

SERIAL No. J62148- xx

MOTIVE
FITNESS
by **U.N.O.**[®]



MOTORISIERTES LAUFBAND TR 450

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

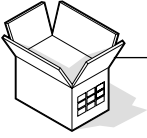
Fax: 09 11 / 97 59 78 - 1

E-Mail: service@benysports.de

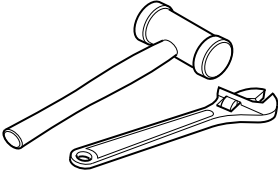
Website: www.benysports.de

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 6, Klasse (H)
- HEIMBENUTZUNG – Klasse (C).
Es ist nicht geeignet für therapeutische Verwendung.



Trainingsinformation

Zu Beginn

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

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

Aerobic Fitness

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

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

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

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



Trainingsinformation

Aufwärmen

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

Aerobic Session

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

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

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

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)

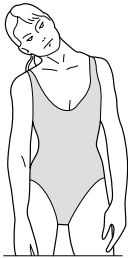
Alter	Untrainiert Zielzone A	Trainiert Zielzone B
(Jahre)	(Schläge pro Minute)	(Schläge pro Minute)
20-24	145 - 165	155 - 175
25-29	140 - 160	150 - 170
30-34	135 - 155	145 - 165
35-39	130 - 150	140 - 160
40-44	125 - 145	135 - 155
45-49	120 - 140	130 - 150
50-54	115 - 135	125 - 145
55-59	110 - 130	120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

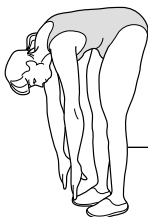
Aufwärm- und Cool Down Übungen

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

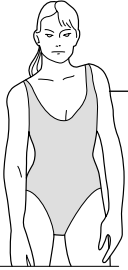
Legen Sie den Kopf langsam nach rechts, so dass Sie eine leichte Dehnung an der linken Halsseite spüren. Als nächstes legen Sie den Kopf nach hinten, das Kinn streckend. Danach legen Sie den Kopf nach links, so dass Sie eine leichte Dehnung auf der rechten Halsseite verspüren. Zuletzt legen Sie den Kopf 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



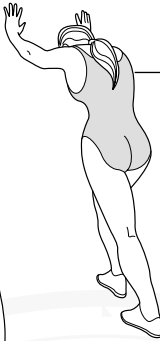
Schulter Heben

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.

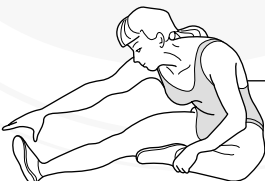
Innerer Oberschenkel Stretch

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.




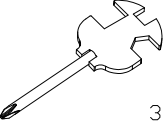




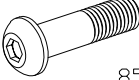


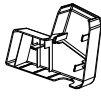
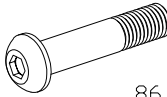
Dies ist nur ein Vorschlag für ein Trainingsprogramm und ist nicht für jeden Benutzer geeignet.

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.

 1	 106	 82	 3
 2	 66	 100	 A
 85	 80	 49	 50
 86			

Nr.	Beschreibung	Stk.	Nr.	Beschreibung	Stk.
1	Hauptrahmen	1	100	ST4,2 x 12mm Schraube	2
106	M8 Sicherungsscheibe	10	A	Cockpit	1
82	M8 x 15mm Schraube	8	85	M8 x 32mm Inbusschraube	2
3	S=13,14,15 Kombischraubenschlüssel	1	80	M8 Mutter	2
2	5# Inbusschlüssel	1	49	Linke Konsolensäulenabdeckung	1
66	Untere Handgriffabdeckung	2	50	Rechte Konsolensäulenabdeckung	1
86	M8 x 40mm Schraube	2			

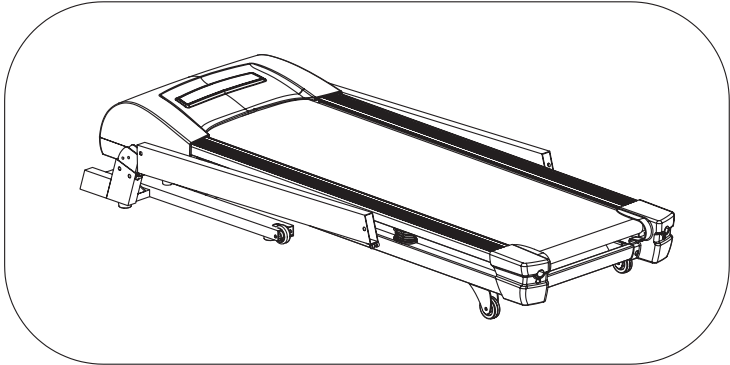
Aufbau



Beachte: Ziehen Sie die Schrauben erst am Ende des Aufbaus komplett fest.

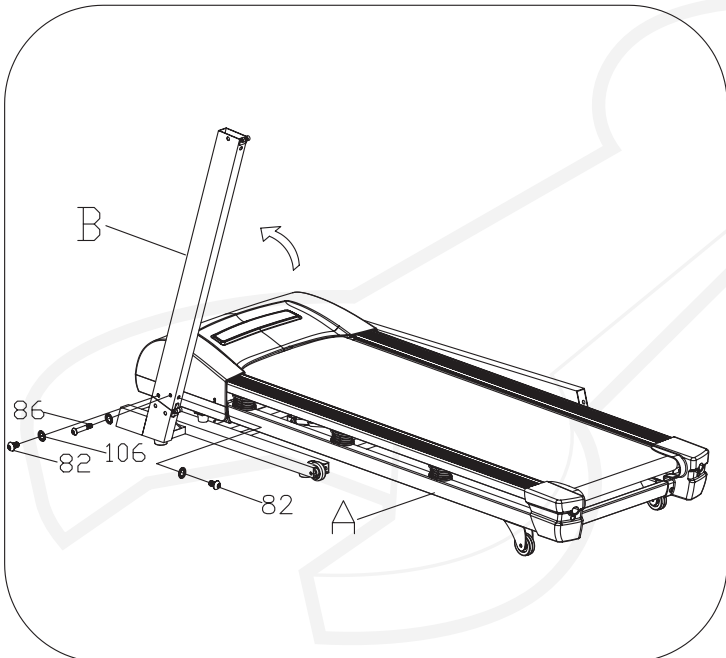
1

Öffnen Sie den Karton und entnehmen Sie die oben aufgelisteten Teile.
Legen Sie den Hauptrahmen auf den Boden.



