

LAUFBAND MARATHON 7.0



SPECIAL EDITION JOEY KELLY

Joey Kelly

AUFBAU- und BEDIENUNGSANLEITUNG

SICHERHEITSHINWEISE

Bevor Sie beginnen

Vielen Dank, dass Sie sich für eines unserer Produkte entschieden haben. Die Qualität jedes einzelnen Produkts wird bestmöglich geprüft und doch können gelegentliche Fehler nicht komplett ausgeschlossen werden. Sollten Sie feststellen, dass dieses Produkt in irgendeiner Art fehlerhaft ist oder dass ein Teil fehlt, nehmen Sie bitte Kontakt mit dem Händler auf. Bevor Sie mit dem Training beginnen, lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch und machen Sie sich mit den Informationen zur Sicherheit, Wartung, Reinigung und zum Training vertraut. Halten Sie die Anweisungen dieser Anleitung bitte genau ein.

ALLGEMEINES

- Das Trainingsgerät darf nur mit dem Netzkabel an eine geerdete, einzeln abgesicherte Steckdose angeschlossen werden.
- Dieses Gerät ist kein Spielzeug. Halten Sie Kinder und Tiere möglichst fern.
- Das Laufband ist nicht geeignet für Personen mit einem Körpergewicht über 130 kg.
- Das Gerät darf nur von einer Person gleichzeitig zum Trainieren benutzt werden.
- Das Ein- und Ausschalten des Geräts erfolgt ausschließlich über den ON/OFF-Schalter. Trennen Sie den Netzstecker von der Steckdose wenn das Gerät nicht im Gebrauch ist, Sie den Standort des Geräts verändern oder Reinigungsarbeiten durchführen wollen.
- Der Safety Key muss vor jedem Training korrekt angelegt werden.
- Das Gerät ist ausschließlich für private Nutzung (gemäß EN 957-1/-6, Klasse HB) und nicht für kommerzielle Zwecke geeignet.
- Achten Sie auf die Wartungsanweisungen in dieser Anleitung und halten Sie die Abstände sorgfältig ein, ganz besonders für die Kontrolle und Schmierung des Laufgurts.
- Kaputte, verschlissene oder defekte Teile sollten sofort ausgetauscht werden bzw. das Gerät erst dann weiter benutzt werden, wenn es fachgerecht gewartet bzw. repariert wurde.

AUFBAU/STANDORT

- Stellen Sie das Gerät auf einem befestigten, ebenen und sauberen Untergrund auf. Es darf nicht im Freien oder in der Nähe von Wasser (Schwimmbad, Sauna usw.) genutzt werden. Um den Boden besonders gegen Druckstellen und Verschmutzungen zu schützen, legen Sie eine geeignete, rutschfeste Unterlage unter das Gerät.
- Halten Sie einen freien Sicherheitsabstand hinter dem Gerät von mindestens 200 x 100 cm ein. Links und rechts vom Gerät sowie auch vor dem Gerät sollte eine freie Fläche von 100 x 100 cm eingehalten werden.
- Das Gerät genau nach der Montageanleitung aufbauen und nur die für den Aufbau des Gerätes beigefügten gerätespezifischen Einzelteile verwenden. Die Vollständigkeit der Lieferung anhand der Stückliste der Montageanleitung kontrollieren.

GESUNDHEIT

- Vor der Aufnahme eines Trainingsprogramms sollten Sie Ihren Arzt konsultieren.
- Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Sie Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnormale Symptome wahrnehmen und suchen Sie umgehend Ihren Arzt auf.
- Vor jedem Training sollten Sie sich ausreichend aufwärmen und nach dem Training eine entsprechende Auslaufphase einbauen. Dies verhindert Verletzungen. Langsames gehen auf dem Laufband ist hierfür ideal.
- Tragen Sie beim Training stets Sportschuhe und geeignete Sportbekleidung. Vermeiden Sie weite Kleidungsstücke, die sich im Gerät verfangen könnten.
- Achten Sie darauf, dass Sie genügend trinken (am Besten Wasser) vor, während und nach dem Training.
- Extremes oder falsches Training kann zu Gesundheitsschäden führen. Sie sollten eine tägliche Trainingszeit von maximal 4 Stunden nicht überschreiten.
- Starten Sie das Gerät nie während Sie auf dem Laufband stehen. Stellen Sie Ihre Füße links und rechts des Bandes und starten Sie das Gerät in einer niedrigen Geschwindigkeit. Steigen Sie vorsichtig auf das sich nun langsam bewegende Laufband. Versuchen Sie nie bei hoher Geschwindigkeit aus das Laufband zu steigen.
- Halten Sie sich an den Handgriffen fest während Sie Einstellungen/Änderungen an der Konsole eingeben.
- Schauen Sie möglichst geradeaus, damit Sie Ihr Gleichgewicht beim Laufen gut halten können.

