Sport-Thieme® Laufband

inkl. Brustgurt

Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung

Art.Nr. 11 240 1430



SICHERHEITSHINWEISE

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen DIN EN 957-1/6, Klasse HB und ist ITS-geprüft. Das Gerät ist nach dieser Norm für ein Körpergewicht von 100 kg Dauerbelastung geprüft worden. Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf die elektromagnetische Verträglichkeit EMV (EG-Richtlinie 89/336/EWG und EN 55081-1). 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, 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 150 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.
→ 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 Sicherheitsmagneten, 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.

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.

TRINKFLASCHE

Bitte halten Sie die Trinkflasche aufgrund des ablösbaren Verschlusses von Kleinkindern und Babys fern (Verschluckungsgefahr)! Bitte beachten Sie, dass das Mundstück der Trinkflasche zu Reinigungszwecken vom Verschluss abgenommen werden kann, und sich deshalb ab einer bestimmten Zugkraft löst.

VERPACKUNG

Umweltfreundliche, wiederverwertbare Materialien:
– Außenverpackung aus Pappe
– Formteile aus geschäumten, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
– Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
– Spannbänder aus Polypropylen (PP)



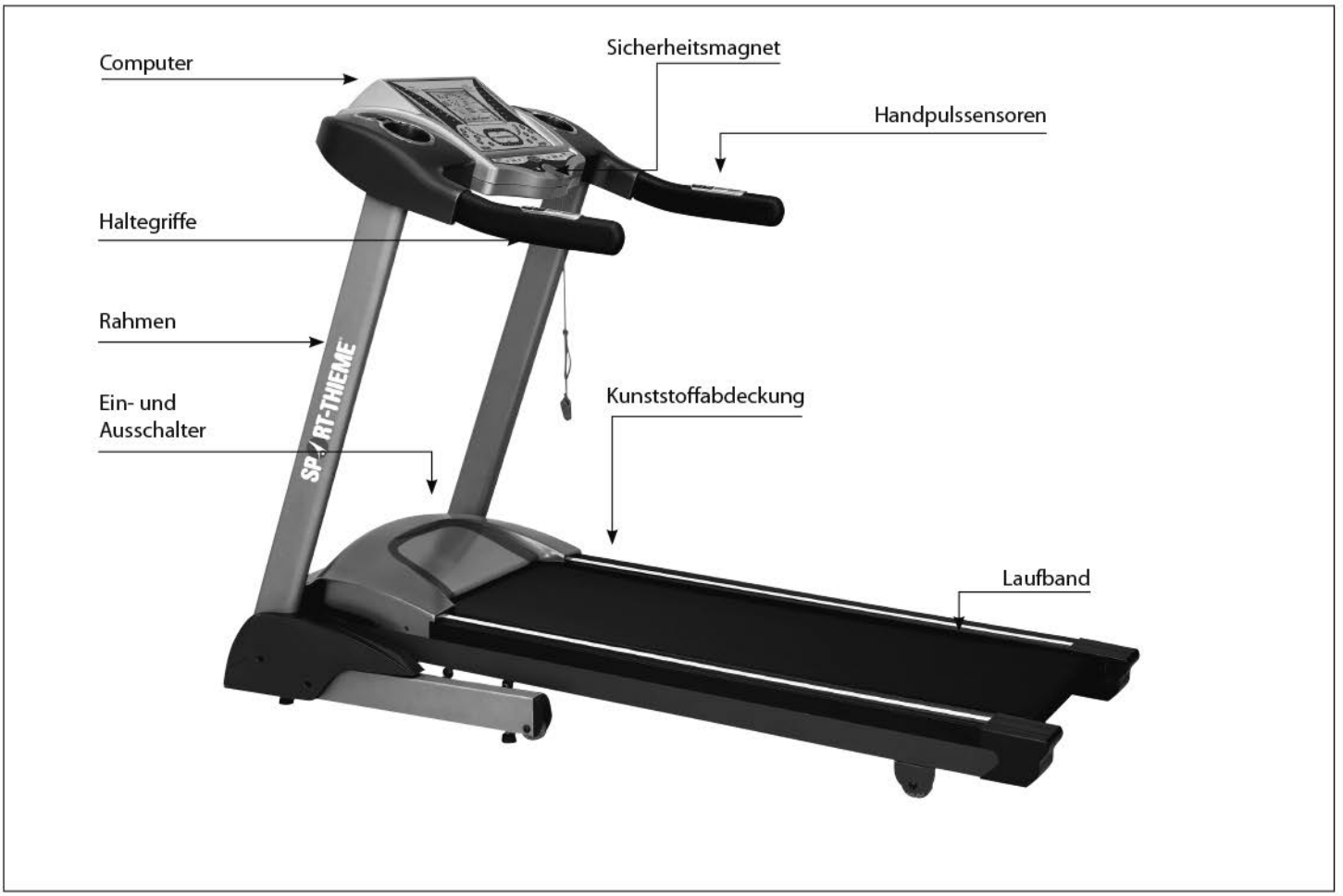
ENTSORGUNG

Bitte achten Sie auf umweltgerechte Entsorgung!



Ausstattungsmerkmale

Dieses Laufband kann Ihnen helfen sich zielbewusst Fit zu halten.



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.

Sport-Thieme GmbH
38368 Grasleben
Tel. 05357–18181
Fax: 05357–18190
info@sport-thieme.de
www.sport-thieme.de

→ Ersatzteilbestellung:
Genaue Gerätebezeichnung, Ausgabenummer der BDA (siehe Titelseite) und Bestellnummer unbedingt angeben!
Gerätebezeichnung: Style Laufband inkl. Brustgurt
Artikelnummer: 35105
Ausgabe: 06/2012

