

**SERIAL No. S72171**

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



---

## **Laufband TR650**

---

**GB**

*Assembly & User Manual*

**DE**

*Aufbau- & Benutzerhandbuch*

# Content / Inhalt

---

GB

<i>Section</i>	<i>Page</i>
<i>General Information</i> . . . . .	<i>3</i>
<i>Before You Start</i> . . . . .	<i>4</i>
<i>Safety</i> . . . . .	<i>5</i>
<i>Exercise Information</i> . . . . .	<i>6</i>
<i>Assembly</i> . . . . .	<i>19</i>
<i>Maintenance Information</i> . . .	<i>28</i>
<i>Exercise Monitor Instruction</i> .	<i>32</i>

DE

<i>Kapitel</i>	<i>Seite</i>
<i>Allgemeines</i> . . . . .	<i>11</i>
<i>Bevor Sie Beginnen</i> . . . . .	<i>12</i>
<i>Sicherheit</i> . . . . .	<i>13</i>
<i>Trainingsinformation</i> . . . . .	<i>14</i>
<i>Aufbau</i> . . . . .	<i>19</i>
<i>Wartungsinformation</i> . . . . .	<i>30</i>
<i>Bedienungsanleitung</i> . . . . .	<i>38</i>





# General Information

## Quality

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

## Questions

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

*Tel:- 01535 637711 or*

*Fax:- 01535 637722 or*

*Email:- support@benysports.co.uk*

*Website: www.benysports.co.uk*

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

*Beny Sports Co. UK Ltd.*

*Unit 8, Riparian Way,*

*The Crossings, Cross Hills,*

*West Yorkshire*

*BD20 7BW*

## Queries

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

*YOUR NAME*

*YOUR ADDRESS*

*YOUR PHONE NUMBER*

*PRODUCT MAKE OR BRAND*

*PRODUCT MODEL*

*PRODUCT SERIAL NUMBER*

*DATE OF PURCHASE*

*NAME OF RETAILER*

*PART NUMBERS REQUIRED*

## Guarantee

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

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

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

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

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

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

*This guarantee is valid only in the United Kingdom and Eire.*

*This does not affect your statutory rights as a consumer.*

## Customer Support

**Tel:- 01535 637711 or**

**Fax:- 01535 637722 or**

**Email:- support@benysports.co.uk**

**Website: www.benysports.co.uk**

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

**Beny Sports Co. UK Ltd.**

**Unit 8, Riparian Way,**

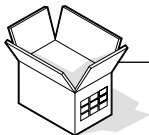
**The Crossings, Cross Hills,**

**West Yorkshire**

**BD20 7BW**

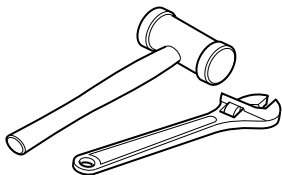
# Before You Start

---



## Tools

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



## Prepare the Work Area

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

## Work with a Friend

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

## Open the Carton.

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

## Unpack the Components

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

*Please note that some of the parts may be pre-fitted to major components, so please check carefully before contacting our CUSTOMER SUPPORT team.*

*In any event, please do not return the product to your retailer before contacting us first.*



# Safety

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

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

## **Storage and Use**

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

## **Weight Limit**

*Your product is suitable for users weighing:  
330LBS / 23.4 Stones / 150KG*

## **Conformity**

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



## **Warning**

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



# Exercising Information

## Beginning

How you begin to exercise will vary from person to person. If you have not exercised for a long period of time, have been inactive for a while, or are severely overweight you **MUST** start slowly, increasing your exercise time gradually, by perhaps only a few minutes for each session per week.

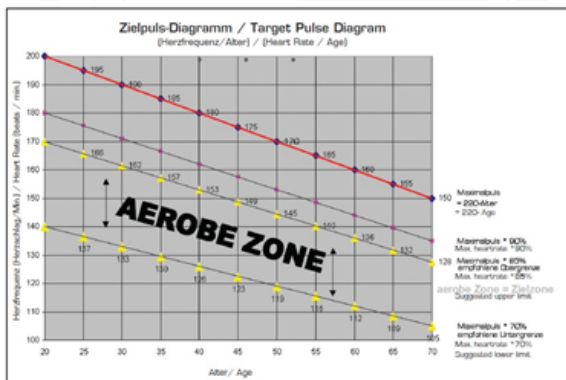
Combine a carefully structured nutritious diet with a simple but effective exercise routine and this can help make you feel better, look better and will almost certainly enable you to enjoy life more.

## Aerobic Fitness

Aerobic exercise is simply defined as any sustained activity that increases the supply of oxygen to your muscles via the blood pumped by your heart. With regular exercise, your cardiovascular system will become stronger and more efficient. Your recovery rate i.e. the time taken for your heart to reach its normal resting level, will also decrease.

Initially you may only be able to exercise for a few minutes each day. Do not hesitate to breathe through your mouth should you need more oxygen. Use the "talk test". If you cannot carry on a conversation while exercising, you are working too hard! However, aerobic fitness will be gradually built up with regular exercise, over the next six to eight weeks.

Do not be discouraged if it takes longer than this to begin to feel less lethargic, everyone is different and some will achieve their targets quicker than others. Work at your own, comfortable pace and the results will come. The better your aerobic fitness the harder you will have to work to stay in your target zone.





# Exercising Information

---

## Warm Up

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

## Aerobic Exercise Session

*Those new to exercise should exercise no more than every other day to start with. As your fitness level increases, increase this to 2 in every 3 days.*

*When you are comfortable with your routine, exercise for 6 days per week. Always take at least one day off per week.*



## Note

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

## Exercising in your Target Zone

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

*People who have a greater aerobic fitness, have a lower resting pulse level and will also be able to exercise with a higher pulse level.*

## Target Zone

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



# Exercising Information

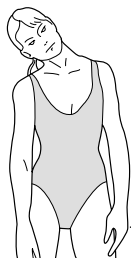
<b>USERS AGE</b>	<b>UNCONDITIONED TARGET ZONE - A</b>	<b>CONDITIONED TARGET ZONE - B</b>
(Years)	(Beats per Minute)	(Beats per Minute)
20-24	145 - 165	155 - 175
25-29	140 - 160	150 - 170
30-34	135 - 155	145 - 165
35-39	130 - 150	140 - 160
40-44	125 - 145	135 - 155
45-49	120 - 140	130 - 150
50-54	115 - 135	125 - 145
55-59	110 - 130	120 - 140
60 and over	105 - 125	115 - 135

## Cool Down

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

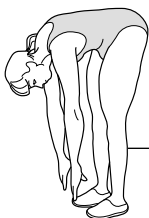
## Warm Up and Cool Down Exercises

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



### Head Roll

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



### Toe Touch

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





# Exercising Information

---

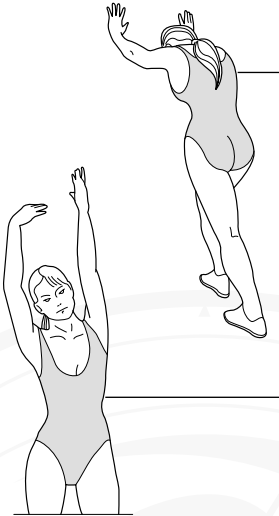


## Shoulder Lift

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

## Calf / Achilles Stretch

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



## Side Stretch

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

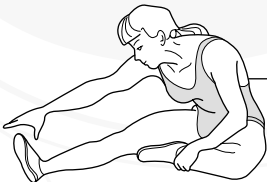
## Inner Thigh Stretch

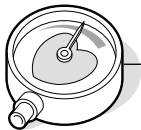
*Sit on the floor and pull your legs toward your groin, the soles of your feet together. Hold your back straight and lean forward over your feet. Tighten the thigh muscles and hold for 5 seconds. Release and repeat 3 - 4 times.*



## Hamstring Stretch

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





# Exercising Information

---

## Basic Aerobic Training Programme

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

### **Week 1 & 2**

*Warm Up 5 - 10 Minutes  
Cool Down 5 Minutes*

*Exercise 4 minutes at 'A'  
Rest 1 minute  
Exercise 2 minutes at 'A'  
Exercise slowly 1 minute*

---

### **Week 3 & 4**

*Warm Up 5 - 10 Minutes  
Cool Down 5 Minutes*

*Exercise 5 minutes at 'A'  
Rest 1 minute  
Exercise 3 minutes at 'A'  
Exercise slowly 2 minutes*

---

### **Week 5 & 6**

*Warm Up 5 - 10 Minutes  
Cool Down 5 Minutes*

*Exercise 6 minutes at 'A'  
Rest 1 minute  
Exercise 4 minutes at 'A'  
Exercise slowly 3 minutes*

---

### **Week 7 & 8**

*Warm Up 5 - 10 Minutes  
Cool Down 5 Minutes*

*Exercise 5 minutes at 'A'  
Exercise 3 minutes at 'B'  
Exercise 2 minutes at 'A'  
Exercise slowly 1 minute  
Exercise 4 minutes at 'A'  
Exercise slowly 3 minutes*

---

### **Week 9 & beyond**

*Warm Up 5 - 10 Minutes  
Cool Down 5 Minutes*

*Exercise 5 minutes at 'A'  
Exercise 3 minutes at 'B'  
Exercise 2 minutes at 'A'  
Exercise slowly 1 minute  
Repeat entire cycle 2 or 3 times*

---

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



# 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.

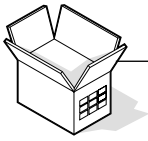
Dies beeinflusst nicht Ihre gesetzlich vorgeschriebenen Rechte als Kunde.

