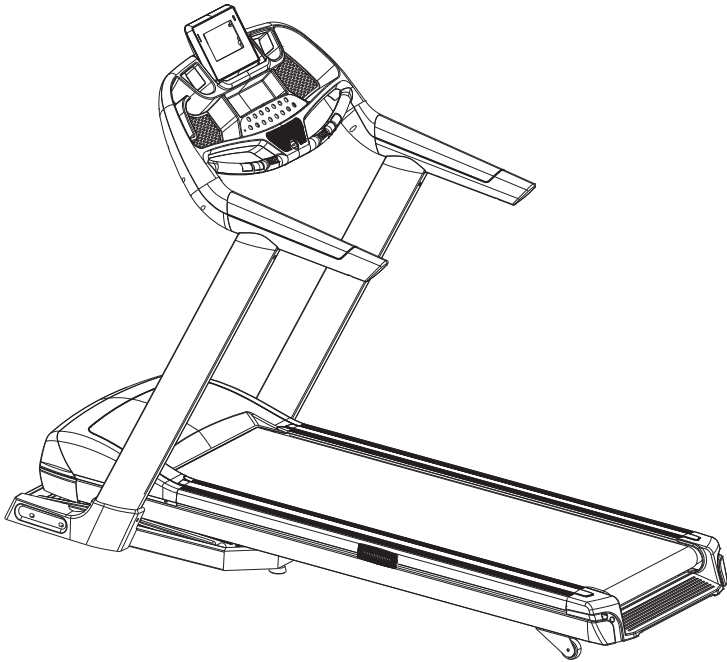


**SERIAL No. J62056 - xx**

**MOTIVE**  
FITNESS by  
**U.N.O.**<sup>®</sup>



---

**Motive Fitness by U.N.O**  
**LAUFBAND TR 550**

---

***Aufbau- & Benutzerhandbuch***

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

# ***Inhalt***

---

<b><i>Kapitel</i></b>	<b><i>Seite</i></b>
<b><i>Allgemeines</i></b> .....	<b><i>3</i></b>
<b><i>Bevor Sie Beginnen</i></b> .....	<b><i>4</i></b>
<b><i>Sicherheit</i></b> .....	<b><i>5</i></b>
<b><i>Trainingsinformation</i></b> .....	<b><i>6</i></b>
<b><i>Aufbau</i></b> .....	<b><i>11</i></b>
<b><i>Wartungsinformation</i></b> .....	<b><i>23</i></b>
<b><i>Benutzungsanleitung</i></b> .....	<b><i>25</i></b>





# Allgemeines

## Qualität

Ihr Trainingsgerät wurde gemäß der aktuellen Europäischen Sicherheitsstandards (EN 957) entworfen und hergestellt.

## Fragen

Sollten Sie Schwierigkeiten mit dem Aufbau oder der Benutzung Ihres Trainingsgerätes haben, oder sind Sie der Meinung, dass Teile fehlen, senden Sie es bitte NICHT an den Händler zurück, sondern wenden Sie sich bitte zuerst direkt an unseren Kundenservice.

Tel: 09 11 / 97 59 78 - 0  
Fax: 09 11 / 97 59 78 - 1  
Email: [service@benysports.de](mailto:service@benysports.de)  
Website: [www.benysports.de](http://www.benysports.de)

Unser Kundenservice ist erreichbar  
Montag bis Freitag von 9:00 bis 15:00 Uhr.

Beny Sports Germany GmbH  
Klingenhofstr. 51  
D-90411 Nürnberg

## Anfragen

Wenn Sie unseren Kundenservice mit einer Anfrage kontaktieren, halten Sie bitte folgende Informationen bereit:

NAME  
ADRESSE  
TELEFONNUMMER  
PRODUKT MARKE  
PRODUKT MODELL  
PRODUKT SERIENNUMMER  
KAUFDATUM  
HÄNDLERNAME  
BENÖTIGTE ERSATZTEILNUMMERN

## Garantie

Beny Sports Germany GmbH gewährt Garantieleistungen nur im Rahmen der HEIMBENUTZUNG für die Dauer von 2 Jahren ab dem Kaufdatum. Während der Garantiedauer behalten wir uns das Recht vor:

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

Diese Garantie schließt Abnutzung der Polster und Verschleißteile aus.

Diese Garantie gilt nicht für Defekte, die durch fehlerhafte Behandlung oder Verstauung, oder durch Nutzung außerhalb des empfohlenen Nutzungsorts entstanden sind.

Sollten Sie uns über einen Defekt an Ihrem Gerät informieren wollen, benötigen wir einen Kaufbeleg. Ohne Kaufbeleg kann jede Anfrage für Ersatzteile oder Reparatur verweigert werden.

Diese Garantie gilt nur für den ursprünglichen Käufer und ist nicht übertragbar.

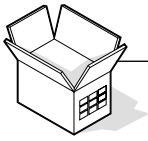
Dies beeinflusst nicht Ihre gesetzlich vorgeschriebenen Rechte als Kunde.

## Kundenservice

Tel: 09 11 / 97 59 78 - 0  
Fax: 09 11 / 97 59 78 - 1  
Email: [service@benysports.de](mailto:service@benysports.de)  
Website: [www.benysports.de](http://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

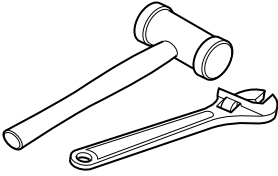


# Bevor Sie Beginnen

---

## 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 zusammensetzen, so dass die Verletzungsgefahr reduziert wird.

## Bitten Sie um Hilfe

Da einige der Einzelteile groß, schwer oder sperrig sein können, ist es schneller, sicherer und einfacher, sich beim Aufbau von jemandem helfen zu lassen.

## Öffnen des Kartons

Öffnen Sie den Karton, der Ihr Produkt enthält vorsichtig, wobei Sie bitte die aufgedruckten Warnungen beachten, um die Verletzungsgefahr zu reduzieren. Beachten Sie evtl. scharfe Klammern, die zur Befestigung der Klappen benutzt wurden. Versichern Sie sich, dass der Karton auf der richtigen Seite steht, da die Teile so am leichtesten entnommen werden können.

## Auspacken der Teile

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

Bitte beachten Sie, dass manche Einzelteile schon zu Gruppen zusammengebaut sein können. Kontrollieren Sie dies bitte, bevor Sie sich deshalb an unseren Kundendienst wenden. Senden Sie das Gerät auf keinen Fall zurück, bevor Sie sich mit Ihrem Händler in Verbindung gesetzt haben.



# Sicherheit

Bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen, das Ihre Herz-Kreislaufaktivität steigert, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt. Regelmäßiges, anstrengendes Training sollte von Ihrem Arzt bewilligt werden und es ist erforderlich, dass Sie Ihr Gerät richtig verwenden. Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanleitung genau, bevor Sie den Aufbau und das Training beginnen.

