

MOTIVE
FITNESS by
U.N.O.®

V-fit



Laufband Speed Master 2.5

DE Aufbau- & Benutzerhandbuch **GB** Assembly & User Manual

Inhalt / Content

DE

GB

Kapitel

Seite

Section

Page

Allgemeines 3

General Information 3

Bevor Sie Beginnen 5

Before You Start 5

Sicherheit 6

Safety 6

Trainingsinformation 8

Exercise Information 8

Aufbau 13

Assembly 13

Wartungsinformation 20

Maintenance Information . . 20

Bedienungsanleitung 22

Exercise Monitor Instruction 22





Allgemeines / General Information

DE

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 8:00 bis 17:00 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

GB

Quality

This exercise product has been designed and manufactured to comply with the latest (BS EN 957) British and European Safety Standards.

Questions

Should you encounter any difficulty with the assembly, operation or use of your exercise product or if you think that you may have parts missing, please DO NOT return it to your retailer but contact us first for help and advice, asking for CUSTOMER SUPPORT, by any of the following means.

Tel:- 0800 3 101 202 or
+44 (0) 1535 637711
Email:- support@benysports.co.uk
Website: www.benysports.co.uk

CUSTOMER SUPPORT open from 9.00am to 5.00pm
from Monday to Friday

Beny Sports Co. UK Ltd.
Unit 8 Riparian Way,
The Crossings Business Park,
Cross Hills,
West Yorkshire.
BD20 7BW

Queries

If you do have any queries, please ensure that you have the following information ready for our Customer Support Staff:

YOUR NAME
YOUR ADDRESS
YOUR PHONE NUMBER
PRODUCT BRAND
PRODUCT MODEL
PRODUCT SERIAL NUMBER
DATE OF PURCHASE
NAME OF RETAILER
PART NUMBERS REQUIRED



Allgemeines / General Information

DE

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.
- c). 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 8:00 bis 17:00 Uhr.

Beny Sports Germany GmbH
Klingenhofstr. 51
D-90411 Nürnberg

GB

Guarantee

Beny Sports Co. UK Ltd. guarantee's its product range for DOMESTIC USE ONLY for a period of 1 YEAR from the original certified date of purchase. During this period we have the right to: -

- a). Provide parts for the purchaser to effect repair.
- b). Repair the product, returned to our warehouse (at the purchaser's cost).
- c). Replace the product if it is deemed (by us) to be economical to do so.

This guarantee does not cover wear and tear on upholstery or consumables.

This guarantee does not cover abuse, defects caused by storage or use outside those intended.

If you need to advise us of a defect with your product and in order for us to service any requirement for replacement parts or repairs, we will ask for proof of purchase. Failure to do so will result in any claim for replacement parts or repairs being refused.

This guarantee, (both given and implied) applies to the original purchaser only, is not transferable and will be invalidated if used outside of the above criteria.

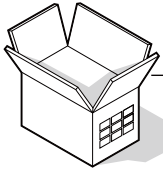
This guarantee is valid only in the United Kingdom and Eire. This does not affect your statutory rights as a consumer.

Customer Support

Tel:- 0800 3 101 202 or
+44 (0) 1535 637711
Email:- support@benysports.co.uk
Website: www.benysports.co.uk

CUSTOMER SUPPORT open from 9.00am to 5.00pm from Monday to Friday

Beny Sports Co. UK Ltd.
Unit 8 Riparian Way,
The Crossings Business Park,
Cross Hills,
West Yorkshire.
BD20 7BW



Bevor Sie Beginnen / Before You Start

DE

Garantie

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 Teilliste, 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.

GB

Tools

If required, most of our products are supplied with basic tools, which will enable you to successfully assemble your product. However, you may find it beneficial to have a soft-headed hammer and perhaps an adjustable spanner handy as this may help.

Prepare the Work Area

It is important that you assemble your product in a clean, clear, uncluttered area. This will enable you to move around the product while you are fitting components and will reduce the possibility of injury during assembly.

Work with a Friend

You may find it quicker, safer and easier to assemble this product with the help of a friend as some of the components may be large, heavy or awkward to handle alone.

Open the Carton.

Carefully open the carton that contains your product, taking note of the warnings printed on the carton to ensure that the risk of injury is reduced. Be aware of sharp staples that may be used to fasten the flaps as these may cause injury. Be sure to open the carton the right way up, as this will be the easiest and safest way to remove all the components.

Unpack the Components

Carefully unpack each component, checking against the parts list that you have all the necessary parts to complete the assembly of your product.

Please note that some of the parts may be pre-fitted to major components, so please check carefully before contacting our CUSTOMER SUPPORT team. In any event, please do not return the product to your retailer before contacting us first.



Sicherheit / Safety

DE

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 Sicherheits-Clip 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.
- * Starten Sie das Gerät niemals, wenn Sie auf der Laufmatte stehen. Nachdem Sie das Gerät angeschaltet und die Geschwindigkeit eingestellt haben, kann es einen Moment dauern, bis sich die Laufmatte in Bewegung setzt. Stellen Sie sich nicht auf die Laufmatte, bis diese sich bewegt.
- * Das Gerät ist zu hohen Geschwindigkeiten fähig. Um abrupte Sprünge zu vermeiden, erhöhen Sie diese in kleineren Stufen.
- * Halten Sie sich an den Handgriffen fest, bis sie sich an das Gerät gewöhnt haben.
- * Schalten Sie das Gerät niemals ein, wenn jemand darauf steht.
- * Drehen Sie sich auf dem Laufband niemals um. Schauen Sie immer nach vorne.
- * 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.
- * 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.
- * Ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose, wenn Sie Ihr Gerät nicht benutzen.
- * Entfernen Sie die Motorabdeckung nicht, es sei denn einer unserer Service Techniker bittet Sie darum. Reparaturen sollten nur vom professionellen Techniker vorgenommen werden.

GB

Before you undertake any programme of exercise that will increase cardiovascular activity please be sure to consult with your doctor. Frequent strenuous exercise should be approved by your doctor and proper use of your product is essential. Please read this manual carefully before commencing assembly of your product or starting to exercise.

- * Please keep all children away from exercise products when in use. Do not allow children to climb or play on them when they are not in use. If children are allowed to use the equipment, their mental and physical development and above all their temperament should be taken into account. They should be controlled and instructed to the correct use of the equipment. The equipment is under no circumstances suitable as a children's toy.
- * For your own safety, always ensure that there is at least 2 metres of free space in all directions around your product while you are exercising.
- * Regularly check to see that all nuts, bolts and fittings are securely tightened. Periodically checking all moving parts for obvious signs of wear or damage.
- * Clean only with a damp cloth, do not use solvent cleaners. If you are in any doubt, do not use your product, but contact CUSTOMER SUPPORT by any of the means listed on the opposite page.
- * Before use, always ensure that your product is positioned on a solid, flat surface. If necessary, use a rubber mat underneath to reduce the possibility of damaging flooring or slipping in use.
- * Always wear appropriate clothing and footwear such as training shoes when exercising. Do not wear loose clothing that could become caught or trapped during exercise.
- * Parents and others in charge of children should be aware of their responsibility because the natural play instinct and the fondness of experimenting of children can lead to situations and behavior for which the training equipment is not intended.



Sicherheit / Safety

DE

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: 130kg / 286lbs oder weniger.

Konformität

Dieses Gerät erfüllt (EN 957) - Teile 1 und 6, Klasse (H) - HEIMBENUTZUNG – Klasse (C). Es ist nicht geeignet für therapeutische Verwendung.

GB

Storage and Use

Your product is intended for use in clean dry conditions. You should avoid storage in excessively cold or damp places as this may lead to corrosion and other related problems that are outside our control.

Weight Limit

Your product is suitable for users weighing: 286LBS / 20.3 Stones / 130KG

Conformity

This product conforms to: BS EN ISO 20957-1 and BS EN 957-6 Class (H)-HOME USE-Class (C). It is NOT suitable for therapeutic purposes.



Warnung

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



Warning

If any part of your product becomes damaged, broken or badly worn do not use the equipment until the defective parts have been replaced.



Trainingsinformation / Exercising Information

DE

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.

GB

Beginning

How you begin to exercise will vary from person to person. If you have not exercised for a long period of time, have been inactive for a while, or are severely overweight you **MUST** start slowly, increasing your exercise time gradually, by perhaps only a few minutes for each session per week. Combine a carefully structured nutritious diet with a simple but effective exercise routine and this can help make you feel better, look better and will almost certainly enable you to enjoy life more.

Aerobic Fitness

Aerobic exercise is simply defined as any sustained activity that increases the supply of oxygen to your muscles via the blood pumped by your heart. With regular exercise, your cardiovascular system will become stronger and more efficient. Your recovery rate i.e. the time taken for your heart to reach its normal resting level, will also decrease. Initially you may only be able to exercise for a few minutes each day. Do not hesitate to breathe through your mouth should you need more oxygen. Use the "talk test". If you cannot carry on a conversation while exercising, you are working too hard! However, aerobic fitness will be gradually built up with regular exercise, over the next six to eight weeks. Do not be discouraged if it takes longer than this to begin to feel less lethargic, everyone is different and some will achieve their targets quicker than others. Work at your own, comfortable pace and the results will come. The better your aerobic fitness the harder you will have to work to stay in your target zone.