## 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

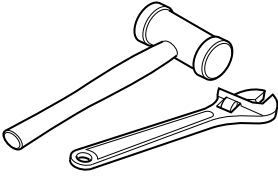


# Bevor Sie Beginnen

---

## 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 Sicherheits-Clip vor Benutzung an Ihrer Kleidung befestigt ist.
- \* Vergewissern Sie sich, dass das Gerät auf einer stabilen, flachen Oberfläche steht, bevor Sie es benutzen. Falls nötig, benutzen Sie eine Gummimatte, um Rutschgefahr zu mindern. Stellen Sie das Gerät nicht auf dicken Teppich, da dies die korrekte Lüftung beeinflussen kann. Stellen Sie das Gerät nicht in der Nähe von Wasser oder gar draußen auf.
- \* Starten Sie das Gerät niemals, wenn Sie auf der Laufmatte stehen. Nachdem Sie das Gerät angeschaltet und die Geschwindigkeit eingestellt haben, kann es einen Moment dauern, bis sich die Laufmatte in Bewegung setzt. Stellen Sie sich nicht auf die Laufmatte, bis diese sich bewegt.
- \* Das Gerät ist zu hohen Geschwindigkeiten fähig. Um abrupte Sprünge zu vermeiden, erhöhen Sie diese in kleineren Stufen.
- \* Halten Sie sich an den Handgriffen fest, bis sie sich an das Gerät gewöhnt haben.
- \* Schalten Sie das Gerät niemals ein, wenn jemand darauf steht.
- \* Drehen Sie sich auf dem Laufband niemals um. Schauen Sie immer nach vorne.
- \* Halten Sie Kinder und Tiere fern von den Trainingsgeräten, wenn Sie diese benutzen. Wenn Sie Kindern erlauben, das Gerät zu verwenden, sollte ein Erwachsener anwesend sein.
- \* Kontrollieren Sie regelmäßig, ob alle Muttern, Bolzen und Schrauben festgezogen sind, und ebenfalls alle beweglichen Teile auf offensichtlichen Verschleiß oder Schaden.
- \* Tragen Sie immer geeignete Kleidung und Schuhwerk, wie Sportschuhe, wenn Sie trainieren. Tragen Sie keine zu weite Kleidung, die sich während des Trainings verfangen könnte.
- \* Sollte ein elektronisches Problem plötzlich die Geschwindigkeit erhöhen, ziehen Sie bitte den Safety-Key heraus, so dass das Gerät anhält.
- \* Benutzen sie kein Verlängerungskabel. Versuchen sie nicht, den Stecker über einen Adapter anzuschließen oder das Kabel zu umzubauen. Stellen Sie sicher, dass die Steckdose geerdet ist.
- \* Ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose, wenn Sie Ihr Gerät nicht benutzen.
- \* Entfernen Sie die Motorabdeckung nicht, es sei denn einer unserer Service Techniker bittet Sie darum. Reparaturen sollten nur vom professionellen Techniker vorgenommen werden.



## 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: 150kg / 330lbs oder weniger.

## Konformität

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



# Trainingsinformation

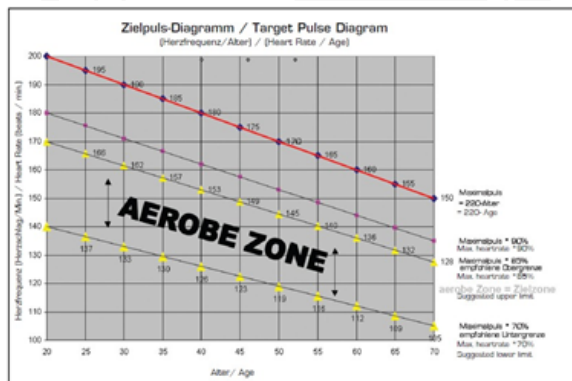
## Zu Beginn

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.*



## 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

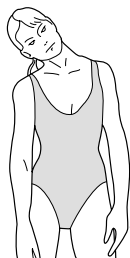
<b>Alter</b>	<b>Untrainiert Zielzone A</b>	<b>Trainiert Zielzone B</b>
(Jahre)	(Schläge pro Minute)	(Schläge pro Minute)
20-24	145 - 165	155 - 175
25-29	140 - 160	150 - 170
30-34	135 - 155	145 - 165
35-39	130 - 150	140 - 160
40-44	125 - 145	135 - 155
45-49	120 - 140	130 - 150
50-54	115 - 135	125 - 145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

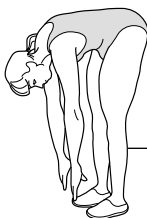
## Aufwärm- und Cool Down Übungen

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

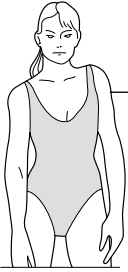
Beugen Sie sich langsam nach vorne, indem Sie in der Hüfte abknicken, und entspannen Sie Rücken und Schultern während Sie den Oberkörper herabbeugen. Strecken Sie sich behutsam nach unten, soweit es angenehm ist und halten Sie die Position für 10 Sekunden.





# Trainingsinformation

---

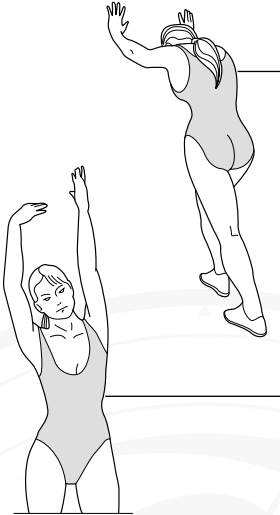


## Schulter Heben

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.

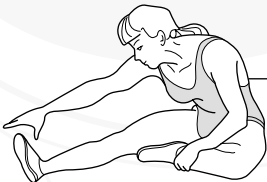
## Innerer Oberschenkel Stretch

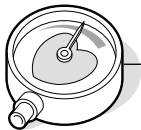
Setzen Sie sich auf den Boden und ziehen Sie beide Beine an Ihre Leiste heran – die Fußsohlen zueinander. Lassen Sie den Rücken gerade und lehnen Sie sich über Ihre Füße nach vorne. Spannen Sie die Oberschenkel an und halten Sie dies für 5 Sekunden. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie drei bis vier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





# Trainingsinformation

---

## Grundlegendes Aerobic Trainingsprogramm

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

### Woche 1 & 2

Aufwärmen 5 - 10 Minuten  
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.

---

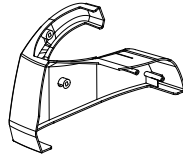
Dies ist nur ein Vorschlag für ein Trainingsprogramm und ist nicht für jeden Benutzer geeignet.

---

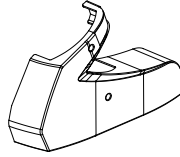
# Assembly / Aufbau



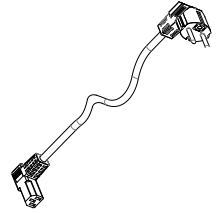
Item 23 / Artikel 23  
Qty 1 / 1 Stk.



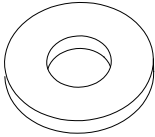
Item 32L / Artikel 32L  
Qty 1 / 1 Stk.



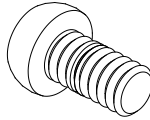
Item 33R / Artikel 33R  
Qty 1 / 1 Stk.



Item 47 / Artikel 47  
Qty 1 / 1 Stk.



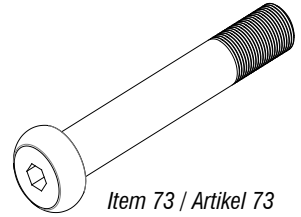
Item 67 / Artikel 67  
Qty 12 / 12 Stk.



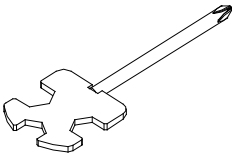
Item 71 / Artikel 71  
Qty 8 / 8 Stk.



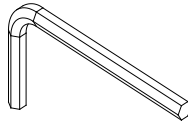
Item 94 / Artikel 94  
Qty 4 / 4 Stk.



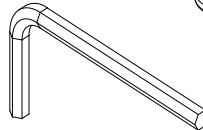
Item 73 / Artikel 73  
Qty 4 / 4 Stk.



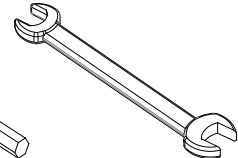
Item 84 / Artikel 84  
Qty 1 / 1 Stk.



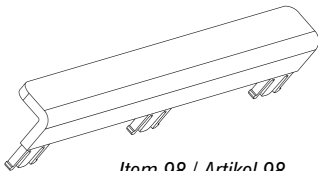
Item 86 / Artikel 86  
Qty 1 / 1 Stk.



Item 87 / Artikel 87  
Qty 1 / 1 Stk.



Item 95 / Artikel 95  
Qty 1 / 1 Stk.



Item 98 / Artikel 98  
Qty 1 / 1 Stk.