2

Heben Sie die linke Konsolensäulen (B) in Pfeilrichtung.
Befestigen Sie die Konsolensäule (B) am Hauptrahmen (A) mit 2 x M8 x 15mm Schraube (82), 1 x M8 x 40mm Schraube (86) und 3 x Sicherungsscheibe (106).
Benutzen Sie hierfür den Nr. 5 Inbusschlüssel (2).
Beachte: Wenn Sie diese hochheben, sichern Sie die Konsole mit der Hand, so dass diese nicht herunterfällt.

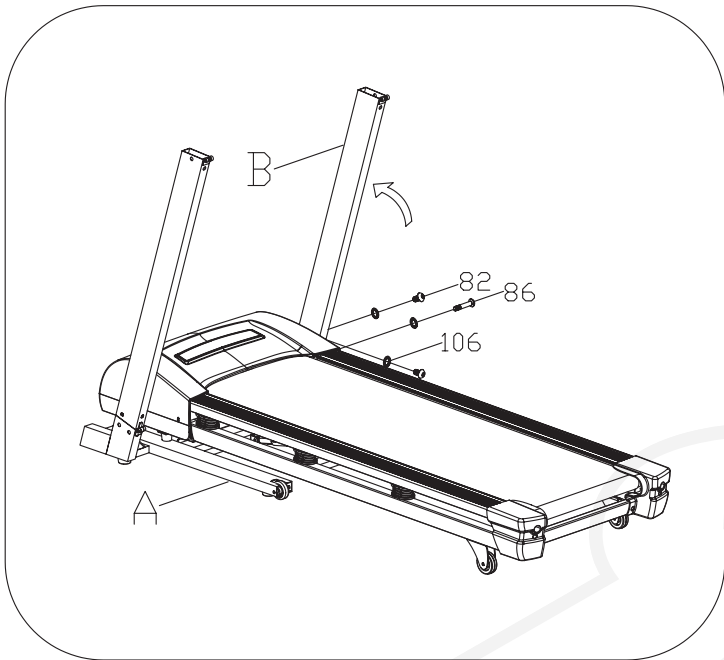


Aufbau



3

Heben Sie die die rechte Konsolensäulen (B) in Pfeilrichtung.
Befestigen Sie die Konsolensäule (B) am Hauptrahmen (A) mit 2 x M8 x 15mm Schraube (82), 1 x M8 x 40mm Schraube (86) und 3 x Sicherungsscheibe (106).
Benutzen Sie hierfür den Nr. 5 Inbusschlüssel (2).
Beachte: Wenn Sie diese hochheben, sichern Sie die Konsole mit der Hand, so dass diese nicht herunterfällt.



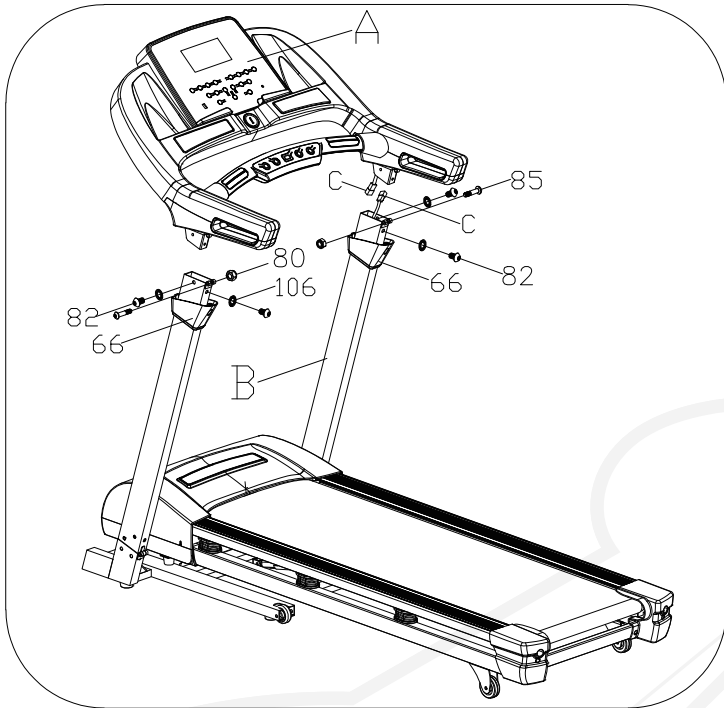
Aufbau



4

Schieben Sie die untere Handgriffabdeckungen (66) auf die Konsolensäulen (B). Befestigen Sie die Konsole (A) an der linken und rechten Konsolensäule (B) mit 2 x M8 x 32mm Schraube (85), 2 x M8 Mutter (80), 2 x M8 x 15mm Schrauben (82) und 4 x Sicherungsscheiben (106). Benutzen Sie hierfür den Nr. 5 Inbusschlüssel (2).

Beachte: Stellen Sie sicher, dass Sie vorher das obere Cockpitkabel (C) mit dem mittleren Cockpitkabel (C) verbunden haben.