Trainingsinformation / Exercising Information

DE

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

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.



Warnung

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

GB

Warm Up

A successful exercise programme consists of three parts, Warm Up, Aerobic Exercise and Cool Down. Never start a training session without warming up. Never finish one without cooling down correctly. Perform between five and ten minutes of stretching before starting your workout to prevent muscle strains, pulls and cramps.

Aerobic Exercise Session

Those new to exercise should exercise no more than every other day to start with. As your fitness level increases, increase this to 2 in every 3 days. When you are comfortable with your routine, exercise for 6 days per week. Always take at least one day off per week.

Exercising in your Target Zone

To ensure that your heart is working in its exercise target zone, you need to be able to take your pulse. If you do not have a pulse monitor (either from the product you are using or a proprietary independent unit) you will need to locate the pulse in your carotid artery. This is situated in the side of the neck and can be felt by using the index and middle fingers. Simply count the number of beats you feel in 10 seconds and then multiply by six to get your pulse rate. This should be taken before you start to exercise for easy reference. People who have a greater aerobic fitness, have a lower resting pulse level and will also be able to exercise with a higher pulse level.

Target Zone

To determine your target zone, see the chart opposite. If you are new to exercise and by definition unfit, refer to the left column. If you exercise regularly and have good aerobic fitness, refer to the right column.



Note

Incorrect or excessive training may damage your health. Please read the exercise information first.



Trainingsinformation / Exercising Information

DE

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

GB

USERS AGE	UNCONDITIONED TARGET ZONE - A	CONDITIONED TARGET ZONE - B
(Years)	(Beats per Minute)	(Beats per 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 and over	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.

Cool Down

To decrease fatigue and muscle soreness, you should also cool down by walking at a slow relaxed pace for a minute or so, to allow your heart rate to return to normal.

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.

Warm Up and Cool Down Exercises

Hold each stretch for a minimum of ten seconds and then relax. Repeat each stretch two or three times. Do this before your Aerobic Exercise session and also after you have finished.



Kopfrulle

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.

Head Roll

Rotate your head to the right for one count, feeling a slight pull on the left side of your neck. Next, rotate your head back for one count, stretching your chin. Then rotate your head to the left for one count, feeling a slight pull on the right side of your neck. Lastly, drop your head to your chest for one count. Repeat 2 to 3 times.



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.

Toe Touch

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you lower your trunk. Gently stretch down as far as is comfortable and hold for 10 seconds.



DE

GB

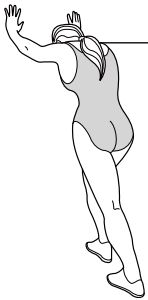


Schulter Heben

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.

Shoulder Lift

Rotate and lift your right shoulder up towards your ear for one count. Relax then repeat for the left shoulder. Repeat 3 - 4 times.



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.

Calf / Achilles Stretch

Turn towards the wall and place both hands on it. Support yourself with one leg while the other is placed behind you with the sole flat on the floor. Bend the front leg and lean towards the wall, keeping the rear leg straight so that the calf and Achilles tendon are stretched hold for 5 seconds. Repeat with the other leg. Repeat 2 - 3 times.



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.

Side Stretch

Open both arms to the side and gently lift them above your head. Reach your right arm as high as you can for one count, gently stretching the muscles of the stomach and lower back. Repeat the action with your left arm. Repeat 3 - 4 times.

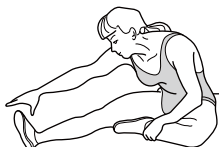


Innerer Oberschenkel Stretch

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.

Inner Thigh Stretch

Sit on the floor and pull your legs toward your groin, the soles of your feet together. Hold your back straight and lean forward over your feet. Tighten the thigh muscles and hold for 5 seconds. Release and repeat 3 - 4 times.



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.

Hamstring Stretch

Sit on the floor with your right leg extended and place your left foot flat against the right inner thigh. Stretch forward toward the right foot and hold for 10 seconds. Relax and then repeat with the left leg extended. Repeat 2 - 3 times.



Trainingsinformation / Exercising Information

DE

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

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

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

Woche 7 & 8 5 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
3 Minuten in Zielzone 'B' trainieren
Aufwärmen 5 - 10 Minuten 2 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
Cool Down 5 Minuten 1 Minute langsam trainieren
4 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
3 Minuten langsam trainieren

Woche 9 & danach 5 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
3 Minuten in Zielzone 'B' trainieren
Aufwärmen 5 - 10 Minuten 2 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
Cool Down 5 Minuten 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.

GB

Basic Aerobic Training Programme

For your basic Aerobic Exercise routine we suggest that you try the following. Remember, breathe correctly, exercise at your own pace and do not over-train as injury may result.

Week 1 & 2 Exercise 4 minutes at 'A'
Rest 1 minute
Warm Up 5 - 10 Minutes Exercise 2 minutes at 'A'
Cool Down 5 Minutes Exercise slowly 1 minute

Week 3 & 4 Exercise 5 minutes at 'A'
Rest 1 minute
Warm Up 5 - 10 Minutes Exercise 3 minutes at 'A'
Cool Down 5 Minutes Exercise slowly 2 minutes

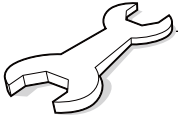
Week 5 & 6 Exercise 6 minutes at 'A'
Rest 1 minute
Warm Up 5 - 10 Minutes Exercise 4 minutes at 'A'
Cool Down 5 Minutes Exercise slowly 3 minutes

Week 7 & 8 Exercise 5 minutes at 'A'
Exercise 3 minutes at 'B'
Warm Up 5 - 10 Minutes Exercise 2 minutes at 'A'
Cool Down 5 Minutes Exercise slowly 1 minute
Exercise 4 minutes at 'A'
Exercise slowly 3 minutes

Week 9 & beyond Exercise 5 minutes at 'A'
Exercise 3 minutes at 'B'
Warm Up 5 - 10 Minutes Exercise 2 minutes at 'A'
Cool Down 5 Minutes Exercise slowly 1 minute
Repeat entire cycle 2 or 3 times

This is only a suggested programme and may not suit every individual's needs.

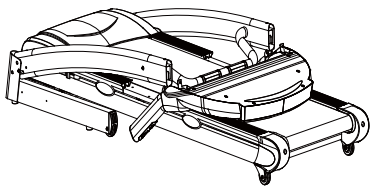
Aufbau / Assembly



DE

Teileliste

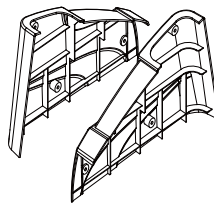
Dies ist das Zubehör, das Sie für den Aufbau Ihres Produktes benötigen werden. Das folgende Zubehör wird in einem Pack geliefert und sollte auf Vollständigkeit geprüft werden, bevor Sie den Aufbau beginnen.



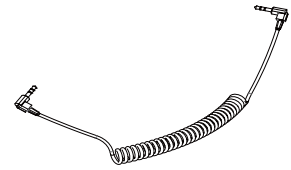
Item 1 / Artikel 1
Qty 1 / 1 Stk.



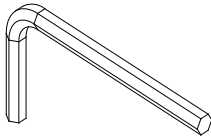
Item 10 / Artikel 10
Qty 1 / 1 Stk.



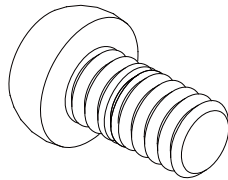
Item 21 / Artikel 21
Qty 1 / 1 Stk.



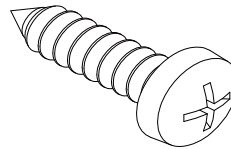
Item 46 / Artikel 46
Qty 1 / 1 Stk.



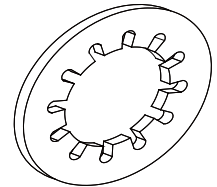
Item 48 / Artikel 48
Qty 1 / 1 Stk.



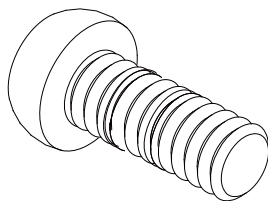
Item 63 / Artikel 63
Qty 6 / 6 Stk.



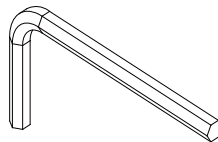
Item 74 / Artikel 74
Qty 6 / 6 Stk.



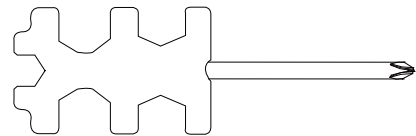
Item 86 / Artikel 86
Qty 8 / 8 Stk.



Item 62 / Artikel 62
Qty 2 / 2 Stk.



Item 89 / Artikel 89
Qty 1 / 1 Stk.



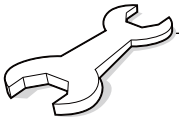
Item 90 / Artikel 90
Qty 1 / 1 Stk.

GB

Accessory Fitment List

These are all the accessories you will need to complete the assembly of your product. The following accessories are supplied in a pack and should be checked before attempting assembly.