INHALTSVERZEICHNIS

| | |
|-------------------------------------|----|
| Sicherheitshinweise..... | 2 |
| Übersicht | 4 |
| Lieferumfang..... | 5 |
| Pflege, Reinigung und Wartung..... | 6 |
| Montage..... | 7 |
| Klapp- und Faltmechanismen..... | 10 |
| Computer..... | 12 |
| Bedienung | 14 |
| Aufwärmübungen | 18 |
| Explosionszeichnung..... | 19 |
| Teileliste..... | 22 |
| Schaltbild..... | 23 |
| Pflegehinweise/Bandjustierung | 24 |
| Schmierung | 26 |

Besuchen Sie auch unsere Webseite
für weitere Informationen

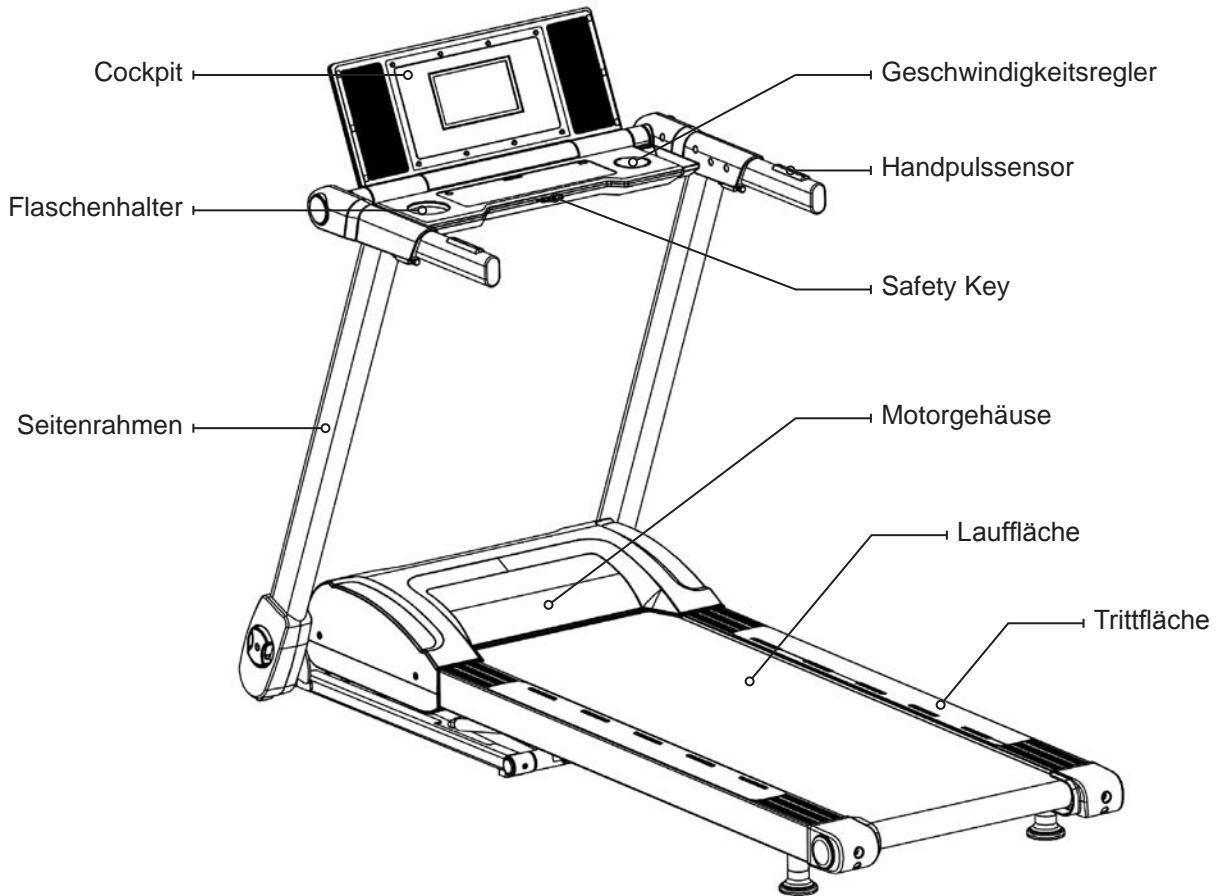
www.skandika.com



Scannen Sie den **QR-Code**
mit Ihrem Smartphone



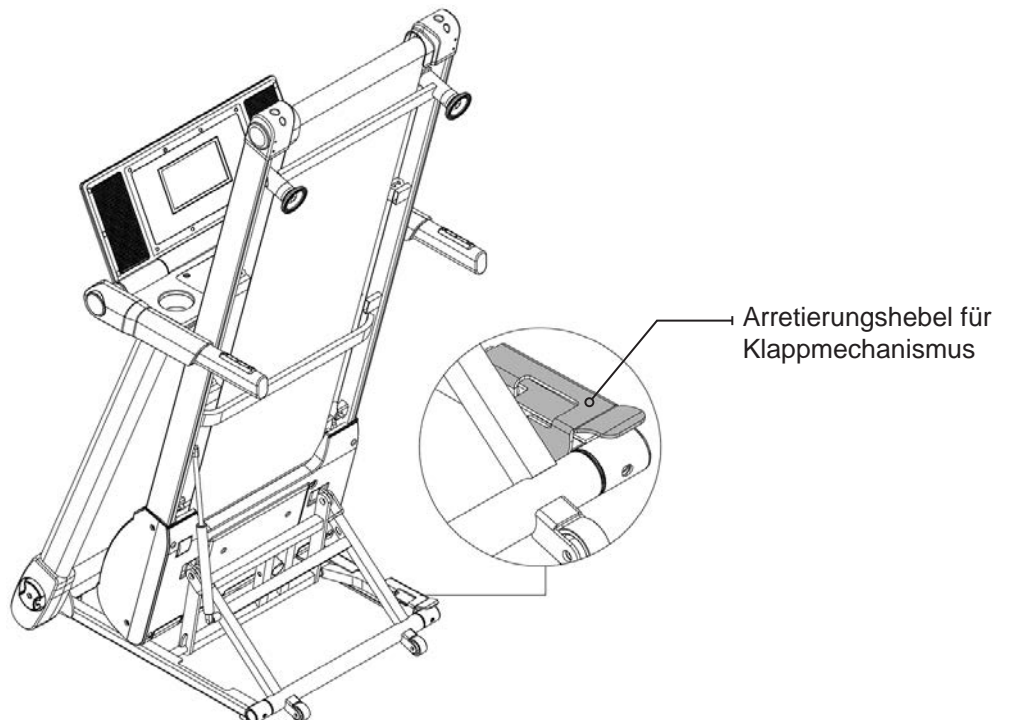
ÜBERSICHT



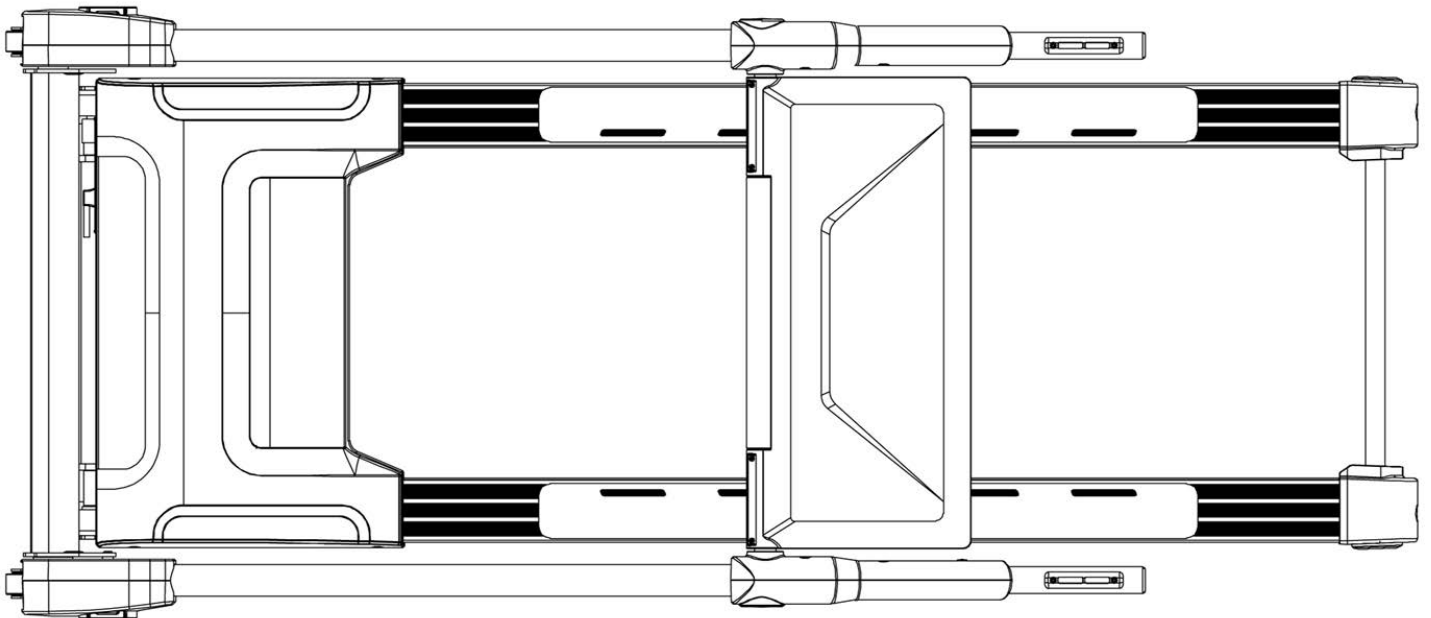
Maße: ca. 1825 x 850 x 1260 cm

Lärmpegel: ca. 70 db(A)

