

SERIAL NO. J72042-XXX

MOTIVE
FITNESS by
U.N.O.®



MOTORISIERTES LAUFBAND
Motive fitness by UNO Fit Start

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>4</i>
<i>Bevor Sie Beginnen</i>	<i>5</i>
<i>Sicherheit</i>	<i>6</i>
<i>Trainingsinformation</i>	<i>7</i>
<i>Aufbau</i>	<i>12</i>
<i>Wartungsinformation</i>	<i>21</i>
<i>Benutzungsanleitung</i>	<i>22</i>





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:

- 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.

Diese Garantie schließt Abnutzung der Polster und Verschleißteile aus.

Diese Garantie gilt nicht für Defekte, die durch fehlerhafte Behandlung 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.

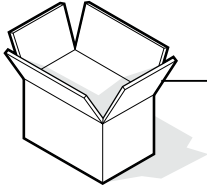
Dies beeinflusst nicht Ihre gesetzlich vorgeschriebenen Rechte als Kunde.

Kundenservice

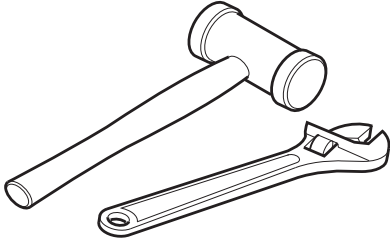
Tel: 09 11 / 97 59 78 - 0
Fax: 09 11 / 97 59 78 - 1
Email: service@benysports.de
Website: www.benysports.de

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, flachen 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.
- * Um einen elektrischen Schlag zu vermeiden, ziehen Sie vor dem Reinigen immer den Stecker aus der Steckdose.
- * Reinigen Sie nur mit einem feuchten Tuch, benutzen Sie keine aggressiven Reinigungsmittel. Sollten Sie Zweifel haben, benutzen Sie Ihr Reinigungsmittel nicht, sondern kontaktieren Sie unseren Kundenservice.
- * Halten Sie Kinder und Tiere fern von den Trainingsgeräten, wenn Sie diese benutzen. Wenn Sie Kindern erlauben, das Gerät zu verwenden, sollte ein Erwachsener anwesend sein.
- * Verstauen Sie den Safety-Key an einem für Kinder unzugänglichen Ort, wenn Sie Ihr Gerät nicht benutzen.
- * 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.
- * 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.
- * Ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose, wenn Sie Ihr Gerät nicht benutzen.
- * Heben Sie das Gerät niemals am Kabel an oder nutzen das Kabel als Tragegurt.



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:
100kg / 220lbs oder weniger.

Konformität

Dieses Gerät erfüllt (BS 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.

Aerobische Fitness

Aerobische 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.

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.



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.

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

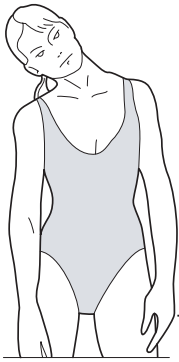
Aufwärm- und Cool Down Übungen

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.



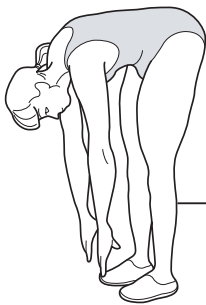
Warnung

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



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.

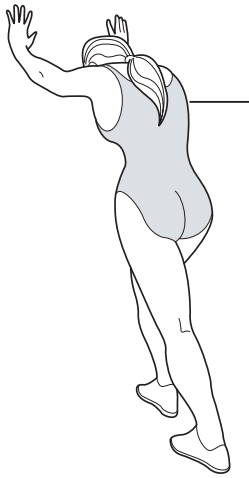


Schulter Heben

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.



Trainingsinformation



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.



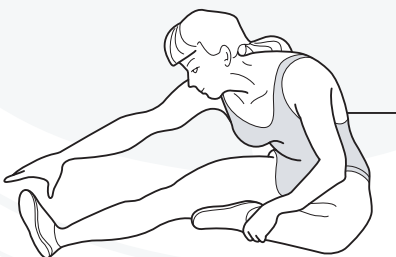
Side Stretch

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	4 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
Cool Down	5 Minuten	1 Minute Ausruhen
		2 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
		1 Minute langsam trainieren

Woche 3 & 4

Aufwärmen	5 - 10 Minuten	5 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
Cool Down	5 Minuten	1 Minute Ausruhen
		3 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
		2 Minute langsam trainieren

Woche 5 & 6

Aufwärmen	5 - 10 Minuten	6 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
Cool Down	5 Minuten	1 Minute Ausruhen
		4 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
		3 Minute langsam trainieren

Woche 7 & 8

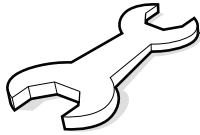
Aufwärmen	5 - 10 Minuten	5 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
Cool Down	5 Minuten	3 Minuten in Zielzone 'B' trainieren
		2 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
		1 Minute langsam trainieren
		4 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
		3 Minuten langsam trainieren

Woche 9 & danach

Aufwärmen	5 - 10 Minuten	5 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
Cool Down	5 Minuten	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