Aufbau / Assembly



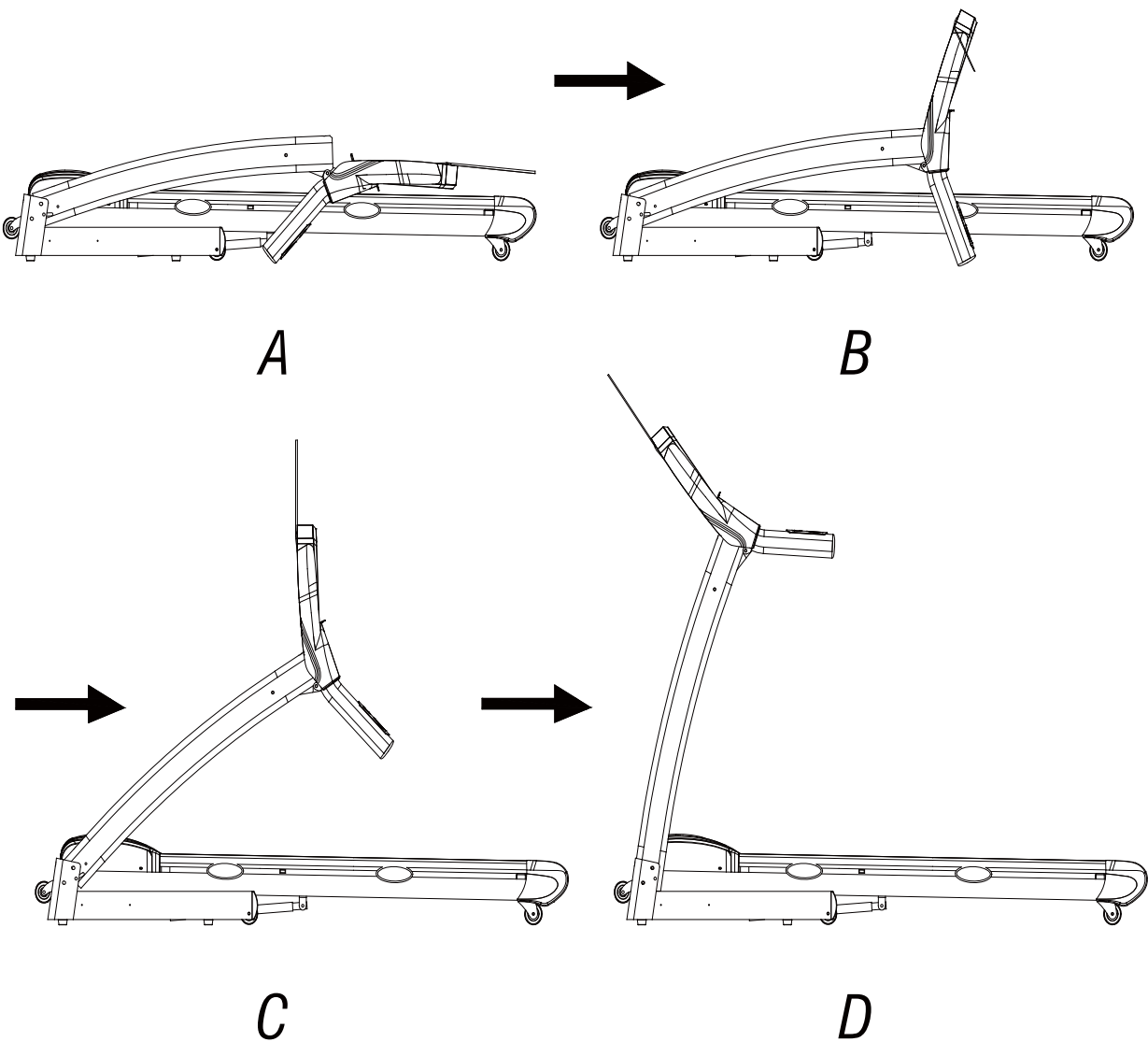
1.

DE

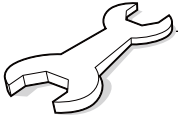
Bringen Sie die Konsolensäulen in eine aufrechte Position – wie abgebildet.

GB

Place the upright tubes in an upright position as shown.



Aufbau / Assembly



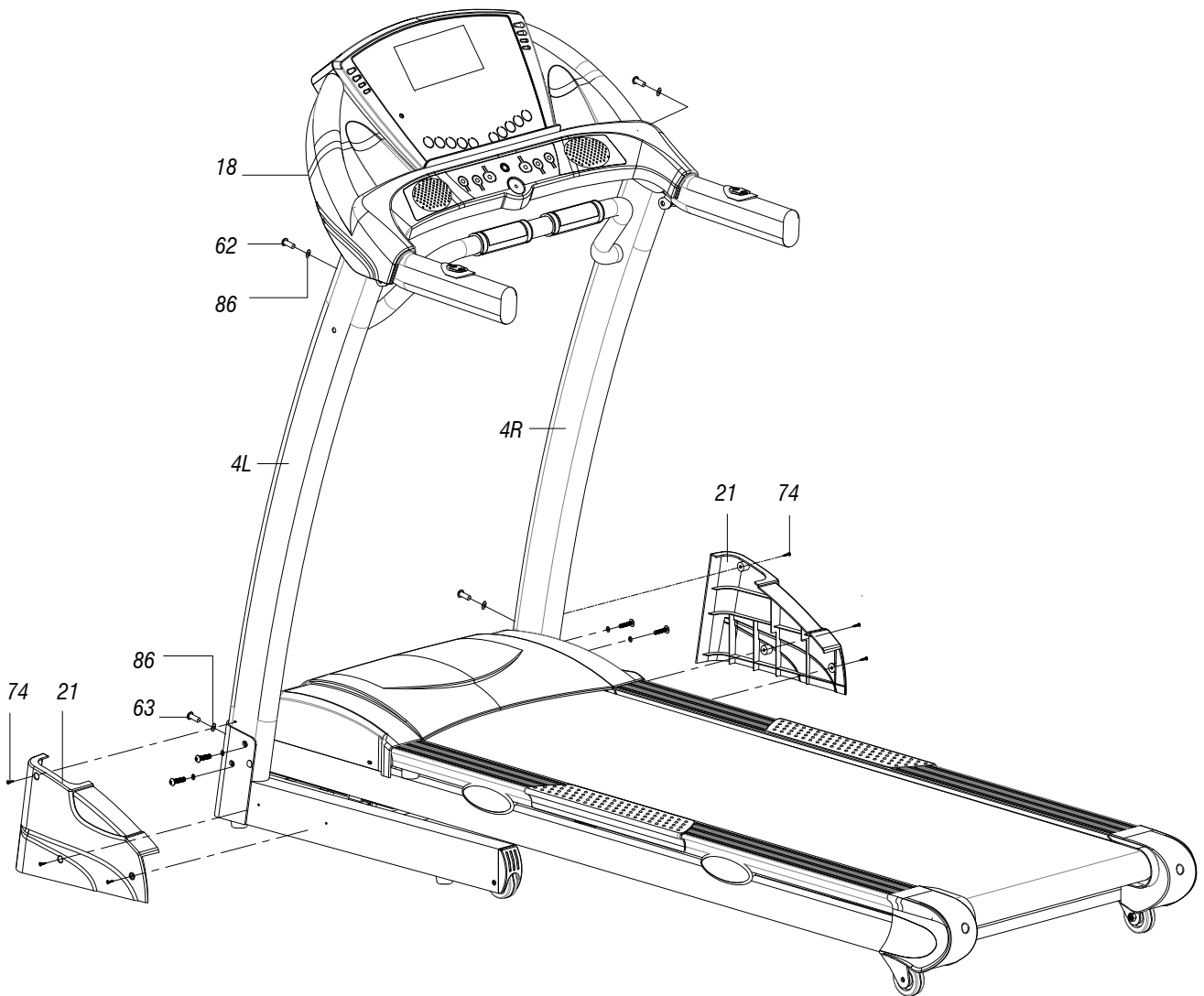
2.

DE

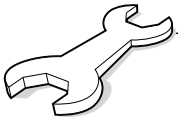
Befestigen Sie die Konsolensäulen (4L&R) am Hauptrahmen (1) mit 6 x M8 x 15mm Schrauben (63) und 6 x M8 Unterlegscheiben (86). Befestigen Sie danach die Konsolensäulenabdeckungen (21) mit 6 M4 x 15mm Schrauben (74). Befestigen Sie die Konsole (18) an den Konsolensäulen (4L&R) mit 2 x M8 x 25mm Schrauben (62) und 2 x M8 Unterlegscheiben (86).

GB

Attach the Upright Tubes (4L & R) to the Main Frame (1) with 6 x M8 x 15mm Allen Bolts (63) and 6 x M8 Curved Washers (86). Then attach the Console Column Covers (21) with 6 x M4 x 15mm Screws (74). Attach the Exercise Monitor (18) to the Upright Tubes (4L & R) with 2 x M8 x 25mm Allen Bolts (62) and 2 x M8 Curved Washers (86).



Aufbau / Assembly



3.

DE

Benutzen Sie den S5 Inbusschlüssel (89), um die Konsole an den Konsolensäulen (4L&R) zu befestigen. Stecken Sie nun den Saftey-Key und das MP3-Kabel ein.