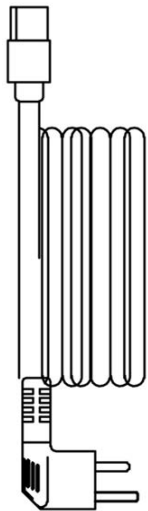
Gewicht: ca. 77 kg



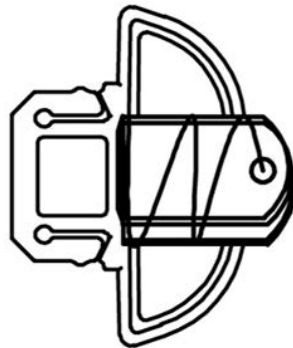
LIEFERUMFANG



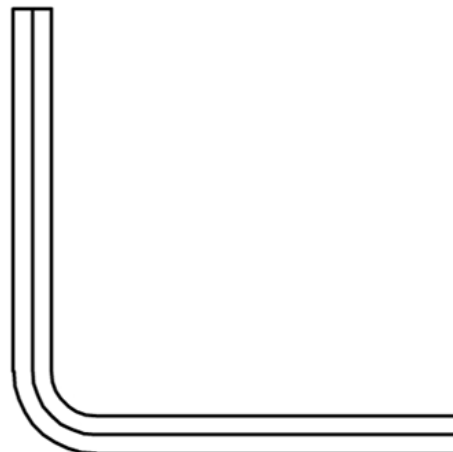
Laufband



Netzkabel



Safety Key



Inbusschlüssel



Anleitung

PFLEGE, REINIGUNG UND WARTUNG

Schalten Sie das Gerät immer über den ON/OFF-Schalter aus und entfernen Sie das Netzkabel bevor Sie Pflege-, Reinigungs-, oder Wartungsarbeiten ausführen.

Benutzen Sie niemals Scheuermittel oder Lösemittel, um das Gerät zu reinigen. Ein feuchtes, fusselfreies Tuch ist ideal. Halten Sie das Gerät fern von Flüssigkeiten und stellen Sie es nicht im direkten Sonnenlicht auf.

Nach jedem Training sollten Sie das Gerät mit einem feuchten Tuch reinigen, um Schweißrückstände zu entfernen. Trocknen Sie das Gerät anschließend sorgfältig ab.

1 x wöchentlich sollten Sie um und unter dem Gerät staubsaugen. Eine Laufbandmatte erleichtert hier die Reinigung, indem sie eventuellen Dreck von Ihren Schuhen auffängt.

1 x wöchentlich sollten Sie den Lauf des Laufgurtes überprüfen und gegebenenfalls nachjustieren.

1 x wöchentlich sollten Sie die Schmierung des Laufbands überprüfen und gegebenenfalls nachschmieren.

Heben Sie eine Seite des Laufbandes an und fühlen Sie ob das Laufbrett darunter trocken oder geschmiert ist. Schmieren Sie gegebenenfalls auf die Mitte des Bandes nach und laufen Sie 3-5 Minuten lang langsam auf dem Band, um die Schmiere gut zu verteilen.

1 x monatlich sollten Sie den festen Sitz aller Schrauben und Muttern überprüfen und sie gegebenenfalls nachziehen.

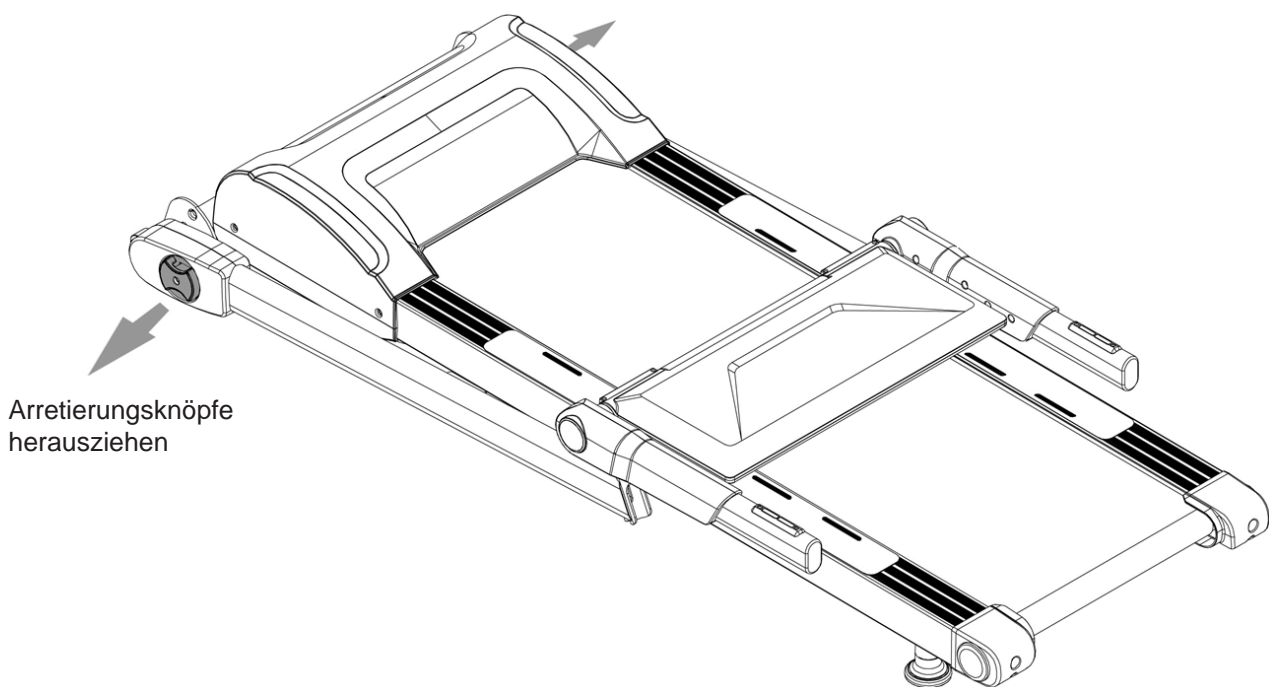
Eine gute Pflege und regelmäßige Reinigung und Wartung verlängert das Leben Ihres Trainingsgeräts.