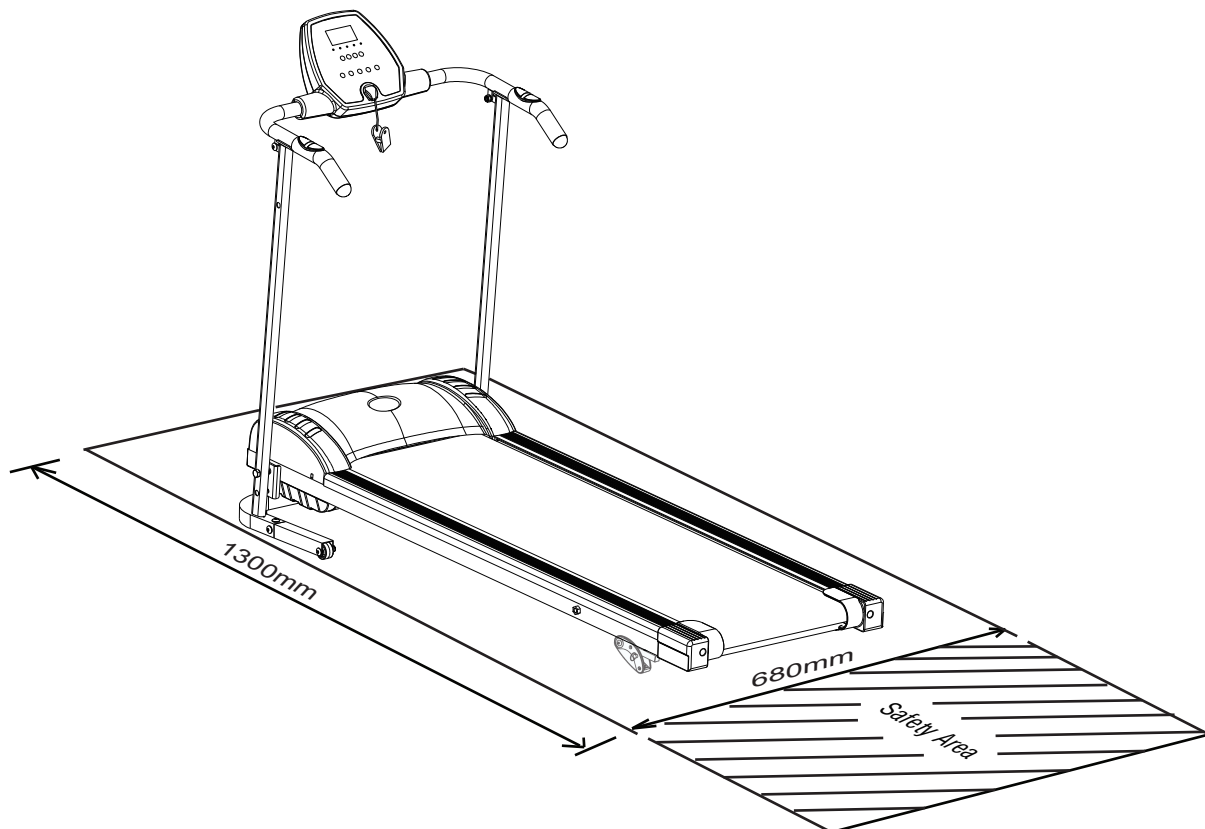
Übersichtsskizze

Benutzung des Safety-Keys

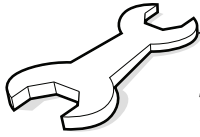
Sie müssen den Safety-Key (4) installieren, um das Gerät benutzen zu können. Dieser agiert als Notfall-Aus, sollten Schwierigkeiten auftreten.

Installation des Safety-Keys

Wenn das Gerät ausgeschaltet ist stecken Sie den Safety-Key in den Schlitz vorne in der Konsole (1). Strecken Sie das Kabel, bis Sie mit beiden Füßen ganz hinten auf dem Laufband mit den Hacken auf der hinteren Rolle und stecken den Safety-Clip dann an Ihre Kleidung. Eliminieren Sie jegliches Spiel im Kabel. Sollten Sie stolpern oder fallen wird der Safety-Key herausgezogen und das Laufband wird gestoppt. Sie können dies testen, indem Sie in normaler Position stehen, als würden Sie das Gerät benutzen, und gehen dann einen Schritt zurück. Der Safety-Key sollte nun herausgezogen werden.

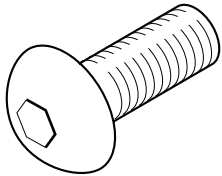


Aufbau

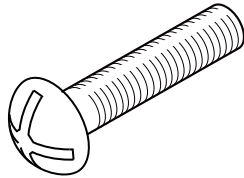


Teileliste

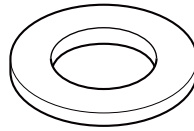
Dies ist das Zubehör, das Sie für den Aufbau Ihres Produktes benötigen werden. Das folgende Zubehör wird in einem Pack geliefert und sollte auf Vollständigkeit geprüft werden, bevor Sie den Aufbau beginnen.



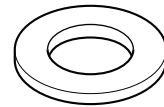
Artikel Nr.10
8 Stk.



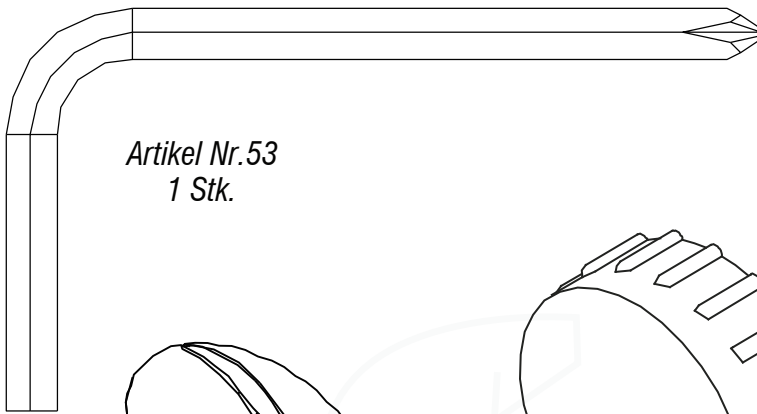
Artikel Nr.13
2 Stk.



