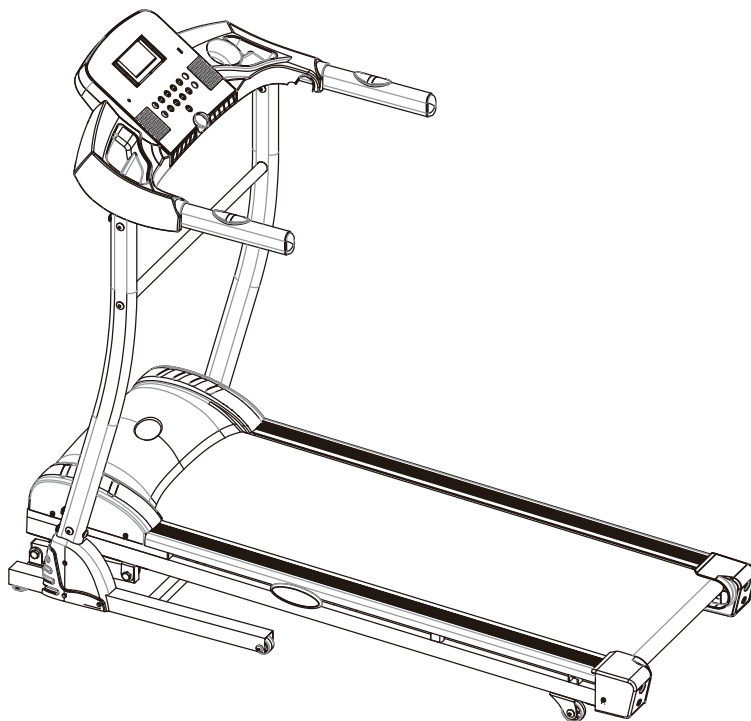


MOTIVE
FITNESS
by **U.N.O.**[®]



LAUFBAND TR 250

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>Bedienungsanleitung</i>	<i>23</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

E-Mail: 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

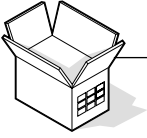
Fax: 09 11 / 97 59 78 - 1

E-Mail: service@benysports.de

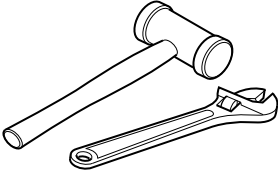
Website: www.benysports.de

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 diese 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.

- * Halten Sie Kinder fern von den Trainingsgeräten, wenn Sie diese benutzen. Erlauben Sie Kindern nicht, auf das Gerät zu klettern oder darauf zu spielen, wenn es nicht benutzt wird. Wenn Sie Kindern erlauben, das Gerät zu verwenden, sollten deren geistige und körperliche Entwicklung sowie das Temperament beachtet werden. Sie sollten überwacht werden und eine Einweisung in die korrekte Nutzung des Gerätes erhalten. Das Gerät ist unter keinen Umständen als Kinderspielzeug geeignet.
- * Hände weg von allen sich bewegenden Teilen.
- * Um Ihre Sicherheit zu gewährleisten, stellen Sie sicher, dass in jede Richtung mindestens 1 Meter Freiraum um Ihr Gerät besteht, während Sie trainieren.
- * Kontrollieren Sie regelmäßig, ob alle Muttern, Bolzen und Schrauben festgezogen sind, und ebenfalls alle beweglichen Teile auf offensichtlichen Verschleiß oder Schaden.
- * 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.
- * 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.
- * 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.
- * Eltern und andere Erziehungsberechtigte sollten sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, da natürlicher Spieltrieb und Experimentierfreude zu Situationen führen kann, für die das Gerät nicht gedacht ist.



Warnung

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

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: 135kg oder weniger.

Konformität

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



Trainingsinformation

Zu Beginn

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

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

Aerobic Fitness

Aerobic Training ist schlichtweg definiert als jegliche andauernde Aktivität, die die Sauerstoffzufuhr zu den Muskeln durch das vom Herzen gepumpte Blut erhöht. Durch regelmäßiges Training wird Ihr Herz-Kreislaufsystem stärker und effizienter.

Ihre Erholungsgeschwindigkeit z. B. die Zeit, die Sie brauchen, um den Ruhepuls wieder zu erreichen, wird ebenfalls geringer.

