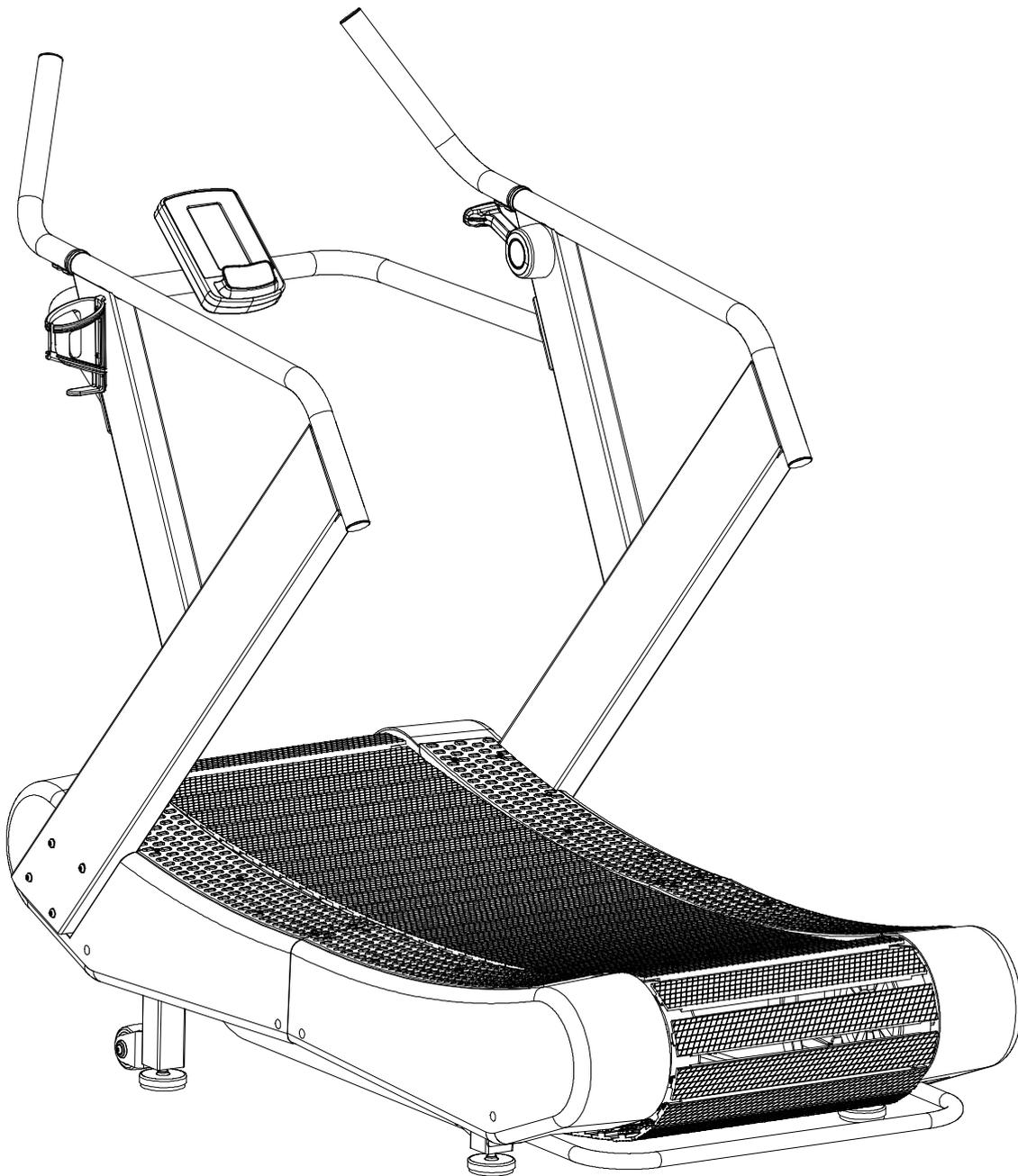


Sport-Thieme Laufband T 850

Vielen Dank!

Vielen Dank, dass Sie sich für ein Sport-Thieme Produkt entschieden haben! Damit Sie viel Freude an diesem Produkt haben und die Sicherheit gewährleistet ist, sollten Sie diese Anleitung vor dem Gebrauch zunächst vollständig durchlesen. Bewahren Sie die Anleitung gut auf. Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

