

# SPIRIT



**XT385**

Laufband

## GEBRAUCHSANWEISUNG

Bitte lesen Sie sich die komplette Anweisung vor dem Gebrauch Ihres neuen Laufbands sorgfältig durch.

# INHALTSVERZEICHNIS

Wichtige Sicherheitshinweise	2
Wichtige Hinweise zum Elektroanschluss	3
Erdungsanweisungen	4
Wichtige Betriebsanweisungen	5
Montageanleitung	6
Anweisungen zum Transport	11
Bedienungsanleitung des Bedienpults	12
Programmierbare Funktionen	17
Einstellungen der Herzfrequenz-Programme	24
Allgemeine Wartung	25
Explosionszeichnung und Teileliste	31

## **ACHTUNG**

Dieses Laufband ist ausschließlich für die Nutzung in Wohnräumen bestimmt und steht nur für diese Anwendung unter Garantie. Bei jeder anderen Verwendung erlischt der gesamte Gewährleistungsanspruch.

# WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

**WARNUNG** – Vor dem Gebrauch dieses Geräts bitte alle Anweisungen gut durchlesen.

**ACHTUNG** – Um die Gefahr eines Stromschlags zu verringern, ziehen Sie Ihr Laufband vor jeder Reinigung und/oder Wartung aus der Steckdose.

**WARNHINWEIS** – Stellen Sie das Laufband zur Verringerung der Gefahr von Verbrennungen, Feuer, Stromschlägen oder Personenschäden auf einem flachen, ebenen Untergrund mit Zugang zu einer geerdeten Steckdose von 230 Volt, 10 Ampere auf, wobei das Laufband als einziges Gerät an den Stromkreis angeschlossen ist.

**VERWENDEN SIE KEIN VERLÄNGERUNGSKABEL – ES SEI DENN, ES HANDELT SICH UM EIN KABEL MIT EINEM QUERSCHNITT VON MINDESTENS 2,08 MM<sup>2</sup> (AWG 14) UND MIT NUR EINER STECKDOSE AM ENDE.**

**Das Laufband sollte als einziges Gerät am Stromkreis angeschlossen sein.**

**VERSUCHEN SIE NICHT, DEN GEERDETEN STECKER DURCH UNGEEIGNETE ADAPTER ZU ERSETZEN ODER AUF ANDERE WEISE DIE VERKABELUNG ZU ÄNDERN.**

**Dies kann zu einer ernsthaften Stromschlag- oder Brandgefahr sowie zu Computeraus-fällen führen (siehe „Erdungsanweisungen“ auf Seite 4).**

- Benutzen Sie das Laufband nicht auf tief gepolstertem Teppich, Plüsch- oder Wollteppich. Dies kann zu einer Beschädigung sowohl des Teppichs als auch des Laufbands führen.
- Achten Sie darauf, dass die Rückseite des Laufbands durch nichts blockiert wird. Sorgen Sie für einen Mindestabstand von 1,07 m (3½ Fuß) zwischen dem hinteren Ende des Laufbands und jeglichem feststehenden Gegenstand.
- Kinder vom Laufband fernhalten. An manchen Stellen bestehen offensichtliche Einklemm-gefahr und andere Gefahren, die Schäden verursachen können.
- Hände von allen beweglichen Teilen fernhalten.
- Benutzen Sie das Laufband niemals, wenn ein Kabel oder Stecker beschädigt ist. Falls das Laufband nicht ordnungsgemäß funktioniert, wenden Sie sich an Ihren Händler.
- Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.
- Benutzen Sie das Gerät nicht an Orten, an denen Sprühdosen verwendet werden oder an denen Sauerstoff verabreicht wird. Funken aus dem Motor können eine stark gasförmige Umgebung entzünden.
- Niemals Gegenstände in Öffnungen werfen oder stecken.
- Nicht im Freien verwenden.
- Um das Gerät auszuschalten, stellen Sie alle Bedienelemente auf „Off“ (Aus) und ziehen Sie anschließend den Stecker aus der Steckdose.
- Versuchen Sie nicht, Ihr Laufband für einen anderen als den vorgesehenen Zweck zu verwenden.
- Die Handpulssensoren sind keine medizinischen Geräte. Sie dienen dazu, Ihnen die ungefähre Messung der angestrebten Herzfrequenz zu ermöglichen. Die Verwendung eines Brustgurt-Senders ist eine wesentlich präzisere Methode zur Analyse der Herzfrequenz. Verschiedene Faktoren, darunter die Bewegungen des Benutzers, haben Einfluss auf die

Genauigkeit der Herzfrequenzmesswerte. Die Pulssensoren dienen nur als Trainingshilfs-mittel zur Bestimmung der allgemeinen Tendenzen bezüglich der Herzfrequenz.

- Verwenden Sie die vorgesehenen Haltegriffe; sie dienen Ihrer Sicherheit.
- Geeignetes Schuhwerk tragen. Das Tragen von Stöckelschuhen, Abendschuhen, Sandalen oder nackte Füße sind für die Benutzung des Laufbands nicht geeignet. Es werden qualitativ hochwertige Sportschuhe empfohlen, um der Ermüdung der Beine vorzubeugen.

**DIESE ANWEISUNGEN AUFBEWAHREN – DENKEN SIE AN IHRE SICHERHEIT!**

## WICHTIGE HINWEISE ZUM ELEKTROANSCHLUSS

### **WARNHINWEIS!**

Verwenden Sie bei diesem Laufband **NIEMALS** eine mit einem Fehlerstromschutzschalter ausgerüstete Steckdose. Wie bei jedem anderen Gerät mit einem großen Motor, wird der Fehlerstromschutzschalter oft ausgelöst. Verlegen Sie das Stromkabel außerhalb der Reichweite von beweglichen Teilen des Laufbands, einschließlich des Hebemechanismus und der Transporträder.

Entfernen Sie **NIEMALS** ein Gehäuseteil, ohne das Gerät vorher aus der Steckdose zu ziehen. Eine Variation der Voltzahl um zehn Prozent (10 %) oder mehr kann die Leistung Ihres Laufbands beeinträchtigen. Diese Umstände sind von der Garantie ausgeschlossen. Wenn Sie vermuten, dass die Voltzahl zu gering ist, wenden Sie sich für eine ordnungsgemäße Prüfung an Ihren örtlichen Stromversorger oder einen zugelassenen Elektriker.

Setzen Sie dieses Laufband **NIEMALS** Regen bzw. Feuchtigkeit aus. Dieses Gerät ist **NICHT** für den Gebrauch im Freien, in der Nähe eines Swimmingpools bzw. Badebereichs oder in anderen Umgebungen mit hoher Luftfeuchtigkeit vorgesehen. Die vorgegebene Betriebstemperatur liegt zwischen 5 und 48 Grad Celsius und einer Luftfeuchtigkeit von 95 %, nicht kondensierend (es bilden sich keine Wassertropfen auf den Oberflächen).

**Leistungsschutzschalter:** Einige in Haushalten verwendete Schutzschalter sind nicht für hohe Einschaltströme geeignet, die bei der erstmaligen Inbetriebnahme des Laufbands oder sogar während des Gebrauchs auftreten können. Wenn durch Ihr Laufband die Sicherung des Hauses herausfliegt (auch wenn es sich um die vorschriftsgemäße Strombelastung handelt), aber der Schutzschalter auf dem Laufband selbst nicht ausgelöst wird, müssen Sie die Sicherung des Hauses durch einen Leistungsschutzschalter für hohen Einschaltstrom ersetzen. Dies stellt keinen gewährleistungspflichtigen Mangel dar.

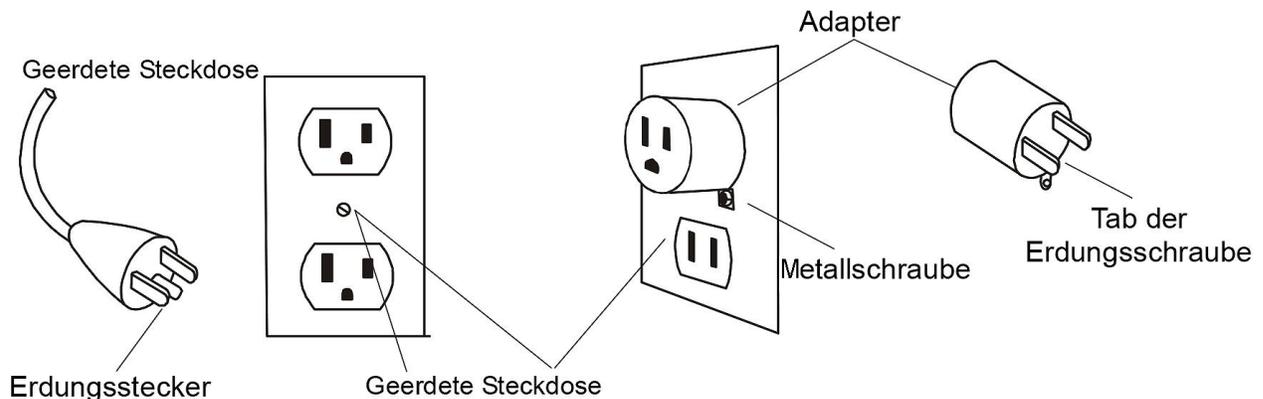
Hierbei handelt es sich um einen Umstand, auf den wir als Hersteller keinen Einfluss haben. Dieses Teil ist in den meisten Elektrowarengeschäften erhältlich. Zum Beispiel: Teil von Grainger # 1D237 oder online erhältlich auf [www.squared.com](http://www.squared.com) Teil # QO120HM.

# ERDUNGSANWEISUNGEN

Dieses Gerät muss geerdet werden. Im Fall eines Defekts oder einer Betriebsstörung des Laufbands kann der elektrische Strom durch die Erdung über den Weg des geringsten Widerstands abfließen und dadurch die Gefahr eines Stromschlags reduziert werden. Dieses Produkt ist mit einem Kabel mit Erdungsstecker ausgestattet. Der Stecker muss in eine geeignete Steckdose gesteckt werden, die in Übereinstimmung mit allen geltenden Vorschriften installiert und geerdet wurde.

**ACHTUNG – Der unsachgemäße Anschluss des Erdungsleiters kann eine Stromschlaggefahr zur Folge haben. Wenden Sie sich an einen qualifizierten Elektriker oder Wartungstechniker, falls Sie im Zweifel darüber sind, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet wurde. Nehmen Sie keine Änderungen an dem mit dem Gerät mitgelieferten Stecker vor, falls dieser nicht in die Steckdose passt. Lassen Sie stattdessen eine passende Steckdose von einem qualifizierten Elektriker einbauen.**

Dieses Gerät ist für den Anschluss an einen Stromkreis mit einer Nennspannung von 230 Volt vorgesehen. Es verfügt über einen Erdungsstecker, ähnlich wie in der Abbildung unten dargestellt. Mithilfe eines temporären Adapters, ähnlich wie in der Abbildung unten dargestellt, kann dieser Stecker an eine wie unten dargestellte zweipolige Anschlussbuchse angeschlossen werden, falls keine ordnungsgemäß geerdete Steckdose vorhanden ist. Der temporäre Adapter sollte nur solange verwendet werden, bis eine ordnungsgemäß geerdete Steckdose (siehe unten) von einer Elektrofachkraft installiert wurde. Die grüne Erdungsklemme oder dergleichen, die aus dem Adapter hinausragt, muss an eine dauerhafte Erdung, wie einer ordnungsgemäß geerdeten Steckdosenabdeckung, angeschlossen werden. Wenn der Adapter verwendet wird, muss er immer mit einer Metallschraube fixiert werden.



# WICHTIGE BETRIEBSANWEISUNGEN

- Bedienen Sie dieses Laufband **NIEMALS**, ohne vorher die Konsequenzen einer am Computer vorgenommenen Änderung des Betriebsmodus gelesen und genau verstanden zu haben.
- Beachten Sie, dass Veränderungen der Geschwindigkeit und Steigung nicht sofort erfolgen. Stellen Sie Ihre gewünschte Trainingsstufe am Bedienpult des Computers ein und drücken Sie auf die Einstellungstaste. Der Computer wird den Befehl stufenweise ausführen.
- Nutzen Sie Ihr Laufband **NIEMALS** während eines Gewitters. Es kann zu Über-spannungen in Ihrer Hausstromversorgung kommen, die Teile des Laufbands be-schädigen könnten. Ziehen Sie das Laufband während eines Gewitters vorsichtshalber aus der Steckdose.
- Vorsicht bei gleichzeitiger Durchführung anderer Aktivitäten während des Laufens auf Ihrem Laufband, beispielsweise Fernsehen, Lesen usw. Diese Ablenkungen können zu einem Verlust des Gleichgewichts führen und schwere Verletzungen nach sich ziehen.
- Üben Sie keinen übermäßigen Druck auf die Tasten des Bedienpults aus. Sie wurden so feinmechanisch konzipiert, dass sie mit einem leichten Fingerdruck ordnungsgemäß funktionieren.

# SICHERHEITSEIL

Dieses Gerät ist mit einem Sicherheitsseil ausgestattet. Es handelt sich um eine einfache magnetische Konstruktion, die immer verwendet werden sollte. Es dient Ihrer Sicherheit für den Fall, dass Sie stürzen oder sich auf dem Laufband zu weit nach hinten bewegen. Durch Ziehen an diesem Sicherheitsseil kommt das Laufband zum Stillstand.

## Anwendung:

1. Platzieren Sie den Magneten auf der runden Metallfläche des Bedienfelds. Vorher wird das Laufband nicht funktionieren. Mit dem Entfernen des Magneten ist das Laufband auch vor unberechtigter Nutzung geschützt.
2. Befestigen Sie die Kunststoffklammer sorgfältig an Ihrer Kleidung, damit sie gut hält. Hinweis: Der Magnet ist stark genug um zu verhindern, dass das Gerät versehentlich und unerwartet stoppt. Die Klammer muss sorgfältig befestigt werden, damit sie sich nicht löst. Machen Sie sich mit ihrer Funktion und ihren Beschränkungen vertraut. Immer wenn der Magnet vom Bedienpult gezogen wird, stoppt das Laufband, je nach Geschwindigkeit, nach ein bis zwei Schritten. Drücken Sie im Normalbetrieb den Stop-/Pause-Schalter.

# MONTAGEANLEITUNG

**!!ACHTUNG: WICHTIGE HINWEISE ZUM AUSPACKEN DER GERÄTETEILE BITTE VOR DEM AUSPACKEN IHRES ZUSAMMENKLAPPBAREN LAUFBANDS DURCHLESEN!!**

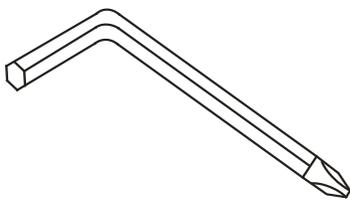
Es kann zu schweren Verletzungen kommen, wenn dieses zusammenklappbare Laufband nicht ordnungsgemäß ausgepackt wird. Um das Laufband ist ein Klettband angebracht, das ein versehentliches Aufklappen des Laufbands während des Transports verhindert. Wenn dieses Klettband nicht ordnungsgemäß entfernt wird, kann das Laufband unerwartet aufspringen und zu Personenschäden führen, falls sich jemand beim Entfernen des Klettbands der Nähe des Laufbands befindet.