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

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



Trainingsinformation

Aufwärmen

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

Aerobic Session

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

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

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

Training in Ihrer Zielzone

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



Warnung

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

Zielzone

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



Trainingsinformation

Target Zone (con't)

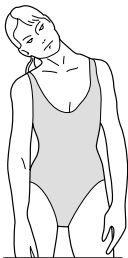
Alter	Untrainiert Zielzone A	Trainiert Zielzone B
(Jahre)	(Schläge pro Minute)	(Schläge pro Minute)
20-24	145 - 165	155 - 175
25-29	140 - 160	150 - 170
30-34	135 - 155	145 - 165
35-39	130 - 150	140 - 160
40-44	125 - 145	135 - 155
45-49	120 - 140	130 - 150
50-54	115 - 135	125 - 145
55-59	110 - 130	120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

Cool Down

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

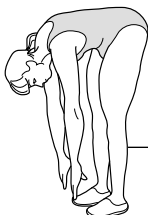
Aufwärm- und Cool Down Übungen

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



Kopfrolle

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



Zehen berühren

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

Trainingsinformation



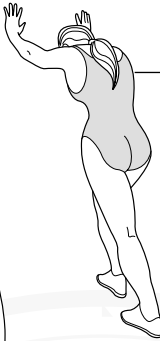
Schulter Heben

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

Wade / Achilles Stretch

Drehen Sie sich in Richtung Wand und legen Sie beide Hände daran. Stützen Sie sich mit einem Bein, während Sie das andere hinter sich mit der ganzen Sohle flach auf dem Boden positionieren.

Beugen Sie das vordere Bein und lehnen Sie sich in Richtung Wand, wobei Sie das hintere Bein gerade lassen, so dass Wade und Achillessehne gedehnt werden. Halten Sie dies für 5 Sekunden und wiederholen Sie das Stretching 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 den Stretch mit dem linken Arm. Wiederholen Sie alles drei bis vier Mal.

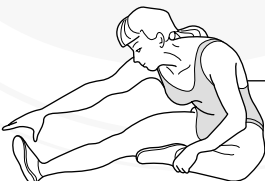
Innerer Oberschenkel Stretch

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



Hinterer Oberschenkel Stretch

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





Trainingsinformation

Grundlegendes Aerobic Trainingsprogramm

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

Woche 1 & 2

Aufwärmen 5 - 10 Minuten
Cool Down 5 Minuten

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

Woche 3 & 4

Aufwärmen 5 - 10 Minuten
Cool Down 5 Minuten

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

Woche 5 & 6

Aufwärmen 5 - 10 Minuten
Cool Down 5 Minuten

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

Woche 7 & 8

Aufwärmen 5 - 10 Minuten
Cool Down 5 Minuten

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

Woche 9 & danach

Aufwärmen 5 - 10 Minuten
Cool Down 5 Minuten

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

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








Aufbau



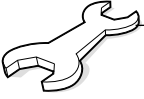
Teileliste

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

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

Beschreibung	Stk.	Beschreibung	Stk.
M8 x 15mm Schraube 	14	Ø4 x 16mm Schraube 	4
M8 x 45mm Schraube 	2	Safety- Key 	1
Silikon Öl 	1	Inbusschlüssel 	1
M8 Unterlegscheibe 	16		