MONTAGE

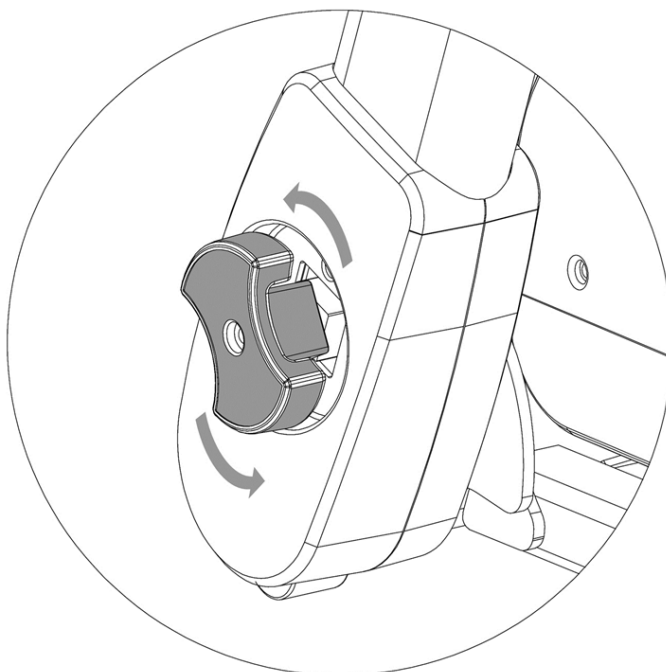
Lesen Sie die Anleitung vor der Montage sorgfältig durch und befolgen Sie die Anweisungen der einzelnen Schritte. Lassen Sie sich von einer zweiten Person helfen – manche Teile des Geräts sind sehr schwer und sperrig.

Schritt 1

Packen Sie das Gerät vollständig aus. Ziehen Sie die Arretierknöpfe heraus und drehen Sie sie in die geöffnete Position.