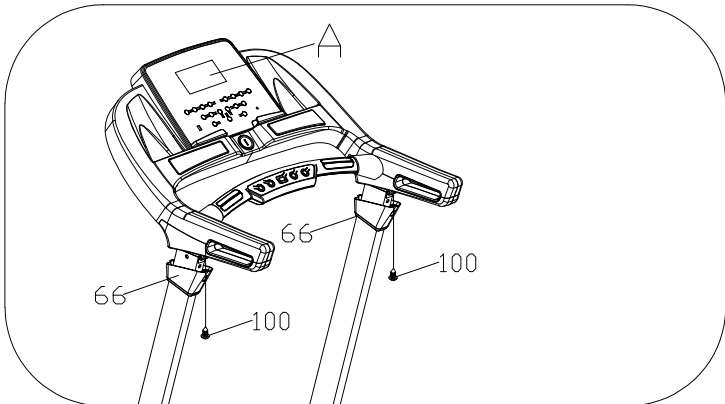


Aufbau



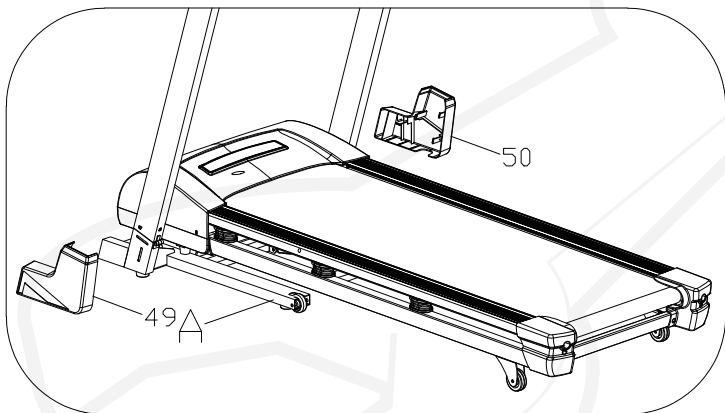
5

Befestigen Sie die unteren Handgriffabdeckungen (66) an der Konsole (A) mit 2 x ST4,2 x 12mm Schraube (100). Benutzen Sie den Kombischlüssel (3). Beachte: Stellen Sie sicher, dass vor der Befestigung die Nase der unteren Handgriffabdeckung in die Handgriffseitenabdeckung geschoben wird.



6

Befestigen Sie die linke und rechte Konsolensäulenabdeckung (49 / 50) am Haupttrahmen. Beachte: Stellen Sie sicher, dass die Abdeckungen richtig einrasten.

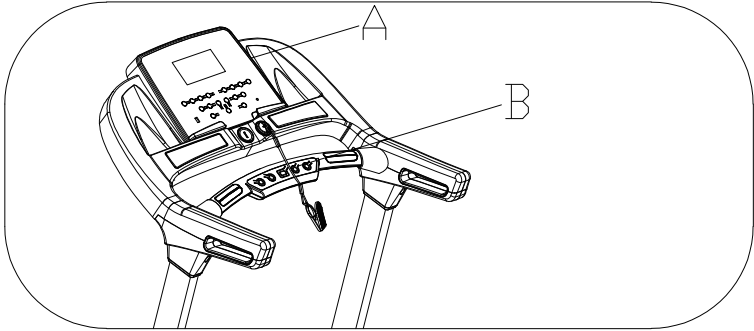


Aufbau



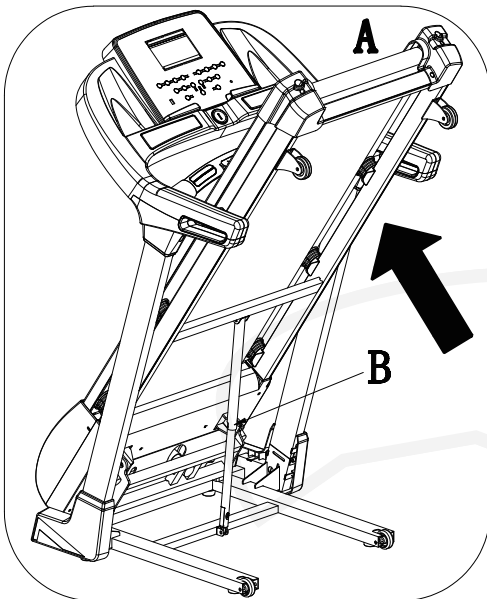
7

Schieben Sie nun den Safety-Key in den dafür vorgesehenen Schlitz.



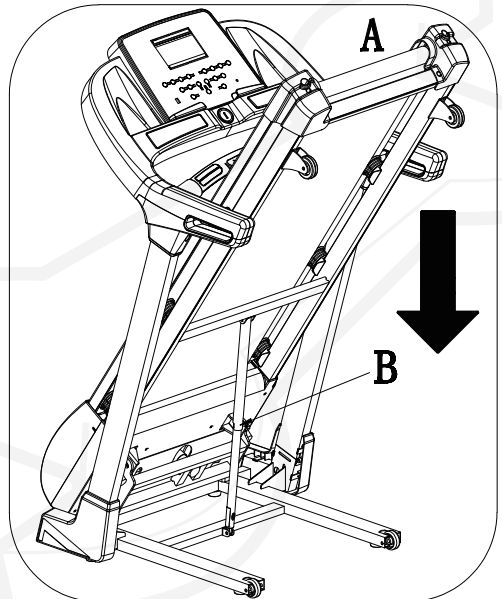
Zusammenklappen:

Greifen Sie das Gerät bei A und ziehen Sie die Lauffläche nach oben, bis Sie ein Klicken hören, wenn der Zylinder (B) einrastet.