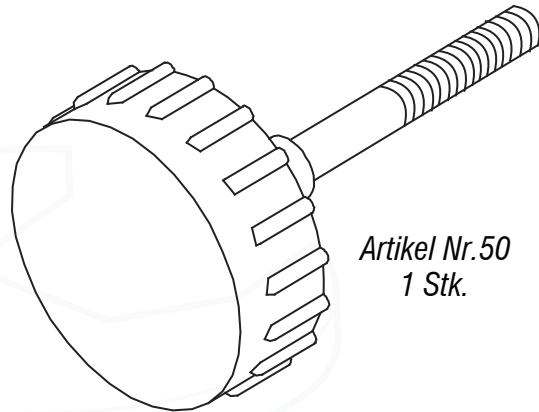
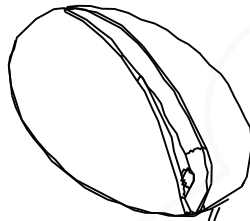
Artikel Nr.9
8 Stk.



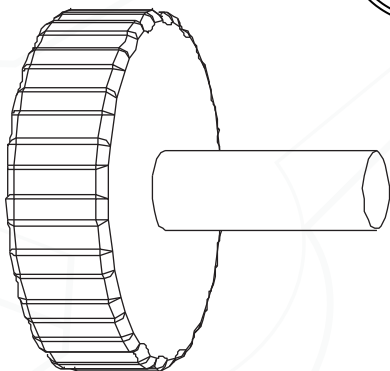
Artikel Nr.12
2 Stk.



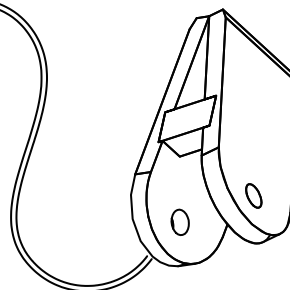
Artikel Nr.53
1 Stk.



Artikel Nr.50
1 Stk.

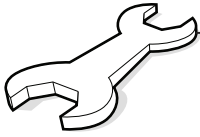


Artikel Nr.20
2 Stk.

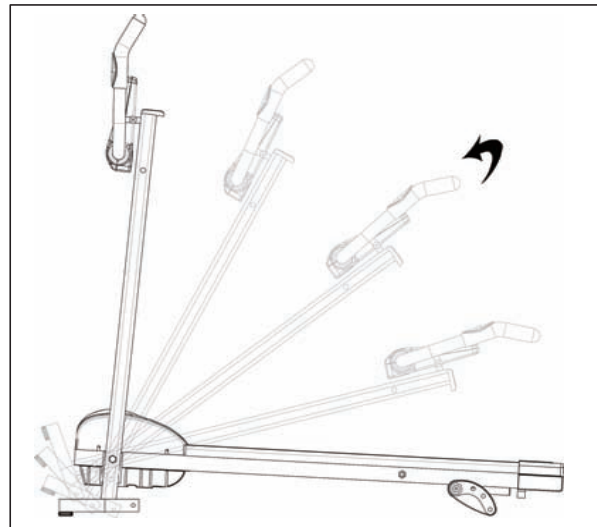
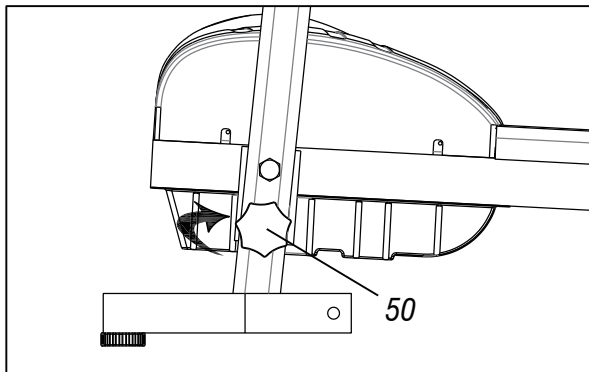
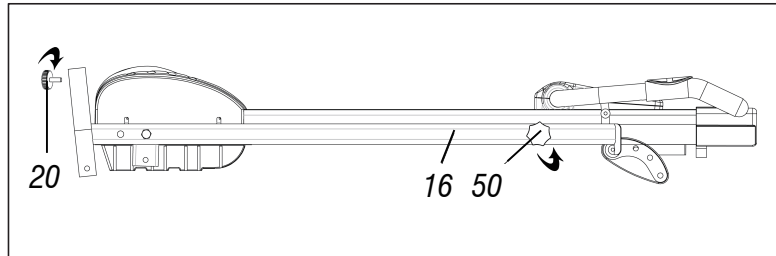


Artikel Nr.4
1 Stk.

