



PR 960HRC Laufband



D

Inhaltsverzeichnis

1. Garantie und Sicherheitshinweise	S 3
2. Aufbau	S 4
3. Handhabung	S 9
4. Reinigung und Schmierung	S 11
5. Wartung	S 13
6. Ersatzteilliste und Explosionszeichnung	S 15
7. Computeranleitung	S 18

© Die Gebrauchsanweisung dient nur zur Referenz für den Kunden. ENERGETICS übernimmt keine Haftung für Fehler die durch Übersetzung oder technische Änderungen des Produkts entstehen.

© Copyright by ENERGETICS

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

D

wir gratulieren Ihnen zum Kauf eines ENERGETICS Laufbandes. Dieses Produkt ist für den Heimbereich konzipiert um den Wünschen und Anforderungen dieses Bedarfs gerecht zu werden. Bitte lesen Sie vor dem Aufbau und dem ersten Gebrauch zunächst sorgfältig diese Anleitung. Bitte bewahren Sie die Anleitung als Referenz und für den richtigen Umgang mit Ihrem Fitness-Gerät auf. Bei weiteren Fragen dazu stehen wir Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung. Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg bei Ihrem Training.

Ihr  ENERGETICS - Team

Garantie

ENERGETICS Qualitätsprodukte werden konstruiert und getestet um für ein engagiertes Fitness-Training eingesetzt zu werden. Dieses Gerät entspricht der europäischen Norm EN 957.

ENERGETICS gewährt auf Material- und Verarbeitungsfehler eine Garantie von 3 Jahren. Von der Garantie ausgeschlossen sind sowohl Schäden, die durch unsachgemäße Anwendung des Produktes entstehen als auch auf Verschleissteile. Auf elektronische Komponenten wird eine Garantie von einem Jahr offeriert. Die Garantiezeit beginnt mit dem Verkaufsdatum (bitte Kaufbeleg sorgfältig aufbewahren).

Sicherheitshinweise

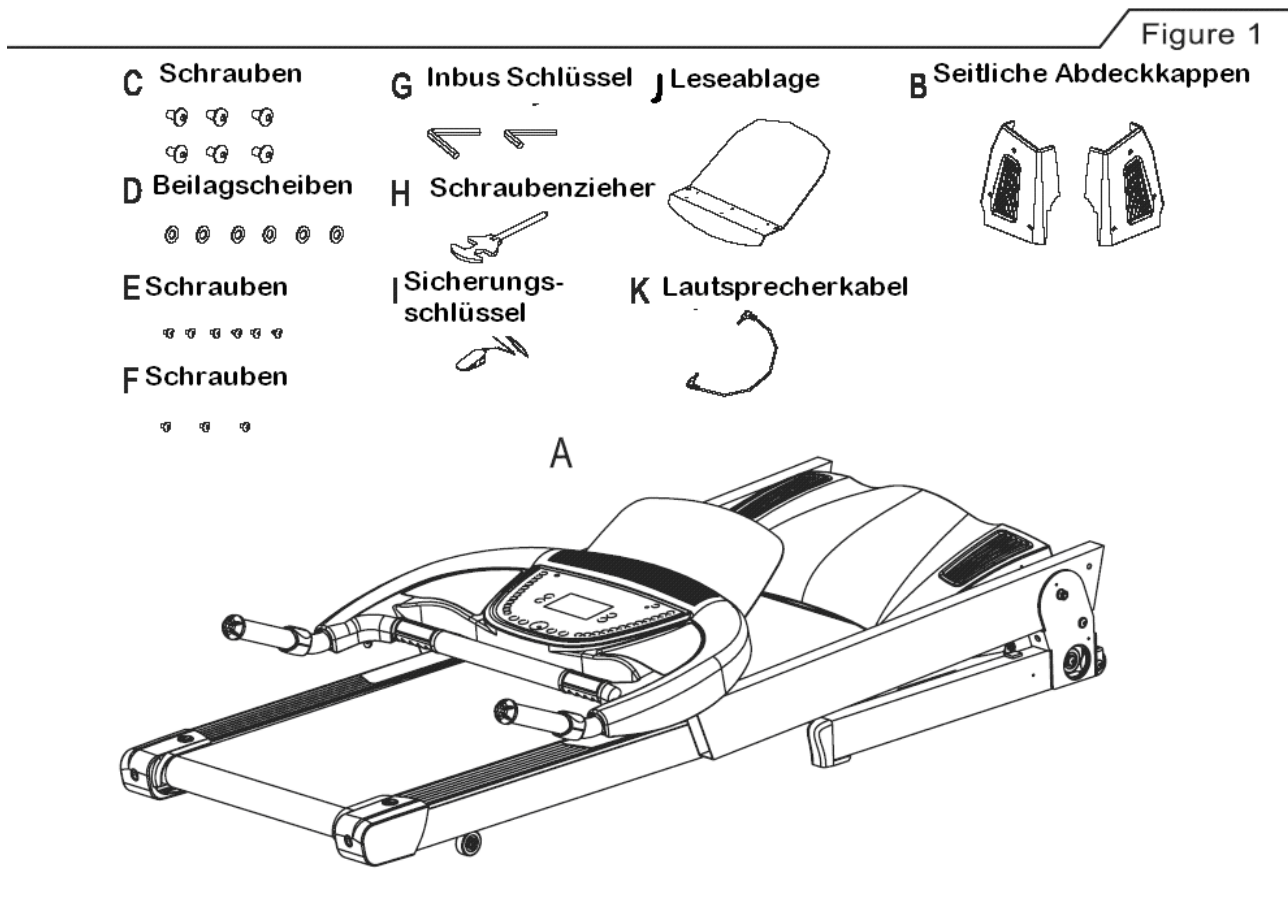
- Bei gesundheitlichen Einschränkungen oder für individuelle und persönliche Trainingsparameter konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Er kann Ihnen sagen, welche Art des Trainings und welche Belastung für Sie geeignet sind.
- Achtung: Falsches oder exzessives Training kann Ihre Gesundheit gefährden.
- Beginnen Sie erst mit dem Training, nachdem Sie sichergestellt haben, dass das Laufband richtig aufgebaut und eingestellt ist.
- Starten Sie immer mit einer Aufwärm-Phase.
- Verwenden Sie nur die der Lieferung beigelegten Originalteile (siehe Check-Liste)
- Gehen Sie beim Aufbau des Geräts exakt nach der Montageanweisung vor.
- Verwenden Sie nur geeignetes Werkzeug für die Montage und lassen Sie sich ggf. von einer zweiten Person helfen.
- Stellen Sie das Gerät auf einem ebenen, rutschfesten Untergrund auf.
 - Stellen Sie bei allen verstellbaren Teilen sicher, daß die Maximalpositionen, in die sie verstellt werden können, richtig eingestellt sind.
- Schrauben Sie vor dem Training alle verstellbaren Teile fest, um eine Lockerung während des Trainings zu vermeiden.
- Das Gerät ist für das Training erwachsener Personen konzipiert. Stellen Sie sicher, dass eine Nutzung des Geräts von Kindern nur unter Aufsicht von Erwachsenen erfolgt.
- Weisen Sie anwesende Personen auf Gefährdung, z.B. durch bewegliche Teile, hin.
- Der Widerstand kann auf Ihre persönlichen Bedürfnisse eingestellt werden: siehe auch Computeranleitung.
- Verwenden Sie das Laufband nicht ohne Schuhe oder losem Schuhwerk.
- Stellen Sie sicher, dass ausreichend Platz vorhanden ist, um das Laufband zu benutzen.
- Beachten Sie die nicht fixierten oder beweglichen Teile während der Montage/Demontage des Laufbandes.

- Um den Fußboden oder den Teppich vor eventuellen Schäden zu schützen, legen Sie eine Matte unter das Laufband.
- Wenn das Laufband nicht in Benutzung ist, schalten Sie das Gerät ab und entfernen den Sicherungs-Schlüssel.
- Im Falle eines Unfalls stellen Sie bitte beide Beine auf die seitlichen Flächen.
- Um den Notschalter zu aktivieren, ziehen Sie bitte den Sicherungs-Schlüssel am Computer.
- Stellen Sie sicher, dass im Bereich von 2 m x 1 m keine Gegenstände hinter dem Laufband sind.
- Dieses Gerät ist ausschließlich für den Heimanwendungsbereich konzipiert und einem maximalen Körpergewicht von **120 Kilogramm** getestet.
- Es wird keine Haftung für Personenschäden und andere Schäden übernommen, die durch die Benutzung des Laufbandes entstehen.

