Bedienungsanleitung

Laufband

Deutsch 2

CE

hansecontrolcert Hermes GS geprüfte Sicherheit

Inhaltsverzeichnis

Allgemeines 3
Sicherheitshinweise 3
Stromversorgung 4
Verpackung 4
Entsorgung 4
Das Trainingsgerät 5
Ausstattung 5
Lieferumfang 5
Service-Hotline 5
Montage 6
1. Überprüfen des Lieferumfanges 6
2. Montage der Rahmenstützen 7
3. Montage der Computerhalterung 7
4. Montage des Displays 8
5. Montage der Abdeckung für den Handlauf 8
6. Montage der Standfußabdeckung 9
Der Computer 10
Computeranleitung 10
1. Inbetriebnahme 10
2. Tastatur/Anzeige 11
3. Computeranzeige 12
4. Voreinstellungen 12
5. Programmeinstellungen 12
Computerprogramme 13-15
Trainingshinweise und Trainingstechnik 17
Trainingshinweise und –technik 17-18
Richtiges Auf- und Absteigen 19
Was Sie sonst noch wissen sollten 19
Auf- und Zusammenklappen des Laufbandes 19
Transport des Laufbandes 19
Fehlersuche/Fehlercodes 20
Pflege und Wartung 21
Ersatzteilliste 22-23
Explosionszeichnung 24-25

SICHERHEITSHINWEISE

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich.
Das Gerät entspricht den Anforderungen DIN EN ISO 20957-1und DIN EN 957-6, Klasse HB.
Das Gerät ist nach dieser Norm für ein Körpergewicht von 130 kg Dauerbelastung geprüft worden.
Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z.B. übermäßiges Training, ruckartige Bewegungen ohne vorheriges Aufwärmen, falsche Einstellungen etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen! Vor Beginn des Trainings sollte ein allgemeiner Fitness-Check von Ihrem Arzt durchgeführt und eventuelle Herz-, Kreislauf- oder orthopädische Probleme abgeklärt werden

Wir bitten Sie, zur Vermeidung von Unfällen folgende Hinweise zu beachten:

- Hohe Temperaturen, Feuchtigkeit und Wasserspritzer sind zu vermeiden.
- Regelmäßige Kontrollen des Gerätes auf Schäden und Verschleiß erhalten das Sicherheitsniveau. Defekte Teile, z. B. Verbindungsteile und Laufgurt, sind sofort auszutauschen. Das Gerät ist bis zur Instandsetzung nicht mehr zu benutzen.
- Stellen Sie das Laufband nach jeder Trainingseinheit und während dem Reinigungsvorgang ab.
- Schrauben und Muttern regelmäßig nachprüfen.
- Stellen Sie das Laufband ab, wenn Sie Einstellungen vornehmen.
- NACH CA. 1 STUNDE DAUERBETRIEB SOLLTE DAS GERÄT FÜR CA. 10 MINUTEN NICHT BETÄTIGT WERDEN, UM EIN ÜBERHITZEN DES MOTORS ZU VERMEIDEN!
- Stellen Sie das Gerät nicht auf oder in die Nähe von leicht entflammbaren Materialien.
- Verwenden Sie keine Verlängerungskabel mit einer Länge von mehr als 1,8 m.
- Achten Sie darauf, dass sämtliche Luftöffnungen immer frei von Staub, Haaren oder Ähnlichem sind.
- Das max. zulässige Benutzergewicht beträgt 130 kg.
- Bitte beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, dass in jede Richtung ausreichend Freiraum vorhanden ist. (nach hinten mind. 2 m, seitlich mind. 1 m).
- Achten Sie beim Aufstellen des Gerätes darauf, dass das Gerät stabil steht und eventuelle Bodenunebenheiten ausgeglichen werden.
- Aufgrund des hohen Gewichts dieses Sportgerätes kann es zu Beschädigungen des Fußbodens bei Bewegung des Gerätes über den Boden kommen.
- Falsches und übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden.
- Hebel und andere Einstellmechanismen des Gerätes dürfen während des Trainings den Bewegungsbereich nicht behindern.
- Steigen Sie nicht auf die Handläufe bzw. Haltegriffe des Laufbandes.
- Kinder sollten nur mit entsprechender geistiger und körperlicher Entwicklung am Gerät trainieren und auf die richtige Benutzung hingewiesen werden.
- Auf keinen Fall die Augen während der Benutzung des Gerätes schließen.
- Das Laufband ist nur zum Laufen und Gehen geeignet. Für jede andere Art der Verwendung ist das Laufband nicht geeignet.
- Kinder sollten nicht unbeaufsichtigt in die Nähe dieser Geräte kommen, da sie aufgrund Ihres natürlichen Spieltriebs das Gerät in einer Art und Weise gebrauchen könnten, wofür es nicht vorgesehen ist und dadurch Unfälle verursachen.
- Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte geeignet.
- Das Gerät ist nicht zum Barfuß-Training geeignet.
- Falls Sie das Gerät in NOTSITUATIONEN verlassen müssen, ergreifen Sie den Handlauf/die Handläufe und setzen beide Füße rechts und links auf die Fußplattform neben das laufende Band. Ziehen Sie nun am Seil des Sicherheitsstopps, um das Gerät abzubremsen.
- Vor Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
- Die Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung wird auch zur Bestellung von Ersatzteilen benötigt.
- Es liegt in der Verantwortung des Besitzers, alle anderen Personen, die das Gerät benutzen, ausreichend über etwaige Gefahren zu informieren.
- Das Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch gedacht und darf nur in geschlossenen Räumen (nicht im Freien) benutzt werden.
- Benutzen Sie eine Unterlegmatte, auf der Sie das Gerät aufstellen, um den Boden nicht zu beschädigen.
- Transportieren Sie das Gerät niemals alleine.
- Sollten Sie das Gerät demontieren wollen, gehen Sie in der umgekehrten Reihenfolge des in der Anleitung beschriebenen Zusammenbaus vor.
- Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen. Kinder dür fen nicht mit dem Gerät spielen. Reinigung und Benutzer-Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durch geführt werden.
- Schalten Sie das Gerät nicht in zusammengeklappten Zustand ein.
- Bevor Sie die Lauffläche hochklappen, das Gerät vom Stromkreis trennen.
- Netzkabel nach dem Training abziehen, für Kinder unerreichbar aufbewahren.
- Schalldruckpegel ist 68dB. Die Geräuschemission ist unter Belastung höher als ohne Last.
- Dieses Gerät entspricht der Richtlinie 2006/42/EC.
- Achten Sie darauf dass Sie das Laufband erst zusammenklappen wenn das Laufband komplett zum Stillstand gekommen ist.
- Die maximale Breite der Lauffläche beträgt 47 cm.

WARNUNG: Hezrfrequenz-Überwachungssysteme können ungenau sein. Übermäßiges Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich einer Ohnmacht nahe fühlen, ist das Training sofort zu unterbrechen.

WARNUNG: Freistehende Trainingsgeräte müssen auf einem standsicheren und waagrechten Untergrund aufgestellt werden.

STROMVERSORGUNG
Bevor der Stecker des Stromkabels an die Steckdose angeschlossen wird, muss die auf einem Aufkleber (neben der Einsteckbuchse am Laufband) angegebene Netzspannung mit der örtlichen Netzspannung verglichen werden. Stimmen die Werte nicht überein, wenden Sie sich bitte an unser Serviceteam. Zur vollständigen Netztrennung ist der Netzstecker zu ziehen. Das Gerät deshalb nur an leicht zugängliche Steckdosen anschließen.

VERPACKUNG
Umweltfreundliche, wiederverwertbare Materialien:
– Außenverpackung aus Pappe
– Formteile aus geschäumten, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
– Folien und Beutel aus Polyethylen (PE)

Entsorgung
Bitte achten Sie auf eine umweltgerechte Entsorgung der Verpackung nach lokalen Vorschriften! Bitte beachten Sie, dass Sie vor der Entsorgung alle personenbezogenen Daten auf dem Gerät löschen.

Entsorgung des Altgerätes: Beachten Sie beim Entsorgen des Gerätes die örtlichen Entsorgungs-vorschriften. In Österreich fällt dieses Gerät unter die Elektroschrott-Verordnung und muss im Falle einer Entsorgung an einer der kommunalen Sammelstellen innerhalb von Österreich entsorgt bzw. abgegeben werden.

Konformitätserklärung:
Mit diesem Symbol gekennzeichnete Produkte erfüllen alle anzuwendenden Gemeinschaftsvorschriften des Europäischen Wirtschaftsraums.
Die CE-Konformitätserklärung steht auf unserer Hompage zum Download bereit.
www.woolfsports.com

Das Siegel Geprüfte Sicherheit (GS-Zeichen):
bescheinigt, dass ein Produkt den Anforderungen des deutschen Produktsicherheitsgesetzes (ProdSG) und den Anforderungen DIN EN ISO 20957-1 und DIN EN 957-6 Klasse HB entspricht. Das GS-Zeichen zeigt an, dass bei bestimmungsgemäßer Verwendung und bei vorhersehbarer Fehlanwendung des gekennzeichneten Produkts die Sicherheit und Gesundheit des Nutzers nicht gefährdet sind. Es handelt sich hierbei um ein freiwilliges Sicherheitszeichen.

Bedienungsanleitung lesen und aufbewahren:
Diese Bedienungsanleitung gehört zu diesem Laufband. Sie enthält wichtige Informationen zum Zusammenbau und der Handhabung. Lesen Sie die Bedienungsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, sorgfältig durch, bevor Sie das Laufband einsetzen Die Nichtbeachtung dieser Bedienungsanleitung kann zu schweren Verletzungen oder Schäden am Laufband führen. Die Bedienungsanleitung basiert auf den in der Europäischen Union gültigen Normen und Regeln. Beachten Sie im Ausland auch landesspezifische Richtlinien und Gesetze. Bewahren Sie die Bedienungsanleitung für die weitere Nutzung auf. Wenn Sie das Laufband an Dritte weitergeben, geben Sie unbedingt diese Bedienungsanleitung mit.
Es liegt in der Verantwortung des Besitzers, alle anderen Personen, die das Gerät benutzen, ausreichend über etwaige Gefahren zu informieren.

HINWEIS
Macht Sie beim Lesen der Bedienungsanleitung auf wichtige Informationen und Hinweise aufmerksam.

