

LAUFBAND
RUNFIT 3.0

Aufbau- & Benutzerhandbuch

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

Inhalt

Kapitel	Seite
Allgemeines	3
Bevor Sie Beginnen	4
Sicherheit	5
Trainingsinformation	6
Aufbau	10
Wartungsinformation	16
Bedienungsanleitung	18





Allgemeines

Qualität

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

Fragen

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

Tel: 09 11 / 97 59 78 - 0
Fax: 09 11 / 97 59 78 - 1
Email: service@benysports.de
Website: www.benysports.de

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

Beny Sports Germany GmbH
Klingenhofstr. 51
D-90411 Nürnberg

Anfragen

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

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

Garantie

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

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

Diese Garantie schließt Abnutzung der Polster und Verschleißteile aus.

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

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

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

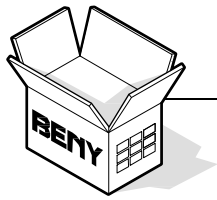
Dies beeinflusst nicht Ihre gesetzlich vorgeschriebenen Rechte als Kunde.

Kundenservice

Tel: 09 11 / 97 59 78 - 0
Fax: 09 11 / 97 59 78 - 1
Email: service@benysports.de
Website: www.benysports.de

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

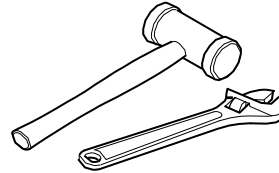
Beny Sports Germany GmbH
Klingenhofstr. 51
D-90411 Nürnberg



Bevor Sie Beginnen

Werkzeug

Falls erforderlich, werden alle unsere Geräte mit den wichtigsten Werkzeugen geliefert, die für einen erfolgreichen Aufbau benötigt werden. Es kann jedoch vorteilhaft sein, einen Gummihammer und einen Universalschraubenschlüssel zur Hand zu haben.



Vorbereitung des Arbeitsplatzes

Wichtig ist, dass Sie ihr Gerät an einer sauberen, freien und aufgeräumten Stelle aufbauen. Sie sollten in der Lage sein, um das Gerät herumzugehen, während Sie die Einzelteile zusammenfügen, so dass die Verletzungsgefahr reduziert wird.

Bitten Sie um Hilfe

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

Öffnen des Kartons

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

Auspacken der Teile

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

Bitte beachten Sie, dass manche Einzelteile schon zu Gruppen zusammengebaut sein können. Kontrollieren Sie dies bitte, bevor Sie sich deshalb an unseren Kundendienst wenden.

Senden Sie das Gerät auf keinen Fall zurück, bevor Sie sich mit Ihrem Händler in Verbindung gesetzt haben.



Sicherheit

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

- * Stellen Sie sicher, dass der Sicherheits-Clip vor Benutzung an Ihrer Kleidung befestigt ist.
- * In kein Teil Ihres Gerätes sollten Sie Fremdgegenstände stecken, da dies das Gerät beschädigt.
- * Vergewissern Sie sich, dass das Gerät auf einer stabilen, flachen Oberfläche steht, bevor Sie es benutzen. Falls nötig, benutzen Sie eine Gummimatte, um Rutschgefahr zu mindern. Stellen Sie das Gerät nicht auf dicken Teppich, da dies die korrekte Lüftung beeinflussen kann. Stellen Sie das Gerät nicht in der Nähe von Wasser oder gar draußen auf.
- * Starten Sie das Gerät niemals, wenn Sie auf der Laufmatte stehen. Nachdem Sie das Gerät angeschaltet und die Geschwindigkeit eingestellt haben, kann es einen Moment dauern, bis sich die Laufmatte in Bewegung setzt. Stellen Sie sich nicht auf die Laufmatte, bis diese sich bewegt.
- * Halten Sie sich an den Handgriffen fest, bis sie sich an das Gerät gewöhnt haben.
- * Halten Sie Kinder und Tiere fern von den Trainingsgeräten, wenn Sie diese benutzen. Wenn Sie Kindern erlauben, das Gerät zu verwenden, sollte ein Erwachsener anwesend sein.
- * Hände weg von allen sich bewegenden Teilen.
- * Um Ihre Sicherheit zu gewährleisten, stellen Sie sicher, dass in jede Richtung mindestens 1 Meter Freiraum um Ihr Gerät besteht, während Sie trainieren.
- * Kontrollieren Sie regelmäßig, ob alle Muttern, Bolzen und Schrauben festgezogen sind, und ebenfalls alle beweglichen Teile auf offensichtlichen Verschleiß oder Schaden.
- * Reinigen Sie nur mit einem feuchten Tuch, benutzen Sie keine aggressiven Reinigungsmittel. Sollten Sie Zweifel haben, benutzen Sie Ihr Reinigungsmittel nicht, sondern kontaktieren Sie unseren Kundenservice.
- * Tragen Sie immer geeignete Kleidung und Schuhwerk, wie Sportschuhe, wenn Sie trainieren. Tragen Sie keine zu weite Kleidung, die sich während des Trainings verfangen könnte.
- * Sollte ein elektronisches Problem plötzlich die Geschwindigkeit erhöhen, ziehen Sie bitte den Safety-Key heraus, so dass das Gerät anhält.
- * Benutzen Sie kein Verlängerungskabel. Versuchen Sie nicht, den Stecker über einen Adapter anzuschließen oder das Kabel zu umbauen. Stellen Sie sicher, dass die Steckdose geerdet ist.
- * Ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose, wenn Sie Ihr Gerät nicht benutzen.



Warnung

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

Verstauung und Benutzung

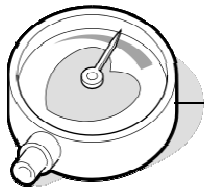
Ihr Gerät ist dafür konstruiert, in einer sauberen, trockenen Umgebung benutzt zu werden. Vermeiden Sie die Verstauung an zu kalten oder klammen Orten, da dies zu Korrosion und ähnlichen Problemen führen kann.

Maximal-Gewicht

Ihr Gerät ist für Benutzer mit bis zu folgendem Gewicht geeignet:
135kg / 298lbs oder weniger.

Konformität

Dieses Gerät erfüllt (BS EN 957) - Teile 1 und 4, Klasse (H) - HEIMBENUTZUNG – Klasse (C).
Es ist nicht geeignet für therapeutische Verwendung.



Trainingsinformation

Zu Beginn

Wie Sie mit dem Training beginnen, unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Haben Sie lange nicht trainiert, waren Sie für eine Weile inaktiv, oder sind Sie extrem übergewichtig, MÜSSEN Sie langsam anfangen, und die Trainingszeit langsam stufenweise erhöhen, eventuell nur ein paar Minuten pro Einheit pro Woche.

Kombinieren Sie eine vorsichtig strukturierte Ernährung mit einem einfachen, aber effektiven Training und es kann dazu beitragen, dass Sie sich besser fühlen, aussehen und das Leben mehr genießen.

Bitte lernen Sie Ihr Laufband zu bedienen (Start, Stop, Anpassen der Geschwindigkeit, usw.) bevor Sie sich darauf stellen und das Workout beginnen. Stellen Sie sich auf die Antirutsch-Polster auf beiden Seiten und halten sich an beiden Handgriffen fest. Lassen Sie das Laufband langsam laufen, ca. 1,6 – 3.2 km/h, wenn Sie sich daraufstellen. Dann können Sie die Geschwindigkeit erhöhen.

Bis Sie Ihre eigenen Erfahrungen machen, können Sie sich an folgendes halten:

Geschwindigkeit 1.0-3.0 km/h	In schlechter körperlicher Verfassung
Geschwindigkeit 3.0-4.5 km/h	Wenig Bewegung und Training
Geschwindigkeit 4.5-6.0 km/h	Normales Gehen
Geschwindigkeit 6.0-7.5 km/h	Schnelles Gehen
Geschwindigkeit 7.5-9.0 km/h	Joggen
Geschwindigkeit 9.0-12.0 km/h	Speed Walking
Geschwindigkeit 12.0-14.5 km/h	Erfahrene Läufer
Geschwindigkeit 14.5-16.0 km/h	Exzellente Läufer

Achtung: Zum Gehen sind Geschwindigkeiten unter 6km/h besser.

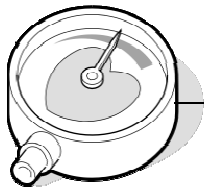
Zum Laufen sind Geschwindigkeiten über 8km/h besser.

Aerobic Fitness

Aerobic Training ist schlichtweg definiert als jegliche andauernde Aktivität, die die Sauerstoffzufuhr zu den Muskeln durch das vom Herzen gepumpte Blut erhöht. Durch regelmäßiges Training wird Ihr Herz-Kreislaufsystem stärker und effizienter. Ihre Erholungsgeschwindigkeit z. B. die Zeit, die Sie brauchen, um den Ruhepuls wieder zu erreichen, wird ebenfalls geringer.

Anfangs werden Sie vielleicht nur dazu in der Lage sein, ein paar Minuten täglich zu trainieren. Zögern Sie nicht, durch den Mund zu atmen, sollten Sie mehr Sauerstoff benötigen. Benutzen Sie den „Redetest“. Können Sie keine Unterhaltung führen, während Sie trainieren, arbeiten Sie zu schwer! Bei regelmäßigem Training wird Aerobic Fitness über die nächsten 6 – 8 Wochen jedoch stufenweise aufgebaut.

Lassen Sie sich nicht entmutigen, sollte es länger dauern, bis Sie sich weniger lustlos fühlen. Jeder Mensch ist verschieden und manche erreichen ihr Ziel schneller als andere. Trainieren Sie in Ihrem eigenen, komfortablen Tempo und die Resultate werden sich einstellen. Umso besser Ihre Aerobic Fitness ist, desto mehr werden Sie trainieren müssen, um in Ihrer Zielzone zu bleiben.



