCLINE +/- verändern.
- 5.5 Das Gerät hält langsam an, wenn das Programm zu Ende ist.

Benutzungsanleitung



5.6 Programmübersicht

		Zeit Intervall = Eingestellte Zeit / 20																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	Geschwindigkeit	3	4	5	5	6	5	5	4	5	5	6	5	5	4	5	5	6	5	5	3
	Steigung	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2
P2	Geschwindigkeit	3	5	6	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	6	5	3
	Steigung	3	4	5	5	4	4	3	3	4	4	5	5	4	4	3	3	4	4	2	2
P3	Geschwindigkeit	5	10	6	11	7	12	8	12	9	6	10	7	11	8	12	7	11	9	6	3
	Steigung	3	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	3	2
P4	Geschwindigkeit	5	7	8	9	9	9	8	8	9	9	9	8	8	9	9	9	8	8	6	5
	Steigung	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2
P5	Geschwindigkeit	5	8	10	11	11	10	10	9	9	10	10	11	11	10	10	11	11	8	6	5
	Steigung	3	3	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	3	2
P6	Geschwindigkeit	4	6	7	8	9	10	10	9	9	10	10	10	9	9	10	10	10	8	6	3
	Steigung	0	0	1	1	1	2	2	2	1	1	1	0	0	1	1	2	2	1	1	0
P7	Geschwindigkeit	4	7	8	8	9	9	10	8	8	9	9	10	9	8	9	9	8	8	5	3
	Steigung	2	5	1	4	2	6	4	6	3	0	1	5	2	6	3	0	2	5	3	1
P8	Geschwindigkeit	4	6	8	9	9	8	8	9	9	9	8	8	8	9	9	9	8	7	5	3
	Steigung	6	8	12	6	11	8	10	6	8	10	12	10	8	12	7	10	10	8	6	2
P9	Geschwindigkeit	5	7	10	11	12	11	11	10	9	10	11	11	12	11	11	10	10	9	8	4
	Steigung	2	3	4	5	6	6	5	5	4	4	5	5	6	6	5	5	4	4	3	2
P10	Geschwindigkeit	6	8	10	11	12	12	11	9	10	11	12	11	10	11	12	10	12	8	8	4
	Steigung	4	5	6	7	6	5	6	7	6	5	6	7	6	5	6	7	6	7	5	2
P11	Geschwindigkeit	6	9	11	12	12	12	11	11	10	11	12	12	11	12	12	11	11	10	9	5
	Steigung	2	4	6	8	7	6	7	8	7	6	7	8	7	6	7	8	7	6	3	2
P12	Geschwindigkeit	3	6	8	8	8	9	9	8	8	8	9	9	8	8	8	9	9	7	5	3
	Steigung	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2
P13	Geschwindigkeit	5	7	9	10	10	11	11	12	11	11	10	10	11	11	12	11	11	9	7	3
	Steigung	3	3	4	4	5	4	4	3	4	4	5	5	4	4	3	4	4	5	4	3
P14	Geschwindigkeit	5	8	9	9	9	10	10	9	9	9	10	10	9	9	9	10	10	8	5	3
	Steigung	2	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	2
P15	Geschwindigkeit	5	6	7	8	8	8	9	9	9	8	8	8	9	9	9	8	8	8	5	3
	Steigung	1	1	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	1

6. Benutzerdefinierbare Programme

6.1 Drücken Sie PROG, um ein benutzerdefinierbares Programm U1-U3 auszuwählen und dann MODE, um die Auswahl zu bestätigen.

6.2 Die Programme sind in 20 Segmente aufgeteilt. Benutzen Sie SPEED+/-, um die Geschwindigkeit einzustellen, die INCLINE+/-, um die Steigung einzustellen und dann MODE zur Bestätigung.

6.3 Wiederholen Sie diesen Vorgang, um alle Segmente einzustellen.

6.4 Drücken Sie START, um zu beginnen. Das Programm wird gespeichert und kann dann zukünftig direkt über U1-U3 ausgewählt werden.