ACHTUNG
Enthält wichtige Hinweise zur Vermeidung von Schäden am Gerät.

WARNUNG
Enthält wichtige Hinweise zur Vermeidung von Personenschäden (Verletzungen)

Ausstattungsmerkmale

Dieses Laufband kann Ihnen helfen sich zielbewusst fit zu halten.

Aufstellmaße: ca. 183,5 x 80,5 x 138,5 cm
Gewicht: ca. 80 kg

Lieferumfang

- Einzelteile entsprechend der Teileliste
- Montagewerkzeug
- Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung

Wichtig!

Vor Inbetriebnahme Ihres Gerätes Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung – insbesondere die Sicherheitshinweise – aufmerksam durchlesen. Alle Funktionen sind dann sicher und zuverlässig nutzbar.
Bei Weitergabe des Gerätes bitte Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung beilegen.
Für technische Auskünfte zu diesem Gerät wenden Sie sich bitte an unsere Service-Hotline oder schicken Sie uns eine E-Mail.

Service Deutschland:

- **Telefon: 0800 – 3443556**
- **E-Mail: service-woolf-DE@sertronics.de**

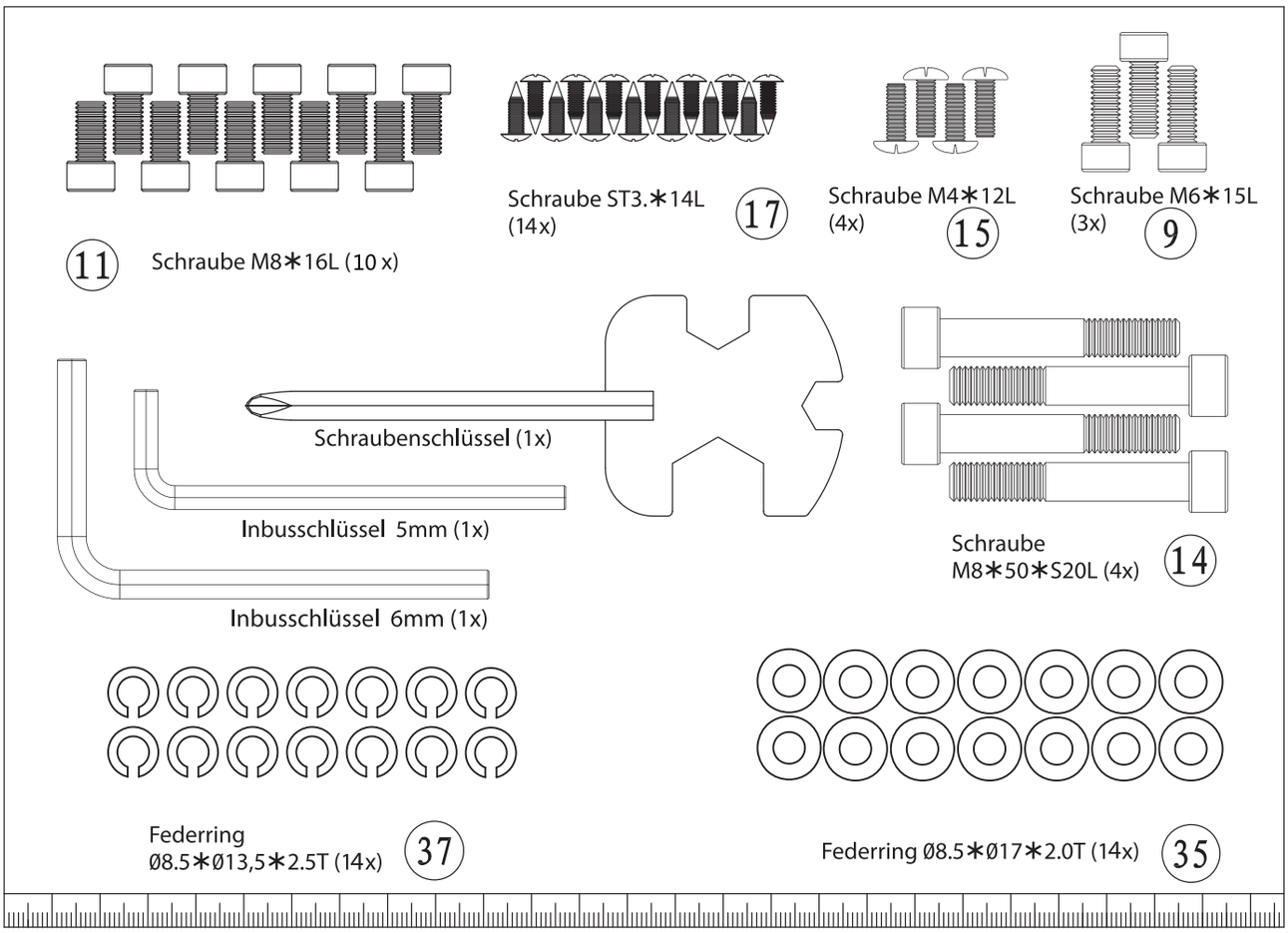
Ersatzteilbestellung: Genaue Gerätebezeichnung und Bestellnummer unbedingt angeben!
Gerätebezeichnung: Laufband L 2.1/704733

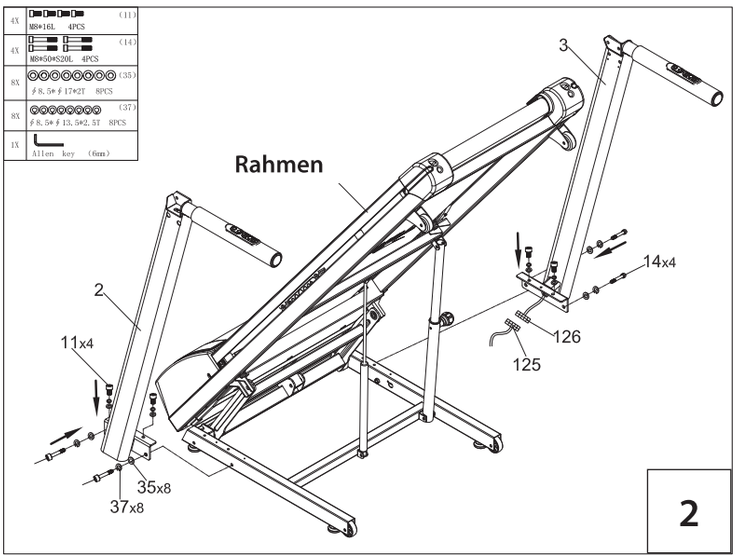
Um den Zusammenbau des Laufbandes für Sie so einfach wie möglich zu gestalten, haben wir die wichtigsten Teile bereits vormontiert. Bevor Sie das Gerät zusammenbauen, sollten Sie bitte diese Montageanleitung sorgfältig durchlesen und danach Schritt für Schritt wie beschrieben fortfahren.

Das zum Aufbau benötigte Montagewerkzeug liegt dem Lieferumfang bei.

1. Überprüfen des Lieferumfanges

→ Packen Sie alle Einzelteile aus und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.
→ Beachten Sie, dass Sie beim Zusammenbau in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1 m) haben.
→ Achten Sie darauf, dass das Gerät auf einem ebenen und geraden Untergrund platziert wird





2. Montage der Rahmenstützen

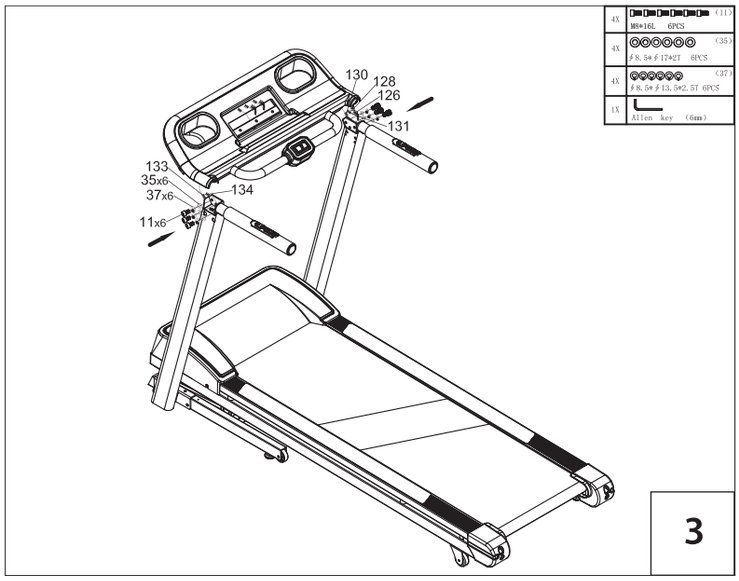
Führen Sie die rechte Rahmenstütze (3) an den Hauptrahmen heran und verbinden Sie das ober Computerkabel (126) mit dem unteren Computerkabel (125).
ACHTUNG: Achten Sie darauf dass die Kabelverbindung fest ist und beachten Sie, dass die Kabel nicht am Hauptrahmen
eingeklemmt sind.

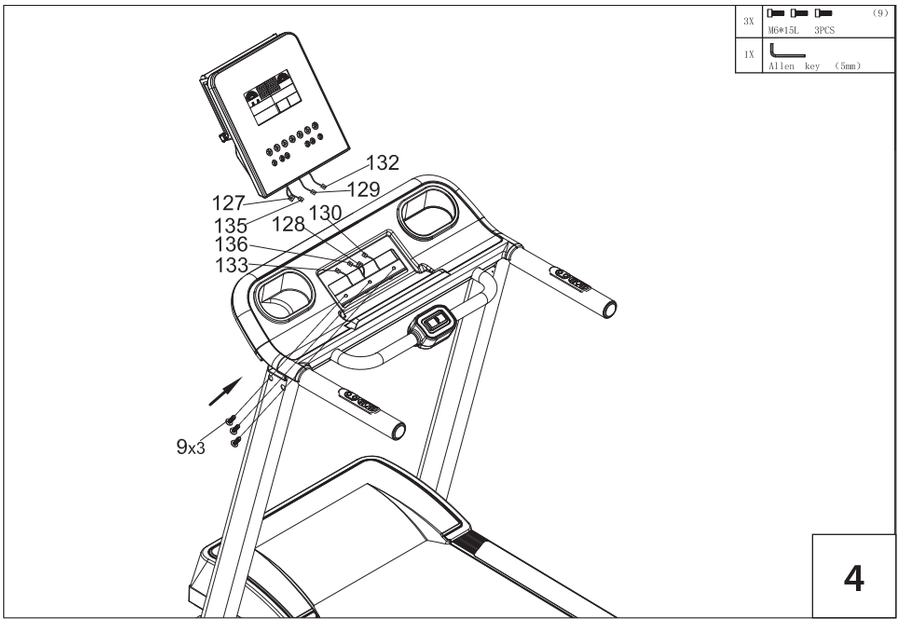
Fixieren Sie nun die beiden Rahmenstützen (2/3) mit je zwei Schrauben (11), zwei Schrauben (14), vier Federringen (37) und vier Unterlegscheiben (35) am Hauptrahmen.