Trainingsinformation

Aufwärmen

Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus drei Teilen: Aufwärmen, Aerobic, und Cool Down. Beginnen Sie das Training niemals ohne Aufwärmen. Beenden Sie es nie ohne Cool Down. Dehnen Sie sich für 5-10 Minuten vor dem Training, um Überdehnungen, Zerrungen und Krämpfe zu vermeiden.

Aerobic Session

Diejenigen unter Ihnen, die erst mit dem Training beginnen, sollten dies anfangs nicht mehr als jeden zweiten Tag tun.

Mit dem Anstieg Ihres Fitness-Levels können Sie das Training auf 2 von 3 Tagen erhöhen.

Wenn Sie damit gut umgehen können, trainieren Sie 6 Tage die Woche, aber nehmen Sie sich mindestens einen Tag pro Woche frei.

Training in Ihrer Zielzone

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



Warnung

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

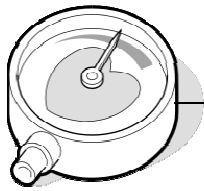
Zielzone

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

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

Cool Down

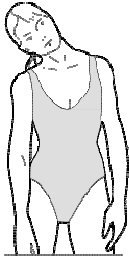
Um Übermüdung und Muskelkater vorzubeugen, sollten Sie sich für ein paar Minuten durch langsames Gehen abkühlen, um Ihren Puls wieder auf den Ruhepuls zu senken.



Trainingsinformation

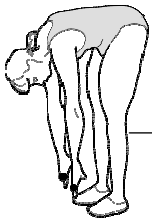
Aufwärm- und Cool Down Übungen

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



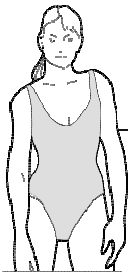
Kopffrolle

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



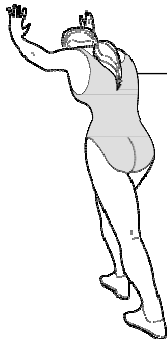
Zehen berühren

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



Schulter Heben

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



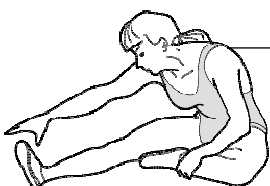
Side Stretch

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



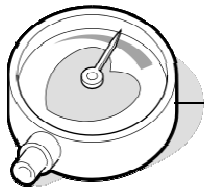
Innerer Oberschenkel Stretch

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



Hinterer Oberschenkel Stretch

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



Trainingsinformation

Grundlegendes Aerobic Trainingsprogramm

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

Woche 1 & 2

Aufwärmen 5 - 10 Minuten
Cool Down 5 Minuten

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

Woche 3 & 4

Aufwärmen 5 - 10 Minuten
Cool Down 5 Minuten

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

Woche 5 & 6

Aufwärmen 5 - 10 Minuten
Cool Down 5 Minuten

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

Woche 7 & 8

Aufwärmen 5 - 10 Minuten
Cool Down 5 Minuten

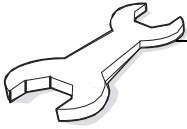
5 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
3 Minuten in Zielzone 'B' trainieren
2 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
1 Minute langsam trainieren
4 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
3 Minuten langsam trainieren

Woche 9 & danach

Aufwärmen 5 - 10 Minuten
Cool Down 5 Minuten

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

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

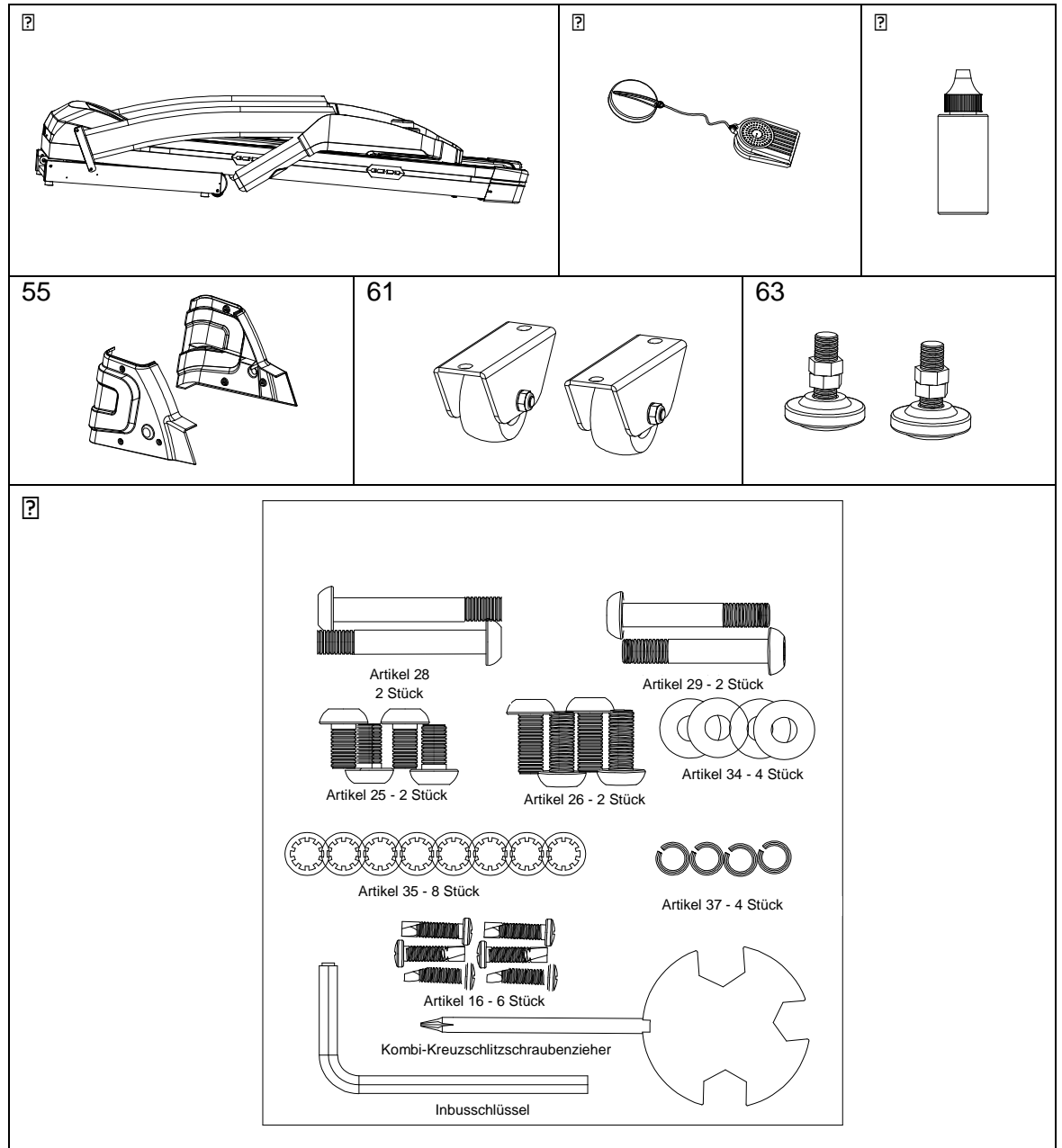


Aufbau

Teileliste

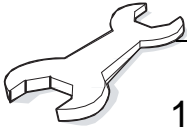
Dies ist das Zubehör, das Sie für den Aufbau Ihres Produktes benötigen werden.

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

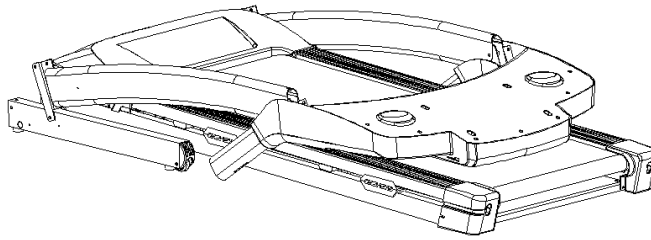


Nr.	Beschreibung	Spezifikation	Stk.
I	Hauptrahmen		1
II	Safety-Key		1
III	Schmiermittel		1
55	Konsolensäulenabdeckung		1 Paar
61	Transportrolle		2
63	Verstellbarer Standfuß		2
VI	Schrauben und Werkzeug		1 Set

Aufbau

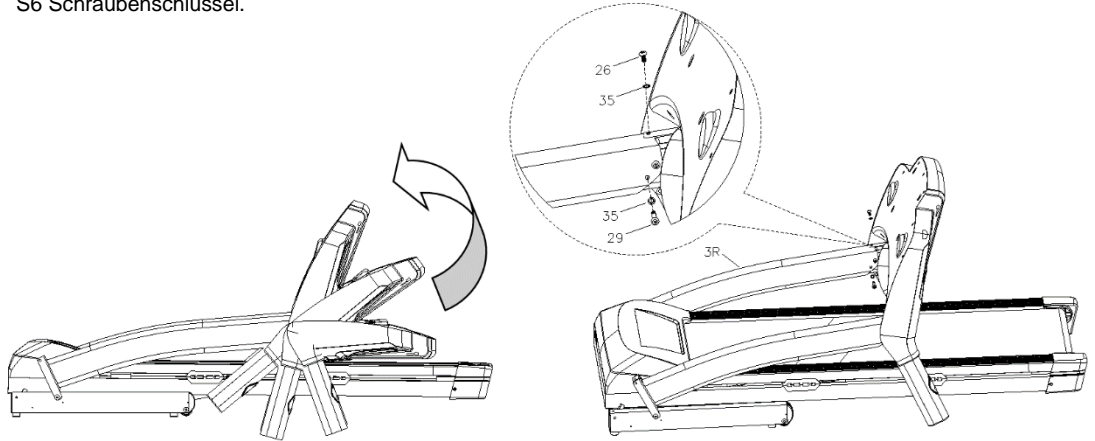


- 1) Öffnen Sie den Karton, nehmen alle Teile heraus und legen den Hauptrahmen auf ebenen Untergrund. Vergleichen Sie mit der Teileliste, ob alle notwendigen Einzelteile vorhanden sind.