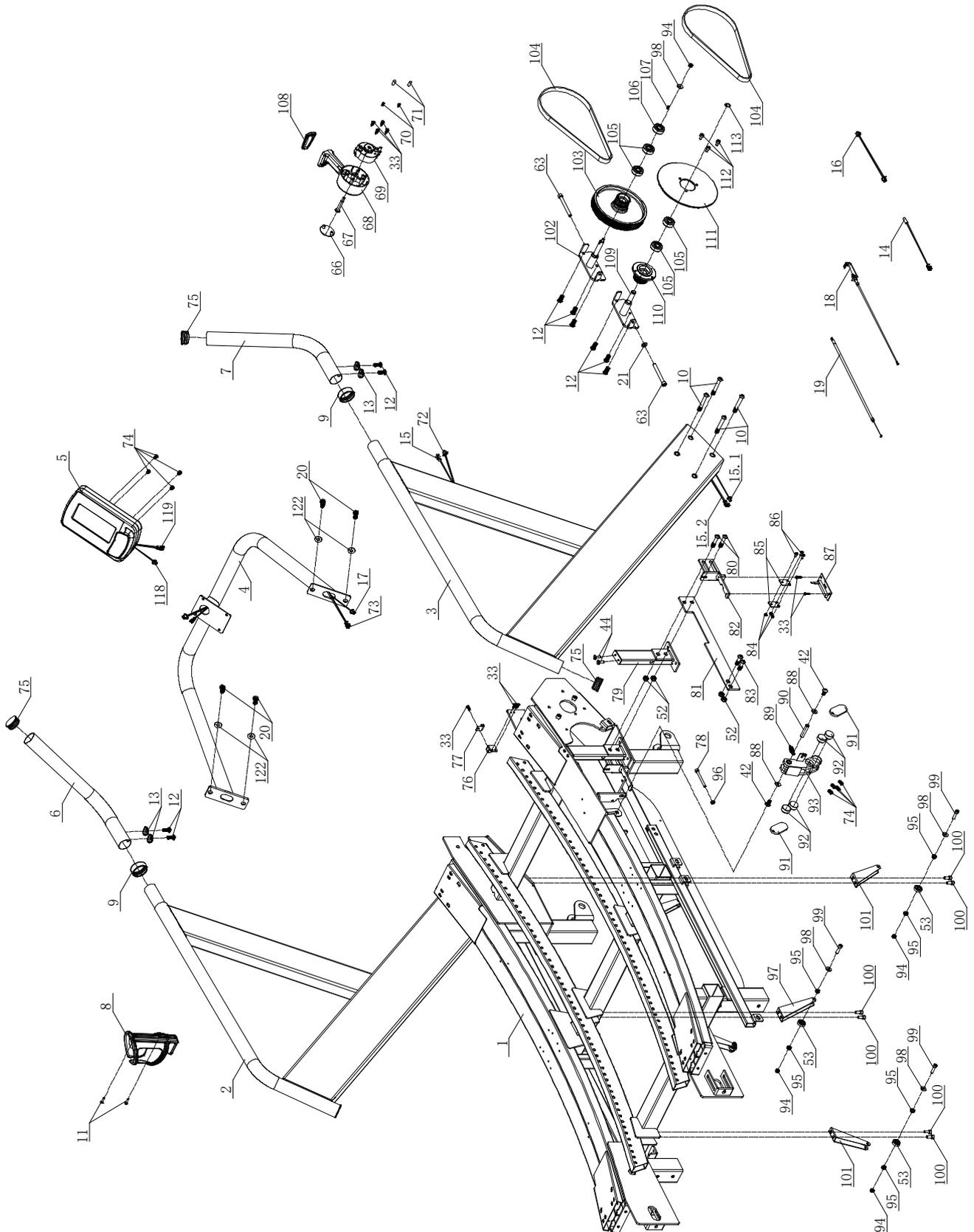


Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise

1. Das Gerät genau nach der Montageanleitung aufbauen und nur die, für den Aufbau des Gerätes beigelegten und in der Stückliste aufgeführten, gerätespezifischen Einzelteile verwenden. Vor dem eigentlichen Aufbau die Vollständigkeit der Lieferung anhand des Lieferscheins und die Vollständigkeit des Lieferumfanges anhand der Montageschritte grob kontrollieren. Sollte eine Reparaturfall eintreten, holen Sie sich Rat bei Ihrem Händler oder kontaktieren Sie unseren Service.
2. Vor der ersten Benutzung und in regelmäßigen Abständen (alle 1-2 Monate) den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen prüfen, damit der sichere Betriebszustand des Trainingsgerätes gewährleistet ist. Defekte Einzelteile müssen unverzüglich ausgetauscht oder entfernt werden. Gegebenenfalls das Gerät bis zur Instandsetzung sperren.
3. Das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort aufstellen und es vor Feuchtigkeit und Nässe schützen. Bodenunebenheiten sind durch geeignete Maßnahmen am Boden und, sofern bei diesem Gerät vorhanden, durch dafür vorgesehene, justierbare Teile des Gerätes auszugleichen. Der Kontakt mit Feuchtigkeit und Nässe ist auszuschließen.
4. Sofern der Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen und ähnliches geschützt werden soll, eine geeignete, rutschfeste Unterlage (z.B. Gummimatte, Holzplatte o.ä.) unter das Gerät legen.
5. Vor dem Trainingsbeginn alle Gegenstände in einem Umkreis von 2 Metern um das Gerät entfernen.
6. Für die Reinigung des Gerätes keine aggressiven Reinigungsmittel und zum Aufbau und für eventuelle Reparaturen nur die mitgelieferten bzw. geeignete, eigene Werkzeuge verwenden. Schweiß Ablagerungen am Gerät sind direkt nach Trainingsende zu entfernen.
7. ACHTUNG! Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichem Schaden oder zum Tod führen. Vor der Aufnahme eines gezielten Trainings ist daher ein geeigneter Arzt zu konsultieren. Dieser kann definieren welcher maximalen Belastung (Puls, Watt, Trainingsdauer usw..) man sich aussetzen darf und genaue Auskünfte bzgl. der richtigen Körperhaltung beim Training, der Trainingsziele und der Ernährung geben. Es darf nicht nach schweren Malzeiten trainiert werden. Es ist zu beachten, dass dieses Gerät nicht für therapeutische Zwecke geeignet ist.
8. Mit dem Gerät nur trainieren, wenn es einwandfrei funktioniert. Für eventuelle Reparaturen nur Original-Ersatzteile verwenden. ACHTUNG: Sollten Teile bei Benutzung des Gerätes übermäßig heiss werden ersetzen sie diese umgehend und sichern sie das Gerät gegen Benutzung, solange es noch nicht in Stand gesetzt wurde.
9. Bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition und ordnungsgemäße Sicherung der neu eingestellten Position achten. Sollten Hilfsmittel zur Einstellung nötig sein, müssen diese nach dem Einstellvorgang wieder entfernt werden.
10. Sofern in der Anleitung nicht anders beschrieben, darf das Gerät nur immer von einer Person zum Trainieren benutzt werden, und die Trainingsleistung sollte insgesamt 90 Min./tägl. nicht überschreiten.
11. Es sind Trainingskleidung und Schuhe zu tragen die für ein Fitnessstraining mit dem Gerät geeignet sind. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese aufgrund ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings nicht hängen bleiben kann. Die Trainingsschuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.
12. ACHTUNG: Wenn Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen und andere abnormale Symptome wahrgenommen werden, das Training abbrechen und an einen geeigneten Arzt wenden.
13. generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten und unterwiesenen Personen benutzt werden.
14. Personen wie Kinder, Invalide und behinderte Menschen sollten, das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen. Die Benutzung des Gerätes durch unbeaufsichtigte Kinder ist durch geeignete Maßnahmen auszuschließen.
15. Es ist darauf zu achten, dass der Trainierende und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich noch bewegenden Teilen begeben oder befinden.

16. Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Das Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt. Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.
17. Die Verpackungsmaterialien, leere Batterien und Teile des Gerätes im Sinne der Umwelt nicht mit dem Hausmüll entsorgen, sondern in dafür vorgesehene Sammelbehälter werfen oder bei geeigneten Sammelstellen abgeben.
18. Bei diesem Gerät handelt es sich um ein geschwindigkeitsabhängiges Gerät, d.h. mit zunehmender Drehzahl nimmt die Leistung zu und umgekehrt. Bitte befolgen Sie die Hinweise für ein korrektes Training in der Trainingsanleitung.
19. Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 160 kg festgelegt worden. Stellen Sie vor Trainingsbeginn sicher, dass das zulässige Gesamtgewicht nicht überschritten wird.
20. Wenn die Anschluss Leitung dieses Gerätes beschädigt ist, muss diese durch den Hersteller oder den Kundendienst oder durch eine elektrisch qualifizierte Person ersetzt werden.
21. Dieses Gerät ist gemäß der EN ISO 20957-1:2013, EN 957-6:2010/ A1:2014 + EMC Directive 2014/30/EU geprüft worden.
22. Die Montage- und Bedienungsanleitung ist als Teil des Produktes zu betrachten. Bei Verkauf oder der Weitergabe des Produktes ist diese Dokumentation mitzugeben.