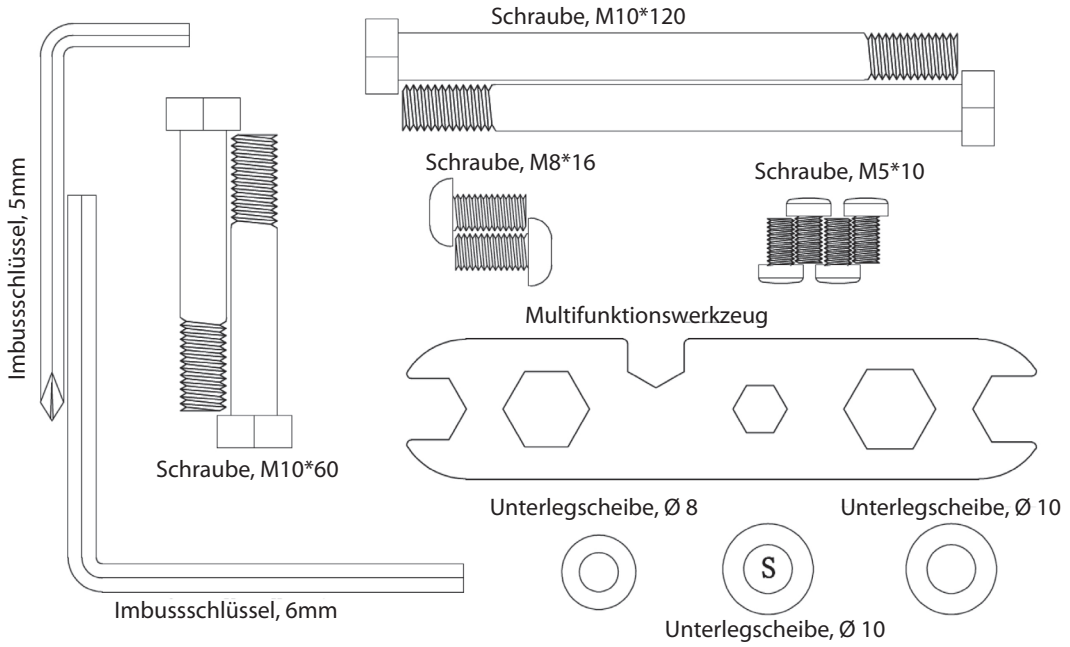
MONTAGE

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.

1. Überprüfen des Lieferumfanges

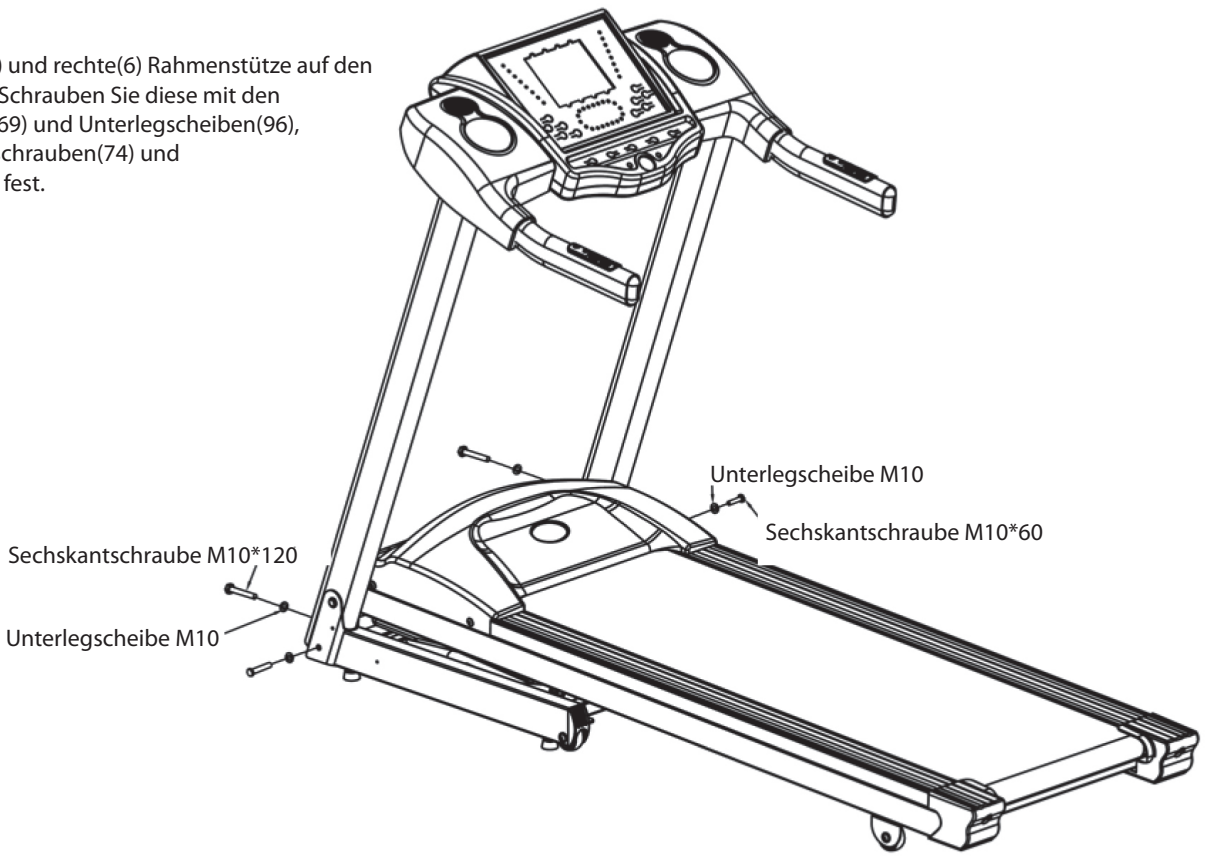
→ Packen Sie alle Einzelteile aus und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.
→ Beachten Sie, dass Sie beim Zusammenbau in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1 m) haben.