- 2) Heben Sie den Konsolenrahmen in Pfeilrichtung an, wie unten abgebildet.

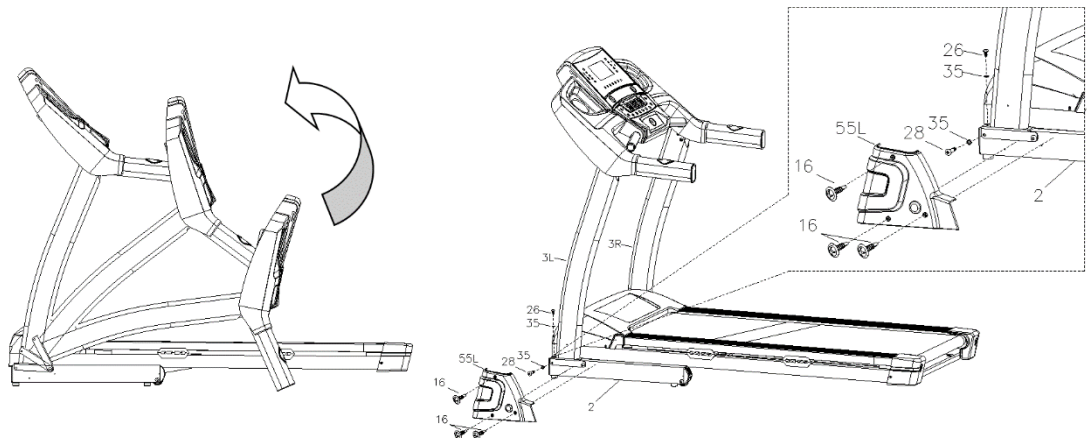
Befestigen Sie den Konsolenrahmen an den Konsolensäulen (3L/R) mit 2 x M8 x 15mm Schrauben (26), 2 x M8 x 48mm Schrauben (29) und 4 x Zahnscheiben mit Innenzahnung (35) mit dem S6 Schraubenschlüssel.



- 3) Heben Sie die Konsolensäulen (3L/R) in Pfeilrichtung an und bitten Sie jemanden diese zu halten.

Benutzen Sie den S6 Schraubenschlüssel, um die linke Konsolensäule (3L) am Hauptrahmen (1) mit 1 x M8 x 15mm Schraube (26), 1 x M8 x 55mm Schraube (28) und 2 x Unterlegscheibe (35) zu befestigen. Befestigen Sie nun die rechte Konsolensäule (3R) gleichermaßen.

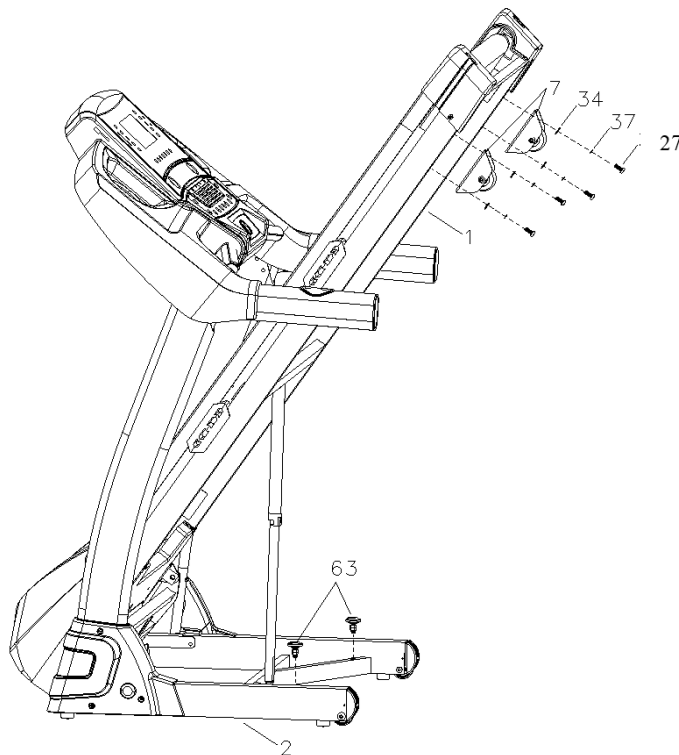
Befestigen Sie die linke Konsolensäulenabdeckung (55L) an der linken Konsolensäule (3L) mit 3 x ST4,2 x 16mm Schrauben (16). Danach befestigen Sie die rechte Konsolensäulenabdeckung (55R) an der rechten Konsolensäule (3R) gleichermaßen.



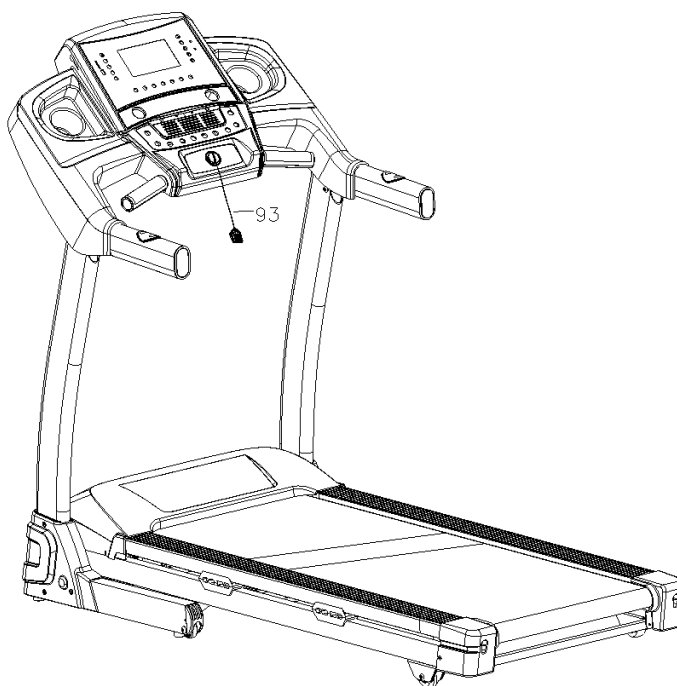
Aufbau

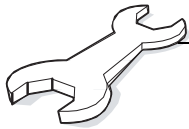


- 4) Befestigen Sie die Transportrollen (7) an beiden Seiten des Hauptrahmens (1) mit 2 x Schrauben (27), 2 x Unterlegscheiben (34) und 2 x Federringen (37).



- 5) Befestigen Sie den Safety-Key (93) am Cockpit.

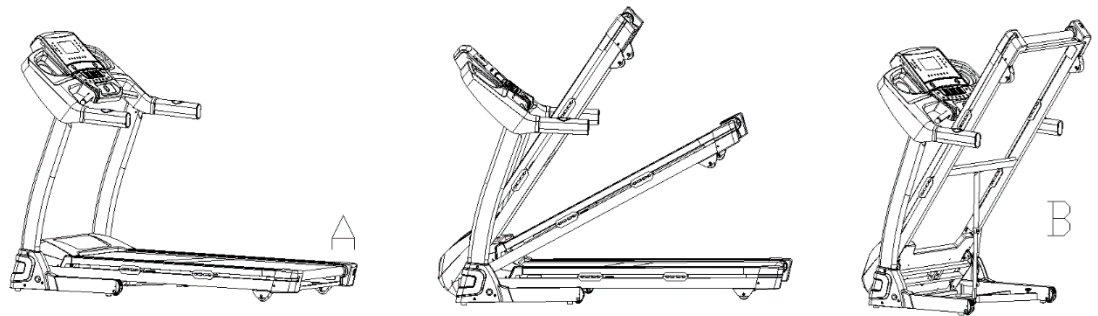




Aufbau

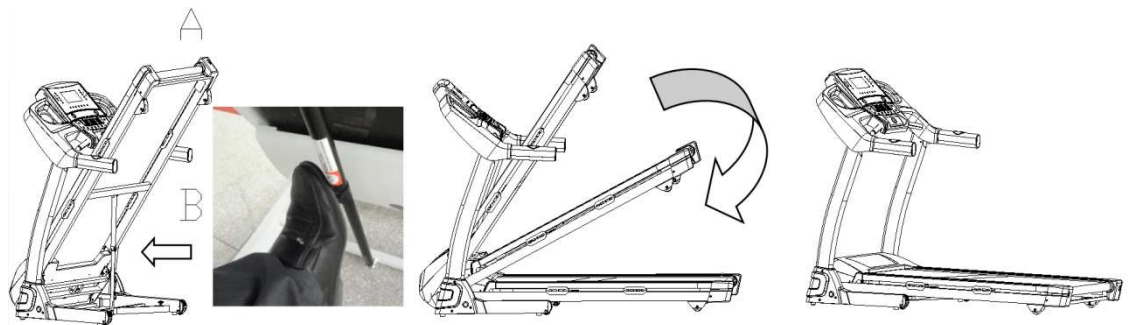
Zusammenklappen

Greifen Sie das Gerät bei A und ziehen Sie den Hauptrahmen nach oben, bis Sie das Klicken hören, das der Zylinder (B) einrastet.