Achten Sie beim Entfernen des Transportbandes zu Ihrer eigenen Sicherheit darauf, dass das Laufband flach auf den Boden aufgestellt ist. Es soll so ausgerichtet sein, wie Sie es auch benutzen. Drehen Sie das Laufband nicht auf die Seite während Sie das Transportband entfernen. Dadurch kann der Klappmechanismus des Laufbands aufspringen. Falls sich das Ende des Klettbandes (das Sie zum Entfernen anfassen müssen) unter der Lauffläche befindet, fassen Sie unter die Lauffläche, um es zu greifen. Kippen Sie das Laufband jedoch nicht nach oben, um sich Zugang zum Bandende zu verschaffen.

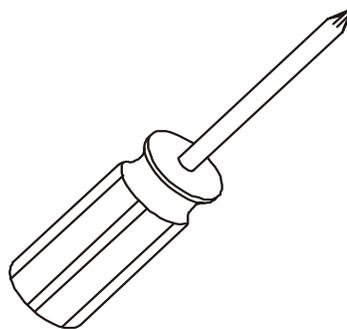
Schneiden Sie die Umreifungsbänder mit einem Rasiermesser (Teppichmesser) durch. Entfernen Sie den Karton von dem darunter, indem Sie die Heftklammern aufbrechen (falls nötig). Heben Sie den Karton über den Bauteilen des Laufbands hoch und entnehmen Sie den Lieferumfang. Der Lieferumfang besteht aus fünf Packungen. Eine Packung enthält Werkzeuge und vier Packungen, die mit Schritt 1 – 4 beschriftet sind, enthalten die zur Montage für jeden Schritt benötigten Geräteteile. Die nachfolgenden Montageschritte sind von eins bis vier entsprechend den Geräteteilen in den beschrifteten Packungen durchnummeriert. Um Verwechslungen auszuschließen, nehmen Sie nur die für jeden Schritt benötigten Geräteteile heraus.

Dann das Laufband aus dem Karton herausnehmen und auf ebener Fläche ablegen.

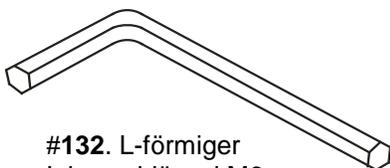
## MONTAGEWERKZEUGE



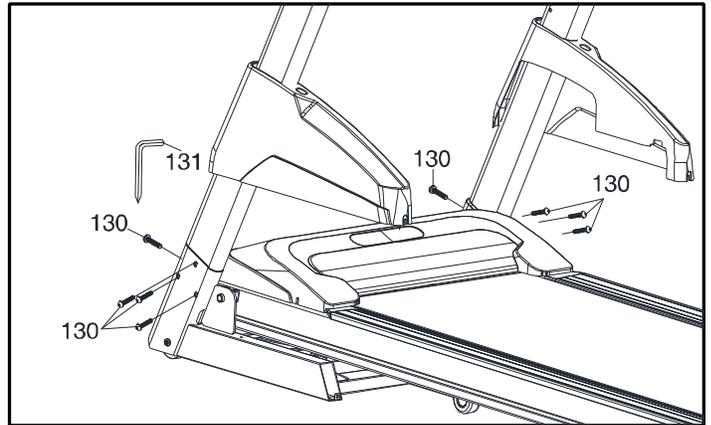
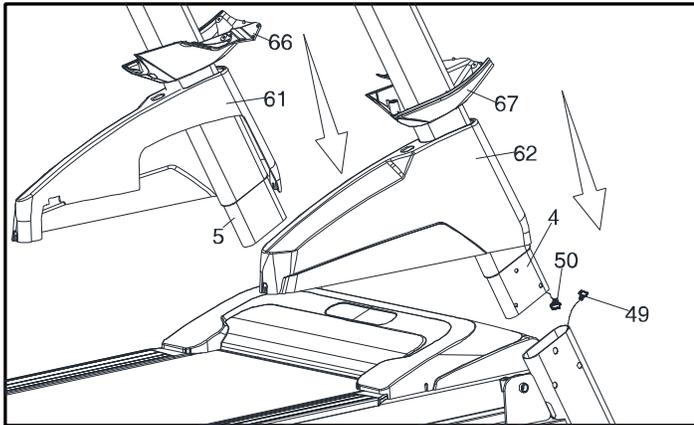
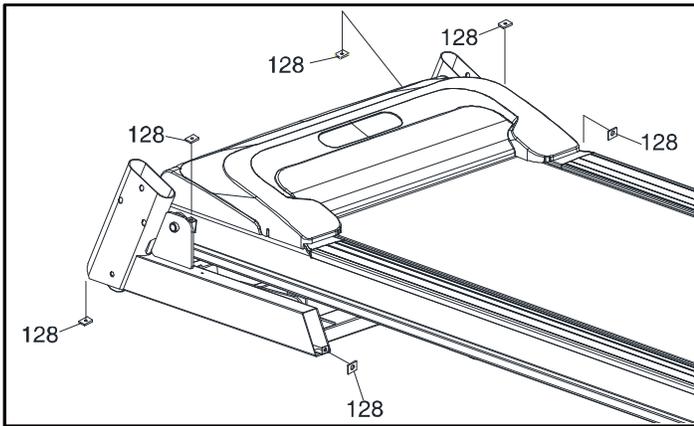
**#131.** Kombischlüssel aus M5-Inbusschlüssel & Kreuzschlitzschraubendreher



**#148.** Kreuzschlitzschraubendreher



**#132.** L-förmiger Inbusschlüssel M6



## SCHRITT 1

1. **GERÄTETEILE FÜR SCHRITT 1** zusammentragen.
2. **6 SCHNAPPMUTTERN (128)** nehmen und vorne auf jeder Seite des Geräts befestigen wie links dargestellt.
3. Führen Sie den rechten Bedienpultmast durch die **RECHTE VERKLEIDUNG DER HAUPTRAHMEN-HALTERUNG (62)** und die **RECHTE BEDIENPULTMASTVERKLEIDUNG (67)**.
4. Dann den **RECHTEN BEDIENPULTMAST (4)** nehmen und das **MITTLERE COMPUTERKABEL (50)** mit dem **UNTEREN COMPUTERKABEL (49)** verbinden. Passen Sie auf, das Kabel nicht einzuklemmen, um keine Schäden zu verursachen.
5. Schieben Sie den rechten Bedienpultmast (4) in die Hauptrahmenhalterung.
6. Wiederholen Sie alles ab Punkt 3 für die linke Seite.
7. Wenn Sie den **LINKEN UND RECHTEN BEDIENPULTMAST (4, 5)** in die **HAUPTRAHMENHALTERUNG (2)** gesteckt haben, ziehen Sie mit dem **KOMBISCHLÜSSEL AUS INBUSSCHLÜSSEL & KREUZSCHLITZ-SCHRAUBENDREHER (131)** **8 HALBRUNDKOPFSCHRAUBEN (130)** fest, um die Bedienpultmasten an der Hauptrahmenhalterung zu fixieren.

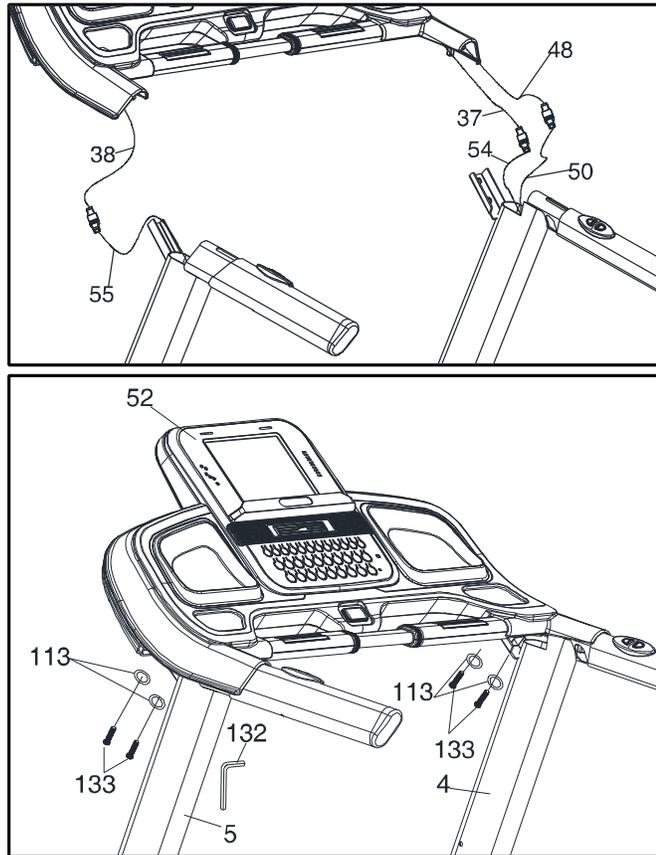
### WERKZEUGTEILE



**#130.**  
Halbrundkopfschraube  
5/16" × 15 mm (8 Stk.)



**#128.** Schnappmuttern  
M5 (6 Stk.)



## SCHRITT 2

1. **GERÄTETEILE FÜR SCHRITT 2** zusammentragen.
2. Schließen Sie den **SCHALTER ZUR GESCHWINDIGKEITSEINSTELLUNG MIT KABEL (54)** an das **OBERE GESCHWINDIGKEITSKABEL (37)** an.
3. Schließen Sie den **SCHALTER ZUR NEIGUNGSEINSTELLUNG MIT KABEL (55)** an das **OBERE NEIGUNGS-KABEL (38)** an.
4. Schließen Sie das **MITTLERE COMPUTERKABEL (50)** an das **OBERE COMPUTERKABEL (48)** an.
5. Achten Sie darauf, das Kabel nicht einzuklemmen, um keine Schäden zu verursachen.
6. Montieren Sie das **BEDIENPULT (52)** auf den **RECHTEN UND LINKEN BEDIENPULTMAST (4, 5)** und fixieren Sie es mit 4 **HALBRUNDKOPFSCHRAUBEN (133)** sowie 4 **FEDERRINGEN (113)**. Benutzen Sie den **INBUS-SCHLÜSSEL (132)** zum Festziehen.

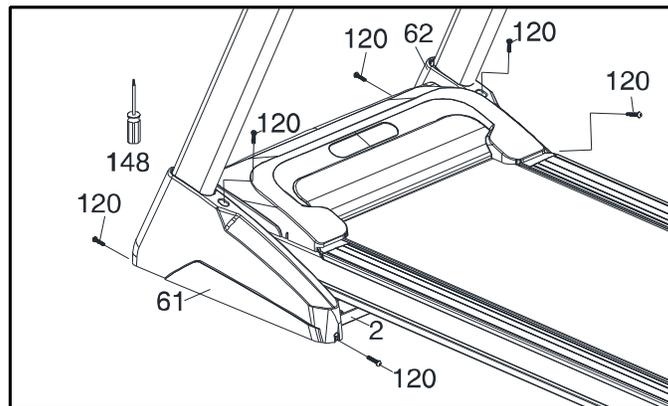
### WERKZEUGTEILE



#113. Ø10 x 2,0 T  
Federring (4 Stk.)



#133. 3/8" x 1-1/2"  
Halbrundkopfschraube  
(4 Stk.)



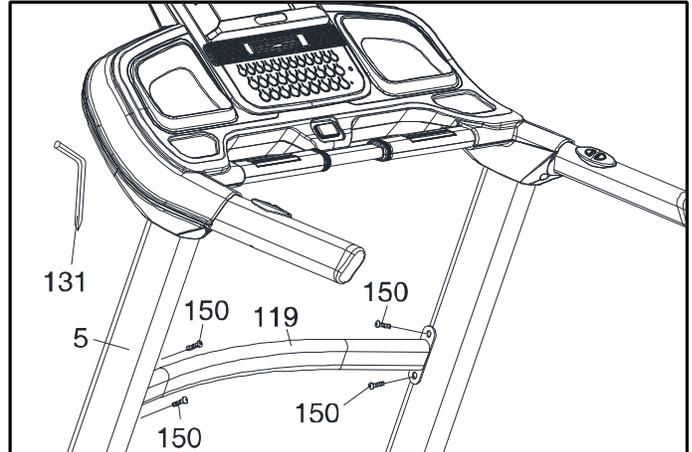
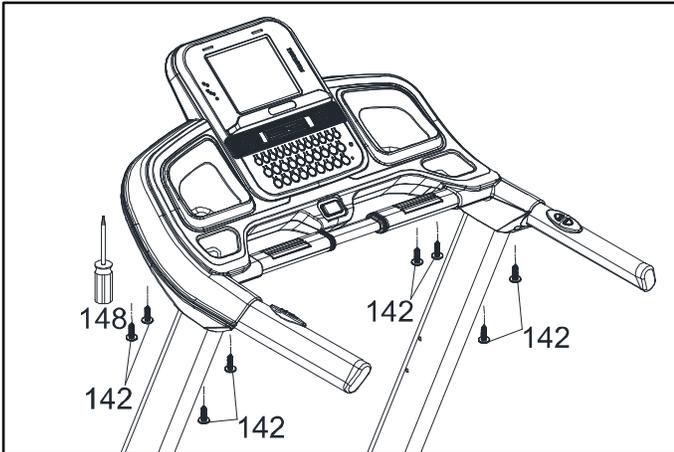
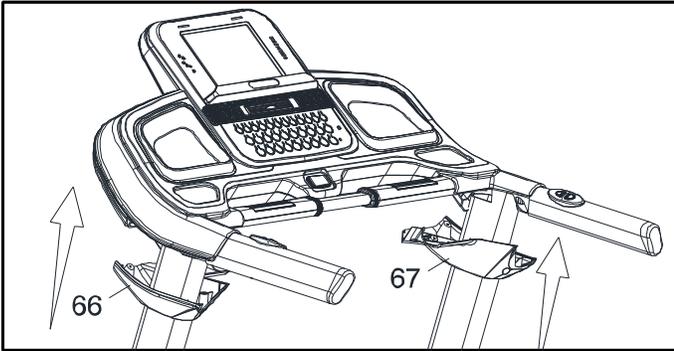
## SCHRITT 3

1. **GERÄTETEILE FÜR SCHRITT 3** zusammentragen.
2. Montieren Sie die **RECHTE UND LINKE VERKLEIDUNG DER HAUPTTRAHMENHALTERUNG (62, 61)** auf die **HAUPTTRAHMENHALTERUNG (2)** mit 6 **Schneidschrauben (120)**. Mit dem **KREUZSCHLITZSCHRAUBEN-DREHER (122)** festziehen.