Aufbau

Heben Sie das Laufband nicht aus der Verpackung, bevor Sie es vollständig zusammengebaut haben. Sie sollten dazu die Verpackung seitlich einschneiden und aufklappen, um besser zu dem Gerät zu gelangen.

SCHRITT 1

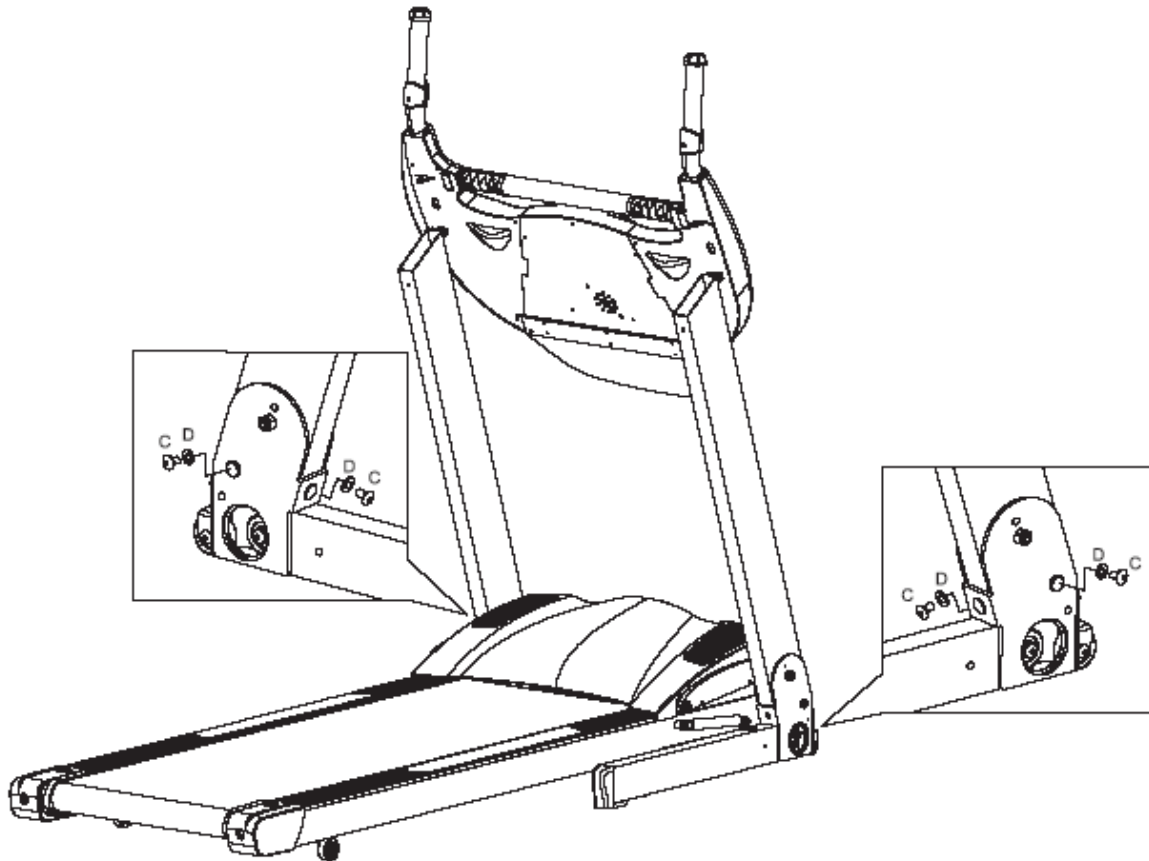


Teile #	Bezeichnung	Menge
A	Hauptrahmen & Computer	1
B	Seitliche Rahmenabdeckkappen	2
C	Schrauben	6
D	Beilagscheiben	6
E	Schrauben	6
F	Schrauben	3
G	Inbus Schlüssel	2
H	Schraubenzieher	1
I	Sicherungsschlüssel	1
J	Leseablage	1
K	Lautsprecherkabel	1

SCHRITT 2

Klappen Sie das Laufband an den seitlichen Rahmenteilen hoch und fixieren es links und rechts mit den dafür vorgesehenen Schrauben (C) und den Beilagscheiben (D) am unteren Rahmen (siehe Abbildung 2).

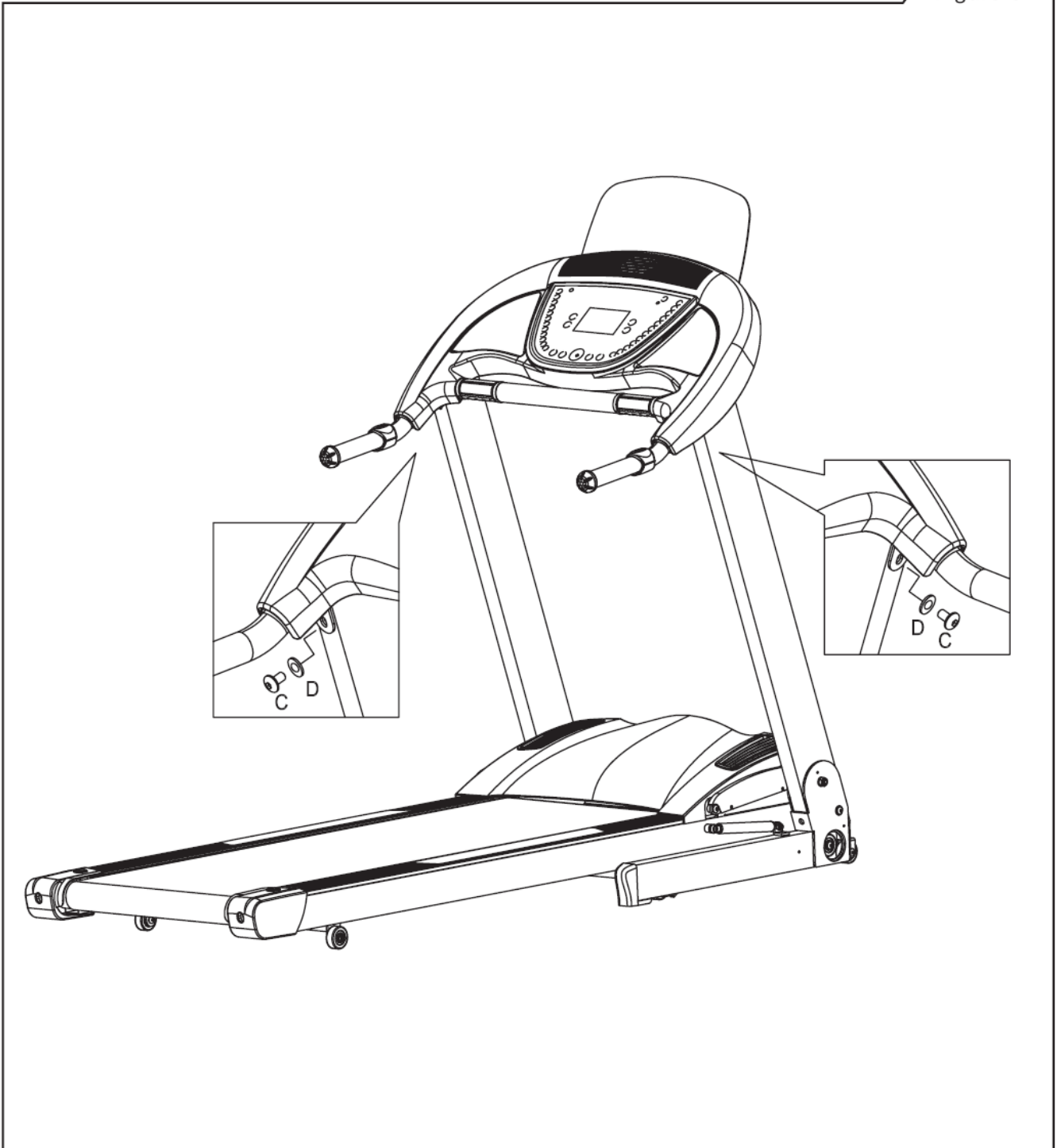
Figure 2



SCHRITT 3

Schrauben Sie nun die Konsole mit den passenden Schrauben (C) sowie den dazugehörigen Beilagscheiben (D) fest (Abbildung 3).