- \* Stellen Sie sicher, dass der Safety-Key vor Benutzung an Ihrer Kleidung befestigt ist.
- \* Vergewissern Sie sich, dass das Gerät auf einer stabilen, ebenen Oberfläche steht, bevor Sie es benutzen (unebene Oberflächen können vorzeitigen Verschleiß der Elektronik bedeuten). Falls nötig, benutzen Sie eine Gummimatte, um Rutschgefahr zu mindern. Stellen Sie das Gerät nicht auf dicken Teppich, da dies die korrekte Lüftung beeinflussen kann. Stellen Sie das Gerät nicht in der Nähe von Wasser oder gar draußen auf.
- \* Um Ihre Sicherheit zu gewährleisten, stellen Sie sicher, dass in jede Richtung mindestens 1 Meter Freiraum um Ihr Gerät besteht, während Sie trainieren.
- \* Schalten Sie das Gerät niemals ein, wenn jemand darauf steht.
- \* Wenn Sie Kindern erlauben, das Gerät zu verwenden, sollte ein Erwachsener anwesend sein.
- \* Dieses Gerät ist kein Spielzeug. Lassen Sie Tiere und Kinder nicht unbeaufsichtigt in dem Raum, in dem es aufbewahrt wird.
- \* Bei der Benutzung durch behinderte Menschen sollte immer ein Pfleger anwesend sein.
- \* Stellen Sie sich auf die Seitenschiene und nicht auf die Laufmatte, wenn Sie das Gerät einschalten. Betreten Sie diese erst, wenn die Laufmatte langsam (unter 3km/h) läuft.
- \* Drehen Sie sich auf dem Laufband während des Betriebes niemals um. Schauen Sie immer nach vorne.
- \* Bevor Sie vom Laufband steigen, warten Sie bis es ganz angehalten hat.
- \* Kontrollieren Sie regelmäßig, ob alle Muttern, Bolzen und Schrauben festgezogen sind, und ebenfalls alle beweglichen Teile auf offensichtlichen Verschleiß oder Schaden.
- \* Tragen Sie immer geeignete Kleidung und Schuhwerk, wie Sportschuhe, wenn Sie trainieren. Tragen Sie keine zu weite Kleidung, die sich während des Trainings verfangen könnte.
- \* Sollte ein elektronisches Problem plötzlich die Geschwindigkeit erhöhen, ziehen Sie bitte den Safety-Key heraus, so dass das Gerät anhält.
- \* Benutzen Sie kein Verlängerungskabel. Versuchen Sie nicht, den Stecker über einen Adapter anzuschließen oder das Kabel zu umbauen. Stellen Sie sicher, dass die Steckdose geerdet ist.



## Warnung

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

## Verstauung und Benutzung

Ihr Gerät ist dafür konstruiert, in einer sauberen, trockenen Umgebung benutzt zu werden. Vermeiden Sie die Verstauung an zu kalten oder klammen Orten, da dies zu Korrosion und ähnlichen Problemen führen kann.

## Maximal-Gewicht

Ihr Gerät ist für Benutzer mit bis zu folgendem Gewicht geeignet:  
120kg / 265lbs 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.*



## Warnung

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

## Training in Ihrer Zielzone

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

## Zielzone

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



# Trainingsinformation

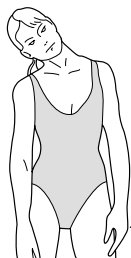
<b>Alter</b>	<b>Untrainiert Zielzone A</b>	<b>Trainiert Zielzone B</b>
(Jahre)	(Schläge pro Minute)	(Schläge pro Minute)
20-24	145 - 165	155 - 175
25-29	140 - 160	150 - 170
30-34	135 - 155	145 - 165
35-39	130 - 150	140 - 160
40-44	125 - 145	135 - 155
45-49	120 - 140	130 - 150
50-54	115 - 135	125 - 145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

## Cool Down

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

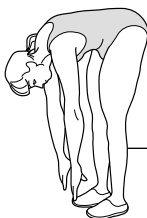
## Aufwärm- und Cool Down Übungen

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



### Kopffrolle

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



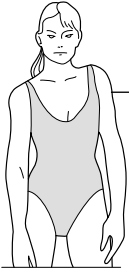
### Zehen berühren

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





# Trainingsinformation

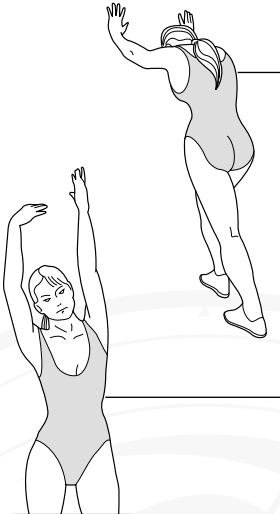


## Schulter Heben

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

## Wade / Achilles Stretch

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



## Side Stretch

Heben Sie beide Arme über Ihren Kopf und strecken Sie den rechten Arm so weit nach oben, wie nur möglich, wodurch die Bauch- und Rückenmuskeln sanft gestreckt werden. Wiederholen Sie mit dem linken Arm. Wiederholen Sie alles drei bis vier Mal.

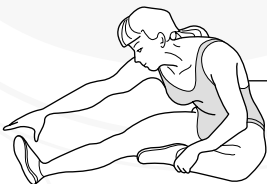
## Innerer Oberschenkel Stretch

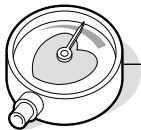
Setzen Sie sich auf den Boden und ziehen Sie beide Beine an Ihre Leiste heran – die Fußsohlen zueinander. Lassen Sie den Rücken gerade und lehnen Sie sich über Ihre Füße nach vorne. Spannen Sie die Oberschenkel an und halten Sie dies für 5 Sekunden. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie drei bis vier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



## Hinterer Oberschenkel Stretch

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





# Trainingsinformation

---

## Grundlegendes Aerobic Trainingsprogramm

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

### Woche 1 & 2

Aufwärmen 5 - 10 Minuten  
Cool Down 5 Minuten

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

---

### Woche 3 & 4

Aufwärmen 5 - 10 Minuten  
Cool Down 5 Minuten

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

---

### Woche 5 & 6

Aufwärmen 5 - 10 Minuten  
Cool Down 5 Minuten

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

---

### Woche 7 & 8

Aufwärmen 5 - 10 Minuten  
Cool Down 5 Minuten

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

---

### Woche 9 & danach

Aufwärmen 5 - 10 Minuten  
Cool Down 5 Minuten

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

---

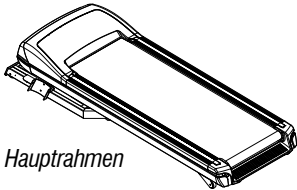
Dies ist nur ein Vorschlag für ein Trainingsprogramm und ist nicht für jeden Benutzer geeignet.

# Aufbau

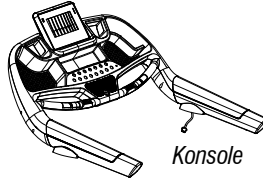


## Auszupackende Teile

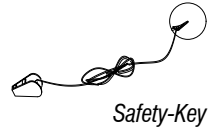
Das folgende Zubehör wird in einem Pack geliefert und sollte auf Vollständigkeit geprüft werden, bevor Sie den Aufbau beginnen.