### WERKZEUGTEILE



#120. 5 x 16mm  
Selbstschneidende Schraube  
(6 Stk.)



## SCHRITT 4

1. **GERÄTETEILE FÜR SCHRITT 5** zusammentragen.
2. Schieben Sie die **VERKLEIDUNG FÜR DEN RECHTEN UND LINKEN BEDIENPULTMAST (67, 66)** an den Bedienpultmasten herauf. Mit 8 **BLECHSCHRAUBEN (142)** unter Benutzung des **KREUZSCHLITZ-SCHRAUBENDREHERS (148)** fixieren.
3. Die **HANDLAUFSTÜTZE (119)** zwischen **LINKEM UND RECHTEM BEDIENPULTMAST (5, 4)** positionieren und mit dem **KOMBISCHLÜSSEL AUS INBUSSCHLÜSSEL & KREUZSCHLITZSCHRAUBENDREHER (131)** 4 **HALBRUNDKOPFSCHRAUBEN (150)** daran festschrauben.

### WERKZEUGTEILE



**#150.**  
Halbrundkopfschraube  
5/16" x 3/4"  
Halbrundkopfschraube  
(4 Stk.)



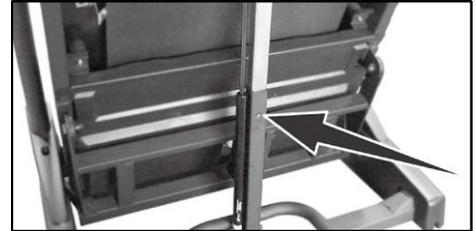
**#142.** 3,5 x 16 mm  
Blechschaube  
(8 Stk.)

# HINWEISE ZUM AUFKLAPPEN

Versuchen Sie nicht das Gerät zu bewegen, solange es nicht zugeklappt und verriegelt ist. Achten Sie darauf, dass das Stromkabel geschützt ist, um Beschädigungen zu vermeiden. Verwenden Sie beide Haltegriffe, um das Gerät in die gewünschte Position zu bringen.

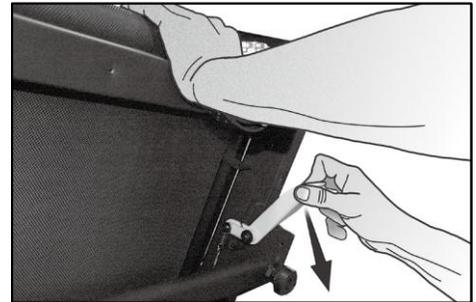
## ■ DAS LAUF BAND ZUSAMMENKLAPPEN

Prüfen Sie, ob das Laufband sich im geringsten Neigungswinkel befindet. Heben Sie das Laufdeck an, bis es durch den Sperrmechanismus der Teleskopstange einrastet, die sich auf der Rückseite der Rahmenhalterung mittig befindet.



## ■ DAS LAUF BAND AUFKLAPPEN

Drücken\* Sie das Laufdeck mit einer Hand leicht nach vorn. Ziehen Sie den Entriegelungshebel nach unten und lassen Sie das Laufdeck langsam auf den Boden herab. Ungefähr ab Hüfthöhe senkt sich das Laufdeck eigenständig ab.



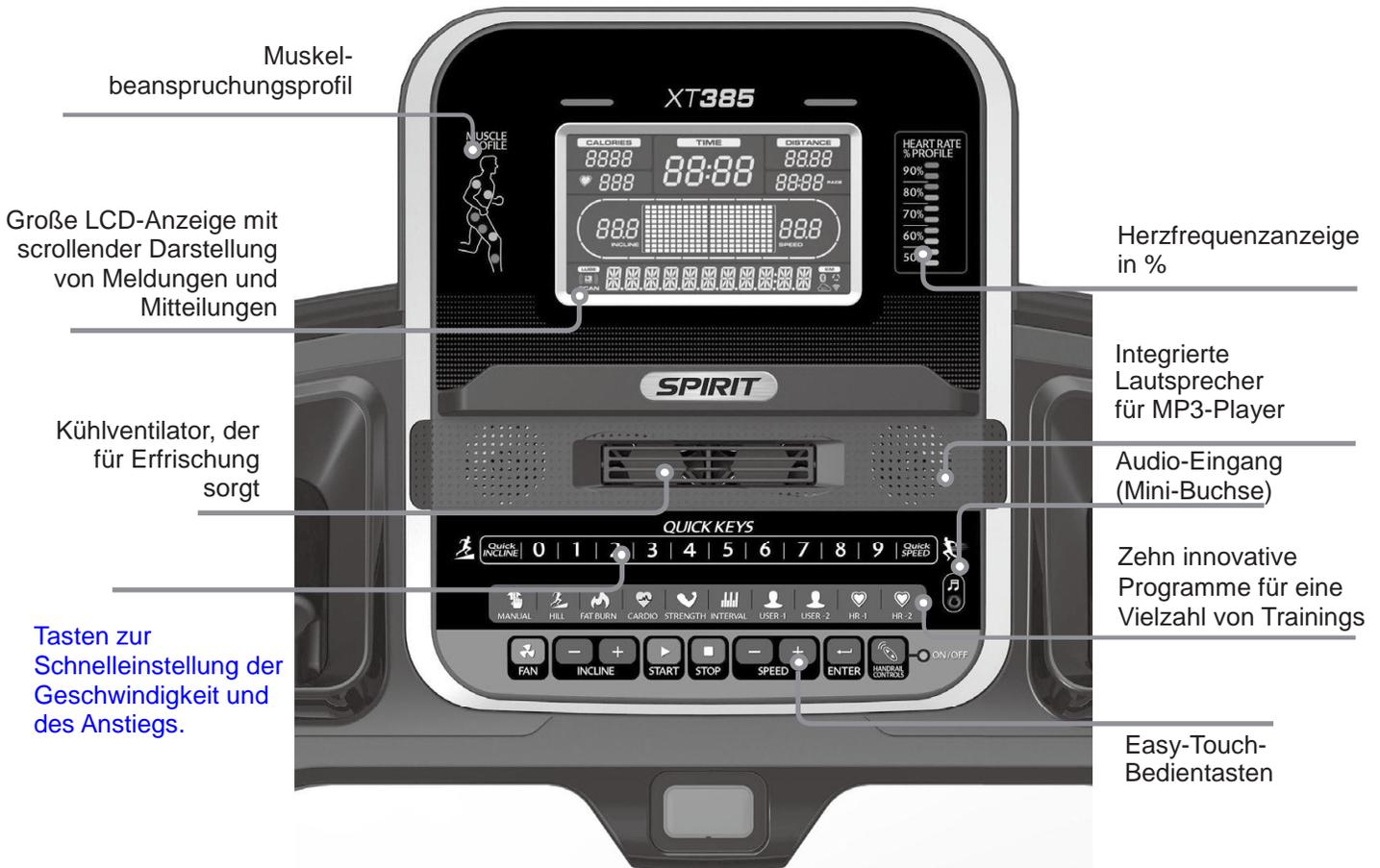
- \*Im Bereich der hinteren Bandtriebbrolle, um den Druck vom Sperrmechanismus zu nehmen.

# ANWEISUNGEN ZUM TRANSPORT

Das Laufband ist mit vier Transporträdern ausgestattet, die einrasten, wenn das Laufband zusammengeklappt wird. Das Laufband können Sie nach dem Zusammenklappen einfach wegrollen.

# BEDIENUNGSANLEITUNG DES BEDIENPULTS

## DAS BEDIENPULT KENNENLERNEN



## FUNKTIONEN

### Steuerung mit den Haltegriffen

Sie haben bei dem Laufband die Möglichkeit, an den seitlichen Haltegriffen die Geschwindigkeit und Steigung zu verändern. Sie können diese Funktion auch ausschalten, wenn Sie sich oft an den Haltegriffen festhalten. Zum Ausschalten drücken Sie einfach die Taste rechts unten auf dem Bedienpult.

### Tasten „Quick Speed“ und „Quick Incline“ (Schnelle Einstellung der Geschwindigkeit und Steigung)

Stellen Sie Ihre gewünschte Geschwindigkeit und Steigung mithilfe der „Quick“-Tasten am Bedienpult des Computers ein. Drücken Sie dafür einfach entweder auf „Speed“ (Geschwindigkeit) oder „Incline“ (Steigung). Wählen Sie danach 2 oder 3 Zahlen. Das Laufband wird sich automatisch diesem Wert anpassen. Dies erspart Ihnen Zeit, weil Sie die Taste nicht drücken und halten oder gedrückt halten müssen bis der gewünschte Wert erreicht wird. Der mögliche Höchstwert für die Geschwindigkeit liegt bei 18,0 km/h (bzw. 12,0 mph) und für die Steigung bei 15,0 %.

Beispiele: Taste „Quick Incline“, dann 1,0 drücken = Steigungsstufe 1,0

Taste „Quick Incline“, dann 3,5 drücken = Steigungsstufe 3,5

Taste „Quick Speed“, dann 8,0 drücken = 8,0 km/h bzw. mph

Taste „Quick Speed“, dann 0,8 drücken = 0,8 km/h bzw. mph

# BEDIENPULT

## Darstellung der Muskelbeanspruchung

Im oberen Bereich des Bedienpults befindet sich eine anatomische Abbildung. In dieser Abbildung leuchten alle Bereiche, die während der Nutzung des Laufbands beansprucht werden. Die Bereiche leuchten während sämtlicher Programme. Sie können einstellen, welche Muskeln aktiviert werden sollen, indem Sie den Neigungswinkel ändern und Ihre Arme schwingen. Wenn Sie die voreingestellten Programme wählen, bestimmt das gewählte Programm durch die automatische Einstellung der Neigung, welche Muskeln des Unterkörpers aktiviert werden. Grundsätzlich gelten folgende Orientierungshilfen:

- Die Lichter am Oberkörper gehen immer dann an, wenn Sie Ihre Hände nicht auf die Pulssensoren am Haltegriff legen.
- Die Lichter am Unterkörper leuchten je nach Grad der Muskelbelastung in drei Stufen auf: Grün steht für minimale Muskelbelastung, Gelb steht für eine mittlere Muskelbelastung und Rot für eine volle bzw. starke Muskelbeanspruchung.
- 0 – 4,5 % Steigung: gleichmäßige Muskelbeanspruchung, alle vier Muskelgruppen leuchten Gelb auf
- 5 – 15 % Steigung: Quadrizeps leuchten Gelb, Gesäß- und hintere Oberschenkelmuskeln sowie Waden leuchten Rot

## Benachrichtigungsanzeige

Das Bedienpult zeigt Ihnen Tempo, Kalorienverbrauch, Zeit (Laufzeit oder einen Countdown), zurückgelegte Strecke, Puls, Geschwindigkeit, Steigung, Programmname, Anzahl der zurückgelegten Runden und Abschnittszeit an. Es gibt auch eine Geschwindigkeits- und Steigungsprofilanzeige, auf der Sie sehen können, wie hart Sie trainiert haben und wie anstrengend die nächsten Trainingsabschnitte sein werden.

## Herzfrequenzanzeige in %

Die LCD-Anzeige des Computers zeigt Ihre aktuelle Herzfrequenz an, sobald ein Pulssignal erfasst wird. Das Balkendiagramm rechts auf der LCD-Anzeige gibt Ihre aktuelle Herzfrequenz in % im Verhältnis zu Ihrer errechneten maximalen Herzfrequenz an. Letztere wird von Ihrem Alter bestimmt, das Sie während der Programmierung eines beliebigen der 10 Programme eingegeben haben. Die Farben des Balkendiagramms haben folgende Bedeutungen:

- 50 – 60 % der maximalen Herzfrequenz wird in Gelb dargestellt
- 65 – 80 % der maximalen Herzfrequenz wird in Gelb und Grün dargestellt
- 85 – 90 % oder eine höhere Prozentzahl der maximalen Herzfrequenz wird in Gelb, Grün und Rot dargestellt

## Punktmatrix-Anzeige

Zwanzig Balken aus Punkten (10 Punkte hoch) geben jedes Trainingssegment an. Die Punkte geben nur eine ungefähre Laufleistung (Anstrengungslevel) an. Sie geben nicht unbedingt einen bestimmten Wert an – nur eine ungefähre Prozentzahl zum Vergleich der Intensitätsstufen. Im manuellen Betrieb erstellt die Punktmatrix-Anzeige ein „Profilbild“, da sich die Werte während eines Trainings verändern.

Die Geschwindigkeits- und Steigungsprofile werden jeweils zur Hälfte während des Programms angezeigt (je 10 Spalten). Sie scrollen beide von rechts nach links durch die Anzeige.

## ¼-Meilen-Strecke

Die 0,4 km (1/4-Meilen)-Strecke (eine Runde) wird rund um die Punktmatrix-Anzeige eingeblendet. Der blinkende Abschnitt zeigt Ihren Fortschritt an. Nachdem ¼ Meile (metrische Maßeinheit: 0,4 km) erreicht wurde, beginnt die Anzeige wieder von vorne. Die Rundenstrecke verläuft gegen den Uhrzeigersinn. In der Benachrichtigungsanzeige gibt es einen Rundenzähler zur Anzeige Ihrer zurückgelegten Entfernung.

## Pulssensor am Haltegriff

Der Bildschirm „Puls“ (Herzfrequenz) zeigt Ihre aktuelle Herzfrequenz während des Trainings in Schlägen pro Minute an. Um Ihren Puls anzuzeigen, müssen Sie entweder die Edelstahl-Sensoren an den unbeweglichen Haltegriffen oder den Brustgurt-Herzfrequenzsender verwenden. Jedes Mal, wenn die obere Anzeige ein Pulssignal empfängt, wird der Pulswert angezeigt. Während der Herzfrequenz-Programme darf die Funktion „Pulssensor am Haltegriff“ nicht verwendet werden.

*Hinweis:* Lesen Sie sich die wichtigen Sicherheitshinweise (Seite 2) bezüglich der Bedienung des Pulssensors am Haltegriff durch.

## Kalorienanzeige

Sie zeigt den Gesamtkalorienverbrauch während des gesamten Trainings an.

*Hinweis:* Dies ist nur ein grober Anhaltswert für den Vergleich der verschiedenen Trainingseinheiten und kann nicht für medizinische Zwecke verwendet werden.

## Lautsprecher

Am Bedienpult befinden sich eingebaute Lautsprecher. Am Bedienpult ist kein Lautstärkeregler vorhanden.

Die Lautstärke muss am Audio-Player eingestellt werden.