Herunterlassen:

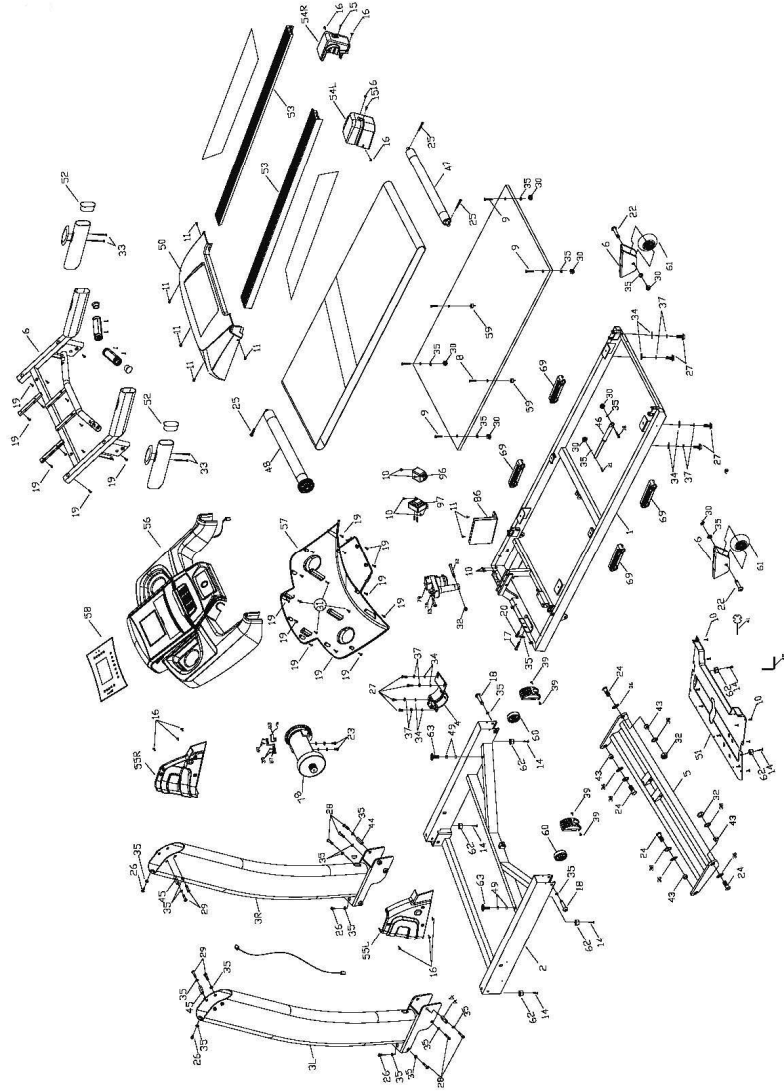
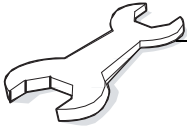
Greifen Sie das Gerät bei A, drücken Sie den Hauptrahmen leicht nach oben und knicken den Zylinder (B) mit dem Fuß ein, so dass sich der Hauptrahmen nun herabsetzen lässt.



Technische Daten:

Maße Aufgebaut (mm)	2000x900x1500mm	Strom	Wie auf Aufkleber angezeigt
Maße Zusammengeklappt (mm)	1100x900x1700mm	Maximaler Output	Wie auf Aufkleber angezeigt
Laufmatte (mm)	1500x540mm	Geschwindigkeitsbereich	1-22KM/H
Nettogewicht	92kg	Maximales Benutzergewicht	135KG
1 LCD Display	Geschwindigkeit, Zeit, Distanz, Puls, Kalorien		

Aufbau





Aufbau

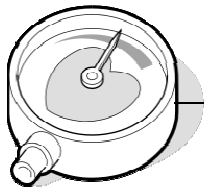
Hauptliste Teile und Accessoires

Teile Nr.	Beschreibung	Stk.
1	Hauptrahmen	1
2	Grundgestell	1
3	Konsolensäule	1
4	Motorhalterung	1
5	Steigungsrahmen	1
6	Handgriffrahmen	1
7	Rollenhalterung	2
8	M6 x 25mm Schraube	2
9	M8 x 21mm Schraube	4
10	ST4,2 x 12mm Schraube	13
11	M5 x 15mm Schraube	7
12	M10 x 95mm Schraube	1
13	M10 x 45mm Schraube	1
14	ST4,2 x 25mm Schraube	6
15	ST4,2 x 15mm Schraube	2
16	M5 x 15mm Schraube Ø8	10
17	M8 x 35mm Schraube	1
18	M8 x 45mm Schraube	2
19	ST4,2 x 20mm Schraube	25
20	M8 x 45mm Schraube	1
21	M8 x 25mm Schraube	1
22	M8 x 40mm Schraube	1
23	Befestigungsschraube	2
24	M10 x 25mm Schraube	4
25	M8 x 15mm Schraube	3
26	M8 x 60mm Schraube	4
27	M8 x 20mm Schraube	8
28	M8 x 55mm Schraube	4
29	M8 x 48mm Schraube	4
30	M8 Nylonmutter	8
31	ST4,2 x 12mm Schraube	4
32	M10 Nylonmutter	3
33	ST3,5 x 70mm Schraube	4
34	D8 Unterlegscheibe	10
35	Zahnscheibe mit Innenzahnung D8	23
36	Zahnscheibe mit Innenzahnung D10	5
37	D8 Federring	10
38	D10 Federring	4
39	ST3,0 x 10mm Schraube Ø6	4
40	ST3,5 x 10mm Schraube Ø8	2
41	Schraubenschlüssel	1
42	Schraubenschlüssel	1
43	Buchse für Steigungsrahmen	4
44	Buchse für Konsolensäule	2
45	Buchse für Konsolenrahmen	2
46	Luffeder	1
47	Hintere Rolle	1
48	Vordere Rolle	1

Teile Nr.	Beschreibung	Stk.
49	M8 Nylonmutter	4
50	Motorabdeckung	1
51	Untere Motorabdeckung	1
52	Endkappe	2
53	Seitenschiene	2
54	Hintere Endkappe	2
55	Konsolensäulenabdeckung	2
56	Obere Cockpitabdeckung	1
57	Untere Cockpitabdeckung	1
58	Cockpitaufkleber	1
59	Gummipolster	2
60	Vordere Transportrolle	2
61	Hintere Transportrolle	2
62	Standfuß	6
63	Verstellbarer Standfuß	2
64	Endkappe	2
65	Riemen	1
66	Transportrollenabdeckung	2
67	Runde Endkappe	2
68	Schaumstoff	2
69	Verstellbares Polster	4
70	Laufmatte	1
71	Laufdeck	1
72	Stromkabeldurchführung	1
73	Antirutschpolster	2
74	Unterlegscheibe	2
75	Stromkabel	1
76	Handgriffaste	2
77	An-/Aus-Schalter	1
78	DC Motor	1
79	Steigungsmotor	1
80	Magnetring	2
81	Lichtsensor	1
82	Lichtsensorhalterung	1
83	Stromkabel	1
84	Stromkabel	1
85	Stromkabel	1
86	Schalttafel	1
87	MP3-Kabel	1
88	Überlastschutz	1
89	Oberes Cockpitkabel	1
90	Mittleres Cockpitkabel	1
91	Unteres Cockpitkabel	1
92	Handpulsgriff	2
93	Safety-Key	1
94	M8 x 15mm Schraube	2
95	M4 x 10mm Schraube	2
96	Filter	1

97	<i>Induktionsspule</i>	1
----	------------------------	---

--	--	--



Wartungsinformation

Wartungsanleitung

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

Regelmäßiges Reinigen verlängert die Lebensdauer dieses Gerätes. Halten Sie das Gerät sauber, indem Sie es regelmäßig abstauben. Säubern Sie die Oberflächen des Laufdecks auf beiden Seiten der Laufmatte sowie die seitlichen Schienen. Halten Sie Ihre Laufschuhe sauber, um zu verhindern, dass Schmutz unter die Laufmatte kommt.

ACHTUNG: Ziehen Sie immer den Stecker aus der Steckdose, bevor Sie die Motorabdeckung entfernen.

Entfernen Sie mindestens zweimal im Jahr die Motorabdeckung und säubern Sie den Motorraum, indem sie diesen mit einem Staubsauger aussaugen..

Die Laufmatte Schmieren

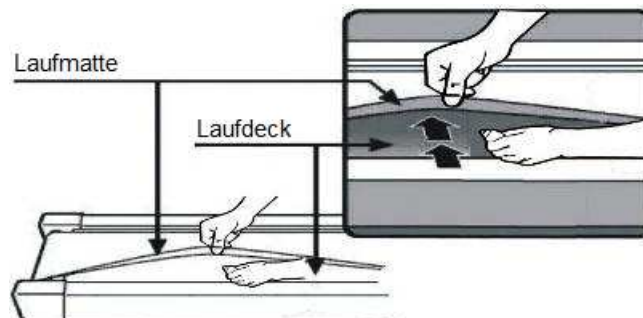
Dieses Gerät ist mit einem vorgeschmierten, wartungsarmen Decksystem ausgestattet. Die Reibung zwischen Matte und Deck kann eine große Rolle in Funktion und Lebensdauer des Gerätes spielen, so dass regelmäßige Schmierung nötig ist. Wir empfehlen regelmäßige Kontrolle des Decks. Bitte kontaktieren Sie unseren Kundenservice, wenn Sie Schäden am Laufdeck finden oder Fragen zur Pflege haben.

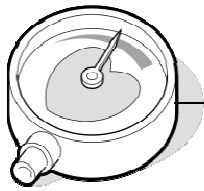
Wir empfehlen regelmäßige Schmierung des Decks wie folgt:

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

Wir empfehlen zur Schmierung, das UNO FITNESS Silikon Spray ART:NR:17004

ACHTUNG: Reparaturen jeglicher Art sollten nur von einem professionellen Techniker durchgeführt werden.