Hauptrahmen



Konsole



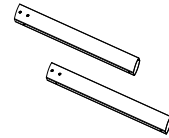
Safety-Key



Handbuch



Konsolen-Verbindungsstück



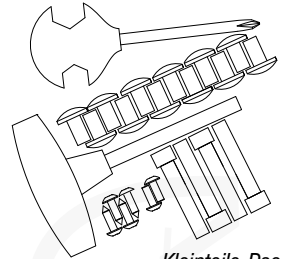
Konsolensäulen



Silikonölfflasche

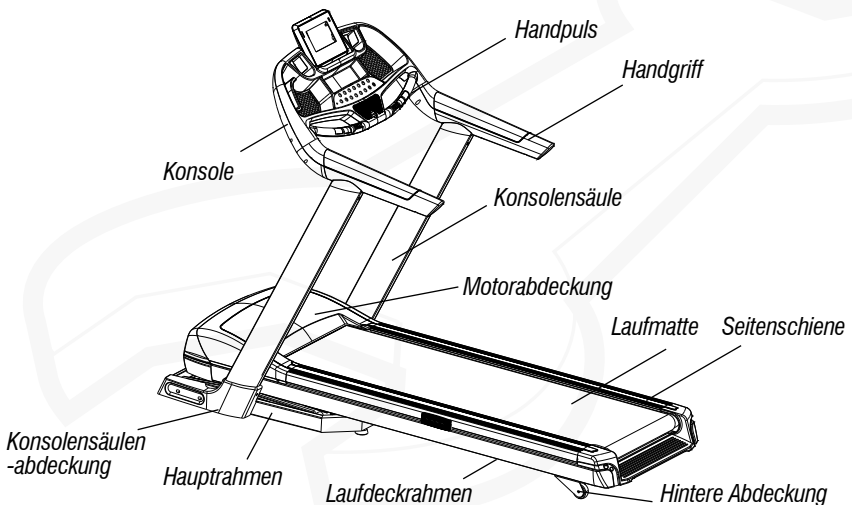


Konsolensäulenabdeckung

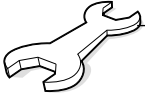


Kleinteile-Packung

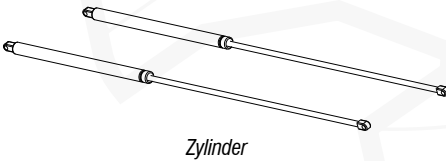
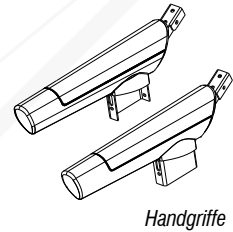
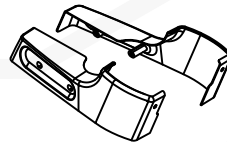
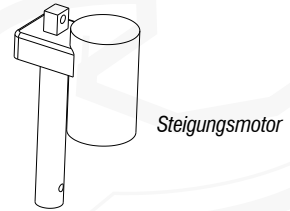
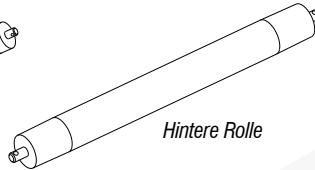
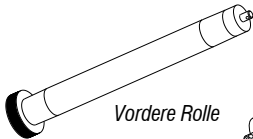
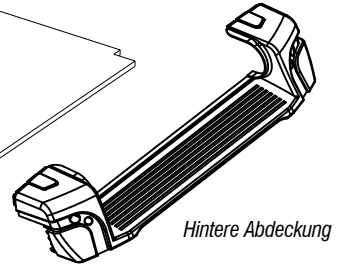
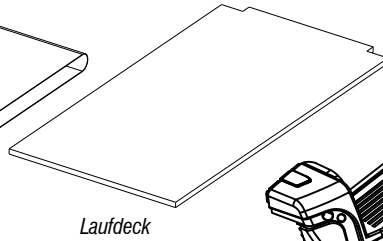
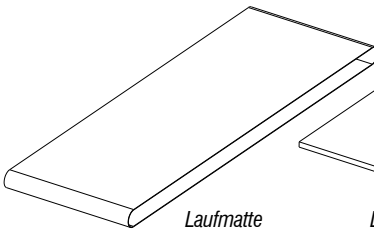
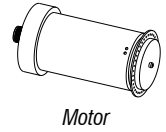
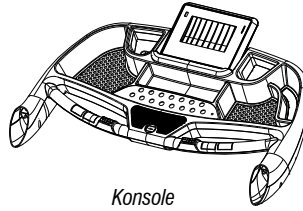
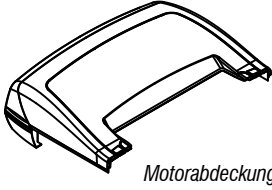
## Laufband Beschreibung



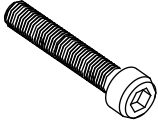
# Aufbau



## Hauptbestandteile



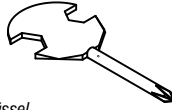
# Aufbau



Inbusschraube  
M8 x 45mm, 4 Stk.



T-förmiger Schlüssel  
1 Stk.



Kombi-Schlüssel  
1 Stk.



Inbus-Senkschraube  
M8 x 15mm, 12 Stk.



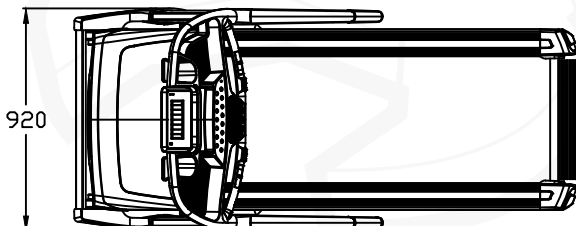
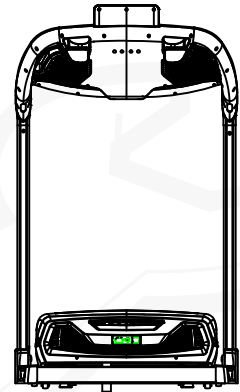
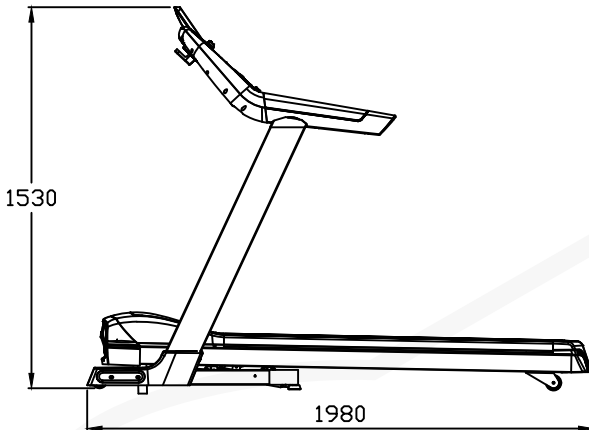
Kreuzschlitz-Schneidschraube  
ST4 x 16mm, 4 Stk.



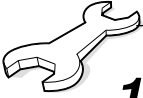
Kreuzschlitz-Senkschraube  
M4 x 10mm, 2 Stk.

## Technische Informationen

Dimensionen	Zusammengeklappt: 1400 x 920 x 1720mm Aufgebaut: 19800 x 920 x 1500mm
Laufdeck	1450 x 510mm
Geschwindigkeit	1,0 – 20km/h / 0,6 – 13,7 mph
Steigung	1,0 – 15%
Weitere Funktionen	Maßsystem: Metrisch (km) / Imperial (Meilen)
	MP3-Player (optional)
	Überlastschutz