3. Montage der Computerhalterung

Führen Sie die Computerhalterung an den Hauptrahmen heran und und verbinden Sie die Kabel auf der linken Seite (133 + 144), sowie die Kabel auf der rechten Seite (130 + 131 und 126 + 128) miteinander.
Achten Sie auf eine feste und korrekte Kabelverbindung und achten Sie darauf, dass kein Kabel eingeklemmt ist.

Fixieren Sie nun die Computerhalterung mit sechs Schrauben (11), sechs Federringen (37) und sechs Unterlegscheiben (35) an den Handläufen.





4. Montage des Displays

Führen Sie das Display an die Computerhalterung heran und verbinden Sie die markierten Kabel wie folgt miteinander:

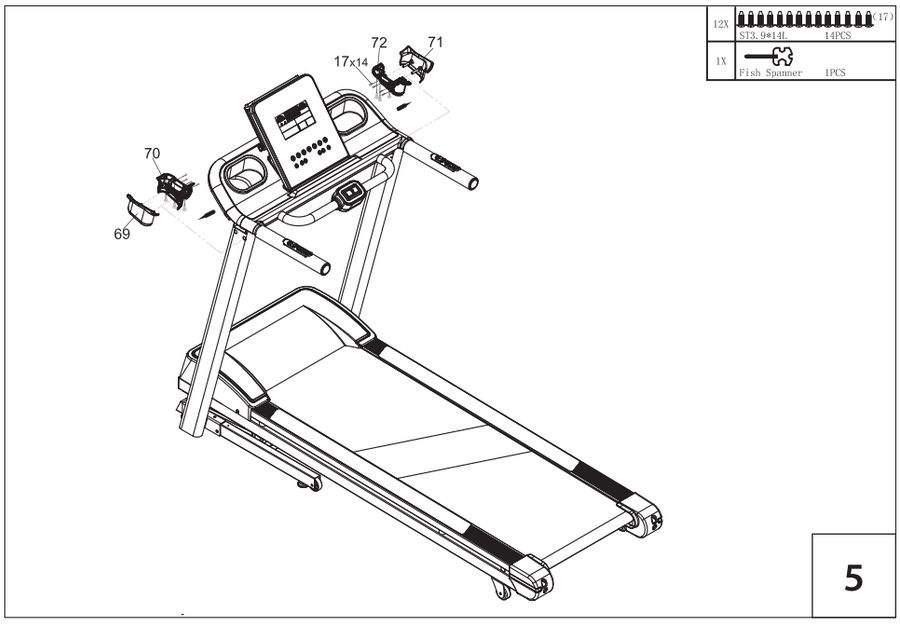
1. Die Kabel Speed
2. Das Kabel Pulse
3. Die Kabel Incline
4. Das Kabel Key

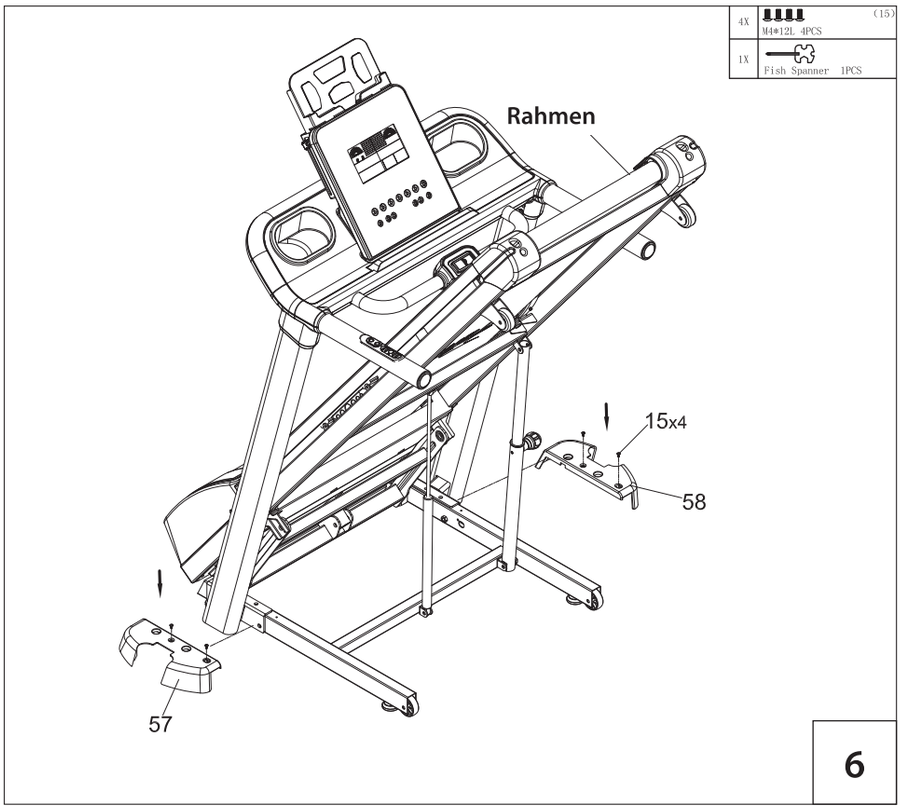
Achten Sie darauf das die Kabel richtig und fest miteinander verbunden sind und das kein Kabel bei der Fixierung eingeklemmt wird.

Fixieren Sie nun das Display mit drei Schrauben (9) an der Computerhalterung.

5. Montage der Abdeckungen für den Handlauf

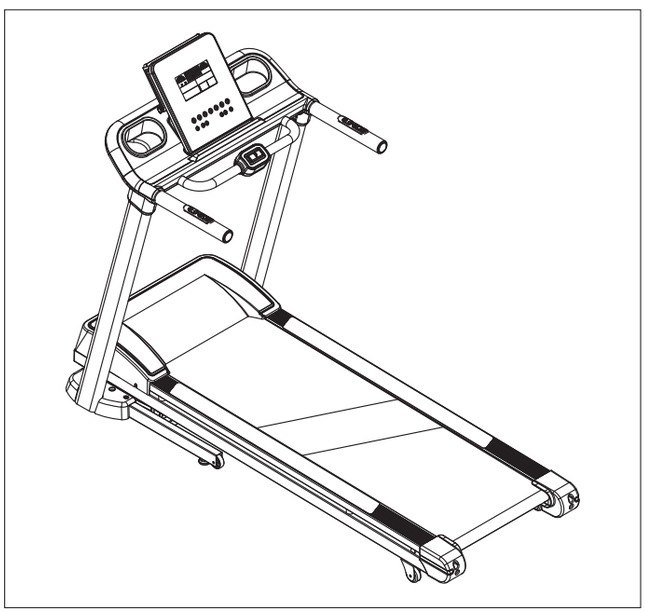
Fixieren Sie die Abdeckungen für den Handlauf (69 + 70 und 71 + 72) mit je sieben Schrauben (17) an der linken bzw. rechten Rahmenstütze (79).





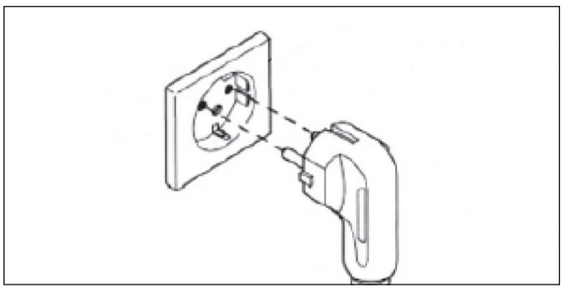
6. Montage der Standfußabdeckung

Fixieren Sie die beiden Standfußabdeckungen (57 + 58) mit je zwei Schrauben (15) am Hauptrahmen.
Um die Montage der Abdeckungen zu erleichtern, schließen Sie das Gerät am Strom an und fahren Sie den Neigungswinkel ganz nach oben. Danach können die Abdeckungen ohne Probleme montiert werden.



1. Inbetriebnahme

→ Stecken Sie den Stecker in die Steckdose.
Die Steckdose muss nach lokalen Vorschriften geerdet sein.



BEACHTEN SIE:

→ Das Laufband kann durch Spannungsschwankungen im Stromkreise beschädigt werden. Diese Spannungsschwankungen im Stromnetz können durch das Wetter und das An- und Ausschalten von anderen elektrischen Geräten verursacht werden.
→ Stellen Sie sicher, dass Ihr Laufband ordnungsgemäß geerdet ist. Durch die Erdung wird das Risiko eines Elektroschocks für den Benutzer vermieden.
→ Bei Problemen und Fragen zu diesem Thema kontaktieren Sie unbedingt einen qualifizierten Elektriker.

1. Inbetriebnahme

→ Schalten Sie das Laufband mit dem ON/OFF-Schalter ein (BILD 1).
→ Stellen Sie die beiden Beine auf die Sicherheitstrittflächen (BILD 2).
→ Bringen Sie den Sicherheitsstopp am Computer an.
→ Befestigen Sie die Klammer des Sicherheitsstopps immer an Ihrem Hosenbund.
→ Nun können Sie mit dem Training beginnen.