Wartungsinformation

Einstellen der Laufmatte

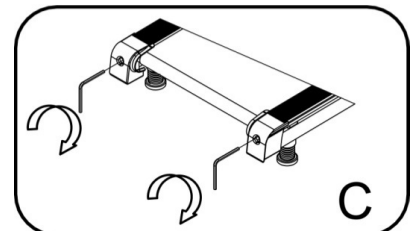
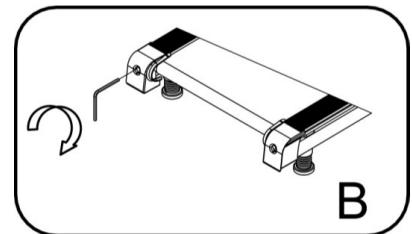
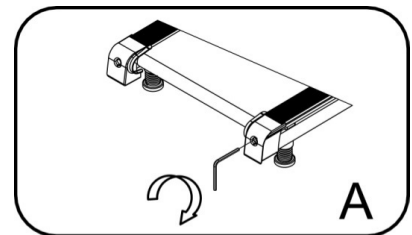
Wir empfehlen den Stecker für 10 Minuten herauszuziehen, nachdem das Gerät durchgängig für 1,5 Stunden benutzt wurde, um die Lebensdauer des Gerätes zu erhalten.

Ist die Laufmatte zu locker, würde er während der Benutzung verrutschen; ist sie zu eng, könnte das die Motorfunktion einschränken und den Verschleiß an den Walzen steigern.

Wenn man die Laufmatte ca. 50-70mm vom Deck heben kann, ist die Einstellung korrekt.

Zentrieren der Laufmatte:

- Platzieren Sie das Laufband auf einer ebenen Oberfläche
- Lassen Sie das Laufband mit ca. 6-8km/h laufen
- Ist die Laufmatte nach rechts verrutscht, drehen Sie die rechte Einstellungsschraube eine halbe Umdrehung im Uhrzeigersinn und die linke Einstellungsschraube eine halbe Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn.
- Ist die Laufmatte nach links verrutscht, drehen Sie die linke Einstellungsschraube eine halbe Umdrehung im Uhrzeigersinn und die rechte Einstellungsschraube eine halbe Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn.
- Um die Laufmatte nach einer gewissen Zeit wieder zu straffen, drehen Sie die linke und die rechte Einstellungsschraube eine halbe Umdrehung im Uhrzeigersinn.



Erdungshinweis

Dieses Gerät muss geerdet sein. Sollte eine Betriebsstörung auftreten, bietet die Erdung den niedrigsten Widerstand für die Stromspannung und reduziert somit das Risiko eines elektrischen Schlages. Dieses Produkt ist mit einem richtig montierten und geerdeten Kabel ausgestattet. Der Stecker muss in eine korrekt installierte und geerdete Steckdose, die sich nach den zuständigen Vorschriften und Auflagen richtet, gesteckt werden.

GEFAHR – Durch unsachgemäßes Anschließen des Erdungskabels entsteht das Risiko eines elektrischen Schlages. Fragen Sie einen Elektriker oder einen Service-Techniker, wenn Sie an der richtigen Erdung des Gerätes zweifeln. Modifizieren Sie den mitgelieferten Stecker nicht, falls er nicht in die Steckdose passt und benutzen Sie auch keinen Adapter. Rufen Sie einen Elektriker, um eine angemessene Steckdose installieren zu lassen. Dieses Gerät ist für einen 220V-Stromkreis gebaut.



Bedienungsanleitung

Bedienungsanleitung für das Cockpit



Cockpitfunktionen

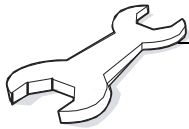
- Geschwindigkeit:** Gibt die Geschwindigkeit an. Der Geschwindigkeitsbereich beträgt 1 – 22 km/h
- Zeit:** Gibt Ihre Workout-Zeit im Manuellen Modus und den Countdown im Programmmodus an. Der Anzeigebereich beträgt 0:00 – 99:59.
- Distanz:** Gibt die zurückgelegten Kilometer im Manuellen Modus und den Countdown im Programmmodus an. Der Anzeigebereich beträgt 0,0 – 99,9km
- Kalorien:** Gibt die verbrauchten Kalorien im Manuellen Modus und den Countdown im Programmmodus an. Die Spanne beträgt 0 – 999kcal.
- Puls:** Gibt die ungefähre Herzfrequenz an. Teilt sich ein Display mit der Geschwindigkeitsangabe. Der Anzeigebereich beträgt 50 – 200 Schläge pro Minute.
(die Herzfrequenz-Daten sind nur als Richtlinie geeignet, nicht aber für medizinische Zwecke)
- Steigung:** Der Steigungsbereich beträgt 0-15.

Quick Start Funktion (manuell)

Drücken Sie die START/STOP-Taste. Es beginnt ein 3-Sekunden-Countdown.

Anzahl der Programme

99 voreingestellten Programme, Countdown-Modus Zeit, Countdown-Modus, Strecke, Countdown Modus Kalorien, 3 manuelle Programme, Körperfettwertmessung.



Bedienungsanleitung

Safety-Key Funktion

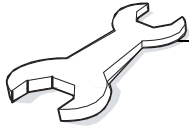
Wenn der Safety-Key herausgezogen wird, hält das Gerät sofort an. Das Display zeigt „----“, an und piept 3-mal. Bringen Sie den Safety-Key Magneten wieder am Cockpit an und das Display setzt nach 2 Sekunden alle Werte auf Null zurück.

Tastenfunktionen

- START:** Drücken Sie diese Taste, um das Gerät einzuschalten. Es wird mit der niedrigsten Geschwindigkeit starten.
- STOP:** Wenn Sie diese Taste drücken, werden alle Daten gelöscht, das Gerät schaltet in den Manuellen Modus und hält langsam an.
- PROGRAMM:** Wenn Sie im Standby-Modus diese Taste drücken, um aus den voreingestellten Programmen „P1“ – „P99“, oder der Körperfettwertmessung zu wählen. Das Standardprogramm ist der Manuelle Modus. Die Standardgeschwindigkeit ist 1km/h, die Höchstgeschwindigkeit beträgt 22km/h.
- MODE:** Drücken Sie diese Taste, um 3 verschiedene Countdown Modi zu wählen: H1 ist der Zeitcountdown, H2 ist der Distanzcountdown und H3 ist der Kaloriencountdown. Sie können in allen Modi die Geschwindigkeit +/- Tasten und die Steigung +/- Tasten benutzen, um die gewünschten Werte einzustellen. Drücken Sie dann die START-Taste, um zu beginnen.
- GESCHWINDIGKEIT:** Drücken Sie die GESCHWINDIGKEIT +/- Tasten, um die Geschwindigkeit in 0,1km/h Schritten zu erhöhen oder zu verringern. Halten Sie die Tasten für mehr als 2 Sekunden gedrückt, um die Werte schneller zu verändern.
- STEIGUNG:** Drücken Sie die STEIGUNG +/- Tasten, um die Steigung in 1-Stufen Schritten zu erhöhen oder zu verringern. Halten Sie die Tasten für mehr als 2 Sekunden gedrückt, um die Werte schneller zu verändern.
- GESCHWINDIGKEIT- SHORTCUTS:** Drücken Sie die Shortcut-Tasten, um die Geschwindigkeit sofort auf 3km/h / 6km/h / 9km/h / 12km/h / 15km/h anzupassen, während das Gerät läuft.
- STEIGUNGS-SHORTCUTS:** Drücken Sie die Shortcut-Tasten, um die Steigung sofort auf 2 / 4 / 6 / 8 / 10 anzupassen, während das Gerät läuft.
- LETZTES/NÄCHSTES LIED:** Wenn Sie Musik hören, drücken Sie diese Taste, um den nächsten oder letzten Lied auszuwählen.
- VOLUME UP/DOWN:** Drücken Sie diese Tasten, um die Lautstärke einzustellen.
- VENTILATOR EIN/AUS:** Drücken Sie diese Tasten, um den Ventilator ein- oder auszuschalten.

Programmübersicht

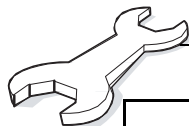
PROGRAMM \ ZEIT		ZEIT INTERVALL = EINGESTELLTE ZEIT / 10															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	GESCHW.	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3	3	5	4	2	5	3
	STEIGUNG	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2	1	2	2	3	2	2
P2	GESCHW.	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2	4	6	4	2	4	2
	STEIGUNG	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2	2	2	3	4	2	2
P3	GESCHW.	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2	4	5	4	2	3	2
	STEIGUNG	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1
P4	GESCHW.	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3	8	5	9	6	4	3
	STEIGUNG	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2	2	2	4	6	2	2