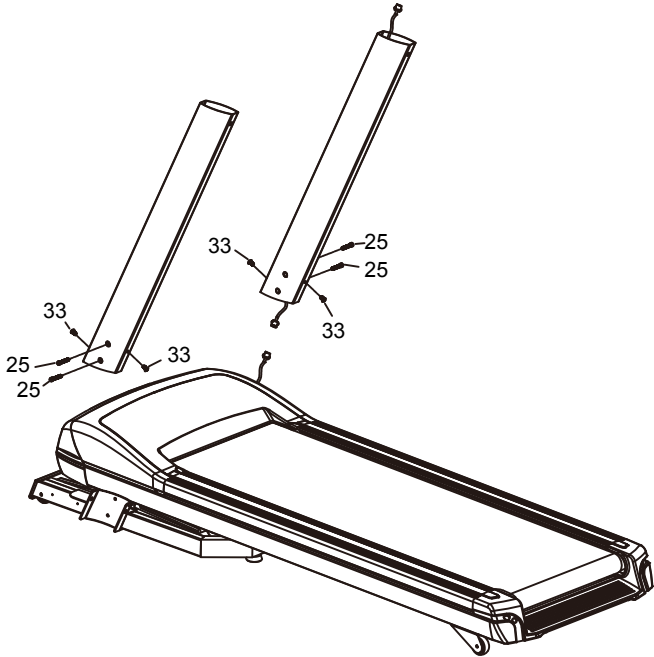


# Aufbau



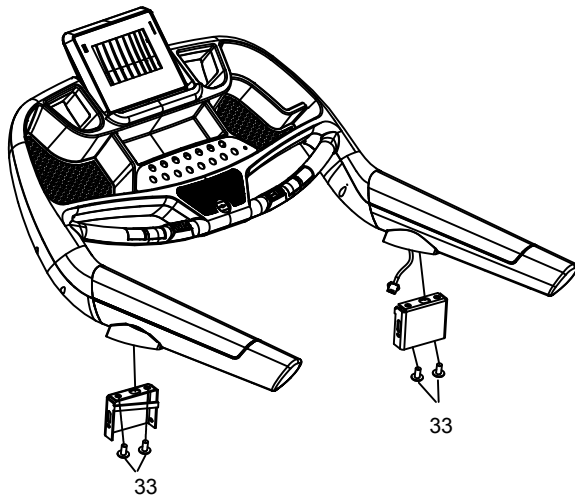
**1**

Verbinden Sie das untere Cockpitkabel (57) mit dem mittleren Cockpitkabel (58). Befestigen Sie die Konsolensäulen (9 & 10) am Hauptrahmen (1) mit 4 x M8 x 45mm Inbusschrauben (25) und 4 x M8 x 15mm Inbus-Senkschrauben (33).



**2**

Befestigen Sie die Konsolen-Verbindungsstücke (13 & 14) an der Konsole (48) mit 4 x M8 x 15mm Inbus-Senkschrauben (33).

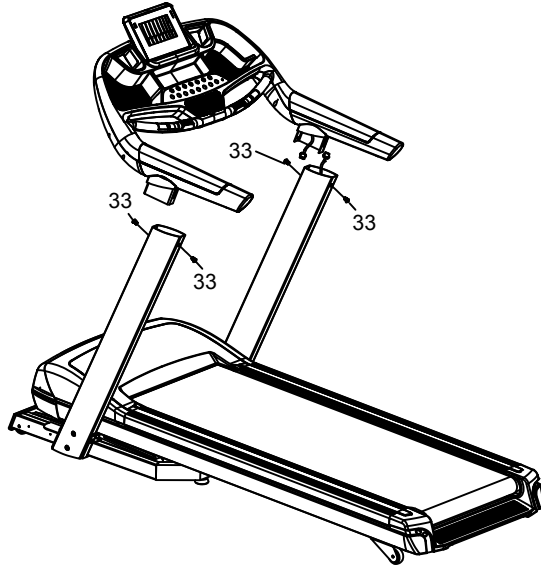


# Aufbau



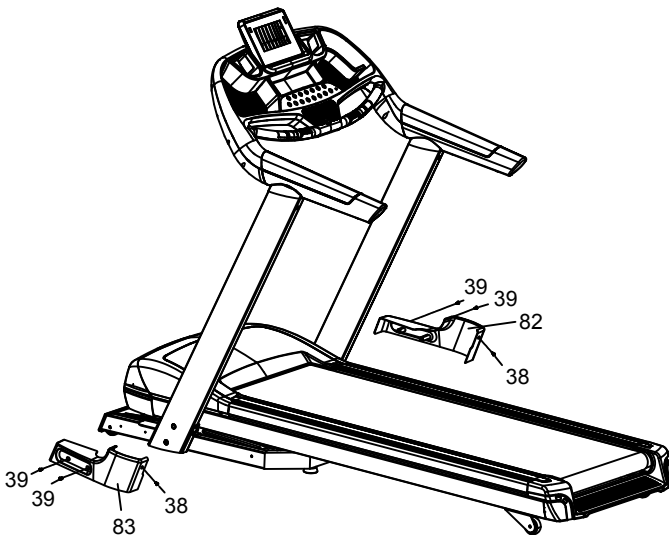
**3**

Verbinden Sie das mittlere Cockpitkabel (58) mit dem oberen Cockpitkabel (59). Befestigen Sie die Konsole (48) an den Konsolensäulen (9 & 10) mit 4 x M8 x 15mm Inbus-Senkschrauben (33).



**4**

Befestigen Sie die Konsolensäulenabdeckungen (82 & 83) mit 4 x ST4 x 16mm Kreuzschlitz-Schneidschrauben (39) und 2 x M4 x 10mm Kreuzschlitz-Senkschrauben (38).



# Aufbau

---

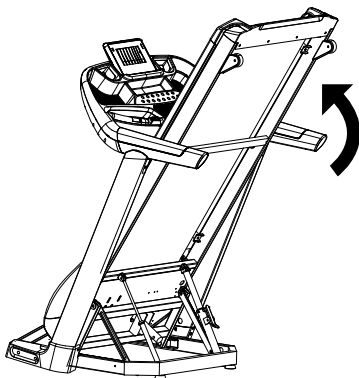




# Aufbau

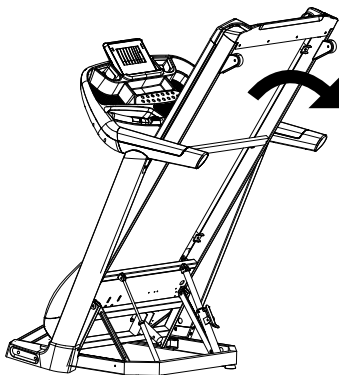


## Zusammenklappen:



1. Stellen Sie die Steigung auf 0.
2. Ziehen Sie den Stromstecker aus der Steckdose.
3. Greifen Sie das Gerät am Ende des Laufdecks und ziehen Sie es nach oben, bis Sie ein Klicken hören, wenn der Zylinder einrastet.

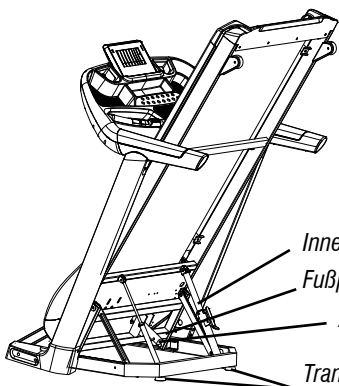
## Herunterklappen:



1. 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.
2. Lassen Sie nun das Laufdeck langsam herunter.