Blisterkarte



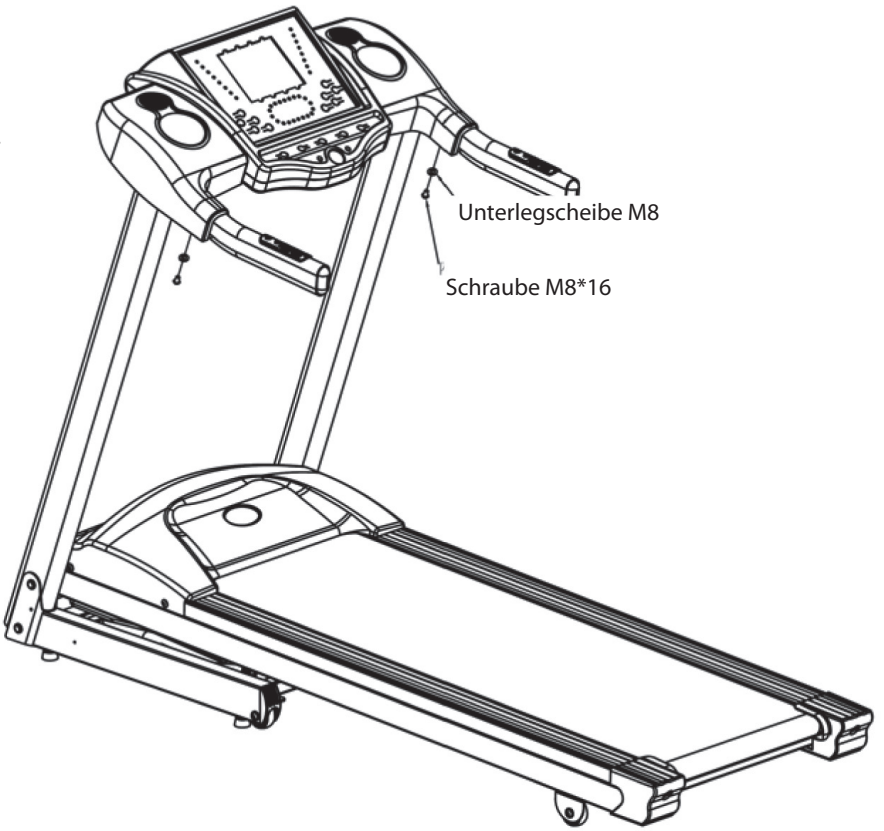
2. Rahmen zusammenführen

Führen Sie die linke(5) und rechte(6) Rahmenstütze auf den vorderen Rahmen(1). Schrauben Sie diese mit den Sechskantschrauben(69) und Unterlegscheiben(96), sowie den Sechskantschrauben(74) und Unterlegscheiben(96) fest.



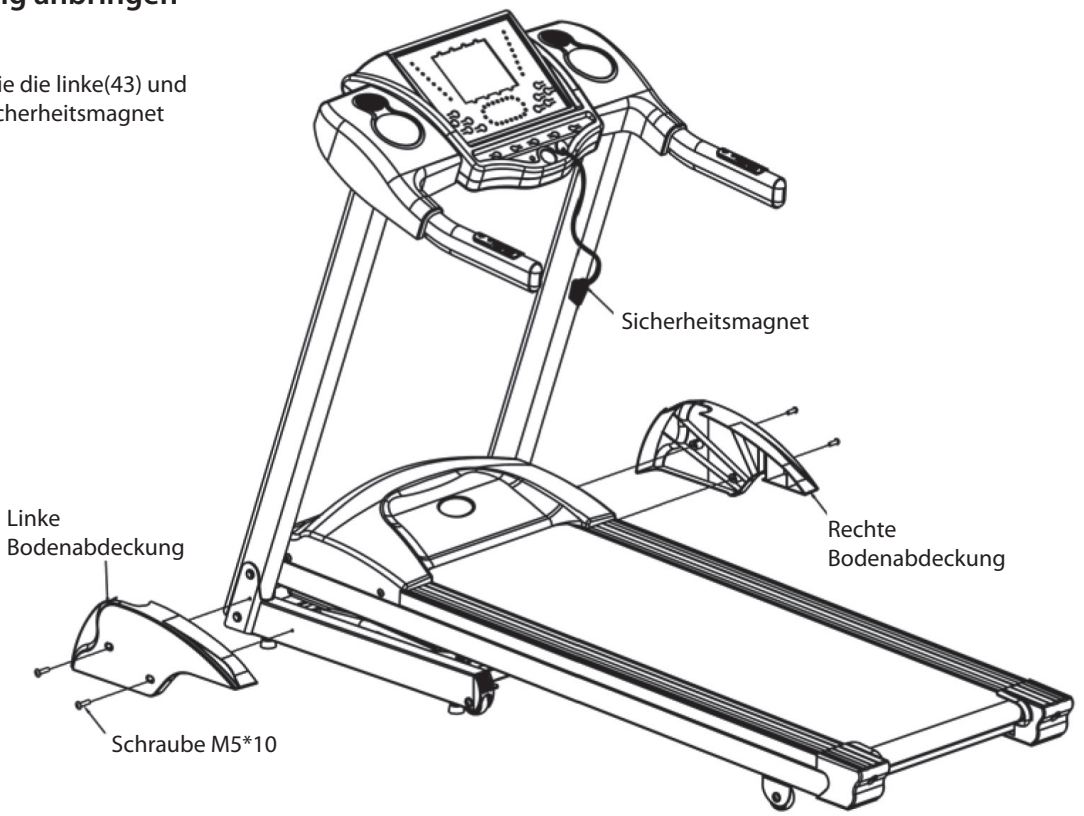
3. Computerkonsole montieren

Nachdem das Computergehäuse(27/28) auf den Rahmenstützen(5/6) steckt, schrauben Sie dieses mit den Schrauben (77) und Unterlegscheiben (97) fest.

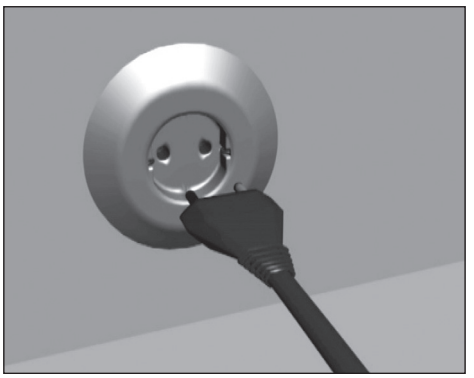


4. Untere Seitenverkleidung anbringen

Mit den Schrauben(89) befestigen Sie die linke(43) und rechte(44) Bodenabdeckung. Der Sicherheitsmagnet wird zur Inbetriebnahmen benötigt.



→ 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 Sicherheitsmagneten am Computer an.

→ Befestigen Sie die Klammer des Sicherheitsmagneten immer an Ihrem Hosenbund.

→ Nun können Sie mit dem Training beginnen.


Bild 1


Bild 2

SICHERHEITSHINWEISE:

→ Ohne Sicherheitsmagnet 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 Sicherheitsmagnet, das zugehörige Seil oder die Klammer beschädigt, darf das Gerät bis zur Reparatur nicht verwendet werden. Kontaktieren Sie unseren Service.