Aufbau



Aufbau

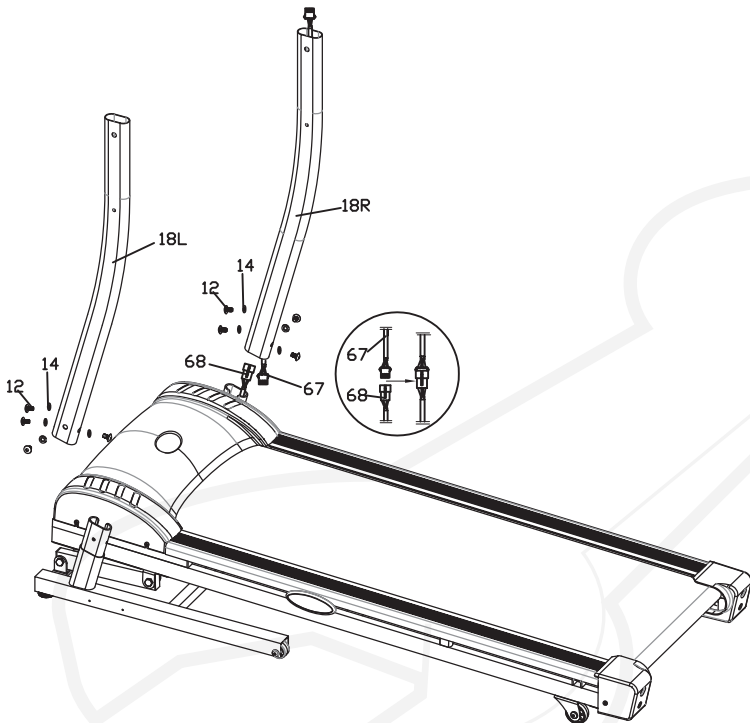


Packen Sie vorsichtig jede Komponente aus und kontrollieren Sie auf der Teileliste, ob alle notwendigen Einzelteile vorhanden sind.

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.

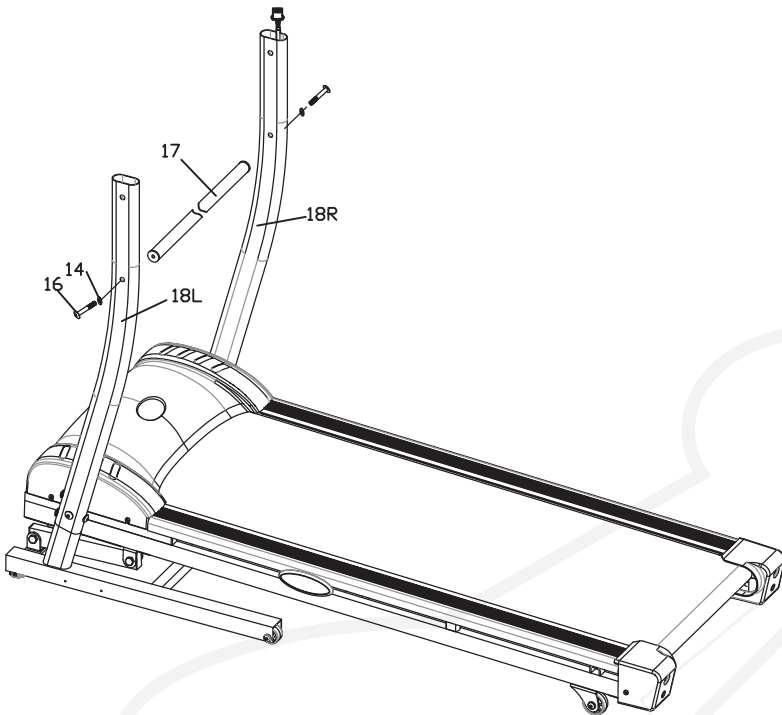
- 1** Verbinden Sie die Verbindungskabel (67/68) miteinander. Danach befestigen Sie die Konsolensäulen (18 L&R) am Hauptrahmen (20) mit 2 x M8 x 15mm Schrauben (12) und 2 x Unterlegscheiben (14).



Aufbau



- 2** Befestigen Sie die Mittelstrebe (17) an den Konsolensäulen (18L&R) mit 2 x M8 x 45mm Schrauben (16) und 2 x Unterlegscheiben (14).