## Umplatzierung

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



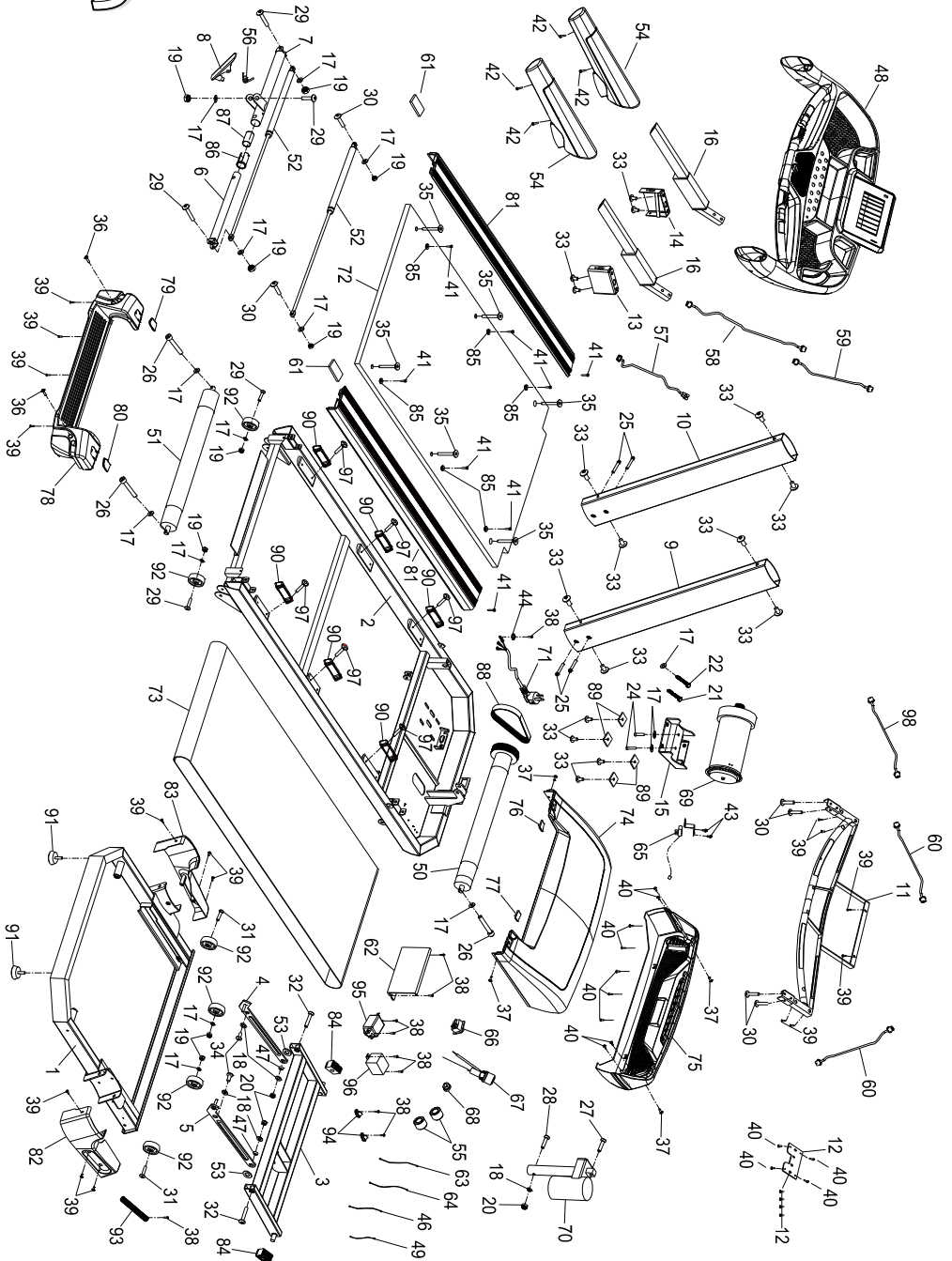
Innerer EZ-Fit Klappmechanismus

Fußpedal

Äußerer EZ-Fit Klappmechanismus

Transportrollen

# Aufbau



# Aufbau

---



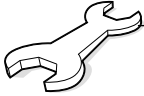
# Aufbau



## Hauptliste Teile und Accessoires

<b>Teile Nr.</b>	<b>Beschreibung</b>	<b>Stk.</b>			
1	Hauptrahmen	1	47	Pulvermetallurgie-Gehäuse	2
2	Laufdeckrahmen	1	48	Konsole	1
3	Steigungsrahmen	1	49	Erdungskabel (150mm)	1
4	Verbindungsstück Transportrolle L	1	50	Vordere Rolle	1
5	Verbindungsstück Transportrolle R	1	51	Hinterere Rolle	1
6	Äußerer EZ-Fit Klappmechanismus	1	52	Zylinder	2
7	Innerer EZ-Fit Klappmechanismus	1	53	Ø22,6 x Ø12,8 Unterlegscheibe	2
8	Fußpedal	1	54	PU-Handgriff-Schaumstoff	2
9	Konsolensäule L	1	55	Magnetring	2
10	Konsolensäule R	1	56	Feder	1
11	Konsolenrahmen	1	57	Unteres Cockpitkabel (800mm)	1
12	Sicherungsplatte	1	58	Mittleres Cockpitkabel (1200mm)	1
13	Konsolen-Verbindungsstück R	1	59	Oberes Cockpitkabel (1000mm)	1
14	Konsolen-Verbindungsstück L	1	60	Handpuls kabel (1000mm)	3
15	Motorhalterung	1	61	Doppelseitiges Klebeband	2
16	Handgriffrahmen	2	62	Schalttafel	1
17	Ø8 Unterlegscheibe	17	63	Stromkabel (rot, 500mm)	1
18	Ø10 Unterlegscheibe	5	64	Stromkabel (schwarz, 500mm)	1
19	M8 Sicherungsmutter	11	65	Geschwindigkeitssensor	1
20	M10 Sicherungsmutter	3	66	An-/Aus-Schalter	1
21	M8 x 40mm Sechskantschraube	1	67	Sicherungsdose mit Kabel	1
22	M8 x 45mm Sechskantschraube	1	68	Kabelführung	1
23	M8 x 30mm Inbusschraube	2	69	Motor	1
24	M8 x 35mm Inbusschraube	2	70	Steigungsmotor	1
25	M8 x 45mm Inbusschraube	4	71	Stromstecker	1
26	M8 x 75mm Inbusschraube	3	72	Laufdeck	1
27	M10 x 35 x 20mm Inbus-Senkschraube (halbes Gewinde)	1	73	Laufmatte	1
28	M10 x 60 x 20mm Inbus-Senkschraube (halbes Gewinde)	1	74	Obere Motorabdeckung	1
29	M8 x 40 x 20mm Inbus-Senkschraube (halbes Gewinde)	5	75	Vordere Motorabdeckung	1
30	M8 x 30 x 20mm Inbus-Senkschraube (halbes Gewinde)	6	76	Endkappe vordere Motorabdeckung L	1
31	M8 x 35 x 20mm Inbus-Senkschraube (halbes Gewinde)	2	77	Endkappe vordere Motorabdeckung R	1
32	M10 x 50 x 20mm Inbus-Senkschraube (halbes Gewinde)	2	78	Hinterere Motorabdeckung	1
33	M8 x 15mm Inbus-Senkschraube	16	79	Endkappe hintere Motorabdeckung L	1
34	M10 x 20mm Inbus-Senkschraube	2	80	Endkappe hintere Motorabdeckung R	1
35	M6 x 55mm Inbus-Senkschraube	6	81	Seitenschiene	2
36	M5 x 10mm Kreuzschlitz-Senkschraube	2	82	Konsolensäulenabdeckung R	1
37	M5 x 15mm Kreuzschlitz-Senkschraube	4	83	Konsolensäulenabdeckung L	1
38	M4 x 10mm Kreuzschlitz-Senkschraube	10	84	Schieberegler	2
39	ST4 x 16mm Schneidschraube	25	85	Buchse Seitenschiene	6
40	ST4 x 12mm Kreuzschlitz-Senkschraube	13	86	Ø35 Runde Endkappe	1
41	ST4 x 15mm Schneidschraube	8	87	Ø32 Runde Endkappe	1
42	ST4 x 20mm Schneidschraube	4	88	Antriebsriemen	1
43	ST3 x 10mm Schneidschraube	2	89	Rechteckiger Dämpfer	4
44	Ø5 Unterlegscheibe	1	90	Rechteckiger Dämpfer	6
45	ST4 x 15mm Schneidschraube	25	91	Standfuß	2
46	Stromkabel (rot, 300mm)	1	92	Transportrollen	6
			93	Kabelschutz	1
			94	Kabelklammer	2
			95	Filter (optional)	1
			96	Wechselrichter (optional)	1
			97	Kreuzschlitz-Senkschraube	6