Achtung!

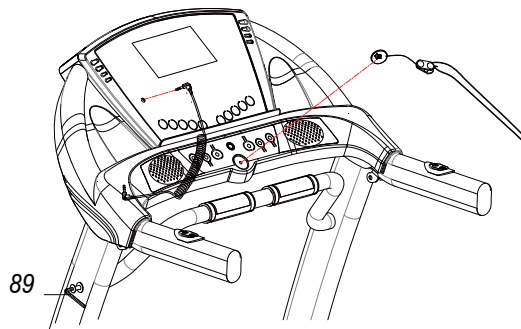
Versichern Sie sich, dass alle Schrauben nun fest angezogen sind, bevor Sie das Gerät benutzen.

GB

Use the M5 Wrench (89) to attach the console to the Upright Tubes (4L & R). Insert the Saftey key and the MP3 cable.

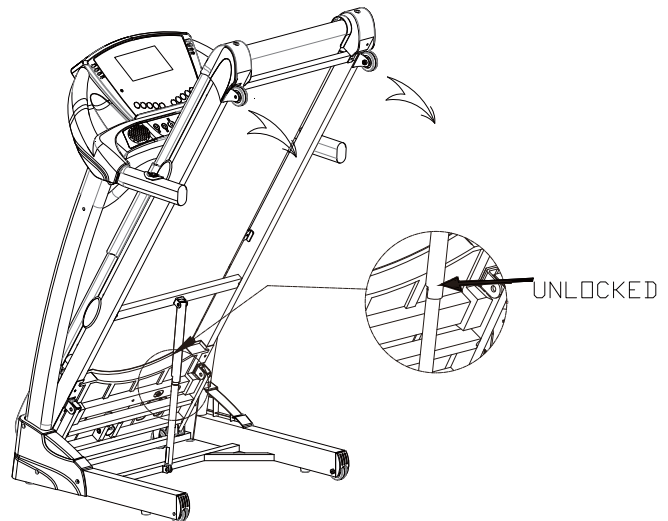
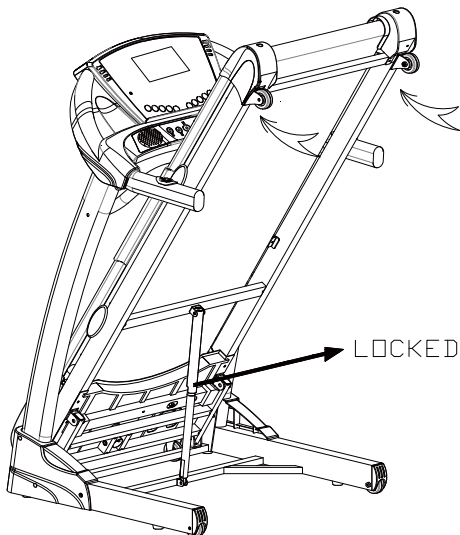
Attention!

Make sure that all screws are tightened before use the appliance.



Zusammenklappen / Folding :

Herunterklappen / Folding down :



Greifen Sie das Gerät am Ende des Laufdecks und ziehen Sie es nach oben, bis Sie ein Klicken hören, wenn der Zylinder einrastet.

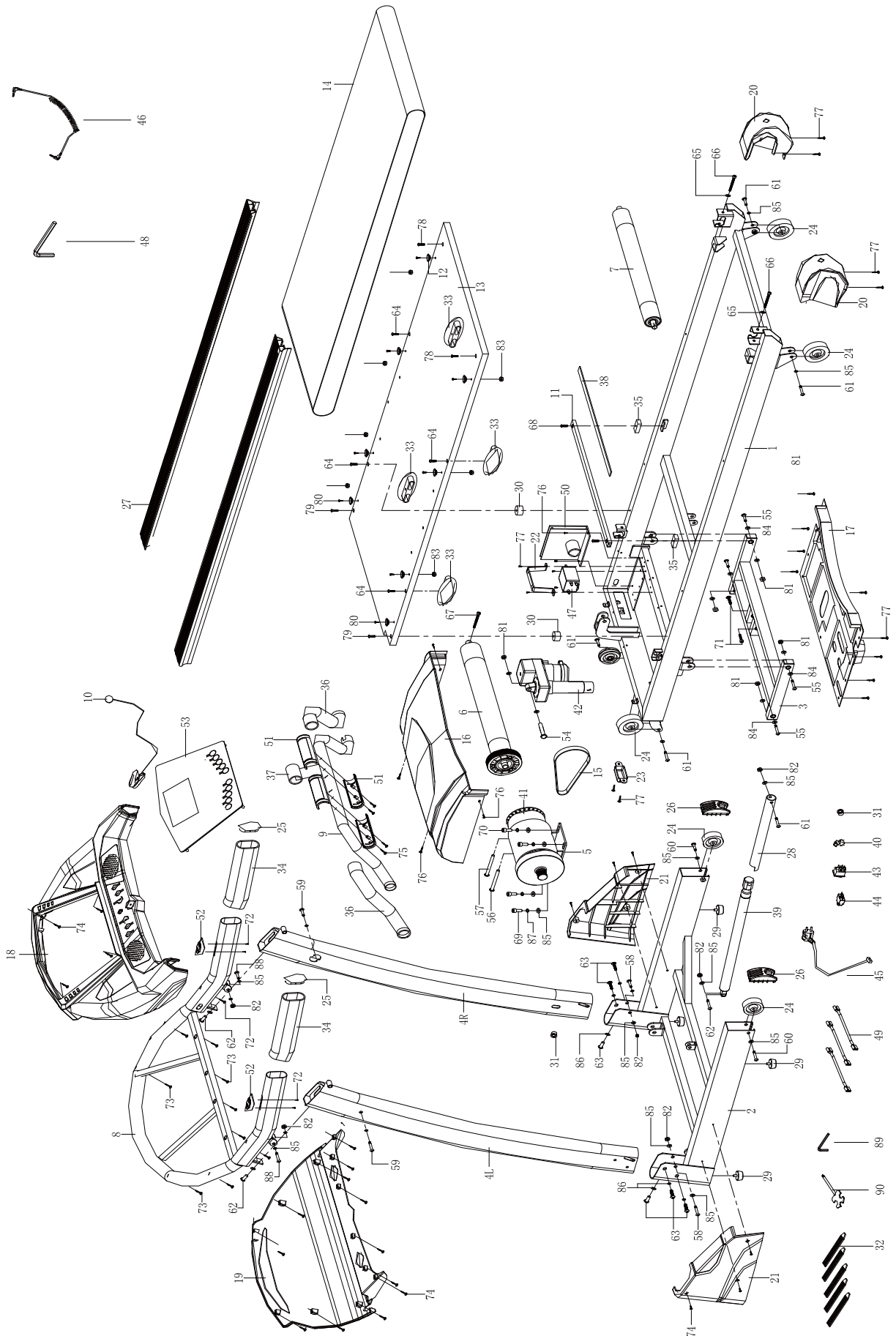
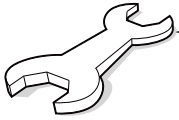
Grasp the treadmill at the end of the running deck and pull it upwards until you hear a click, when the cylinder locks into place.

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.

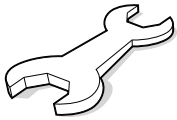
Grasp the treadmill at the end of the run deck, press it slightly upwards and kink the cylinder with the foot one, so that it itself can now be lowered.

Aufbau / Assembly

Explosionszeichnung / Exploded drawing



Aufbau / Assembly



DE

Hauptliste Teile und Accessoires

Teile Nr.	Beschreibung	Stk.
1	Laufdeckrahmen	1
2	Hauptrahmen	1
3	Steigungsrahmen	1
4	Konsolensäule (L&R)	1
5	Motorhalterung	1
6	Vordere Rolle	1
7	Hintere Rolle	1
8	Cockpitrahmen	1
9	Handgriffrahmen	1
10	Safety-Key	1
11	Querstrebe	1
12	Konische Unterlegscheibe	8
13	Laufdeck	1
14	Laufmatte	1
15	Motorriemen	1
16	Untere Motorabdeckung	1
17	Obere Motorabdeckung	1
18	Cockpit	1
19	Untere Cockpitabdeckung	1
20	Hintere Endkappe	2
21	Konsolensäulenabdeckung	2
22	Tragrahmen	1
23	Kleine Abdeckung	1
24	Transportrolle	6
25	Endkappe Handgriff	2
26	Abdeckung Transportrolle	2
27	Kunststoffkanten	2
28	Sicherungsstrebe	1
29	Standfuß	6
30	Runder Dämpfer	2
31	Dichtung	2
32	Kabelbinder	5
33	Ovale Abdeckung	4
34	Handgriffabdeckung	2
35	Stoßfänger	2
36	Handlaufabdeckung B	2
37	Handlaufabdeckung C	1
38	EVA Polster	1
39	Zylinder	1
40	Stromleitungsdurchführung	1
41	Motor	1
42	Steigungsmotor	1
43	An-/Aus-Schalter	1
44	Überlastschutz	1
45	Stromkabel	1
46	MP3 Kabel	1
47	Filter	1
48	M6 Innensechskantschlüssel	1
49	Einfachleitung	3
50	Schalttafel	1
51	Handpuls	1
52	Shortcut-Taste	2
53	Cockpit-Display	1
54	M10 x 45mm Schraube	1
55	M10 x 45mm Schraube	4
56	M8 x 85mm Schraube	1
57	M8 x 75mm Schraube	1
58	M8 x 60mm Schraube	2
59	M8 x 55mm Schraube	2
60	M8 x 50mm Schraube	2