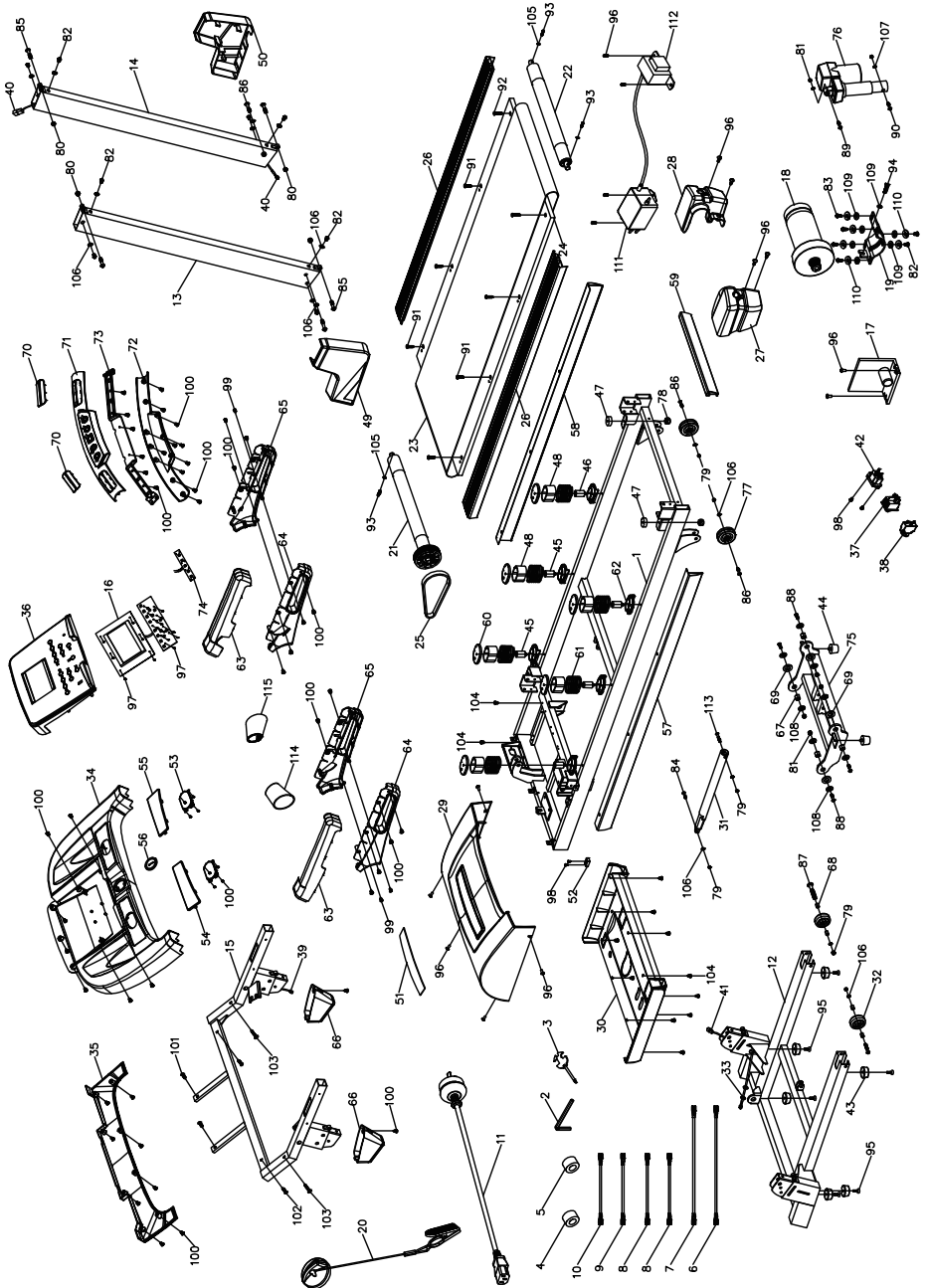


Herunterklappen:

Greifen Sie das Gerät bei A, drücken Sie die Lauffläche leicht nach oben und knicken den Zylinder (B) mit dem Fuß ein, so dass die Lauffläche sich nun herunterklappen lässt.



Aufbau



Aufbau



Hauptliste Teile und Accessoires

Teile Nr.	Beschreibung	Stk.			
1	Hauptrahmen	1	41	Unteres Konsolenkabel	1
2	Nr. 5 Inbusschlüssel	1	42	Stromstecker	1
3	Kombischlüssel mit Schraubenzieher	1	43	Flacher Standfuß	6
4	Magnetring	1	44	Kegelförmiger Standfuß	2
5	Magnetkern	1	45	Blaues Polster	4
6	Kabel	1	46	Schwarzes Polster	2
7	Kabel	1	47	Blaues Polster	2
8	Kabel	2	48	Ovales Polster	6
9	Kabel	1	49	Linke Konsolensäulenabdeckung	1
10	Erdungskabel	1	50	Rechte Konsolensäulenabdeckung	1
11	Stromkabel	1	51	Acrylplatte	1
12	Grundgestell	1	52	Geschwindigkeitssensor	1
13	Linke Konsolensäule	1	53	Lautsprecher	2
14	Rechte Konsolensäule	1	54	Linke Lautsprecherabdeckung	1
15	Konsolenrahmen	1	55	Rechte Lautsprecherabdeckung	1
16	Cockpit	1	56	Safety-Key Schlitz	1
17	Untere Schalttafel	1	57	Linke Hauptrahmenabdeckung	1
18	DC Motor	1	58	Rechte Hauptrahmenabdeckung	1
19	Motorhalterung	1	59	Hintere Hauptrahmenabdeckung	1
20	Safety-Key	1	60	Obere Federsteckhülse	6
21	Vordere Rolle	1	61	Ovale Feder	6
22	Hintere Rolle	1	62	Untere Federsteckhülse	6
23	Laufmatte	1	63	Obere Handgriffabdeckung	2
24	Laufdeck	1	64	Linke seitliche Handgriffabdeckung	2
25	Motorriemen	1	65	Rechte seitliche Handgriffabdeckung	2
26	Seitenschiene	2	66	Untere Handgriffabdeckung	2
27	Linke Endkappe	1	67	Buchse	4
28	Rechte Endkappe	1	68	Transportrollenbuchse	4
29	Obere Motorabdeckung	1	69	Gummiring	4
30	Untere Motorabdeckung	1	70	Handplus	4
31	Zylinder	1	71	Vordere Handpulsgriffabdeckung Oben	1
32	Transportrolle	2	72	Vordere Handpulsgriffabdeckung Unten	1
33	Kabeldurchführung	2	73	Handpulsgriff	1
34	Obere Konsolenabdeckung	1	74	Unterer Handpuls	1
35	Untere Konsolenabdeckung	1	75	Steigungsrahmen	1
36	Cockpitabdeckung	1	76	Steigungsmotor	1
37	An-/Aus-Schalter	1	77	Verstellbare Rolle	2
38	Überlastschutz	1	78	M6 Mutter	2
39	Oberes Konsolenkabel	1	79	M8 Mutter	6
40	Mittleres Konsolenkabel	1	80	M8 Mutter	4