# Aufbau



## Hauptliste Teile und Accessoires

---

<b>Teile Nr.</b>	<b>Beschreibung</b>	<b>Stk.</b>
48-1	Konsolenabdeckung .....	1
48-1-1	Untere Konsolenabdeckung .....	1
48-2	Displayabdeckung .....	1
48-2-1	Untere Displayabdeckung .....	1
48-2-2	Drehlager .....	1
48-3	Cockpit .....	1
48-3-1	Oberes Displaygehäuse .....	1
48-3-2	Blende .....	1
48-3-3	Cockpitplatine .....	1
48-3-4	Obere Konsolenabdeckung .....	1
48-3-5	Tasten .....	2
48-3-6	Geschwindigkeit-Shortcut-Taste .....	1
48-3-7	Steigung-Shortcut-Taste .....	1
48-3-8	Tablet-Halterung .....	1
48-3-9	Handpulsrad .....	4
48-3-10	Tastenplatine .....	1
48-3-11	Tastenauflage .....	1
48-3-12	Safety-Key-Platte .....	1
48-3-13	Safety-Key-Stecker .....	1
48-3-14	Safety-Key-Auflage (gelb) .....	1
48-3-15	Safety-Key-Platine .....	1
48-3-16	MP3-Stecker .....	1
48-4	Safety-Key .....	1
48-5	MP3-Kabel .....	1

# Aufbau

---





## 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.

## Wartungsanleitung

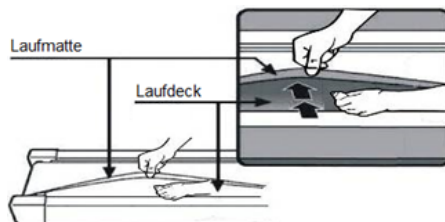
**ACHTUNG: Ziehen Sie immer den Stecker aus der Steckdose, bevor Sie das Gerät reinigen oder warten.**

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 Laufschiene sauber, um zu verhindern, dass Schmutz unter die Laufmatte kommt. Stellen Sie sicher, dass keine Feuchtigkeit ins Cockpit gelangt. Entfernen Sie außerdem mindestens einmal im Jahr die Motorabdeckung und saugen darunter.

## Schmierung der Laufmatte

Dieses Gerät ist mit einem vorgeschmierten Decksystem ausgestattet, das wenig Wartung benötigt. Der Widerstand von Laufmatte und –deck kann eine wichtige Rolle in Funktion und Lebensdauer Ihres Gerätes spielen, so dass wir regelmäßiges schmieren empfehlen.

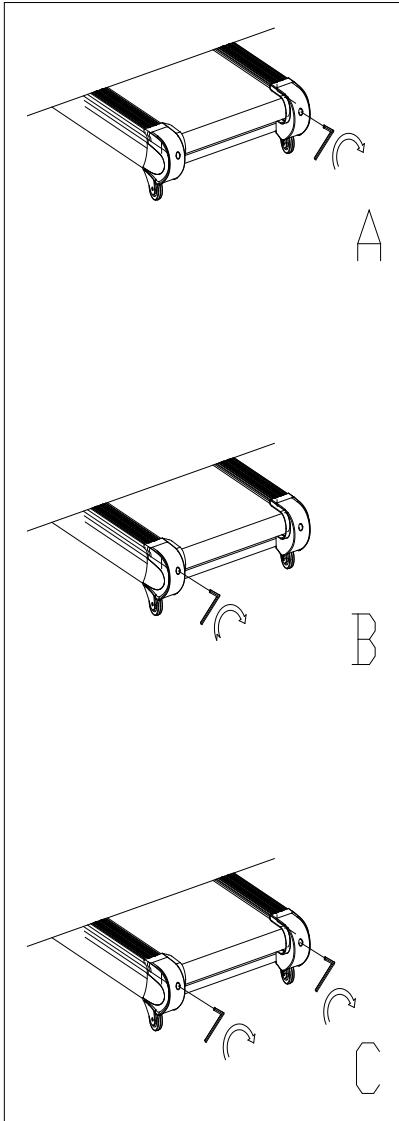
- Gelegentliche Benutzung (weniger als 3 Std. / Woche) jährlich
- Durchschnittliche Benutzung (3-5 Std. / Woche) alle 6 Monate
- Häufige Benutzung (mehr als 5 Std. / Woche) alle 3 Monate





## Einstellen der Laufmatte

Es kann sein, dass sich die Laufmatte nach einiger Benutzung dehnt. In diesem Fall würde sie während der Benutzung verrutschen. Dies ist während der Einlaufphase normal. Um die Spannung zu erhöhen, benutzen Sie einen 8mm Inbus-Schlüssel, um beide Schrauben ca. eine viertel Umdrehung im Uhrzeigersinn zu drehen.



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

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

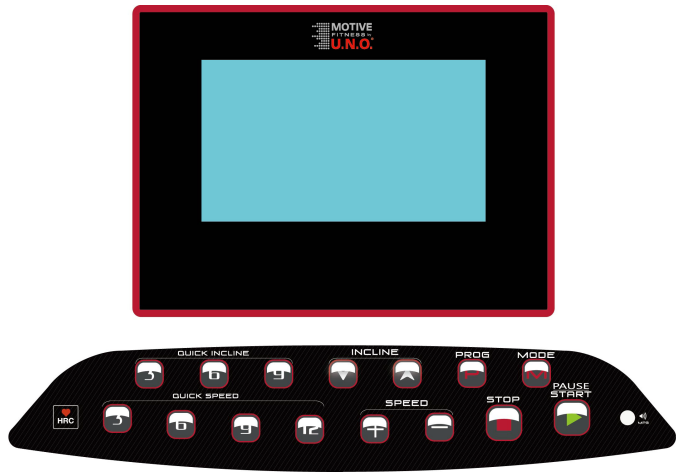
Nach einiger Benutzung wird die Laufmatte locker. In diesem Fall würde sie während der Benutzung verrutschen. Um die Spannung zu erhöhen, drehen Sie beide Schrauben ca. eine viertel Umdrehung im Uhrzeigersinn.



# Benutzungsanleitung



## 1. Cockpit



## 2. Tastenfunktionen

1.1 **START**: Während des Stillstandes: startet das Gerät. Während des Betriebes: pausiert das Workout.

1.2 **STOP**: Während des Betriebes: hält das Gerät an. 2 x drücken: hält das Gerät sofort an. Auch zum Löschen einer Fehlermeldung (ERR).

1.3 „**PROG**“: **PROGRAMM**-Taste: Wählt im Stillstand die Programme P0-P36 / U1-U3 / FAT (Körperfett-Wert Messung) / HRC (Herzfrequenzsteuerung) aus.

1.4 **MODE**-Taste: Wählt im Einstellungs-Modus die Countdown-Modi aus (Zeitcountdown, Distanz-countdown, Kaloriencountdown, Manuelles Programm). Der Standard-Wert für P1-P36 ist 30 Minuten.

1.5 **“SPEED+“**-Taste: Steigert die Lauf-Geschwindigkeit. Gedrückt gehalten um schneller zu steigern. Kann auch zur Einstellung der Parameter benutzt werden.

1.6 **“SPEED-“**-Taste: Verringert die Lauf-Geschwindigkeit. Gedrückt gehalten um schneller zu verringern. Kann auch zur Einstellung der Parameter benutzt werden.

1.7 **Geschwindigkeit-Shortcut-Tasten 3, 6, 9 und 12** passen die Lauf-Geschwindigkeit direkt an.

1.8 **Steigung-Shortcut-Tasten 3, 6, 9 und 12** passen die Steigung direkt an.