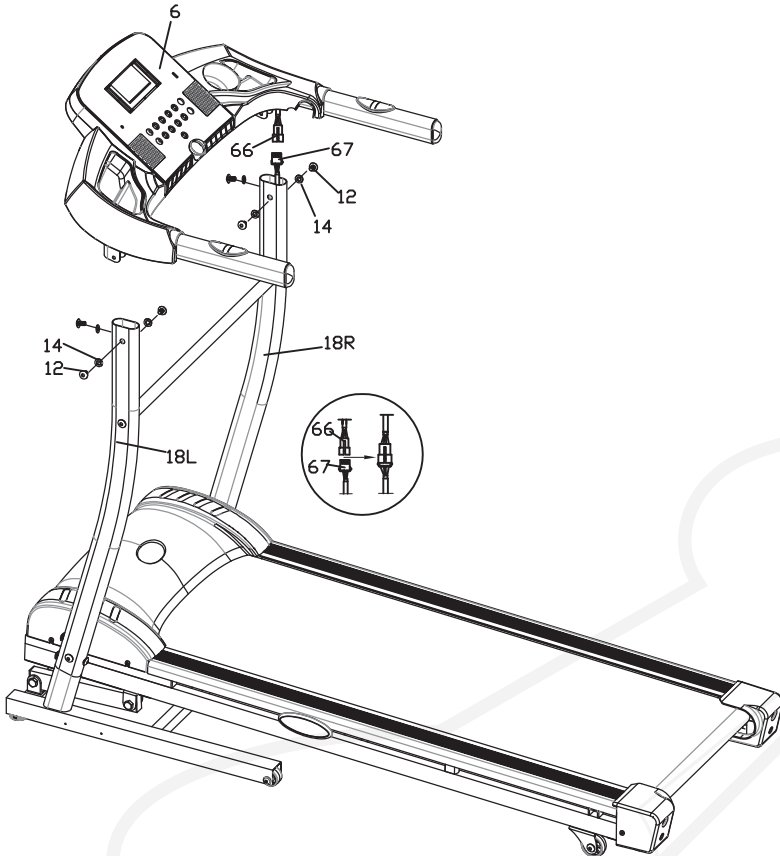


Aufbau



3

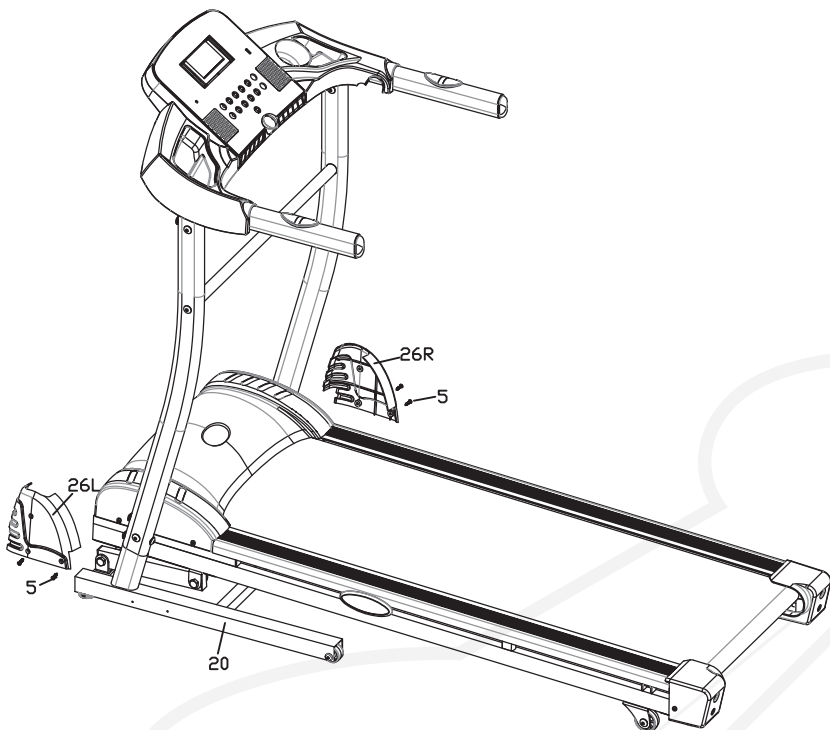
Verbinden Sie die Verbindungskabel (66 & 67) miteinander.
Befestigen Sie das Cockpit (6) auf den Konsolensäulen (18L&R) mit 2 x M8 x 15mm
Schrauben (12) und 2 x Unterlegscheiben (14).



Aufbau



- 4** Befestigen Sie die Konsolensäulenabdeckungen (26L&R) an beiden Seiten des Hauptrahmens (20) mit jeweils 2 x Schrauben (5).