Benutzungsanleitung



7. HRC-Programm (Herzfrequenz-Steuerung)

- 7.1 Im Herzfrequenz-Programm passt der Computer die Steigung und Geschwindigkeit je nach Herzfrequenz an, um Sie in Ihrer Zielherzfrequenz zu halten. Wenn sich Ihre Herzfrequenz unter dem eingestellten Wert befindet, erhöht das Gerät die Geschwindigkeit in 0,5km/h Schritten bis 10 bzw. 12km/h erreicht ist. Ist Ihre Herzfrequenz dann immer noch unter der Ziel-Herzfrequenz, wird die Steigung erhöht. Wenn sich Ihre Herzfrequenz über dem eingestellten Wert befindet, senkt das Gerät die Steigung bis auf 0 und senkt dann in 0,5km/h Schritten bis Ihre Ziel-Herzfrequenz erreicht ist.
- 7.2 Drücken Sie PROG, um ein HRC-Programm auszuwählen. Die Höchstgeschwindigkeit in HP1 beträgt 10,0km/h. Die Höchstgeschwindigkeit in HP2 beträgt 12,0km/h. Drücken Sie MODE zur Bestätigung.
- 7.3 Es blinkt das Standard-Alter „30“ im Display und Sie können mit SPEED +/- Ihr Alter (15-80 Jahre) einstellen. Drücken Sie MODE zur Bestätigung. Es wird nun eine Zielherzfrequenz vorgeschlagen. Drücken Sie SPEED +/- oder INCLINE +/-, um diese anzupassen (84-195) und MODE zur Bestätigung.
- 7.4 Nun blinkt der Standard-Wert „30:00“ im Display. Drücken Sie SPEED +/- oder INCLINE +/-, um die gewünschte Zeit (10-99 Minuten) einzustellen.
- 7.5 Drücken Sie nun die START-Taste, um das Workout zu beginnen. Das Zeit-Display zeigt den Countdown bis zum Ende des Workouts an. Die erste Minute wird als Warm-Up verwendet. In dieser Zeit passt das Gerät weder Geschwindigkeit noch Steigung an.
- 7.6 Wenn der Countdown bei 0 angekommen ist, hält das Gerät langsam an.
- 7.7 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.

Alter	Schläge pro Minute		
	Hoch	Standard	Niedrig
15	195	123	123
16	194	122	122
17	193	122	122
18	192	121	121
19	191	121	121
20	190	120	120
21	189	119	119
22	188	119	119
23	187	118	118
24	186	118	118
25	185	117	117
26	184	116	116
27	183	116	116
28	182	115	115
29	181	115	115
30	181	114	114
31	180	113	113
32	179	113	113
33	178	112	112
34	177	112	112

Alter	H	Standard	N
	35	176	111
36	175	110	110
37	174	110	110
38	173	109	109
39	172	109	109
40	171	108	108
41	170	107	107
42	169	107	107
43	168	106	106
44	167	106	106
45	166	105	105
46	165	104	104
47	164	103	103
48	163	103	103
49	162	103	103
50	162	102	102
51	161	101	101
52	160	101	101
53	159	100	100
54	158	100	100
55	157	99	99
56	156	98	98
57	155	98	98

Alter	H	Standard	N
	58	154	97
59	153	97	97
60	152	96	96
61	151	95	95
62	150	95	95
63	149	94	94
64	148	94	94
65	147	93	93
66	146	92	92
67	145	92	92
68	144	91	91
69	143	91	91
70	143	90	90
71	142	90	89
72	141	90	89
73	140	90	88
74	139	90	88
75	138	90	87
76	137	90	86
77	136	90	86
78	135	90	85
79	134	90	85
80	133	90	84

Benutzungsanleitung



8. Körperfett-Wert Messung

- 8.1 Drücken Sie im Stillstand PROG, bis Sie die „FAT“ Körperfett-Wert Messung erreichen. Drücken Sie nun MODE, um zu den Einstellungen F1, F2, F3, F4 (F1=Geschlecht, F2=Alter, F3=Größe, F4=Gewicht) zu springen. Drücken Sie SPEED+/- oder INCLINE+/-, um die Werte für F1 - F4 einzustellen (beachten Sie die Tabelle unten) und MODE zur Bestätigung.
- 8.2 Halten sich für mindestens 5 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----200	
F4	Gewicht	20----150	
F5	Körperfett-Wert	≤19	Untergewicht
	Körperfett-Wert	=(20---25)	Normalgewicht
	Körperfett-Wert	=(26---29)	Übergewicht
	Körperfett-Wert	≥30	Fettleibigkeit