NOTSTOPP:

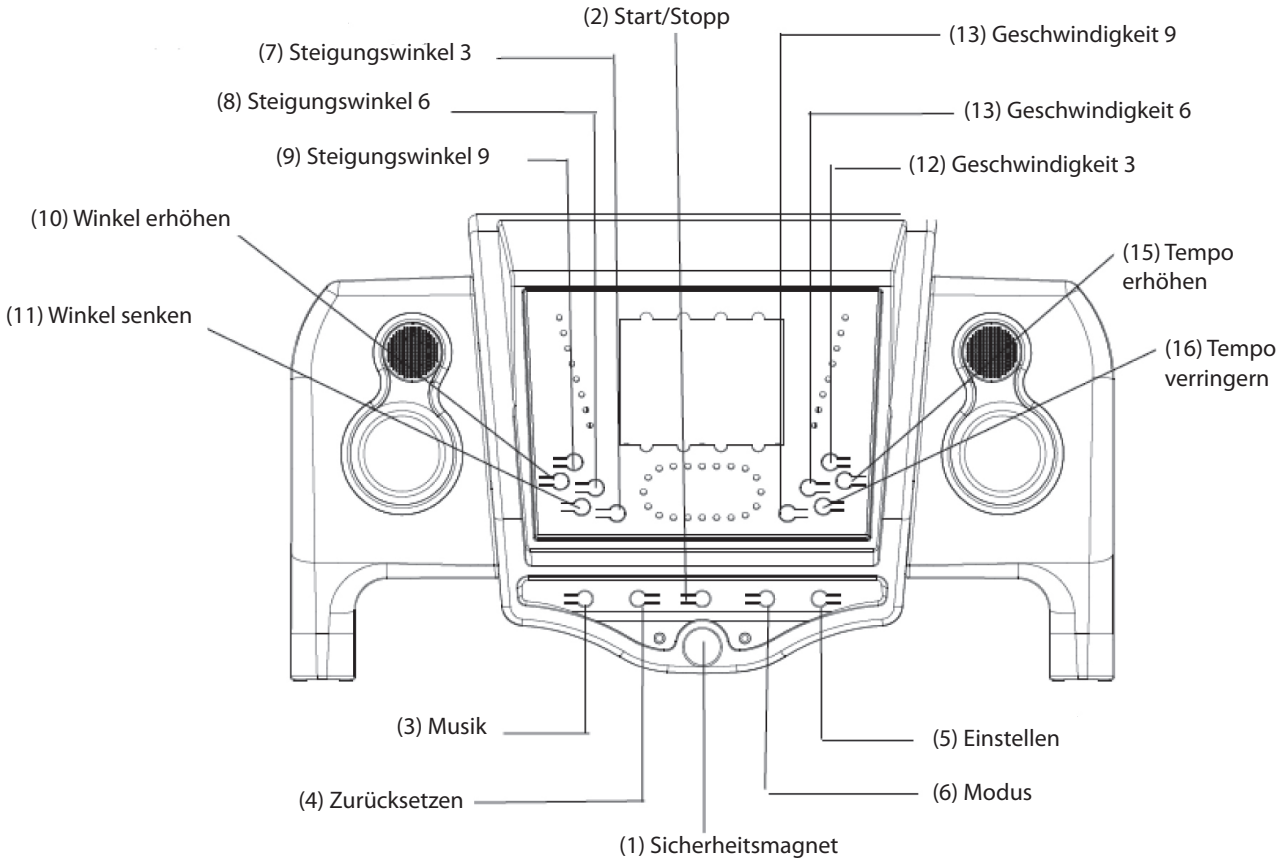
→ Ziehen Sie am Seil des Sicherheitsmagneten, um im Notfall das Training abzubrechen.

BITTE BEACHTEN SIE:

→ Wird ein Notstopp getätigt, wird die Stromversorgung des Motors und der Kontrolleinheit unterbrochen. Der Sicherheitsmagnet 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 Sicherheitsmagnet vom Computer abzunehmen und sicher aufzubewahren.

2. Tatatur/Anzeige



2.1 Sicherheitsmagnet
Sollte es zu einem Unfall kommen stoppt das Laufband abrupt, sobald der Sicherheitsmagnet entfernt wird.
WICHTIG: Das Laufband startet nur wenn der Sicherheitsmagnet am Computer ist. Bevor Sie das Training beginnen, befestigen Sie das Klipp-Ende an Ihrer Hose. Sollten Sie nun stürzen, wird das Laufband sofort angehalten. Wenn das Laufband nicht benutzt wird, entfernen Sie den Sicherheitsmagneten. Bewahren Sie den Sicherheitsmagneten an einem sicheren, für Kinder unzugänglichen, Platz auf.

2.2 Start / Stopp
Durch drücken der„Start / Stop“ Taste setzt sich das Laufband langsam in Bewegung, wird die Taste noch mal gedrückt, stoppt es.

2.3 Musik
Mit dieser Taste können Sie Musik abspielen und anhalten.

2.4 Zurücksetzen
Bei Programmstart oder Betrieb, werden mit dieser Taste alle Zahlen auf Null gesetzt.

2.5 Einstellen
Es können Zeit, Strecke und Kalorien eingestellt werden.

2.6 Modus
……

2.7 Steigungswinkel 3 / 6 / 9
Mit diesen Tasten kann der Neigungswinkel direkt verstellt werden.

2.8 Steigungswinkel erhöhen / senken
Damit wird der Neigungswinkel stetig erhöht bzw. gesenkt.

2.9 Geschwindigkeit 3 / 6 / 9
Die Laufgeschwindigkeit kann direkt von entweder 3, 6 oder 9 km/h erhöht bzw. gesenkt werden.

3.0 Geschwindigkeit erhöhen / verringern
Es kann die Laufgeschwindigkeit erhöht bzw. gesenkt werden.

3.1 400 Meter Strecke
Mit diesem Programm können Sie eine 400 Meter Strecke zurücklegen, bei der Ihre Geschwindigkeit angezeigt wird. Nachdem 400 Meter gelaufen wurden, gibt der Computer 3-mal einen Signal Ton.