Figure 3



SCHRITT 4

Schrauben Sie anschließend die seitlichen Rahmenabdeckkappen (B) am unteren Rahmen des Laufbandes mit den passenden Schrauben (E) fest (Abbildung 4).

Figure 4



SCHRITT 5

Abschließend können Sie die mitgelieferte Leseablage (J) an der hinteren Konsolenseite mit den dafür vorgesehenen Schrauben (F) befestigen (Abbildung 5).

Figure 5



Handhabung

DAS LAUFBAND SCHALTET SICH BEI ELEKTRISCHER ÜBERLASTUNG AUTOMATISCH AB.

- A. Ziehen Sie das Netzkabel aus dem Laufband.
- B. Drücken Sie den Sicherungsknopf.
- C. Stecken Sie das Netzkabel wieder an das Laufband an.

*ACHTUNG: Drücken Sie den Sicherungsknopf nicht bevor Sie das Netzkabel aus dem Laufband entfernt haben.



ACHTUNG

VERGESSEN SIE NICHT, IMMER NACH DEM ABSCHALTEN DES COMPUTERS DAS LAUFBAND MIT DEM EIN/AUS SCHALTER ABZUSCHALTEN, DA ANSONSTEN NOCH STROM DURCH DEN COMPUTER FLIESST.

DAS LAUFBAND VERFÜGT ÜBER EIN SICHERHEITSPROGRAMM, WELCHES DAS LAUFBAND AUTOMATISCH NACH 6 STUNDEN IN DEN STANDBY MODUS ABSCHALTET.

SOLLTE SICH DAS LAUFBAND AUTOMATISCH ABSCHALTEN, GEHEN SIE WIE UNTEN BESCHRIEBEN VOR, UM DAS GERÄT WIEDER IN BETRIEB ZU NEHMEN.

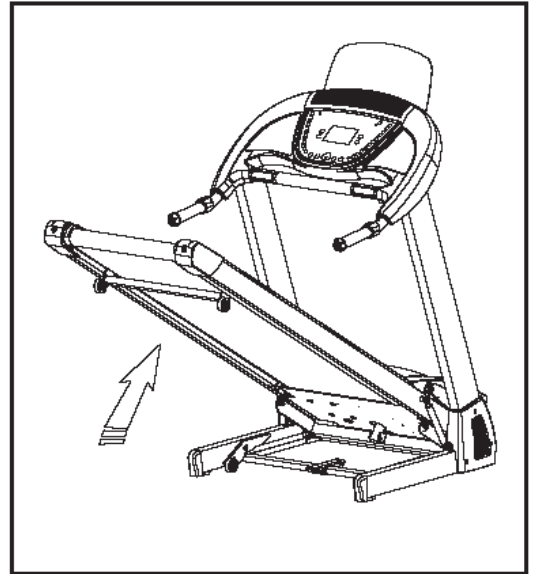
1. ZIEHEN SIE DAS NETZKABEL AUS DEM LAUFBAND.
2. STECKEN SIE DAS NETZKABEL WIEDER AN UND SCHALTEN SIE DAS LAUFBAND ERNEUT EIN.

ZUSAMMENKLAPPEN :

Nach dem Zusammenbau sollten Sie das Laufband hochklappen bis es einrastet.

BEMERKUNG! Vergewissern Sie sich, ein Klick-Geräusch zu hören, erst dann ist das Laufband vollständig hochgeklappt und durch den Sicherheitshebel gesichert.

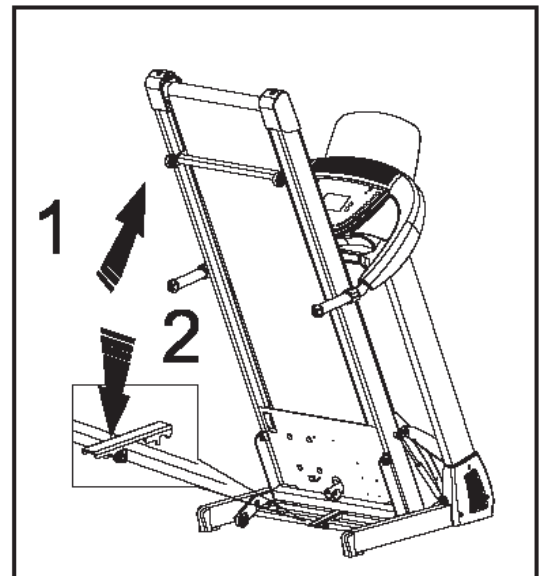
ACHTUNG! Vergewissern Sie sich, dass das Laufband in seiner geringsten Steigung ist, bevor Sie das Laufband hochklappen, da Sie ansonsten den Klappmechanismus beschädigen.



NIEDERKLAPPEN DES LAUFBANDES:

1. Drücken Sie das Laufband leicht nach vorne.
2. Drücken Sie dann den Sicherheitshebel mit dem Fuss nach unten.

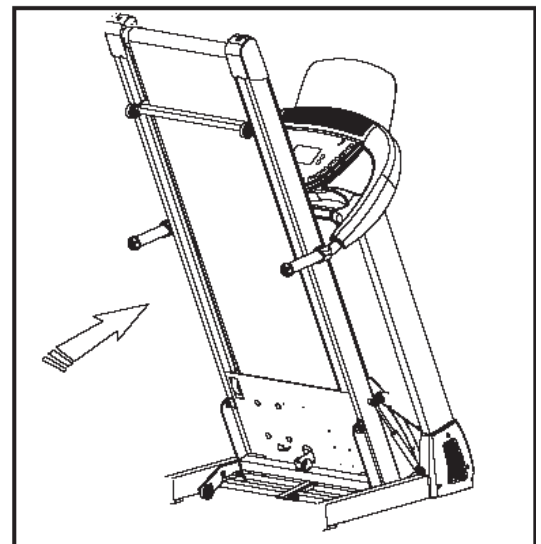
BEMERKUNG! Das Laufband verfügt über einen eingebauten Klappmechanismus, welcher das Laufband automatisch langsam nach unten klappen lässt. Achten Sie dabei darauf, dass sich keine Gegenstände unter dem Laufband befinden.



TRANSPORTIEREN DES LAUFBANDES:

Bevor Sie das Laufband wegrollen, sollten Sie das Netzkabel von der Steckdose und dem Laufband ausstecken. Klappen Sie anschließend das Laufband hoch, bis es vollständig einrastet. Nun kann das Laufband vorsichtig am Boden bewegt werden, halten Sie es dazu an den seitlichen Handgriffen.

Damit es zu keinen Fehlfunktionen kommt, sollten Sie das Laufband an einem trockenen und möglichst gleichmäßig temperierten Raum aufbewahren. Schützen Sie es zudem weitestgehend gegen Staub. Trennen Sie das Laufband nach jedem Gebrauch vom Netzstrom.



Reinigung

ACHTUNG: STECKEN SIE DAS LAUFBAND VOR JEDER REINIGUNG ODER WARTUNG UNBEDINGT AUS.

REINIGUNG

Regelmäßiges Reinigen des Laufbandes erhöht die Lebensdauer und verbessert das Laufverhalten des Gerätes. Halten Sie das Gerät durch regelmäßiges Abwischen mit einem trockenen Tuch sauber.

Zur Reinigung des Laufgurtes nehmen Sie am besten ein feuchtes Tuch. Geben Sie Acht, dass dabei keine Flüssigkeit unter die Motorabdeckung oder unter den Laufgurt gelangt.