Aufbau



Hauptliste Teile und Accessoires

Teile Nr.	Beschreibung	Stk.
81	M10 Mutter	6
82	M8 x 15mm Schraube	10
83	M8 x 20mm Schraube	4
84	M8 x 30mm Schraube	1
85	M8 x 32mm Schraube	4
86	M8 x 40mm Schraube	4
87	M8 x 70mm Schraube	2
88	M10 x 30mm Schraube	4
89	M10 x 45mm Schraube	1
90	M10 x 100mm Schraube	1
91	M6 x 25mm Schraube	6
92	M6 x 35mm Schraube	2
93	M6 x 55mm Schraube	3
94	M8 x 40mm Schraube	1
95	M5 x 16mm Schraube	6
96	M5 x 8mm Schraube	15
97	ST2,9 x 6,5mm Schraube	18
98	ST2,9 x 8mm Schraube	4
99	ST3,5 x 12mm Schraube	4
100	ST4,2 x 12mm Schraube	51
101	ST4,2 x 20mm Schraube	2
102	ST4,2 x 25mm Schraube	2
103	ST4,2 x 40mm Schraube	2
104	ST4,2 x 12mm Schraube	12
105	Sicherungsscheibe	3
106	Sicherungsscheibe	16
107	Sicherungsscheibe	2
108	Unterlegscheibe	8
109	Unterlegscheibe	7
110	Federring	6
111	Filter	1
112	Induktor	1
113	M8 x 45mm Schraube	1
114	Vordere Handgriffabdeckung Links	1
115	Vordere Handgriffabdeckung Rechts	1



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. Vernachlässigung der regelmäßigen Wartung kann zum Verfall der Garantie führen. 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.

ACHTUNG:

Ziehen Sie immer den Stecker aus der Steckdose, bevor Sie die Motorabdeckung entfernen.

Die Laufmatte Schmieren

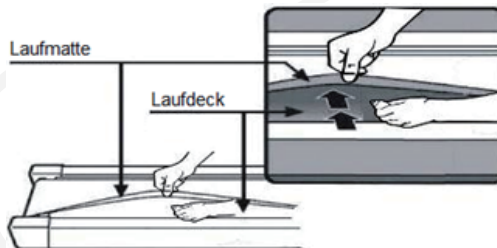
Dieses Gerät wird mit einem vorgeschmiert geliefert. Die Reibung zwischen Matte und Deck kann eine große Rolle in Funktion und Lebensdauer des Gerätes spielen, so dass regelmäßige Schmierung nötig ist. Wir empfehlen regelmäßige Kontrolle des Decks. Bitte kontaktieren Sie unseren Kundenservice, wenn Sie Schäden am Laufdeck finden.

Ihr Gerät ist mit einer automatischen Ölanzeige ausgestattet. Nach ca. 300km Benutzung muss Ihr Laufband geschmiert werden und erinnert Sie daran mit Piepsen und einer Anzeige. Nachdem Sie Ihr Gerät geschmiert haben, halten Sie die STOP-Taste für 3 Sekunden gedrückt, um die Anzeige zu löschen.

Wir empfehlen, dass Sie das passende Schmiermittel direkt von uns beziehen.

ACHTUNG:

Reparaturen jeglicher Art sollten nur von einem professionellen Techniker durchgeführt werden.



Wartungsinformation



Einstellen der Laufmatte

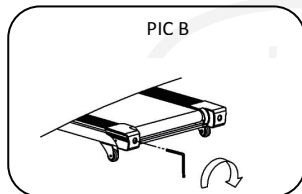
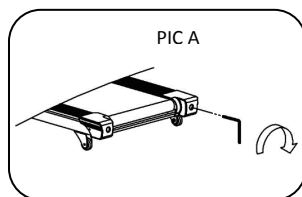
Wir empfehlen das Gerät für 10 Minuten auszuschalten, wenn es durchgängig für 2 Stunden benutzt wurde, um die Lebensdauer des Gerätes zu erhalten. Ist die Laufmatte zu locker, würde er während der Benutzung verrutschen; ist sie zu eng, könnte das die Motorfunktion einschränken und den Verschleiß an den Walzen steigern. Wenn man die Laufmatte ca. 50-70mm vom Deck heben kann, ist die Einstellung korrekt.

Zentrieren der Laufmatte:

- Platzieren Sie das Laufband auf einer ebenen Oberfläche
- Lassen Sie das Laufband mit ca. 6km/h laufen
- Ist die Laufmatte nach rechts verrutscht, drehen Sie die rechte Einstellungsschraube eine halbe Umdrehung im Uhrzeigersinn und die linke Einstellungsschraube eine halbe Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn.
- Ist die Laufmatte nach links verrutscht, drehen Sie die linke Einstellungsschraube eine halbe Umdrehung im Uhrzeigersinn und die rechte Einstellungsschraube eine halbe Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn.

Zentrieren der Laufmatte:

- Platzieren Sie das Laufband auf einer ebenen Oberfläche
- Lassen Sie das Laufband mit ca. 6km/h laufen
- Ist die Laufmatte nach rechts verrutscht, drehen Sie die rechte Einstellungsschraube eine halbe Umdrehung im Uhrzeigersinn und die linke Einstellungsschraube eine halbe Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn.
- Ist die Laufmatte nach links verrutscht, drehen Sie die linke Einstellungsschraube eine halbe Umdrehung im Uhrzeigersinn und die rechte Einstellungsschraube eine halbe Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn.



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



Display:

1. "SPEED/PULS"

Dieses Display zeigt im Standby-Modus die Geschwindigkeit an. Die Spanne beträgt 0,8-18km/h. Dieses Display zeigt den Puls des Benutzers an. Wenn der Benutzer sich mit beiden Händen an den Handpulsgriffen festhält, berechnet das Gerät den Puls und zeigt diesen an. Die Spanne beträgt 50 – 200 Schläge pro Minute (diese Daten sind nur als Richtwerte gedacht und nicht für medizinische Behandlung)

2. "DISTANZ"

Wenn im Standby die Programm-Taste gedrückt wird, zeigt dieses Display P1, P2, ... ,P14, P15, U1, U2, U3,HP1,HP2,FAT an. Während des Workouts zählt dieses Display die Distanz hoch. Die Spanne beträgt 0 – 99,9km. Beim Countdown wird von der eingestellten Distanz auf 0 heruntergezählt. Das Gerät hält langsam an, zeigt „Ende“ an und kehrt dann zum Anfangsbildschirm zurück, wenn Null erreicht ist.