Aufbau



5 *Ihr Gerät ist nun einsatzbereit.*



Aufbau



Hauptliste Teile und Accessoires

Teile Nr.	Beschreibung	Stk.			
1	Cockpitabdeckung	1	41	Ø5,1- Ø9,2 x 1,5 Federring	4
2	Cockpit	1	42	Ø4,2- Ø9,8 x 0,8 Unterlegscheibe	4
3	Ø 2,5 x 7mm Schraube	10	43	M8 x 20mm Schraube	4
4	Konsole	1	44	Lautsprecher	2
5	Ø 4 x 16mm Schraube	32	45	M8 x 12mm Schraube	2
6	Handgriff	1	46	Motorhalterung	1
7	Ø 4 x 35mm	2	47	Motor	1
8	Ovale Handgriffendkappe	4	48	Steigungsrahmen	1
9	Handgriffschaumstoff	2	49	Schalttafel	1
10	Handpulspad	2	50	Motorriemen	1
11	Plastikbuchse	2	51	M8 x 55mm Schraube	3
12	M8 x 15mm Schraube	14	52	Vordere Rolle	1
13	Ø8,1-Ø13,5 x 1,5 Federring	2	53	Laufmatte	1
14	Ø8,4- Ø15 x 0,8 Unterlegscheibe	31	54	Hintere Rolle	1
15	M8 Mutter	10	55	M5 x 15mm Schraube	4
16	M8 x 45mm Schraube	2	56	Obere Motorabdeckung	1
17	Mittelstrebe	1	57	Seitenschiene	2
18	Konsolensäule (L&R)	2	58	Laufdeck	1
19	Ø8,4- Ø15 x 0,8 Unterlegscheibe	3	59	Unterlegscheibe Seitenschiene	6
20	Hauptrahmen	1	60	M6 x 25mm Schraube	4
21	M8 Verstellbarer Standfuß	2	61	Inbusschlüssel	1
22	Quadratische Endkappe	2	62	Halterung	2
23	M8 x 50mm Schraube	2	63	Silikon Öl	1
24	Vordere Transportrolle	2	64	Stromkabel	1
25	Untere Motorabdeckung	1	65	Safety-Key	1
26	Konsolensäulenabdeckung (L&R)	1	66	Verbindungskabel (oben)	1
27	Steigungsmotor	1	67	Verbindungskabel (Mitte)	1
28	Hintere Transportrolle	2	68	Verbindungskabel (unten)	1
29	Endkappe (L&R)	2	69	Handpuls kabel 1	2
30	M10 x 45mm Schraube	5	70	Handpuls kabel 2	2
31	Laufdeckrahmen	1	71	Stoßfänger	2
32	M8 x 30mm Schraube	1	72	Runder Dämpfer	2
33	M8 x 45mm Schraube	1	73	M6 x 45mm Schraube	4
34	Gasdruckfeder	1	74	Ø4 x 12mm Schraube	10
35	M10 Mutter	5	75	Ø4 x 25mm Schraube	6
36	Ø11- Ø21 x 1,5 Unterlegscheibe	5	76	M10 x 12mm Schraube	2
37	Kabeldurchführung	1			
38	Schalter	1			
39	Sicherungsset	1			
40	M4 x 16mm Schraube	4			



Notiz

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

Wartungsinformation



Wartungsanleitung

ACHTUNG:

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

Regelmäßiges Reinigen verlängert die Lebensdauer dieses Gerätes. Halten Sie das Gerät sauber, indem Sie es regelmäßig abstauben und absaugen. Ist die Laufmatte sehr verschmutzt, benutzen Sie ein feuchte 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 Schmieren

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 Schmieren nötig.

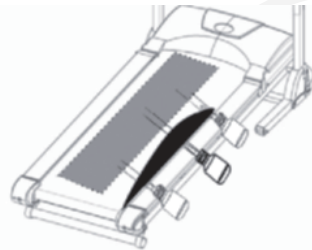
Im Lieferumfang enthalten ist eine Flasche des Silikon Öls, so dass Sie die Laufmatte einfetten können, wenn die Laufmatte anfängt am Laufdeck zu reiben.

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.



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.

Spannung erhöhen/ tighten the belt



Spannung lösen/ untighten the belt

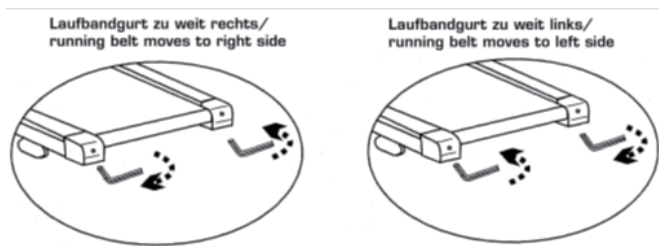


Wartungsinformation



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 gegen den Uhrzeigersinn und die linke Einstellungsschraube eine halbe Umdrehung im Uhrzeigersinn.
- Ist die Laufmatte nach links verrutscht, drehen Sie die linke Einstellungsschraube eine halbe Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn und die rechte Einstellungsschraube eine halbe Umdrehung im Uhrzeigersinn.
- Gehen Sie nach dem Zentrieren ca. 5 Minuten bei 6km/h auf dem Laufband. Ist die Laufmatte immer noch nicht zentriert, wiederholen Sie die Schritte.