GB

Main Parts List and Accessories

Part No.	Description	Qty
1	Main Frame	1
2	Base Frame	1
3	Incline Frame	1
4	Upright Tube (L&R)	1
5	Motor Bracket	1
6	Front Roller	1
7	Rear Roller	1
8	Computer Bracket	1
9	Handlebar	1
10	Safety Key	1
11	Strengthen Board	1
12	Bowl Washer	8
13	Running Board	1
14	Running Belt	1
15	Motor Belt	1
16	Motor Bottom Cover	1
17	Motor Top Cover	1
18	Exercise Monitor	1
19	Monitor Bottom Cover	1
20	Foot End Cap	2
21	Console Column Cover	2
22	Running Board Supporter	1
23	Small Cover	1
24	Transport Wheel	6
25	Inner Tube	2
26	Moving Wheel Cap	2
27	Side Rail	2
28	Security Strut	1
29	Flat Foot Pad	6
30	Cushion Pad	2
31	Ring Plug	2
32	Foot Pedal Plug	5
33	Cushion Pad	4
34	Handrail Cover A	2
35	Small Pad	2
36	Handrail Cover B	2
37	Handrail Cover C	1
38	Eva Pad	1
39	Cylinder	1
40	Power Plug Buckle	1
41	DC Motor	1
42	Incline Motor	1
43	Power Switch	1
44	Overload Protector	1
45	Power Line	1
46	MP3 Cable	1
47	Filter	1
48	M6 Wrench	1
49	Single Line	3
50	Controller	1
51	Hand Pulse	1
52	Shortcut Key	2
53	Exercise Monitor Panel	1
54	M10 x 45mm Allen Bolt	1
55	M10 x 45mm Allen Bolt	4
56	M8 x 85mm Allen Bolt	1
57	M8 x 75mm Allen Bolt	1
58	M8 x 60mm Allen Bolt	2
59	M8 x 55mm Allen Bolt	2
60	M8 x 50mm Allen Bolt/BOLT	2

Aufbau / Assembly



DE

Hauptliste Teile und Accessoires

Teile Nr.	Beschreibung	Stk.
61	M8 x 40mm Schraube	5
62	M8 x 25mm Schraube	2
63	M8 x 15mm Schraube	6
64	M6 x 35mm Schraube	4
65	M6 x 25mm Unterlegscheibe	2
66	M6 x 60mm Schraube	2
67	M6 x 45mm Schraube	1
68	M6 x 15mm Schraube	2
69	M8 x 35mm Schraube	2
70	M8 x 20mm Schraube	2
71	M10 x 30mm Schraube	2
72	ST4 x 50mm Schraube	6
73	ST4 x 25mm Schraube	8
74	ST4 x 15mm Schraube	16
75	ST3 x 23mm Schraube	4
76	M5 x 10mm Schraube	7
77	M4 x 15mm Schraube	22
78	M6 x 25mm Schraube	2
79	M6 x 45mm Schraube	2
80	M5 x 30mm Schraube	8
81	M10 Sicherungsmutter	5
82	M8 Sicherungsmutter	8
83	M5 Mutter	6
84	Ø11 x Ø20 Unterlegscheibe	10
85	Ø9 x Ø16 Unterlegscheibe	22
86	Ø8,4 x Ø14,5 Unterlegscheibe	8
87	Ø8,1 x Ø12,3 Federring	6
88	M8 x 45mm Schraube	2
89	M5 Inbusschlüssel	1
90	Schraubenzieher	1

ACHTUNG!

Manches des oben gelisteten Zubehörs ist direkt am Bauteil angebracht. Sie sind evtl. nicht separat verpackt.

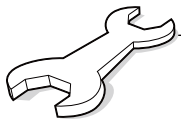
GB

Main Parts List and Accessories

Part No.	Description	Qty
61	M8 x 40mm Allen Bolt	5
62	M8 x 25mm Allen Bolt	2
63	M8 x 15mm Allen Bolt	6
64	M6 x 35mm Allen Bolt	4
65	M6 Flat Washer	2
66	M6 x 60mm Allen Bolt	2
67	M6 x 45mm Allen Bolt	1
68	M6 x 15mm Allen Bolt	2
69	M8 x 35mm Allen Bolt	2
70	M8 x 20mm Allen Bolt	2
71	M10 x 30mm Allen Bolt	2
72	M4 x 50mm Screw	6
73	M4 x 25mm Screw	8
74	M4 x 15mm Screw	16
75	M3 x 23mm Screw	4
76	M5 x 10mm Allen Bolt	7
77	M4 x 15mm Screw	22
78	M6 x 25mm Allen Bolt	2
79	M6 x 45mm Allen Bolt	2
80	M5 x 30mm Allen Bolt	8
81	M10 Lock Nut	5
82	M8 Lock Nut	8
83	M5 Nut	6
84	M11 x M20 Flat Washer	10
85	M9 x M16 Flat Washer	22
86	M8.4 x M14.5 Curved Washer	8
87	M8.1 x M12.3 Spring Washer	6
88	M8 x 45mm Allen Bolt	2
89	M5 Wrench	1
90	Screwdriver	1

ATTENTION!

Some of the above listed accessories are Directly on the component. They may be Not separately packaged.

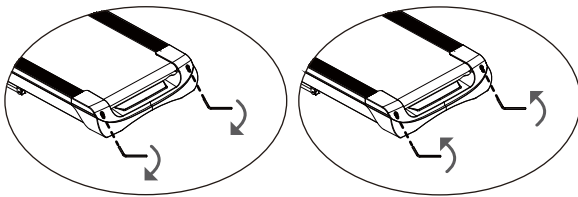


Wartungsinformation / Maintenance Information

DE

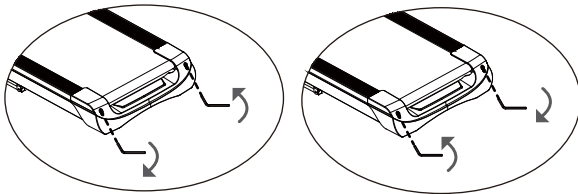
Nachziehen der Laufmatte

Nach einiger Benutzung wird die Laufmatte locker. In diesem Fall würde sie während der Benutzung verrutschen. Um die Spannung zu erhöhen, drehen Sie beide Schrauben ca. eine viertel Umdrehung im Uhrzeigersinn.



Zentrieren der Laufmatte:

- Am Ende des Laufdecks befinden sich 2 Inbusschrauben, die für das Zentrieren gedacht sind.
- Lassen Sie das Laufband mit ca. 6km/h laufen, ohne dass es benutzt wird.
- Drehen Sie in einem Schritt nie mehr als eine viertel Umdrehung.
- Ist die Laufmatte nach rechts verrutscht, drehen Sie die rechte Einstellungsschraube eine halbe Umdrehung im Uhrzeigersinn.
- Ist die Laufmatte nach links verrutscht, drehen Sie die linke Einstellungsschraube eine halbe Umdrehung im Uhrzeigersinn.
- Gehen Sie nach dem Zentrieren ca. 5 Minuten bei 6km/h auf dem Laufba. Ist die Laufmatte immer noch nicht zentriert, wiederholen Sie die Schritte.



GB

Adjusting The Running Belt Tracking

CAUTION: Always unplug the power cord from the wall outlet before using the appliance clean or wait.

If the Running Belt tends to move off central during operation, step off the belt and stop the Treadmill.

Start the Treadmill in Manual Programme Mode and adjust the speed to 3kph.

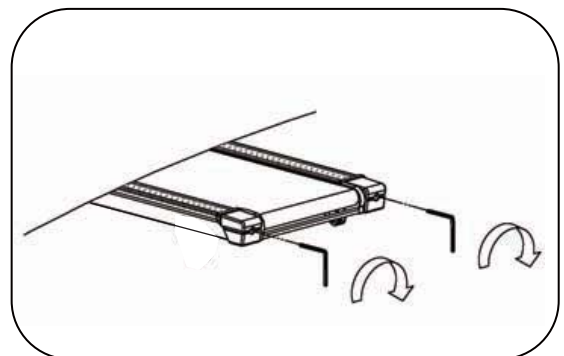
Take the 5mm Allen Wrench and adjust the Rear Roller Location Bolts, which are accessible through the Rear Frame Caps.

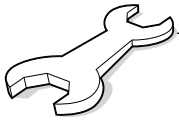
If the belt is moving towards the RIGHT side of the Treadmill Running Board, turn the RIGHT Rear Roller Location Bolt 1/4 turn CLOCKWISE and let the Running Belt find its new position. If it is still moving towards the RIGHT side of the Treadmill Running Board, turn the Bolt a further 1/4 turn.