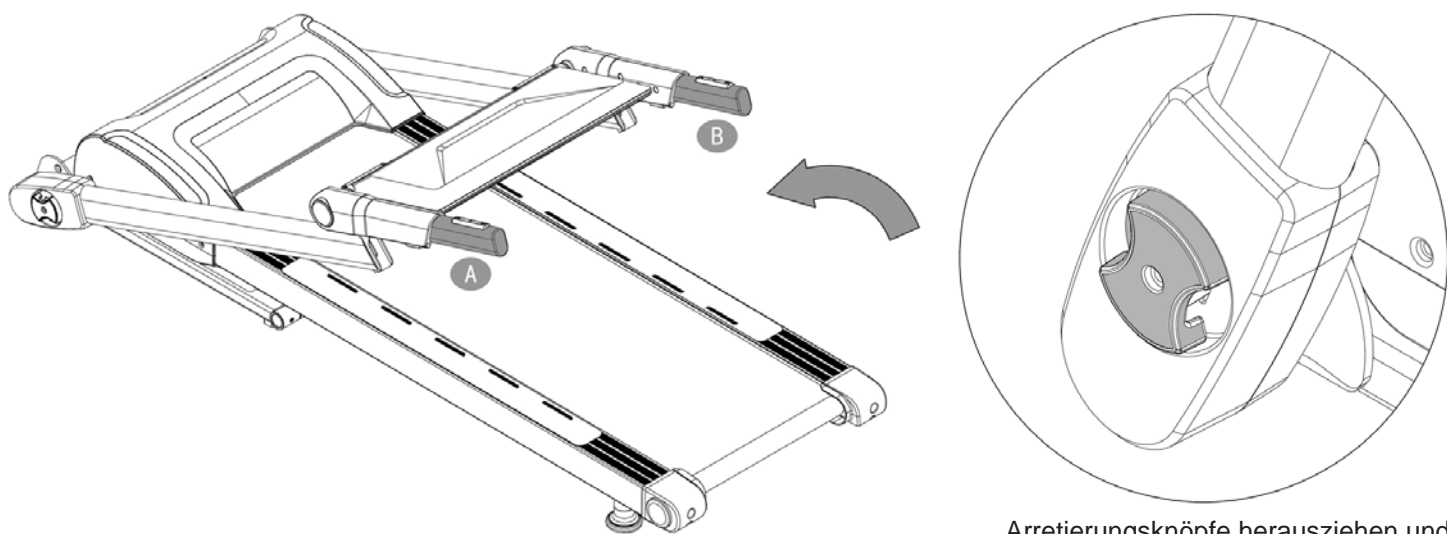
Arretierknöpfe auf „geöffnet“ drehen



MONTAGE

Schritt 2

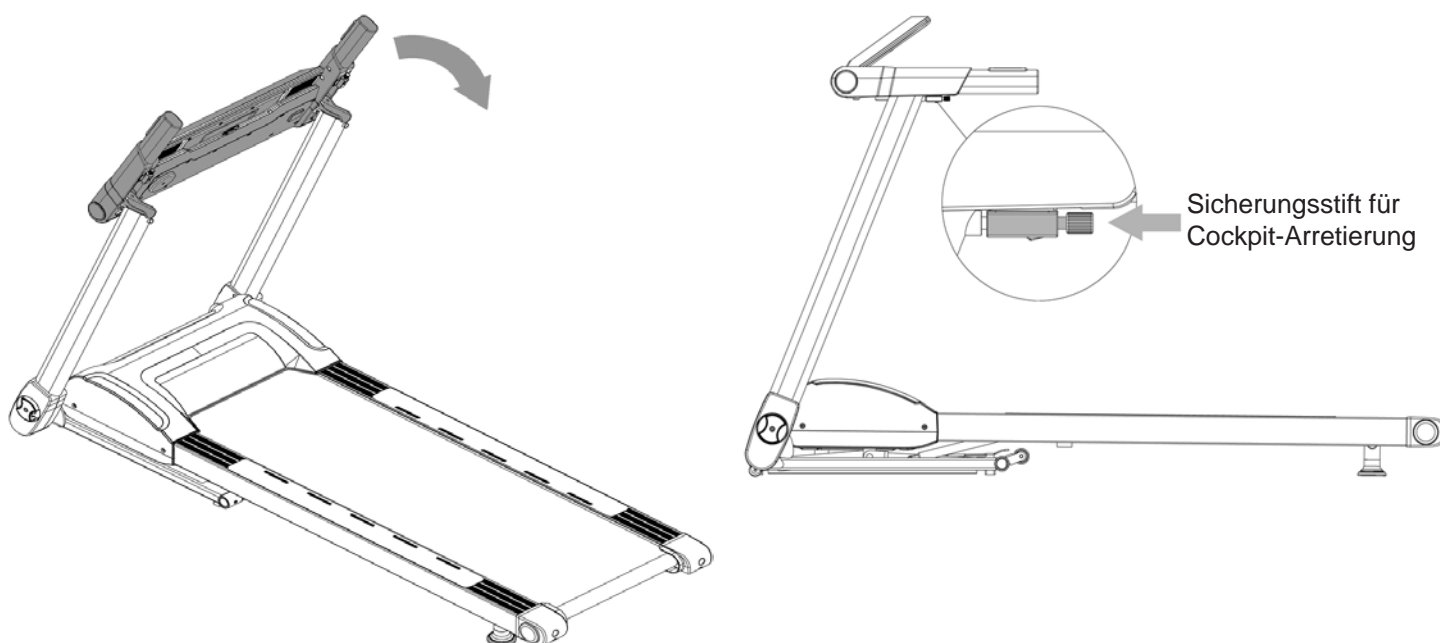
Halten Sie die Handgriffe A und B und heben Sie damit die Seitenrahmen an bis sie sich fest mit einem Klick-Geräusch einrasten. Ziehen Sie nun die Arretierknöpfe wieder heraus und drehen Sie sie in die geschlossene Position.