Damit Sie ein möglichst angenehmes Laufverhalten erzielen, empfehlen wir Ihnen, das Laufband auf eine Unterlegmatte zu stellen. Dadurch wird das Laufgeräusch reduziert und Staub wird von der Unterseite des Laufbandes weitestgehend abgehalten.

ACHTUNG : STECKEN SIE DAS LAUFBAND VOR DEM ÖFFNEN DER MOTORABDECKUNG UNBEDINGT AUS: Einmal im Jahr sollten Sie unter der Motorabdeckung das Gerät von Staub befreien.

LAUFGURT & SCHMIERUNG

Es ist wichtig, auf das Laufbrett (Unterlage zwischen dem Laufgurt) gut aufzupassen, da die Reibung zwischen Laufgurt und Laufbrett die Lebensdauer des Laufbandes maßgeblich beeinflusst. Hierzu ist es wichtig, den Laufgurt regelmäßig zu schmieren.

Der Laufgurt wurde im Werk vorgeschmiert, doch regelmäßiges Schmieren ist zwingend erforderlich, um die Lebensdauer des Gurtes und in weiterer Folge des Laufbrettes, sowie aller elektronischen Komponenten zu erhöhen.

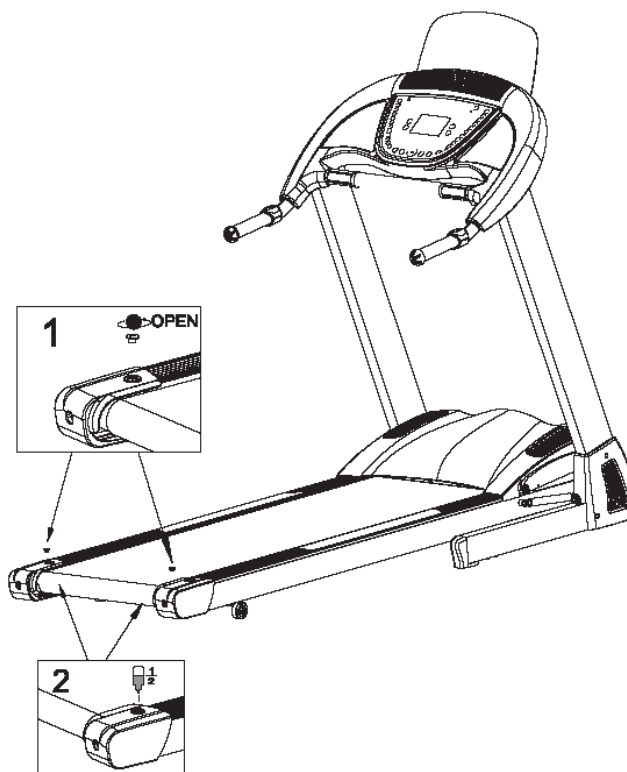
Wir empfehlen Ihnen das Laufband wie in der Tabelle angegeben zu schmieren:

Anwendungsbereich	Periode	Schmierung
Leichte Benutzung	Weniger als drei Stunden in der Woche	1 x jährlich
Mittlere Benutzung	3-5 Stunden in der Woche	Alle 6 Monate
Schwere Benutzung	Mehr als 5 Stunden in der Woche	Alle 3 Monate

Diese Tabelle basiert auf der Grundlage eines einzelnen Läufers, der zwischen 20 und 30 Minuten pro Trainingseinheit und 3 - 4 Mal die Woche trainiert. Für Gleitmittel kontaktieren Sie Ihren Händler.

SCHMIERUNGSANWEISUNG

1. Benutzen Sie eine Münze, um die beiden Kappen am hinteren Ende des Laufbandes zu öffnen. Dann füllen Sie die Hälfte der mitgelieferten Flasche in die linke Seite. Dasselbe wiederholen Sie auf der rechten Seite. Wenn Sie damit fertig sind, schrauben Sie die beiden Kappen wieder in das Laufband.



2. Starten Sie das Laufband und lassen es mit geringer Geschwindigkeit 15 min. laufen, damit das Schmiermittel sich unter dem Laufgurt gleichmäßig verteilen kann.

Sorgfalt und Wartung

BEMERKUNG :

Das Laufband sollte auf einem ebenen Untergrund gestellt, und mit einer Wasserwaage eingerichtet werden, da es ansonsten passieren kann, dass der Laufgurt sich seitlich in eine Richtung verschiebt.

LAUFGURTSPANNUNG

Während der ersten Wochen des Trainings muss der Laufgurt möglicherweise nachgespannt werden. Der Laufgurt ist von Werk aus richtig eingestellt und gespannt. Jedoch kann sich der Gurt durch die Anwendung dehnen oder verrutschen. Achten Sie darauf, den Laufgurt nicht zu stark zu spannen, da ansonsten die Motorleistung reduziert wird und die Lager in der vorderen und hinteren Rolle beschädigt werden können.

Sie erkennen die richtige Spannung des Laufgurtes am besten, wenn Sie links und rechts den Laufgurt ca. 5 cm anheben können und Sie wie in der Abb. gezeigt, drei Finger zwischen Laufgurt und Laufbrett bringen.



Spannen des Laufgurtes:

Benutzen Sie dazu den mitgelieferten Inbus Schlüssel. Setzen Sie den Inbus Schlüssel in das hintere Loch der Endkappe. Drehen Sie nun die Verstellechraube eine ganze Umdrehung im Uhrzeigersinn. Dann wiederholen Sie den Vorgang auf der anderen Seite des Laufbandes. Überprüfen Sie danach die Spannung. Wiederholen Sie dies solange bis der Laufgurt die richtige Spannung erreicht hat.



LAUFGURTZENTRIERUNG:

Der Laufgurt sollte gelegentlich überprüft werden, ob er in der Mitte zwischen den seitlichen Rahmenabdeckungen läuft.

Überprüfen Sie den Laufgurt zuerst auf die richtige Spannung.

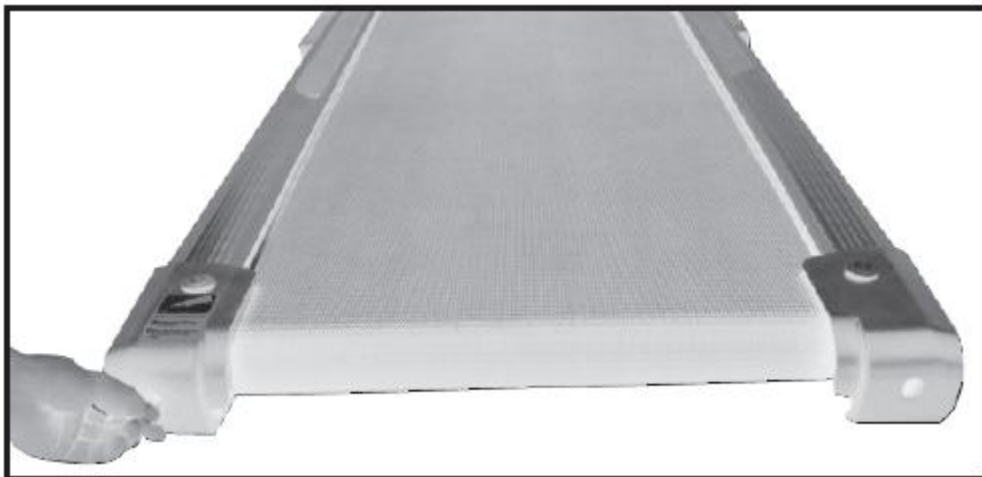
Starten Sie das Laufband und setzen Sie die Geschwindigkeit auf ca. 4 km/h. Schrauben Sie dazu mit dem Inbus Schlüssel wie oben beschrieben die Verstelle schraube in die richtige Position (s. Abb. unten).

1. Wenn der Gurt nach rechts läuft:

Drehen Sie die rechte Verstelle schraube eine $\frac{1}{4}$ Umdrehung im Uhrzeigersinn. Warten Sie nun ca. 1 Minute, ob der Laufgurt nach links, in Richtung Mitte läuft. Sollte dies noch nicht der Fall sein, wiederholen Sie den Vorgang solange bis der Gurt zentriert ist.