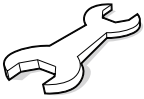
Erdungshinweis

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

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

Überlastschutz: Obwohl dieses Gerät einen eingebauten Überlastschutz besitzt, empfehlen wir zusätzlich einen externen Überlastschutz zu verwenden. Das Gerät schaltet sich automatisch ab, wenn es eine Überlastung wahrnimmt. Die Reset-Taste finden Sie am vorderen unteren Ende der oberen Motorabdeckung. Hat sich das Gerät ausgeschaltet, legen Sie den ON/OFF-Schalter in die „Off“ Position und drücken die Reset-Taste. Das Gerät solle nun wieder funktionieren.

Bedienungsanleitung



【1.Cockpit】



【2.Tastenfunktionen】

- 2.1 **START** (grünes Dreieck): Schaltet das Gerät ein.
- 2.2 **STOP** (rotes Viereck): Schaltet das Gerät aus.
- 2.3 „P“: **PROGRAMM**-Taste: Wählt im Standby-Modus die Programmen (P1, P“,...P12) aus.
- 2.4 „M“: **MODE**-Taste: Wählt im Einstellungs-Modus den Zeitcountdown, Distanzcountdown und Kaloriencountdown aus. 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.
- 2.6 **“SPEED -“**: Senkt die Lauf-Geschwindigkeit um 0,1km/h. Gedrückt gehalten um schneller zu senken.
- 2.7 **Geschwindigkeit-Shortcut-Tasten 3, 6, und 9** passen die Lauf-Geschwindigkeit direkt an.
- 2.8 **Steigung-Shortcut-Tasten 1, 3, und 5** passen die Steigung direkt an.
- 2.9 **“INCLINE -“**-Taste verringert die Steigung.
- 2.10 **“INCLINE +“**-Taste erhöht die Steigung.

Bedienungsanleitung

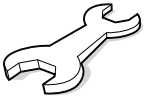


【3.Programme】

- 3.1 Wenn Sie die PROGRAMM-Taste drücken, zeigt das Geschwindigkeits-Display P1-P12 an. Im Lauf-Modus zeigt es die Geschwindigkeit zwischen 0,8 – 13km/h oder 0,8 – 16km/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.
- 3.3 Distanzcountdown-Modus: Drücken Sie zweimal die MODE-Taste, um in den Einstellungsmodus zu gelangen. Das Distanzdisplay blinkt mit dem Standardwert von 5,0km. Drücken Sie die SPEED +/- Tasten, um die Distanz anzupassen. Die Spanne beträgt 0,5-99,9km. 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 100kcal. Drücken Sie die SPEED +/- Tasten, um die Kalorien anzupassen. Die Spanne beträgt 20-999kcal. 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 fest halten und zeigt diese dann auf dem Display an. Die Spanne beträgt 50-250 Schläge / Minute. (Beachte: die Herzfrequenz-Daten sind nur als Richtlinie geeignet, nicht aber für medizinische Zwecke)
- 3.6 Um zwischen den Programmen P1-P12 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

Minuten Programm		ZEIT INTERVALL = EINGESTELLTE ZEIT / 10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
P2	SPEED	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
P3	SPEED	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
P4	SPEED	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
P5	SPEED	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
P6	SPEED	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
P7	SPEED	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
P8	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P9	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
P11	SPEED	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
P12	SPEED	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4

Bedienungsanleitung



[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 mit einer Geschwindigkeit von 0,8km/h.
- 4.3 Drücken Sie die SPEED+/- Tasten, um die Geschwindigkeit nach Belieben anzupassen.