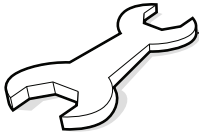
Aufbau



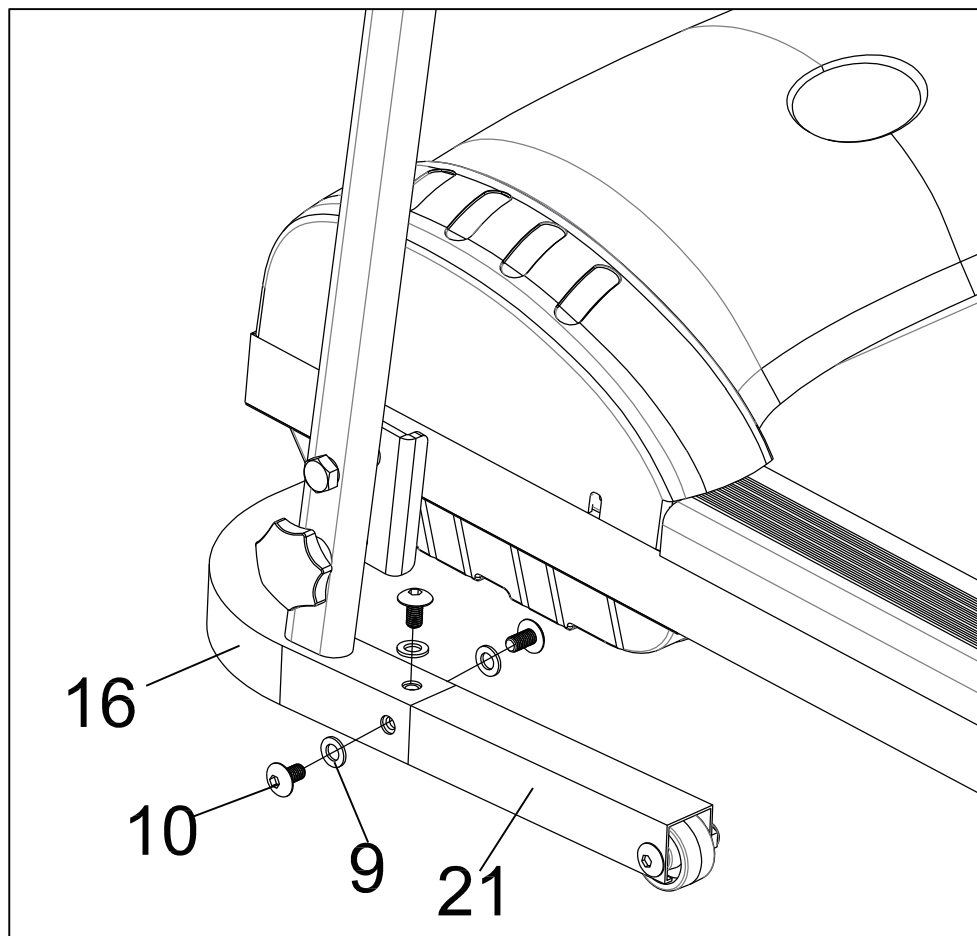
- 1.** Befestigen Sie die beiden Drehknöpfe (20) am Hauptrahmen (16). Lockern Sie den Feststell-Drehknopf (50) an den Konsolensäulen (16). Heben Sie den Hauptrahmen (16) hoch und befestigen Sie den Feststell-Drehknopf (50) wieder.



Aufbau



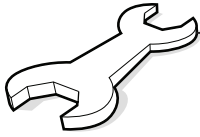
- 2.** Befestigen Sie die Transportrollen-Rahmen (21) am Hauptrahmen (16) mit jeweils 3 x M8 x 15mm Inbusschrauben (10) und 3 x M8 Unterlegscheiben (9).



Notiz

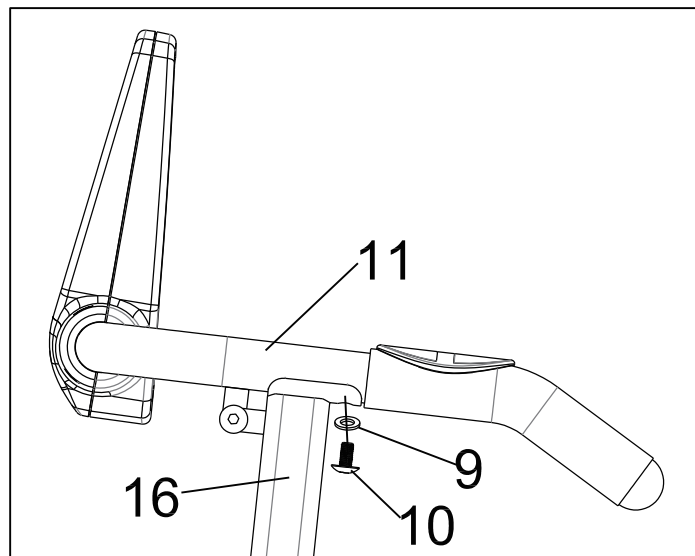
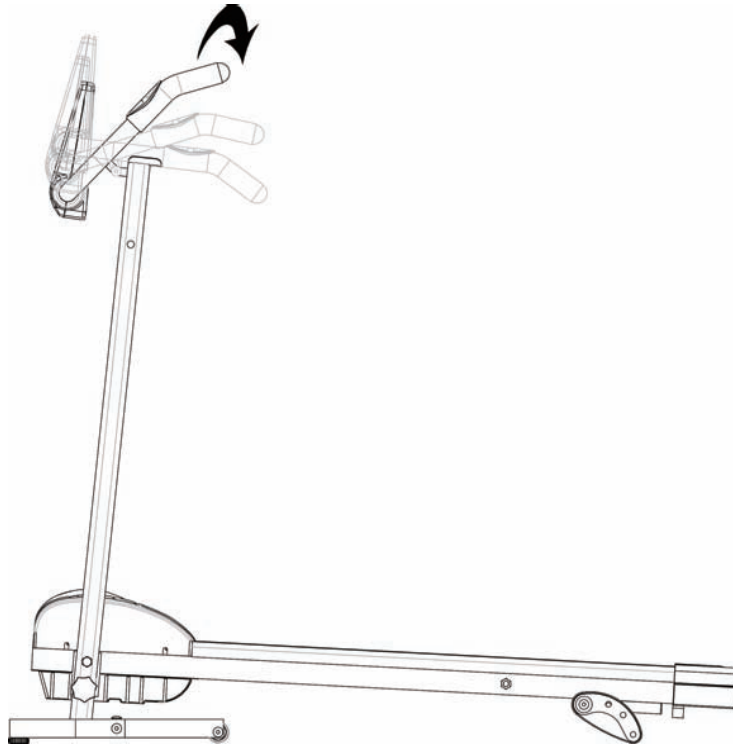
Ziehen Sie in dieser Phase die Schrauben und Muttern noch nicht komplett fest. Sie werden später ausdrücklich dazu aufgefordert.