Explosionszeichnung

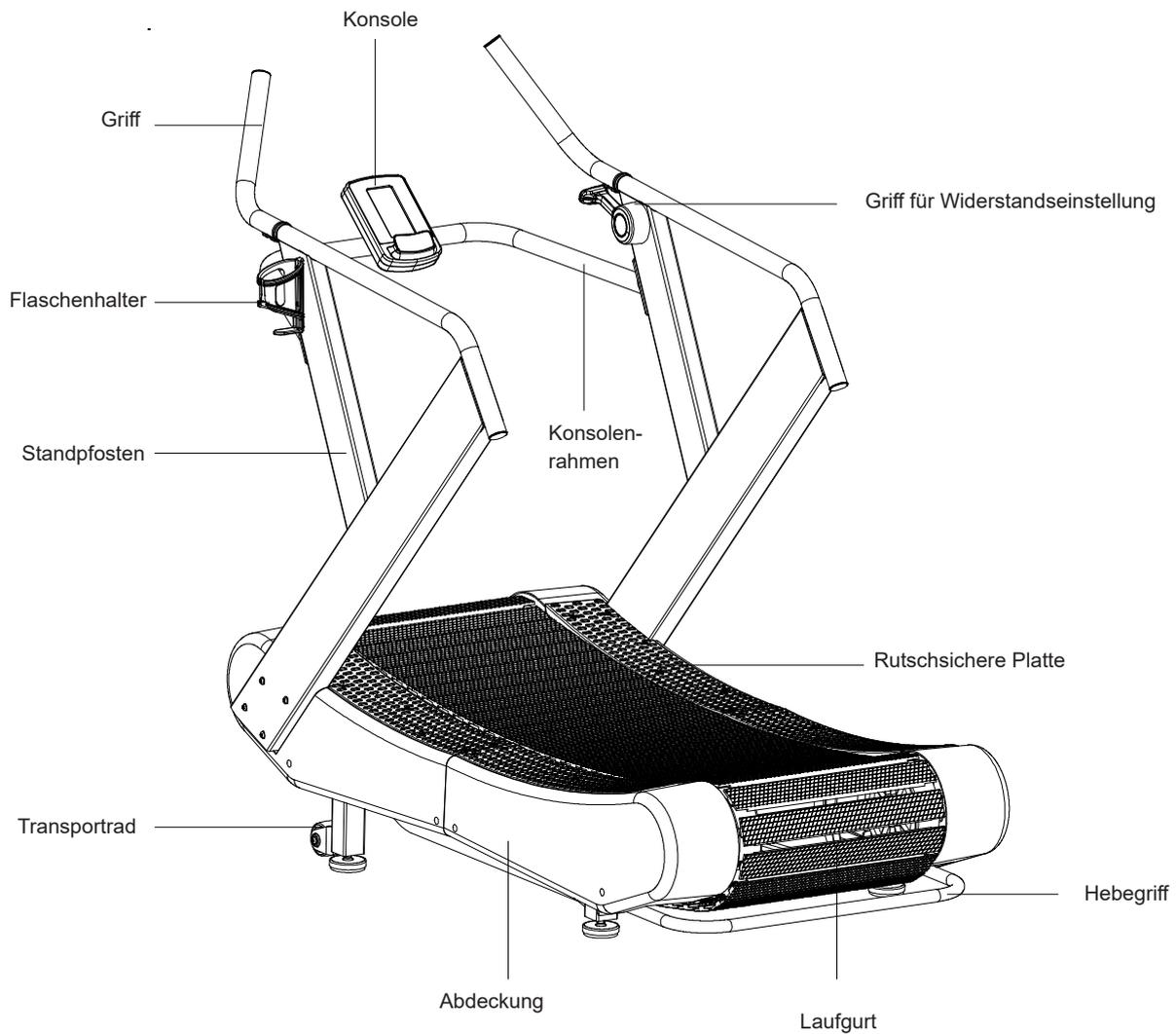


Teilleiste

Nr.	Beschreibung	Menge	Nr.	Beschreibung	Menge
1	Hauptrahmen	1	38	Philips C.K.S. Vollgewindeschraube M4×16	1
2	Standpfosten (L)	1	39	Unterlegscheibe Ø5	1
3	Standpfosten (R)	1	40	Getriebesicherungsscheibe Ø5	1
4	Rahmen der Konsole	1	41	Erdungskabel L-300 mm	1
5	Konsole	1	42	Sechskant C.K.S. Vollgewindebolzen M6×15	8
6	Griff (L)	1	43	Seitenplatte des Hauptrahmens	2
7	Griff (R)	1	44	Sechskant-Senkkopfschraube mit Vollgewinde M6×15	2
8	Flaschenhalter	1	45	Radachsenabdeckung t1,2×Ø31	4
9	Griffstangen-Innenhülse Ø45×16	2	46	Radachse Ø19×60×M6	2
10	Sechskant C.K.S. Halbgewindebolzen M8×60×20	8	47	Rad Ø71×t48×Ø19,2	2
11	Philips C.K.S. Vollgewindeschraube M4×16	2	48	Philips C.K.S. Vollgewindebolzen M5×15	8
12	Sechskant C.K.S. Vollgewindebolzen M8×20	22	49	Mutterklemme M5 24×16×8,3×M5	8
13	Gewölbte Unterlegscheibe Ø8,5×R25×t2,0	4	50	Fußpolster	2
14	Magnet-Sensordraht SM-2P/L-550 mm	1	51	Kardan-Fußpolster	2
15	Kommunikationskabel SM-2P/L-1250 mm	1	52	Sechskant-Sicherungsmutter M8	112
16	Kommunikationskabel SM-2P/L-550 mm	1	53	Lager 608ZZ	132
17	Kommunikationskabel SM-2P/L-950 mm	1	54	Buchse Ø12×Ø8,1×16	36
18	Einstellbarer Widerstandsdraht (unterer L=450 mm)	1	55	Sechskant-Halbgewindebolzen M8×60×13	108
19	Einstellbarer Widerstandsdraht (oberer L=1150mm)	1	56	Leitrad	18
20	Sechskant C.K.S. Vollgewindebolzen M8×20	4	57	Sicherungsring Ø23	18
21	Unterlegscheibe Ø8	111	58	Buchse Ø12×Ø8,1×12	18
22	Aluminiumkette 478×59,3×28	60	59	Buchse Ø12×Ø8,1×16	54
23	EVA-Polster t1,5×50×48	120	60	Sechskant-Vollgewindebolzen M8×30	2
24	Unterlegscheibe t1,5×20×14,3	120	61	Verstellbare Platte mit echten Rollen	2
25	Getriebesicherungsscheibe Ø6	240	62	Verstärkte Platte zur Deckelbefestigung	2
26	Sechskant-Sicherungsmutter M5	240	63	Sechskant-Vollgewindebolzen M8×75	4
27	Befestigungsgurt für das Laufband 3600×50×9,5×5	2	64	Echte Walze Ø190×564,5×367	1
28	Sechskant C.K.S. Vollgewindebolzen M10×30×20	4	65	Hebegriff	1
29	Sechskant-Sicherungsmutter M10	4	66	Widerstandsgriffabdeckung Ø42,5×9	1
30	Vordere Walze Ø187×652×371×31	1	67	Sechskant-Stufenschraube M6×50×36	1
31	Sechskant-Sicherungsmutter M8	2	68	Widerstandsgriff 163×86×59,2	1
32	Philips C.K.S. selbstschneidende Schraube ST4×30	36	69	Einstellbare Widerstandsgruppe 79×60×35,8	1

Nr.	Beschreibung	Menge	Nr.	Beschreibung	Menge
33	Philips C.K.S. selbstschneidende Schraube ST4x16	25	70	Zylinderfeder $\Phi 3,7 \times \Phi 5,3 \times 10$	2
34	Vordere Abdeckung (L)	1	71	Einstellbarer Widerstandspfosten $\Phi 6,8 \times 16 \times 13$	2
35	Hintere Abdeckung (L)	1	72	Kommunikationskabel SM-3P L-1250 mm	1
36	Gleitschutzplatte 1 (L)	1	73	Kommunikationskabel SM-3P L-950 mm	1
37	Gleitschutzplatte 2 (L)	1	74	Philips C.K.S. Vollgewindebolzen M5x10	8
75	Rohrabdeckung $\Phi 38 \times t 1,5$	4	99	Sechskant-Zylinderkopfschraube mit Vollgewinde M6x25	6
76	Magnet-Sensorbefestigungsplatte	1	100	Sechskant-Zylinderkopfschraube mit Vollgewinde M6x15	12
77	Magnet-Sensorfixierer	1	101	U-förmiger Rahmen	4
78	Sechskant-Zylindervollgewindebolzen M6x60	1	102	Einweg-Radbefestiger	1
79	Vorderes Stützrohr (R)	1	103	Rad $\Phi 158 \times \Phi 40 \times \Phi 32 \times 52$	1
80	Sechskant C.K.S. Halbgewindebolzen M8x40x20	2	104	Motorriemen 6EPJ280	2
81	Verstärkte Platte des Hauptrahmens	1	105	Rillenkugellager 6201ZZ	4
82	Rheostat-Schiebe-Fixierer	1	106	Einweglager CSK12P	1
83	Sechskant C.K.S. Halbgewindebolzen M8x30x20	2	107	Flachschlüssel 9x4x4	1
84	Sechskant-Sicherungsmutter M4	3	108	Obere Abdeckung des magnetischen Griffs 59,2x12,6x36,2	1
85	Rheostat-Schiebe-Fixierplatte	2	109	Antriebsscheibenfixierer	1
86	Philips C.K.S. Vollgewindeschraube M4x10	3	110	Antriebsscheibe mit fester Achse $\Phi 70 \times \Phi 40 \times \Phi 32 \times 38$	1
87	Rheostat-Schiebe-VR	1	111	Antriebsscheibe $\Phi 180 \times \Phi 45,3 \times 4$	1
88	Flache Unterlegscheibe $\Phi 6 \times \Phi 20 \times t 2,0$	2	112	Sechskant C.K.S. Vollgewindebolzen M6x10	3
89	Zylinder-Spiralfeder $\Phi 10 \times \Phi 1,2 \times 25$	1	113	Achs-Unterlegscheibe $\Phi 12$	1
90	Achse der magnetischen Gruppe $\Phi 10 \times 43$	1	114	Frontabdeckung (R) 851x160x307	1
91	Abdeckplatte des Magneten	2	115	Rückabdeckung (R) 851x160x307	1
92	Runder Magnet 25x25x10	4	116	Gleitschutzplatte 1 (R) 671x141x127	1
93	Magnetische Gruppe	1	117	Gleitschutzplatte 2 (R) 671x141x127	1
94	Sechskant-Sicherungsmutter M6	7	118	Konsolen-Geschwindigkeitsdraht	1
95	Buchse $\Phi 12 \times \Phi 7,9 \times \Phi 6 \times 6,5$	12	119	Konsolen-Widerstandsdraht	1
96	Sechskantmutter M6	2	120	Sechskant C.K.S. Vollgewindebolzen M6x15	4
97	U-förmiger Rahmen	2	121	Sechskant-Zylindervollgewindebolzen M8x15	4
98	Unterlegscheibe $\Phi 6$	7	122	Flache Unterlegscheibe $\Phi 8,5 \times \Phi 20 \times t 1,5$	4

Produktprofil

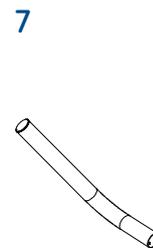
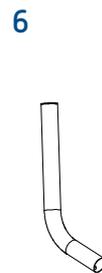
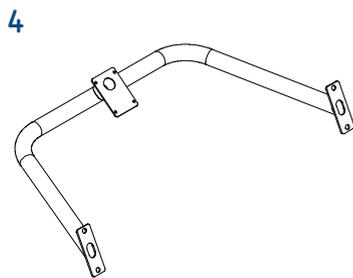
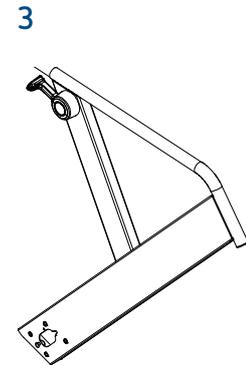
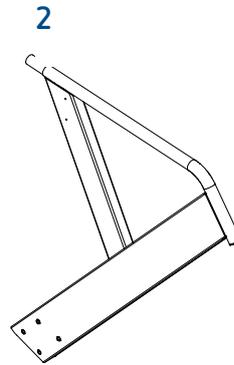
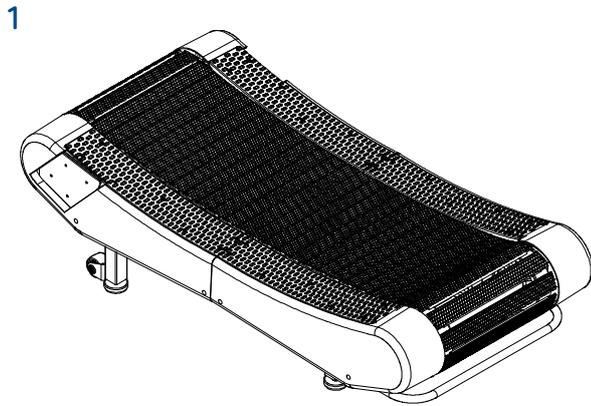