3. Schnell-Start-Option

1. Durch drücken der „START/STOP“ – Taste leuchtet das Display (falls es noch nicht an sein sollte). Wenn der Sicherheitsmagnet eingesetzt wird fängt es ebenfalls an zu leuchten.
2. Nach drücken der „START/STOP“ – Taste beginnt das Laufband mit einer Minimalgeschwindigkeit von 1 km/h, die Geschwindigkeit kann mit den „+“ – bzw. „-“ – Tasten verändert werden.
3. Wenn das Laufband schneller als 3,5 km/h läuft wird die Geschwindigkeit durch drücken der „START/STOP“ – Taste langsam gesenkt, wenn das Laufband langsamer als 3,5 km/h ist stoppt es sofort.
4. Um das Laufband anzuhalten, drücken Sie die „START/STOP“ – Taste.

4. Pulsmessung



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.

5. Kalorieanzeige

Zeigt die gesamt verbrannten Kalorien während des Trainings an.

Wichtig: Bitte berücksichtigen Sie, dass dieser Messung kein medizinisches Messverfahren zugrunde liegt und dieser Wert von seinem tatsächlichen Wert abweichen kann.

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

TRAININGSHINWEISE

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

AUF- UND ZUSAMMENKLAPPEN/TRANSPORT DES LAUFBANDES

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 den 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

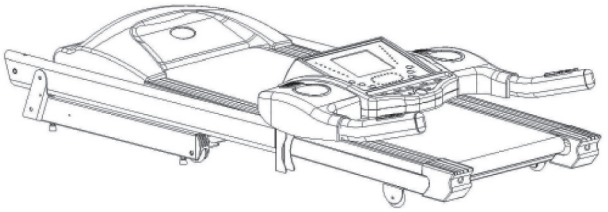
Achten Sie beim Transport und beim Auf- und Zuklappen des Laufbandes besonders auf die Sicherheit von Kindern in Ihrer Nähe, sowie auf ein korrektes Einrasten des Sicherheitsstiftes.

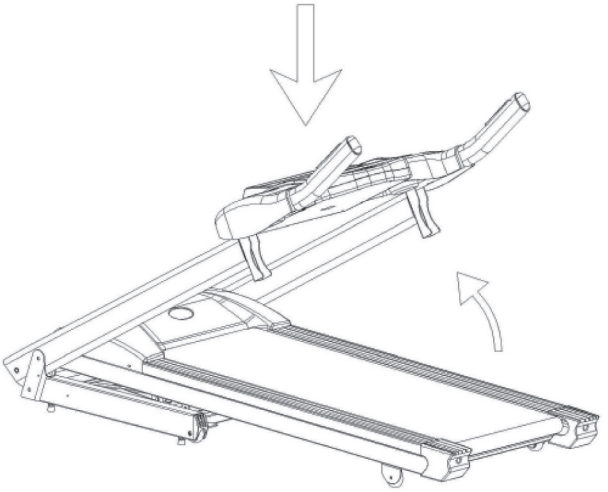
Aufklappen des Laufbandes

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

FEHLERSUCHE

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 unserer Service-Hotline:

Fehlersuche

Fehler	Ursache	was tun?
Computer		
Keine Anzeige oder keine Funktion der Tasten	Keine Stromversorgung	überprüfen Sie, ob das Netzkabel richtig angeschlossen ist
	Keine Kabelverbindung	überprüfen Sie alle Kabelverbindung
Anzeige „----------„	Sicherheitsmagnet nicht angebracht	Sicherheitsmagnet anbringen
Mechanik		
Fehlende Teile		Verpackung überprüfen
Gerät lässt sich nicht einschalten	Netzkabel nicht angeschlossen	Netzkabel ordnungsgemäß anschließen, siehe Inbetriebnahmen
	Ihre Steckdose ist nicht vorschriftsmäßig geerdet	Bitte von einem Elektriker überprüfen lassen
	Sicherung am Laufbandrahmen durch Nähe der Stromsteckeraufnahme ausgelöst	5 Minuten warten und Sicherung wieder hineindrücken
Laufband wird beim Betreten langsamer	Verlängerungskabel ist zu lang	Kein Verlängerungskabel benutzen
	Laufband zu fest gespannt	Siehe: Laufbandspannung reduzieren, S. 15
Laufband liegt beim Laufen nicht mittig auf	Laufbandrolle nicht richtig justiert	Siehe: Zentrieren der Lauffläche, S. 15
Laufband rutscht beim Laufen	Laufband zu locker gespannt	Siehe: Laufband straffen, S.15
FEHLER-CODES		
E1	Kein Motorsensorsignal für min. 6 Sekunden	Überprüfen Sie alle Kabelverbindungen Service kontaktieren
E2	Möglicher Schaden	Service kontaktieren
E3	Kontakt zum Steigungsmotor besteht nicht	Überprüfen Sie alle Kabelverbindungen Service kontaktieren

Service:

Sollten Sie weitergehende Fragen oder irgendwelche Schwierigkeiten mit dem Zusammenbau haben, so rufen Sie uns unter untenstehender Rufnummer kurz an. Wir können Ihnen sicher weiterhelfen. Sollte mit dem Gerät etwas nicht in Ordnung sein und es muss repariert werden, kontaktieren Sie bitte vorab unser Serviceteam, welches Ihnen bei der Behebung Ihres Problems gerne behilflich ist. Wir beraten Sie gerne. Für technische Auskünfte und Beratung steht Ihnen unsere Service-Hotline von Montag bis Freitag in der Zeit von 8.°° bis 17.°° Uhr zur Verfügung:

Sport-Thieme GmbH
38368 Grasleben
Tel. 05357–18181
Fax: 05357–18190
info@sport-thieme.de
www.sport-thieme.de

Bei etwaiger Rückgabe bitte das komplette Zubehör, die Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung, die Garantiekarte und die Originalverpackung nicht vergessen.

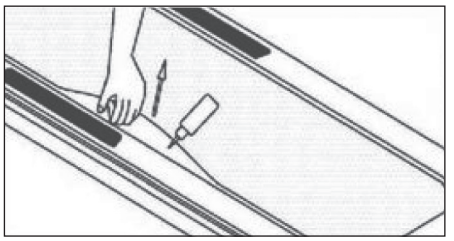
PFLEGE UND WARTUNG

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)

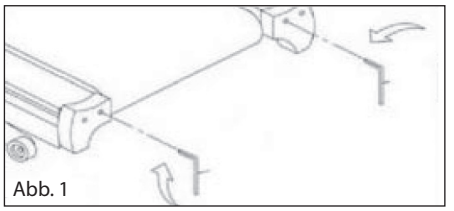
Wenn sich der Abrieb zwischen dem Laufband und der Lauffläche erhöht oder der Motor beginnt, laute Geräusche von sich zu geben, geben Sie etwas Silikonschmiermittel zwischen Band und Lauffläche.