3. "ZEIT"

Dieses Display zeigt die hochzählende Workout-Zeit an. Die Spanne beträgt 0:00 – 18:00. Beim Hochzählen hält das Gerät langsam an, zeigt „Ende“ an und kehrt dann zum Anfangsbildschirm zurück, wenn das Ende erreicht ist. Beim Countdown hält das Gerät langsam an, zeigt „Ende“ an und kehrt dann zum Anfangsbildschirm zurück, wenn 0:00 erreicht sind.

4. "KALORIEN"

Dieses Display zeigt abwechselnd jede 5 Sekunden die verbrauchten Kalorien und die Steigungsstufe an. Die Spanne beträgt 0 – 999kcal. Wenn der Kalorienzähler bei 999 angelangt ist, fängt er wieder bei 0 an. Beim Countdown wird vom eingestellten Wert auf 0 heruntergezählt. Das Gerät hält langsam an, zeigt „Ende“ an und kehrt dann zum Anfangsbildschirm zurück, wenn 0 erreicht ist. Die Steigungsspanne beträgt Level 0 bis 18.

5. "STEPS"

Dieses Display zeigt die gezählten Schritte an. Die Spanne beträgt 0 – 99999 Schritte. Wenn der Zähler bei 999 angelangt ist, fängt er wieder bei 0 an.

6. MATRIX

Dieses Display zeigt eine 400m Laufbahn an. Wenn Sie eine Runde beendet haben, ertönt ein Piep und es wird die Anzahl der gelaufenen Runden angezeigt.

Bedienungsanleitung



Tastenfunktionen

1. PROGRAMM-Taste

Drücken Sie diese Taste im Standby-Modus, werden die Programme in folgender Reihenfolge durchzugehen: „0:00“, „P1-P2-P3-...-P15-U1-U2-U3-HP1-HP2-FAT“ („0:00“ ist das manuelle Programm, P1-P15 sind die voreingestellten Programme, FAT ist die Körperfett-Wert Messung).

2. „MODE“-Taste

Drücken Sie diese Taste im Standby-Modus, werden die Programme in folgender Reihenfolge durchzugehen: „0:00“, „15:00“, „1.0“, „50“ („0:00“ ist das manuelle Programm, „15:00“ ist der Zeit-Countdown, „1.0“ ist der Distanz-Countdown, „50“ ist der Kalorien-Countdown).

Wenn Sie ein Programm gewählt haben, drücken Sie die SPEED- + / oder INCLINE / + -Taste, um die Werte einzustellen, danach drücken Sie die START-Taste, um zu beginnen.

3. „START“-Taste

Nachdem Sie das Gerät eingeschaltet und den magnetischen Safety-Key eingesteckt haben, drücken Sie diese Taste, um zu beginnen.

4. „STOP“-Taste

Drücken Sie diese Taste, um das Gerät anzuhalten.

5. „SPEED +“, „SPEED-“, -Taste

Drücken Sie diese Tasten, um im Standby-Modus Werte einzustellen, oder die Geschwindigkeit während des Workouts in 0,1km/h Schritten anzupassen. Halten Sie die Tasten für schnelle Anpassung gedrückt.

6. „INCLINE +“, „INCLINE-“, -Taste

Drücken Sie diese Tasten, um Werte im Einstellungs-Modus zu verändern, oder die Steigung während des Workouts in 1-Stufen-Schritten anzupassen. Halten Sie die Tasten für schnelle Anpassung gedrückt.

7. „INCLINE: 3, 6, 9, 12“ sind Shortcut-Tasten für schnelle Anpassung.

8. „SPEED: 3, 6, 9, 12“ sind Shortcut-Tasten für schnelle Anpassung.

9. MP3-Funktion

Sie können Ihr Handy oder einen MP3-Player mittels Kabel anschließen, um Musik zu hören.

Wählen Sie Ihre Musik aus und passen Sie die Lautstärke mit den Tasten Ihres Handy's/MP3-Player's an.

Quick Start Funktion (manuell)

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

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.

3. Drücken Sie die SPEED +/- Tasten, um die Geschwindigkeit nach Belieben anzupassen.

Bedienungsanleitung



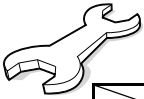
Manueller Modus:

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 und **“INCLINE+”** / **“INCLINE-”**, um die Steigung anzupassen.
2. Drücken Sie die **„MODE“-Taste** im Standby-Modus, um die Zeit einzustellen. Das Zeit-Display zeigt den Standardwert von 15:00 Minuten an. Drücken Sie **“SPEED+”** / **“SPEED-”** oder **“INCLINE+”** / **“INCLINE-”**, um die gewünschte Zeit einzustellen. Die Spanne beträgt 5:00 – 99:00.
3. Drücken Sie die **„MODE“-Taste** in der Zeit-Einstellung, um zur Distanz fortzufahren. Das Distanz-Display zeigt den Standardwert von 1,0km an. Drücken Sie **“SPEED+”** / **“SPEED-”** oder **“INCLINE+”** / **“INCLINE-”**, um die gewünschte Distanz einzustellen. Die Spanne beträgt 0,5 – 99,9.
4. Drücken Sie die **„MODE“-Taste** in der Distanz-Einstellung, um zu den Kalorien fortzufahren. Das Kalorien-Display zeigt den Standardwert von 50kcal an. Drücken Sie **“SPEED+”** / **“SPEED-”** oder **“INCLINE+”** / **“INCLINE-”**, um den gewünschten Kalorienverbrauch einzustellen. Die Spanne beträgt 10-999.
5. Drücken Sie die **„MODE“-Taste** in der Kalorien-Einstellung, um zu den Schritten fortzufahren. Das Geschwindigkeits-Display zeigt den Standardwert von 3km/h an. Das Zeit-Display zeigt den Standardwert von 15:00 an. Drücken Sie **“SPEED+”** / **“SPEED-”** oder **“INCLINE+”** / **“INCLINE-”**, um den gewünschte Zeit einzustellen. Die Spanne beträgt 5:00-99:00.
6. Wenn Sie mit den Einstellungen fertig sind, drücken Sie **START**, um zu beginnen. Drücken Sie **“SPEED+”** / **“SPEED-”** oder **“INCLINE+”** / **“INCLINE-”**, um Geschwindigkeit und Steigung anzupassen. Drücken Sie **STOP**, um das Workout zu beenden.