Technische Parameter

Maße (Aufgeklappt)	1750×950×1600 mm
Lauffläche	1600*480 mm

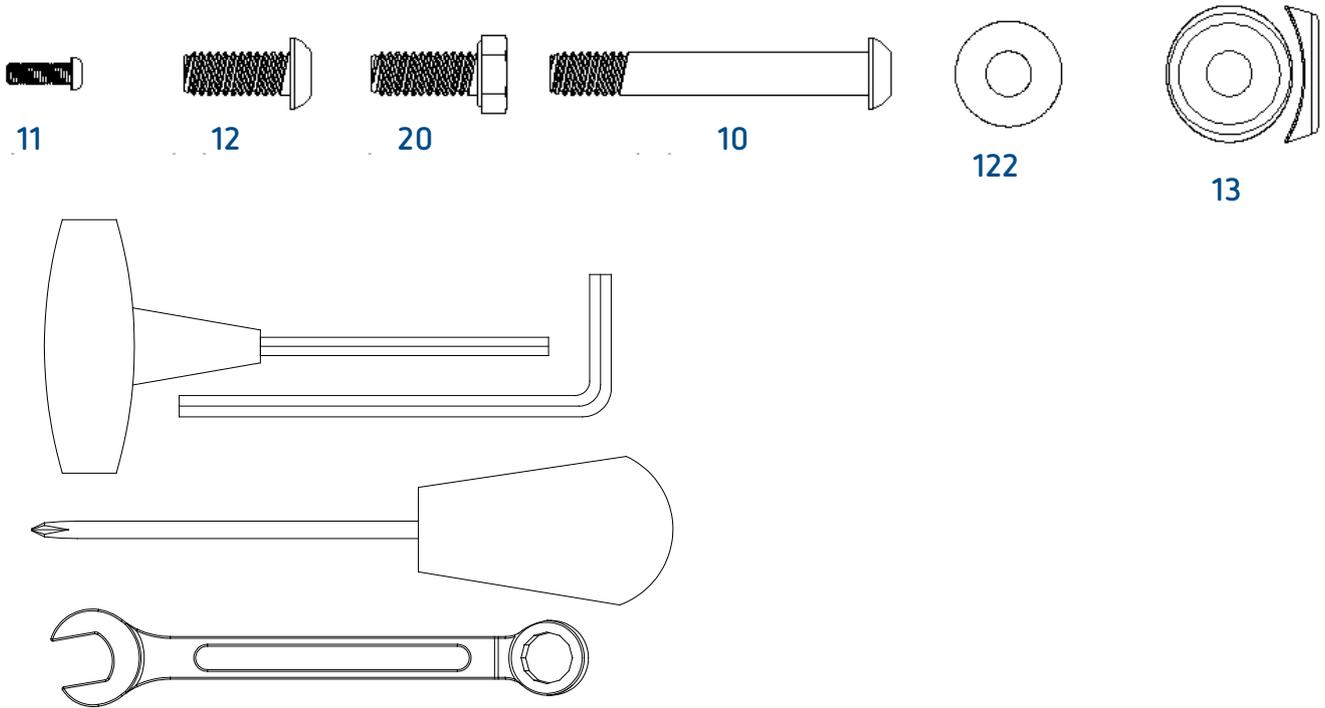
Bemerkung: Unser Unternehmen behält sich die Priorität der Überarbeitung vor; keine Beratung im Voraus.

Packliste



Nr.	Beschreibung	Menge
1	Hauptrahmen	1
2	Standpfosten (L)	1
3	Standpfosten (R)	1
4	Rahmen der Konsole	1
5	Konsole	1
6	Griff (L)	1
7	Griff (R)	1
8	Flaschenhalter	1
9	Griffstangen-Innenhülse	2

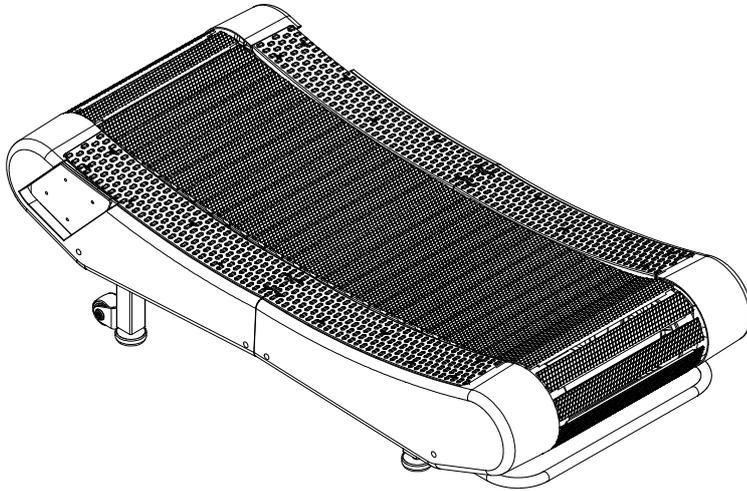
Packliste für Metallteile



Nr.	Beschreibung	Spezifikation	Menge
10	Sechskant C.K.S. Halbgewindeschraube	M8×60×20	8
11	Philips C.K.S. Vollgewindeschraube	M4×16	2
12	Sechskant C.K.S. Vollgewindeschraube	M8×20	4
13	Gebogene Unterlegscheibe	Φ8.5×R25×t2.0	4
20	Sechskant-Vollgewindebolzen	M8×20	4
122	Unterlegscheibe	Φ8.5×Φ20×t1.5	4
	T-förmiger Sechskantschlüssel	6×80	1
	L-förmiger Sechskantschlüssel	6×40×120	1
	Kreuzschlitzschraubendreher		1
	Schraubenschlüssel	13#	1

Montage

Schritt 1 Nehmen Sie die Maschine aus dem Karton und stellen Sie sie auf den Boden. (Handhabung durch mindestens 2 Personen)



Schritt 2 (Handhabung durch 2 Personen)

Montieren Sie den linken Standpfosten (2) am Hauptrahmen (1) und befestigen Sie ihn mit 4 Stück Sechskant-C.K.S.-Halbgewindeschrauben M8x65x20 (10).

Montieren Sie den Wasserhalter (8) am linken Pfosten (2) und befestigen Sie ihn mit 2 Stück Philips C.K.S. Vollgewindeschraube M4x16 (11).

Achtung! Bitte setzen Sie zuerst alle Schrauben ein und ziehen Sie sie erst dann fest.

Schritt 3 (Handhabung durch 2 Personen)

Verbinden Sie den magnetischen Sensordraht (14) und den Kommunikationsdraht (15), den Kommunikationsdraht (16) und den Kommunikationsdraht (72), den unteren einstellbaren Widerstandsdraht (18) und den oberen einstellbaren Widerstandsdraht (19), und stecken Sie dann alle Drähte in den rechten Standpfosten (3).

Montieren Sie den rechten Standpfosten (3) am Hauptrahmen (1) und befestigen Sie ihn mit 4 Stück Sechskant C.K.S. Halbgewindebolzen M8x65x20 Schrauben (10).

Achtung! Bitte setzen Sie zuerst alle Schrauben ein und ziehen Sie sie erst dann fest.

Schritt 4: (Handhabung durch 2 Personen)

Verbinden Sie den Kommunikationsdraht (15) und den Kommunikationsdraht (17), den Kommunikationsdraht (72) und den Kommunikationsdraht (73). Führen Sie alle Drähte in den Konsolenrahmen (4) ein.

Montieren Sie den Konsolenrahmen (4) am linken Standpfosten (2) und dem rechten Standpfosten (3) und befestigen Sie ihn mit 4 Stück Sechskant-Vollgewinde-Schrauben M8x20 (20) und 4 Stück Unterlegscheiben $\Phi 8,5 \times \Phi 20 \times t 1,5$ (122).

Schritt 5

Schließen Sie den Kommunikationsdraht (17) und den Konsolengeschwindigkeitsdraht (118), den Kommunikationsdraht (73) und den Konsolenwiderstandsdraht (119) an. Führen Sie alle Drähte in den Konsolenrahmen (4) ein.