Aufbau

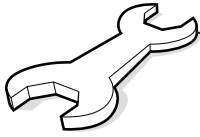


3.

Heben Sie die Handgriffe (11) und befestigen Sie diese an den Konsolensäulen (16) mit jeweils 1 x M8 x 15mm Inbusschraube (10) und 1 x M8 Unterlegscheibe (9).

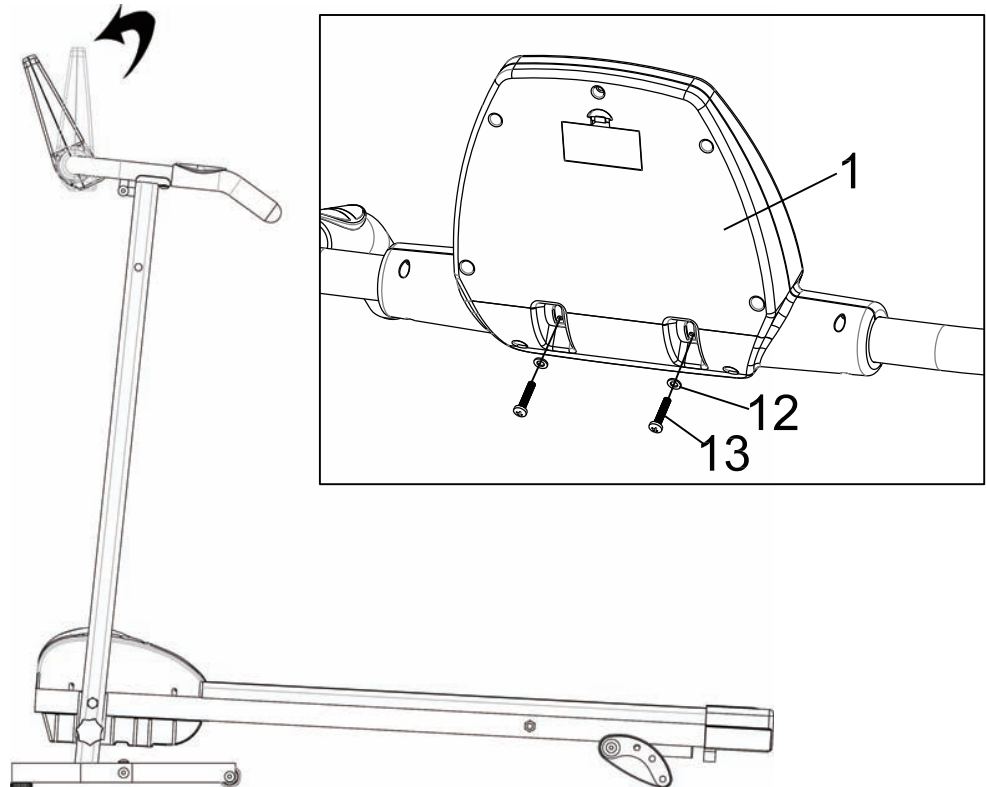


Aufbau



4.

Entfernen und entsorgen Sie die 1 x Andrückschraube aus der Rückseite der Konsole (1). Rotieren Sie die Konsole (1) an den Handgriffen (11) vorsichtig gegen den Uhrzeigersinn nach oben und befestigen Sie diese dort mit 2 x M5 x 25mm Schrauben (13) und 2 x M5 Unterlegscheiben (12).



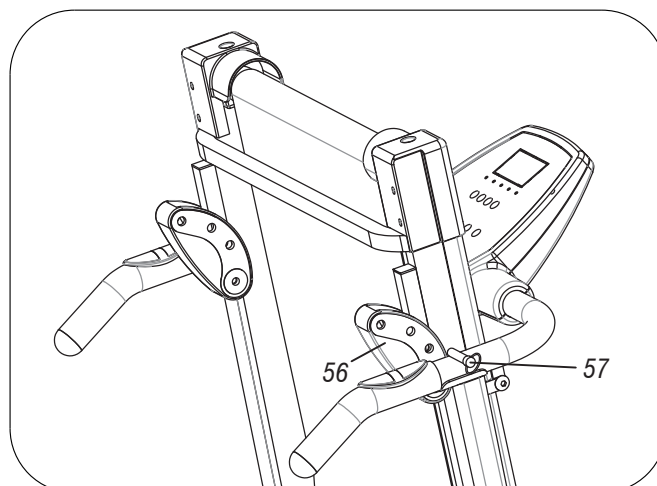
STEIGUNGSANPASSUNG

Ihr Gerät ist mit 3 Steigungspositionen ausgestattet. Sie können die Steigung anpassen, indem Sie Steigungssteckstifte (57) entfernen und dann in das gewünschte Loch in den Steigungsstützen (56) stecken. Beachten Sie dabei, auf beiden Seiten die Steigung einzustellen.