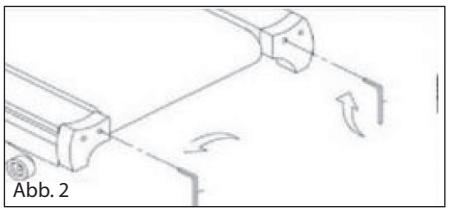


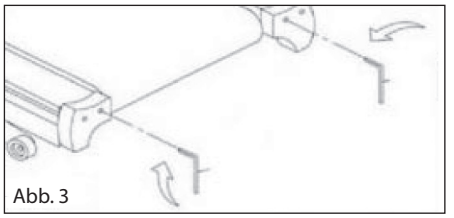
Zentrieren der Lauffläche, Laufbandspannung reduzieren, Laufband straffen

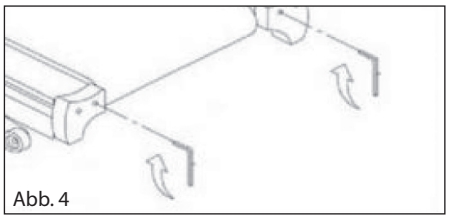
1. Schritt:
Entfernen Sie als erstes den Sicherheitsmagneten und trennen Sie das Gerät von der Stromquelle.

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.
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.
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 den 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.
2.4. Laufbandspannung straffen (Abb. 4; Abb. 5):
Drehen Sie gleichzeitig den linken Rollenjustierbolzen mit dem Inbusschlüssel eine 1/4-Umdrehung im Uhrzeigersinn und den 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. 1


Abb. 2


Abb. 3


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.

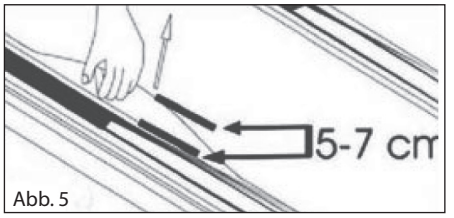
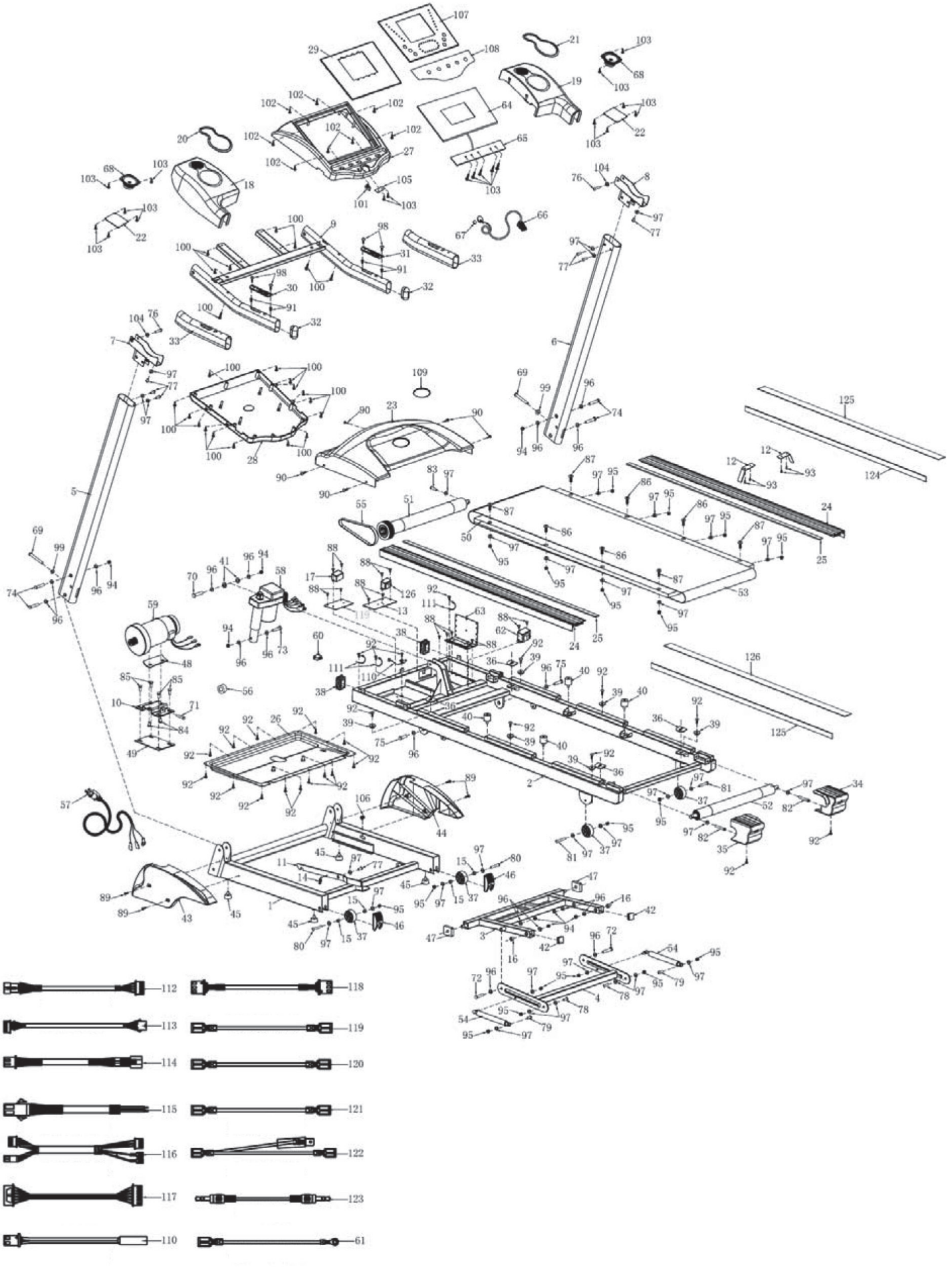


Abb. 5

TEILELISTE


107
29
108
21
103
68
19
64
20
27
18
65
22
105
101
66
67
8
104
76
97
77
9
98
31
33
91
30
32
100
6
7
109
23
90
28
69
99
74
94
96
5
125
124
12
93
87
86
95
24
25
50
53
51
55
83
88
17
126
13
63
62
59
48
58
70
41
73
60
56
85
10
71
84
49
26
111
110
38
39
36
40
75
89
44
106
57
11
14
45
43
1
15
46
80
2
34
82
35
52
81
37
3
16
42
47
72
54
79
4
78
12