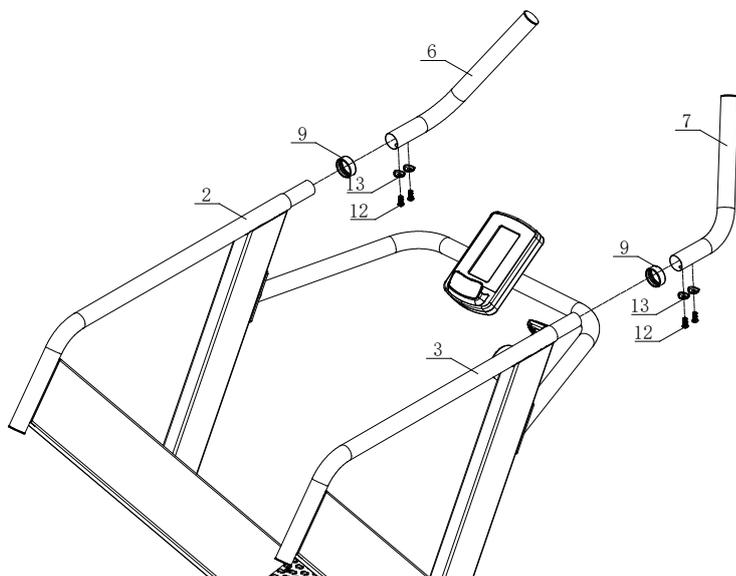
Montieren Sie die Konsole (5) auf dem Konsolenrahmen (4), befestigen Sie sie mit 4 Stück Philips C.K.S. Vollgewindebolzen M5×10 (74).

Schritt 6

Montieren Sie die Innenhülse des Griffs (9) und den linken Griff (6) am linken Standpfosten (2) und befestigen Sie sie mit 2 Stück gebogenen Unterlegscheiben $\text{Ø}8.5 \times R25 \times t2.0$ (13) und 2 Stück Sechskantschrauben M8×20 (12).

Gehen Sie genauso vor, um den Griff (7) am rechten Standpfosten (3) zu montieren.

Achtung! Bitte setzen Sie zuerst alle Schrauben ein und ziehen Sie sie erst dann fest.



Schritt 7 Die Montage des Laufbands ist abgeschlossen.

Konsolenfunktionen

Anzeigefunktion

Messwert	Beschreibung
ZEIT	Benutzer-Trainingszeit anzeigen. Anzeigebereich 0:00~1:59:00
DISTANZ	Benutzer-Trainingsdistanz anzeigen. Anzeigebereich 0,5-100
KALORIEN	Anzeige des Kalorienverbrauchs während des Trainings. Anzeigebereich 0 ~ 2000
PULS	Anzeige der Herzfrequenz des Benutzers während des Trainings. Anzeigebereich 30~230
WATT	Anzeige des Kraftaufwands während des Trainings
GESCHWINDIGKEIT	Anzeige der aktuellen Trainingsgeschwindigkeit
SCHRITT	Stellen Sie die Zeit zum Erreichen der Zielentfernung ein.
Load	Anzeige des LOAD-Widerstandswertes für jede Stufe im WATT-Fenster beim Einstellen des LOAD-Widerstands - Anzeigebereich L1~L4

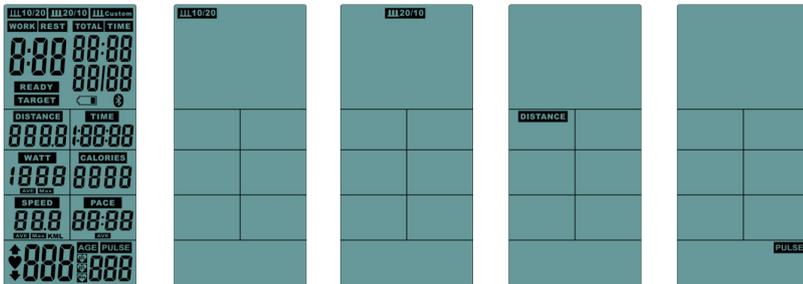
Schalterfunktion

Messwert	Beschreibung
Nach oben	· Anpassung des Funktionswerts nach oben.
Nach unten	· Anpassung des Funktionswerts nach unten.
Eingabe	· Bestätigung der Einstellung oder Auswahl.
Start	· Schnelles Starten des Trainings oder Wiederaufnahme des Trainings im Stopp-Modus.
Stopp	· Zum Anhalten/Pausieren des Trainings. · Halten Sie diese Taste für 2 Sekunden gedrückt, um die Konsole neu zu starten.
Intervall	· Es gibt hier 3 Programme: INTERVALL 10/20, INTERVALL 20/10, Benutzerdefiniertes Intervall.
Distanzziel	· Schneller Zugriff auf den Trainingsmodus Distanzziel.
Kalorienziel	· Schneller Zugriff auf den Trainingsmodus Kalorienziel.
Herzfrequenzziel	· Schneller Zugriff auf den Trainingsmodus Herzfrequenzziel.
Zeitziel	· Schneller Zugriff auf den Trainingsmodus Zeitziel.

Bedienung

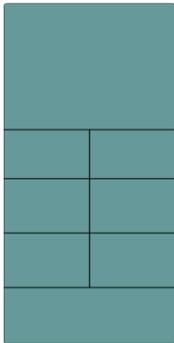
Einschalten

Wenn das Gerät eingeschaltet wird, zeigt die LCD-Anzeige 1s lang an (Abb. 1) und es ertönt ein langer Signalton, dann wechselt die Anzeige in den Standby-Modus (Abb. 2) und die Bilder werden nacheinander von oben nach unten angezeigt. Drücken Sie die STOP-Taste für 2 Sekunden, dann schalten Sie in den Standby-Modus.



(ABB. 1) (ABB. 2)

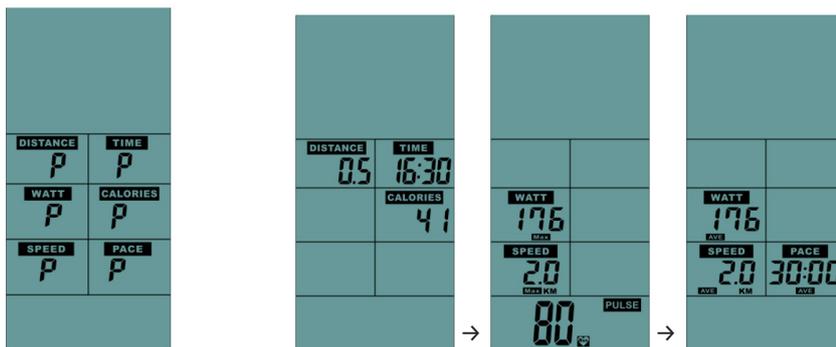
Wenn innerhalb von 4 Minuten keine Tastenbetätigung oder kein Drehzahlsignal eingegeben wird, geht die LCD-Anzeige in den Ruhemodus über (ABB 3).



(ABB. 3)

Pausenmodus

Zum STARTEN drücken Sie die „START“-Taste einmal, in den Break-Modus wechseln Sie mit Summton 0,5 Sek. alle 30 Sek. Der Computer zeigt weiterhin alle Funktionen an, aber die LCD-Fenster zeigen „P“ an. Der Summer ertönt 1 Sekunde lang und wechselt nach 5 Minuten in den Standby-Modus. Dann drücken Sie „START“, um fortzufahren. (ABB. 4)



(ABB. 4)

(ABB.5)

Stopp-Modus:

Drücken Sie die Taste „STOP“ und der Summer ertönt 0,5 Sekunden lang, um in den Stoppmodus zu gelangen. Alle LCD-Fenster zeigen keine Anzeige, aber nach 0,5 Sek zeigt das LCD ZEIT, DIST, KAL (Anzeige KM oder ML je nach Einstellung). Nach 7 Sek. mit Summton 0,25 Sek., LCD-Anzeige MAX ICON, WATT, GESCHWINDIGKEIT, PULS, auch nach Halten Anzeige 7 Sek. mit Summton 0,25 Sek., LCD-Anzeige AVE ICON WATT, GESCHWINDIGKEIT, SCHRITT, nach Halten Anzeige 7 Sek. ohne Anzeige keine Daten im Moment, dann wieder zweimal Anzeige der Daten und in den Standby-Modus. (ABB. 5)

Schnellstart

Im Standby-Modus, mit einer einzelnen Eingabe RPM>20 drücken Sie kurz „START“, der Summer ertönt 0,5 Sek, dann leuchten ZEIT, KALORIEN, DISTANZ, WATT, GESCHWINDIGKEIT & SCHRITT nacheinander auf, der Wert wird entsprechend dem Vorgang hochgezählt.



(ABB. 6)

Das „PULS“-ICON leuchtet auf, wenn ein einzelner Herz-Input vorhanden ist, blinkt das „PULS“-ICON mit dem aktuellen Wert, wenn kein einzelner Herz-Input vorhanden ist, zeigt das LCD „P“ an.

Wenn innerhalb von 5 Minuten kein einziger Input erfolgt, ertönt der Summer 0,5 Sekunden lang, und der Computer kehrt in den Standby-Modus zurück.

Wenn die Einstellung nicht innerhalb von 30 Sekunden abgeschlossen ist, ertönt der Summer 0,5 Sekunden lang und kehrt dann in den Standby-Modus zurück.

Drücken Sie die „START“-Taste einmal, gehen Sie in den Pausenmodus und drücken Sie „START“, um weiterzulaufen.