# Assembly / Aufbau



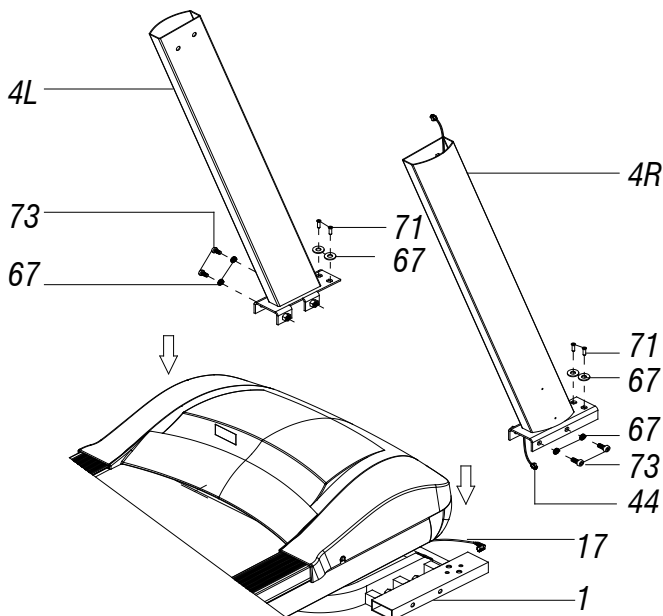
## 1.

GB

Connect the Lower Control Wire (17) and Middle Control Wire (44) from the Upright Tube (4R), taking care not to trap any wires. Attach the Upright Tubes (4L & R) to the Deck Frame (1) with 4 x M10 x 80mm Allen Bolts (73), 4 x M10 Flat Washers (67) from the side, and 4 x M10 x 20mm Allen Bolts (71) and 4 x M10 Flat Washers (67) at the top. Do not fully tighten at this stage.

DE

Öffnen Sie den Karton und legen den Hauptrahmen (1) auf den Boden. Verbinden Sie das untere Konsolenkabel (17) mit dem mittleren Konsolenkabel (44). Befestigen Sie die Konsolensäulen (4L/R) am Hauptrahmen (1) mit 4 x M10 x 20mm Schrauben (71), 4 x M10 x 80mm Schrauben (73) und 8 x Ø11 x Ø20 x t2 Unterlegscheiben (67).



# Assembly / Aufbau



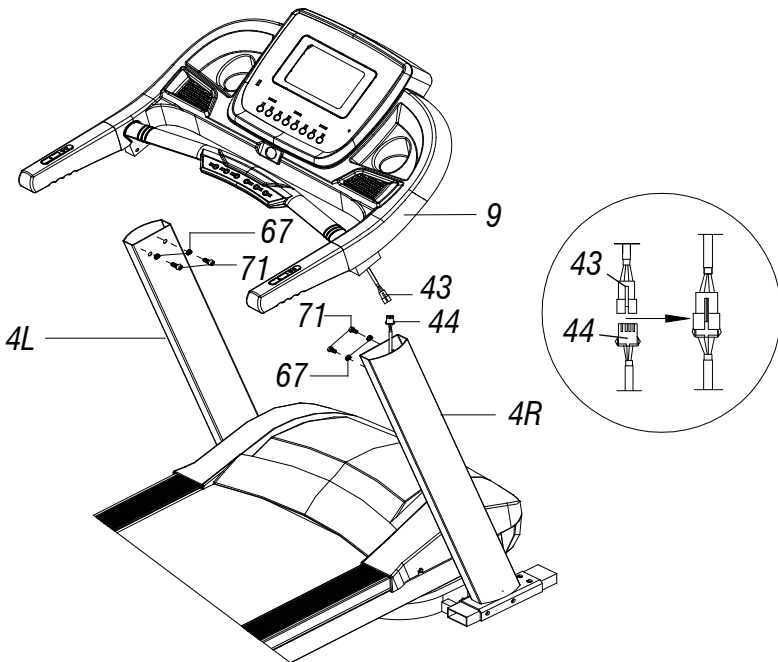
## 2.

GB

Connect the Upper Control Wire (43) and Middle Control Wire (44). Attach the Console (9) to the Upright Tube (4L&R) with 4 x M10 x 20mm Allen Bolts (71) and 4 x M10 Flat Washers (67), taking care not to trap any wires and feed any excess wire back down the tube.

DE

Befestigen Sie die Konsole (9) an den Konsolensäulen (4L/R) mit 4 x M10 x 20mm Schrauben (71) und 8 x Ø11 x Ø20 x t2 Unterlegscheiben (67).



# Assembly / Aufbau



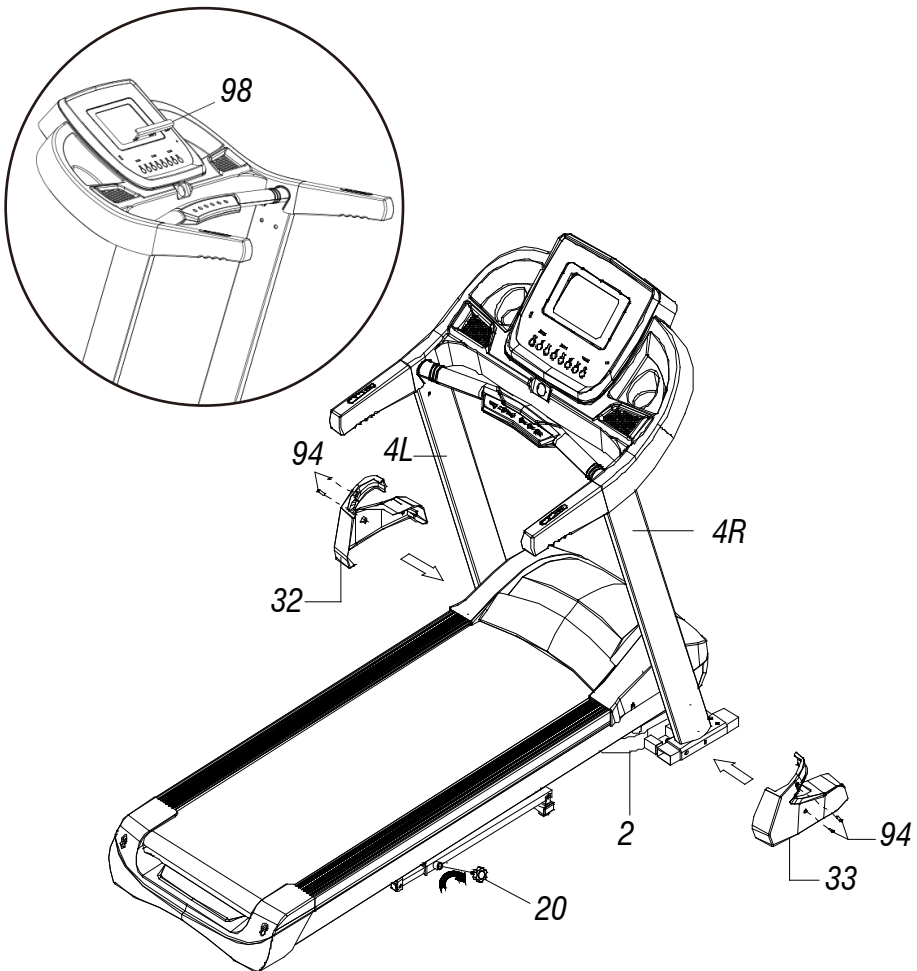
## 3.

GB

Attach the Upright Tube Covers (32L & 33R) on both sides of the Upright Tubes (4L & R) with 4 x M4 x 15mm Screws (94). Put on the IPAD HOLDER (98). Fix up the Knob (20) onto the supporting frame tightly.

DE

Befestigen Sie die Konsolensäulenabdeckungen (32L/33R) mit 4 x M4 x 15mm Schrauben (94). Befestigen sie nun den Ipad Halter (98). Schrauben Sie den Drehknopf (20) fest in den Rahmen.



# Assembly / Aufbau

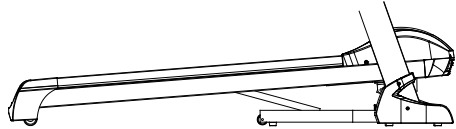
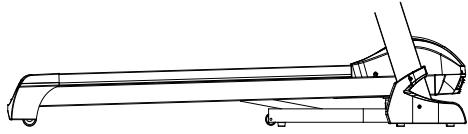


GB

## WARNING:

### INCLINE POSITION

*Before you fold your treadmill, make sure the Incline Position is reset back to "0" failure to do this will damage the components in the treadmill.*



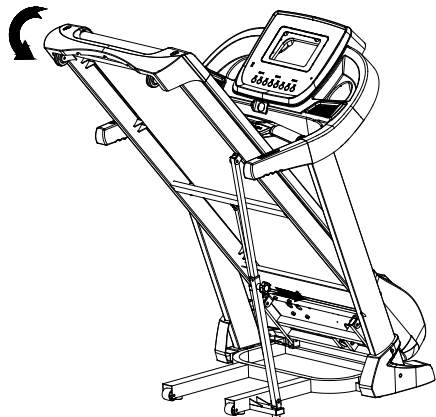
## FOLDING INSTRUCTION

*Pull the Knob(20) out and then Grasp the treadmill at the end of the running deck and lift it upwards until you hear a click, when the Support Rod locks into place.*



## UNFOLDING INSTRUCTION

*Grasp the treadmill at the end of the run deck, lift it slightly upwards and pull and release the Locking Knob (20) from the Support Rod, the deck will self lower.*



# Assembly / Aufbau



DE

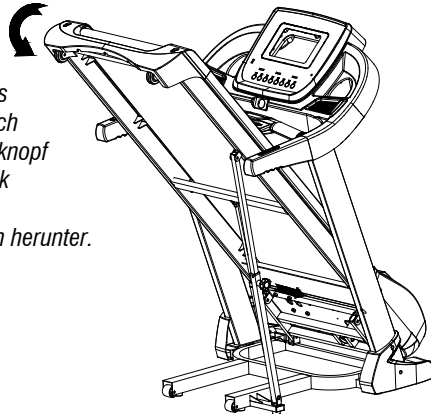
Zusammenklappen:

1. Stellen Sie die Steigung auf 0.
2. Ziehen Sie den Stromstecker aus der Steckdose.
3. Ziehen sie den Drehknopf (20) heraus dann Greifen Sie das Gerät am Ende des Laufdecks und ziehen Sie es nach oben, bis Sie ein Klicken hören, wenn der Zylinder einrastet.