Bild 1

Bild 2

SICHERHEITSHINWEISE:

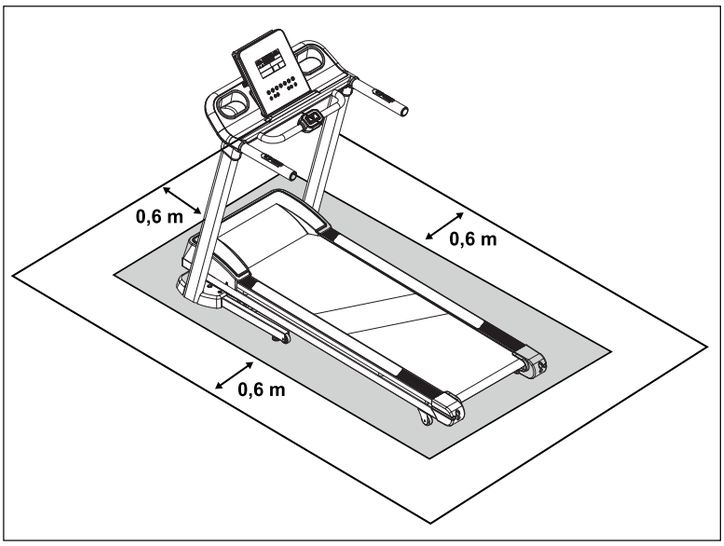
→ Ohne Sicherheitsstopp kann das Laufband nicht betätigt werden
→ Bitte beachten Sie, dass Sie immer auf den Sicherheitstrittflächen (BILD 2) stehen wenn Sie Ihr Training starten und erst nach einigen Sekunden die Lauffläche betreten.
→ Um während des Trainings Einstellungen am Computer zu tätigen, stellen Sie sich wieder auf die Sicherheitstrittflächen und betätigen anschließend erst die Computertasten.
→ Ist der Sicherheitsstopp, das zugehörige Seil oder die Klammer beschädigt, darf das Gerät bis zur Reparatur nicht verwendet werden. Kontaktieren Sie unseren Service.

NOTSTOPP:

→ Ziehen Sie am Seil des Sicherheitsstopps, um im Notfall das Training abzubrechen.

Trainings und Freibereich

Lassen Sie um den Übungsbereich des Laufbandes herum einen Freibereich in allen Richtungen von mindestens 0,6 Meter frei, um bei einem Notfall-Abstieg ausreichend Platz zu gewährleisten



BITTE BEACHTEN SIE:

→ Wird ein Notstopp getätigt, wird die Stromversorgung des Motors und der Kontrolleinheit unterbrochen. Der Sicherheitsstopp hält den Notstoppschalter im Stromkreislauf geschlossen. Wenn der Magnet abgezogen wird öffnet der Notstoppschalter automatisch und unterbricht den Kreislauf.
→ Wird das Gerät nicht genutzt oder transportiert ist der Sicherheitsstopp vom Computer abzunehmen und sicher aufzubewahren.

2. Tastatur/Anzeige

MODE TASTE
Um Einstellungen wie Zeit, Distanz, Energieverbrauch vorzunehmen. Wenn Sie mit dem Training gestartet sind, werden die Zeit, Distanz und die Kalorien runtergezählt.

START/STOPP TASTE:
Taste drücken, um das Laufband zu starten oder zu beenden.

GESCHWINDIGKEIT (+/- TASTE):
Taste drücken, um das Laufband zu starten oder zu beenden.

GESCHWINDIGKEIT SCHNELLVERSTELLTASTEN (6 km/h, 9 km/h, 12 km/h):
Schnellverstellung der Geschwindigkeit 6, 9, 12 drücken, um während dem Laufen die Geschwindigkeit zu verstellen. Wenn Sie im Standby Modus die Taste 6 km/h drücken, dann startet der Computer mit der Recovery Funktion (Erholungspulsmessung).

PROGRAMM TASTE:
Im Standby Modus kann das Programm ausgewählt werden.

NEIGUNGSWINKEL (Incline Pfeil nach oben/unten Taste):
Während dem Laufen drücken, um die Winkeleinstellung zu verändern.

NEIGUNGSWINKEL SCHNELLVERSTELLTASTEN (3, 6, 9):
Schnellverstellung der Winkeleinstellung drücken Sie während dem Laufen 3,6,9.

INCLINE
In den Haltestangen verstellbar.
Während dem Laufen können Sie die Winkelverstellung schrittweise verstellen, in dem Sie die Taste gedrückt halten.

SPEED
In den Haltestangen verstellbar.
Während dem Laufen können Sie die Geschwindigkeit schrittweise verstellen, in dem Sie die Taste gedrückt halten.

3. Computeranzeige

SPEED → Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit in km/h an.

TIME → Zeigt die aktuelle Trainingszeit in Minuten und Sekunden an.

DISTANCE → Zeigt die Trainingsstrecke in km an.

CALORIE → Zeigt den Energieverbrauch in Kilojoule an.

Wichtig: Bitte berücksichtigen Sie, dass dieser Messung kein medizinisches Messverfahren zugrunde liegt und dieser Wert von seinem tatsächlichen Wert abweichen kann. Es handelt sich hierbei um eine Motivationsangabe.

PULSE → Zeigt den aktuellen Puls an.

Handpulsmessung:
- → Umfassen Sie die Handpuls-Sensoren.
- → Nach kurzer Zeit erscheint im Feld PULS Ihre aktuelle Herzfrequenz.

Pulsmessung mittels Brustgurt:
- → Der Computer verfügt über einen eingebauten Herzfrequenzempfänger.
- → Hierzu legen Sie sich einen handelsüblichen Brustgurt (= Herzfrequenzsender) um.
- → Ihre aktuelle Herzfrequenz wird über den Brustgurt an den Computer übertragen.
- → Im Feld PULS wird Ihre aktuelle Herzfrequenz angezeigt.

INCLINE → Zeigt den Neigungswinkel an.

Tabelle: eingestellte Stufe zur effektiven Neigung in % Chart: Setting to effective inclination in %

Stufe: Level:	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Neigung: Incline:	2,0%	2,4%	2,8%	3,3%	3,7%	4,1%	4,6%	5,0%	5,5%	5,9%	6,4%	6,8%	7,3%	7,7%	8,2%	8,6%	9,1%	9,5%	10,0%

LEVEL → Zeigt den Level des Programmes an.

4. Voreinstellungen

Sie haben die Möglichkeit Parameter voreinzustellen.
Hierzu drücken Sie im Standby Modus die Mode Taste, dann können Sie die Trainingszeit, Trainingsstrecke und den Energieverbrauch mit Hilfe der + / - Taste voreinstellen, bestätigen Sie ihre Eingaben immer mit der Mode Taste.
Durch drücken der **Start/Stopp** Taste wird das Training mit einem Countdown von 3 Sekunden gestartet und die Voreingestellten Parameter beginnen runterzuzählen. Sobald ein Wert bei **0** ist, werden Sie durch ein Signal vom Computer aufmerksam gemacht.
Wenn Sie keine Voreinstellungen getroffen haben, beginnen alle Werte von **0** aufwärts zu laufen.

5. Programm Einstellungen

Drücken Sie im Standby Modus die **Mode Taste** und Sie können zwischen folgenden Programmen wählen.

P1 – P5 Programme
Wählen Sie eines der Programme **P1 – P5** mit der **Mode Taste** aus und bestätigen Sie die Einstellung mit der **Programm Taste**.
Nun können Sie in jedem Programm zwischen **10 Levels (0 – 9)** mit der **+ und – Taste** wählen. Bestätigen Sie ihre Eingabe mit der **Programm Taste**. Die Grundeinstellung für ein Programm beträgt 30 Minuten. Sie können jedoch auch die Vorgabe mit der **Mode Taste** ändern. Die Programmprofile werden dann an die Trainingszeit angepasst.
Durch drücken der **Start/Stopp Taste** starten Sie das Training.

Übersicht der Programme (die Programmprofile werden Ihnen auch im Computerdisplay angezeigt).

Kurzübersicht

Program 1 (Fettverbrennung)	Level 0	Speed Plateau x1	**Program 2 (Cardio)**	Level 1	Speed Plateau x2
	Level 1	Speed Hills x1		Level 1	Speed Hills x2
	Level 2	Speed Peak x1		Level 2	Speed Peak x2
	Level 3	Incline Plateau x1		Level 3	Incline Plateau x2
	Level 4	Incline Hills x1		Level 4	Incline Hills x2
	Level 5	Incline Peak x1		Level 5	Incline Peak x2
	Level 6	Complex Plateau x1		Level 6	Complex Plateau x2
	Level 7	Complex Hills x1		Level 7	Complex Hills x2
	Level 8	Complex Peak x1		Level 8	Complex Peak x2
	Level 9	Ramp x1		Level 9	Ramp x2

Program 3 (Spezial)	Level 0	Fartlek x1	**Program 4 (tägliches Training)**	Level 1	Hill Climb x1
	Level 1	Fartlek x2		Level 1	Hill Climb x2
	Level 2	Rehab x1		Level 2	Hill Climb x3
	Level 3	Rehab x2		Level 3	Downhill x1
	Level 4	Distance 5K x1		Level 4	Downhill x2
	Level 5	Distance 5K x2		Level 5	Downhill x3
	Level 6	Distance 10K x1		Level 6	Crosscountry x1
	Level 7	Distance 10K x2		Level 7	Crosscountry x2
	Level 8	UK Royal Navy Test		Level 8	Crosscountry x3
	Level 9	Endurance Test		Level 9	Random Speed

Program 5 (Schwierig)	Level 0	Circuit x1
	Level 1	Circuit x2
	Level 2	Circuit x3
	Level 3	HR Hills x1
	Level 4	HR Hills x2
	Level 5	HR Hills x3
	Level 6	HR Intervals x1
	Level 7	HR Intervals x2
	Level 8	HR Intervals x3
	Level 9	Peak interval run

Beschreibung der einzelnen Programme:

Programm	Beschreibung	Zeit
Speed Plateau x1 und x2	Kein Neigungswinkel, Geschwindigkeit ändert sich automatisch	30 Minuten kann eingestellt werden
Speed Hills x1 und x2	Kein Neigungswinkel, Geschwindigkeit ändert sich automatisch	30 Minuten kann eingestellt werden
Speed Peak x1 und x2	Kein Neigungswinkel, Geschwindigkeit ändert sich automatisch	30 Minuten kann eingestellt werden
Inlcine Plateau x 1 und x 2	Kein Neigungswinkel, Geschwindigkeit ändert sich automatisch	30 Minuten kann eingestellt werden
Incline Hills x 1 und x 2	Kein Neigungswinkel, Geschwindigkeit ändert sich automatisch	30 Minuten kann eingestellt werden
Incline Peak x 1 und x 2	Kein Neigungswinkel, Geschwindigkeit ändert sich automatisch	30 Minuten kann eingestellt werden
Ramp x 1 und x 2	Kein Neigungswinkel, Geschwindigkeit ändert sich automatisch	30 Minuten kann eingestellt werden
Complex Plateau x 1 und x 2	Kein Neigungswinkel, Geschwindigkeit ändert sich automatisch	30 Minuten kann eingestellt werden
Complex Hills x 1 und x 2	Kein Neigungswinkel, Geschwindigkeit ändert sich automatisch	30 Minuten kann eingestellt werden
Complex Peak x 1 und x 2	Kein Neigungswinkel, Geschwindigkeit ändert sich automatisch	30 Minuten kann eingestellt werden
Fartlek x 1 und x 2	Kein Neigungswinkel, Geschwindigkeit ändert sich automatisch	30 Minuten kann eingestellt werden
Rehab x 1 und x 2	Kein Neigungswinkel, Geschwindigkeit ändert sich automatisch	30 Minuten kann eingestellt werden
Distance 5 k x 1 und x 2	Stecke ist 5.000 m Geschwindigkeit kann frei eingestellt werden, Neigungswinkel ändert sich automatisch	keine Vorgabe
Distance 10 k x 1 und x 2	Stecke ist 10.000 m Geschwindigkeit kann frei eingestellt werden, Neigungswinkel ändert sich automatisch	keine Vorgabe
Random Speed	Geschwindigkeit ändert sich automatisch zwischen 10 und 18 km/h.	30 Minuten kann eingestellt werden

<table>
<tr><th>Programm</th><th>Beschreibung</th><th>Zeit</th></tr>
<tr><td>UK Royal Navy Test</td><td>Stellen Sie Ihr Geschlecht und Alter mit Hilfe der + und – Taste ein und bestätigen Sie die Eingabe mit der Modus Taste.
Drücken Sie die Starttaste. Die voreingestellte Trainingsstrecke ist 2,4 km. Das Ziel dieses Programms ist, die Strecke so schnell wie möglich zu schaffen.
Die Geschwindigkeit kann durch die + und – Taste manuell während des Trainings eingestellt werden.
In der folgenden Tabelle könne Sie dann Ihren Trainingszustand bewerten.

Männlich<table><tr><th>Alter</th><th>schlecht</th><th>mittel</th><th>gut</th></tr><tr><td>25 – 29</td><td>> 12:48</td><td>12:48 – 11:38</td><td>< 11:38</td></tr><tr><td>30 – 34</td><td>> 13:18</td><td>13:18 – 12:08</td><td>< 12:08</td></tr><tr><td>35 – 39</td><td>> 13:49</td><td>13:49 – 12:34</td><td>< 12:34</td></tr><tr><td>40+</td><td>> 14:20</td><td>14:20 – 13:10</td><td>< 13:10</td></tr></table>Weiblich<table><tr><th>Alter</th><th>schlecht</th><th>mittel</th><th>gut</th></tr><tr><td>25 – 29</td><td>> 15:13</td><td>15:13 – 13:50</td><td>< 13:50</td></tr><tr><td>30 – 34</td><td>> 15:55</td><td>15:55 – 14:28</td><td>< 14:28</td></tr><tr><td>35 – 39</td><td>> 16:40</td><td>16:40 – 15:09</td><td>< 15:09</td></tr><tr><td>40+</td><td>> 17:50</td><td>17:50 – 15:55</td><td>< 15:55</td></tr></table></td><td>keine Vorgabe</td></tr>
<tr><td>Endurcance Test</td><td>Geschwindigkeit und Neigungswinkel ändern sich alle 25 Sekunden</td><td>10 Minuten</td></tr>
<tr><td>Hill Climb
x 1, x 2 und x 3</td><td>Neigungswinkel und Geschwindigkeit ändern sich automatisch</td><td>30 Minuten kann eingestellt werden</td></tr>
<tr><td>Down hill
x 1, x 2 und x 3</td><td>Neigungswinkel und Geschwindigkeit ändern sich automatisch</td><td>30 Minuten kann eingestellt werden</td></tr>
<tr><td>Crosscountry
x 1, x 2 und x 3</td><td>Neigungswinkel und Geschwindigkeit ändern sich automatisch</td><td>30 Minuten kann eingestellt werden</td></tr>
<tr><td>Circuit
x 1, x 2 und x 3</td><td>Kurze intensive Einheit für Zirkeltraining</td><td>5 Minuten</td></tr>
<tr><td>HR Hills
x 1, x 2 und x 3</td><td>Neigungswinkel und Geschwindigkeit ändern sich automatisch</td><td>30 Minuten kann eingestellt werden</td></tr>
<tr><td>HR Intervals
x 1, x 2 und x 3</td><td>Neigungswinkel und Geschwindigkeit ändern sich automatisch</td><td>30 Minuten kann eingestellt werden</td></tr>
<tr><td>Peak interval run
x 1</td><td>Neigungswinkel und Geschwindigkeit ändern sich automatisch</td><td>30 Minuten kann eingestellt werden</td></tr>
</table>

Körperfettmessung

Wählen Sie das Programm **b1** aus und bestätigen Sie die Eingabe mit der **Programm Taste**.
Stellen Sie mit der **+ und – Taste I**hr Alter (AGE) ein und bestätigen Sie mit der **Programm Taste**.
Geben Sie nun noch **I**hr Gewicht **(WEIGHT)**, Größe **(HEIGHT)** und Geschlecht **(SEX)** mit der **Programm Taste** ein und bestätigen Sie jeweils mit der **Programm Taste**. Umfassen Sie die Handpulssensoren und warten Sie bis **I**hre Werte im Display angezeigt werden.

Erholungspulsmessung

Drücken Sie im Standby Modus die **Geschwindigkeits-Schnelltaste 6**. Damit starten Sie die Erholungspulsmessung.
Umgreifen Sie die Handpulssensoren, der Countdown läuft von 60 Sekunden rückwärts. Halten Sie während dieser Zeit die Handpulssensoren fest.
Nach der Messung wird **I**hnen die Pulserholung in Schulnoten angezeigt **(F1 – F6)**.

Zielherzfrequenzprogramm (H1 – H3)

Wählen Sie eines der Zielherzfrequenzprogramme **H1 – H3** mit der **Mode Taste** aus und bestätigen Sie die Eingabe mit der **Programm Taste**. Die Zielherzfrequenzprogramme haben folgende Pulswerte voreingestellt:

1.	**H1 = 95**
2.	**H2 = 114**
3.	**H3 = 133**

Das Laufband passt sich **I**hrer Pulsgeschwindigkeit an und erhöht bzw. senkt die Geschwindigkeit, so dass Sie immer im Zielbereich trainieren.
Sie können auch die Zielherzfrequenz voreinstellen. Drücken Sie nach Auswahl des Programms anstatt der **Start/Stopp Taste** die **Programm Taste**, so können Sie mit der **+ bzw. – Taste** einen Pulswert vorgeben. Bestätigen Sie **I**hre Eingabe mit der **Programm Taste** und drücken Sie zum Trainingsstart die **Start/Stopp Taste**.
Bitte beachten Sie dass Sie für dieses Programm einen Puls-Brustgurt (nicht im Lieferumfang enthalten!) benötigen.

Trainingshinweise

Allgemeines:
Grundsätzlich kann jeder gesunde Mensch mit einem Fitnesstraining beginnen. Bedenken Sie aber, dass lange Versäumnisse sich nicht in kurzer Zeit beseitigen lassen. Körperliche Fitness, Ausdauer und Wohlbefinden lassen sich durch ein entsprechendes Übungsprogramm leicht erreichen. Ihre Kondition verbessert sich bereits nach relativ kurzem regelmäßigen Training und hält damit auch Herz, Kreislauf und den Bewegungsapparat in Schwung. Vor allem wird die gesamte Beinmuskulatur trainiert. Ebenso wird die Sauerstoff-Aufnahmefähigkeit verbessert. Weitere positive Veränderungen finden im Stoffwechselsystem statt. Wichtig ist, das Training dem eigenen Körper anzupassen und sich nicht zu überfordern. Bedenken Sie, Sport soll Spaß machen.
Achtung!! Wir empfehlen Ihnen, unbedingt vor Trainingsbeginn Ihren Arzt zu befragen.

Wichtig!
- Regelmäßiges und langfristiges Training.
- Tragen Sie bequeme und luftdurchlässige Kleidung (z. B. Trainingsanzug).
- Tragen Sie Schuhe mit rutschfester Gummisohle. Nie barfuß trainieren (Verletzungsgefahr)!
- Eine Stunde vor und nach dem Training keine Mahlzeiten zu sich nehmen. Ausreichend trinken!
- Bei Müdigkeit und Erschöpfung nicht trainieren.
- Beanspruchte Muskelgruppen: Wadenmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Armmuskulatur, Oberkörpermuskulatur (Brust- und Rückenmuskulatur)

Trainingsplanung:
Ausschlaggebend ist Ihre aktuelle körperliche Leistungsfähigkeit – besprechen Sie diese vorab mit Ihrem Arzt. Grundsätzlich sollte das Training in drei verschiedene Trainingsphasen gegliedert werden:

AUFWÄRMEN – TRAINING – ENTSPANNEN

Aufwärmen:
Bereitet die Muskeln und den Organismus auf Belastung vor. So reduzieren Sie eine eventuelle Verletzungsgefahr. Als Übungen bieten sich Aerobic, Dehnübungen und Laufen an. Beginnen Sie das Training grundsätzlich mit dieser Aufwärmphase.

Training:
Halten Sie sich an die Empfehlungen für Ihr spezielles Trainingsgerät. Die Belastungsintensität kann über die Herzfrequenz kontrolliert werden. Stimmen Sie sich mit Ihrem Arzt ab.

Entspannen:
Der Organismus benötigt während und nach dem Training Zeit zur Erholung. Bei einem Anfänger soll diese Erholungszeit länger dauern als bei einem geübten Sportler.

FALSCHES ODER ÜBERMÄSSIGES TRAINING KANN ZU GESUNDHEITLICHEN SCHÄDEN FÜHREN!