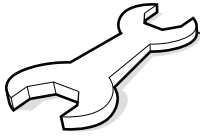


Notiz

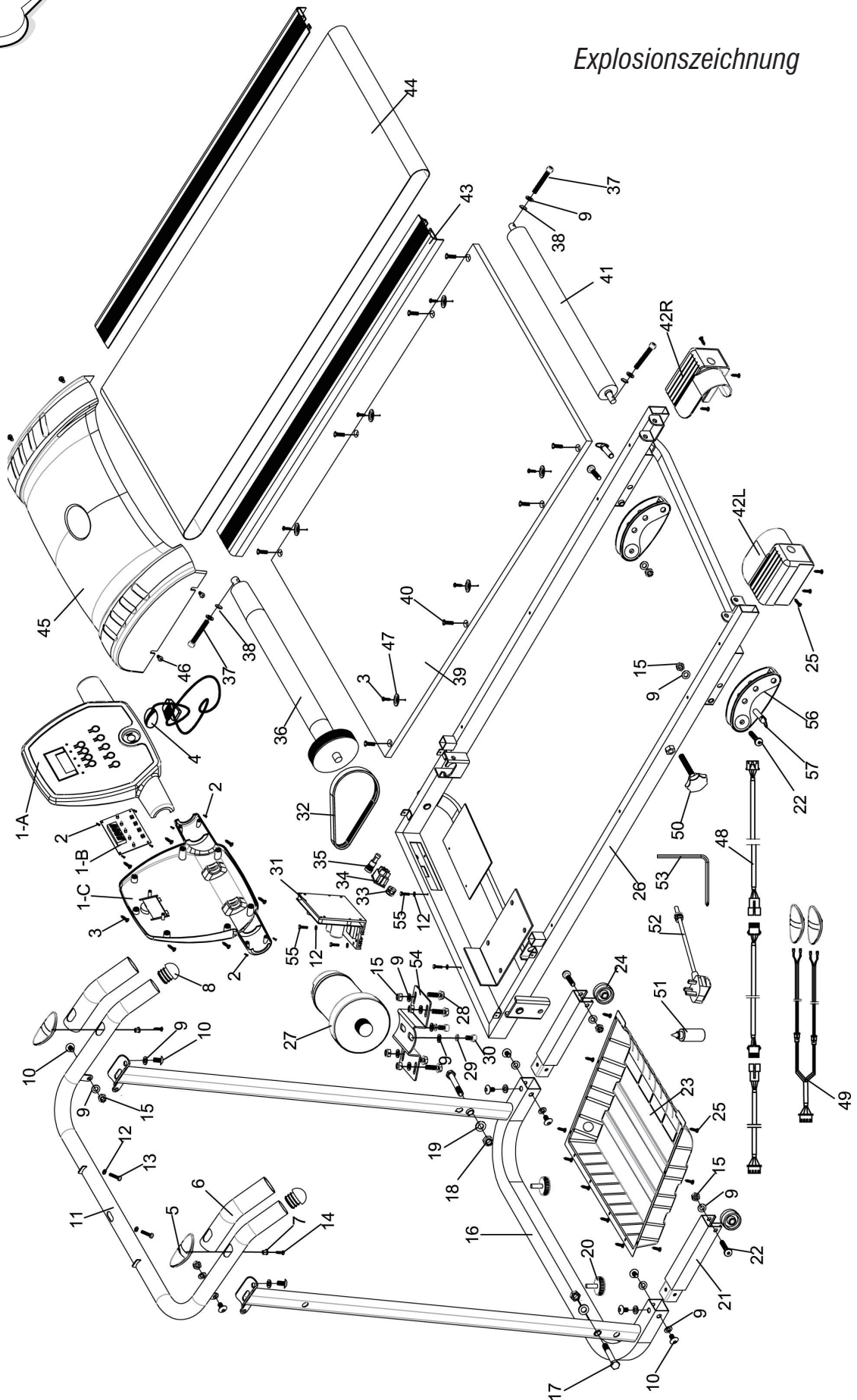
Ziehen Sie nun alle Schrauben und Muttern komplett fest und stellen dabei sicher, dass Ihr Gerät dabei auf einer ebenen Oberfläche steht, da es nun betriebsbereit sein wird.