Bedienungsanleitung

PROGRAMM \ ZEIT		ZEIT INTERVALL = EINGESTELLTE ZEIT / 10															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P5	GESCHW.	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3	8	6	7	6	4	3
	STEIGUNG	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1	2	2	4	5	2	1
P6	GESCHW.	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3	5	9	7	5	4	3
	STEIGUNG	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1	3	4	2	2	2	1
P7	GESCHW.	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2	4	7	4	2	4	2
	STEIGUNG	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3	9	9	10	12	6	3
P8	GESCHW.	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2	7	8	6	2	3	2
	STEIGUNG	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2	3	4	4	3	3	2
P9	GESCHW.	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2	6	5	6	3	3	2
	STEIGUNG	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2	2	3	4	2	3	2
P10	GESCHW.	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3	3	5	3	6	3	3
	STEIGUNG	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3	7	8	8	6	3	3
P11	GESCHW.	3	5	8	8	9	5	7	6	3	2	9	5	7	6	3	2
	STEIGUNG	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3	9	9	10	12	6	3
P12	GESCHW.	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4	4	6	4	2	3	4
	STEIGUNG	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3	12	9	11	11	6	3
P13	GESCHW.	3	5	7	8	9	10	8	6	4	3	9	10	8	6	4	3
	STEIGUNG	1	2	3	4	5	5	4	3	2	1	5	5	4	3	2	1
P14	GESCHW.	2	4	6	8	10	10	8	6	4	2	10	10	8	6	4	2
	STEIGUNG	4	5	6	7	8	8	7	6	5	4	8	8	7	6	5	4
P15	GESCHW.	3	4	7	8	10	9	8	6	5	4	10	9	8	6	5	4
	STEIGUNG	3	4	5	6	7	8	8	5	3	2	7	8	8	5	3	2
P16	GESCHW.	2	3	5	4	5	5	7	5	4	2	5	5	7	5	4	2
	STEIGUNG	0	2	2	4	4	6	6	1	1	0	4	6	6	1	1	0
P17	GESCHW.	2	6	8	3	9	4	12	4	3	2	9	4	12	4	3	2
	STEIGUNG	5	5	10	10	3	3	3	7	1	0	3	3	3	7	1	0
P18	GESCHW.	1	5	4	5	9	5	4	5	3	2	9	5	4	5	3	2
	STEIGUNG	5	5	8	8	10	10	10	7	2	0	10	10	10	7	2	0
P19	GESCHW.	3	4	8	4	3	8	6	4	3	1	3	8	6	4	3	1
	STEIGUNG	2	4	4	4	4	2	3	3	1	0	4	2	3	3	1	0
P20	GESCHW.	3	2	3	6	6	6	6	5	3	3	6	6	6	5	3	3
	STEIGUNG	3	3	5	5	5	5	2	2	1	0	5	5	2	2	1	0
P21	GESCHW.	2	6	5	6	8	6	7	4	3	2	8	6	7	4	3	2
	STEIGUNG	2	3	3	3	4	4	1	1	2	0	4	4	1	1	2	0
P22	GESCHW.	2	4	6	8	10	8	6	4	6	6	10	8	6	4	6	6
	STEIGUNG	2	3	6	6	3	5	8	3	5	3	3	5	8	3	5	3
P23	GESCHW.	2	4	6	8	4	2	7	8	12	1	4	2	7	8	12	1
	STEIGUNG	3	6	5	3	5	3	5	5	4	2	5	3	5	5	4	2
P24	GESCHW.	2	4	6	4	6	8	10	8	6	4	6	8	10	8	6	4
	STEIGUNG	2	5	5	3	5	5	3	3	4	2	5	5	3	3	4	2

Bedienungsanleitung



P25	GESCHW.	2	2	2	6	6	10	11	4	8	2	6	10	11	4	8	2
	STEIGUNG	5	5	8	8	8	3	3	5	8	0	8	3	3	5	8	0
P26	GESCHW.	2	4	10	12	4	10	4	10	4	2	4	10	4	10	4	2
	STEIGUNG	2	2	2	2	2	2	3	3	1	0	2	2	3	3	1	0
P27	GESCHW.	2	6	4	8	4	8	6	10	8	2	4	8	6	10	8	2
	STEIGUNG	3	3	6	6	6	6	2	2	1	0	6	6	2	2	1	0
P28	GESCHW.	2	4	6	8	10	4	6	8	10	2	10	4	6	8	10	2
	STEIGUNG	0	2	2	5	5	5	5	1	1	0	5	5	5	1	1	0
P29	GESCHW.	2	4	6	8	12	2	2	4	8	2	12	2	2	4	8	2
	STEIGUNG	5	5	10	10	3	3	3	8	2	0	3	3	3	8	2	0
P30	GESCHW.	2	4	6	10	8	4	10	6	10	2	8	4	10	6	10	2
	STEIGUNG	5	5	8	8	10	10	10	4	4	0	10	10	10	4	4	0
P31	GESCHW.	2	3	3	4	5	3	4	5	4	3	5	3	4	5	4	3
	STEIGUNG	1	1	3	3	3	3	3	2	2	1	3	3	3	2	2	1
P32	GESCHW.	2	4	4	5	6	4	6	5	4	2	6	4	6	5	4	2
	STEIGUNG	1	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2
P33	GESCHW.	2	4	4	6	6	4	7	5	3	2	6	4	7	5	3	2
	STEIGUNG	2	3	4	3	4	3	3	3	4	2	4	3	3	3	4	2
P34	GESCHW.	3	5	5	6	7	7	5	7	9	3	7	7	5	7	9	3
	STEIGUNG	2	3	3	2	2	4	4	4	4	0	2	4	4	4	4	0
P35	GESCHW.	2	4	4	5	6	7	7	5	2	2	6	7	7	5	2	2
	STEIGUNG	3	3	3	4	4	5	5	5	5	2	4	5	5	5	5	2
P36	GESCHW.	2	4	4	4	5	5	5	8	6	2	5	5	5	8	6	2
	STEIGUNG	3	5	5	5	4	4	4	3	4	2	4	4	4	3	4	2
P37	GESCHW.	2	3	3	3	2	5	2	4	3	3	2	5	2	4	3	3
	STEIGUNG	4	4	4	3	3	6	6	8	3	1	3	6	6	8	3	1
P38	GESCHW.	2	3	3	6	9	9	9	9	4	2	9	9	9	9	4	2
	STEIGUNG	4	5	5	5	6	6	6	7	10	3	6	6	6	7	10	3
P39	GESCHW.	2	4	4	7	9	4	9	8	4	2	9	4	9	8	4	2
	STEIGUNG	5	5	5	6	6	6	4	4	8	2	6	6	4	4	8	2
P40	GESCHW.	2	4	5	6	7	9	4	9	5	3	7	9	4	9	5	3
	STEIGUNG	5	6	6	6	7	5	8	8	5	3	7	5	8	8	5	3
P41	GESCHW.	3	4	5	9	5	9	5	5	5	3	5	9	5	5	5	3
	STEIGUNG	3	6	5	3	5	3	5	5	4	2	5	3	5	5	4	2
P42	GESCHW.	2	5	8	10	7	7	10	10	9	3	7	7	10	10	9	3
	STEIGUNG	2	5	5	3	5	5	3	3	6	2	5	5	3	3	6	2
P43	GESCHW.	1	1	3	3	3	4	4	4	5	1	3	4	4	4	5	1
	STEIGUNG	5	5	8	8	8	3	3	6	8	0	8	3	3	6	8	0
P44	GESCHW.	3	4	6	3	4	6	3	4	6	3	4	6	3	4	6	3
	STEIGUNG	2	4	4	4	4	2	5	5	1	0	4	2	5	5	1	0
P45	GESCHW.	3	4	7	5	7	6	7	5	7	3	7	6	7	5	7	3
	STEIGUNG	3	3	5	5	5	5	3	3	1	0	5	5	3	3	1	0
P46	GESCHW.	3	3	3	5	5	5	5	5	7	2	5	5	5	5	7	2
	STEIGUNG	0	2	2	5	5	5	5	1	1	0	5	5	5	1	1	0



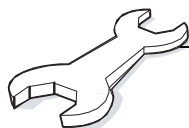
Bedienungsanleitung

P47	GESCHW.	2	2	4	4	4	3	4	4	4	2	4	3	4	4	4	2
	STEIGUNG	5	5	10	10	6	6	6	7	9	0	6	6	6	7	9	0
P48	GESCHW.	1	3	4	4	4	4	5	5	5	2	4	4	5	5	5	2
	STEIGUNG	5	5	7	7	10	10	10	7	4	0	10	10	10	7	4	0
P49	GESCHW.	3	4	6	4	4	6	6	6	7	1	4	6	6	6	7	1
	STEIGUNG	2	3	3	3	3	2	0	2	1	0	3	2	0	2	1	0
P50	GESCHW.	3	4	4	7	7	7	7	7	6	3	7	7	7	7	6	3
	STEIGUNG	3	3	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	0
P51	GESCHW.	2	4	4	4	4	4	7	7	6	2	4	4	7	7	6	2
	STEIGUNG	2	3	3	3	2	2	1	4	4	0	2	2	1	4	4	0
P52	GESCHW.	2	4	6	8	10	8	6	4	10	4	10	8	6	4	10	4
	STEIGUNG	2	3	6	2	8	10	12	8	6	3	8	10	12	8	6	3
P53	GESCHW.	2	4	6	6	8	6	8	8	6	4	8	6	8	8	6	4
	STEIGUNG	3	6	5	5	4	6	8	12	5	2	4	6	8	12	5	2
P54	GESCHW.	2	4	7	4	6	8	10	8	6	1	6	8	10	8	6	1
	STEIGUNG	2	5	5	6	8	4	6	6	12	2	8	4	6	6	12	2
P55	GESCHW.	2	2	2	9	8	7	10	10	4	1	8	7	10	10	4	1
	STEIGUNG	5	5	9	8	9	4	4	4	4	0	9	4	4	4	4	0
P56	GESCHW.	2	2	4	9	10	12	4	4	10	1	10	12	4	4	10	1
	STEIGUNG	2	2	2	6	6	0	0	2	1	0	6	0	0	2	1	0
P57	GESCHW.	2	6	4	9	8	8	6	10	8	1	8	8	6	10	8	1
	STEIGUNG	3	3	6	1	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	0
P58	GESCHW.	2	4	3	8	10	2	4	6	6	1	10	2	4	6	6	1
	STEIGUNG	0	2	2	3	3	3	1	1	1	0	3	3	1	1	1	0
P59	GESCHW.	2	4	3	8	10	12	10	8	8	1	10	12	10	8	8	1
	STEIGUNG	5	5	10	9	9	4	4	4	4	0	9	4	4	4	4	0
P60	GESCHW.	2	4	2	10	8	4	10	6	10	1	8	4	10	6	10	1
	STEIGUNG	5	5	8	9	9	4	4	4	4	0	9	4	4	4	4	0
P61	GESCHW.	1	4	6	6	6	6	9	9	6	1	6	6	9	9	6	1
	STEIGUNG	2	3	6	2	8	10	12	8	6	3	8	10	12	8	6	3
P62	GESCHW.	2	6	6	6	6	6	10	8	4	2	6	6	10	8	4	2
	STEIGUNG	3	6	5	5	4	6	8	12	5	2	4	6	8	12	5	2
P63	GESCHW.	2	2	2	6	6	6	10	11	8	2	6	6	10	11	8	2
	STEIGUNG	2	5	5	6	8	4	6	6	12	2	8	4	6	6	12	2
P64	GESCHW.	2	2	4	4	10	12	4	5	4	2	10	12	4	5	4	2
	STEIGUNG	5	5	6	8	9	4	4	4	4	0	9	4	4	4	4	0
P65	GESCHW.	2	6	4	8	4	8	6	10	4	2	4	8	6	10	4	2
	STEIGUNG	2	2	7	6	6	0	0	2	1	0	6	0	0	2	1	0
P66	GESCHW.	2	4	6	8	12	2	6	6	10	2	12	2	6	6	10	2
	STEIGUNG	3	3	6	1	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	0
P67	GESCHW.	2	4	7	8	12	12	12	8	9	2	12	12	12	8	9	2
	STEIGUNG	0	2	2	3	3	3	1	1	1	0	3	3	1	1	1	0