9. Einstellungen & Parameter

Wert-Einstellung	Anfang	Standard-Wert	Einstell-Spanne	Display Spanne
Zeit (Min:Sek)	0:00	30:00	5:00 - 99:00	0:00 - 99:59
Steigung (Level)	0	N/A	N/A	0 - 15
Geschwindigkeit (km/h)	0,0	N/A	N/A	1,0-18,0km/h
Distanz (km)	0,00	1,00	0,50 - 60,0	0,00 - 60,0
Herzfrequenz (Zeit/Min)	P	N/A	N/A	50 - 200
Kalorien (kcal)	0,0	50,0	10,0 - 999,0	0,0 - 999,0

10. 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.

11. Standby-Modus

Dieses Gerät verfügt über einen Standby-Modus, d.h. es schaltet sich nach 10 Minuten ohne Aktivität automatisch ab. Drücken Sie eine beliebige Taste, um das Gerät aufzuwecken.

12. MP3-FUNKTION

Dieses Gerät ist mit Lautsprechern und einem Port für Ihr MP3-Gerät ausgestattet. Sie können die Lautstärke über die Tasten auf der Konsole einstellen.

Benutzungsanleitung



13. Ausschalten

Sie können das Gerät jederzeit über den An-/Aus-Schalter ausschalten. Dies ist für das Gerät nicht schädlich.

14. Fehlermeldungen

Problem / Fehlercode	Grund	Lösung
Display zeigt nichts an	Stecker ist nicht oder nicht richtig eingesteckt.	Stecken Sie den Stromstecker in eine Steckdose.
	An-/Aus-Schalter ist Aus.	Schalten Sie ihn auf An.
	Steuerplatine hat keinen Strom oder ist defekt.	Drücken Sie den Überlastschutz herein oder lassen die Steuerplatine austauschen.
	Cockpitkabel ist defekt.	Lassen Sie das Cockpitkabel austauschen.
	Cockpit ist defekt. LED-Leuchte ist defekt.	Lassen Sie das Cockpit austauschen Kontrollieren Sie das LED-Kabel oder lassen Sie die LED-Leuchte austauschen.
Display zeigt nicht alles an.	Integrierter Schaltkreis im Display nicht richtig gelötet	Kontrollieren und korrigieren Sie die Lötungen.
	LED-Leiter nicht richtig angebracht	Bauen Sie die LED richtig ein.
	Integrierter Schaltkreis im Display defekt	Lassen Sie einen neuen integrierten Schaltkreis installieren.
Laufband läuft nicht gleichmäßig, sondern schwach oder vibrierend	Widerstand im Getriebe	Korrigieren Sie die Lage des Getriebes oder fügen Sie Getriebeöl hinzu.
	Antriebsriemen zu eng oder lose	Stellen Sie die Spannung des Antriebsriemens ein.
	Drehkraft zu schwach oder stark	Stellen Sie den Regulierungsschalter richtig ein.
--- oder E00 oder E07	Safety-Key ist herausgefallen	Stecken Sie den Safety-Key wieder in die Konsole.
	Magnetron ist nicht verbunden	Installieren Sie den Magnetron richtig.
E01 – Kommunikations-problem (Steuerplatine erhält kein Signal vom Cockpit) E13 – Kommunikations-problem (Cockpit erhält kein Signal vom Treiber)	Cockpitkabel ist locker	Verbinden Sie die Kabel
	Cockpitkabel ist defekt und verursacht Kurzschluss	Lassen Sie die Kabel austauschen
	Cockpit-Signal-Schaltungsfehler	Lassen Sie das Cockpit austauschen
	Treiber-Signal-Schaltungsfehler	Lassen Sie den Treiber austauschen
E02 Fehler am Motor oder Leistungstransistor	Motorkabel ist nicht verbunden, oder Motorschaltkreis ist unterbrochen.	Verbinden Sie die Motorkabel wieder, oder lassen Sie den Motor austauschen.
	Leistungstransistor ist defekt.	Lassen Sie den Treiber ersetzen.
	Spannung ist zu niedrig	Benutzen Sie das Gerät nicht mehr. Rufen Sie den Kundenservice an.
E03 Kein Signal vom Geschwindigkeitssensor	Geschwindigkeits-sensor-Kabel ist nicht richtig verbunden oder der Sensor ist defekt.	Verbinden Sie das Kabel richtig, oder lassen Sie den Geschwindigkeitssensor austauschen.
	Treiberschaltkreis des Sensors ist defekt.	Lassen Sie den Treiber ersetzen.
E04 Steigungs-Selbsttest	Steigungsmotorkabel oder Sensorkabel ist nicht richtig verbunden.	Kontrollieren und verbinden Sie die Kabel.
	Steigungsmotor defekt.	Lassen Sie den Steigungsmotor ersetzen.
	Treiber ist defekt.	Lassen Sie den Treiber ersetzen.