If the belt is moving towards the LEFT side of the Treadmill Running Board, turn the LEFT Rear Roller Location Bolt 1/4 turn CLOCKWISE and let the Running Belt find its new position. If it is still moving towards the LEFT side of the Treadmill Running Board, turn the Bolt a further 1/4 turn.

Continue this operation until the Running Belt is running centrally.

Please take care to ensure that the Running Belt does not foul the Side Strips, as this will cause premature wear to both the Running Belt and the Side Strips.





Wartungsinformation / Maintenance Information

DE

Wartungsanleitung

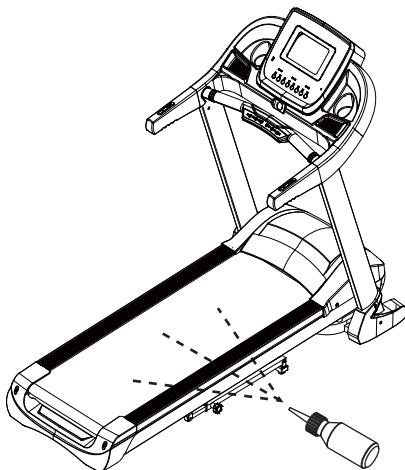
ACHTUNG: Ziehen Sie immer den Stecker aus der Steckdose, bevor Sie das Gerät reinigen oder warten. Regelmäßiges Reinigen verlängert die Lebensdauer dieses Gerätes. Halten Sie das Gerät sauber, indem Sie es regelmäßig abstauben und absaugen. Ist die Laufmatte sehr verschmutzt, benutzen Sie ein feuchtes Tuch, aber keine Reinigungsmittel. Säubern Sie die Oberflächen des Laufdecks auf beiden Seiten der Laufmatte sowie die seitlichen Schienen. Halten Sie Ihre Laufschuhe sauber, um zu verhindern, dass Schmutz unter die Laufmatte kommt. Stellen Sie sicher, dass keine Feuchtigkeit ins Cockpit gelangt.

Die Laufmatte Einfetten

Dieses Gerät wird mit einem Silikon Öl vorgeschmiert bevor es ausgeliefert wird. Silikon Öl verflüchtigt sich nicht und durchdringt die Laufmatte. Normalerweise ist selten weiteres Schmiermittel nötig. Im Lieferumfang ist eine Flasche des Silikon Öls, so dass Sie die Laufmatte einfetten können, wenn die Laufmatte anfängt am Laufdeck zu reiben. Wir empfehlen regelmäßige Kontrolle des Decks. Bitte kontaktieren Sie unseren Kundenservice, wenn Sie Schäden am Laufdeck finden. Heben Sie die Laufmatte von beiden Seiten hoch, tragen Sie das Silikon Öl auf und legen die Laufmatte dann wieder mittig auf. Erlauben Sie dem Silikon Öl sich gleichmäßig zu verteilen, bevor Sie Ihr Gerät benutzen.

ACHTUNG:

Verwenden Sie kein anderes Schmiermittel, da dies das Laufband beschädigt. Verwenden Sie nicht zu viel Silikon Öl. Überschüssiges Öl kann mit einem Lappen abgewischt werden.



GB

LUBRICATING THE RUNNING BELT

Dependent upon usage and user weight it will be necessary periodically to lubricate the underside of the Running Belt.

To ensure that this is done successfully, take the 5mm Allen Wrench and adjust the Rear Roller Location Bolts, which are accessible through the Rear Frame Caps. Rotate each bolt a full 4 turns ANTI-CLOCKWISE to slacken off the belt.

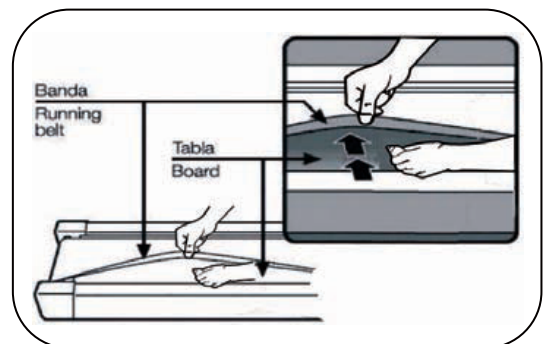
Lift the sides of the belt and run a small bead of lubricant onto the Running Board and if possible spread this with a small brush or cloth to ensure even coverage on the Running Board.

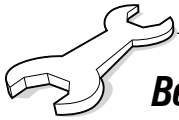
Re-tighten the Running Belt by adjusting the Rear Roller Location Bolts CLOCKWISE until the belt is running centrally on the Running Board.

Please see table below for suggested lubrication frequency. Please follow the guide below to ensure efficient operation of your Treadmill.

- Light Use of up to 3 hours per week – Lubricate every 8 months.
- Moderate Use of up to 5 hours per week – Lubricate every 4 months.
- Heavy or Extended Use over 5 hours per week – Lubricate every 3 months.

Your Treadmill Running Deck has been pre-lubricated at the factory and should need no immediate attention. Please refer to the enclosed maintenance advice for the lubrication schedule. A suitable Silicon lubricant can be purchased either from us directly, or from most hardware/DIY stores.

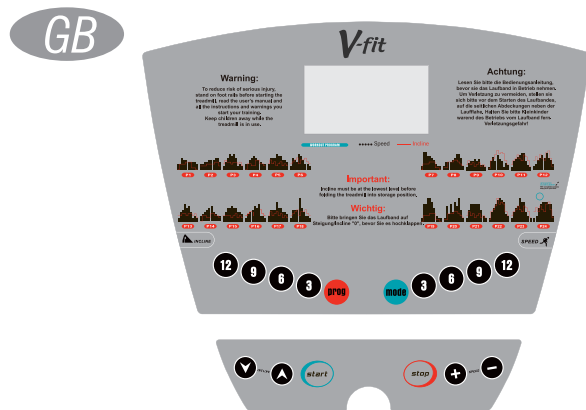
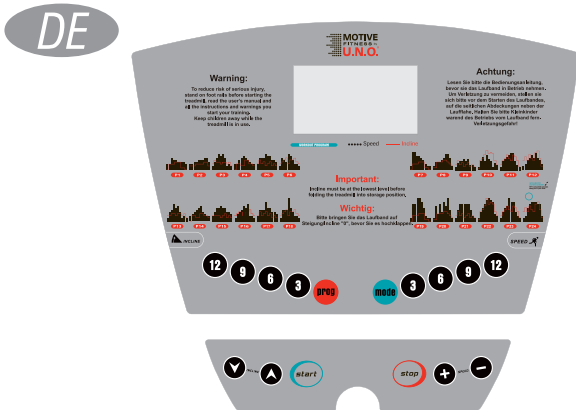




Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction

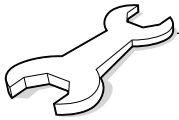
Bedienungsanleitung für das Cockpit

Instruction manual for the console



1. Cockpit
2. Tastenfunktionen
 - 2.1 **START**: Startet das Gerät.
 - 2.2 **STOP**: Hält das Gerät an.
 - 2.3 **„PROG“**: **PROGRAMM**-Taste: Wählt im Standby-Modus die Programme (P1, P2, ..., P24) aus.
 - 2.4 **MODE**-Taste: Wählt im Einstellungs-Modus die Countdown-Modi H1-H3 aus (Zeitcountdown, Distanzcountdown, Kaloriencountdown). Wenn Sie einen Modus ausgewählt haben, können Sie mit den **SPEED +/-** Tasten die gewünschten Werte einstellen. Drücken Sie dann die **START**-Taste, um zu beginnen.
 - 2.5 **“SPEED +“**: Steigert die Lauf-Geschwindigkeit um 0,1km/h. Gedrückt gehalten um schneller zu steigern. Kann auch zur Einstellung der Parameter benutzt werden.
 - 2.6 **“SPEED -“**: Senkt die Lauf-Geschwindigkeit um 0,1km/h. Gedrückt gehalten um schneller zu senken. Kann auch zur Einstellung der Parameter benutzt werden.
 - 2.7 **Geschwindigkeit-Shortcut-Tasten 3, 6, 9 und 12** passen die Lauf-Geschwindigkeit direkt an.
 - 2.8 **Steigung-Shortcut-Tasten 3, 6, 9 und 12** passen die Steigung direkt an.
 - 2.9 **“INCLINE +“**-Taste erhöht die Steigung. Kann auch zur Einstellung der Parameter benutzt werden.
 - 2.10 **“INCLINE -“**-Taste verringert die Steigung. Kann auch zur Einstellung der Parameter benutzt werden.
3. Programme
 - 3.1 Wenn Sie die **PROGRAMM**-Taste drücken, zeigt das Geschwindigkeits-Display P1-P24 an. Im Lauf-Modus zeigt es die Geschwindigkeit zwischen 1 – 20km/h an.
 - 3.2 **Zeitcountdown-Modus**: Drücken Sie die **MODE**-Taste, um in den Einstellungsmodus zu gelangen. Das Zeitdisplay blinkt mit dem Standardwert von 30:00 Minuten. Drücken Sie die **SPEED +/-** Tasten, um die Zeit anzupassen. Die Spanne beträgt 5:00-99:00 Minuten. Drücken Sie die **START**-Taste, um zu beginnen. Wenn der Countdown bei 0:00 ankommt, hält das Gerät langsam an.