1.9 **“INCLINE▲“**-Taste erhöht die Steigung.

1.10 **“INCLINE▼“**-Taste verringert die Steigung.

# Benutzungsanleitung



## Bedienung

### 2. Anschalten

Stecken Sie das Stromkabel in eine Steckdose woraufhin sich das Cockpit sich mit einem langen Signalton einschaltet. Danach stecken Sie den Safety-Key in die Konsole, woraufhin das Display das Manuelle Programm P0 anzeigt.

Um das Maßsystem zu ändern (km / Meilen), ziehen Sie den Safety-Key heraus und drücken die PROGRAMM- und MODE-Tasten gleichzeitig. Zeigt das Geschwindigkeits-Display zeigt M, wechseln Sie von Kilometern zu Meilen. Bei KM wechseln Sie von Meilen zu Kilometern.

### 3. Safety-Key

Der Safety-Key ist dafür bestimmt, das Gerät sofort anzuhalten, sollten Sie stürzen. Bei hoher Geschwindigkeit ist es sehr unangenehm und evtl. gefährlich, das Gerät sofort komplett anzuhalten, so dass wir empfehlen, dies wirklich nur im Notfall zu benutzen. In allen anderen Fällen benutzen Sie bitte die rote STOP-Taste.

Das Gerät schaltet sich nur mit eingestecktem Safety-Key an. Das andere Ende befestigen Sie an Ihrer Kleidung, um die Verletzungsgefahr im Falle eines Sturzes zu mindern. Benutzen Sie das Gerät niemals, ohne den Safety-Key an Ihrer Kleidung zu befestigen.

### 4. Vorprogrammierte Programme

4.1 Drücken Sie die PROGRAMM-Taste um ein Programm P0-P36, U1-U3, oder FAT auszuwählen.

4.2 Hochzählen: Zeit, Distanz, und Kalorien werden hochgezählt. Standard-Geschwindigkeit beträgt 1,0km/h; Standard-Steigung beträgt 0%.

4.3 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.

4.4 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 1,0-99,0km. 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.

4.5 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.

4.6 Um zwischen den Programmen P1-P16 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.

# Benutzungsanleitung



## 4.7 Programmübersicht

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

# Benutzungsanleitung



		Zeit Intervall = Eingestellte Zeit / 10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P16	Geschwindigkeit	3	3	6	9	9	9	9	6	4	3
	Steigung	4	4	10	10	10	10	10	7	3	3
P17	Geschwindigkeit	4	5	9	10	11	11	11	8	5	4
	Steigung	3	3	9	7	7	7	7	7	2	2
P18	Geschwindigkeit	4	5	7	8	8	8	10	11	6	4
	Steigung	2	9	9	8	8	8	8	6	4	2
P19	Geschwindigkeit	4	5	5	11	5	10	5	12	4	3
	Steigung	2	2	7	7	7	9	9	11	7	3
P20	Geschwindigkeit	4	6	8	10	4	6	8	6	12	6
	Steigung	4	4	4	8	8	4	4	4	6	6
P21	Geschwindigkeit	4	8	11	5	8	12	6	5	12	7
	Steigung	4	7	8	4	9	9	4	9	5	5
P22	Geschwindigkeit	4	6	10	11	7	7	10	7	12	4
	Steigung	3	8	6	6	9	9	9	9	5	5
P23	Geschwindigkeit	5	6	12	10	7	9	10	12	7	6
	Steigung	2	7	4	4	8	8	5	5	7	7
P24	Geschwindigkeit	5	7	11	11	11	8	8	11	7	6
	Steigung	4	9	10	6	6	9	9	5	5	5
P25	Geschwindigkeit	3	5	7	7	7	9	9	7	5	4
	Steigung	4	4	10	8	8	6	6	8	4	4
P26	Geschwindigkeit	4	5	7	10	7	7	8	10	6	5
	Steigung	5	5	4	4	10	10	6	6	6	6
P27	Geschwindigkeit	4	5	9	10	7	7	7	10	6	5
	Steigung	3	4	7	9	9	6	6	8	4	4
P28	Geschwindigkeit	4	4	7	10	10	10	10	7	5	4
	Steigung	5	5	11	11	11	11	11	8	4	4
P29	Geschwindigkeit	5	6	10	11	12	12	12	9	6	5
	Steigung	4	4	10	8	8	8	8	8	3	3
P30	Geschwindigkeit	5	6	8	9	9	9	11	12	7	5
	Steigung	3	10	10	9	9	9	9	7	5	3
P31	Geschwindigkeit	5	6	6	12	6	11	6	12	5	4
	Steigung	3	3	8	8	8	10	10	12	8	4

# Benutzungsanleitung



		Zeit Intervall = Eingestellte Zeit / 10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P32	Geschwindigkeit	5	7	9	11	5	7	9	7	12	7
	Steigung	5	5	5	9	9	5	5	5	7	7
P33	Geschwindigkeit	5	9	12	6	9	12	7	6	12	8
	Steigung	5	8	9	5	10	10	5	10	6	6
P34	Geschwindigkeit	5	7	11	12	8	8	11	8	12	5
	Steigung	4	9	7	7	10	10	10	10	6	6
P35	Geschwindigkeit	6	7	12	11	8	10	11	12	8	7
	Steigung	3	8	5	5	9	9	6	6	8	8
P36	Geschwindigkeit	6	8	12	12	12	9	9	12	8	7
	Steigung	5	10	11	7	7	10	10	6	6	6

## 5. Benutzerdefinierbare Programme

Drücken Sie die "PROGRAM"-Taste, um ein benutzerdefinierbares Programm U1-U3 auszuwählen. Benutzen Sie die „SPEED- / +“-Tasten und die MODE-Taste, um Ihr eigenes Programm zu erstellen. Die Programme sind in 10 Segmente aufgeteilt. Drücken Sie dann die START-Taste, um zu beginnen. Das Programm wird gespeichert und kann dann zukünftig direkt über U1-U3 ausgewählt werden.

## 6. HRC-Programm (Herzfrequenz-Steuerung) (optional)

6.1 Im Herzfrequenz-Programm passt der Computer die Steigung und Geschwindigkeit je nach Herzfrequenz an, um Sie in Ihrer Zielherzfrequenz zu halten. Wenn sich die Herzfrequenz über dem eingestellten Wert befindet, verringert der Computer automatisch das Widerstandslevel. Ist Ihre Herzfrequenz zu niedrig, erhöht der Computer automatisch das Widerstandslevel.

6.2 Drücken Sie die "PROGRAM"-Taste, um das HRC-Programm auszuwählen.

Das Kalorien-Display zeigt nun „HRC“ an.