Drücken Sie die „STOP“-Taste, um den Summer 0,5 Sekunden lang ertönen zu lassen und in den Stoppmodus zu gelangen.

Wenn das Ergebnis der Bewegung angezeigt wird, drücken Sie die Taste „STOP“, um den Modus zu verlassen und in den Standby-Modus zurückzukehren.

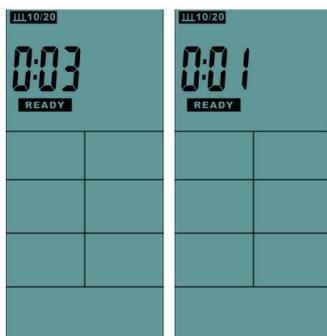
Wenn Sie die Einstelltaste betätigen, wird der LOAD-Widerstand für jedes Segment im WATT-Fenster angezeigt.

INTERVAL10/20

Taste „INTERVALL10/20“ drücken, in diesen Modus wechseln, LCD-Anzeige **III 10/20** ICON, mit Summton von 0,5 Sek.

Wenn der Input nicht innerhalb von 30 Sekunden erfolgt, schaltet der Computer zurück in den Standby-Modus.

Das „READY“-Symbol zählt von 3 auf 0 Sek. herunter, währenddessen ertönt ein kurzer Summertone (ABB. 7), LCD-Anzeige „01/XX“ („01“ blinkt). Das „WORK“-ICON blinkt einmal pro Sek., und der Summer ertönt (0,75 Sek. leuchten/0,25 Sek. erlöschen), das „TIME“-Symbol zählt von 10 auf 0 Sek. herunter, die „DISTANZ, KALORIEN, WATT, GESCHWINDIGKEIT, RPM zählen entsprechend dem Vorgang hoch.(ABB. 8)



(ABB. 7)



(ABB. 8)

Nach 10 Sek. Work zeigt das LCD-Fenster „01/08“ an (01 blinkt), das „REST“-ICON blinkt weiter, der Summer ertönt pro Sek. 0,25 Sek lang, ZEIT beginnt von 20 auf 0 Sek. herunterzuzählen.

Work & REST-Anzeige im Zyklus, Zykluszahl erhöht sich jedes Mal um 1, bis 08/08 erreicht ist (Gesamtzyklus 8 Mal). Der Summer ertönt 0,5 Sek. lang und geht in den Stoppmodus über. (Der Durchschnittswert der Sportergebnisse wird nur innerhalb der Work-Zeit berechnet) wenn das letztmal REST erreicht ist, wird dieser Modus direkt beendet.

Wenn innerhalb von 5 Minuten keine einzige Eingabe erfolgt, ertönt der Summer 0,5 Sekunden lang und geht in den Standby-Modus über. Drücken Sie die „START“-Taste einmal, gehen Sie in den Pausenmodus und drücken Sie „START“, um weiterzulaufen.

Drücken Sie die „STOP“-Taste, um den Summer 5 Sekunden lang ertönen zu lassen und in den Stoppmodus zu gelangen.

Wenn das Ergebnis der Bewegung angezeigt wird, drücken Sie die Taste „STOP“, um den Modus zu verlassen und in den Standby-Modus zurückzukehren.

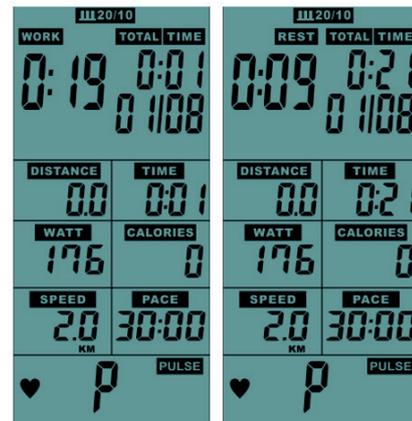
INTERVALL 20/10

Taste „INTERVALL20/10“ drücken, in diesen Modus wechseln, LCD-Anzeige **III 20/10** ICON (ABB. 10), mit Summton von 0,5 Sek.

Wenn der Input nicht innerhalb von 30 Sekunden erfolgt, schaltet der Computer zurück in den Standby-Modus.

Das „READY“-Symbol zählt von 3 auf 0 Sek. herunter, währenddessen ertönt ein kurzer Summertone (ABB. 7), LCD-Anzeige „01/XX“ („01“ blinkt). Das „WORK“-ICON blinkt einmal pro Sek., und der Summer ertönt (0,75 Sek. leuchten/0,25 Sek. erlöschen), das „TIME“-Symbol zählt von 10 auf 0 Sek. herunter, die „Distanz, KALORIEN, WATT, GESCHWINDIGKEIT, RPM zählen entsprechend dem Vorgang hoch. (ABB. 10)

Nach 10 Sek. Work zeigt das LCD-Fenster „01/08“ an (01 blinkt), das „REST“-ICON blinkt weiter, der Summer ertönt pro Sek. 0,25 Sek lang, ZEIT beginnt von 20 auf 0 Sek. herunterzuzählen.



(ABB. 10)

Work & REST-Anzeige im Zyklus, Zykluszahl erhöht sich jedes Mal um 1, bis 08/08 erreicht ist (Gesamtzyklus 8 Mal). Der Summer ertönt 0,5 Sek. lang und geht in den Stoppmodus über. (Der Durchschnittswert der Sportergebnisse wird nur innerhalb der Work-Zeit berechnet) wenn das letztmal REST erreicht ist, wird dieser Modus direkt beendet.

Wenn innerhalb von 5 Minuten keine einzige Eingabe erfolgt, ertönt der Summer 0,5 Sekunden lang und geht in den Standby-Modus über. Drücken Sie die „START“-Taste einmal, gehen Sie in den Pausenmodus und drücken Sie „START“, um weiterzulaufen.

Drücken Sie die „STOP“-Taste, um den Summer 5 Sekunden lang ertönen zu lassen und in den Stoppmodus zu gelangen.

Wenn das Ergebnis der Bewegung angezeigt wird, drücken Sie die Taste „STOP“, um den Modus zu verlassen und in den Standby-Modus zurückzukehren.

BENUTZERDEFINIERTES INTERVALL

Taste „BENUTZERDEFINIERTES INTERVALL“ drücken, in diesen Modus wechseln, LCD-Anzeige **III Custom** ICON (ABB. 13), mit Summton von 0,5 Sek.

Auf dem LCD-Display wird der Voreinstellungswert 01 angezeigt, drücken Sie die Taste „NACH OBEN, NACH UNTEN“, um den Wert einzustellen (Einstellbereich 01~20), dies ist nicht wiederholbar (ABB. 14).

„ENTER“ drücken, das „WORK“-Symbol blinkt, im LCD-Fenster „GESAMTZEIT“ wird der voreingestellte Wert 0:30 angezeigt. Drücken Sie die Taste „NACH OBEN, NACH UNTEN“, um die Einstellung vorzunehmen (Einstellbereich: 0:05~30:00), dies ist nicht wiederholbar (ABB. 15).

Bestätigen Sie mit „ENTER“, das ICON „REST“ blinkt, im LCD-Fenster „TOTAL TIME“ wird der Vorwahlwert 0:20 angezeigt. Drücken Sie die Taste „NACH OBEN, NACH UNTEN“, um die Einstellung vorzunehmen (Einstellbereich: 0:05~30:00), dies ist nicht wiederholbar (ABB. 16). Mit „ENTER“ bestätigen, währenddessen ertönt ein kurzer Signalton (0,5s), auf der LCD-Anzeige erscheint „01/XX“ („01“ blinkt). Das „WORK“-ICON blinkt einmal pro Sek., und der Summer ertönt (0,75 Sek. leuchten/ 0,25 Sek. erlöschen), das „TIME“-Symbol zählt vom Einstellwert herunter, die „Distanz, KALORIEN, WATT, GESCHWINDIGKEIT, RPM zählen entsprechend dem Vorgang hoch.

Die RSET-Zeit ist eingestellt, die Matrix zeigt 01/XX an (Teil 01 blinkt), das „REST“-ICON blinkt weiter, der Summer ertönt pro Sekunde 0,25 Sekunden lang.

„Work“ & „REST“-Anzeige im Zyklus, Zykluszahl erhöht sich jedes Mal um 1, bis 08/08 erreicht ist (Gesamtzyklus 8 Mal). Der Summer ertönt 0,5 Sek. lang und geht in den Stoppmodus über. (Der Durchschnittswert der Sportergebnisse wird nur innerhalb der Work-Zeit berechnet)

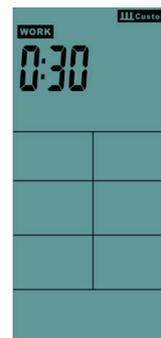
wenn das letztmal REST erreicht ist, wird dieser Modus direkt beendet.

Wenn innerhalb von 5 Minuten keine einzige Eingabe erfolgt, ertönt der Summer 0,5 Sekunden lang und geht in den Standby-Modus über.