## Quick Start (Schnellstart)

1. Drücken Sie kurz die **Start**-Taste, um das Bedienpult einzuschalten (falls es nicht schon angeschaltet ist).  
*Hinweis:* Durch Anbringen des Sicherheitsseils wird das Bedienpult auch eingeschaltet.
2. Drücken Sie kurz die **Start**-Taste, um das Laufband bei 1,0 km/h in Gang zu setzen. Stellen Sie dann die gewünschte Geschwindigkeit mit den Tasten **Speed +/- bzw. Fast/Slow** (Bedienpult bzw. Haltegriff) ein. Zur Anpassung der Geschwindigkeit können Sie auch die Taste **Quick Speed** drücken und dann die Ziffern 0 bis 9 wählen.
3. Um die Geschwindigkeit des Laufbands zu verringern, halten Sie die „-“ (Minus-Taste) (am Bedienpult bzw. Haltegriffs) bis zur gewünschten Geschwindigkeit gedrückt. Sie können zur Anpassung der Geschwindigkeit auch die Taste „Quick Speed“ drücken und dann die Ziffern 0 bis 9 wählen.
4. Zur Anpassung der Steigungsstufe halten Sie die Tasten **Incline +/- bzw. die Up/Down-Tasten** gedrückt. Sie können auch die gewünschte Steigung einstellen, indem Sie auf die Taste **Quick Incline** drücken und dann die Ziffern 0 bis 9 wählen.
5. Um das Laufband anzuhalten, drücken Sie auf die **Stop**-Taste.

## Funktionen Pause/Stop/Reset

1. Wenn das Laufband in Betrieb ist, können Sie durch einmaliges Drücken der **Stop**-Taste den Modus „Pause“ einstellen. Dies bringt das Laufband langsam zum Anhalten. Die Neigung des Laufbands sinkt auf null Prozent. Die Messwerte zu Zeit, Strecke und Kalorienverbrauch werden im Modus „Pause“ angehalten. Nach 5 Minuten wird die Anzeige zurückgesetzt und kehrt zum Startbildschirm zurück.
2. Um Ihr Training aus dem Modus „Pause“ heraus fortzuführen, drücken Sie auf die **Start**-Taste. Die Geschwindigkeit und Steigung entsprechen wieder den zuvor eingestellten Werten.
  - Durch einmaliges Drücken auf die **Stop**-Taste beginnt eine Pause. Wenn Sie die **Stop**-Taste zweimal drücken, wird das Programm beendet und ein Trainingsprotokoll angezeigt. Wenn die „Stop“-Taste ein drittes Mal gedrückt wird, kehrt das Bedienpult in den Ruhemodus (Startbildschirm) zurück. Wenn Sie die **Stop**-Taste länger als 3 Sekunden lang gedrückt halten, wird das Bedienpult zurückgesetzt.

## Steigung

- Die Steigung kann jederzeit angepasst werden, sobald das Band in Bewegung ist.
- Halten Sie die Tasten **Incline +/- bzw. Up/Down** (am Bedienpult oder Haltegriff) gedrückt, um die gewünschte Trainingsstufe zu erreichen. Sie können auch einen schnelleren Anstieg bzw. eine schnellere Herabsetzung mithilfe der Taste **Quick Incline** und anschließender Wahl der Ziffern 0 bis 9 wählen.
- Das Display zeigt die Anpassung der Neigung in 0,5-%-Schritten an.
- Die Neigung wird auf null Prozent zurückgehen, sofern der Hauptschalter oder die Sicherheitstaste nicht ausgeschaltet sind, wenn die Neigung höher eingestellt ist.

## Deaktivieren der Tasten an den Haltegriffen

Rechts neben der Enter-Taste befindet sich ein Steuerschalter für die Haltegriffe sowie daneben eine Kontrollleuchte. Wenn die Kontrollleuchte an ist, sind die Schalter an den Haltegriffen deaktiviert. Dadurch können Sie die volle Länge der Haltegriffe ausnutzen, ohne Angst haben zu müssen, die Bedientasten zur Verstellung der Geschwindigkeit oder Neigung zu betätigen.

## Wie Sie das Laufband ausschalten:

1. Das Display schaltet sich nach 30 Minuten (ohne Tastenbetätigung) automatisch aus (Ruhe-modus). Das Laufband verbraucht im Ruhemodus nur sehr wenig Strom (ungefähr so viel, wie Ihr ausgeschalteter Fernseher).
2. Entfernen Sie das Sicherheitsseil.
3. Schalten Sie den Hauptschalter auf der Vorderseite des Laufbands unterhalb der Motorabdeckung aus.

## Programm-Tasten

Mit den Programm-Tasten kann eine Vorschau jedes Programms angezeigt werden. Bei erstmaligem Einschalten des Computers können Sie sich durch Drücken der Programm-Tasten die Programm-profile ansehen. Wenn Sie ein Programm ausprobieren möchten, drücken Sie die entsprechende Programm-Taste. Drücken Sie anschließend die **Enter**-Taste, um das Programm auszuwählen und zum Einstellungsmodus zu gelangen.

Das Laufband verfügt über ein integriertes Herzfrequenzmessgerät. Durch Umgreifen der Handpuls-sensoren an den Haltegriffstangen oder Tragen des Herzfrequenzsenders (siehe Abschnitt „Ver-wendung eines Herzfrequenzsenders“) fängt das Herzsymbol an zu blinken (evtl. einige Sekunden verzögert). Das Pulsanzeigefenster stellt Ihre Herzfrequenz bzw. Ihren Puls in Schlägen pro Minute dar.

Das Bedienpult umfasst einen eingebauten Kühlventilator, der für Erfrischung sorgt. Zum Einschalten des Kühlventilators die Taste auf der linken Seite des Bedienpults drücken.

# Auswahl eines Trainingsprogramms

Das Laufband bietet **sieben** werkseitig voreingestellte Programme, zwei benutzerdefinierte Programme sowie einen manuellen Trainingsmodus.

Bei jedem voreingestellten Programm gibt es eine Höchstgeschwindigkeit, die bei der Wahl des gewünschten Trainingsprogramms angezeigt wird. Die Höchstgeschwindigkeit, die das entsprechende Programm erreicht, wird im Fenster „Speed“ (Geschwindigkeit) angezeigt.

Das Laufband verfügt auch über zwei Benutzer-Programme (**User 1** und **User 2**) für individuelles Training.

1. Drücken Sie auf die gewünschte **Programm-Taste [Hill (Hügel), Fat Burn (Fettverbrennung), Cardio (Cardio-Training), Strength (Krafttraining) oder Interval (Intervall)]**. Drücken Sie auf **Enter**, um das Programm auszuwählen. Das Display führt Sie durch die Einstellungen. Sie können auch einfach auf **Start** drücken, um das Programm mit den Standardeinstellungen zu beginnen.
2. Falls Sie **Enter** gedrückt haben, blendet die **Benachrichtigungsanzeige** nun einen Wert für Ihr **Alter** ein (standardmäßig auf 35 eingestellt). Die korrekte Angabe Ihres Alters wird für die Anzeige des Balkendiagramms sowie die Trainingsprogramme mit Herzfrequenzmessung benötigt. Stellen Sie Ihr Alter mithilfe der Tasten **+ bzw. –** ein und drücken Sie anschließend auf **Enter**. Ihr Alter bestimmt den Richtwert Ihrer maximalen Herzfrequenz. Die Anzeige des Balkendiagramms sowie die Herzfrequenz-Funktionen basieren auf der Prozentzahl Ihrer maximalen Herzfrequenz. Daher ist die korrekte Angabe Ihres Alters wichtig, damit diese Funktionen ordnungsgemäß funktionieren können.
3. In der Benachrichtigungsanzeige wird nun ein Wert für Ihr **Körpergewicht** eingeblendet (Standardwert ist 150 Pfund / 70 kg). Die korrekte Eingabe Ihres Gewichts ist für die Messung des Kalorienverbrauchs notwendig. Stellen Sie es mithilfe der Tasten **+ bzw. –** ein und drücken Sie anschließend auf **Enter**.  
*Hinweis zur Kalorienanzeige:* Kein Trainingsgerät kann Ihnen einen exakten Messwert zu Ihrem Kalorienverbrauch bieten, da der spezifische Kalorienverbrauch jeder einzelnen Person von zu vielen Faktoren beeinflusst wird. Auch wenn eine andere Person genauso viel wiegt, genauso alt und groß ist wie Sie, kann sich deren Kalorienverbrauch von Ihrem unterscheiden. Die Kalorienanzeige dient nur als Anhaltswert, um Ihre Trainingsfortschritte zu verfolgen.
4. In der Benachrichtigungsanzeige wird ein Wert für Ihre **Trainingszeit** eingeblendet (Standardwert liegt bei 30 Minuten). Mit den Tasten **+ bzw. –** stellen Sie die Zeit ein. Drücken Sie nach der Anpassung oder zur Übernahme des Standardwerts auf **Enter**.  
*(Hinweis: Sie können das Programm während der Einstellungen durch Drücken der Start-Taste jederzeit starten).*
5. In der Benachrichtigungsanzeige wird nun die voreingestellte Höchstgeschwindigkeit des gewählten Programms eingeblendet (3 mph bzw. 5 km/h). Stellen Sie die Höchstgeschwindigkeit mithilfe der Tasten **+ bzw. –** ein und drücken Sie anschließend auf **Enter**. Jedes Programm verfügt über verschiedene Geschwindigkeitsstufen. Dadurch können Sie die Höchstgeschwindigkeit für ein Programm festlegen.
6. In der Benachrichtigungsanzeige wird nun die voreingestellte maximale Steigung des gewählten Programms eingeblendet. Mit den Tasten **Incline +/-** die Steigung einstellen und anschließend **Enter** drücken. Sie sind nun mit den Einstellungen fertig und können Ihr Training durch Drücken der **Start**-Taste beginnen. Durch Drücken der **Stop**-Taste gelangen Sie zum vorherigen Fenster zurück, um Änderungen an den Einstellungen vorzunehmen.

# Programmierbare Funktionen

## Benutzerdefinierte Programme

1. Wählen Sie die Programmtaste **User 1** oder **User 2** und drücken Sie anschließend **Enter**. Beachten Sie, dass in der Punktmatrix-Anzeige zunächst nur die untere Reihe leuchtet (sofern kein gespeichertes Programm vorhanden ist).
2. Falls ein Programm bereits unter der gedrückte „User“-Taste gespeichert ist, wird dies abgerufen. Falls nicht, können Sie ein Programm unter Ihrem Vornamen erstellen. In der Benachrichtigungsanzeige wird der Buchstabe „A“ eingeblendet. Zur Einstellung drücken Sie **Speed +**, worauf hin ein „B“ eingeblendet wird; wenn Sie dagegen die Taste **Speed** drücken, wechselt die Anzeige zum Buchstaben „Z“. Nach der Auswahl des richtigen Buchstabens drücken Sie „Enter“. In der Benachrichtigungsanzeige wird der Buchstabe „A“ erneut eingeblendet. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis alle Buchstaben Ihres Namens (maximal 7 Zeichen) eingegeben sind. Wenn Ihr Name angezeigt wird, drücken Sie auf die Stop-Taste. Ihr Name wird dann entweder unter **User 1** oder **User 2 abgespeichert**.
3. In der Benachrichtigungsanzeige wird nun ein Alter eingeblendet. Passen Sie die Altersangabe an und drücken Sie **Enter**.
4. In der Benachrichtigungsanzeige wird nun ein Körpergewichtswert eingeblendet. Geben Sie Ihr Gewicht ein und drücken Sie **Enter**.
5. Beachten Sie, dass in der Benachrichtigungsanzeige die Zeitangabe eingeblendet wird. Passen Sie die Trainingszeit mithilfe der Tasten **+/-** ab 30 Minuten aufwärts an (falls gewünscht). Drücken Sie die **Enter**-Taste. Dies ist für das Fortfahren unabdingbar, auch wenn die Trainingszeit nicht angepasst wurde.
6. Die erste Spalte (Segment) fängt nun an zu blinken. Stellen Sie die Geschwindigkeitsstufe für das erste Trainingssegment mithilfe der Tasten **Speed +/-** auf Ihre gewünschte Trainingsstufe ein und drücken Sie **Enter**. Nun fängt die zweite Spalte an zu blinken. Wiederholen Sie den obigen Vorgang, bis alle 18 Segmente programmiert wurden. Die erste Spalte (Segment) fängt erneut an zu blinken. Dies erfolgt zur Einstellung der Steigung. Wiederholen Sie den obigen Vorgang, bis alle 18 Segmente bezüglich der Steigung programmiert wurden.
  - **Hinweis:** Wenn Sie die Geschwindigkeit während eines Benutzer-Programms ändern, werden sich die Geschwindigkeitsstufen aller Segmente von da an auch ändern.Beispiele: Wenn Sie Ihre aktuelle Geschwindigkeit um 1 km/h (0,6 mph) erhöhen, erhöhen sich auch die Geschwindigkeitsstufen der restlichen Abschnitte um je 1 km/h (0,6 mph). Wenn Sie Ihre aktuelle Geschwindigkeit um 0,5 km/h (0,3 mph) senken, werden auch die restlichen Geschwindigkeitsstufen um je 0,5 km/h (0,3 mph) gesenkt, usw.
7. Drücken Sie auf Start, um mit dem Training zu beginnen und das Programm abzuspeichern.
8. Die Profildarstellung wird der Fenstergröße entsprechend angepasst. Die tatsächliche Geschwindigkeit und Steigung bleiben jedoch gleich.

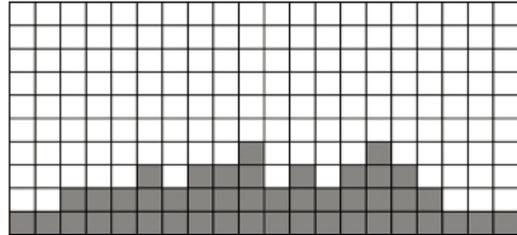
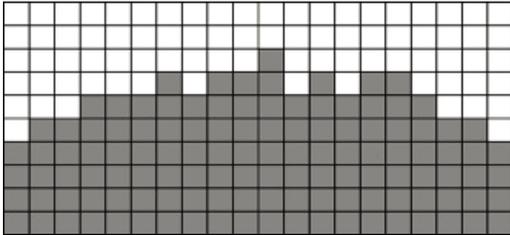
# VOREINGESTELLTE PROGRAMME

Das Laufband verfügt über **fünf** verschiedene Programme, die für eine Vielzahl von Trainingsmöglichkeiten entwickelt wurden. **Fünf** dieser Trainingsprogramme haben werkseitig voreingestellte Geschwindigkeits- und Steigungsprofile zum Erreichen unterschiedlicher Ziele.

## Hill (Hügel)

**Anstrengung:** Dieses Programm folgt einer dreiecks- bzw. pyramidenähnlichen stufenweisen Steigerung – von 10 % der maximalen Laufleistung (die vor dem Beginn dieses Programms gewählte Stufe) bis zu einer maximalen Laufleistung, die 10 % der gesamten Trainingszeit ausmachen. Anschließend erfolgt ein stufenweiser Rückgang der Geschwindigkeit/Steigung auf ungefähr 10 % der maximalen Laufleistung.