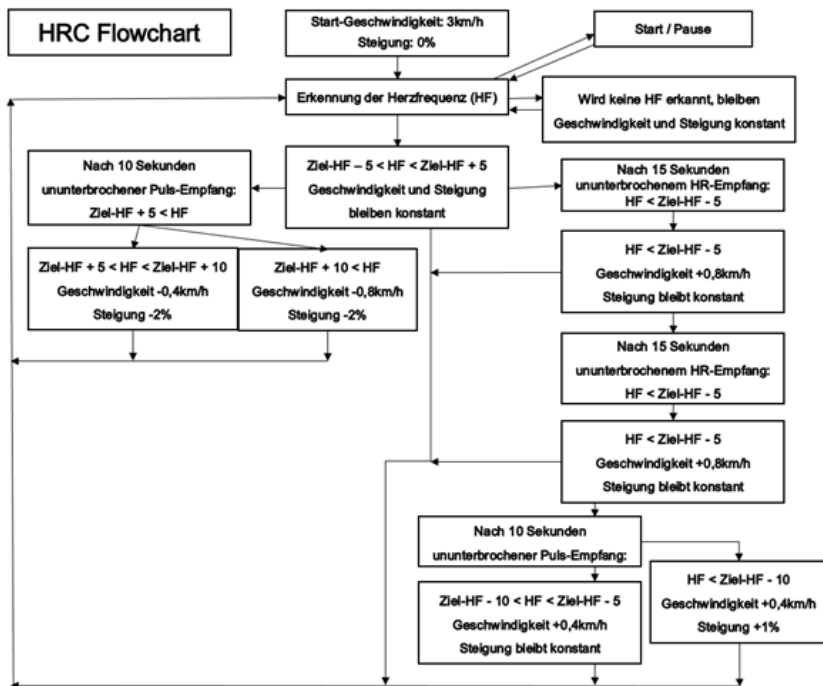
6.3 Es blinkt das Standard-Alter „25“ im Distanz-Display und Sie können mit den SPEED+/- -Tasten Ihr Alter (13-80 Jahre) einstellen. Drücken Sie die MODE-Taste zur Bestätigung. Es wird nun die Zielherzfrequenz angezeigt, die das System nach eingestelltem Alter errechnet. Drücken Sie die MODE-Taste noch einmal zur Bestätigung.

6.4 Nun blinkt der Standard-Wert „30:00“ im Zeit-Display. Drücken Sie die SPEED+/- -Tasten, um die gewünschte Zeit (5-99 Minuten) einzustellen.

6.5 Drücken Sie nun die START-Taste, um das Workout zu beginnen. Das Zeit-Display zeigt den Countdown bis zum Ende des Workouts an. Wenn der Countdown bei 0 angekommen ist, hält das Gerät langsam an.

6.6 Sie müssen entweder einen Brustgurt (nicht im Lieferumfang enthalten) benutzen, oder sich während des Workouts an den Pulshandgriffen festhalten, damit dieses Programm funktioniert. Empfängt das Gerät keinen Puls, hält es die Geschwindigkeit konstant, bis wieder ein Puls empfangen wird.

# Benutzungsanleitung



## 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 F1, F2, F3, F4 (F1=Geschlecht (Standard: männlich), F2=Alter (Standard: 25), F3=Größe (Standard: 170cm), F4=Gewicht (Standard: 70kg)) zu springen. Drücken Sie die „SPEED- / +“-Tasten, um die Werte für F1 bis F4 einzustellen (beachten Sie die Tabelle unten).

Halten sich für mindestens 8 Sekunden an den Handpulsgriffen fest, bis das Display Ihren BMI (Body Mass Index) anzeigt. Der BMI bezeichnet die Relation zwischen Größe und Gewicht. Der Körperfett-Wert gilt für weibliche sowie männliche Personen und sollte zwischen 20 und 25 liegen. Liegt er unter 19, sind Sie zu dünn. Liegt er zwischen 25 und 29, sind Sie übergewichtig. Liegt er über 30, sind Sie fettleibig. Diese Daten sind nur Richtlinien und nicht für medizinische Zwecke geeignet.

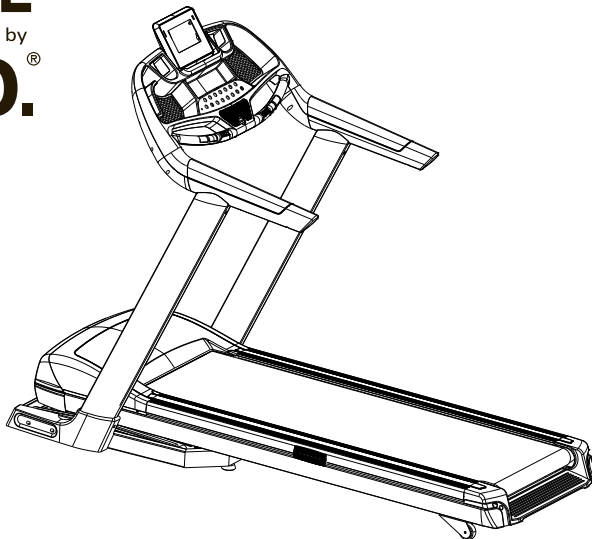
F1	Geschlecht	01 Männlich	02 Weiblich
F2	Alter	1-----99	
F3	Größe	100----220	
F4	Gewicht	20-----150	
F5	Körperfett-Wert	≤19	Untergewicht
	Körperfett-Wert	=(20---25)	Normalgewicht
	Körperfett-Wert	=(26---29)	Übergewicht
	Körperfett-Wert	≥30	Fettleibigkeit

# Benutzungsanleitung



## 8. Fehlermeldungen

Problem / Fehlercode	Grund	Lösung
Laufband funktioniert nicht	Stromstecker ist nicht eingesteckt	Stecken Sie den Stromstecker in eine Steckdose.
	Safety-Key nicht korrekt eingesteckt	Stecken Sie den Safety-Key richtig in die Konsole.
	Spannungswandler defekt	Lassen Sie den Spannungswandler reparieren oder austauschen.
	Stromkreislauf unterbrochen	Kontrollieren Sie alle Kabel und Anschlüsse.
Laufband hält plötzlich an	Safety-Key ist herausgefallen	Stecken Sie den Safety-Key wieder in die Konsole.
	Elektrisches Problem	Rufen Sie den Kundenservice an.
Safety-Key defekt	Safety-Key ist defekt	Ersetzen Sie den Safety-Key.
	Safety-Key funktioniert nicht	Lassen Sie die Tasten und Kabel, Platine, oder das Cockpit ersetzen.
E01	Kabel locker oder defekt	Stellen Sie sicher, dass alle Kabel richtig verbunden sind. Falls der Fehler bleibt, lassen Sie diese austauschen.
	Cockpit defekt	Lassen Sie das Cockpit ersetzen.
	Spannungswandler defekt	Lassen Sie den Spannungswandler ersetzen.
	Schalttafel defekt	Lassen Sie die Schalttafel ersetzen.
E02	Motorkabel oder Motor defekt	Lassen Sie die Motorkabel oder den Motor ersetzen.
	Das Kabel zwischen Motor und Schalttafel ist locker oder defekt	Stellen Sie sicher, dass das Kabel richtig steckt. Bleibt der Fehler, lassen Sie die Schalttafel ersetzen.
E03	Geschwindigkeitssensor nicht richtig installiert	Installieren Sie den Geschwindigkeitssensor korrekt.
	Geschwindigkeitssensor defekt	Lassen Sie den Geschwindigkeitssensor austauschen.
	Das Kabel zwischen Geschwindigkeitssensor und Schalttafel richtig	Stellen Sie sicher, dass das Kabel richtig steckt.
	Schalttafel defekt	Lassen Sie die Schalttafel ersetzen.
E05	Schalttafel defekt	Lassen Sie die Schalttafel ersetzen.
	Motor defekt	Lassen Sie den Motor ersetzen.
E07	Cockpit erkennt	Safety-Key ist nicht richtig angebracht.
Kein Puls	Handpuls-kabel ist locker oder defekt	Stellen Sie sicher, dass das Kabel richtig verbunden ist. Falls der Fehler bleibt, lassen Sie es austauschen.
	Konsolenverkabelung defekt	Lassen Sie die Konsole ersetzen.
Display zeigt nichts an	Platinen-Schrauben sind locker	Ziehen Sie die Platinen-Schrauben fest.
	Konsole ist defekt	Lassen Sie die Konsole ersetzen.



## **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](mailto:service@benysports.de)*



*Website: [www.benysports.de](http://www.benysports.de)*

*Copyright BSCL 2016*

*Printed July / 2016*