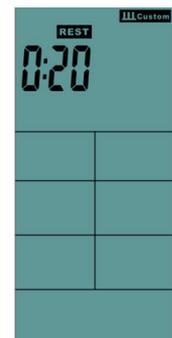
Drücken Sie die „START“-Taste einmal, gehen Sie in den Pausenmodus und drücken Sie „START“, um weiterzulaufen. Drücken Sie die „STOP“-Taste, um den Summer 0,5 Sekunden lang ertönen zu lassen und in den Stoppmodus zu gelangen. Wenn das Ergebnis der Bewegung angezeigt wird, drücken Sie die Taste „STOP“, um den Modus zu verlassen und in den Standby-Modus zurückzukehren.



(ABB. 14)



(ABB. 15)



(ABB. 16)

Zeitziel

Drücken Sie die Taste „ZEITZIEL“, um in diesen Modus zu gelangen, die blinkende LCD-Anzeige zeigt ZIEL & ZEIT.

Das LCD-Fenster „ZEIT“ zeigt den Voreinstellungswert 1:00 oder den letzten Einstellwert an. Drücken Sie die Taste „NACH OBEN, NACH UNTEN“, um die Einstellung vorzunehmen (Einstellbereich: 1:00-1:59:00), dies ist nicht wiederholbar. Nach der Einstellung drücken Sie „ENTER“ zur Bestätigung, das ZIEL & ZEIT-ICON blinkt weiter, inzwischen beginnt der Wert Einstellung herabzuzählen.

Drücken Sie die „START“-Taste einmal, gehen Sie in den Pausenmodus und drücken Sie „START“, um weiterzulaufen.

Drücken Sie die „STOP“-Taste, um den Summer 5 Sekunden lang ertönen zu lassen und in den Stoppmodus zu gelangen.

Wenn innerhalb von 5 Minuten keine einzige Eingabe erfolgt, ertönt der Summer 0,5 Sekunden lang und geht in den Standby-Modus über.

Wenn die Einstellung nicht innerhalb von 30 Sekunden abgeschlossen ist, ertönt der Summer 0,5 Sekunden lang und kehrt dann in den Standby-Modus zurück.

Wenn das Ergebnis der Bewegung angezeigt wird, drücken Sie die Taste „STOP“, um den Modus zu verlassen und in den Standby-Modus zurückzukehren.



Kalorienziel

Drücken Sie die Taste „KALORIENZIEL“, um in diesen Modus zu gelangen, die LCD-Anzeige ZIEL&KALORIEN blinkt.

Das LCD-Fenster „KALORIEN“ zeigt den Voreinstellungswert 2:00 oder den letzten Einstellwert an. Drücken Sie die Taste „NACH OBEN, NACH UNTEN“, um die Einstellung vorzunehmen (Einstellbereich: range1-2000), dies ist nicht wiederholbar. Nach der Einstellung drücken Sie „ENTER“ zur Bestätigung, das ZIEL & KALORIEN-ICON blinkt weiter, inzwischen beginnt der Wert Einstellung herabzuzählen.

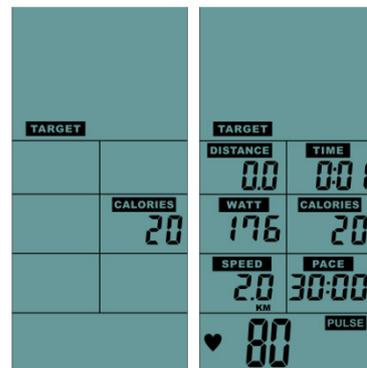
Drücken Sie die „START“-Taste einmal, gehen Sie in den Pausenmodus und drücken Sie „START“, um weiterzulaufen.

Drücken Sie die „STOP“-Taste, um den Summer 5 Sekunden lang ertönen zu lassen und in den Stoppmodus zu gelangen.

Wenn innerhalb von 5 Minuten keine einzige Eingabe erfolgt, ertönt der Summer 0,5 Sekunden lang und geht in den Standby-Modus über.

Wenn die Einstellung nicht innerhalb von 30 Sekunden abgeschlossen ist, ertönt der Summer 0,5 Sekunden lang und kehrt dann in den Standby-Modus zurück.

Wenn das Ergebnis der Bewegung angezeigt wird, drücken Sie die Taste „STOP“, um den Modus zu verlassen und in den Standby-Modus zurückzukehren.



Distanzziel

Drücken Sie die Taste „Distanzziel“, um in diesen Modus zu gelangen, die blinkende LCD-Anzeige zeigt ZIEL & DISTANZ.

Das LCD-Fenster „Distanz“ zeigt den voreingestellten Wert 0,5 KM/0,5 Meilen oder den zuletzt eingestellten Wert an. Drücken Sie die Taste „NACH OBEN, NACH UNTEN“, um die Einstellung vorzunehmen (Einstellbereich: range0,5-100), dies ist nicht wiederholbar.

Nach der Einstellung drücken Sie „ENTER“ zur Bestätigung, das ZIEL & DISTANZ-ICON blinkt weiter, inzwischen beginnt der Wert Einstellung herabzuzählen.

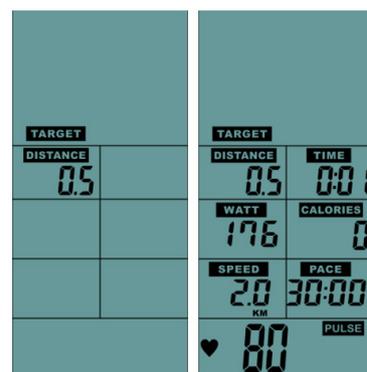
Drücken Sie die „START“-Taste einmal, gehen Sie in den Pausenmodus und drücken Sie „START“, um weiterzulaufen.

Drücken Sie die „STOP“-Taste, um den Summer 5 Sekunden lang ertönen zu lassen und in den Stoppmodus zu gelangen.

Wenn innerhalb von 5 Minuten keine einzige Eingabe erfolgt, ertönt der Summer 0,5 Sekunden lang und geht in den Standby-Modus über.

Wenn die Einstellung nicht innerhalb von 30 Sekunden abgeschlossen ist, ertönt der Summer 0,5 Sekunden lang und kehrt dann in den Standby-Modus zurück.

Wenn das Ergebnis der Bewegung angezeigt wird, drücken Sie die Taste „STOP“, um den Modus zu verlassen und in den Standby-Modus zurückzukehren.



Herzfrequenzziel

Drücken Sie die Taste „HERZFREQUENZZIEL“, um in diesen Modus zu gelangen. Auf der LCD-Anzeige blinkt das Alters-ICON mit dem voreingestellten Wert 30 oder dem letzten Einstellwert. Drücken Sie die Taste „NACH OBEN, NACH UNTEN“, um die Einstellung vorzunehmen (Einstellbereich: range11-99), dies ist nicht wiederholbar.

Nach der Einstellung drücken Sie „ENTER“ zur Bestätigung, das LCD zeigt den voreingestellten Wert 65 %, drücken Sie die „NACH OBEN, NACH UNTEN“-Taste, um zu 65 % oder 85 % & den Herzfrequenzwert zu kommen, das LCD zeigt den entsprechenden Wert an.

Bei Auswahl von PULS zeigt das LCD-Display den voreingestellten Wert „100“ an, drücken Sie die Taste „NACH OBEN, NACH UNTEN“, um die Einstellung vorzunehmen (Einstellbereich 30-230), dies ist nicht wiederholbar.

Drücken Sie die Taste „ENTER“, um mit dem Zählen zu beginnen, das ZIEL & HERZFREQUENZ-ICON blinkt.

Wenn der Herzfrequenzwert höher oder niedriger als der Einstellwert (+/-10 %) ist, wird der PULS-Wert kontinuierlich angezeigt.

Der Herzfrequenzwert ist niedriger als der eingestellte Wert (<10%), und das PULS-Fenster „NACH OBEN-ICON“ blinkt, um den BENUTZER daran zu erinnern, dass er beschleunigen muss.

Der Herzfrequenzwert ist höher als der eingestellte Wert (>10%), und das PULS-Fenster „NACH UNTEN-ICON“ blinkt, um den BENUTZER daran zu erinnern, dass er verlangsamen muss.

Der Herzfrequenzwert-Wert ist größer oder gleich dem eingestellten Wert von 100 %. Der Summer ertönt jede Sekunde 3 Mal kurz.

Liegt nach 10 Mal der Herzfrequenzwert immer noch nicht unter 100 % liegt, so ertönt der Summer 1 Sekunde lang und das Gerät geht in den Standby-Modus über.

Ohne eine einzige Herzeingabe innerhalb von 30 Sekunden zeigt das „PULS“-LCD-Fenster „P“ an, der Summer ertönt 1 Sekunde lang und das Gerät schaltet in den Standby-Modus.