Voreingestellte Programme

Es gibt bei diesem Gerät 15 voreingestellte Programme P1 – P15. Drücken Sie im Standby-Modus die **“PROGRAM“-Taste** und das Distanz-Display zeigt P1 – P15. Wählen Sie das gewünschte Programm aus, das Zeit-Display blinkt und zeigt 10:00 an. Drücken Sie **“SPEED+”**, **“SPEED-”**, **“INCLINE+”**, **“INCLINE-”**, 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 und Steigung über die Tasten verändern, im nächsten Intervall springt es jedoch wieder zurück zum voreingestellten Wert. Das Gerät piept 3-mal, wenn das Programm zu Ende ist und hält langsam an. Nach 5 Sekunden ohne Aktivität schaltet sich das Gerät wieder in den Standby-Modus.

Bedienungsanleitung



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

Bedienungsanleitung



Benutzerdefinierbare Programme

Außer den 15 voreingestellten Programmen gibt es 3 benutzerdefinierbare Programme: U1 – U3.

1. Benutzerdefinierbares Programm einstellen

Drücken Sie im Standby-Modus wiederholt die „PROGRAM“-Taste, um das gewünschte Programm U1 – U3 auszuwählen. Das Zeit-Display blinkt und zeigt 10:00 an. Drücken Sie „SPEED+“, „SPEED-“, „INCLINE+“, „INCLINE-“, um die gewünschte Workout-Zeit einzustellen.

Drücken Sie die „MODE“-Taste, um fortzufahren. Um das erste Intervall einzustellen, drücken Sie „SPEED+“, „SPEED-“, oder die Geschwindigkeits-Shortcut-Tasten, um die gewünschte Geschwindigkeit einzustellen. Drücken Sie „INCLINE+“, „INCLINE-“, oder die Steigungs-Shortcut-Tasten, um die gewünschte Steigung einzustellen. Danach drücken Sie die „MODE“-Taste, um das erste Intervall abzuschließen und zum zweiten Intervall fortzufahren. Wiederholen Sie für alle 10 Intervalle. Die Daten werden nun gespeichert und gehen nicht verloren, wenn das Gerät ausgeschaltet wird.

2. Benutzerdefinierbares Programm benutzen

Drücken Sie im Standby-Modus die „PROGRAM“-Taste, um das gewünschte Programm U1 – U3 auszuwählen. Stellen Sie die gewünschte Workout-Zeit ein und drücken Sie START um anzufangen.

Herzfrequenz Programme

Alter	Schläge / Minute		
	Hoch	Normal	Niedrig
15	195	123	123
16	194	122	122
17	193	122	122
18	192	121	121
19	191	121	121
20	190	120	120
21	189	119	119
22	188	119	119
23	187	118	118
24	186	118	118
25	185	117	117
26	184	116	116
27	183	116	116
28	182	115	115
29	181	115	115
30	181	114	114
31	180	113	113
32	179	113	113
33	178	112	112
34	177	112	112
35	176	111	111
36	175	110	110

Alter	Schläge / Minute		
	Hoch	Normal	Niedrig
37	174	110	110
38	173	109	109
39	172	109	109
40	171	108	108
41	170	107	107
42	169	107	107
43	168	106	106
44	167	106	106
45	166	105	105
46	165	104	104
47	164	103	103
48	163	103	103
49	162	103	103
50	162	102	102
51	161	101	101
52	160	101	101
53	159	100	100
54	158	100	100
55	157	99	99
56	156	98	98
57	155	98	98
58	154	97	97

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

Bedienungsanleitung



1. Drücken Sie im Standby-Modus die „PROGRAM“-Taste, um die Herzfrequenz Programme HP1 – HP2 auszuwählen. Die maximale Geschwindigkeit ist 10km/h in HP1 und 12km/h in HP2. Wählen Sie HP1 oder HP2 und drücken START. Das Standard-Alter ist 30, die Standard-Herzfrequenz 114.
2. Nachdem Sie Ihr Programm ausgewählt haben, zeigt das Display nach 3 Sekunden das Alter an. Drücken Sie „SPEED+“, „SPEED-“, „INCLINE+“, „INCLINE-“, um das Alter anzupassen (von 15 bis 80). Beachten Sie dabei die Herzfrequenz-Tabelle oben.
3. Nachdem Sie Ihr Alter eingegeben haben, drücken Sie die „PROGRAM“-Taste nochmals und es wird eine passende Herzfrequenz vorgeschlagen. Sie können „SPEED+“, „SPEED-“, „INCLINE+“, „INCLINE-“ drücken, um die Ziel-Herzfrequenz anzupassen (von 84 bis 195). Beachten Sie dabei die Herzfrequenz-Tabelle oben.
4. Nachdem Sie Alter und Herzfrequenz eingegeben haben, drücken Sie die „PROGRAM“-Taste, um die Zeit einzustellen. Die Standard-Zeit beträgt 10:00. Sie können „SPEED+“, „SPEED-“, „INCLINE+“, „INCLINE-“ drücken, um die Zeit anzupassen (von 10:00 bis 99:00).
5. Drücken Sie die „START“-Taste, um zu beginnen.
6. In den HRC Programmen können Sie die „SPEED+“, „SPEED-“, „INCLINE+“, „INCLINE-“ Tasten wie gewohnt verwenden, das Gerät kann die Geschwindigkeit und Steigung allerdings auch automatisch anpassen, um die Ziel-Herzfrequenz zu erreichen.
7. Die erste Minute wird als Warm-Up verwendet. Das Gerät passt die Geschwindigkeit und Steigung in der ersten Minute nicht automatisch an. Sie können jedoch manuelle Änderungen vornehmen. Nach der ersten Minute wird die Geschwindigkeit pro Minute um 0,5km/h gesteigert. Wenn die Ziel-Herzfrequenz bei maximaler Geschwindigkeit noch nicht erreicht ist, wird die Steigung pro Minute um 1 erhöht. Wenn die eingestellte Zeit erreicht ist, hört das Gerät automatisch auf.