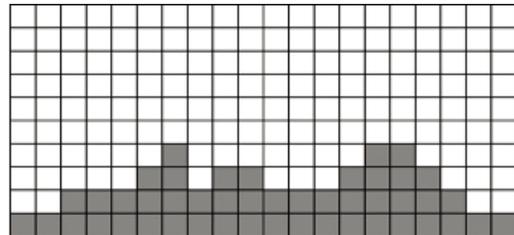
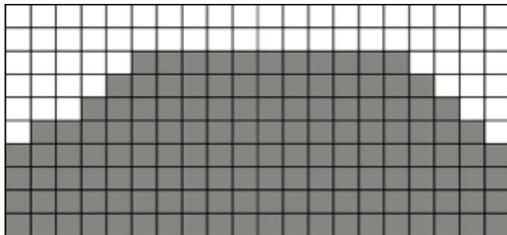
**Steigung:** Der Neigungswinkel der Lauffläche wird schrittweise und stetig erhöht. Der höchste Neigungsanstieg findet in der Mitte des Trainings statt und wird für 10 % der gesamten Trainingszeit beibehalten.



## Fat Burn (Fettverbrennung)

**Anstrengung:** Dieses Programm folgt einer schnellen Steigerung bis zur maximalen Geschwindigkeitsstufe (voreingestellt oder benutzerdefiniert), bei der für 2/3 der Trainingszeit trainiert wird. Es fordert Ihre Fähigkeit heraus, die Energieleistung über einen längeren Zeitraum aufrechtzuerhalten.

**Steigung:** Der Neigungswinkel der Lauffläche wird schrittweise und stetig (für 90 % der Trainingszeit) bis zur höchsten Steigungsstufe erhöht (voreingestellt oder benutzerdefiniert).

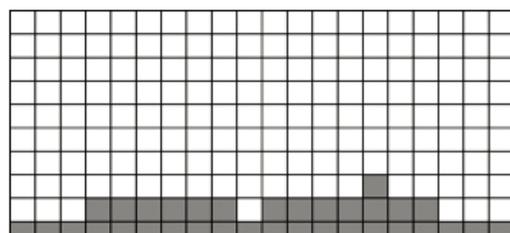
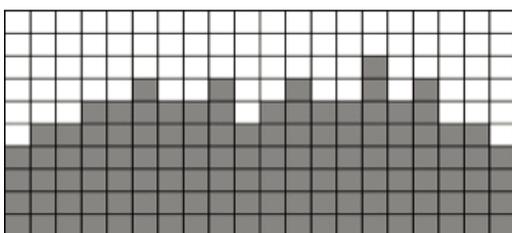


## Cardio (Cardio-Training)

**Anstrengung:** Bei diesem Programm gibt es eine schnelle Steigerung bis nahezu der maximalen Geschwindigkeitsstufe (voreingestellt oder benutzerdefiniert). Es schwankt leicht nach oben und unten, was im Wechsel für eine Erhöhung und Senkung der Herzfrequenz sorgt. Anschließend beginnt die zügige Abkühlphase. Dadurch wird Ihr Herzmuskel gestärkt, die Durchblutung gefördert und die Lungenkapazität erhöht.

**Steigung:** Der Neigungswinkel des Laufbands ist in diesem Programm mittelmäßig. Es gibt mehrere Steigerungen des Neigungswinkels zu verschiedenen Zeitpunkten während des Trainings.

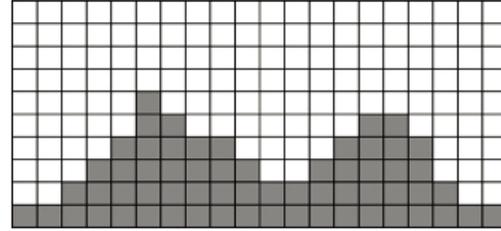
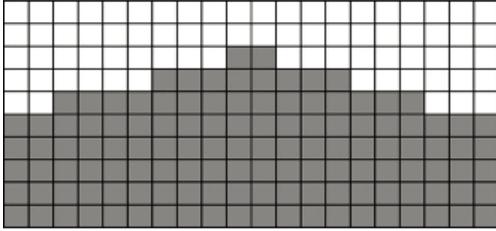
**Das fünfzehnte Segment stellt die maximale Steigungsstufe bei diesem Programm dar.**



## Strength (Krafttraining)

**Anstrengung:** Bei diesem Programm wird die Geschwindigkeit stufenweise bis auf 100 % der maximalen Geschwindigkeitsstufe erhöht, bei der für 25 % der gesamten Trainingsdauer trainiert wird. Dies unterstützt den Aufbau von Muskelkraft sowie -ausdauer im Unterkörper und im Gesäß. Eine zügige Abkühlphase folgt.

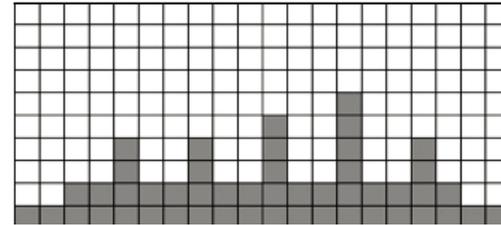
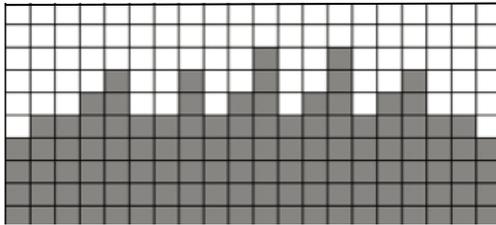
**Steigung:** Der Neigungswinkel der Lauffläche wird schnell auf eine mittlere Steigungsstufe erhöht, bei der für den Großteil der Trainingsdauer trainiert wird.



## Interval (Intervall)

**Anstrengung:** Dieses Programm führt Sie durch hohe Intensitätsstufen mit anschließenden Erholungsphasen von niedriger Intensität. Es beansprucht und fördert Ihre schnell kontrahierenden Muskelfasern, die bei kurzzeitigen und intensiven Belastungen gefordert sind. Dadurch wird Ihnen Sauerstoff entzogen und Ihr Puls in die Höhe getrieben. Daraufhin folgen Ruhephasen, in denen Ihre Herzfrequenz sinkt und Ihre Sauerstoffreserven wieder aufgefüllt werden. So wird Ihr Herz-Kreislauf-System für eine effizientere Sauerstoffnutzung programmiert.

**Steigung:** Bei diesem Programm kommt es zu einer ähnlichen Steigerung wie beim Geschwindigkeitsprofil, aber in anderen Abschnitten (Spalten); dies bedeutet, dass alle Ihre Muskeln der unteren Gliedmaßen gleichermaßen während dieses Programms gefordert werden. Die Steigung wechselt zwischen 25 und 65 % der maximalen Steigung.



# HERZFREQUENZ-TRAININGSPROGRAMME

Die alte Weisheit, dass man nur durch hohe Anstrengung und Muskelkater Trainingserfolge erzielt, ist ein Mythos, der von den Vorteilen des bequemen Trainings überholt wurde. Einen großen Anteil an diesem Erfolg machte der Einsatz von Herzfrequenzmessern aus. Durch die richtige Verwendung eines Herzfrequenzmessers haben viele Menschen herausgefunden, dass ihre übliche Trainingsintensität entweder zu hoch oder zu niedrig war. Zudem konnten sie feststellen, dass das Training viel mehr Spaß macht, wenn ihre Herzfrequenz im gewünschten Wohlfühlbereich liegt.

Um Ihren Wohlfühlbereich zu bestimmen, in dem Sie trainieren möchten, müssen Sie zunächst Ihre maximale Herzfrequenz ermitteln. Diese kann mithilfe der folgenden Formel bestimmt werden: 220 minus Ihrem Alter. Daraus ergibt sich die maximale Herzfrequenz (MHF) für Personen Ihres Alters. Um den tatsächlichen Herzfrequenzbereich für bestimmte Trainingsziele zu ermitteln, errechnen Sie einfach den prozentualen Wert Ihrer MHF. Ihr Puls sollte während des Trainings zwischen 50 und 90 % Ihrer maximalen Herzfrequenz liegen. Bei 60 % Ihrer MHF wird Fett verbrannt, während bei 80 % Ihrer MHF das Herz-Kreislauf-System gestärkt wird. Dieser Bereich zwischen 60 und 80 % sollte für einen maximalen Trainingseffekt beibehalten werden.

Für eine 40 Jahre alte Person wird die Ziel-Herzfrequenz folgendermaßen berechnet:

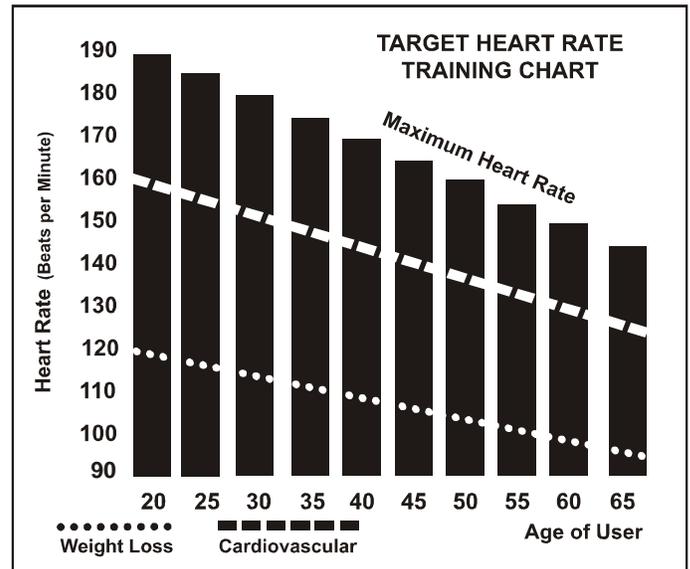
$220 - 40 = 180$  (maximale Herzfrequenz)

$180 \times 0,6 = 108$  Schläge pro Minute  
(60 % der MHF)

$180 \times 0,8 = 144$  Schläge pro Minute  
(80 % der MHF)

Für eine 40-jährige Person würde der Trainingsbereich demnach bei 108 bis 144 Schlägen pro Minute liegen.

Wenn Sie beim Programmieren des Computers Ihr Alter eingeben, wird dieser Wert automatisch berechnet. Die Angabe Ihres Alters wird für die Trainingsprogramme mit Herzfrequenzmessung benötigt. Nach der Berechnung Ihrer maximalen Herzfrequenz können Sie sich für ein Trainingsziel entscheiden, welches Sie verfolgen möchten.



Die beiden häufigsten Trainingsgründe & -ziele stellen ein gesundes Herz-Kreislauf-System (Training für Herz und Lungen) und Gewichtsverlust dar. Die schwarzen Balken in der obigen Grafik stellen die maximale Herzfrequenz einer Person dar, deren Alter unter jedem Balken aufgeführt wird. Die Trainings-Herzfrequenz – sowohl für ein gesundes Herz-Kreislauf-System als auch Gewichtsverlust – wird durch zwei verschiedene Linien dargestellt, die quer über die Grafik verlaufen. Eine Definition der Trainingsziele dieser Linien wird in der unteren linken Ecke der Grafik angegeben. Wenn Ihr Ziel ein gesundes Herz-Kreislauf-System oder Gewichtsverlust ist, kann dies durch das Training bei 80 bzw. 60 % Ihrer maximalen Herzfrequenz erreicht werden. Dabei sollte Ihr Trainingsplan von einem Arzt genehmigt werden. Konsultieren Sie vor Aufnahme eines Trainingsprogramms unbedingt Ihren Arzt.

Bei allen Laufbändern mit Herzfrequenz-Programmen können Sie die Funktion der Herzfrequenzmessung verwenden, ohne das Herzfrequenz-Trainingsprogramm auszuführen. Diese Funktion kann beim manuellen Trainingsmodus sowie den anderen neun verschiedenen Trainingsprogrammen verwendet werden. Das Trainingsprogramm mit Herzfrequenzüberwachung reguliert automatisch die Steigung.

# SUBJEKTIVES ANSTRENGUNGSEMPFINDEN

Die Herzfrequenz ist eine wichtige Messgröße. Es hat aber auch viele Vorteile, auf seinen Körper zu hören. Neben der Herzfrequenz spielen mehrere Variablen für die von Ihnen auszuübende Trainingsintensität eine Rolle: Ihr Stresspegel, Ihr körperlicher und emotionaler Gesundheitszustand, die Temperatur, Luftfeuchtigkeit, Uhrzeit und der Zeitpunkt der letzten Mahlzeit sowie was Sie gegessen haben. All dies hat Einfluss auf die von Ihnen zu wählende Trainingsintensität. Wenn Sie auf Ihren Körper hören, wird er Ihnen all diese Dinge mitteilen.

Die Einstufung des subjektiven Anstrengungsempfindens (Rate of Perceived Exertion, RPE), auch bekannt als Borg-Skala, wurde vom schwedischen Physiologen G.A.V. Borg entwickelt. Diese Skala stuft die Trainingsintensität auf Grundlage des eigenen Befindens bzw. des eigenen Anstrengungsempfindens von 6 bis 20 ein.

Die Skala ist folgendermaßen aufgeteilt:

## Einschätzung des Anstrengungsempfindens

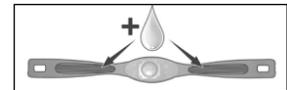
- 6 Kaum anstrengend
- 7 Extrem leicht
- 8 Extrem leicht +
- 9 Sehr leicht
- 10 Sehr leicht +
- 11 Leicht
- 12 Angenehm
- 13 Etwas anstrengend
- 14 Etwas anstrengend +
- 15 Anstrengend
- 16 Anstrengend +
- 17 Sehr anstrengend
- 18 Sehr anstrengend +
- 19 Extrem anstrengend
- 20 Maximale Anstrengung

Durch Anhängen einer Null an jede Bewertungsstufe erhalten Sie den ungefähren Herzfrequenzwert für jede Bewertung. Zum Beispiel erhält man durch Anhängen einer Null an die Bewertungsstufe 12 die ungefähre Herzfrequenz von 120 Schlägen pro Minute. Der Wert Ihres subjektiven Anstrengungsempfindens hängt von den oben erwähnten Faktoren ab. Dies stellt den Hauptvorteil für diese Art von Training dar. Wenn Ihr Körper stark und ausgeruht ist, fühlen Sie sich gut und Ihr Training kommt Ihnen leichter vor. In diesem Zustand können Sie intensiver trainieren. Der Wert des subjektiven Anstrengungsempfindens wird dies bestätigen. Wenn Sie sich müde und träge fühlen, braucht Ihr Körper eine Pause. Dann kommt Ihnen Ihr Aufwand anstrengender vor. Auch hier wird sich das am Wert Ihres subjektiven Anstrengungsempfindens erkennen lassen. Dadurch können Sie an dem Tag nach geeigneter Trainingsstufe trainieren.