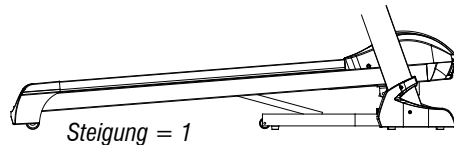
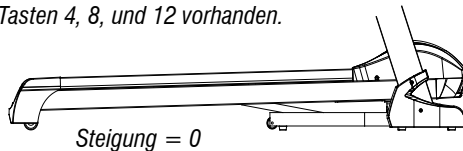
Herunterklappen:

1. Fassen Sie das Laufband am Ende des Laufdecks und heben Sie es leicht nach oben an, lösen Sie den Verriegelungsknopf (20) von der Stützstange das Laufdeck senkt sich dann von selbst.
2. Lassen Sie nun das Laufdeck langsam herunter.



Steigungseinstellung

INCLINE +/- Tasten zur Steigungssteuerung befinden sich auf den Handläufen. Wenn das Laufband läuft, passen diese die Steigung um jeweils einen Schritt an. Halten sie die Taste mehr als 2 Sekunden gedrückt, erfolgt die Anpassung schneller. Es sind ebenfalls Shortcut-Tasten 4, 8, und 12 vorhanden.

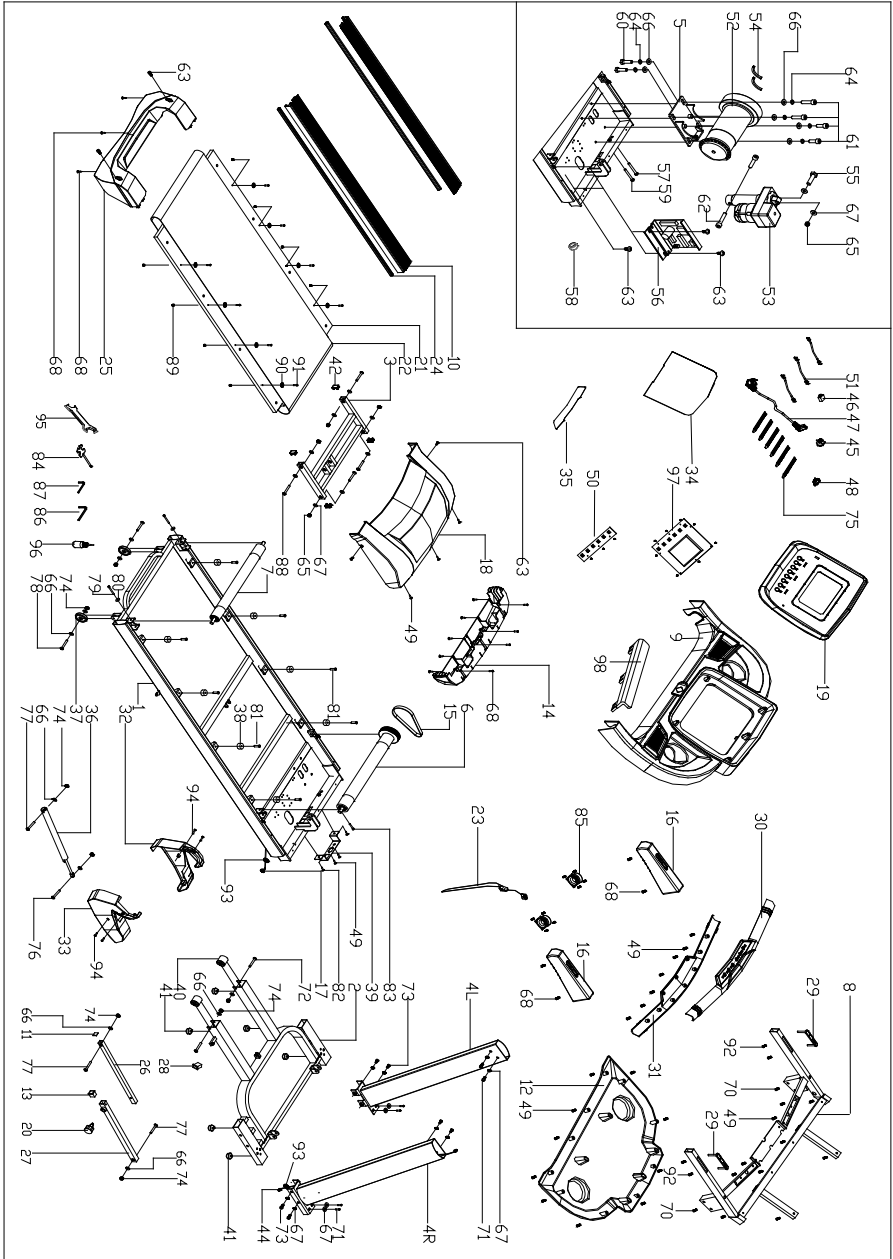




# Assembly / Aufbau



Exploded drawing / Explosionszeichnung



# Assembly / Aufbau



GB

## Main Parts List and Accessories

Part No.	Description	Qty
1	Deck Frame	1
2	Base Frame	1
3	Incline Frame	1
4	Upright Tube (L/R)	2
5	Motor Plate	1
6	Front Roller	1
7	Rear Roller	1
8	Handlebar Frame	1
9	Console Upper Cover	1
10	Side Rail	2
11	End Cap	1
12	Console Lower Cover	1
13	Hollow Plug	1
14	Motor Lower Cover	1
15	Motor Drive Belt	1
16	Handlebar Foams	2
17	Lower Control Wire	1
18	Motor Cover	1
19	Console Display	1
20	Knob	1
21	Running Deck	1
22	Running Belt	1
23	Safety Key	1
24	Side Rails Cushion Belt	2
25	Rear Protective Cover	1
26	Inner Support Rod	1
27	Outer Support Rod	1
28	End Cap	1
29	Handle Pulse Clip	2
30	Front Handle Bar Upper Cover	1
31	Front Handle Bar Lower Cover	1
32L	Upright Tube Cover (L)	1
33R	Upright Tube Cover (R)	1
34	Console Decal	1
35	Button Board Decal	1
36	Hydraulic Cylinder	1
37	Frame Support Wheels	2
38	Side Rail Fixer	8
39	Power Wire Fixing Bracket	1
40	Transportation Wheel	2
41	Flat Cushion Pad	6
42	Square Inner Plug	4
43	Upper Control Wire	1
44	Middle Control Wire	1
45	ON / OFF Switch	1
46	Fuse Set	1
47	Power Cable	1
48	End Cap	1
49	M4 x 15mm Screw	39
50	Button Board	1
51	Single Wire	3
52	Motor	1
53	Incline Motor	1
54	Motor Cushion	2
55	M10 x 45mm Allen Bolt	1
56	Motor Control Board (MCB)	1
57	M8 x 85mm Allen Bolt	1
58	Magnetic Ring	1
59	M8 x 75mm Allen Bolt	1
60	M8 x 35mm Allen Bolt	2
61	M8 x 30mm Allen Bolt	4
62	M10 x 30mm Allen Bolt	2
63	M5 x 10mm Allen Bolt	7
64	M8 Spring Washer	6
65	M10 Nylon Nut	5
66	M8 Flat Washer	14
67	M10 Flat Washer	18
68	M4.2 x 15mm Screw	16
69	M8 x 15mm Allen Bolt	4
70	M4 x 40mm Screw	2
71	M10 x 20mm Allen Bolt	8
72	M8 x 60mm Allen Bolt	2
73	M10 x 80mm Allen Bolt	4
74	M8 Nylon Nut	6
75	Cable Ties	6
76	M8 x 25mm Allen Bolt	1
77	M8 x 40mm Allen Bolt	1
78	M8 x 35mm Allen Bolt	2
79	M6 x 60mm Allen Bolt	2
80	M6 Flat Washer	2
81	M6 x 40mm Allen Bolt	8
82	M6 x 10mm Allen Bolt	2
83	M6 x 45mm Allen Bolt	1
84	Wrench & Screw Driver	1
85	Speaker	2
86	S6 Allen Wrench	1
87	S7 Allen Wrench	1
88	M10 x 45mm Allen Bolt	4
89	M5 Lock Nut	8
90	Bowl Washer	8
91	M5 x 30mm Allen Bolt	8
92	M4 x 25mm Screw	4
93	Round Plug	2
94	M4 x 15mm Allen Bolt	4
95	Spanner	1
96	Silicone Oil	1
97	Console PCB	1
98	Ipad Holder	1

### ATTENTION!

Some of the above listed accessories are fitted Directly onto some components. They may Not be separately packaged.