Eine Methode, um Ihre Trainingsintensität zu bestimmen, ist die maximale Herzfrequenz MHF (Pulsmessung). Diese MHF können Sie mittels einer mathematischen Formel selbst errechnen. Diese altersbezogene Formel lautet:

MHF = 220 – Lebensalter

Es gibt fünf Trainingszonen, die jede einzeln oder alle zusammen eine Rolle für Ihr Training spielen – je nach Ihrem persönlichen Ziel.
Die Werte sind im einzelnen:

Gesundheitszone	=	50 – 60 % der MHF
Fettverbrennung	=	60 – 70 % der MHF
Aerobe Zone	=	70 – 80 % der MHF
Anaerobe Zone	=	80 – 90 % der MHF
Warnzone	=	90 – 100 % der MHF

Die Gesundheitszone

Die Gesundheitszone steht für langsame, lange Ausdauerbelastung. Die Belastung sollte leicht und entspannt sein. Diese Zone stellt die Basis für die Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit dar und sollte von Anfängern oder konditionell schwachen Personen genutzt werden.

Die Fettverbrennung

In dieser Zone wird sowohl Ihr Herz gekräftigt, wie auch die Fettverbrennung optimal gestaltet, da die verbrauchten Kilojoule hauptsächlich aus Ihrem Körperfett stammen und weniger aus Kohlehydraten. Zuerst muss sich Ihr Körper an das Training gewöhnen – geben Sie sich etwas Zeit. Danach gilt: Je länger Sie dieses Training durchstehen, desto effektiver wird es.

Aerobe Zone
Mit dem Training in der aeroben Zone verbrennen Sie mehr Kohlehydrate als Fett. Durch die höhere Belastung stärken Sie Ihr Herz und Ihre Lungen. Wenn Sie schneller, stärker und ausdauernder werden möchten, müssen Sie auch in der aeroben Zone trainieren. Der Nutzeffekt dieses Trainings wirkt sich enorm auf Ihr Herz und Ihr Atmungssystem aus.

Anaerobe Zone
Das Training in dieser Zone bringt eine Steigerung der Fähigkeit, Milchsäure zu verstoffwechseln. Damit können Sie härter trainieren, ohne übermäßig Laktat zu bilden. Es ist ein hartes Training, bei dem Sie den typischen Schmerz eines harten Trainings verspüren werden, wie z. B. Erschöpfung, schwere Atmung und Müdigkeit. Der Nutzeffekt betrifft vor allem den Personenkreis, der an einem Hochleistungstraining interessiert ist. Wenn Sie nur fit sein wollen, brauchen Sie nie in dieser Zone zu trainieren.

Warnzone
Dies ist die Zone mit höchster Intensität und sollte nur mit großer Vorsicht genutzt werden. Trainieren Sie hier nur, wenn Sie extrem fit sind und Erfahrung und praktisches Wissen mit extensivem Hochleistungstraining haben. Dieser Bereich kann leicht zu Verletzungen und Überlastung führen. Dies ist ein extrem schwieriges Training, das Hochleistungssportlern vorbehalten sein sollte.

Seitens der Sportmedizin werden folgende Belastungsumfänge als wirksam erachtet:

Häufigkeit	Dauer
Täglich	10 Minuten
2 –3 x wöchentlich	20 – 30 Minuten
1–2 x wöchentlich	30 – 60 Minuten

RICHTIGES AUF- UND ABSTEIGEN VOM LAUFBAND:

1. Greifen Sie mit beiden Händen den linken und rechten Handlauf.
2. Steigen Sie mit dem rechten und anschließend mit dem linken Fuß auf die beiden Sicherheitstrittflächen.
3. Machen Sie die notwendigen Voreinstellungen am Computer.
4. Starten Sie das Training und steigen Sie nacheinander mit dem linken und rechten Fuß auf das Laufband. Halten Sie sich hierbei immer noch an den Haltegriffen fest.
5. Erst wenn Sie genug Sicherheit in Ihrer Schrittbewegung feststellen, sollten Sie die Haltegriffe loslassen. Beim Absteigen gehen Sie in umgekehrter Reihenfolge vor.

AUFKLAPPEN, ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORT DES LAUFBANDES
Achten Sie beim Transport und beim Auf- und Zuklappen des Laufbandes besonders auf die Sicherheit von Kindern in Ihrer Nähe, sowie auf ein korrektes Einrasten des Sicherheitsstiftes.

Aufklappen des Laufbandes
Bevor Sie Ihr Laufband aufklappen, entfernen Sie den Stecker aus der Steckdose.

ACHTUNG: UM DAS LAUFBAND ALLEINE AUFKLAPPEN ZU KÖNNEN, MÜSSEN SIE PHYSISCH IN DER LAGE SEIN, MIND. 20 KG PROBLEMLOS ANHEBEN ZU KÖNNEN. ANSONSTEN MÜSSEN SIE UNBEDINGT EINE ZWEITE PERSON ZU HILFE NEHMEN, UM SCHÄDEN UND VERLETZUNGEN AN IHREM KÖRPER VORZUBEUGEN.

1. Fassen Sie das Laufbandende mit der linken Hand und drücken Sie den Faltzylinder mit dem Fuß nach innen.
2. Bewegen Sie das Laufband ca. 15 cm Richtung Boden und fassen es anschließend mit beiden Händen an der Oberkante.
3. Senken Sie das Laufband nun vorsichtig mit beiden Händen auf den Boden.
4. Um den Boden vor Beschädigungen zu schützen, empfehlen wir Ihnen eine Unterlegmatte oder einen Teppich unter Ihr Laufband zu legen

Zusammenklappen des Laufbandes
Bevor Sie Ihr Laufband zusammenklappen, entfernen Sie den Stecker aus der Steckdose.
1. Fassen Sie das Laufbandende mit der linken Hand, heben es ca. 15 cm vom Boden an und fassen es anschließend mit beiden Händen an der Oberkante.
2. Heben Sie das Laufband nun vorsichtig mit beiden Händen an, bis Sie das Einrasten des Faltzylinders hören.
3. Achten Sie darauf, dass die Bewegung hauptsächlich aus Ihren Beinen kommt.

Transport des Laufbandes
1. Bevor Sie Ihr Laufband mit den Transportrollen bewegen, versichern Sie sich immer, dass das Laufband ordnungsgemäß zusammengeklappt ist. (Der Faltzylinder muss eingerastet sein).
2. Fassen Sie das Laufband am linken und rechten Haltegriff. Mit dem rechten Fuß fixieren Sie das untere Ende des Laufbandes.
3. Kippen Sie nun das Laufband soweit in Ihre Richtung, bis es mit Hilfe der Rollen bewegt werden kann. Achten Sie darauf, dass Sie das Laufband nur auf einem ebenen Untergrund bewegen.
4. Haben Sie die gewünschte Stelle erreicht, richten Sie nun das Laufband wieder vorsichtig auf.

Die meisten Fehler lassen sich mit Hilfe der nachstehenden Tipps beheben. Sollten Sie mit unten beschriebenen Fehlerbehebungslösungen den Fehler Ihres Laufbandes nicht beheben können, kontaktieren Sie bitte unsere Service-Hotline.

Fehlercodes

Fehler	Ursache	Was tun?
E1	Geschwindigkeitssignal verloren. Fehler erscheint ca. 3 Sekunden nach dem Start.	Schalten Sie das Gerät aus und trennen es kurz vom Stromnetz. Falls der Fehler immer noch aufscheint, überprüfen Sie die Kabelverbindungen auf festen und korrekten sitz.
E2	Überspannung	Schalten Sie das Gerät aus und trennen es kurz vom Stromnetz. Falls der Fehler immer noch aufscheint, überprüfen Sie die Kabelverbindungen auf festen und korrekten Sitz.
E4	Motor hat keinen Strom oder ist defekt.	Trennen Sie das Gerät vom Netz und starten es nach kurzer Zeit neu. Achten Sie darauf, dass das Stromkabel fest sitzt.
E5	Datenübertragung zwischen Computer und Platine unterbrochen.	Schalten Sie das Gerät aus und trennen es vom Netz. Überprüfen Sie die Kabelverbindungen zwischen Computer und Hauptrahmen.
E6	Überspannung	Schalten Sie das Gerät aus und überprüfen Sie das Stromkabel ob ein defekt vorliegt. Stecken Sie das Stromkabel wieder fest in die Einsteckbuchse am Gerät und starten Sie das Gerät neu.
E0	Sicherheitsstopp (Schlüssel) nicht eingesteckt.	Der Sicherheitsschlüssel ist nicht eingesteckt. Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel in die Halterung und der Computer startet neu.

ACHTUNG: TRENNEN SIE DAS GERÄT VOR DER REINIGUNG UND WARTUNG VOM STROMNETZ.

PFLEGE UND WARTUNG

Zur Reinigung nur milde Seifenlauge verwenden, keine ätzenden Mittel.

→ Kontrollieren Sie regelmäßig den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen.

→ Der max. Geräuschpegel dieses Gerätes sollte 70db nicht überschreiten.

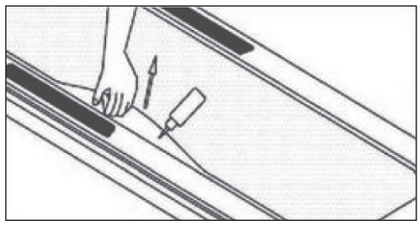
→ Bei besonders lauten Geräuschentwicklungen des Laufbandes kann die Ursache in verschiedenen Problemen liegen. Diese sind z.B.:

- Laufband läuft nicht zentriert und verursacht Schleifgeräusche.
- Gummidämpfer sind beschädigt – Dämpfer wechseln lassen.
- Sollten bei Ihrem Gerät ungewöhnliche Geräusche auftreten, kontaktieren Sie auf jeden Fall vorab unser Serviceteam. (Es ist möglich, dass die Dämpfungsplatte aus MDF evt. beschädigt ist)

→ Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kundendienst sofort aus – das Gerät darf dann bis zur Instandsetzung nicht verwendet werden.

Bandwartung (Silikonöl)

Wenn sich der Abrieb zwischen dem Laufband und der Lauffläche erhöht oder der Motor beginnt, laute Geräusche von sich zu geben, geben Sie etwas Silikonschmiermittel zwischen Band und Lauffläche.