Beachte: Herzfrequenz-Programme können nur mit einem Brustgurt verwendet werden. Dieser muss eng anliegend um die Brust gespannt werden.

Programmspannen

	PROGRAMM	STANDARD	SPANNE EINSTELLUNG	SPANNE ANZEIGE
ZEIT (MIN/SEK)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00 - 18H
STEIGUNG (INTERVALL)	0,8	0,8	0,8-18	0,8-18
GESCHWINDIGKEIT (KM/H)	0	0	0-18	0-18
DISTANZ (KM)	0	1	0,5-99,9	0,00 - 99,9
PULS (SCHLÄGE/MIN)	P	N/A	N/A	50-200
KALORIEN (THEOR.)	0	50	10-999	0 - 999

Bedienungsanleitung



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

Bedienungsanleitung



Safety-Key Funktion:

Wenn der Safety-Key gezogen wird, hält das Gerät sofort an. Das Display zeigt „----“, und piept 3 mal. Bringen Sie den Safety-Key Magneten wieder an und das Gerät startet wieder.

Stromspar Funktion:

Nach 10 Minuten ohne Betrieb oder Eingaben schaltet sich das Gerät in den Stromspar-Modus. Das Drücken einer beliebigen Taste schaltet es wieder ein.

MP3 Funktion:

Wenn das Gerät angeschaltet ist, schließen Sie Ihr MP3-Gerät an und die Musik wird abgespielt. Die Lautstärke stellen Sie über Ihr externes MP3-Gerät ein.

Ausschalten:

Sie können das Gerät jederzeit ausschalten, um es anzuhalten. Das beschädigt das Gerät nicht.

ACHTUNG:

1. Wir empfehlen ein langsames Tempo und die Benutzung der Handläufe am Anfang des Workouts, bis Sie sich an das Laufband gewöhnt haben.
2. Bringen Sie den Safety-Key Magneten an der Konsole an und befestigen Sie den Clip an Ihrer Kleidung.
3. Um Ihr Workout sicher zu beenden, drücken Sie die “STOP”-Taste oder ziehen den Safety-Key heraus.

Fehlersuche

1. Das Display schaltet sich nicht ein, nachdem das Stromkabel eingesteckt wurde.
 - a) Kontrollieren Sie den Überlastschutz. Sollte dieser rausgesprungen sein, drücken Sie ihn wieder rein.
 - b) Versichern Sie sich, dass Stromquelle, Überlastschutz, Treiber und Transformator richtig eingesteckt sind.
 - c) Versichern Sie sich, dass die Kabel richtig verbunden sind.
 - d) Kontrollieren Sie den Transformator. Ist er kaputt, tauschen Sie ihn aus.
2. Fehlermeldung E01 – Signalfehler vom Cockpit zum Treiber
 - a) Kontrollieren Sie das Kabel vom Treiber zum Cockpit. Ist es kaputt, tauschen Sie es aus.
 - b) Kontrollieren Sie die elektronischen Teile des Cockpits. Sind diese kaputt, wechseln Sie sie aus.
 - c) Installieren Sie einen neuen Transformator
3. Fehlermeldung E02 – Explosionsschutz oder Motorproblem
 - a) Kontrollieren Sie, ob die Kabel am Motor richtig verbunden sind. Sollte kein Kabelproblem vorliegen, tauschen Sie den Motor aus.
 - b) Riecht die Schalttafel wegen kurzgeschlossenem IGBT-Schalter verbrannt, tauschen Sie den Treiber aus.
 - c) Versichern Sie sich, dass eine normale Spannung vorhanden ist.

Bedienungsanleitung



4. Fehlermeldung E03 – Kein Signal

- a) Wird die Fehlermeldung E03 5 bis 8 Sekunden nach dem Anschalten angezeigt, liegt eine Signalstörung vor. Kontrollieren Sie die Verbindung des Sensors. Ist diese unterbrochen, verbinden Sie sie. Funktioniert der Sensor nicht richtig, tauschen Sie den Treiber aus.
- b) Ist das Signal in der Schalttafel falsch, tauschen Sie den Treiber aus.

5. Fehlermeldung E04 – Steigungsstörung

- a) Kontrollieren Sie die Verbindung des Signalkabels des Steigungsmotors.
- b) Kontrollieren Sie, ob das AC Kabel des Steigungsmotors im richtigen Anschluss steckt.
- c) Kontrollieren Sie das Kabel des Steigungsmotors. Tauschen Sie das Kabel oder den Steigungsmotor aus.
- d) Tauschen Sie den Treiber aus.
- e) Sind alle Kabel richtig verbunden, drücken Sie die Reset-Taste am Treiber und schalten Sie das Gerät

6. Fehlermeldung E05 – Überlastschutz

- a) Evtl. ist die Spannung zu groß, so dass das System sich schützte. Starten Sie das Gerät erneut.
- b) Evtl. ist ein Teil des Gerätes blockiert, was Motorprobleme zur Folge hat.
Schmieren Sie das Gerät und starten Sie es erneut.
- c) Kommt ein verbrannter Geruch aus dem Motor, tauschen Sie diesen aus.
- d) Kommt ein verbrannter Geruch aus dem Treiber, tauschen Sie diesen aus.

7. Das Gerät schaltet sich nicht ein. Nachdem Sie die START-Taste gedrückt haben, zählt die Zeit hoch, aber der Motor funktioniert nicht und es wird keine Fehlermeldung auf dem Display angezeigt.

- a) Kontrollieren Sie, ob das Kabel richtig mit dem Motor verbunden ist.
- b) Kontrollieren Sie das Schutzrohr am Treiber. Ist es kaputt, tauschen Sie es aus.
- c) Kontrollieren Sie den IGBT-Schalter am Treiber. Ist er kaputt, tauschen Sie den IGBT-Schalter oder den Treiber aus.

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