# Assembly / Aufbau



DE

## Hauptliste Teile und Accessoires

<b>Teile Nr.</b>	<b>Beschreibung</b>	<b>Stk.</b>			
			50	Tasten	1
			51	Kabel	3
1	Hauptrahmen	1	52	Motor	1
2	Laufdeckrahmen	1	53	Steigungsmotor	1
3	Steigungsrahmen	1	54	Motordämpfung	2
4	Konsolensäulen	2	55	M10 x 45mm Schraube	1
5	Motorhalterung	1	56	Steuertafel	1
6	Vordere Rolle	1	57	M8 x 85mm Schraube	1
7	Hinterer Rolle	1	58	Magnetring	1
8	Konsolenrahmen	1	59	M8 x 75mm Schraube	1
9	Obere Konsolenabdeckung	1	60	M8 x 35mm Schraube	2
10	Seitenschiene	2	61	M8 x 30mm Schraube	4
11	Endkappe	1	62	M10 x 30mm Schraube	2
12	Untere Konsolenabdeckung	1	63	M5 x 10mm Schraube	7
13	Endkappe	1	64	M8 Federring	6
14	Untere Motorabdeckung	1	65	M10 Nylonmutter	5
15	Antriebsriemen	1	66	9 x Ø16 x t1,6 Unterlegscheibe	14
16	Handgriff-Schaumstoff	2	67	Ø11 x Ø20 x t2 Unterlegscheibe	18
17	Unteres Konsolenkabel	1	68	ST4.2 x 15mm Schraube	16
18	Obere Motorabdeckung	1	69	M8 x 15mm Schraube	4
19	Konsolen-Display	1	70	ST4 x 40mm Schraube	2
20	Drehknopf	1	71	M10 x 20mm Schraube	8
21	Laufdeck	1	72	M8 x 60mm Schraube	2
22	Laufmatte	1	73	M10 x 80mm Schraube	4
23	Safety-Key	1	74	M8 Nylonmutter	6
24	Seitenschiene-Blende	2	75	Kabelbinder	6
25	Hinterer Laufdeck-Abdeckung	1	76	M8 x 25mm Schraube	1
26	Innere Stütze	1	77	M8 x 40mm Schraube	1
27	Äußere Stütze	1	78	M8 x 35mm Schraube	2
28	Endkappe	1	79	M6 x 60mm Schraube	2
29	Handlauf-Tasten	2	80	M6 Unterlegscheibe	2
30	Obere Abdeckung Handgriff	1	81	M6 x 40mm Schraube	8
31	Untere Abdeckung Handgriff	1	82	M6 x 10mm Schraube	2
32L	Linke Konsolensäulenabdeckung	1	83	M6 x 45mm Schraube	1
33R	Rechte Konsolensäulenabdeckung	1	84	Schraubenzieher	1
34	Display-Aufkleber	1	85	Lautsprecher	2
35	Tasten-Aufkleber	1	86	S6 Inbusschlüssel	1
36	Zylinder	1	87	S5 Inbusschlüssel	1
37	Rolle	2	88	M10 x 45mm Schraube	4
38	Stopper	8	89	M5 Sicherungsmutter	8
39	Stromkabelhalterung	1	90	Konische Unterlegscheibe	8
40	Transportrolle	2	91	M5 x 30mm Schraube	8
41	Standfuß	6	92	ST4 x 25mm Schraube	4
42	Rechteckige Endkappe	4	93	Runde Endkappe	2
43	Oberes Konsolenkabel	1	94	M4 x 15mm Schraube	4
44	Mittleres Konsolenkabel	1	95	Schraubenzieher	1
45	An-/Aus-Schalter	1	96	Silikonöl	1
46	Überspannschutz	1	97	Konsolen-Platine	1
47	Stromkabel	1	98	Ipad Halter	1
48	Stromstecker	1			
49	ST4 x 15mm Schraube	39			

### ACHTUNG!

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

# Maintenance Information



## ADJUSTING THE RUNNING BELT TRACKING

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

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

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

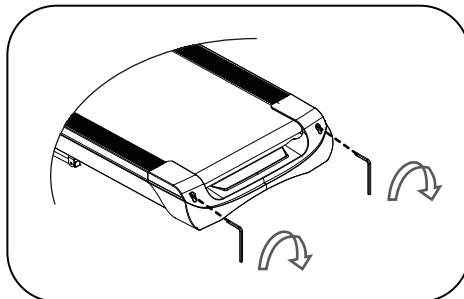
Take the 5mm Allen Wrench and adjust the Rear Roller Location Bolts, which are accessible through the Rear Frame Caps.

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

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

Continue this operation until the Running Belt is running centrally.

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



# Maintenance Information



## LUBRICATING THE RUNNING BELT

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

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

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

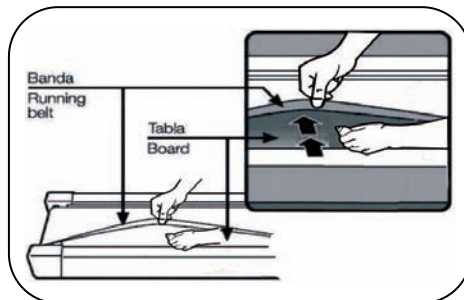
*Re-tighten the Running Belt by adjusting the Rear Roller Location Bolts CLOCKWISE until the belt is running centrally on the Running Board.*

*Please see table below for suggested lubrication frequency.*

*Please follow the guide below to ensure efficient operation of your Treadmill.*

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

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





## Wartungsanleitung

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

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

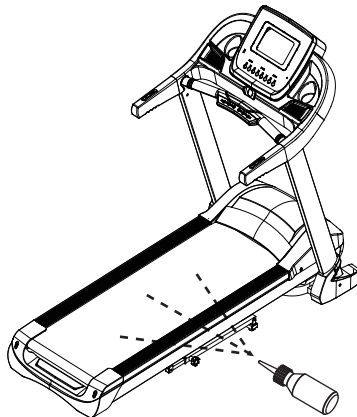
## Die Laufmatte Einfetten

Dieses Gerät wird mit einem Silikon Öl vorgeschmiert bevor es ausgeliefert wird. Silikon Öl verflüchtigt sich nicht und durchdringt die Laufmatte. Normalerweise ist selten weiteres Schmiermittel nötig. Im Lieferumfang enthalten ist eine Flasche des Silikon Öls, so dass Sie die Laufmatte einfetten können, wenn die Laufmatte anfängt am Laufdeck zu reiben. Wir empfehlen regelmäßige Kontrolle des Decks. Bitte kontaktieren Sie unseren Kundenservice, wenn Sie Schäden am Laufdeck finden.

Heben Sie die Laufmatte von beiden Seiten hoch, tragen Sie das Silikon Öl auf und legen die Laufmatte dann wieder mittig auf. Erlauben Sie dem Silikon Öl sich gleichmäßig zu verteilen, bevor Sie Ihr Gerät benutzen.

**ACHTUNG:**

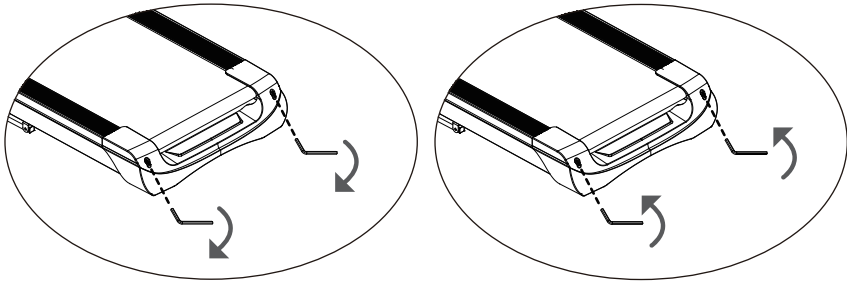
Verwenden Sie kein anderes Schmiermittel, da dies das Laufband beschädigt. Verwenden Sie nicht zu viel Silikon Öl. Überschüssiges Öl kann mit einem Lappen abgewischt werden.





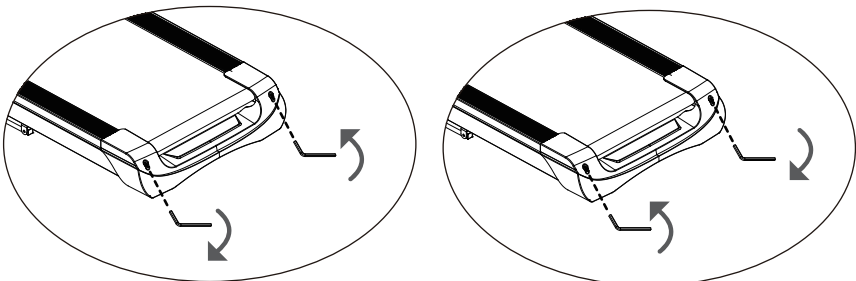
## Nachziehen der Laufmatte

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



## Zentrieren der Laufmatte:

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



# Exercise Monitor Instruction



GB

## Instruction manual for the console

### 1. Console

1.1 Switch on the device and insert the safety key into the console.



### 2. Button functions

2.1 **START**: Start the treadmill.



2.2 **STOP**: Stop the treadmill.

2.3 **"P"**: **PROGRAM** button: Selects the pre-set programs (P1, P2, ..., P25) in standby mode.