Bedienungsanleitung

P68	GESCHW.	2	4	6	12	8	4	12	7	10	2	8	4	12	7	10	2
	STEIGUNG	5	5	10	9	9	4	4	4	4	0	9	4	4	4	4	0
P69	GESCHW.	2	3	3	4	5	4	4	3	4	3	5	4	4	3	4	3
	STEIGUNG	5	5	6	9	9	4	4	4	4	0	9	4	4	4	4	0
P70	GESCHW.	2	4	4	6	6	4	6	6	4	2	6	4	6	6	4	2
	STEIGUNG	1	1	5	1	1	3	3	2	2	2	1	3	3	2	2	2
P71	GESCHW.	2	4	4	6	6	4	9	8	3	2	6	4	9	8	3	2
	STEIGUNG	1	2	5	3	3	4	4	3	2	2	3	4	4	3	2	2
P72	GESCHW.	3	5	5	6	8	8	5	8	4	3	8	8	5	8	4	3
	STEIGUNG	2	3	4	4	4	6	6	3	2	2	4	6	6	3	2	2
P73	GESCHW.	2	4	4	5	6	8	8	8	4	2	6	8	8	8	4	2
	STEIGUNG	2	3	3	4	6	6	3	2	2	0	6	6	3	2	2	0
P74	GESCHW.	2	4	3	4	5	8	9	8	3	2	5	8	9	8	3	2
	STEIGUNG	3	3	3	5	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2
P75	GESCHW.	2	3	2	5	8	8	3	5	3	3	8	8	3	5	3	3
	STEIGUNG	3	5	5	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	2
P76	GESCHW.	2	3	3	6	4	2	3	4	4	2	4	2	3	4	4	2
	STEIGUNG	4	4	4	9	9	6	6	5	3	3	9	6	6	5	3	3
P77	GESCHW.	2	4	4	8	8	5	6	3	3	2	8	5	6	3	3	2
	STEIGUNG	4	5	5	10	10	12	12	8	6	3	10	12	12	8	6	3
P78	GESCHW.	2	4	5	7	9	5	4	4	2	3	9	5	4	4	2	3
	STEIGUNG	5	5	5	8	9	9	9	7	4	2	9	9	9	7	4	2
P79	GESCHW.	3	4	5	9	5	7	5	9	6	3	5	7	5	9	6	3
	STEIGUNG	5	6	6	8	8	10	10	8	6	3	8	10	10	8	6	3
P80	GESCHW.	2	5	7	6	11	10	6	5	4	3	11	10	6	5	4	3
	STEIGUNG	3	6	5	5	3	3	2	4	5	2	3	3	2	4	5	2
P81	GESCHW.	1	1	3	3	2	5	4	3	1	1	2	5	4	3	1	1
	STEIGUNG	2	5	5	6	4	4	6	6	3	2	4	4	6	6	3	2
P82	GESCHW.	3	4	6	4	2	2	6	3	4	3	2	2	6	3	4	3
	STEIGUNG	5	5	8	8	9	4	4	4	4	0	9	4	4	4	4	0
P83	GESCHW.	3	4	7	5	7	2	6	4	4	3	7	2	6	4	4	3
	STEIGUNG	2	4	4	6	6	0	0	2	1	0	6	0	0	2	1	0
P84	GESCHW.	3	3	3	5	7	5	7	6	2	2	7	5	7	6	2	2
	STEIGUNG	3	3	5	1	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	0
P85	GESCHW.	2	2	4	3	3	3	4	4	2	2	3	3	4	4	2	2
	STEIGUNG	0	2	2	3	3	3	1	1	1	0	3	3	1	1	1	0
P86	GESCHW.	1	3	4	3	3	4	5	5	3	2	3	4	5	5	3	2
	STEIGUNG	5	5	10	9	9	4	4	4	4	0	9	4	4	4	4	0
P87	GESCHW.	3	4	6	9	9	9	9	6	2	1	9	9	9	6	2	1
	STEIGUNG	5	5	7	9	9	4	4	4	4	0	9	4	4	4	4	0
P88	GESCHW.	3	4	5	5	5	5	7	7	3	3	5	5	7	7	3	3
	STEIGUNG	2	3	3	6	6	0	0	2	1	0	6	0	0	2	1	0



Bedienungsanleitung

P89	GESCHW.	2	4	4	5	5	4	7	7	3	2	5	4	7	7	3	2
	STEIGUNG	3	3	2	1	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	0
P90	GESCHW.	2	4	9	9	10	8	6	4	4	3	10	8	6	4	4	3
	STEIGUNG	2	3	3	5	5	4	4	4	4	0	5	4	4	4	4	0
P91	GESCHW.	2	4	6	8	8	3	8	9	12	2	8	3	8	9	12	2
	STEIGUNG	2	3	6	2	8	10	12	8	6	3	8	10	12	8	6	3
P92	GESCHW.	2	4	7	8	8	8	10	4	8	1	8	8	10	4	8	1
	STEIGUNG	3	6	5	5	4	6	8	12	5	2	4	6	8	12	5	2
P93	GESCHW.	2	2	8	9	8	8	10	7	8	1	8	8	10	7	8	1
	STEIGUNG	2	5	5	6	8	4	6	6	12	2	8	4	6	6	12	2
P94	GESCHW.	2	2	4	9	12	12	4	10	4	1	12	12	4	10	4	1
	STEIGUNG	5	5	9	8	9	4	4	4	4	0	9	4	4	4	4	0
P95	GESCHW.	1	2	3	4	5	6	7	8	4	2	5	6	7	8	4	2
	STEIGUNG	2	2	2	6	6	0	0	2	1	0	6	0	0	2	1	0
P96	GESCHW.	2	12	3	12	12	3	4	8	10	1	12	3	4	8	10	1
	STEIGUNG	3	3	6	1	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	0
P97	GESCHW.	2	4	2	8	2	12	2	4	8	1	2	12	2	4	8	1
	STEIGUNG	0	2	2	3	3	3	1	1	1	0	3	3	1	1	1	0
P98	GESCHW.	2	4	2	12	1	4	12	6	10	1	1	4	12	6	10	1
	STEIGUNG	5	5	10	9	9	4	4	4	4	0	9	4	4	4	4	0
P99	GESCHW.	2	4	2	12	8	4	12	6	10	1	8	4	12	6	10	1
	STEIGUNG	5	5	8	9	9	4	4	4	4	0	9	4	4	4	4	0

Körperfett-Wert Messung:

Drücken Sie die "PROGRAM"-Taste, bis Sie die „FAT“ Körperfett-Wert Messung erreichen. Drücken Sie die "MODE"-Taste, um zu den Einstellungen F-1, F-2, F-3, F-4 (F-1=Geschlecht, F-2=Alter, F-3=Größe, F-4=Gewicht) zu springen. Drücken Sie die „Geschwindigkeit – / +“-Tasten, um die Werte für F-1 bis F-4 einzustellen (beachten Sie die Tabelle unten). Danach zeigt das Display F-5 an. Halten sich an den Handpulsgriffen fest und das Display zeigt nach 3 Sekunden Ihren BMI (Body Mass Index) an. Der BMI bezeichnet die Relation zwischen Größe und Gewicht. Der Körperfett-Wert gilt für weibliche sowie männliche Personen und sollte zwischen 20 und 25 liegen. Liegt er unter 19, sind Sie zu dünn. Liegt er zwischen 25 und 29, sind Sie übergewichtig. Liegt er über 30, sind Sie fettleibig. Diese Daten sind nur Richtlinien und nicht für medizinische Zwecke geeignet.