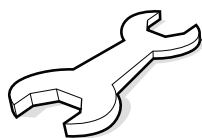
Aufbau



Explosionszeichnung



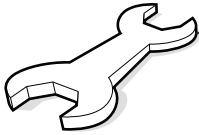
Aufbau



Hauptliste Teile und Accessoires

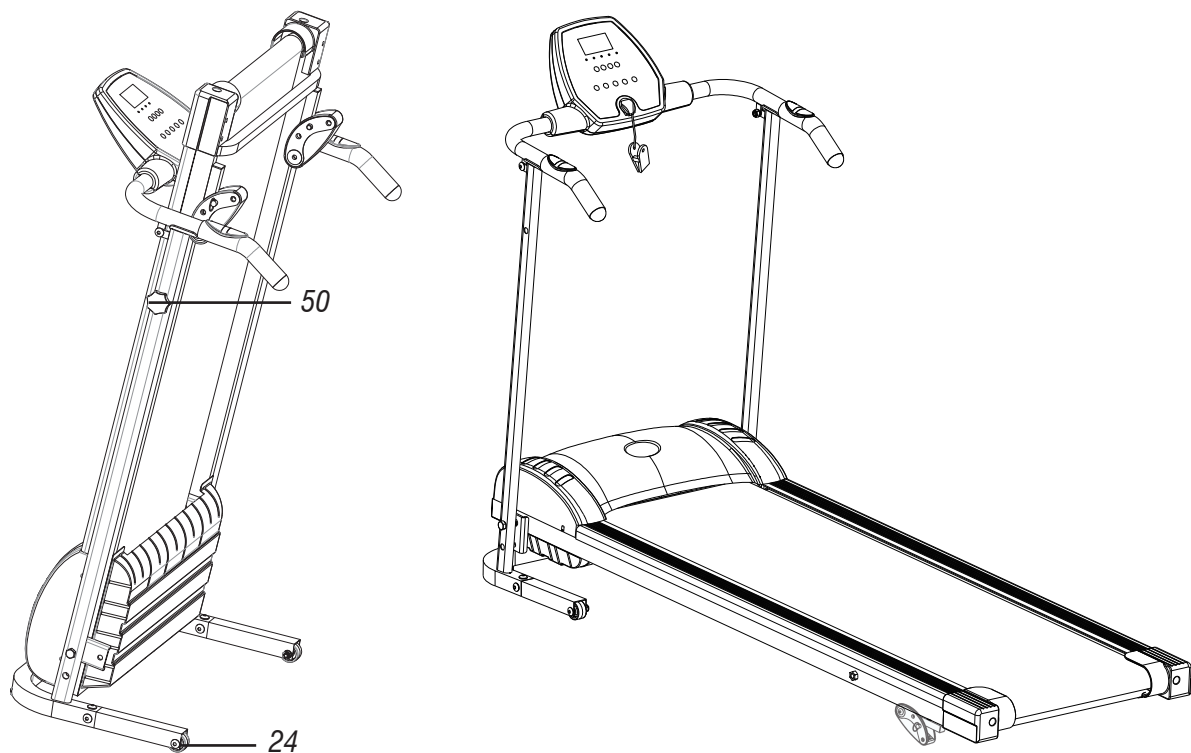
Teile Nr.	Beschreibung	Stk.			
1-A	Obere Konsolenabdeckung	1	36	Vordere Rolle	1
1-B	Cockpit	1	37	M8 x 55mm Inbusschraube	3
1-C	Untere Konsolenabdeckung	1	38	Sicherungsmutter	3
2	M2,5 x 7mm Schraube	8	39	Laufdeck	1
3	M4 x 16mm Schraube	13	40	M6 x 30mm Schneidschraube	8
4	Safety-Key	1	41	Hintere Rolle	1
5	Handpuls-Pad	2	42	Hintere Abdeckungen	1
6	Handgriff-Schaumstoff	2	43	Seitenschiene	2
7	Plastikrohr	2	44	Laufmatte	1
8	Runde Endkappe	2	45	Motorabdeckung	1
9	M8 Unterlegscheibe	23	46	M5 x 15mm Schraube	4
10	M8 x 15mm Inbusschraube	10	47	Seitenschiene-Scheibe	6
11	Handgriffrahmen	1	48	Verbindungskabel	1
12	M5 Unterlegscheibe	6	49	Handpuls-kabel	1
13	M5 x 25mm Schraube	2	50	M10 x 60mm Drehknopf	1
14	M4 x 30mm Schneidschraube	2	51	M4 x 16mm Schneidschraube	1
15	M8 Nylonmutter	10	52	Stromkabel	1
16	Hautrahmen	1	53	Inbusschlüssel	1
17	M10 x 90mm Sechskantschraube	2	54	Motorhalterung	1
18	M10 Nylonmutter	2	55	M4 x 16mm Inbusschraube	4
19	M10 Unterlegscheibe	2	56	Manuelle Steigungseinstellung	2
20	Einstellungs-Drehknopf	2	57	Steigungssteckstift	2
21	Transportrollenrahmen	2			
22	M8 x 50mm Inbusschraube	4			
23	Untere Abdeckung	1			
24	Transportrolle	2			
25	M4,2 x 12mm Schneidschraube	16			
26	Laufdeckrahmen	1			
27	Motor	1			
28	M8 x 20mm Sechskantschraube	4			
29	M8 Federring	2			
30	M8 x 12mm Inbusschraube	2			
31	Schalttafel	1			
32	Antriebsriemen	1			
33	Kabeldurchführung	1			
34	Schalter	1			
35	Sicherungsset	1			

Aufbau



Das Laufband Zusammenklappen

Ihr Gerät kann für einfaches Verstauen und Verschieben zusammengeklappt werden. Entfernen Sie den Drehknopf (50) und heben das Laufdeck an, bis das Loch im Laufdeck über dem Loch in der Konsolensäule liegt. Sichern Sie mit dem Drehknopf (50). Nun lässt sich Ihr Gerät leicht auf den Transportrollen bewegen.



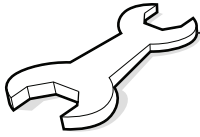
Das Laufband Verschieben

Achtung: Dieses Laufband ist schwer und obwohl der Rahmen ausbalanciert ist, sollte es nur mit größter Vorsicht verschoben werden, um Verletzungen zu vermeiden.

Um das Laufband zusammengebaut zu verschieben, klappen Sie es wie oben erläutert zusammen und stellen Sie sicher, dass der Drehknopf sicher sitzt.

Kippen Sie das Laufdeck in Ihre Richtung, so dass das Grundgestell nicht mehr flach auf dem Boden steht und kontrollieren Sie, ob die Transportrollen (24) sich gut bewegen lassen.

Bewegen Sie das Laufband vorsichtig an die gewünschte Stelle.



Wartungsinformation

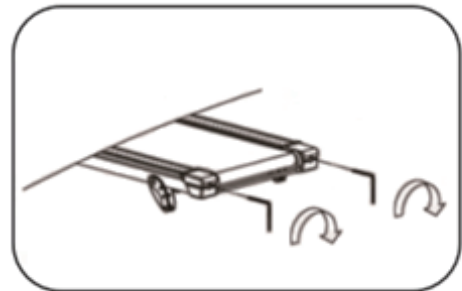
Die Laufmatte Zentrieren

Sollte sich die Laufmatte während des Betriebes verschieben, steigen Sie vom Laufband herunter und schalten Sie es aus.

Starten Sie das Manuelle Programm und stellen Sie eine Geschwindigkeit von 5km/h ein.

Stellen Sie die Einstellungsschrauben der hinteren Rolle durch die hinteren Endkappen durch mit einem 5mm Inbusschlüssel ein.

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.