2.4 **"M"**: **MODE** button: In the setting mode, selects the Time, Distance and Calorie. If you have selected a mode, you can use the **SPEED +/-** buttons to set the desired values. Then, press **START** button to start.

2.5 **"SPEED +"**: Increases the running speed by 0.1km/h.

2.6 **"SPEED -"**: Decreases the running speed by 0.1km/h.

2.7 **Speed Instant buttons 4, 8, and 12** adjust the running speed directly.

2.8 **Incline Instant buttons 4, 8 and 12** adjust the incline directly.

2.9 **"INCLINE +"** button increases the incline.

2.10 **"INCLINE -"** button decreases the incline.

2.11 **FAT**: Test the body fat.

### 3. Programs

3.1 Pressing the **PROGRAM** button displays P1-P25. In run mode, it displays the speed between 0.8 - 24km/h.

3.2 **Time Mode**: Press the **MODE** button to enter the setting mode. The time display flashes with the default value of 30:00 minutes. Press the **SPEED +/-** buttons to adjust the time. The range is 0: 00-99: 59 minutes. Press the **START** button to start. When the countdown reaches 0:00, the unit stops slowly.



# Exercise Monitor Instruction



**3.3 Distance mode:** Press the **MODE** button twice to enter the setting mode. The distance display flashes with the default value of 5.0km. Press the **SPEED +/-** buttons to adjust the distance. The range is 0.5-99.9km. Press the **START** button to increase to 0.8km/h and then press the **SPEED +** button to increase the speed. When the countdown reaches 0.0, the device stops slowly.

**3.4 Calorie mode:** Press the **MODE** button three times to enter the setting mode. The calorie display flashes with the default value of 100 kcal. Press the **SPEED +/-** buttons to adjust the calories. The range is 0-999 kcal. Press the **START** button to increase to 0.8km/h and then press the **SPEED +** button to increase the speed. When the countdown reaches 0, the unit stops slowly.

**3.5 Pulse mode:** The heart rate program measures your heart rate when you are have both hands on the hand grips and will show on the display. The range is 50-250 beats / minute. (Note: the heart rate data is only suitable as a guideline, but not for medical purposes)

**3.6 To select between programs P1-P25,** press the "PROGRAM" button. The time display flashes "30:00". Press the **SPEED +/-** buttons to select the desired time. The range is 5: 00-99: 00 minutes. Press the **START** button to enter selected program. During the workout you can change the speed by pressing the **SPEED +/-** buttons. The unit stops slowly when the program has finished.

## 3.7 Program overview

		Program List									
Time program		Set time/ 10 = every period time									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P01	SPEED	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	INCLINE	1	2	3	3	3	2	2	2	2	2
P02	SPEED	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	INCLINE	2	2	2	3	2	2	3	4	4	4
P03	SPEED	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	INCLINE	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2
P04	SPEED	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	INCLINE	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2
P05	SPEED	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	INCLINE	1	1	1	3	3	3	3	3	2	2
P06	SPEED	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	INCLINE	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2
P07	SPEED	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	INCLINE	4	4	6	6	6	6	6	6	6	3
P08	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINE	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3
P09	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INCLINE	3	3	3	2	2	2	4	4	4	2
P10	SPEED	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	INCLINE	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2

# Exercise Monitor Instruction



P11	SPEED	3	5	8	8	9	5	7	6	3	2
	INCLINE	4	5	5	5	5	9	9	9	6	6
P12	SPEED	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	INCLINE	3	3	4	6	6	6	6	6	6	3
P13	SPEED	3	5	7	8	9	10	8	6	4	3
	INCLINE	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
P14	SPEED	2	4	6	8	10	10	8	6	4	2
	INCLINE	4	4	4	4	8	8	8	8	4	4
P15	SPEED	3	4	7	8	10	9	8	6	5	4
	INCLINE	3	3	3	5	5	5	5	5	6	2
P16	SPEED	2	3	5	4	5	5	7	5	4	2
	INCLINE	2	2	2	4	4	4	6	6	1	1
P17	SPEED	2	6	8	3	9	4	12	4	3	2
	INCLINE	5	5	5	5	3	3	3	3	1	1
P18	SPEED	1	5	4	5	9	5	4	5	3	2
	INCLINE	5	5	8	8	8	8	7	7	2	2
P19	SPEED	3	4	8	4	3	8	6	4	3	1
	INCLINE	4	4	4	4	4	3	3	3	1	1
P20	SPEED	3	2	3	6	6	6	6	5	3	3
	INCLINE	3	3	5	5	5	5	2	2	2	2
P21	SPEED	2	6	5	6	8	6	7	4	3	2
	INCLINE	3	3	3	3	4	4	1	1	2	2
P22	SPEED	2	4	6	8	10	8	6	4	6	6
	INCLINE	2	2	6	6	6	6	3	3	3	3
P23	SPEED	2	4	6	8	4	2	7	8	12	1
	INCLINE	3	3	3	3	5	5	5	5	2	2
P24	SPEED	2	4	6	4	6	8	10	8	6	4
	INCLINE	2	5	5	5	5	5	3	3	3	3
P25	SPEED	2	2	2	6	6	10	11	4	8	2
	INCLINE	5	5	8	8	8	3	3	5	5	1

### 3.8 HRC program

1. In standby mode, press the "PROGRAM" button to enter the heart rate programs HR1 - HR3.

The maximum speed is 8km/h in HR1, 9km/h in HR2, and 10km/h in HR3. Select HR1 HR2 or HR3 and press START. The default age is 30, The default heart rate of HR1 will be 124; The default heart rate of HR2 will be 143; The default heart rate of HR3 will be 162.

2. After you have selected your program, the display will show the age after 3 seconds. Press "SPEED +", "SPEED-" to adjust the age (15 to 80). Note the heart rate table below.

3. After you have entered your age, press the "MODE" button and there will be an appropriate heart rate suggested. You can change this using "SPEED +", "SPEED-". Press to adjust the target heart rate (from 86 to 179).

4. After entering age and heart rate, press the "MODE" button The default time is 30:00. You can set "SPEED +", "SPEED-" to set the time. to adjust the time (from 5:00 to 99:00).

5. Press the "START" button to start.

6. In the HRC programs you can enter the "SPEED +", "SPEED-", "INCLINE +", "INCLINE-" the device can change the speed and incline though the buttons as usual, also automatically adjust to reach the target heart rate.

# Exercise Monitor Instruction



7. The first minute is used as a warm-up, In the first minute the system will not adjust the speed or incline. After 1 minute, the system will adjust the speed by 0.5km/h every time to close your set goal. When you increase the speed to maximum and still you have not reached your heart rate goal, then the system will increase the incline level to increase your exercise. If the heart rate is more than your set goal, then system will reduce the incline level by 1 level every 10 seconds till reaching 0, if your heart rate still higher than the goal, then it will reduce 0.5km/h every 10 seconds.

Note: Must use the wireless chest belt for the HRC programs.

Age	HRC1			Age	HRC2			Age	HRC3		
	Target zone (L-H)				Target zone (L-H)				arget zone (L-H)		
	Lowest	Default	Highest		Lowest	Default	Highest		Lowest	Default	Highest
15	128	133	138	15	149	154	159	15	169	174	179
16	128	133	138	16	148	153	158	16	168	173	178
17	127	132	137	17	147	152	157	17	168	173	178
18	126	131	136	18	147	152	157	18	167	172	177
19	126	131	136	19	146	151	156	19	166	171	176
20	125	130	135	20	145	150	155	20	165	170	175
21	124	129	134	21	144	149	154	21	164	169	174
22	124	129	134	22	144	149	154	22	163	168	173
23	123	128	133	23	143	148	153	23	162	167	172
24	122	127	132	24	142	147	152	24	162	167	172
25	122	127	132	25	141	146	151	25	161	166	171
26	121	126	131	26	141	146	151	26	160	165	170
27	120	125	130	27	140	145	150	27	159	164	169
28	120	125	130	28	139	144	149	28	158	163	168
29	119	124	129	29	138	143	148	29	157	162	167
30	119	124	129	30	138	143	148	30	157	162	167
31	118	123	128	31	137	142	147	31	156	161	166
32	117	122	127	32	136	141	146	32	155	160	165
33	117	122	127	33	135	140	145	33	154	159	164
34	116	121	126	34	135	140	145	34	153	158	163
35	115	120	125	35	134	139	144	35	152	157	162
36	115	120	125	36	133	138	143	36	151	156	161
37	114	119	124	37	132	137	142	37	151	156	161
38	113	118	123	38	132	137	142	38	150	155	160
39	113	118	123	39	131	136	141	39	149	154	159
40	112	117	122	40	130	135	140	40	148	153	158
41	111	116	121	41	129	134	139	41	147	152	157
42	111	116	121	42	129	134	139	42	146	151	156
43	110	115	120	43	128	133	138	43	145	150	155
44	109	114	119	44	127	132	137	44	145	150	155
45	109	114	119	45	126	131	136	45	144	149	154
46	108	113	118	46	126	131	136	46	143	148	153
47	107	112	117	47	125	130	135	47	142	147	152
48	107	112	117	48	124	129	134	48	141	146	151
49	106	111	116	49	123	128	133	49	140	145	150
50	106	111	116	50	123	128	133	50	140	145	150
51	105	110	115	51	122	127	132	51	139	144	149
52	104	109	114	52	121	126	131	52	138	143	148