Zentrieren der Lauffläche, Laufbandspannung reduzieren, Laufband straffen

1. Schritt:

Entfernen Sie als erstes den Sicherheitsstopp und trennen Sie das Gerät von der Stromquelle.

2. Schritt:

2.1. Zentrieren der Lauffläche (Abb. 1):
Hat sich das Laufband nach links verschoben, drehen Sie den linken Rollenjustierbolzen (L) mit dem Inbusschlüssel um eine 1/4-Drehung im Uhrzeigersinn.

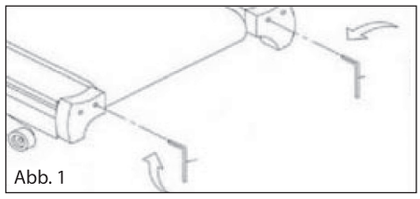


Abb. 1

2.2. Zentrieren der Lauffläche (Abb. 2):
Hat sich das Laufband nach rechts verschoben, drehen Sie den rechten Rollenjustierbolzen (R) mit dem Inbusschlüssel um eine 1/4-Drehung gegen den Uhrzeigersinn.

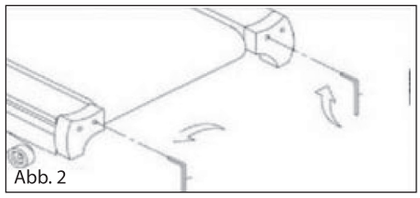


Abb. 2

2.3. Laufbandspannung reduzieren (Abb. 3; Abb. 5):
Drehen Sie gleichzeitig den linken Rollenjustierbolzen mit dem Inbusschlüssel eine 1/4-Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn und dem rechten Rollenjustierbolzen im Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig straff gezogen, wenn Sie es auf beiden Seiten ca. 5–7 cm von der Laufbandplattform hochheben können.

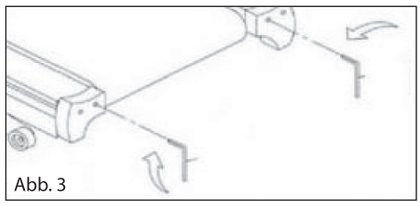


Abb. 3

2.4. Laufbandspannung straffen (Abb. 4; Abb. 5):
Drehen Sie gleichzeitig den linken Rollenjustierbolzen mit dem Inbusschlüssel eine 1/4-Umdrehung im Uhrzeigersinn und dem rechten Rollenjustierbolzen gegen den Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig straff gezogen, wenn Sie es auf beiden Seiten ca. 5–7 cm von der Laufbandplattform hochheben können.

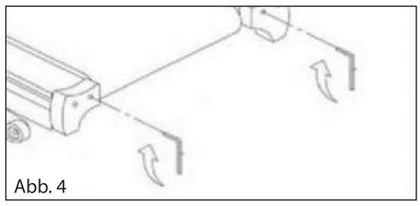


Abb. 4

3. Schritt:

Achten Sie darauf, das Laufband nicht zu straff zu ziehen.

4. Schritt:

Stecken Sie den Stecker des Stromkabels in die Steckdose. Schalten Sie das Laufband ein und lassen Sie es für ein paar Minuten laufen.

5. Schritt:

Nach ein paar Minuten kontrollieren, ob das Problem behoben wurde. Falls nicht, wiederholen Sie den oben angeführten Vorgang so lange, bis das Laufband zentriert, gestrafft oder die Spannung reduziert ist.