# VERWENDUNG EINES HERZFREQUENZSENDERS (OPTIONAL)

Wie Sie Ihren kabellosen Brustgurt-Sender anlegen:

1. Befestigen Sie das Sendegerät mithilfe der Verriegelung am elastischen Gurt.
2. Schnallen Sie den Gurt so eng wie möglich, aber nicht zu eng, so dass er immer noch bequem sitzt.
3. Platzieren Sie das Sendegerät mit dem Logo in die Mitte Ihres Körpers, so dass es von Ihrer Brust aus nach vorne gerichtet ist (einige Leute müssen das Sendegerät etwas weiter links platzieren). Befestigen Sie das Ende des elastischen Gurts mithilfe der Verriegelung durch Einführen des runden Endes, fixieren Sie das Sendegerät und schnallen Sie sich den Brustgurt um.
4. Platzieren Sie das Sendegerät direkt unter die Brustmuskeln.
5. Schweiß ist der beste Leiter für die Messung von elektrischen Herzschlägen pro Minute. Es kann jedoch auch klares Wasser zur vorherigen Befeuchtung der Elektroden verwendet werden (zwei gerippte, ovale Flächen auf der Rückseite des Gurtes und beiden Seiten des Sendegeräts). Es wird zudem empfohlen, den Gurt mit dem Sendegerät schon ein paar Minuten vor Trainingsbeginn zu tragen. Einige Benutzer benötigen am Anfang aufgrund der Zusammensetzung der körpereigenen Stoffe mehr Zeit bis zur Erreichung eines starken, konstanten Signals. Nach einer „Aufwärmphase“ verringert sich dieses Problem. Wie bereits erwähnt, hat das Tragen von Kleidung über dem Sendegerät/Brustgurt keinen Einfluss auf die Leistung.
6. Ihr Training muss innerhalb der Reichweite – Abstand zwischen dem Sendegerät und Empfänger – stattfinden, um ein starkes und konstantes Signal zu erzielen. Die Reichweite kann variieren. Bleiben Sie jedoch generell nahe genug am Computer, um gute, starke und zuverlässige Messwerte zu erzielen. Wenn Sie das Sendegerät direkt auf nackter Haut tragen, wird ein einwandfreier Betrieb gewährleistet. Wenn Sie möchten, können Sie das Sendegerät auch über einem T-Shirt tragen. Dafür müssen Sie die Stellen auf dem T-Shirt befeuchten, auf denen die Elektroden platziert werden.



Hinweis: Das Sendegerät wird automatisch aktiviert, sobald es eine Aktivität des Herzens des Benutzers wahrnimmt. Darüber hinaus schaltet es sich automatisch aus, wenn es keine Aktivität empfängt. Obwohl das Sendegerät wasserfest ist, kann Feuchtigkeit zu falschen Signalen führen. Deshalb sollten Sie dafür sorgen, das Sendegerät nach dem Gebrauch komplett abzutrocknen, um die Lebensdauer der Batterie zu verlängern (die geschätzte Lebensdauer der Batterie des Sendegeräts beträgt 2.500 Stunden). Als Ersatzbatterie dient Panasonic CR2032.

## Funktionsstörungen

Vorsicht! Verwenden Sie dieses Laufband zur Messung der Herzfrequenz nur dann, wenn ein starker, stabiler Messwert der Herzfrequenz angezeigt wird. Hohe und unrealistische Zahlen sowie Zufalls-werte in der Anzeige deuten auf ein Problem hin.

Folgende Bereiche können einen fehlerhaften Herzfrequenz-Messwert verursachen:

1. Das Laufband ist nicht geerdet.
2. Mikrowellen, Fernseher, Kleingeräte usw.
3. Leuchtstofflampen.
4. Einige Alarmanlagen.
5. Käfige für Haustiere.
6. Bei einigen Personen tritt das Problem auf, dass kein Signal von ihrer Haut erfasst werden kann. Falls Sie auch mit diesem Problem konfrontiert sind, versuchen Sie das Sendegerät verkehrt herum zu tragen. Normalerweise wird das Sendegerät so herum getragen, dass das Spirit-Fitness-Logo mit der Schauseite nach oben gerichtet ist.
7. Die Antenne, die Ihre Herzfrequenz erfasst, ist sehr empfindlich. Falls ein Störgeräusch von draußen vorhanden ist, drehen Sie das ganze Gerät um 90 Grad, um das Störsignal auszublenden.
8. Es trägt eine weitere Person ein Sendegerät in einem Umkreis von 3 Metern vom Computer Ihres Geräts.

Falls das Problem weiterhin besteht, wenden Sie sich an Ihren Händler.

# Verwendung der Spirit-Fit-App

Damit Sie Ihre Trainingsziele erreichen können, ist Ihr neues Trainingsgerät mit einem Bluetooth®-Sendeempfänger ausgestattet, der es dem Gerät ermöglicht, mit ausgewählten Smartphones oder Tablets über die Spirit Fit App zu interagieren.

Einfach die Spirit Fit App aus dem Apple Store oder Google Play Store herunterladen und die Anweisungen in der App zur Synchronisierung mit Ihrem Trainingsgerät befolgen. Nun können Sie sich die aktuellen Trainingsdaten in drei verschiedenen Fenstern auf Ihrem Gerät anzeigen lassen. Zudem können Sie mittels dargestellter Icons problemlos zwischen der Trainingsanzeige und Internet/Social Media/E-Mail wechseln. Nach dem Training werden die Daten automatisch für zukünftige Zugriffe im integrierten persönlichen Kalender gespeichert.

Die Spirit Fit App kann Ihre Trainingsdaten auch mit einem von vielen Fitness-Cloud-Diensten synchronisieren. Unterstützt werden: iHealth, MapMyFitness, Record oder Fitbit. Weitere werden folgen.

Wie Sie die App mit Ihrem Trainingsgerät synchronisieren:

1. Laden Sie die App herunter.
2. Öffnen Sie die App auf Ihrem Mobilgerät (Smartphone oder Tablet) und stellen Sie sicher, dass Bluetooth® auf Ihrem Mobilgerät aktiviert ist.
3. Klicken Sie in der App auf das Symbol oben links, um nach Ihrem Spirit-Fitnessgerät zu suchen (wird rechts angezeigt).
4. Nachdem das Gerät erkannt wurde, klicken Sie auf „Connect“ (Verbinden). Sobald die App und das Trainingsgerät synchronisiert wurden, leuchtet das Bluetooth®-Symbol in der Computeranzeige des Trainingsgeräts auf. Nun ist Ihr Spirit-Fitnessprodukt einsatzbereit.
5. Nach Beendigung des Trainings werden die Daten automatisch gespeichert. Sie werden dann dazu aufgefordert, Ihre Daten mit den verfügbaren Fitness-Cloud-Diensten zu synchronisieren. Bitte beachten Sie, dass Sie die entsprechende kompatible Fitness-App, wie iHealth, MapMyFitness, Record, Fitbit, usw., herunterladen müssen, damit das Symbol aktiv und verfügbar ist.



**\*Hinweis: Ihr Gerät benötigt als Betriebssystem mindestens iOS 7 oder Android 4.4, damit die Spirit Fit App ordnungsgemäß funktionieren kann.**

# EINSTELLUNGEN DER HERZFREQUENZ-PROGRAMME

**Hinweis:** Für diese Programme müssen Sie den Brustgurt des Herzfrequenzsenders anlegen.

Beide Programme arbeiten gleich, der einzige Unterschied besteht darin, dass **HR1** auf 60 % und **HR2** auf 80 % der maximalen Herzfrequenz eingestellt ist. Beide Programme werden gleich programmiert. Zum Start eines Herzfrequenz-Programms folgen Sie den Anweisungen unten. Alternativ wählen Sie einfach das Programm **HR1** oder **HR2**. Drücken Sie anschließend auf die Enter-Taste und folgen Sie den Anweisungen in der **Benachrichtigungsanzeige**.

Wenn Sie Ihre Ziel-Herzfrequenz eingestellt haben, versucht das Programm, Sie 3 – 5 Herzschläge pro Minute bei diesem Wert zu halten. Folgen Sie den Anweisungen in der **Benachrichtigungs-anzeige**, um Ihren gewählten Herzfrequenz-Messwert zu halten.

1. Drücken Sie die Taste **HR 1** (60 % der maximalen Herzfrequenz, voreingestellt) oder **HR 2** (80 % der maximalen Herzfrequenz, voreingestellt) und dann die **Enter**-Taste.
2. Die Benachrichtigungsanzeige fordert Sie zur Eingabe Ihres Alters auf. Geben Sie mithilfe der Tasten **Speed +/-** Ihr Alter ein. Drücken Sie zur Bestätigung des neuen Wertes die **Enter**-Taste und fahren Sie mit dem nächsten Fenster fort.
3. Sie werden nun zur Eingabe Ihres **Gewichts** aufgefordert. Stellen Sie Ihr Gewicht mithilfe der Tasten **Speed +/-** ein. Drücken Sie dann auf **Enter**, um fortzufahren.
4. Als nächstes wird die **Trainingszeit** eingestellt. Stellen Sie die Zeit mithilfe der Tasten **Speed +/-** ein und drücken Sie auf **Enter**, um fortzufahren.
5. Nun werden Sie zur Eingabe der Ziel-Herzfrequenz aufgefordert. Dies ist der Herzfrequenz-Wert, den Sie während des Trainingsprogramms halten wollen. Stellen Sie den Wert mithilfe der Tasten **Speed +/-** ein und drücken Sie anschließend **Enter**.

**Hinweis:** Die angezeigte Herzfrequenz basiert auf dem %-Wert, den Sie in Schritt 1 festgelegt haben. Wenn Sie diese Zahl ändern, wird der %-Wert aus Schritt 1 entweder erhöht oder verringert.

6. Sie sind nun mit den Einstellungen fertig und können Ihr Training durch Drücken der **Start**-Taste beginnen. Falls Sie zu den vorherigen Schritten zurückkehren und Ihre Einstellungen ändern möchten, drücken Sie die **Stop**-Taste.

**Hinweis:** Während der Einstellung der Daten können Sie jederzeit die **Stop**-Taste drücken, um zum vorherigen Fenster zurückzukehren.

7. Wenn Sie die Steigung erhöhen oder verringern möchten, können Sie während des Trainingsprogramms jederzeit die Taste **Incline +/-** am Bedienpult bzw. dem linken Haltegriff drücken. Auf diese Weise können Sie Ihre Ziel-Herzfrequenz jederzeit während des Programms anpassen.
8. Während des **HR1**- oder **HR2**-Programms können Sie die Angaben in der **Benachrichtigungs-anzeige** durch Drücken der **Enter**-Taste durchscrollen.

# ALLGEMEINE WARTUNG

## LAUFBAND/-DECK

Ihr Laufband verfügt über ein hocheffizientes Band mit geringer Reibung. Die Leistung wird maximiert, wenn die Lauffläche so sauber wie möglich gehalten wird. Reinigen Sie den Rand des Bandes und die Stellen zwischen dem Rand des Bandes und dem Rahmen mit einem weichen, feuchten Tuch oder Papiertuch. Greifen Sie so weit wie möglich direkt unter den Rand des Bands. Dies sollten Sie einmal im Monat machen, um die Lebensdauer des Bands und Laufdecks zu verlängern. Reinigen Sie die Oberseite des strukturierten Bands mit einer Nylonbürste und einer Mischung aus milder Seife und Wasser. Lassen Sie das Laufband vor dem Gebrauch trocknen.

**STAUB:** Dieser tritt beim gewöhnlichen Einfahren oder bis zur Stabilisierung des Laufbands auf. Manchmal trifft schwarzer Staub vom Band hinter dem Laufband auf dem Boden auf. Das ist normal.

## ALLGEMEINE REINIGUNG

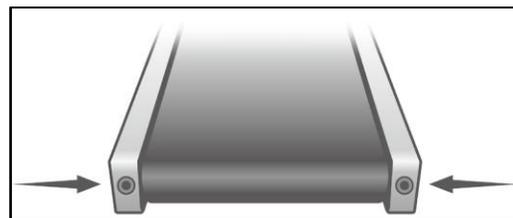
Schmutz, Staub und Tierhaare können Lufteinlässe blockieren und sich auf dem Laufband sammeln. Saugen Sie einmal im Monat unter Ihrem Laufband. Dies verhindert, dass überschüssiger Schmutz aufgenommen wird und in das Innere unter der Motorabdeckung des Laufbands gelangt. Einmal im Jahr sollten Sie die schwarze Motorabdeckung entfernen und den Schmutz absaugen, der sich dort angesammelt hat.

**ZIEHEN SIE DAS GERÄT DAVOR AUS DER STECKDOSE.**

## BANDJUSTIERUNG

Justierung der Laufbandspannung – für die meisten Benutzer ist die Bandspannung nicht von Bedeutung. Sie ist für Jogger und Läufer jedoch sehr wichtig, um für eine reibungslose, stabile Lauffläche zu sorgen. Die Justierung wird an der hinteren Rolle des Bandes mit dem mitgelieferten 6 mm-Inbusschlüssel vorgenommen. Die Einstellschrauben befinden sich am Ende der Laufschienen, wie in der Abbildung unten dargestellt.

Ziehen Sie die hintere Rolle gerade so fest an, dass Schlupf an der vorderen Rolle vermieden wird. Drehen Sie die Einstellschrauben für die Justierung der Laufbandspannung jeweils um 1/4. Überprüfen Sie die richtige Spannung, indem Sie auf dem Band laufen. Achten Sie darauf, dass es beim Laufen nicht verrutscht oder stockt. Wenn Sie die Bandspannung einstellen, müssen Sie die Einstellschrauben gleichmäßig auf beiden Seiten drehen. Sonst kann das Band auf eine Seite verrutschen, statt mittig auf dem Laufdeck zu verlaufen.



**NICHT ZU FEST ANZIEHEN** – Ein zu festes Anziehen der Einstellschrauben kann zu Beschädigungen am Band und vorzeitiger Lagerbeschädigung führen. Wenn Sie das Band sehr fest spannen und es immer noch rutscht, könnte das eigentliche Problem am Antriebsriemen liegen, der sich unter der Motorabdeckung befindet und den Motor mit der vorderen Rolle verbindet. Wenn dieser Antriebsriemen locker ist, fühlt es sich so an, als wenn das Laufband locker ist. Ein qualifizierter Wartungstechniker sollte den Antriebsriemen enger spannen.