# Exercise Monitor Instruction



HRC1				HRC2				HRC3			
Age	Target zone (L-H)			Age	Target zone (L-H)			Age	Target zone (L-H)		
	Lowest	Default	Highest		Lowest	Default	Highest		Lowest	Default	Highest
53	104	109	114	53	120	125	130	53	137	142	147
54	103	108	113	54	120	125	130	54	136	141	146
55	102	107	112	55	119	124	129	55	135	140	145
56	102	107	112	56	118	123	128	56	134	139	144
57	101	106	111	57	117	122	127	57	134	139	144
58	100	105	110	58	117	122	127	58	133	138	143
59	100	105	110	59	116	121	126	59	132	137	142
60	99	104	109	60	115	120	125	60	131	136	141
61	98	103	108	61	114	119	124	61	130	135	140
62	98	103	108	62	114	119	124	62	129	134	139
63	97	102	107	63	113	118	123	63	128	133	138
64	96	101	106	64	112	117	122	64	128	133	138
65	96	101	106	65	111	116	121	65	127	132	137
66	95	100	105	66	111	116	121	66	126	131	136
67	94	99	104	67	110	115	120	67	125	130	135
68	94	99	104	68	109	114	119	68	124	129	134
69	93	98	103	69	108	113	118	69	123	128	133
70	93	98	103	70	108	113	118	70	123	128	133
71	92	97	102	71	107	112	117	71	122	127	132
72	91	96	101	72	106	111	116	72	121	126	131
73	91	96	101	73	105	110	115	73	120	125	130
74	90	95	100	74	105	110	115	74	119	124	129
75	89	94	99	75	104	109	114	75	118	123	128
76	89	94	99	76	103	108	113	76	117	122	127
77	88	93	98	77	102	107	112	77	117	122	127
78	87	92	97	78	102	107	112	78	116	121	126
79	87	92	97	79	101	106	111	79	115	120	125
80	86	91	96	80	100	105	110	80	114	119	124

#### 4. Quick start function (manual)

4.1 Switch on the device and insert the safety key into the console.

4.2 Press the START/STOP key. A 3-second countdown appears on the time display and the device beeps. After 3 seconds, the unit starts at a default speed of 0.8km/h.

4.3 Press the SPEED +/- buttons to adjust the speed.

#### 5. Manual mode:

5.1 Press the START button while in standby mode to start at a default speed of 0.8km/h. The other displays start counting. Press "SPEED +" / "SPEED-" to change the speed.

5.2 Press the "MODE" button while in standby mode to set the time. The time display shows the default value of 30:00 minutes. Press "SPEED +" / "SPEED-" to select the desired time. The range is 5:00 - 99:00.

5.3 Press the "MODE" button in the time setting to continue to the distance function. The distance display shows the default value of 5.0km. Press "SPEED +" / "SPEED-" to change the desired distance. The range is 0.5 to 99.9km.

# Exercise Monitor Instruction



5.4 Press the "MODE" button in the distance setting to continue to the calories function. The calorie display shows the default value of 100kcal. Press "SPEED+" / "SPEED" to adjust the desired calorie consumption. The margin is 20-990.

5.5 Select one of the above three modes and press START to begin. Press SPEED+ / "SPEED" to adjust the speed. Press STOP to end the workout.

## 6. Preset programs:

This unit contains 25 preset programs P1 - P25. In standby mode, press the PROGRAM button and the speed display will show P1 - P12. After selecting the desired program, the time display flashes and displays the default value of 30:00 minutes. Press "SPEED+", "SPEED-" to set the desired workout time. Press START, to start the selected program. The default programs are in 10 intervals.

Each interval is one tenth of the time you set. During the workout you can change the speed using the "SPEED+", "SPEED-" buttons, but it will jump again in the next interval Back to the default value.

The device beeps 3 times when the program is finished and stops slowly. After 5 seconds without activity, the unit goes into standby mode.

## 7. Body fat value measurement:

Press the "PROGRAM" button until you reach the "FAT" body fat value measurement, then press the "mode" button, the window will show "F-1, F-2, F-3, F-4, F-5". (F-1---Gender, F-2---Age, F-3---Height, F-4---weight, F-5, Fat test) Press the "SPEED- / +" buttons to change the values form F-1 to F-4 (see the table below). The display then shows F-5. keep both hands on the hand pulse for 2-3 seconds, and the display will show your BMI (Body Mass Index) after 3 seconds.

Body Fat is just a measurement between height and weight not for body proportion.

Body Fat is suitable for male and female. See below table.

F-1	Gender	01 male	02 female
F-2	Age	10-----99	
F-3	Height	100----200	
F-4	Weight	20-----150	
F-5	FAT	≤19	Underweight
	FAT	=(20---25)	Normalweight
	FAT	=(26---29)	Overweight
	FAT	≥30	Obesity

## 8. Trouble shooting.

Computer has no display.  
Check all cable connections between computer and controller board,

make sure the connector pins are straight and not bent.

E01: Cable connection fail, check the cables between the computer and controller board

E02. Low Power voltage. Check if the controller board for damage or burning smell, or check the motor connection cable.

E03. No speed sensor detected, check the speed sensor is in correct position, dirty or broken.  
Clean and re-assemble if needed, if still not working, replace speed sensor

E04. Incline issue. Check the incline motor cable connections.

E05 Overcurrent or something causing the motor to not work. Clean the running board, add the silicon oil onto running board, as per pages 28-31. Then re-start the machine.

E08. The controller board is faulty, replace controller board.

If start the machine, but motor not working, then check the motor connection cable, or check the controller board.

# Bedienungsanleitung



DE

## Bedienungsanleitung für das Cockpit

Konsole



Tastenfunktionen



- 1.1 **START**: Während des Stillstandes: startet das Gerät.
- 1.2 **STOP**: Während des Betriebes: hält das Gerät an.
- 1.3 **“SPEED ▲”-Taste**: Steigert die Lauf-Geschwindigkeit um 0,1 km/h. Gedrückt gehalten um schneller zu steigern.
- 1.4 **“SPEED ▼”-Taste**: Verringert die Lauf-Geschwindigkeit um 0,1 km/h. Gedrückt gehalten um schneller zu verringern.
- 1.5 **“INCLINE ▲”-Taste**: Erhöht die Steigung. Gedrückt gehalten um schneller zu steigern.
- 1.6 **“INCLINE ▼”-Taste**: Verringert die Steigung. Gedrückt gehalten um schneller zu verringern.
- 1.7 **„M“: MODE-Taste**: Wählt im Einstellungs-Modus die Countdown-Modi aus (Zeit-, Distanz-, oder Kaloriencountdown).
- 1.8 **Geschwindigkeit-Shortcut-Tasten 4, 8 und 12** passen die Lauf-Geschwindigkeit direkt an.
- 1.9 **Steigung-Shortcut-Tasten 4, 8 und 12** passen die Steigung direkt an.
- 1.10 **„P“: PROGRAMM-Taste**: Wählt im Stillstand die vorprogrammierten Programme P01-P25 / HR1-HR3 (Herzfrequenzsteuerung) / FAT (Körperfett-Wert Messung) aus.

Bedienung

### 2. Display-Funktionen

- 2.1 **Geschwindigkeits-Display**: zeigt die aktuelle Geschwindigkeit (0,8 – 24 km/h) an. Bei Benutzung der vorprogrammierten Programme zeigt es das jeweilige Programm (P01-P25, HR1-HR3, FAT) an.
- 2.2 **Zeit-Display**: zeigt die verstrichene Workout-Zeit (0:00-99:59) an
- 2.3 **Distanz-Display**: zeigt die zurückgelegte Distanz (0,00-99,9) an
- 2.4 **CAL/PULSE-Display**: zeigt die verbrauchten Kalorien (0-999) an sowie den Puls (50-200 bpm)
- 2.5 **Steigungs-Display**: zeigt das aktuelle Steigungslevel (0-20) an.

# Bedienungsanleitung



## 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. Quick-Start (Manueller Modus)

4.1 Schalten Sie das Gerät ein und bringen den Safety-Key an der Konsole an.

4.2 Wenn Sie die START-Taste gedrückt haben, hören Sie einen Ton und es schaltet sich ein 3 Sekunden Countdown ein. Nach dem Ende des Countdown läuft das Laufband mit 1 km/h los.

4.3 Sobald das Laufband startet, können Sie die Geschwindigkeit über SPEED▲ und SPEED▼ regulieren, sowie die Steigung über INCLINE▲ und INCLINE▼.