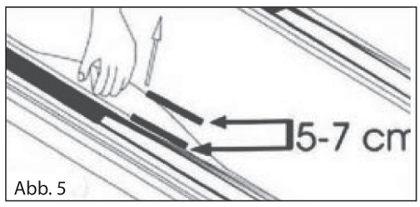


Abb. 5

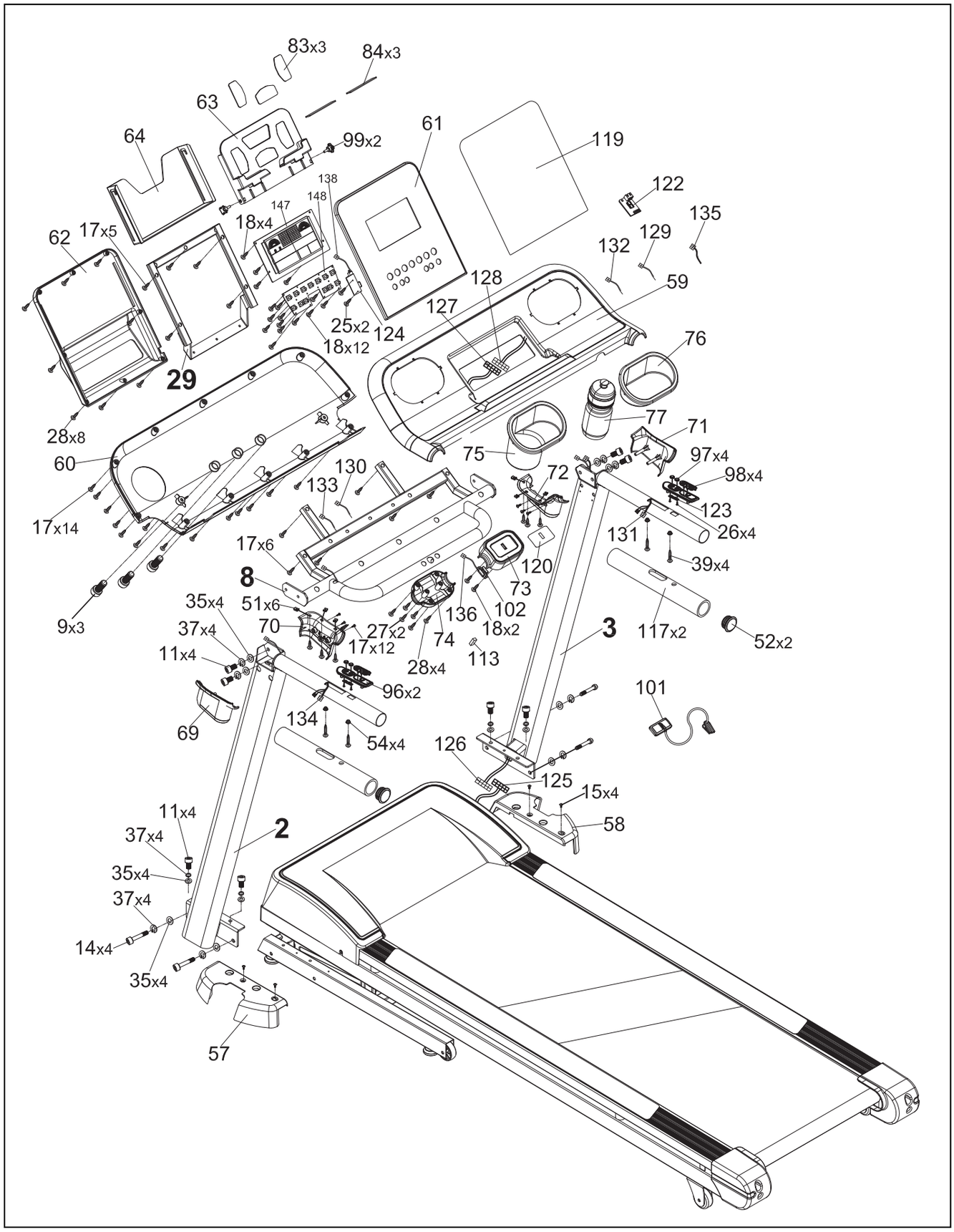
Teileliste

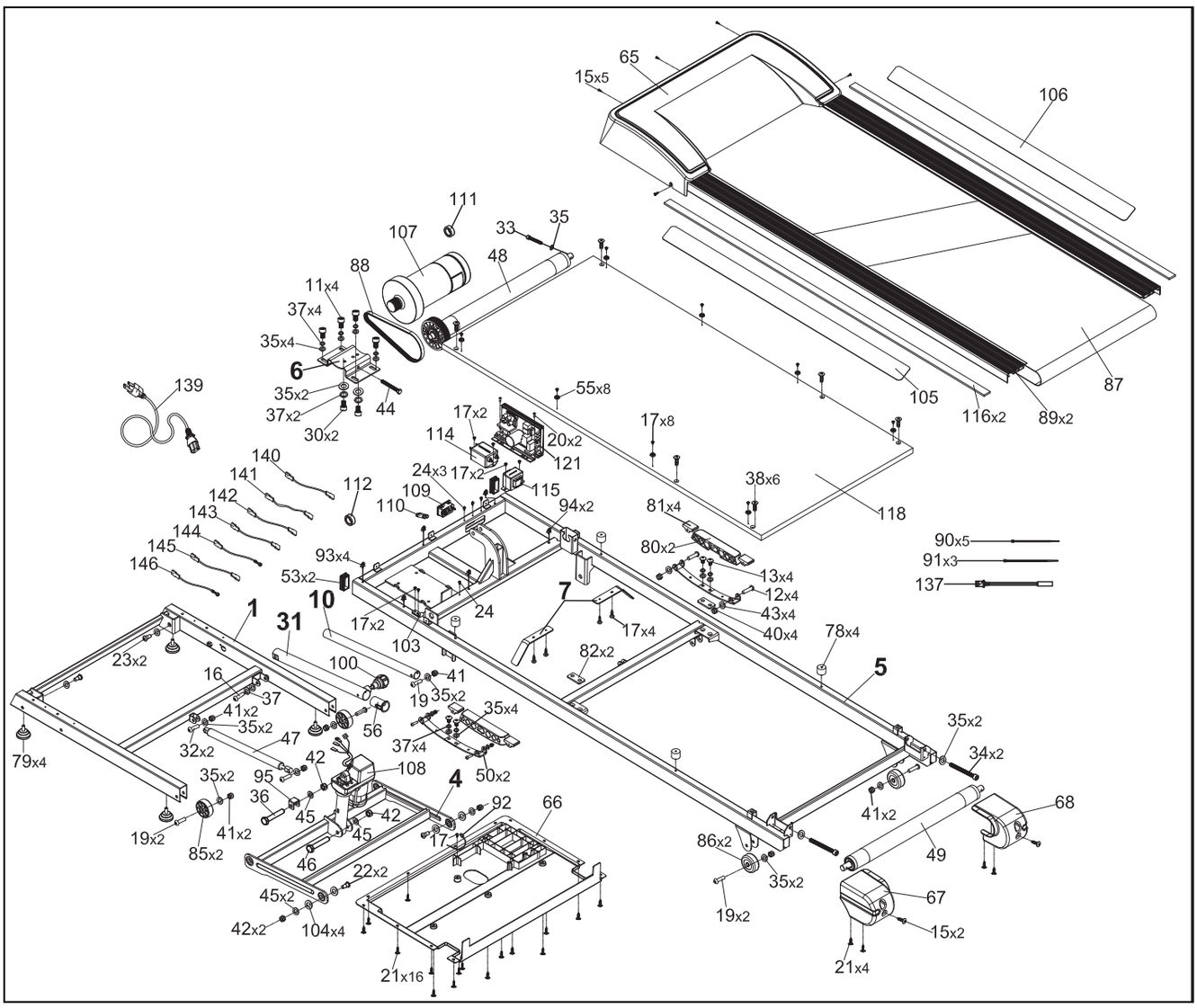
Laufband

Nr.	Bezeichnung	Anzahl
1	Rahmen vorne	1
2	Handlauf links	1
3	Handlauf rechts	1
4	Rahmen Motorhalterung	1
5	Hauptrahmen	1
6	Motorhalterung	1
7	Blockierung	2
8	Computerhalterung	1
9	Schraube M6 x 16L	3
10	Haltestange innen	1
11	Schraube M 8 x 16L	12
12	Schraube M6*43L*S11L,5	4
13	Schraube M8*P1.25*20L	4
14	Schraube M8 x 50L	4
15	Schraube M4 x 12L	11
16	Schraube M8*45L	1
17	Schraube STr.9 x 14 L	56
18	Schraube ST2.9*8L	18
19	Schraube M8 x 40L	5
20	Schraube ST3.9*20L	2
21	Schraube ST3.9*13L	20
22	Schraube φ12*10L*M10*30L	2
23	Schraube φ12*M10*28L	2
24	Schraube M4*10L	4
25	Schraube ST2.2*6L	2
26	Schraube ST2.9*8L	4
27	Schraube ST2.9*14Lϕ5	2
28	Schraube ST3.9*16L	12
29	Halterung Steuerung	1
30	Schraube M8*12L	2
31	Haltestange außen	1
32	Schraube M8 x 30L	2
33	Schraube M8*55L	1
34	Schraube M8*80L	2
35	Unterlegscheibe Φ8.5*Φ17*2T	33
36	Schraube M10*50L	1
37	Federring Φ8.5*Φ13.5*2.5T	23
38	Schraube M6*25L	6
39	Schraube ST3.9*30L	4
40	Mutter M6*5.5T	4
41	Mutter M8*7T	7
42	Mutter M10*10T	4
43	Unterlegscheibe Φ6.5*Φ13*1.5T	4
44	Schraube M8 x 70 L	1
45	Unterlegscheibe Φ10*Φ20*2T	4
46	Schraube M10 x 60L	1
47	Zylinder QDY22*10-655*362-25KG	1
48	Laufrolle vorne φ96*φ50*φ17*574(583)L	1
49	Laufrolle hinten φ46*φ17*557(577)L	1
50	Feder für Dämpfung 63*254*T3.5	2
51	U-Kappe 23*7*T0.38	6
52	Endkappe 38.1*T1.5	2
53	Endkappe 25*50*T1.5	2
54	Spannschraube 12*6BK	4
55	Knopf Φ20*7 BK	8
56	Hülse 31.8*T1.5	1
57	Abdeckung Rahmen links 290*102*64*T2.5	1
58	Abdeckung Rahmen rechts 290*102*64*T2.5	1
59	Computerabdeckung oben 808*296*152*T3.0	1
60	Computerabdeckung unten 806*304*86*T3.0	1
61	Computer oben 300*338*17*T3.0	1
62	Computer unten 300*338*68*T3.0	1
63	Tablethalterung Auszug 256*172*39*T3.0	1
64	Tablethalterung fix 278*168*46*T3.0	1
65	Motorabdeckung oben 642*374*116*T3.0	1
66	Motorabdeckung unten 625*420*80*T2.5	1
67	Abeckung Lauffläche hinten links 140*105*108*T2.8	1
68	Abeckung Lauffläche hinten rechts 140*105*108*T2.8	1
69	Abdeckung Handlauf links 148*106*50*T3.0	1
70	Abdeckung Handlauf links 148*106*59*T3.0	1
71	Abdeckung Handlauf rechts 148*106*50*T3.0	1
72	Abdeckung Handlauf rechts 148*106*59*T3.0	1
73	Abdeckung Sicherheitsstopp oben 129*80*38*T2.5	1
74	Abdeckung Sicherheitsstopp unten 129*80*28*T2.5	1
75	Trinkflaschenhalter	1
76	Aufbewahrungsfach Computer 175*106*65*T3.0	1
77	Trinkflasche	1
78	Gummipuffer Φ25*M6*28	4
79	Bodenniveauausgleich Φ40*36*M8 BK	4
80	Gummieschiene 187*30*37	2
81	Halteschiene 24*40*17	4
82	Dämpfung 25*50*T4.0	2
83	Anti-Rutsch-Aufkleber 69*34*T2.0	3
84	Anti-Rutsch-Aufkleber 97*20*T2.0	2
85	Transportrolle 8.2*55*T27 BK	2
86	Rolle 8.2*55*T24 BK	2
87	Laufgurt 475*2990*T1.6	1
88	Keilriemen 220J	1
89	Seitendeckel 31.5*81*1325*T2.0	2
90	Kabelbinder 3*100 BK	5
91	Kabelbinder 4*200 BK	3
92	Kabelbinder 5*150 BK	1
93	Kabelbinder 160 mm	4
94	Kabelbinder GTP-130ST(TYPE2)	2
95	Halterung Zylinder 25*20*24.5*T2.0 BK	1
96	Handpulshalter 135*29*32*T2.5	2
97	Schnellverstelltaste 14*6.4*11.8	4
98	Handpulssensor	4
99	Verstellschraube M5*15L	2
100	Verstellschraube M16*1.5P*14L	1
101	Sicherheitsstop 61*31*16*T3.0	1
102	Einsteckbuchse Sicherheitsstopp 36*15*14 BK	1
103	Sensorhalter PP	1
104	Unterlegscheibe φ22*φ14.2*1.1T	4
105	Trittfläche links 983*70	1
106	Trittfläche rechts 983*70	1
107	Motor 2.0HP/4800RPB/180V	1
108	Neigungsmotor JS-11	1
109	Einschalter DB-14 10A 250V AC	1
110	Schutzhülle 5T 10A 250V	2
111	Ringkern Φ31*Φ19*13	1
112	Ringkern Φ31*Φ19*13	1
113	Magnet 12*6*5 2500-3000	1
114	Filter HJ4-6A-T(031)	1
115	Induktor HJ4830-06-001 6A	1
116	Kabelstreifen T1.0*20*1325	2
117	Schaumstoff 36*T3.0*360	2
118	Lauffläche 1320*626*T18	1
119	Aufkleber Display 3.6.9 6.9.12	1
120	Aufkleber Sicherheitsstop	1
121	Steuerung B307215-ERP, 220V	1
122	Pulsempfänger JW-WS809	1
123	Pulssensor	2
124	USB-Buchse YE-2685-USB1	1
125	Kabel 5P/700	1
126	Kabel 5P/1300mm	1

Laufband — Teileliste

Nr.	Bezeichnung	Anzahl
127	Kabel 5P/350mm	1
128	Kabel 5P/500mm	1
129	Kabel 5P/350mm	1
130	Kabel 5P/500mm	1
131	Kabel 5P/450mm	1
132	Kabel 5P/350mm	1
133	Kabel 5P/500mm	1
134	Kabel 5P/450mm	1
135	Kabel 350mm 2PIN	1
136	Kabel 650mm 2PIN	1
137	Kabel 1200mm 2PIN	1
138	Kabel 2P/300mm	1
139	Stromkabel H05VV-F 1.0mm^2	1
140	Kabel UL1015 16AWG	1
141	Kabel UL1015 16AWG	1
142	Kabel UL1015 16AWG	1
143	Kabel UL1015 16AWG	1
144	Kabel UL1015 16AWG	1
145	Kabel UL1015,16AWG.	1
146	Erdungskabel 100mm	1
147	Computerdisplay	1
148	Tastatur Computer	1


83x3
84x3
63
64
99x2
61
119
122
135
129
132
59
138
148
147
18x4
62
17x5
128
127
25x2
124
18x12
76
29
28x8
77
71
60
75
97x4
98x4
72
130
133
123
17x14
131
26x4
17x6
120
39x4
8
73
35x4
51x6
136
102
9x3
70
27x2
18x2
3
117x2
52x2
37x4
74
11x4
17x12
113
28x4
96x2
101
69
134
54x4
126
125
15x4
58
11x4
37x4
2
35x4
37x4
14x4
35x4
57


65
15x5
106
111
107
33
35
48
88
11x4
37x4
35x4
6
139
35x2
37x2
30x2
44
55x8
17x2
114
20x2
121
17x8
105
116x2
89x2
87
140
141
142
143
144
145
146
112
24x3
17x2
109
110
115
94x2
38x6
81x4
118
90x5
91x3
137
93x4
53x2
80x2
13x4
12x4
43x4
40x4
10
1
31
24
7
17x2
103
17x4
82x2
78x4
5
23x2
16
37
100
41
19
35x2
35x4
41x2
35x2
47
56
37x4
32x2
79x4
42
108
50x2
35x2
95
36
4
92
66
35x2
34x2
68
41x2
45
42
45
17
19x2
41x2
85x2
46
22x2
86x2
35x2
49
67
45x2
42x2
104x4
19x2
15x2
21x16
21x4

(DE) IMPORTIERT DURCH

Woolf Sports Promotion GmbH & Co KG
Werner-von-Siemens-Platz 1
AT-5020 Salzburg
www.woolfsports.com

KUNDENDIENST:

Sertronics GmbH
Ostring 60
66740 Saarlouis-Fraulautern

KUNDENDIENST 6501033

(DE) 0800 - 3443556

service-woolf-DE@sertronics.de

Modell: 704733 **10/2020**

3
JAHRE GARANTIE
YEAR WARRANTY