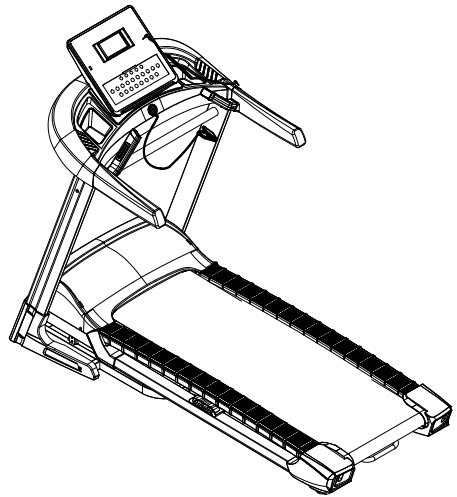
Benutzungsanleitung



E05 Stromstärke zu groß	Gewicht überschreitet Maximalgewicht.	System-Selbstschutz. Starten Sie das Laufband neu.
	Getriebe steckt fest.	Korrigieren Sie die Lage des Getriebes oder fügen Sie Getriebeöl hinzu.
	Motor ist kurzgeschlossen.	Lassen Sie den Motor ersetzen.
	Treiber ist defekt.	Lassen Sie den Treiber ersetzen.
E06 Motorschaltkreis ist unterbrochen	Motorkabel ist nicht verbunden	Verbinden Sie die Motorkabel wieder.
	Motorschaltkreis ist unterbrochen.	Lassen Sie den Motor ersetzen.
	Motor läuft im Leerlauf.	Überlast-Fehlermeldung. Bitte installieren Sie sie und machen den Test.
E08 Datenspeicher-Fehler 24C02	Integrierter Schaltkreis des Datenspeichers nicht richtig installiert.	Installieren Sie diesen korrekt. Achten Sie auf die Position PIN1
	Kabel des integrierten Schaltkreises des Datenspeichers defekt.	Lassen Sie den integrierten Schaltkreis oder den Treiber ersetzen.
E09 Invertierungsfehler	Laufband steht nicht eben.	Stellen Sie das Laufband auf eine ebene Fläche.
	Treiber invertiert, Schaltkreis defekt.	Lassen Sie den Treiber austauschen.
E10 Fehler wegen momentanem Stromstoß Stromstärke zu groß	Drehkraft ist zu stark.	Stellen Sie den Regulierungsschalter richtig ein.
	Motor ist kurzgeschlossen.	Lassen Sie den Motor ersetzen.
	Getriebe steckt fest.	Korrigieren Sie die Lage des Getriebes oder fügen Sie Getriebeöl hinzu.
E11 Externe Überspannung	Überspannung: Spannung ist größer als 270V.	Benutzen Sie das Gerät nicht mehr. Rufen Sie den Kundenservice an.
E14 Externe Unterspannung	Unterspannung: Spannung ist kleiner als 160V.	Benutzen Sie das Gerät nicht mehr. Rufen Sie den Kundenservice an.

Technische Informationen

Dimensionen	1950 x 950 x 435mm
Geschwindigkeit	1,0 – 18km/h
Steigung	1,0 – 15%
Weitere Funktionen	MP3-Player
	Überlastschutz



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

Copyright BSCL 2016

Printed July / 2016