Arretierknöpfe herausziehen und auf „geschlossen“ drehen

Schritt 3

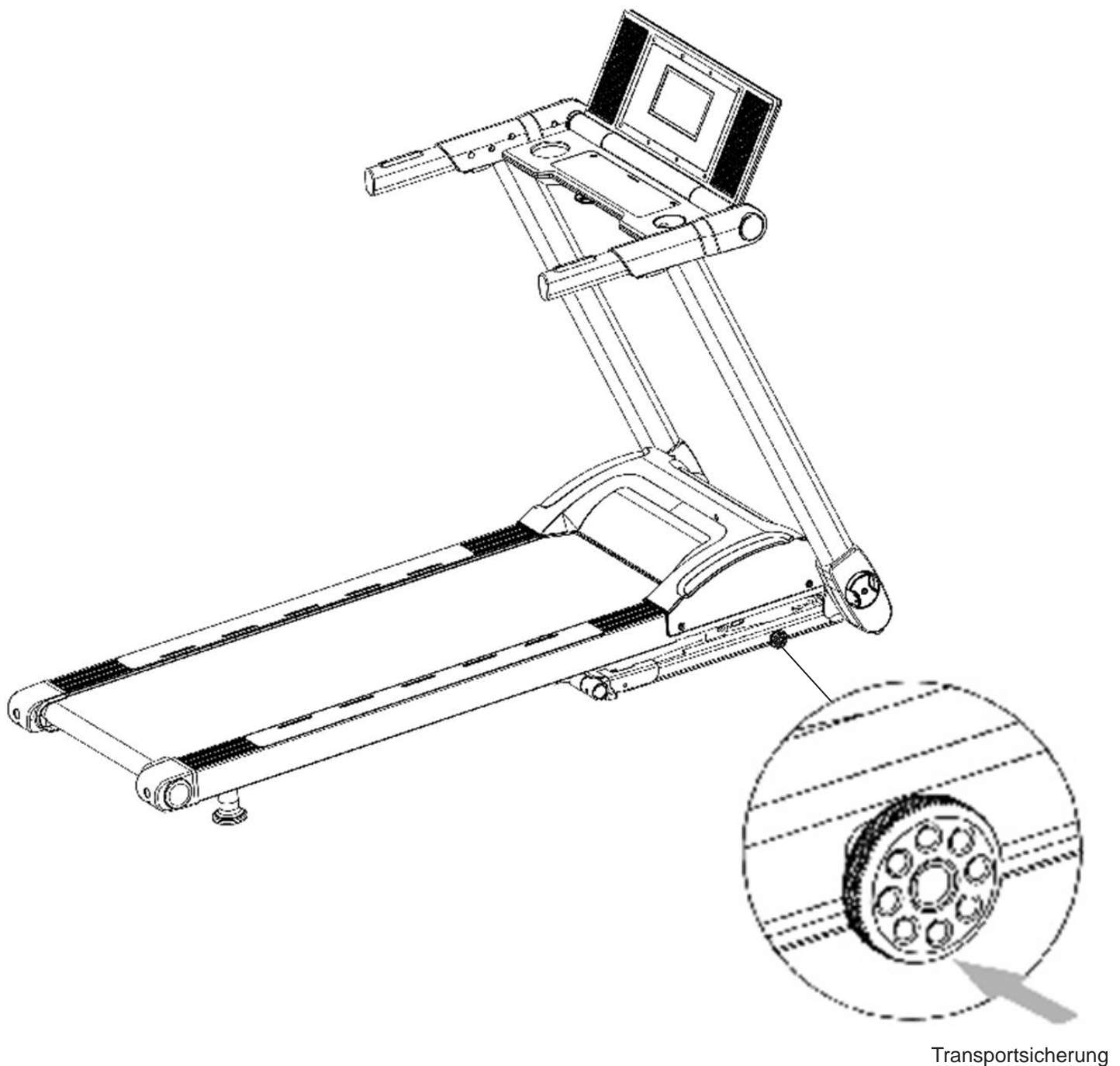
Klappen Sie den Cockpitrahmen mit Handgriffen nach unten und sichern Sie diese indem Sie die Sicherungstifte unterhalb der Handgriffe in die entsprechenden Halterungen drücken.



Schritt 4

Entfernen Sie die Transportsicherung.

Ein Nichtentfernen dieser Sicherung kann zu Beschädigungen des Laufbandes während des Trainings führen. Bewahren Sie die Transportsicherung sorgfältig auf, damit Sie sie beim nächsten Transport des gefalteten Geräts wieder einsetzen können.



KLAPP- UND FALTMECHANISMEN

Klappmechanismus

Die Lauffläche des Geräts ist klappbar, um eine platzsparende Unterbringung zu ermöglichen.

Beachten Sie bitte unbedingt folgendes, bevor Sie die Lauffläche hochklappen:

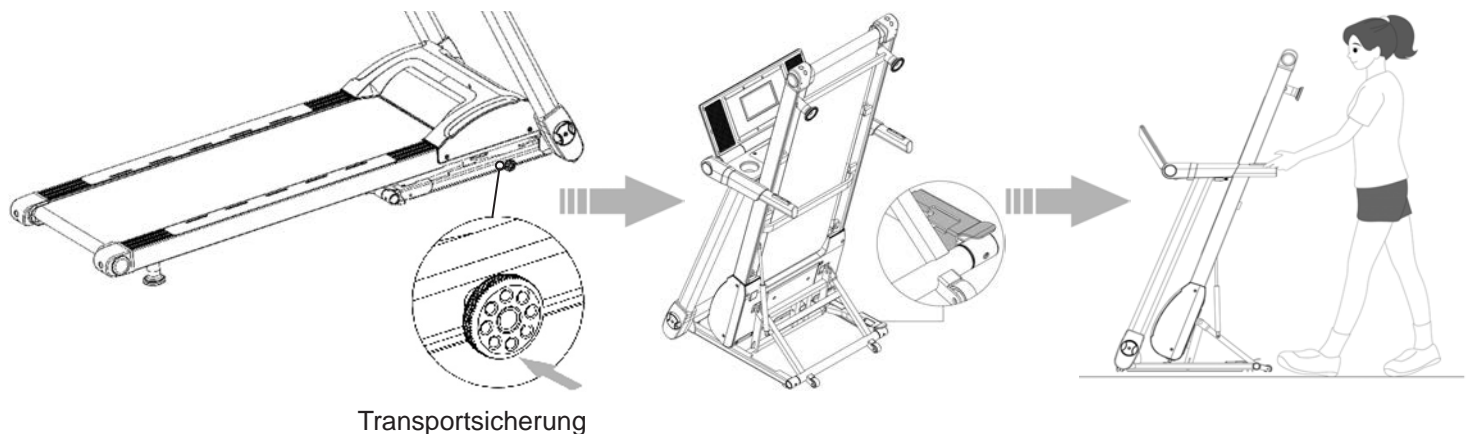
- Die Steigungseinstellung des Laufbandes muss auf 0% sein.
- Die Transportsicherung muss entfernt worden sein.
- Das Gerät muss über den ON/OFF-Schalter ausgeschaltet und das
- Netzkabel entfernt worden sein.