112
118
113
119
114
120
115
121
116
122
117
123
110
61

TEILELISTE

Nr.	Bezeichnung	Anzahl
1	Unterrahmen Vorderteil	1
2	Hauptrahmen	1
3	Steigungsrahmen 1	1
4	Steigungsrahmen 2	1
5	linke Rahmenstütze	1
6	rechte Rahmenstütze	1
7	Abdeckung für Rahmenstütze links	1
8	Abdeckung für Rahmenstütze rechts	1
9	Handgriff	1
10	Motorbefestigung	1
11	Stahlschiene	1
12	Laufgurtführung	2
13	Überspannplatine	1
14	Feder φ11.8* φ1.8*5	1
15	Ring 7 φ13.8*φ8.2*7	4
16	Ring 8 φ15.8*φ10.2*8.5	2
17	Filter 8A	1
18	linke Computerabdeckung 373*195*110T3.0	1
19	rechte Computerabdeckung 373*195*110T3.0	1
20	linker plastik Ring 190*115*8*T1.5	1
21	rechter plastik Ring 190*115*8*T1.5	1
22	linke und rechte Rückabdeckung 80*80*T1.6	2
23	obere Motorabdeckung 620*400*130*T3.0	1
24	Sicherheitstrittfläche 1230*85*33.5	2
25	innere Kunststoffabdeckung 1230*24.9*T3.0	2
26	untere Motorabdeckung 610*380*H30*T1.8	1
27	obere Computerabdeckung 430*438.4*106	1
28	untere Computerabdeckung 430*438.4*35.5	1
29	innere Computerabdeckung 335.4*244*17.4	1
30	linker Handpulssensor & Neigungswinkelverstellung+/-	1
31	rechter Handpulssensor & Neigungswinkelverstellung +/-	1
32	Endkappe 30*60*1.5	2
33	Schaumstoffüberzug für Haltegriff 30*60* φ47*T3.0*315	2
34	Hintere Abdeckung rechts 126.8*99.8*91	1
35	Hintere Abdeckung links 126.8*99.8*91	1
36	Banddämpfer 45*33*T3.0	4
37	Transportrollen Φ60*25	4
38	Endkappe 30*60*1.5	2
39	Unterlegscheibe φ19*6.8	6
40	Gummipuffer φ30*28M8 15-17mm	4
41	plastik Unterlegscheibe φ20*φ10.5*T2.0	2
42	Endkappe 30*30*T1.5	2
43	linke Bodenabdeckung 495.6*65*179.2	1
44	rechte Bodenabdeckung 495.6*65*179.2	1
45	Fußdämpfer M10 15 15mm	4
46	Rohrabdeckung 40*80*T2.0 XG-107 2 109 LOGO	1
47	Abdeckung φ13*50*39.5	2
48	Geräuschdämpfer 100*65*T3.0	1
49	Stabilisationsplatte 155*100*T3.0	1
50	Laufband Platte 1240*547*T18	1
51	Vordere Laufrolle φ56*553	1
52	Hintere Laufrolle φ46*555	1
53	Laufband 2825*450*T1.8	1
54	Zylinder φ22	2
55	Keilriemen 210	1
56	Magnetring φ31*φ19*13	1
57	Netzkabel	1
58	Steigungsmotor	1
59	Motor	1
60	Schalter 1 123 NO.	1
61	power supply grounding (yellow green) 200	1
62	Trafo 1 125 EVA 20*1200*T2.0	2
63	Computer.	1
64	meter PCB(LCD)	1
65	Steuerplatine	1
66	Sicherheitsmagnet	1
67	SAFETY KEY UNDERPLATE Φ30*T0.5	1
68	Lautsprecher 4Ω 5W	2
69	Sechskantschraube M10*120	2
70	Sechskantschraube M10*50	1
71	Sechskantschraube M8*40	1
72	Sechskantschraube M10*75	2
73	Sechskantschraube M10*65	1
74	Sechskantschraube M10*60	4
75	Sechskantschraube M10*55	2
76	Schraube M8*45	2
77	Schraube M8*16	7
78	Schraube M8*20	2
79	Schraube M8*25	2
80	Schraube M8*50	2
81	Schraube M8*40	2
82	Schraube M8*80	2
83	Schraube M8*55	1
84	Schraube M8*12	2
85	Schraube M8*16	4
86	Kreuzschraube M8*25	4
87	Kreuzschraube M8*35	4
88	Kreuzschraube M4*8.	11
89	Kreuzschraube M5*10	4
90	Kreuzschraube	5
91	Dübel 6*6	4
92	Kreuzschraube ST4.2*13	25
93	Kreuzschraube ST4.2*14	4
94	Feststellmutter M10	8
95	Feststellmutter M8	18
96	Beilagscheibe φ10	18
97	Beilagscheibe φ8	36
98	Kreuzschraube ST2.9*9.5	4
99	Beilagescheibe φ10	2
100	Kreuzschraube ST4*12	23
101	Tastenfeld	1
102	Kreuzschraube ST4*10	8
103	Kreuzschraube ST3*8 1	9
104	Beilagscheibe φ8	2
105	Platine für Sicherheitsmagnet	1
106	Fixierstift 6N-4	1
107	oberer Display Aufkleber	1
108	unterer Display Aufkleber	1
110	Geschwindigkeits-sensor 1100*2P	1
111	Niederhalter	2
112	Computerverbindungskabel EWAY900*10P	1
113	Basis- verbindungskabel EWAY1900*10P	1
114	verbindungskabel… 600*2P	2
115	verbindungskabel 270*2P	2
116	Verbindungskabel für Schnellwahltasten 1100*5P	2
117	Verbindungskabel für Wahltasten 300*6P	1
118	NO 380*3P	1
119	Filterplatine	1
119	Wechselstrom Ausgangskabel (rot) 120	1
120	Wechselstrom Eingangskabel (schwarz) 250	1
121	Wechselstrom Ausgangskabel (rot) 250	1
122	Wechselstrom Eingangskabel (schwarz) 100/250.	1
124	EVA 8*1200*T1.0	2
126	Drossel 8A	1

GARANTIE

Die Garantiezeit beträgt 24 Monate und beginnt mit dem Tag des Kaufs. Bitte bewahren Sie den Kassenbon als Nachweis für den Kauf auf. Garantieansprüche können nur gegen Vorlage des Kaufbeleges geltend gemacht werden.