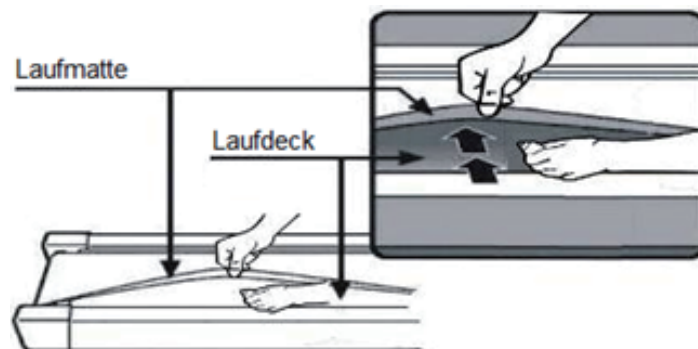
Ist die Laufmatte nach links verschoben, drehen Sie die linke Einstellungsschraube eine viertel Umdrehung im Uhrzeigersinn und lassen Sie die Laufmatte Ihre neue Position finden. Ist die Laufmatte noch immer zu weit links, drehen Sie die linke Einstellungsschraube eine weitere viertel Umdrehung.

Wiederholen Sie dies, bis die Laufmatte zentriert ist.

Achten Sie bitte darauf, dass die Laufmatte nicht an den Schienen reibt, da dies vorzeitige Abnutzung von sowohl der Laufmatte als auch der Schienen zur Folge hat.

Die Laufmatte Einfetten

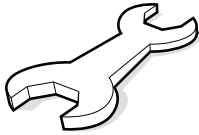
Je nachdem, wie viel das Laufband benutzt wird und was der Benutzer wiegt, ist es notwendig regelmäßig die Unterseite der Laufmatte einzufetten. Benutzen Sie den 5mm Inbusschlüssel, um die Laufmatte zu lockern, indem Sie beide Einstellschrauben an der hinteren Rolle durch die Endkappen hindurch 4 volle Umdrehungen gegen den Uhrzeigersinn drehen. Heben Sie die Seiten der Laufmatte an, schmieren ein paar Tropfen Schmiermittel auf das Laufdeck und verteilen diese gleichmäßig mit einem Lappen oder einer Bürste. Nun ziehen Sie die Einstellschrauben wieder im Uhrzeigersinn an, bis die Laufmatte zentriert liegt. Für die Häufigkeit des Einfettens beachten Sie bitte die Tabelle unten.



Wir empfehlen regelmäßiges Schmieren des Decks wie folgt:

- Gelegentliche Benutzung (weniger als 3 Std. / Woche) alle 8 Monate
- Durchschnittliche Benutzung (bis 5 Std. / Woche) alle 4 Monate
- Häufige Benutzung (mehr als 5 Std. / Woche) alle 3 Monate

Benutzungsanleitung



Bedienungsanleitung für das Cockpit

1. Cockpit



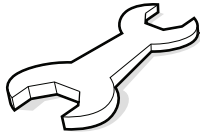
2. Tastenfunktionen

- 2.1 **SPEED +**: Steigert die Lauf-Geschwindigkeit
- 2.2 **SPEED -**: Senkt die Lauf-Geschwindigkeit
- 2.3 **START / STOP**: Schaltet das Gerät ein und aus.
- 2.4 **MODE**: Wählt Programme oder Displays aus und bestätigt.

3. Programme

- 3.1 Drücken Sie **MODE**, um ein Programm zu wählen. Drücken Sie **SPEED + / -**, um das Manuelle Programm, oder eines der Programme **P1 – P4** zu wählen. Drücken Sie dann **MODE**, um zur Zeiteinstellung zu gelangen und die **SPEED + / -**, um die gewünschte Zeit einzustellen.
- 3.2 Haben Sie den Manuellen Modus ausgewählt, drücken Sie **SPEED + / -**, um die Geschwindigkeit anzupassen.
- 3.3 Drücken Sie **MODE** während des Workouts, wechselt das Display zwischen Zeit – Geschwindigkeit – Distanz – Kalorien – Puls.
- 3.4 Um Ihren Puls anzeigen zu lassen, müssen Ihre Handflächen feucht sein und für mindestens 20 Sekunden auf den Handpulspads platziert werden. Danach dauert es noch ca. 30 Sekunden, bis sich der Puls stabilisiert.
- 3.5 Um das Laufband anzuhalten drücken Sie **START / STOP** oder entfernen einfach den Safety-Key.

ACHTUNG: Nachdem der Safety-Key entfernt wurde oder **START / STOP** gedrückt wurde, funktioniert keine der Display-Anzeigen mehr.



Benutzungsanleitung

3.6 Programmübersicht

Prog.	Min km	ZEIT INTERVALL = EINGESTELLTE ZEIT / 10																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1		1	1	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	1	1	
P2		1	2	3	4	5	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	5	4	3	2	1
P3		1	3	5	3,5	5	3,5	5	3,5	5	3,5	5	3,5	5	3,5	5	3,5	5	5	4	2
P4		1	2	1	3	3	2	2	4	4	5	5	4	2	2	3	1	4	4	2	1

4. Fehlermeldungen

Er1: Cockpit empfängt kein Signal vom Motor oder der Schalttafel

Er3: Überstrom

Er4: Überspannung

Er5: Maximalgewicht überschritten

Er6: Unterbrochene Motorverbindung oder Motorschaden

Er7: Schalttafel empfängt kein Signal oder Strom

SAFE: Sicherheitsschutz – Ausschalten!



Beny Sports Germany GmbH

*Klingenhofstr. 51
D-90411 Nürnberg*

Kundendienst

Erreichbar Montag bis Freitag von 8:00 bis 17:00 Uhr



Tel: 0911 / 975978 – 0



Fax: 0911 / 975978 – 1



E-mail: info@benysports.de



Website: www.benysports.de