2. Wenn der Gurt nach links läuft:

Drehen Sie die linke Verstelle schraube eine $\frac{1}{4}$ Umdrehung im Uhrzeigersinn. Warten Sie nun ca. 1 Minute, ob der Laufgurt nach rechts, in Richtung Mitte läuft. Sollte dies nicht der Fall sein, wiederholen Sie den Vorgang solange bis der Gurt zentriert ist.

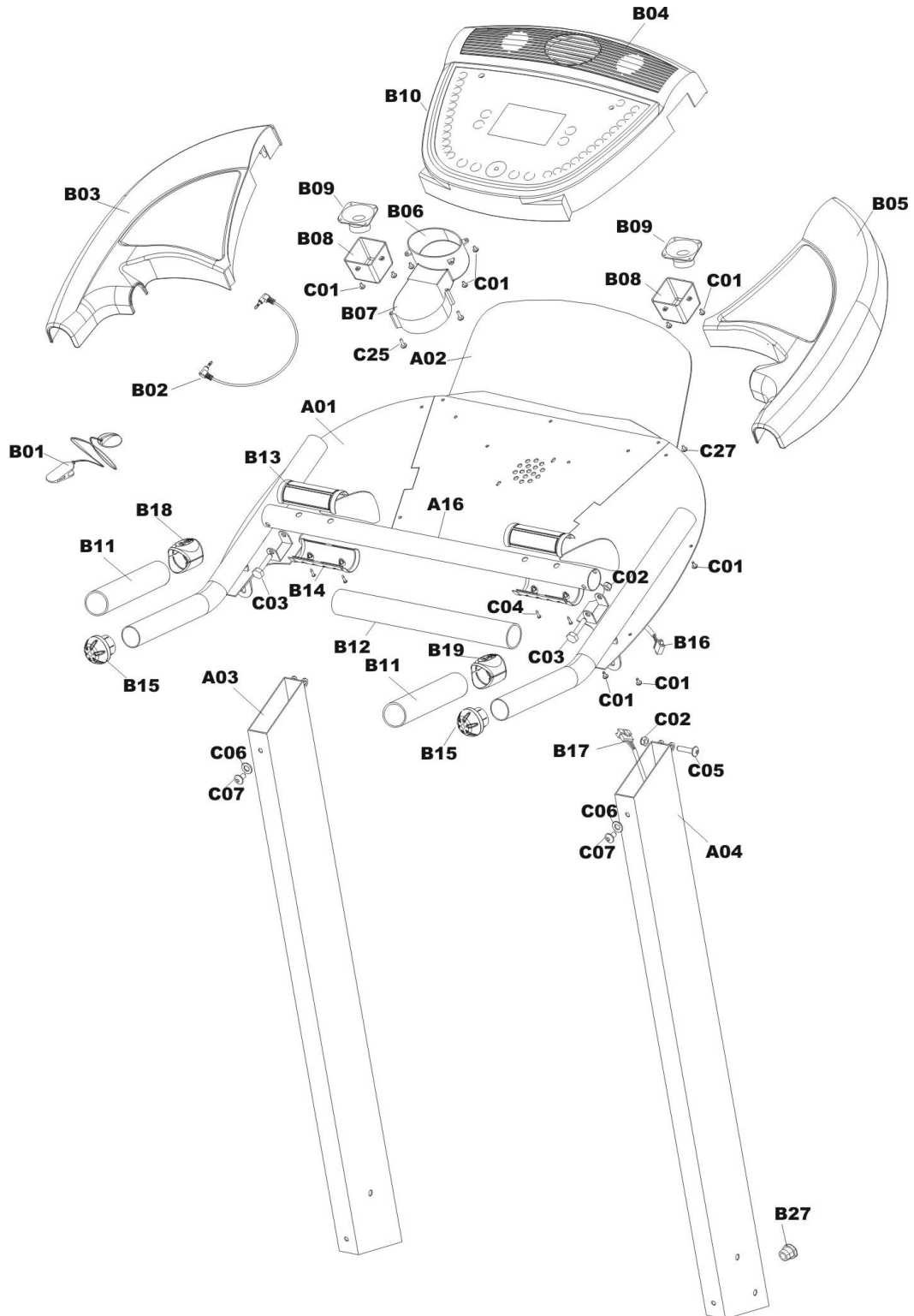


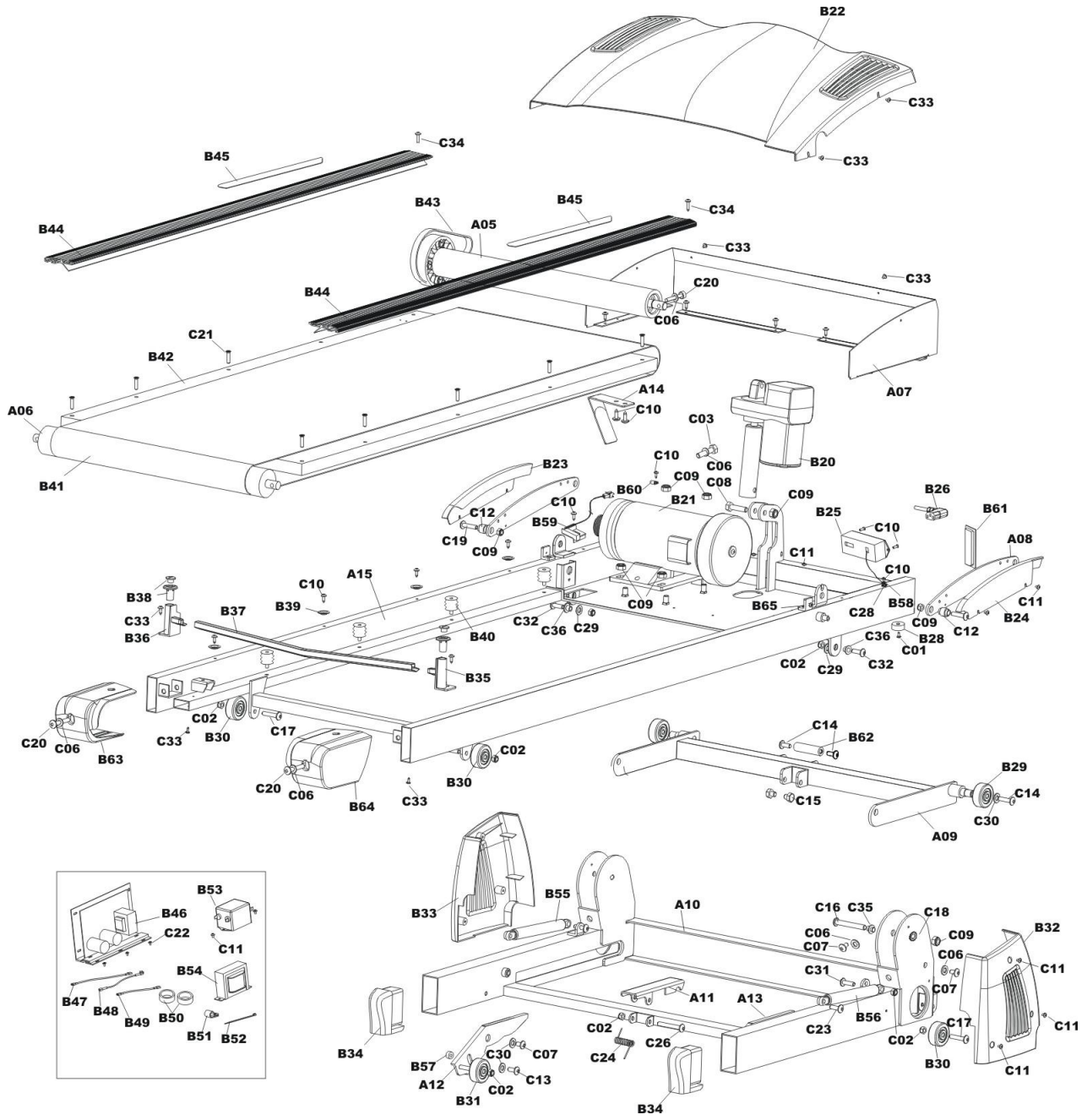
Lassen Sie danach das Laufband für 3 - 5 Minuten laufen, um sicher zu gehen, dass der Laufgurt zentriert bleibt.