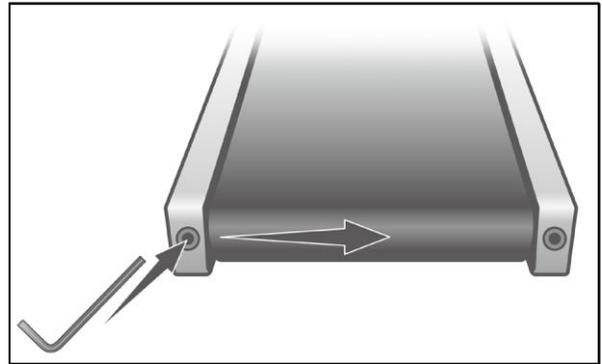
## JUSTIERUNG DER LAUFBANDSPUR

Das Laufband wurde so entwickelt, dass das Band während des Gebrauchs weitestgehend in der Mitte bleibt. Es ist normal, dass sich manche Bänder während des Betriebs in eine Richtung verschieben. Dies hängt vom Gang des Benutzers bzw. davon ab, ob dieser mit einem Bein stärker auftritt als mit dem anderen. Falls das sich Band beim Laufen immer noch zu einer Seite neigt, ist eine Justierung des Bandes erforderlich.

### EINSTELLEN DER LAUFBANDSPUR

Verwenden Sie für diese Anpassung den 6 mm-Inbusschlüssel. Passen Sie die Laufbandspur mit der Einstellschraube auf der linken Seite an. Stellen Sie die Laufbandgeschwindigkeit auf 5 km/h (3 mph) ein. Bedenken Sie, dass eine kleine Änderung einen sehr großen Unterschied machen kann, der nicht direkt ersichtlich ist. Wenn das Band **zu sehr nach links geneigt ist**, dann drehen Sie die Einstellschraube nur um eine 1/4-Drehung nach rechts (im Uhrzeigersinn) und warten dann ein paar Minuten ab, bis sich das Band selbst einstellt.

Nehmen Sie weitere 1/4-Drehungen an der Einstellschraube vor, bis sich das Band in der Mitte der Lauffläche stabilisiert. Wenn sich das Band **zu weit rechts befindet**, drehen Sie die Einstellschraube gegen den Uhrzeigersinn. Je nach Gebrauch und Geh-/Laufstil kann eine regelmäßige Anpassung der Bandspur erforderlich sein. Einige Benutzer beeinflussen das Abweichen der Spur in unterschiedlicher Weise. Rechnen Sie damit, erforderliche Justierungen am Band zu dessen Zentrierung vorzunehmen. Die Justierungen werden mit Gebrauch des Laufbands ein immer geringeres Wartungsproblem. Für die richtige Laufbandspur ist der Besitzer eines Laufbands verantwortlich.



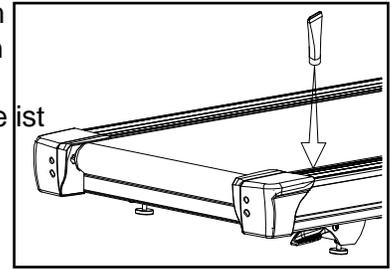
### ACHTUNG:

**SCHÄDEN AM LAUFBAND DURCH UNSACHGEMÄSSE JUSTIERUNG DER BANDSPUR/-SPANNUNG FALLEN NICHT UNTER DIE GARANTIE.**

# SCHMIERUNG DES LAUFBANDS/-DECKS

Ölen Sie das Laufband nur mit zugelassenem Schmiermittel. Ihrem Laufband liegt eine Tube Schmiermittel bei. Weitere Tuben können direkt von Ihrem zuständigen Händler bestellt werden. Im Handel sind Schmiermittel erhältlich. Doch das einzige derzeit zugelassene „Lube-N-Walk“.

Diese Schmiermittel-Sets sind mit einem Applikationsstab ausgestattet, der das Auftragen des Schmieröls erleichtert. Diese Schmiermittel-Sets können direkt von Lube-N-Walk auf der Internet-seite <http://www.jadfitness.com/> bestellt werden. Das richtige Schmiermittel sollte auf Silikon und NICHT auf Paraffin basieren.



Durch das regelmäßige Ölen des Laufdecks in den empfohlenen Abständen wird die längst mögliche Lebensdauer des Laufbands sichergestellt. Mit dem Austrocknen des Schmiermittels erhöht sich die Reibung zwischen dem Band und dem Laufdeck. Dies führt zu einer übermäßigen Belastung des Antriebsmotors, Antriebsriemens und der Schalttafel des elektrischen Motors, was zu folgeschwerem Versagen dieser teuren Bauteile führen könnte. Wird es versäumt, das Lauf-deck in regelmäßigen Abständen zu ölen, kann das zum Verlust der Garantie führen. Das Band und das Laufdeck werden bereits geölt geliefert. Nachfolgende Ölungen sollten alle 90 Betriebs-stunden vorgenommen werden. Am Bedienpult ist eine Erinnerungsanzeige für die Ölung integriert, die alle 90 Betriebsstunden aufleuchtet.

Ölen Sie das Laufdeck unterhalb des Bands mit dem Schmiermittel. Wenn Sie rund 15 cm auf jeder Seite unter das Band greifen können, befolgen Sie nachstehende Anweisungen: Ziehen Sie das Laufband aus der Steckdose. Heben Sie das Band in der Mitte des Laufdecks an und fassen Sie mit einer Tube Schmiermittel darunter. Spritzen Sie einen Großteil des Schmiermittels auf die Ober-fläche des Laufdecks. Gehen Sie auf der anderen Seite genauso vor. Stecken Sie das Netzkabel wieder in die Steckdose. Laufen Sie fünf Minuten lang bei mittlerer Geschwindigkeit auf dem Lauf-band.

Wenn Sie obiges Verfahren nicht durchführen können, ist das Öffnen des Laufbands erforderlich. Drehen Sie mithilfe des 6 mm-Inbusschlüssels die beiden Einstellschrauben an der hinteren Rolle – an den Endkappen des hinteren Standfußes – so weit auf, dass Sie mit Ihrer Hand unter das Lauf-band greifen können (5 – 10 Umdrehungen). Sie müssen beide Einstellschrauben mit derselben Anzahl an Umdrehungen aufdrehen und sich diese Zahl merken, da Sie nach durchgeführter Schmierung die Einstellschrauben wieder genau so fest ziehen müssen wie vorher.

Sobald das Band locker ist, wischen Sie das Laufdeck mit einem sauberen, fussel-freien Tuch ab, um Schmutz zu entfernen. Tragen Sie die ganze Tube Schmiermittel auf die Laufdeck-Oberfläche rund 45 cm (18 Zoll) entfernt von der Motorabdeckung auf. Drücken Sie den Tubenin-halt über das ganze Laufdeck (parallel zur Motorabdeckung) in einer Linie von etwa 30 cm wie Zahn-pasta auf eine Zahn-bürste aus. Die gerade Linie sollte in der Mitte des Laufdecks verlaufen; unge-fähr im selben Abstand zu den beiden Seitenrändern des Laufbands. Sie sollten das Schmiermittel unge-fähr an der Stelle aufgetragen, an dem Ihre Füße beim Laufen das Laufband berühren. Diese Stelle ist rund 45 cm (18 Zoll) von der Motorabdeckung entfernt. Sie sollten jedoch vor dem Öffnen des Laufbands auf dem Laufband laufen, um zu sehen, an welcher Stelle Ihre Füße auftreten. Wenn Sie das Laufband über-wiegend zum Joggen benutzen, erfolgt ihr Fußauftritt beim Gehen möglicherweise an einer anderen Stelle. Nach Auftragen des Schmiermittels ziehen Sie die Einstellschrauben an der hinteren Rolle wieder mit der gleichen Anzahl an Umdrehungen, mit der Sie sie aufdrehten. Lassen Sie das Lauf-band für eine oder zwei Minuten bei ungefähr 5 km/h (3 mph) laufen, ohne selbst darauf zu laufen. Prüfen Sie, ob das Laufband in der Mitte des Laufdecks bleibt. Wenn sich das Laufband zu einer Seite schiebt, folgen Sie zur Behebung den Anweisungen für die Justierung der Laufbandspur. Sobald das Laufdeck geölt ist, sollten Sie für mindestens 5 Minuten auf dem Laufband gehen – nicht rennen. So sorgen Sie dafür, dass das Schmiermittel gleichmäßig verteilt wird. Wenn Sie ein silikon-basiertes Lube-N-Walk-Schmiermittel kaufen, folgen Sie den beigelegten Anweisungen zum Auftragen des Schmiermittels.

# SERVICE-CHECKLISTE – LEITFADEN ZUR FEHLERDIAGNOSE

Lesen Sie sich die folgenden Informationen durch, bevor Sie sich für Hilfestellung an Ihren Händler wenden. Dadurch können Sie sowohl Zeit als auch Geld sparen. Die Liste umfasst häufige Probleme, die nicht von der Garantie des Laufbands abgedeckt sind.

PROBLEM	LÖSUNG/URSACHE
Das Display leuchtet nicht.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Das Sicherheitsseil ist nicht angebracht.</li> <li>2. Der Schutzschalter am Kühlergrill wurde ausgelöst. Drücken Sie die Sicherung bis diese einrastet.</li> <li>3. Der Stecker ist nicht angeschlossen. Stellen Sie sicher, dass der Stecker fest in der Steckdose steckt.</li> <li>4. Der Schutzschalter des Hauses wurde ausgelöst.</li> <li>5. Das Laufband ist defekt. Wenden Sie sich an Ihren Händler.</li> </ol>
Das Laufband bleibt nicht in der Mitte; das Laufband stockt, wenn man darauf läuft/rennt.	Der Benutzer geht womöglich mit einem bevorzugten Bein oder tritt entweder mit dem linken oder rechten Fuß fester auf. Wenn es sich um ein natürliches Laufmuster handelt, führen Sie das Band leicht weg von der Mitte zur entgegengesetzten Seite der Verschiebung. Siehe <b>Allgemeine Wartung</b> zum Thema <b>Laufbandspannung</b> . Nehmen Sie bei Bedarf eine Justierung des Laufbands vor.
Der Motor reagiert nach Drücken der Start-Taste nicht.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wenn sich das Band bewegt, aber nach kurzer Zeit stoppt und das Display „E1“ anzeigt, führen Sie eine Kalibrierung durch.</li> <li>2. Wenn Sie auf „Start“ drücken und sich das Band überhaupt nicht bewegt, zeigt das Display E1 an. Wenden Sie sich in diesem Fall an den Kundenservice.</li> </ol>
Das Laufband erreicht nur eine Geschwindigkeit von ungefähr 12 km/h (7 mph), zeigt jedoch einen höheren Wert auf dem Display an.	Dies deutet darauf hin, dass der Motor Strom braucht, um zu laufen. Niedrige Wechsellspannung des Laufbands. Verwenden Sie kein Verlängerungskabel. Wenn ein Verlängerungskabel benötigt wird, sollte es so kurz wie möglich sein und ein Hochleistungskabel mit einem Durchmesser von mindestens 1,29 mm sein. Niedrige Netzspannung im Haus. Wenden Sie sich an einen Elektriker oder Ihren Händler. Es ist eine Mindestspannung von 110/230 Volt erforderlich.
Das Laufband stoppt schnell/ plötzlich nach Ziehen des Sicherheitsseils.	Hohe Reibung zwischen Laufband und Lauffläche. Siehe <b>Allgemeine Wartung</b> Abschnitt zum Thema „Schmierung“.
Das Laufband fällt bei einer Schaltung von 15/10 Ampere aus.	Hohe Reibung zwischen Laufband und Lauffläche. Siehe <b>Allgemeine Wartung</b> .
Der Computer schaltet sich bei Berührung des Bedienpults (an einem kalten Tag) beim Gehen/Joggen aus.	Das Laufband ist möglicherweise nicht geerdet. Elektrostatische Aufladung bringt den Computer zum Absturz. Lesen Sie die <b>Erdungsanweisungen</b> auf Seite 3.
Sicherung des Hauses fliegt heraus, aber nicht der Schutzschalter des Laufbands.	Die Sicherung des Hauses muss durch einen Schutzschalter für hohen Einschaltstrom ersetzt werden (siehe Seite 3).

# KALIBRIERVERFAHREN

1. Entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel.
2. Halten Sie die Start-Taste sowie die Schnellwahltasten gedrückt und stecken Sie den Sicherheits-schlüssel wieder hinein. Halten Sie die Start-Taste sowie die Schnellwahltasten solange gedrückt, bis auf dem Display „Factory settings“ (Werkseinstellungen) angezeigt wird. Drücken Sie dann auf die Enter-Taste.
3. Nun können Sie einstellen, ob das Display metrische oder angloamerikanische Maßeinheiten (Meilen oder Kilometer) angeben soll. Drücken Sie dafür auf die Up- bzw. Down-Taste. Wenn die von Ihnen gewünschte Maßeinheit angezeigt wird, drücken Sie „Enter“. [Die Höchstgeschwindigkeit wird im Fenster „Speed“ (Geschwindigkeit) angezeigt. Die maximale Steigung wird im Fenster „Incline“ (Steigung) angezeigt.]
4. Rückgang der Steigung – On (Ein) (Dadurch sinkt die Neigung des Laufbands auf null Prozent zurück, wenn die Stop-Taste gedrückt wird.)
5. Drücken Sie auf „Start“, um die Kalibrierung zu starten. Dieser Vorgang läuft automatisch ab; die Geschwindigkeit erhöht sich ohne Vorwarnung. Deshalb sollten Sie nicht auf dem Laufband stehen.

# JUSTIERUNG DES GESCHWINDIGKEITSSENSORS

Wenn die Kalibrierung erfolglos bleibt, sollten Sie die Ausrichtung des Geschwindigkeitssensors überprüfen.