F-1	Geschlecht	01 Männlich	02 Weiblich
F-2	Alter	10-----99	
F-3	Größe	100----200	
F-4	Gewicht	20-----150	
F-5	Körperfett-Wert	≤19	Untergewicht
	Körperfett-Wert	=(20---25)	Normalgewicht
	Körperfett-Wert	=(26---29)	Übergewicht
	Körperfett-Wert	≥30	Fettleibigkeit



Bedienungsanleitung

Herzfrequenz Programm

Alter	Schläge / Minute			Alter	Schläge / Minute			Alter	Schläge / Minute		
	Hoch	Normal	Niedrig		Hoch	Normal	Niedrig		Hoch	Normal	Niedrig
15	195	123	123	37	174	110	110	59	153	97	97
16	194	122	122	38	173	109	109	60	152	96	96
17	193	122	122	39	172	109	109	61	151	95	95
18	192	121	121	40	171	108	108	62	150	95	95
19	191	121	121	41	170	107	107	63	149	94	94
20	190	120	120	42	169	107	107	64	148	94	94
21	189	119	119	43	168	106	106	65	147	93	93
22	188	119	119	44	167	106	106	66	146	92	92
23	187	118	118	45	166	105	105	67	145	92	92
24	186	118	118	46	165	104	104	68	144	91	91
25	185	117	117	47	164	103	103	69	143	91	91
26	184	116	116	48	163	103	103	70	143	90	90
27	183	116	116	49	162	103	103	71	142	90	89
28	182	115	115	50	162	102	102	72	141	90	89
29	181	115	115	51	161	101	101	73	140	90	88
30	181	114	114	52	160	101	101	74	139	90	88
31	180	113	113	53	159	100	100	75	138	90	87
32	179	113	113	54	158	100	100	76	137	90	86
33	178	112	112	55	157	99	99	77	136	90	86
34	177	112	112	56	156	98	98	78	135	90	85
35	176	111	111	57	155	98	98	79	134	90	85
36	175	110	110	58	154	97	97	80	133	90	84

1. Die Laufzeit für die Überprüfung der Herzfrequenz beträgt 22 Minuten.
2. Drücken Sie im Standby-Modus die „PROGRAM“-Taste, um die Herzfrequenz Programm „HRC“ auszuwählen. Wenn Sie nun START drücken, schlägt das Display eine Ziel-Herzfrequenz vor. Die maximale Geschwindigkeit beträgt 10km/h, das Standard-Alter ist 30, die Standard-Herzfrequenz 114 Schläge / Minute.
3. Drücken Sie „MODE“, um in die Alterseinstellung zu gelangen. Drücken Sie „SPEED+“, „SPEED-“, oder „INCLINE+“, „INCLINE-“, um das Alter anzupassen (von 15 bis 80). Das Display schlägt nun eine zum Alter passende Herzfrequenz vor. Sie können „SPEED+“, „SPEED-“, oder „INCLINE+“, „INCLINE-“ drücken, um die Ziel-Herzfrequenz anzupassen (von 84 bis 195). Beachten Sie dabei die Herzfrequenz-Tabelle oben.
4. Nachdem Sie Alter und Herzfrequenz eingegeben haben, drücken Sie die „MODE“-Taste, um in den Standby-Modus zu gelangen.
5. Die ersten 3 Minuten dienen als Warm Up. Das Gerät passt die Geschwindigkeit und Steigung in der ersten Minute nicht automatisch an. Sie können jedoch manuelle Änderungen vornehmen. Nach dem Warm Up wird die Geschwindigkeit gemäß der Tabelle oben gesteigert und manuelle Änderungen sind nicht mehr möglich.

Wenn reale Herzfrequenz < Ziel-Herzfrequenz

Zuerst erhöht das Gerät die Steigung um 1 Schritt, bis die reale Herzfrequenz sich der Ziel-Herzfrequenz nähert. Wenn die reale Herzfrequenz die Ziel-Herzfrequenz bei maximaler Steigung immer noch nicht erreicht hat, erhöht das Gerät die Geschwindigkeit um 0,5km/h, bis diese erreicht ist. Sobald die Ziel-Herzfrequenz erreicht ist, werden weder Geschwindigkeit noch Steigung verändert.



Bedienungsanleitung

Wenn reale Herzfrequenz > Ziel-Herzfrequenz

Zuerst verringert das Gerät die Steigung um 1 Schritt, bis die reale Herzfrequenz sich der Ziel-Herzfrequenz nähert. Wenn die reale Herzfrequenz die Ziel-Herzfrequenz bei minimaler Steigung immer noch nicht erreicht hat, verringert das Gerät die Geschwindigkeit um 0,5km/h, bis diese erreicht ist. Sobald die Ziel-Herzfrequenz erreicht ist, werden weder Geschwindigkeit noch Steigung verändert.

6. Nach 20 Minuten schaltet sich das Gerät in den Cool Down Modus. Die Steigung wird auf 0 reduziert, die Geschwindigkeit verlangsamt sich um 0,5km/h bis 4km/h erreicht sind. Diese Geschwindigkeit wird beibehalten, bis das Gerät nach Ende des Programmes anhält.
7. Während des Programmes können Sie „STOP“ drücken, oder den Safety-Key ziehen, um anzuhalten.

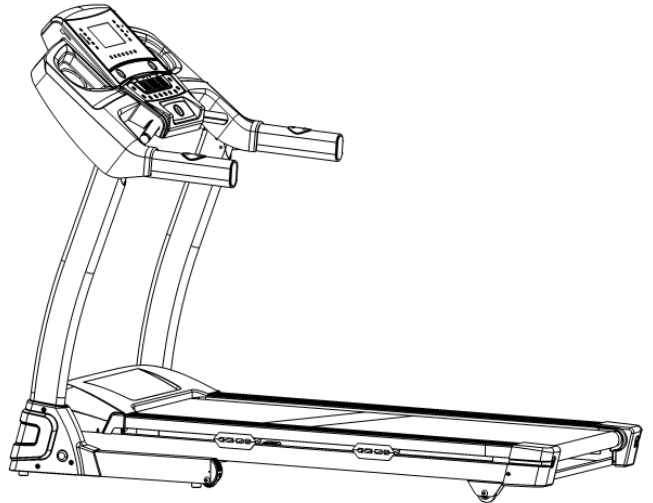
Beachte: Das Herzfrequenz-Programm kann nur mit einem Brustgurt verwendet werden. Dieser muss eng anliegend um die Brust gespannt werden.

Sonstiges

- a) Wenn der Countdown zu Ende ist, piepst das Gerät, das Display zeigt „END“ an und das Gerät hält langsam an. Das Gerät kehrt zum Manuellen Modus zurück.
- b) Sie können immer nur einen Countdown Parameter einstellen (Zeit Countdown, Kalorien Countdown, oder Distanz Countdown).
- c) Der Standard-Kalorienverbrauch liegt bei 30kcal/km

Fehlersuche

Fehler-code	Grund	Lösung
-----	Problem mit dem Safety-Key	1. Safety-Key ist nicht angebracht. Stecken Sie diesen ins Cockpit 2. Der Safety-Key Slot ist kaputt. Bitte ersetzen Sie das Cockpit.
E01	Fehlerhafte Verbindung zwischen Cockpit und Schalttafel	1. Kontrollieren Sie das Kabel vom Cockpit zur Schalttafel. Ist es defekt, tauschen Sie es aus. 2. Kontrollieren Sie die Schalttafel. Ist diese defekt, tauschen Sie sie aus. 3. Kontrollieren Sie, ob der integrierte Schaltkreis locker ist. Wenn ja, befestigen Sie diesen. 4. Kontrollieren Sie den Transformator. Ist dieser defekt, installieren Sie einen neuen.
E02	Explosionsschutz oder Motorproblem	1. Versichern Sie sich, dass eine normale Spannung vorhanden ist. 2. Kontrollieren Sie, ob die Kabel am Motor richtig angeschlossen sind. Sollte kein Kabelproblem vorliegen, tauschen Sie den Motor aus. 3. Riecht die Schalttafel verbrannt, tauschen Sie diese aus.
E03	Kein Sensorsignal	1. Kontrollieren Sie die Verbindung des Sensors. Ist diese unterbrochen, verbinden Sie sie. Funktioniert der Sensor nicht richtig, tauschen Sie diesen aus.
E04	Steigungsstörung	1. Kontrollieren Sie die Verbindung des Signalkabels des Steigungsmotors. 2. Kontrollieren Sie, ob das AC Kabel des Steigungsmotors im richtigen Anschluss steckt. 3. Kontrollieren Sie das Steigungsmotorkabel. Tauschen Sie Kabel oder Steigungsmotor aus. 4. Sind alle Kabel richtig verbunden, drücken Sie die Reset-Taste und schalten Sie das Gerät erneut an.
E05	Überlastschutz	1. Ist die Spannung zu groß, schützt sich das System. Starten Sie das Gerät erneut. 2. Ist ein Teil des Gerätes blockiert, was Motorprobleme zur Folge hat. Schmieren Sie das Gerät und starten Sie es erneut. 3. Riecht der Motor verbrannt, tauschen Sie diesen aus. 4. Riecht die Schalttafel verbrannt, tauschen Sie diese aus.
E06	Kein Signal vom Steigungssensor	1. Kontrollieren, ob das Steigungssignalkabel beschädigt ist. 2. Kontrollieren Sie, ob das Steigungssignalkabel richtig mit der Schalttafel verbunden ist. 3. Kontrollieren, ob das Steigungsstromkabel beschädigt ist.
Display schaltet sich nicht ein	Cockpitstörung	1. Kontrollieren Sie das Kabel vom Cockpit zur Schalttafel. Ist es defekt, tauschen Sie es aus. 2. Kontrollieren Sie die Schalttafel. Ist diese defekt, tauschen Sie sie aus. 3. Kontrollieren Sie den Transformator. Ist dieser defekt, installieren Sie einen neuen.



Beny Sports Germany GmbH

Klingenhofstr. 51
D-90411 Nürnberg

Kundendienst

Erreichbar Montag bis Freitag von 9:00 bis 15:00 Uhr



Tel: 0911 / 975978 – 0



Fax: 0911 / 975978 – 1



E-mail: service@benysports.de



Website: www.benysports.de