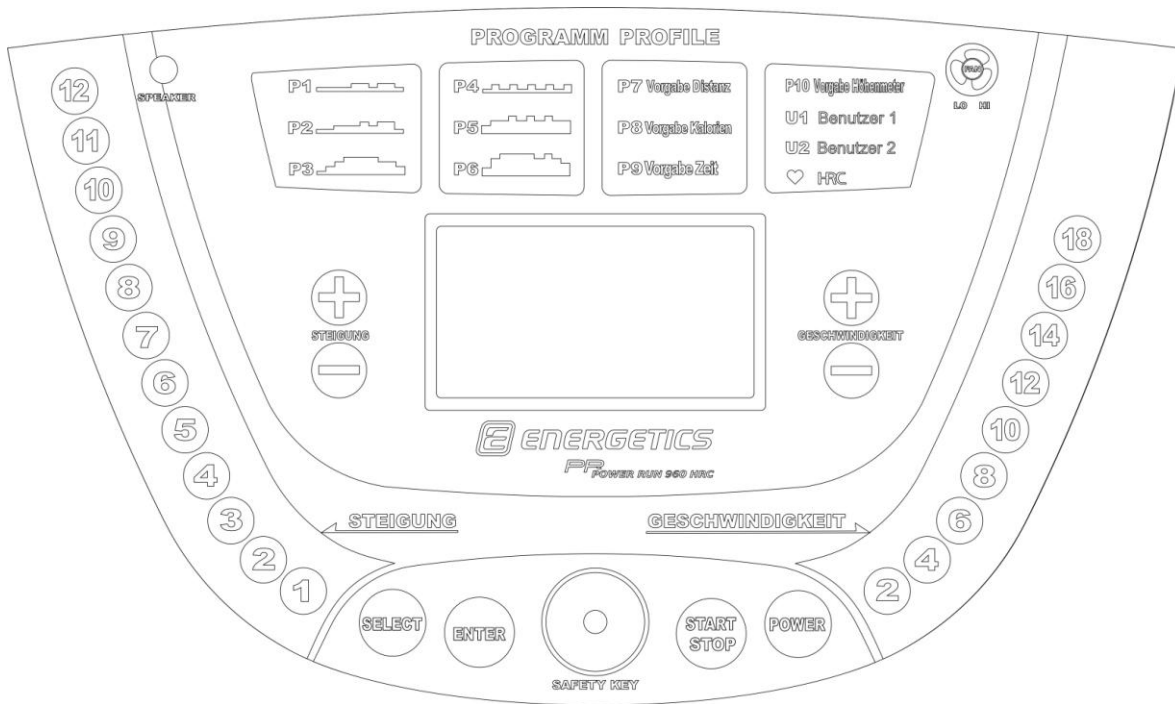
Ersatzteilliste PR 960HRC Laufband

Nr.	Bezeichnung	Menge	Nr.	Bezeichnung	Menge
A01	Konsolen Gestell	1	B44	Seitliche Abdeckung	2
A02	Leseablage	1	B45	Rutschfeste Auflage	2
A03	Linke Konsolenstütze	1	B46	Steuereinheit	1
A04	Rechte Konsolenstütze	1	B47	Kabel	1
A05	Vordere Rolle	1	B48	Kabel	1
A06	Hintere Rolle	1	B49	Kabel	1
A07	Vordere Blende	1	B50	Klötze	2
A08	ARC Bügel	2	B51	Plastiksockel	2
A09	Steigungsbügel	1	B52	Kabelbinder	2
A10	Grundgestell	1	B53	Filter	1
A11	Sicherungshebel	1	B54	Widerstand	1
A12	Linker Bügel für Transportrolle	1	B55	Linker Dämpfer	1
A13	Rechter Bügel für Transportrolle	1	B56	Rechter Dämpfer	1
A14	Laufgurtschutz	2	B57	Plastikbeilagscheibe	2
A15	Rahmen	1	B58	Erdungskabel	1
A16	Horizontaler Haltegriff	1	B59	Geschwindigkeitssensor	1
B01	Sicherungsschlüssel	1	B60	Sensorhalterung	2
B02	Lautsprecherkabel	1	B61	Vordere Endkappe	2
B03	Linke Konsolenabdeckung	1	B62	Halterungsbüchse für Steigungsmotor	1
B04	Mittlere Konsolenabdeckung	1	B63	Linke hintere Endkappe	1
B05	Rechte Konsolenabdeckung	1	B64	Rechte hintere Endkappe	1
B06	Ventilatorrohr	1	B65	Motorabdeckunghalterung	2
B07	Ventilator	1	C01	Schrauben	23
B08	Schallfänger	2	C02	Mutter	13
B09	Lautsprecher	2	C03	Schrauben	3
B10	Computer	1	C04	Schrauben	4
B11	Schaumstoffgriff links u. rechts	2	C05	Schrauben	2
B12	Schaumstoffgriff Mitte	1	C06	Beilagscheiben	4
B13	Handpulsschale oben	2	C07	Schrauben	2
B14	Handpulsschale unten	2	C08	Schrauben	1
B15	Endkappe Konsolenarm	2	C09	Mutter	11
B16	Kabel oben	1	C10	Schrauben	26
B17	Kabel unten	1	C11	Schrauben	20
B18	Höhenverstellknopf	1	C12	Buchse	2
B19	Geschwindigkeitsverstellknopf	1	C13	Buchse	2
B20	Steigungsmotor	1	C14	Schrauben	10
B21	Motor	1	C15	Schrauben	2
B22	Obere Motorabdeckung	1	C16	Schrauben	2
B23	Seitliche linke Motorabdeckung	1	C17	Schrauben	4
B24	Seitliche rechte Motorabdeckung	1	C18	Zahnscheibe	2
B25	Ein/Ausschaltknopf	1	C19	Schrauben	2
B26	Netzkabel	1	C20	Schrauben	3
B27	Kabelstöpsel	1	C21	Schrauben	10
B28	Stoßdämpfer	2	C22	Schrauben	2
B29	Rollen für Steigung 60mm	2	C23	Schrauben	2
B30	Rollen 50mm	4	C24	Sicherungsring	1
B31	Rollen 50mm	2	C25	Schrauben	2
B32	Abdeckkappe rechts	1	C26	Schrauben	1
B33	Abdeckkappe links	1	C27	Schrauben	3
B34	Endkappe für Rahmen	2	C28	Beilagscheibe	3
B35	Schmiervorrichtung rechts	1	C29	Beilagscheibe	2
B36	Schmiervorrichtung links	1	C30	Beilagscheibe	13
B37	Ölleitung	1	C31	Schrauben	2
B38	Behälter für Schmierung + Verschluss	2	C32	Schrauben	2
B39	Plastikbeilagscheibe	8	C33	Schrauben	10
B40	Puffer	8	C34	Schrauben	2
B41	Laufgurt	1	C35	Schrauben	2
B42	Laufbrett	1	C36	Schrauben	2
B43	Keilriemen f. Motor	1			

Explosionszeichnung PR 960HRC Laufband







Vor Beginn

Setzen Sie den Sicherungs-Schlüssel (Safety Key) in der Mitte des Computers ein und befestigen Sie die Sicherungsleine an Ihrer Kleidung (ohne Sicherungs-Schlüssel kann das Laufband nicht in Betrieb genommen werden).

Während Sie das Laufband starten sollten Sie nicht auf dem Laufgurt stehen. Stellen Sie sich breitbeinig auf die seitliche, rutschfeste Auflage.

Das Laufband startet mit 0,8 km/h nach einem 3,2,1,0 Countdown. Wenn Sie erstmals auf einem Laufband stehen, sollten Sie sich langsam an die Geschwindigkeit gewöhnen und sich an den seitlichen Handgriffen festhalten, bis Sie sich sicher fühlen.

Tasten Funktionen

Es befinden sich 31 Tasten am Computer inklusive 1 Sicherungs Schlüssel (9 Hauptfunktionen, 9 Geschwindigkeitstasten und 12 Neigungstasten).