Es gelten folgende Garantiebestimmungen:
Der Hersteller garantiert die kostenfreie Behebung von Mängeln, die auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückzuführen sind. Bei Feststellung eines Mangels sind Sie verpflichtet, diesen unverzüglich dem Sport-Thieme Service zu melden. Schäden infolge unsachgemäßer Handhabung, Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung, unsachgemäßer Montage, unzureichender Pflege, Gewaltanwendung oder normaler Abnutzung (Keilriemen, Lager, Sattel, Lenkergriffe) fallen nicht unter diese Garantie. Der Hersteller haftet nicht für ursächliche Schäden oder Folgeschäden jedweder Art, es sei denn, dass eine derartige Haftungsbegrenzung vom Gesetzgeber ausdrücklich untersagt ist. Es steht im Ermessen des Herstellers, die Garantie durch Reparatur oder Ersatzlieferung zu erfüllen. Weitergehende Ansprüche bestehen nicht. Bei nicht berechtigter Garantieeinsendung behält sich der Hersteller vor, die Rücksendung unfrei vorzunehmen.

Bitte kontaktieren Sie in jedem Fall unbedingt vorab telefonisch unseren Kundendienst um die weitere Vorgehensweise abzuklären.

Beachten Sie, dass aus Gewichtsgründen eine Rücksendung per Post nicht möglich ist und setzen Sie sich für technische Auskünfte und Beratung zunächst mit der u. a. Servicehotline in Verbindung. Im Falle einer Rücksendung darf nur das komplette Gerät (es dürfen keine Teile aus dem Verpackungs- Lieferumfang fehlen) an den Spediteur übergeben werden.
Um die Ware im Falle einer Reparatur oder Retoursendung ausreichend zu schützen, bitten wir Sie, falls möglich, die Originalverpackung für die Dauer der Garantiezeit aufzubewahren.
Nach Ablauf der Garantiezeit haben Sie ebenfalls die Möglichkeit, das defekte Gerät durch die unten angegebene Adresse reparieren zu lassen. Anfallende Reparaturen nach Ablauf der Garantiezeit inklusive dem Versand sind kostenpflichtig. Ihre gesetzlichen Rechte werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

Bei etwaiger Rückgabe des Gerätes bitte ausgefüllte Garantiekarte mit Fehlerbeschreibung sowie den Kassenbon mitgeben!

Garantiekarte:

Gerätebezeichnung: _____

Art.-Nr.: _____ Ausgabe: _____

Fehlerbeschreibung: _____

_____

_____

_____

Name des Käufers: _____

PLZ/Ort: _____

Straße: _____

Telefonnummer: _____

Unterschrift des Käufers: _____

Übersicht 25 Trainingsprogramme

Programm 1

1 MIN	2-5MIN	6-25 MIN	26-28MIN	29-30MIN	30MINS
1KM	2KM	3KM	2KM	1KM	STOP

Programm 2

1 MIN	2-5MIN	6-25 MIN	26-28MIN	29-30MIN	30MINS
1KM	3KM	4KM	2KM	1KM	STOP

Program 3

1 MIN	2-5MIN	6-20 MIN	21-25MIN	26-30MIN	30MINS	
1KM	3KM	4KM	5KM	3KM	STOP	

Program 4

1 MIN	2-5MIN	6-25 MIN	26-28MIN	29-30MIN	30MIN	
1KM	4KM	6KM	3KM	2KM	STOP	

Program 5 mit Neigungswinkelverstellung

1 MIN	2-5MIN	6-25 MIN	26-28MIN	29-30MIN	30MIN	
1KM/0%	4KM/4%	6KM/10%	3KM/4%	2KM/2%	STOP	

Programm 2,1

1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MINS
2KM	6KM	4KM	5KM	3KM	1KM	STOP

Programm 2,2

1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MINS
2KM	6KM	5KM	6KM	3KM	1KM	STOP

Programm 2,3

1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MINS
3KM	6KM	7KM	6KM	3KM	1KM	STOP

Programm 2,4

1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MINS
3KM	6KM	7KM	6KM	8KM	3KM	STOP

Programm 2,5

1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MINS
3KM	6KM	6KM	9KM	4KM	1KM	STOP

Programm 3,1

1 MIN	2-8 MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MINS
2KM	6KM/5%	4KM/5%	5KM/5%	3KM/5%	1KM	STOP

Programm 3,2

1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MINS
2KM	6KM/6%	5KM/6%	6KM/6%	3KM/6%	1KM	STOP

Programm 3,3

1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MINS
3KM	4KM/8%	7KM/8%	11KM/8%	3KM/8%	1KM	STOP

Programm 3,4

1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MINS
3KM	4KM/9%	7KM/9%	12KM/9%	3KM/9%	1KM	STOP

Programm 3,5

1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MINS
3KM	4KM/10%	7KM/10%	12KM/10%	3KM/10%	1KM/10%	STOP

Programm 4,1

1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MINS
2KM	4KM	7KM	9KM	12KM	3KM	STOP

Programm 4,2

1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MINS
3KM	5KM	8KM	10KM	13KM	3KM	STOP

Programm 4,2

1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MINS

2KM	5KM	9KM	10KM	14KM	4KM	STOP

Programm 4,3

1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MINS
2KM/0%	4KM/3%	7KM/6%	9KM/10%	4KM/3%	4KM/0%	STOP

Programm 4,4

1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MINS
3KM	4KM	7KM	12KM	12KM	4KM	STOP

Programm 5,1

1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MINS
2KM	4KM	5KM	5KM	4KM	2KM	STOP

Programm 5,2

1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MINS
2KM	3KM	4KM	5KM	6KM	7KM	STOP

Programm 5,3

1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MINS
2KM	4KM	6KM	8KM	7KM	5KM	STOP

Programm 5,4

1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MINS
2KM/9%	4KM/9%	6KM/9%	8KM/9%	5KM/9%	3KM/9%	STOP

Programm 5,5

1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MINS
2KM/10%	4KM/10%	6KM/10%	8KM/10%	6KM/10%	5KM/10%	STOP