1. Console
2. Button Functions
 - 2.1 **START**: Starts the unit.
 - 2.2 **STOP**: Stops the unit.
 - 2.3 **“PROG“**: **PROGRAM** button: Selects the programs (P1, P2, ..., P24) in standby mode.
 - 2.4 **MODE** button: Selects the countdown modes H1-H3 in the setting mode (time countdown, distance countdown, calorie countdown). When you have selected a mode, use the **SPEED +/-** buttons to set the desired values. Then, press **START** button to start.
 - 2.5 **“SPEED +“**: Increases the running speed by 0.1km / h. Holds held faster to increase. Can also be used to set the parameters.
 - 2.6 **“SPEED -“**: Reduces the running speed by 0.1km / h. Pressed to hold faster reduce. Can also be used to set the parameters.
 - 2.7 **Speed Shortcut buttons 3, 6, 9 and 12** adjust the running speed directly.
 - 2.8 **Slope Shortcut buttons 3, 6, 9 and 12** adjust the slope directly.
 - 2.9 **“INCLINE +“** button increases the incline. Can also be used to set the parameters.
 - 2.10 **“INCLINE -“** button decreases the incline. Can also be used to set the parameters.
3. Programs
 - 3.1 Pressing the **PROGRAM** button displays the speed display P1-P24. In Run mode, it displays the speed between 1 - 20km / h.
 - 3.2 **Time Countdown Mode**: Press the **MODE** button to enter the setting mode. The time display flashes with the default value of 30:00 minutes. Press the **SPEED +/-** buttons to adjust the time. The range is 5: 00-99: 00 minutes. Press the **START** button to start. When the countdown arrives at 0:00, the unit stops slowly.



Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction

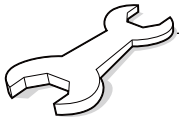
DE

- 3.3 Distanzcountdown-Modus: Drücken Sie zweimal die MODE-Taste, um in den Einstellungsmodus zu gelangen. Das Distanzdisplay blinkt mit dem Standardwert von 1,0km. Drücken Sie die SPEED +/- Tasten, um die Distanz anzupassen. Die Spanne beträgt 1,0-99,9km. Drücken Sie die START-Taste, um zu beginnen und dann die SPEED + Taste, um die Geschwindigkeit zu erhöhen. Wenn der Countdown bei 0,0 ankommt, hält das Gerät langsam an.
- 3.4 Kaloriencountdown-Modus: Drücken Sie dreimal die MODE-Taste, um in den Einstellungsmodus zu gelangen. Das Kaloriendisplay blinkt mit dem Standardwert von 50kcal. Drücken Sie die SPEED +/- Tasten, um die Kalorien anzupassen. Die Spanne beträgt 20-990kcal. Drücken Sie die START-Taste, um zu beginnen und dann die SPEED + Taste, um die Geschwindigkeit zu erhöhen. Wenn der Countdown bei 0 ankommt, hält das Gerät langsam an.
- 3.5 „PUL“: Das Herzfrequenzprogramm misst Ihre Herzfrequenz, wenn Sie sich mit beiden Händen an den Handgriffen für mehr als 5 Sekunden fest halten und zeigt diese dann auf dem Display an. Die Spanne beträgt 50-200 Schläge / Minute. (Beachte: die Herzfrequenz-Daten sind nur als Richtlinie geeignet, nicht aber für medizinische Zwecke)
- 3.6 Um zwischen den Programmen P1-P24 zu wählen, drücken Sie die „PROGRAMM“ -Taste. Das Zeit-Display zeigt blinkend „30:00“. Drücken Sie die SPEED +/- Tasten, um die gewünschte Zeit einzustellen. Die Spanne beträgt 5:00-99:00 Minuten. Drücken Sie die START-Taste, um das ausgewählte Programm zu beginnen. Während des Workouts können Sie Geschwindigkeit über die SPEED +/- Tasten verändern. Das Gerät hält langsam an, wenn das Programm zu Ende ist.
- 3.7 Programmübersicht

GB

- 3.3 Distance Countdown Mode: Press the MODE button twice to enter the setting mode. The distance display flashes with the default value from 1.0km. Press the SPEED +/- buttons to adjust the distance. The range is 1.0-99.9km. Press the START button to start and then press the SPEED + button to increase the speed. If the countdown at 0.0, the unit stops slowly.
- 3.4 Calorie countdown mode: Press the MODE button three times to enter the setting mode. The calorie display flashes with the default value of 50 kcal. Press the SPEED +/- buttons to adjust the calories. The range is 20-990 kcal. Press the START button to start and then press the SPEED + button to increase the speed. If the countdown at 0, the unit stops slowly.
- 3.5 "PUL": The heart rate program measures your heart rate when you are using unit. Hold and hold on both hands for more than 5 seconds, then appears on the display. The range is 50-200 beats / minute. (Note: the heart rate data are only suitable as a guideline, but not for medical purposes)
- 3.6 To select between programs P1-P24, press the "PROGRAMM" -Button. The time display flashes "30:00". Press the SPEED +/- buttons, to set the desired time. The range is 5: 00-99: 00 minutes. Press the START button to start the selected program. During the workout, you can change the speed through the SPEED +/- buttons The unit stops slowly when the program is finished.
- 3.7 Program overview

PROG/PROG		Zeit/TIME		Zeit einstellen / 10 = EVERY GRADE TIME/SET TIME / 10 = EVERY GRADE TIME									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
P1	GESCHWINDIGKEIT / SPEED	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3		
	STEIGUNG / INCLINE	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0		
P2	GESCHWINDIGKEIT / SPEED	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4		
	STEIGUNG / INCLINE	2	2	2	3	3	3	3	4	4	2		
P3	GESCHWINDIGKEIT / SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2		
	STEIGUNG / INCLINE	3	5	4	4	3	4	4	3	4	2		
P4	GESCHWINDIGKEIT / SPEED	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3		
	STEIGUNG / INCLINE	0	3	3	2	2	5	5	3	3	2		
P5	GESCHWINDIGKEIT / SPEED	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4		
	STEIGUNG / INCLINE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2		
P6	GESCHWINDIGKEIT / SPEED	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2		
	STEIGUNG / INCLINE	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3		
P7	GESCHWINDIGKEIT / SPEED	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2		
	STEIGUNG / INCLINE	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0		
P8	GESCHWINDIGKEIT / SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2		
	STEIGUNG / INCLINE	1	1	4	4	4	5	5	4	3	2		
P9	GESCHWINDIGKEIT / SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2		
	STEIGUNG / INCLINE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2		
P10	GESCHWINDIGKEIT / SPEED	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3		
	STEIGUNG / INCLINE	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3		



Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction

DE

GB

P11	GESCHWINDIGKEIT / SPEED	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
	STEIGUNG / INCLINE	3	5	6	8	6	5	8	7	5	2
P12	GESCHWINDIGKEIT / SPEED	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3
	STEIGUNG / INCLINE	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2
P13	GESCHWINDIGKEIT / SPEED	2	5	6	9	7	8	5	2	3	2
	STEIGUNG / INCLINE	3	3	4	4	3	4	4	3	4	2
P14	GESCHWINDIGKEIT / SPEED	3	4	5	6	7	8	5	4	3	3
	STEIGUNG / INCLINE	0	3	3	2	2	4	4	3	3	2
P15	GESCHWINDIGKEIT / SPEED	3	5	7	7	8	7	7	5	5	4
	STEIGUNG / INCLINE	3	3	3	3	2	3	4	2	3	2
P16	GESCHWINDIGKEIT / SPEED	2	4	5	6	8	7	9	3	3	2
	STEIGUNG / INCLINE	3	4	5	5	3	5	5	6	4	3
P17	GESCHWINDIGKEIT / SPEED	3	6	6	6	10	7	7	5	5	4
	STEIGUNG / INCLINE	3	5	3	4	5	3	4	2	3	2
P18	GESCHWINDIGKEIT / SPEED	2	6	6	6	12	7	5	3	3	2
	STEIGUNG / INCLINE	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P19	GESCHWINDIGKEIT / SPEED	2	9	9	12	12	10	7	3	2	2
	STEIGUNG / INCLINE	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P20	GESCHWINDIGKEIT / SPEED	2	8	4	9	5	10	8	12	6	2
	STEIGUNG / INCLINE	1	1	4	4	4	5	5	4	3	2
P21	GESCHWINDIGKEIT / SPEED	2	6	9	9	9	9	9	6	3	2
	STEIGUNG / INCLINE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P22	GESCHWINDIGKEIT / SPEED	2	5	7	9	11	12	11	10	4	3
	STEIGUNG / INCLINE	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P23	GESCHWINDIGKEIT / SPEED	2	5	7	8	12	10	10	5	3	2
	STEIGUNG / INCLINE	3	5	6	8	6	5	8	7	5	2
P24	GESCHWINDIGKEIT / SPEED	2	3	7	9	10	10	10	9	9	3
	STEIGUNG / INCLINE	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2

4. Quick Start Funktion (manuell)

- 4.1 Schalten Sie das Gerät ein und stecken Sie den Safety-Key in die Konsole ein.
- 4.2 Drücken Sie die START/STOP-Taste. Es erscheint ein 3-Sekunden-Countdown auf dem Zeitdisplay und das Gerät piepst. Nach den 3 Sekunden startet das Gerät.
- 4.3 Drücken Sie die SPEED +/- Tasten, um die Geschwindigkeit nach Belieben anzupassen.