A. Sicherungs Schlüssel:

Der Computer ist nur betriebsbereit, wenn der Sicherungs Schlüssel am Computer angebracht ist. Wenn der Sicherungs-Schlüssel entfernt wird, stoppt das Laufband und schaltet sich ab.

B. Wichtige Tasten-Funktionen:

1. **Power:** Drücken der Taste schaltet das Laufband ein. Diese Taste muß als erste gedrückt werden.
2. **Start/Stop:** Durch Drücken dieser Taste können Sie das Laufband starten oder stoppen.
3. **Enter:** Drücken der Taste bestätigt Ihre Eingabe oder die Auswahl eines Programms, sowie die Auswahl der Geschwindigkeitsstufen und Neigungsstufen der Benutzerprogramme.
4. **Select:** Zeigt den Verlauf der vorgegebenen Programme und der Benutzerprogramme an.
5. **Geschwindigkeit +:** Erhöht die Geschwindigkeit (0,8 - 18 km/h). Einmaliges Drücken erhöht die Geschwindigkeit um 0,2 km/h. Halten Sie die Taste 2 sec. gedrückt, um die Geschwindigkeit rasch zu erhöhen. Die Taste wird auch zur Auswahl von Programmen benutzt.
6. **Geschwindigkeit - :** Verringert die Geschwindigkeit (0,8 - 18 km/h). Einmaliges Drücken verringert die Geschwindigkeit um 0,2 km/h. Halten Sie die Taste 2 sec. gedrückt, um die Geschwindigkeit schnell zu reduzieren. Die Taste wird auch zur Auswahl von Programmen benutzt.
7. **Steigung +:** Erhöht die Steigung des Laufbandes. Einmaliges Drücken erhöht die Steigung um eine Stufe. Halten Sie die Taste für 2 sec. gedrückt, um schnell eine größere Steigung zu erreichen. Die Taste wird auch zur Auswahl der Programme benutzt.
8. **Steigung - :** Reduziert die Steigung des Laufbandes. Einmaliges Drücken reduziert die Steigung um eine Stufe. Halten Sie die Taste für 2 sec. gedrückt, um eine schnelle Reduzierung der Steigung zu erreichen. Die Taste wird auch zur Auswahl der Programme benutzt.
9. **Ventilator Taste:** Drücken zum Ein-/Aus schalten. Der Ventilator verfügt über 2 Geschwindigkeitsstufen, ein nochmaliges Drücken erhöht die Geschwindigkeit. Ein weiteres Drücken schaltet den Ventilator wieder ab.

C. Geschwindigkeits-Direktwahltasten (2/4/6/8/10/12/14/16/18)

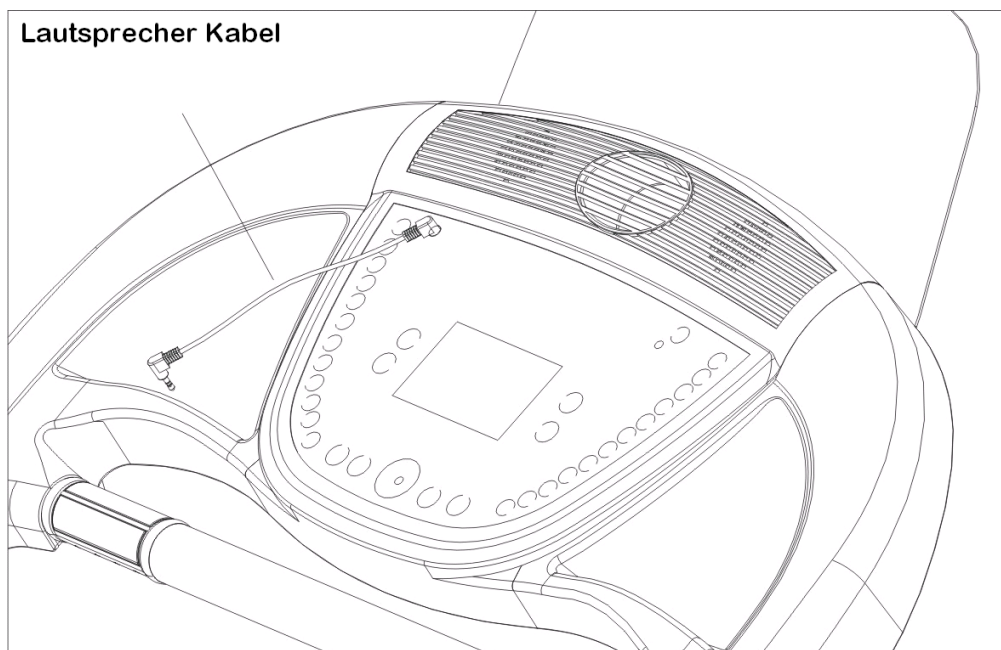
Drücken der Tasten steuert das Laufband auf die von Ihnen gewählte Geschwindigkeit.

D. Steigungs-Direktwahltasten (1-12%)

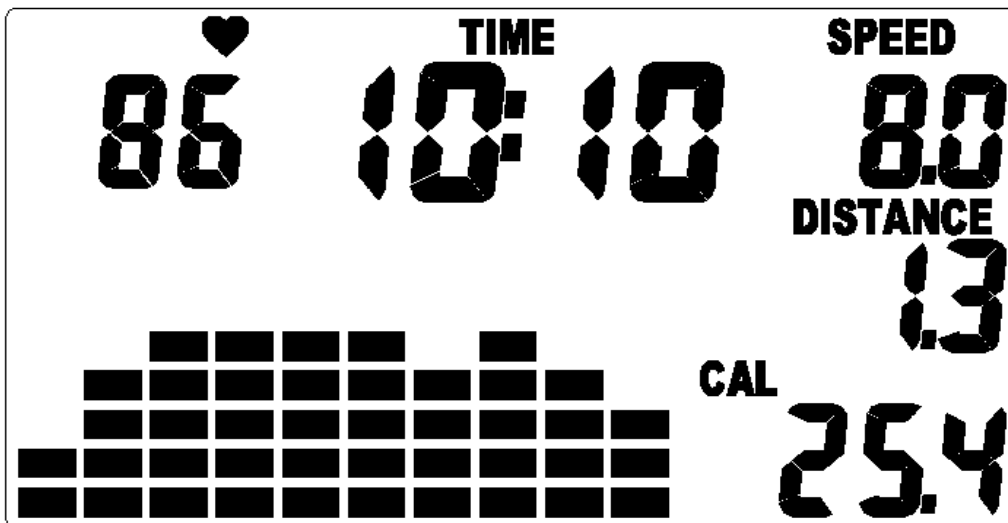
Drücken der Tasten erhöht langsam die Neigung bis zum vorgegebenen Wert.

Lautsprecher Funktion

Sie können mit dem mitgelieferten Kabel einen MP3 Player oder Discman anschließen.



Displayanzeige



DOT MATRIX:

Die Dot Matrix Anzeige zeigt die Steigung bei den Programmen 1 - 4 und die Geschwindigkeit bei den Programmen 5 - 6 und bei den beiden Benutzerprogrammen.

Im manuellen Modus, Vorgabe Modus für Geschwindigkeit, Kalorien, Zeit und Höhenmeter stellt ein Feld eine Distanz von 400m dar.

STEIGUNG/PULS:

Im Display erscheint der Pulswert, ausgenommen die Steigung wird verändert. Um den Puls richtig anzuzeigen, müssen Sie beide Hände auf die Handpulssensoren geben.

Das Laufband ist mit einem Pulsempfänger ausgestattet und ermöglicht daher auch die direkte Übertragung der Herzfrequenz mittels Brustgurt (nicht im Lieferumfang enthalten).

ZEIT:

Zeigt die Trainingszeit an. Die Zeit beginnt bei 00:00 und zählt bis 99:99.

Im Display erscheint die Gesamtdistanz für eine Sekunde, wenn Sie das Laufband mit dem Ein-/Aus Schalter in Betrieb nehmen oder den Sicherungs-Schlüssel am Computer platzieren.

GESCHWINDIGKEIT:

Zeigt die momentane Geschwindigkeit in km/h an.

ENTFERNUNG :

Zeigt die momentan zurückgelegte Strecke während des Trainings an.