[5.Manueller Modus]

- 5.1 Drücken Sie START im Standby-Modus, um mit der Geschwindigkeit 0,8km/h anzufangen. Die anderen Displays beginnen mit dem Hochzählen. Drücken Sie "SPEED+" / "SPEED-", um die Geschwindigkeit anzupassen.
- 5.2 Drücken Sie die „MODE“-Taste im Standby-Modus, um die Zeit einzustellen. Das Zeit-Display zeigt den Standardwert von 30:00 Minuten an. Drücken Sie "SPEED+" / "SPEED-", um die gewünschte Zeit einzustellen. Die Spanne beträgt 5:00 – 99:00.
- 5.3 Drücken Sie die „MODE“-Taste in der Zeit-Einstellung, um zur Distanz fortzufahren. Das Distanz-Display zeigt den Standardwert von 5,0km an. Drücken Sie "SPEED+" / "SPEED-", um die gewünschte Distanz einzustellen. Die Spanne beträgt 0,5 – 99,9.
- 5.4 Drücken Sie die „MODE“-Taste in der Distanz-Einstellung, um zu den Kalorien fortzufahren. Das Kalorien-Display zeigt den Standardwert von 100kcal an. Drücken Sie "SPEED+" / "SPEED-", um den gewünschten Kalorienverbrauch einzustellen. Die Spanne beträgt 20-990.
- 5.5 Wählen Sie eine der drei obigen Modi und drücken Sie START, um zu beginnen. Drücken Sie "SPEED+" / "SPEED-", um die Geschwindigkeit anzupassen. Drücken Sie STOP, um das Workout zu beenden.

[6.Voreingestellte Programme]

Dieses Gerät enthält 12 voreingestellte Programme P1 – P12. Drücken Sie im Standby-Modus die "PROGRAM"-Taste und das Geschwindigkeitsdisplay zeigt P1 – P12 an. Nachdem Sie das gewünschte Programm ausgewählt haben, blinkt das Zeitdisplay und zeigt den Standardwert von 30:00 Minuten an. Drücken Sie "SPEED+", "SPEED-", um die gewünschte Workout-Zeit einzustellen. Drücken Sie START, um das ausgewählte Programm zu beginnen. Die voreingestellten Programme sind in 10 Intervalle eingeteilt. Jedes Intervall ist jeweils ein Zehntel der von Ihnen eingestellten Zeit. Während des Workouts können Sie Geschwindigkeit über die Tasten verändern, im nächsten Intervall springt es jedoch wieder zurück zum voreingestellten Wert. Das Gerät piepst 3-mal, wenn das Programm zu Ende ist und hält langsam an. Nach 5 Sekunden ohne Aktivität schaltet sich das Gerät in den Standby-Modus.

Bedienungsanleitung



【 7.Körperfett-Wert Messung 】

Drücken Sie die "PROGRAM"-Taste, bis Sie die „FAT“ Körperfett-Wert Messung erreichen.

Drücken Sie nun die "MODE"-Taste, um zu den Einstellungen 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.

F-1	Geschlecht	01 Männlich	02 Weiblich
F-2	Alter	10-----99	
F-3	Größe	100----200	
F-4	Gewicht	20-----150	
F-5	Körperfett-Wert	≤19	Untergewicht
	Körperfett-Wert	=(20---25)	Normalgewicht
	Körperfett-Wert	=(26---29)	Übergewicht
	Körperfett-Wert	≥30	Fettleibigkeit

【 8.Fehlersuche 】

Er1: Fehlerhafte Verbindung am Cockpit

Er2: Überspannung

Er3: Überstrom

Er4: Übergewicht

Er5: Motorverbindung

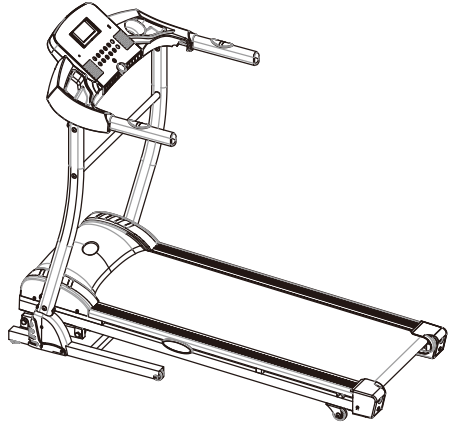
Er6: Fehlerhafte Verbindung an der Schalttafel

SAFE: Sicherheitsschutz

Aufbau



MOTIVE
FITNESS
by **U.N.O.**[®]



Beny Sports Germany GmbH

*Klingenhofstr. 51
D-90411 Nürnberg*

Kundendienst

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



Tel: 0911 / 975978 – 0



Fax: 0911 / 975978 – 1



E-Mail: service@benysports.de



Website: www.benysports.de

Copyright BSCL 2015

Printed November / 2015