## 5. Vorprogrammierte Programme

Programmübersicht

		Zeit Intervall = Eingestellte Zeit / 10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P01	Geschwindigkeit	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	Steigung	1	2	3	3	3	2	2	2	2	2
P02	Geschwindigkeit	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	Steigung	2	2	2	3	2	2	3	4	4	4
P03	Geschwindigkeit	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	Steigung	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2
P04	Geschwindigkeit	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	Steigung	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2
P05	Geschwindigkeit	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	Steigung	1	1	1	3	3	3	3	3	2	2
P06	Geschwindigkeit	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	Steigung	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2
P07	Geschwindigkeit	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	Steigung	4	4	6	6	6	6	6	6	6	3
P08	Geschwindigkeit	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	Steigung	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3
P09	Geschwindigkeit	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	Steigung	3	3	3	2	2	2	4	4	4	2
P10	Geschwindigkeit	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	Steigung	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2

# Bedienungsanleitung



P11	Geschwindigkeit	3	5	8	8	9	5	7	6	3	2
	Steigung	4	5	5	5	5	9	9	9	6	6
P12	Geschwindigkeit	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	Steigung	3	3	4	6	6	6	6	6	6	3
P13	Geschwindigkeit	3	5	7	8	9	10	8	6	4	3
	Steigung	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
P14	Geschwindigkeit	2	4	6	8	10	10	8	6	4	2
	Steigung	4	4	4	4	8	8	8	8	4	4
P15	Geschwindigkeit	3	4	7	8	10	9	8	6	5	4
	Steigung	3	3	3	5	5	5	5	5	6	2
P16	Geschwindigkeit	2	3	5	4	5	5	7	5	4	2
	Steigung	2	2	2	4	4	4	6	6	1	1
P17	Geschwindigkeit	2	6	8	3	9	4	12	4	3	2
	Steigung	5	5	5	5	3	3	3	3	1	1
P18	Geschwindigkeit	1	5	4	5	9	5	4	5	3	2
	Steigung	5	5	8	8	8	8	7	7	2	2
P19	Geschwindigkeit	3	4	8	4	3	8	6	4	3	1
	Steigung	4	4	4	4	4	3	3	3	1	1
P20	Geschwindigkeit	3	2	3	6	6	6	6	5	3	3
	Steigung	3	3	5	5	5	5	2	2	2	2
P21	Geschwindigkeit	2	6	5	6	8	6	7	4	3	2
	Steigung	3	3	3	3	4	4	1	1	2	2
P22	Geschwindigkeit	2	4	6	8	10	8	6	4	6	6
	Steigung	2	2	6	6	6	6	3	3	3	3
P23	Geschwindigkeit	2	4	6	8	4	2	7	8	12	1
	Steigung	3	3	3	3	5	5	5	5	2	2
P24	Geschwindigkeit	2	4	6	4	6	8	10	8	6	4
	Steigung	2	5	5	5	5	5	3	3	3	3
P25	Geschwindigkeit	2	2	2	6	6	10	11	4	8	2
	Steigung	5	5	8	8	8	3	3	5	5	1



# Bedienungsanleitung



## 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 „30“ im Distanz-Display und Sie können mit SPEED +/- oder INCLINE +/- Ihr Alter (15-80 Jahre) einstellen (siehe Tabelle unten). Drücken Sie die MODE-Taste zur Bestätigung. Es wird nun die Zielherzfrequenz angezeigt, die das System nach eingestelltem Alter errechnet. Sie können diese aber auch verändern (86-179 Schläge pro Minute). Drücken Sie die MODE-Taste noch einmal zur Bestätigung.
- 6.4 Nun blinkt der Standard-Wert „10:00“ im Zeit-Display. Drücken Sie SPEED +/- oder INCLINE +/-, 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.

HRC1				HRC2				HRC3			
Alter	Zielzone			Alter	Zielzone			Alter	Zielzone		
	Niedrig	Normal	Hoch		Niedri	Normal	Hoch		Niedrig	Normal	Hoch
15	128	133	138	15	149	154	159	15	169	174	179
16	128	133	138	16	148	153	158	16	168	173	178
17	127	132	137	17	147	152	157	17	168	173	178
18	126	131	136	18	147	152	157	18	167	172	177
19	126	131	136	19	146	151	156	19	166	171	176
20	125	130	135	20	145	150	155	20	165	170	175
21	124	129	134	21	144	149	154	21	164	169	174
22	124	129	134	22	144	149	154	22	163	168	173
23	123	128	133	23	143	148	153	23	162	167	172
24	122	127	132	24	142	147	152	24	162	167	172
25	122	127	132	25	141	146	151	25	161	166	171
26	121	126	131	26	141	146	151	26	160	165	170
27	120	125	130	27	140	145	150	27	159	164	169
28	120	125	130	28	139	144	149	28	158	163	168
29	119	124	129	29	138	143	148	29	157	162	167
30	119	124	129	30	138	143	148	30	157	162	167
31	118	123	128	31	137	142	147	31	156	161	166
32	117	122	127	32	136	141	146	32	155	160	165
33	117	122	127	33	135	140	145	33	154	159	164

# Bedienungsanleitung



HRC1				HRC2				HRC3			
Alter	Zielzone			Alter	Zielzone			Alter	Zielzone		
	Niedrig	Normal	Hoch		Niedri	Normal	Hoch		Niedrig	Normal	Hoch
34	116	121	126	34	135	140	145	34	153	158	163
35	115	120	125	35	134	139	144	35	152	157	162
36	115	120	125	36	133	138	143	36	151	156	161
37	114	119	124	37	132	137	142	37	151	156	161
38	113	118	123	38	132	137	142	38	150	155	160
39	113	118	123	39	131	136	141	39	149	154	159
40	112	117	122	40	130	135	140	40	148	153	158
41	111	116	121	41	129	134	139	41	147	152	157
42	111	116	121	42	129	134	139	42	146	151	156
43	110	115	120	43	128	133	138	43	145	150	155
44	109	114	119	44	127	132	137	44	145	150	155
45	109	114	119	45	126	131	136	45	144	149	154
46	108	113	118	46	126	131	136	46	143	148	153
47	107	112	117	47	125	130	135	47	142	147	152
48	107	112	117	48	124	129	134	48	141	146	151
49	106	111	116	49	123	128	133	49	140	145	150
50	106	111	116	50	123	128	133	50	140	145	150
51	105	110	115	51	122	127	132	51	139	144	149
52	104	109	114	52	121	126	131	52	138	143	148
53	104	109	114	53	120	125	130	53	137	142	147
54	103	108	113	54	120	125	130	54	136	141	146
55	102	107	112	55	119	124	129	55	135	140	145
56	102	107	112	56	118	123	128	56	134	139	144
57	101	106	111	57	117	122	127	57	134	139	144
58	100	105	110	58	117	122	127	58	133	138	143
59	100	105	110	59	116	121	126	59	132	137	142
60	99	104	109	60	115	120	125	60	131	136	141
61	98	103	108	61	114	119	124	61	130	135	140
62	98	103	108	62	114	119	124	62	129	134	139
63	97	102	107	63	113	118	123	63	128	133	138
64	96	101	106	64	112	117	122	64	128	133	138
65	96	101	106	65	111	116	121	65	127	132	137
66	95	100	105	66	111	116	121	66	126	131	136
67	94	99	104	67	110	115	120	67	125	130	135
68	94	99	104	68	109	114	119	68	124	129	134
69	93	98	103	69	108	113	118	69	123	128	133
70	93	98	103	70	108	113	118	70	123	128	133
71	92	97	102	71	107	112	117	71	122	127	132
72	91	96	101	72	106	111	116	72	121	126	131
73	91	96	101	73	105	110	115	73	120	125	130
74	90	95	100	74	105	110	115	74	119	124	129
75	89	94	99	75	104	109	114	75	118	123	128
76	89	94	99	76	103	108	113	76	117	122	127
77	88	93	98	77	102	107	112	77	117	122	127
78	87	92	97	78	102	107	112	78	116	121	126
79	87	92	97	79	101	106	111	79	115	120	125
80	86	91	96	80	100	105	110	80	114	119	124

# Bedienungsanleitung



## 7. Körperfett-Wert Messung

Drücken Sie die "PROGRAM"-Taste, bis Sie die „FAT“ Körperfett-Wert Messung erreichen. Drücken Sie nun die "MODE"-Taste, um zu den Einstellungen 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

## 8. Energiesparmodus

Wenn Sie das Gerät 10 Minuten lang nicht benutzt wurde, schaltet es sich automatisch in den Energiesparmodus. Drücken Sie eine beliebige Taste, um es wieder aufzuwecken.

## 9. Fehlermeldungen

9.1 Display zeigt nichts an – Stellen Sie sicher, dass alle Kabel richtig verbunden sind.

9.2 E01: Kabel locker oder defekt - Stellen Sie sicher, dass alle Kabel richtig verbunden sind.

9.3 E02: Kontrollieren Sie, ob die Spannung unter 50% der regulären Spannung ist. Kontrollieren Sie, ob die Schalttafel schlecht riecht. Kontrollieren Sie die Motorkabel.

9.4 E03: Kein Geschwindigkeitssensor – kontrollieren Sie, ob der Geschwindigkeitssensor richtig sitzt oder verschmutzt ist. Löst dies das Problem nicht, lassen Sie den Geschwindigkeitssensor austauschen

9.5 E04: Steigungsfehler – kontrollieren Sie das Steigungsmotorkabel oder setzen Sie den Steigungsmotor zurück.

9.6 E05: Überspannung oder nach Reparatur – reinigen Sie das Laufdeck und das restliche Gerät, fügen etwas Silikonöl unter der Laufmatte hinzu und starten das Gerät neu.

9.7 E08: Schalttafel defekt – lassen Sie diese ersetzen.

9.8 Motor funktioniert nicht – kontrollieren Sie die Motorkabel und den Leistungstransistor. Lassen Sie diesen gegebenenfalls ersetzen.



GB



**Beny Sports Co. UK Ltd.**

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

**CUSTOMER SUPPORT**

is open from 9.00am to 5.00pm from Monday to Friday



Tel: 01535 637711



Fax: 01535 637722



E-mail: [support@benysports.co.uk](mailto:support@benysports.co.uk)



Website: [www.benysports.co.uk](http://www.benysports.co.uk)

© Copyright BSCL - November 2017

DE



**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 2017  
Printed November / 2017