KALORIEN/HÖHENMETER:

Zeigt die verbrauchten Kalorien an.

Im Programm Vorgabe Höhenmeter werden die vorgegebenen Höhenmeter im Display angezeigt und rückwärts bis 0 runtergezählt.

ANWENDUNGSHINWEISE

(Bitte sorgfältig vor Gebrauch durchlesen)

A. Sicherheitshinweise:

Bringen Sie den Sicherungs-Schlüssel am Computer an. Beachten Sie, dass das Laufband ohne Sicherungs-Schlüssel nicht funktioniert. Das andere Ende des Sicherungs Schlüssels befestigen Sie bitte an Ihrer Kleidung, um in einer Notlage das Laufband automatisch zu stoppen.

B. Programm Auswahl:

Es gibt 14 unterschiedliche Programme inklusive 1 manuelles Programm, 6 vorgegebene Programme, 1 Vorgabe Programm für Distanz, 1 Vorgabe Programm für Kalorien, 1 Vorgabeprogramm für Zeit, 1 Vorgabe Programm für Höhenmeter, 2 Benutzer Programme und 1 Herzfrequenz Programm.

Nach dem Einschalten mit der Power Taste können Sie mit den Geschwindigkeits -/Steigungstasten +/- eines der 14 Programme auswählen.

C. Pulsanzeige:

Geben Sie beide Hände fest auf die Handpulssensoren, um so eine möglichst genaue Anzeige Ihrer Herzfrequenz zu erzielen. Die Anzeige erscheint nach ca. 6 sec. links oben im Display wo ein „P“ zu blinken beginnt.

Sie sollten sich bei der Pulsmessung mit gespreizten Beinen auf die seitlichen, rutschfesten Auflageflächen stellen, da während des Joggens oder Laufens eine richtige Pulsmessung schwierig ist.

Generell ist bei der Pulsmessung über Handpulssensoren mit einer Abweichung der richtigen Herzfrequenz zu rechnen.

Wir empfehlen Ihnen, die Pulsmessung über einen Brustgurt (optional) durchzuführen. Der Pulsempfänger ist in dem Gerät bereits eingebaut und mit jedem herkömmlichen Brustgurt kompatibel.

Personen mit gesundheitlichen Problemen sollten vor einem Training auf dem Laufband unbedingt Ihren Arzt besuchen.

D. Programme:

1. **Manuelles Programm:** Wenn Sie im manuellen Modus trainieren möchten, drücken Sie Start. Das Laufband startet nach dem 3,2,1,0 Countdown mit 0,8 km/h.
2. **Programm Modus:** Benutzen Sie die Select Taste oder die Geschwindigkeits -/Steigungstasten +/- um ein Programm auszuwählen. Das Programm Profil erscheint im Display. Drücken Sie Enter um Ihre Eingabe zu bestätigen.

Drücken Sie Start um mit dem Trainingsprogramm zu beginnen. Jedes Programm hat 10 jeweils 1minütige Trainings Segmente. Das Programm wird solange wiederholt, bis die Stop Taste gedrückt wird.

P1-P6:

Die Programme 1-4 sind Steigungs-Programme (die Steigung wird vom Computer automatisch vorgenommen). Die Geschwindigkeit kann vom Benutzer gesteuert werden.

Die Programme 5-6 sind Geschwindigkeits-Programme (Geschwindigkeit wird vom Computer vorgegeben). Die Steigung kann frei gewählt werden. Sie können während des Trainings ständig Ihre Geschwindigkeit sowie die Steigung verändern.

P7 Vorgabe Entfernung:

Dieses Programm zählt die vorgegebene Entfernung runter bis 0. Nach dem Bestätigen des Programms wählen Sie die gewünschte Entfernung. Benutzen Sie dazu die Geschwindigkeits -/Steigungstasten +/- . Die einzelnen Schritte betragen 0,5 km. Danach drücken Sie Enter, um Ihre Eingabe zu bestätigen. Drücken Sie Start, um das Training zu beginnen. Sie können während des Trainings ständig die Geschwindigkeit sowie die Steigung verändern.

P8 Vorgabe Kalorien:

Mit diesem Programm wählen Sie aus, wie viele Kalorien Sie verbrauchen möchten. Nach dem Bestätigen des Programms wählen Sie die gewünschten Kalorien aus. Benutzen Sie dazu die Geschwindigkeits-/Steigungstasten +/- . Die einzelnen Schritte betragen 10 Kal. Danach drücken Sie Enter, um Ihre Eingabe zu bestätigen. Drücken Sie Start, um das Training zu beginnen. Sie können während des Trainings ständig die Geschwindigkeit sowie die Steigung verändern.

P9 Vorgabe Zeit:

Dieses Programm zählt die vorgegebene Zeit runter bis 00:00 im Display erscheint. Nach dem Bestätigen des Programms geben Sie die gewünschte Zeit an, die Sie trainieren möchten. Benutzen Sie dazu die Geschwindigkeits-/Steigungstasten +/- . Die einzelnen Schritte betragen 10 min. Danach drücken Sie Enter, um Ihre Eingabe zu bestätigen. Drücken Sie Start, um das Training zu beginnen. Sie können während des Trainings ständig die Geschwindigkeit sowie die Steigung verändern.

P10 Vorgabe Höhenmeter:

Mit diesem Programm geben Sie den gewünschten Wert in Höhenmeter an, die Sie überwinden möchten. Nach dem Bestätigen des Programms geben Sie Ihre Höhenmeter ein. Benutzen Sie dazu die Geschwindigkeits-/Steigungstasten +/- . Die einzelnen Schritte betragen 10 Meter. Danach drücken Sie Enter, um Ihre Eingabe zu bestätigen. Drücken Sie Start um das Training zu beginnen. Sie können während des Trainings ständig die Geschwindigkeit sowie die Steigung verändern.

Benutzer Programme:

Wählen Sie eines der beiden Benutzer Programme aus. Drücken Sie Enter, um Ihre Eingabe zu bestätigen. Benutzen Sie die Geschwindigkeits +/- Tasten um die Geschwindigkeit vorzugeben und die Steigungstasten +/- für die Steigung.

Wiederholen Sie diese Schritte für alle 10 vorgegebenen Segmente und drücken danach Enter, um mit dem Training zu beginnen.

Wenn Sie während des Trainings einen der eingegebenen Werte (Geschwindigkeit oder Steigung) verändern, speichert der Computer diesen ab und behält den neuen Wert bei.

HRC1 Herzfrequenz Programm:

Bei diesem Programm geben Sie Ihre gewünschte Herzfrequenz an, mit der Sie trainieren möchten. Nach dem Bestätigen des Programms wählen Sie Ihre Herzfrequenz aus. Benutzen Sie dazu die Geschwindigkeits-/Steigungstasten +/- . Die THR (Ziel-Herzfrequenz) wird vom Computer berechnet, 60% des Maximalpulses (220 - Lebensalter). Sie können diesen Wert jedoch mit den Steigungstasten +/- nach Ihren persönlichen Bedürfnissen abändern (+/- 1 Schlag pro Minute).

Das Laufband beginnt mit einer Geschwindigkeit von 0,8 km/h und steigert diese nach einer 3:40min Aufwärmphase alle 30 sec. um 1km/h bis Ihre voreingestellte Herzfrequenz erreicht wird. Danach steuert das Laufband die Geschwindigkeit abhängig von Ihrem Puls in dem optimalen Trainingsbereich.

Um dieses Programm durchzuführen ist es unbedingt notwendig mit einem Brustgurt zu trainieren.

Abschaltung:

Wenn das Laufband eingeschaltet ist und länger als 5 Minuten keine Eingabe erfolgt, schaltet der Computer automatisch ab.

Pausenfunktion:

Wenn das Laufband während des Trainings gestoppt wird (drücken der Start/Stop Taste), geht es in eine Pausenfunktion über. Erneutes Drücken der Start/Stop Taste setzt das Laufband wieder in Bewegung und geht zur selben Geschwindigkeit zurück, wo es gestoppt wurde.

Sollte die Pause länger als 5 Minuten dauern oder der Strom ausfallen, müssen Sie das Laufband erneut starten.