Drücken Sie die „START“-Taste einmal, gehen Sie in den Pausenmodus und drücken Sie „START“, um weiterzulaufen.

Drücken Sie die „STOP“-Taste, um den Summer 0,5 Sekunden lang ertönen zu lassen und in den Stoppmodus zu gelangen.

Wenn innerhalb von 5 Minuten keine einzige Eingabe erfolgt, ertönt der Summer 0,5 Sekunden lang und geht in den Standby-Modus über.

Wenn die Einstellung nicht innerhalb von 30 Sekunden abgeschlossen ist, ertönt der Summer 0,5 Sekunden lang und kehrt dann in den Standby-Modus zurück.

Wenn das Ergebnis der Bewegung angezeigt wird, drücken Sie die Taste „STOP“, um den Modus zu verlassen und in den Standby-Modus zurückzukehren.



Alter einstellen

65%

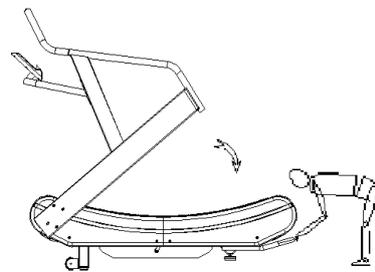
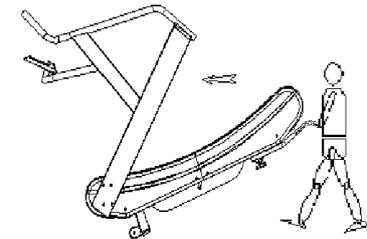
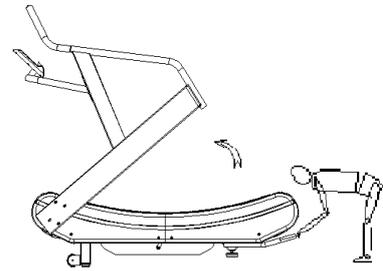
85%

PULS

START

<ZIEL10%

>ZIEL10%



Bewegen des Laufbandes

Vergewissern Sie sich vor dem Bewegen, dass Sie folgende Dinge beachten:

1. Stellen Sie die Neigung auf die flache (0) Position zurück;
2. der Netzschalter des Laufbandes steht auf Aus;
3. ziehen Sie vor dem Zusammenklappen den Stecker aus der Steckdose.

Packen Sie dann das Laufbandterminal mit beiden Händen und heben Sie das Deck an, bis Sie aufrecht stehen. So können Sie das Laufband langsam vorwärts oder rückwärts bewegen.

Wenn Sie die richtige Position gefunden haben, setzen Sie sie vorsichtig auf dem Boden ab.

Allgemeine Fitnessstipps

Beginnen Sie Ihr Trainingsprogramm langsam, d. h. mit einer Trainingseinheit alle 2 Tage. Steigern Sie Ihre Trainingseinheiten von Woche zu Woche. Beginnen Sie mit kurzen Zeiten pro Übung und steigern Sie diese dann kontinuierlich. Beginnen Sie langsam mit den Trainingseinheiten und setzen Sie sich keine unmöglichen Ziele. Üben Sie zusätzlich zu diesen Übungen auch andere Sportarten aus, etwa Joggen, Schwimmen, Tanzen und/oder Radfahren.

Wärmen Sie sich vor dem Training immer gründlich auf. Führen Sie dazu mindestens fünf Minuten lang Dehnungs- oder Gymnastikübungen durch, um Muskelzerrungen und -verletzungen zu vermeiden.

Prüfen Sie regelmäßig Ihren Puls. Wenn Sie kein Pulsmessgerät haben, fragen Sie Ihren Hausarzt, wie Sie Ihre Herzfrequenz effektiv messen können. Bestimmen Sie Ihre persönliche Trainingsfrequenz, um einen optimalen Trainingserfolg zu erzielen. Berücksichtigen Sie sowohl Ihr Alter als auch Ihr Fitnessniveau. Die Tabelle auf Seite 16 gibt Ihnen einen Anhaltspunkt für die Bestimmung der optimalen Trainingsherzfrequenz.

Achten Sie beim Sport auf eine regelmäßige und ruhige Atmung.

Achten Sie darauf, während des Sports ausreichend zu trinken. So wird der Flüssigkeitsbedarf des Körpers gedeckt. Bedenken Sie, dass die empfohlene Trinkmenge von 2-3 Litern pro Tag durch körperliche Anstrengung stark erhöht wird. Die Flüssigkeit, die Sie trinken, sollte Zimmertemperatur haben.

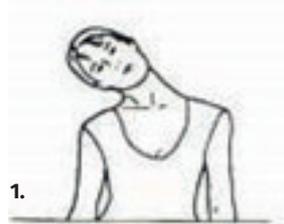
Tragen Sie beim Training am Gerät immer leichte und bequeme Kleidung sowie Sportschuhe. Tragen Sie während des Trainings keine lose Kleidung, die reißen oder sich im Gerät verfangen könnte. Üben Sie für Ihr persönliches Work-out

Aufwärmen / Dehnungsübungen

Eine erfolgreiche Trainingseinheit beginnt mit Aufwärmübungen und endet mit Übungen zum Abkühlen und Entspannen. Diese Aufwärmübungen bereiten Ihren Körper auf die nachfolgenden Anstrengungen vor. Die Abkühlungs-/Entspannungsphase nach der Trainingseinheit sorgt dafür, dass Sie keine muskulären Probleme bekommen. Im Folgenden finden Sie Anleitungen für Dehnungsübungen zum Aufwärmen und Abkühlen. Bitte beachten Sie die folgenden Punkte:

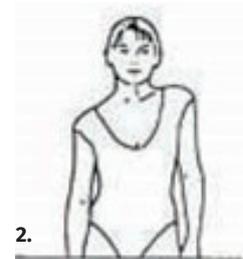
1. Nackenübungen

Neigen Sie Ihren Kopf nach rechts und spüren Sie die Spannung in Ihrem Nacken. Lassen Sie den Kopf langsam in einem Halbkreis auf die Brust sinken und drehen Sie dann den Kopf nach links. Sie werden wieder eine angenehme Spannung in Ihrem Nacken spüren. Sie können diese Übung mehrmals abwechselnd wiederholen.



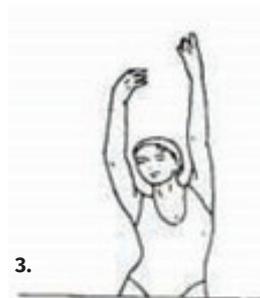
2. Übungen für den Schulterbereich

Heben Sie abwechselnd die linke und die rechte Schulter oder heben Sie beide Schultern gleichzeitig.



3. Armstreckübungen

Strecken Sie abwechselnd den linken und den rechten Arm zur Decke. Spüren Sie die Spannung in Ihrer linken und rechten Seite. Wiederholen Sie diese Übung mehrere Male.



4. Oberschenkelübungen

Stützen Sie sich mit einer Hand an der Wand ab, greifen Sie dann hinter sich, und heben Sie den rechten oder linken Fuß so nah wie möglich an Ihr Gesäß. Spüren Sie eine angenehme Spannung in Ihrem vorderen Oberschenkel. Halten Sie diese Position möglichst 30 Sekunden lang und wiederholen Sie die Übung 2 Mal für jedes Bein.



5. Oberschenkelinnenseite

Setzen Sie sich auf den Boden und stellen Sie die Füße so auf, dass die Knie nach außen zeigen. Ziehen Sie die Füße so nah wie möglich an die Leiste heran. Drücken Sie nun die Knie vorsichtig nach unten. Halten Sie diese Position nach Möglichkeit 30-40 Sekunden lang.



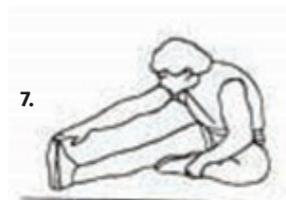
6. Zehen berühren

Beugen Sie Ihren Rumpf langsam nach vorne und versuchen Sie, Ihre Füße mit den Händen zu berühren. Greifen Sie so weit wie möglich nach unten bis zu den Zehen. Halten Sie diese Position nach Möglichkeit 20-30 Sekunden lang.



7. Knieübungen

Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie das rechte Bein aus. Beugen Sie das linke Bein und stellen Sie den Fuß auf den rechten Oberschenkel. Versuchen Sie nun, den rechten Fuß mit dem rechten Arm zu erreichen. Halten Sie diese Position nach Möglichkeit 30-40 Sekunden lang.



8. Übungen für Waden/Achillessehne

Stützen Sie sich mit beiden Händen an der Wand ab und halten Sie Ihr ganzes Körpergewicht. Dann bewegen Sie das linke Bein nach hinten und wechseln es mit dem rechten Bein ab. Dadurch wird die Rückseite des Beins gestreckt. Halten Sie diese Position nach Möglichkeit 30-40 Sekunden lang.