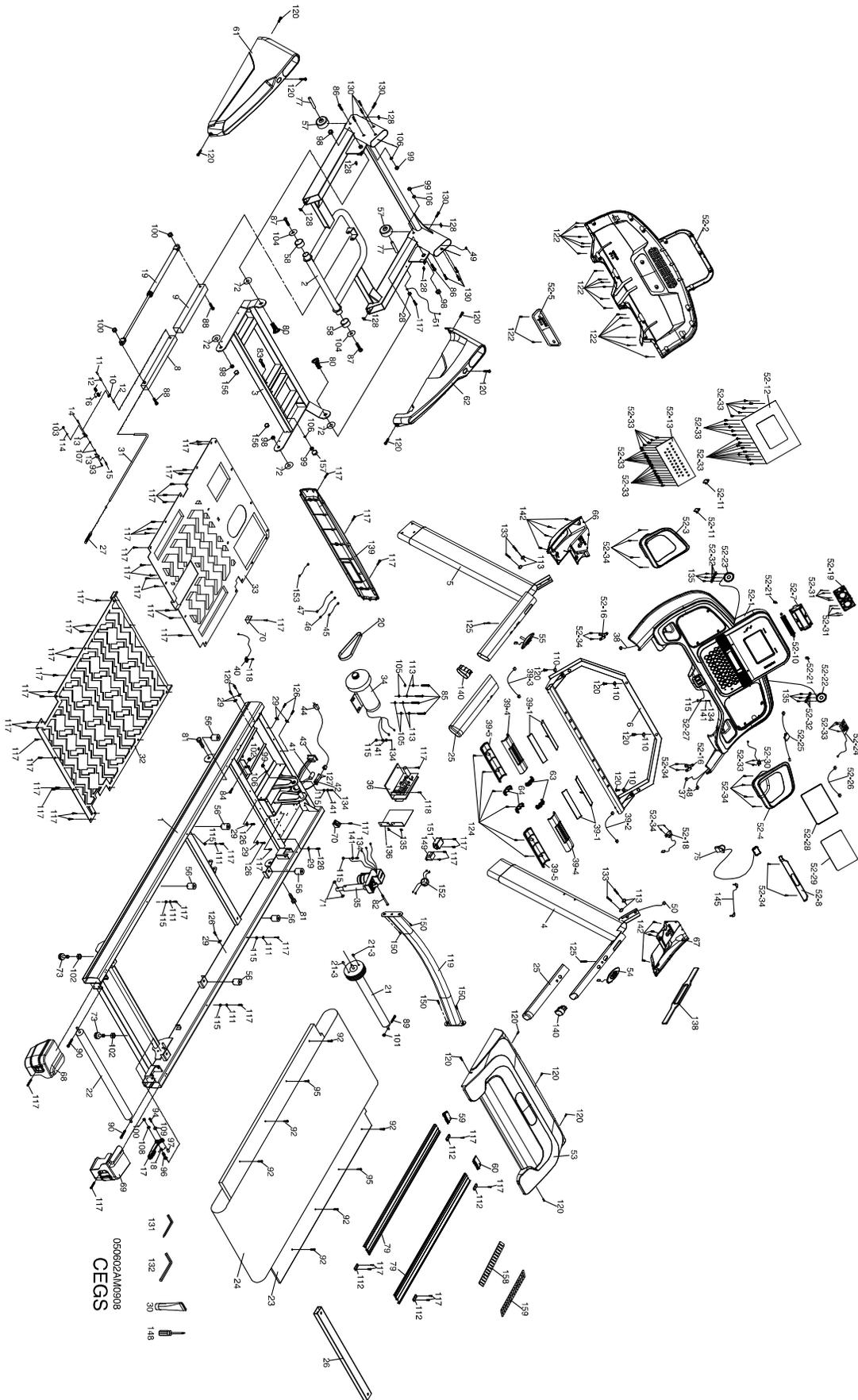
1. Entfernen Sie die Motorabdeckung durch Lösen der 4 Schrauben, mit denen sie befestigt ist (Sie müssen die Schrauben nicht komplett entfernen).
2. Der Geschwindigkeitssensor befindet sich auf der linken Seite des Rahmens, direkt neben der Umlenkrolle (die Rolle hat auch ein Band, das zum Motor führt). Der Geschwindigkeitssensor ist klein und schwarz und mit einem Draht verbunden.
3. Stellen Sie sicher, dass sich der Sensor so nah wie möglich an der Rolle befindet, ohne diese jedoch zu berühren. Sie werden einen Magneten auf der Oberseite der Rolle sehen; stellen Sie sicher, dass der Sensor auf den Magneten ausgerichtet ist. Es gibt eine Schraube, die den Sensor fixiert. Diese muss zur Justierung des Sensors gelockert werden.  
Ziehen Sie die Schraube nach der Justierung wieder fest.

# Menü der „Technischen Einstellungen“ (Engineering Mode)

Im Computer ist eine Software zur Wartung und Fehlerdiagnose integriert. Damit können Sie die Einstellungen am Computer, wie den Wechsel vom angloamerikanischen zum metrischen System, vornehmen oder Signaltöne aus dem Lautsprecher, z. B. bei Tastendruck, ausschalten. Um zum Menü der „Technischen Einstellungen“ zu gelangen, halten Sie die **Start-**, **Stop-** und **Enter-**Tasten gleichzeitig rund 5 Sekunden lang gedrückt. Die Benachrichtigungsanzeige wird dann das Menü der „Technischen Einstellungen“ (Engineering Mode) einblenden. Drücken Sie die **Enter-** Taste, um in das folgende Menü zu gelangen:

1. Key Test (Tastenprüfung: Testet alle Tasten auf ihre einwandfreie Funktionsfähigkeit)
2. Display Test (LCD-Prüfung: Prüft alle Anzeigefunktionen)
3. Functions (Funktionen: Drücken Sie auf **Enter**, um zu den Einstellungen zu gelangen und auf **Up** zum Scrollen)
  - I. Display Mode (Display-Modus: Einschalten, um den Computer nach 30 Minuten Stillstand herunter-zufahren)
  - II. Pause Mode (Pause: Einschalten ermöglicht 5-minütige Pause; Ausschalten lässt das Bedienpult auf unbestimmte Zeit pausieren)
  - III. Maintenance (Wartung: Damit können Sie die Benachrichtigungszeit für die Schmierung zurücksetzen)
  - IV. Units (Maßeinheiten: Wählt zwischen der Ausgabe in angloamerikanischen oder metrischen Maßeinheiten)
  - V. Beep (Piepton: Schaltet den Lautsprecher aus, so dass kein Piepton zu hören ist)
4. Security (Sicherheit: Ermöglicht eine Tastensperre, um unberechtigte Nutzung zu verhindern)
5. Exit (Beenden)

# EXPLOSIONSZEICHNUNG



# TEILELISTE

Nr. #	Bezeichnung	Anz.
1	Hauptrahmen	1
2	Hauptrahmenhalterung	1
3	Neigungsträger	1
4	Rechter Bedienpultmast	1
5	Linker Bedienpultmast	1
6	Bedienpulhalterung	1
8	Innere Gleitschiene	1
9	Äußere Gleitschiene	1
10	Verbindungsstück	1
11	Verbindungsschaft	1
12	Schaftmuffe	2
13	Befestigungswinkel	2
14	Gabelbolzen	1
15	Verschlussbuchse	1
16	Doppel-Torsionsfeder	1
17	Entriegelungshebel	1
18	ChenChin-Torsionsfeder	1
19	Zylinder	1
20	Antriebsriemen	1
21	Vordere Bandtriebrolle (Führungsrolle)	1
21-3	Magnet	2
22	Hintere Bandtriebrolle	1
23	Laufdeck	1
24	Laufband	1
25	Haltegriff aus PVC	2
26	Querstrebe des Laufdecks	1
27	Stahlkabelspannfeder	1
28	Drahtklammer	1
29	Halterung für Kabelführung	8
30	Schmierfett	1
31	Stahlkabel	1
32	Obere Rahmenabdeckung	1
33	Untere Rahmenabdeckung	1
34	Antriebsmotor	1
35	Neigungsmotor	1
36	Motorregler	1
37	(Oberes) Geschwindigkeitskabel 80 cm	1
38	(Oberes) Neigungskabel 80 cm	1
39-1	Handpuls-Sensorplatte	4
39-2	Anschlussdraht für Handpulssensoren 110 cm (weiß)	1
39-3	Anschlussdraht für Handpulssensoren 110 cm (rot)	1
39-4	Obere Abdeckung der Handpulssensoren	2
39-5	Untere Abdeckung der Handpulssensoren	2
40	Sensor mit Kabel 120 cm	1

<b>Nr. #</b>	<b>Bezeichnung</b>	<b>Anz.</b>
41	Schalter	1
42	Anschlussbuchse	1
43	Ein-/Ausschalter	1
44	Netzkabel	1
45	Anschlussdraht 70 mm (schwarz)	1
46	Anschlussdraht 100 mm (weiß)	1
47	Anschlussdraht 100 mm (schwarz)	1
48	Oberes Computerkabel 80 cm	1
49	Unteres Computerkabel 120 cm	1
50	Mittleres Computerkabel 125 cm	1
51	Erdungsleiter 100 cm	1
52	Bauteile des Bedienpults (Computer)	1
52	Obere Gehäuseabdeckung des Bedienpults	1
52	Untere Gehäuseabdeckung des Bedienpults	1
52	Linker Trinkflaschenhalter	1
52-4	Rechter Trinkflaschenhalter	1
52-5	LOGO-Kettenschutz	1
52-7	Lüftungsschacht	1
52-8	Buchablage	1
52-10	Windleitendes Lüftungsgitter	1
52-11	Quadratische Magneten-Anschlagplatte	2
52-12	Anzeigetafel des Bedienpults	1
52-13	Tastatur	1
52-16	Befestigungselement	2
52-18	Sicherheitsschaltermodul mit Kabel 40 cm	1
52-19	Kühlventilator 50 cm (optional)	1
52-21	Befestigungsstück des Lüftungsgitters	2
52-22	Lautsprecher mit Kabel 25 cm (optional)	1
52-23	Lautsprecher mit Kabel 45 cm (optional)	1
52-24	Leistungsregler (optional)	1
52-25	Empfänger für Herzfrequenz mit Kabel 300 mm (optional)	1
52-26	Verstärkerkabel 60 cm (optional)	1
52-27	Erdungskabel des Bedienpults 40 cm	1
52-28	Wasserfeste Gummidichtung	1
52-29	Acryl-Klarlack	1
52-30	Soundkarte (Rot) 30 cm (optional)	1
52-31	Blechschraube 3,5 x 40 mm	8
52-32	Befestigungsstück der Lautsprecherverkleidung (optional)	6
52-33	Blechschraube 2,3 x 6 mm	45
52-34	Blechschraube 3,5 x 12 mm	16
53	Obere Motorabdeckung	1
54	Schalter zur Geschwindigkeitseinstellung, Kabel 300 mm	1
55	Schalter zur Neigungseinstellung, Kabel 300 mm	1
56	Puffer	6
57	Transportrad (A)	2
58	Transportrad (B)	2
59	Abdeckung der Fußschiene (links)	1

<b>Nr. #</b>	<b>Bezeichnung</b>	<b>Anz.</b>
60	Abdeckung der Fußschiene (rechts)	1
61	Linke Rahmenhalterungsabdeckung	1
62	Rechte Rahmenhalterungsabdeckung	1
63	Endkappe der Haltegriffe (oben)	2
64	Endkappe der Haltegriffe (unten)	2
66	Verkleidung des linken Bedienpultmasts	1
67	Verkleidung des rechten Bedienpultmasts	1
68	Linker hinterer höhenverstellbarer Sockel	1
69	Rechter hinterer höhenverstellbarer Sockel	1
70	Verankerung für Motorabdeckung (D)	2
71	Nylommutter (A) Ø24 x Ø10 x 3T	2
72	Nylommutter (B) Ø50 x Ø13 x 3T	4
73	Fußauftritt-Justierung	2
75	Quadratischer Sicherheitsschlüssel	1
77	Radbuchse	2
79	Aluminium-Fußschiene	2
80	Schlossschraube 5/16" x 1-1/4"	2
81	Sechskantschraube 1/2" x 1"	2
82	Zylinderkopfschraube 3/8" x 4-1/2"	1
83	Halbrundkopfschraube 3/8" x 3-3/4"	1
84	Sechskantschraube 3/8" x UNC16 x 1-1/2"	1
85	Sechskantschraube 3/8" x 1-1/4"	4
86	Flachkopf-Innensechskantschraube 3/8" x 2"	2
87	Halbrundkopfschraube 5/16" x 1"	2
88	Halbrundkopfschraube 5/16" x 2-3/4"	2
89	Sechskantschraube M8 x 60 mm	1
90	Zylinderkopfschraube M8 x 80 mm	2
92	Flachkopf-Senkschraube M8 x 35 mm	6
93	Kreuzschlitzschraube M3 x 10 mm	1
94	Kreuzschlitzschraube M5 x 20 mm	1
95	Flachkopf-Senkschraube M8 x 55 mm	2
96	Halbrundkopfschraube 5/16" x 42 mm	1
97	Stopfmutter M5 x 5T	1
98	Stopfmutter 1/2" x UNC12 x 8T	4
99	Stopfmutter 3/8" x 7T	4
100	Stopfmutter 5/16" x 6T	3
101	Stopfmutter M8 x 7T	1
102	Klemmmutter 3/8" x 7T	3
103	Klemmmutter M3 x 2,5T	1
104	Unterlegscheibe Ø5/16" x Ø35 x 1,5T	2
105	Unterlegscheibe Ø3/8" x Ø25 x 2,0T	4
106	Unterlegscheibe Ø3/8" x Ø19 x 1,5T	4
107	Unterlegscheibe Ø5 x Ø10 x 1,0T	2
108	Unterlegscheibe Ø5/16" x Ø18 x 1,5T	1
109	Unterlegscheibe Ø5 x Ø12 x 1,0T	1
110	Unterlegscheibe Ø5 x Ø15 x 1,0T	4
111	Nylon-Tellerfeder Ø6 x Ø23 x Ø13 x 5,5T x 3T	4

<b>Nr. #</b>	<b>Bezeichnung</b>	<b>Anz.</b>
112	Konkave Unterlegscheibe Ø5,5 x 27 x 60 x 1T x 2,5H	4
113	Federring Ø10 x 2,0T	8
114	Federring M3	1
115	Zahnscheibe M5	8
117	Schneidschraube Ø5 x 16L	58
118	Schneidschraube 5 x 19 mm	2
119	Handlaufstütze	1
120	Schneidschraube 5 x 16 mm	15
122	Blechschrabe 3,5 x 12 mm	20
124	Schneidschraube 3 x 10 mm	6
125	Blechschrabe 4 x 50 mm	2
126	Schneidschraube 3,5 x 16 mm	8
127	Blechschrabe 3 x 10 mm	2
128	Schnappmutter M5	6
130	Halbrundkopfschraube 5/16" x UNC18 x 15L	8
131	Kombischlüssel aus M5-Inbusschlüssel &	1
132	L-förmiger Inbusschlüssel	1
133	Halbrundkopfschraube 3/8" x 1-1/2"	4
134	Kreuzschlitzschraube M5 x 10 mm	4
135	Blechschrabe 3 x 8 mm (6 Stk. optional)	8
136	Rückwand der Steuereinheit	1
138	Brustgurt (optional)	1
139	Vordere Abdeckung des Motors	1
140	Endkappe für Handgriffe	2
141	Federscheibe Ø5 x 1,5T	4
142	Blechschrabe 3,5 x 16 mm	8
145	Audiokabel 40 cm (optional)	1
148	Kreuzschlitzschraubendreher	1
149	Drossel	1
150	Halbrundkopfschraube 5/16" x 3/4"	4
151	Filter	1
152	Verbindungskabel für Motor 60 cm	1
153	Anschlussdraht 200 mm (weiß)	1
156	Schraubenabdeckung Ø19	2
157	Schraubenabdeckung Ø14	1
158	Rutschfeste GummifüÙe links (optional)	1
159	Rutschfeste GummifüÙe rechts (optional)	1