5. Körperfett-Wert Messung:

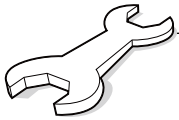
Drücken Sie die "PROGRAM"-Taste, bis Sie die „FAT“ Körperfett-Wert Messung erreichen. Drücken Sie nun die "MODE"-Taste, um zu den Einstellungen F-1, F-2, F-3, F-4 (F-1=Geschlecht, F-2=Alter, F-3=Größe, F-4=Gewicht) zu springen. Drücken Sie die „SPEED- / +“-Tasten, um die Werte für F-1 bis F-4 einzustellen (beachten Sie die Tabelle unten). Danach zeigt das Display F-5 an. Halten sich an den Handpulsgriffen fest und das Display zeigt nach 3 Sekunden Ihren BMI (Body Mass Index) an. 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.

4. Quick start function (manual)

- 4.1 Switch on the device and insert the safety key into the console.
- 4.2 Press the START / STOP button. A 3-second countdown appears on the display and the device beeps. The device will start after 3 seconds.
- 4.3 Press the SPEED +/- buttons to adjust the speed as you like.

5. Body fat value measurement:

Press the "PROGRAM" button until you reach the "FAT" body fat value measurement. Press the "MODE" button to enter the settings F-1, F-2, F-3, F-4 (F-1 = sex, F-2 = age, F-3 = size, F-4 = weight). Press the SPEED- / + buttons to set the values for F-1 to F-4 (see table below). The display then shows F-5. Hold on the hand pulse and the display shows after 3 seconds your BMI (Body Mass Index). The BMI denotes the relation between height and weight. The body fat value is for female as well as male persons and should be between 20 and 25. If under 19, you are too thin. If between 25 and 29, you are overweight. If over 30, you are obese. These data are only guidelines and not for medical purposes.



Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction

DE

GB

F-1	Geschlecht / Sex	01 Männlich / 01 Male	02 Weiblich / 02 Female
F-2	Alter / Age	10-----99	
F-3	Größe / Height	100----200	
F-4	Gewicht / Weight	20-----150	
F-5	Körperfett-Wert / Body fat value	≤ 19	Untergewicht / underweight
	Körperfett-Wert / Body fat value	= (20---25)	Normalgewicht / Normal weight
	Körperfett-Wert / Body fat value	= (26---29)	Übergewicht / overweight
	Körperfett-Wert / Body fat value	≥ 30	Fettleibigkeit / obesity

6. Benutzerdefiniertes Programm(U1-U3)

- 6.1 Drücken sie im Standby Modus solange die Programmtaste bis (U1,U2,U3) erscheint.
- 6.2 Drücken Sie die MODE Taste um die Zeit für U1, U2 oder U3 einzustellen.
- 6.3 Drücken Sie MODE Taste nochmals und geben sie über Direktwahl-tasten für Geschwindigkeit oder Steigung die gewünschte Geschwindigkeit und Steigung ein. Der Eingabebereich für die Zeit 5 bis 99.00 Minuten.
- 6.4 Drücken Sie erneut die MODE Taste und sie gelangen zum nächsten der 10 Segmente. Sie müssen alle 10 Segmente programmieren, damit am Ende auf der Anzeige "OK" erscheint, damit ist ihr benutzerdefiniertes Programm gespeichert. Während des Trainings im Benutzerprogramm wechselt die Anzeige alle 5 Sekunden von der Steigung zur Geschwindigkeit und ihre einzelnen Programm Level werden angezeigt.

6. Custom program (U1-U3)

- 6.1 In the standby mode, press the program key until (U1, U2, U3) appears.
- 6.2 Press the MODE button to set the time for U1, U2 or U3.
- 6.3 Press the MODE button again and enter it by means of direct selection buttons for speed or incline, the desired speed and incline. The input range for the time 5 to 99.00 minutes.
- 6.4 Press the MODE button again to go to the next 10 segments. You must program all 10 segments so that "OK", your custom program is saved. During the training in the user program the display changes every 5 seconds from the slope to the speed and their individual program levels are displayed.

7. Fehlersuche

7. Troubleshooting

Fehler-code / Error-code	Grund / Basic	Lösung / Solution
E01	Fehlerhafte Verbindung zwischen Cockpit und Spannungswandler / Incorrect connection between console and voltage transformers	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kontrollieren Sie, ob das Kabel vom Cockpit zum Spannungswandler richtig verbunden ist. 1. Check whether the cable from the console to the voltage transformer is correctly connected. 2. Ist das Kabel richtig verbunden, ist das Cockpit defekt. Tauschen Sie es aus. 2. If the cable is connected correctly, the console is defective. Exchange it out.
E03	Spannung am Spannungswandler zu niedrig / Inverter under voltage	<ol style="list-style-type: none"> 1. Die Spannung ist zu niedrig, um das Gerät zu betreiben. Stellen Sie sicher, dass die zugeführte Spannung normal ist. 1. The voltage is too low to operate the unit. Ensure that the supplied voltage is normal. 2. Normales Phänomen nach Stromausfällen 2. Normal phenomenon after power failures



Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction

DE

GB

Fehler-code / Error-code	Grund / Basic	Lösung / Solution
E04	Steigungsstörung / Incline self-learning fault	<ol style="list-style-type: none">1. Kontrollieren Sie die Verbindung des Steigungsmotorkabels. 1. Check the connection of the incline motor cable.2. Kontrollieren Sie, ob das AC Kabel des Steigungsmotors im richtigen Anschluss steckt. 2. Check whether the AC cable of the incline motor is in the correct position connector.3. Überprüfen Sie das Steigungsmotorkabel auf einen Defekt. 3. Check the incline motor cable for a4. Sind alle Kabel richtig verbunden, drücken Sie die Reset-Taste und schalten Sie das Gerät erneut an. 4. If all cables are correctly connected, press the Reset button and turn the device on again.
E05	Überlastschutz / Overload protection	<ol style="list-style-type: none">1. Ist die Spannung zu groß, schützt sich das System. Starten Sie das Gerät erneut. 1. If the voltage is too high, the system protects itself. Start the device again.2. Ist der Spannungswandler defekt, tauschen Sie diesen aus. 2. If the voltage transformer is defective, replace it.
E06	Außenleitermangel / External deficiency	<ol style="list-style-type: none">1. Überprüfen Sie, ob der Anschluss von Spannungswandler und Motor korrekt sitzt. 1. Check whether the connection of voltage transformer and motor correctly.2. Der Motor ist defekt. 2. The motor is defective.
E07	Safety-Key wird vom Cockpit nicht erkannt / No safety lock signal is detected on the computer	<ol style="list-style-type: none">1. Der Safety-Key ist nicht angebracht. Stecken Sie diesen ins Cockpit. 1. The safety key is not appropriate. Put it in the console.2. Der Safety-Key ist nicht richtig angebracht. Korrigieren Sie den Sitz. 2. The safety key is not correct. Correct the seat.3. Der Safety-Key Slot ist kaputt. Bitte ersetzen Sie das Cockpit. 3. The Safety-Key Slot is broken. Please replace the console.
E09	Überlastschutz Im Betrieb erkennt der Spannungswandler mehr als 6A für mehr als 3 Sekunden / Overload protection in operation recognizes of the voltage transformers more than 6A for more than 3 Seconds	<ol style="list-style-type: none">1. Überprüfen Sie, ob das Gerät ausreichend geschmiert ist. Wenn nicht, schmieren Sie es (siehe Seite 16). 1. Check that the unit is sufficiently lubricated. Unless, Lubricate it (see page 16).2. Der Benutzer überschreitet das Maximalgewicht. Dieser Benutzer darf das Gerät nicht benutzen. 2. The user exceeds the maximum weight. This user do not allowed use the appliance.3. Ist der Spannungswandler defekt, tauschen Sie ihn aus. 3. If the voltage transformer is defective, replace it.



Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction

DE

Er1: Fehlerhafte Verbindung am Cockpit
Er2: Überspannung
Er3: Überstrom
Er4: Übergewicht
Er5: Motorverbindung
Er6: Fehlerhafte Verbindung an der Schalttafel
SAFE: Sicherheitsschutz

GB

Er1: Faulty connection to the cockpit
Er2: Overvoltage
Er3: Overcurrent
Er4: Overweight
Er5: Motor connection
Er6: Faulty connection to the control panel
SAFE: Safety protection



DE



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: service@benysports.de



Website: www.benysports.de

GB



Beny Sports Co. UK Ltd.

Unit 8 Riparian Way,
The Crossings Business Park,
Cross Hills,
West Yorkshire
BD20 7BW

CUSTOMER SUPPORT

Open from 9.00am to 5.00pm from Monday to Friday



Tel: **FREEPHONE** (in the UK) 0800 3 101 202
or
+44 (0) 1535 637711 (outside the UK)



E-mail: support@benysports.co.uk



Website: www.benysports.co.uk