Hochklappen

Halten Sie die Lauffläche mit beiden Händen am hinteren Ende und klappen Sie diese hoch bis sie deutlich einrastet. Das Gerät kann nun mittels der Transportrollen leicht verschoben werden. Halten Sie hierfür die Handgriffe.

Herunterklappen

Halten Sie die Lauffläche mit beiden Händen am hinteren Ende und drücken Sie den Sicherungshebel neben der rechten Transportrolle mit dem Fuß nach unten. Ziehen Sie nun die Lauffläche vorsichtig nach unten und lassen Sie sie erst los, wenn die hinteren Standfüße sicher auf dem Boden stehen.



KLAPP- UND FALTMECHANISMEN

Faltmechanismus

Wenn Sie das Gerät wieder komplett zusammenfalten möchten, beachten Sie bitte Folgendes:

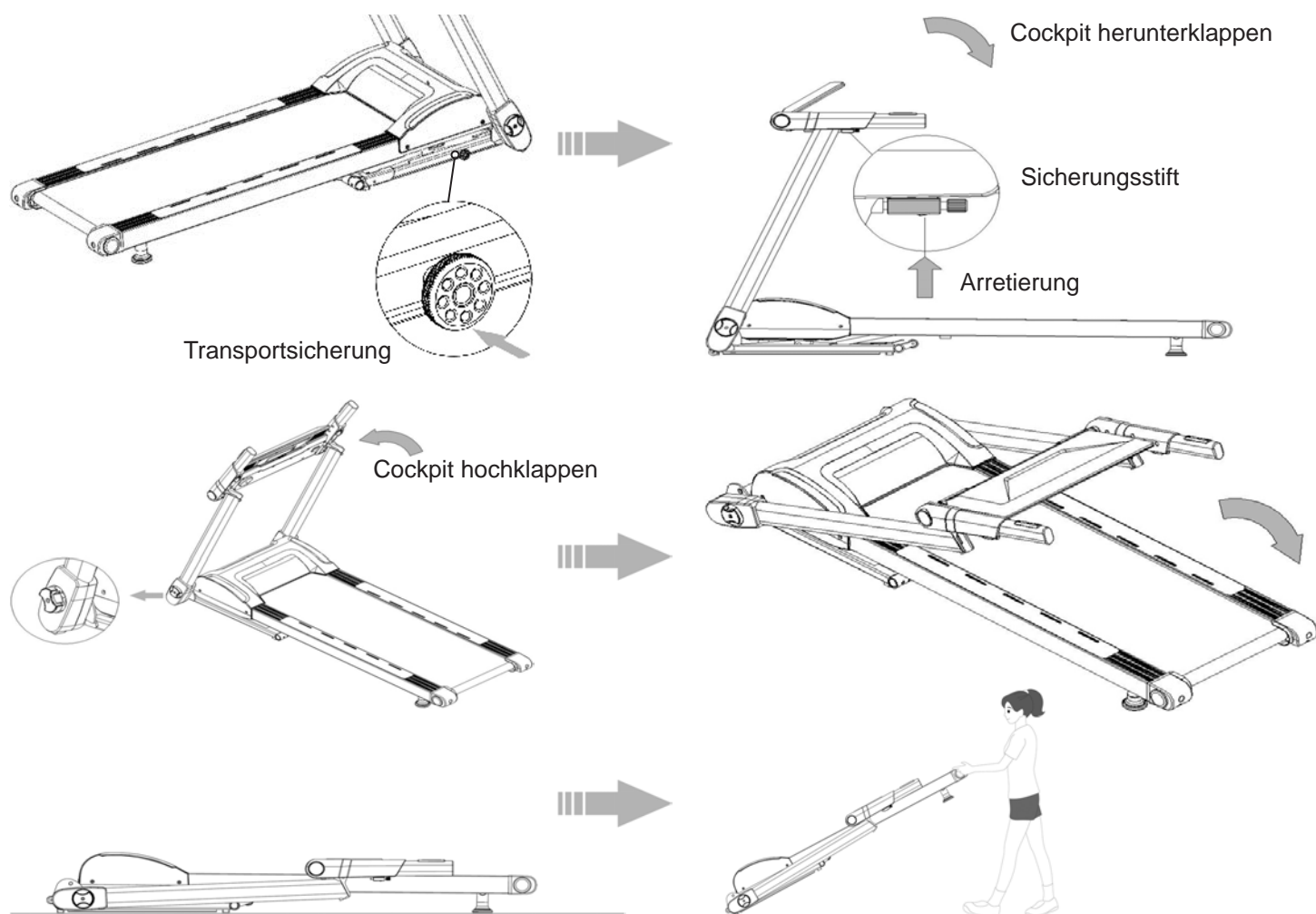
- Die Steigungseinstellung des Laufbandes muss auf 0% sein.
- Das Gerät muss über den ON/OFF-Schalter ausgeschaltet und das Netzkabel entfernt worden sein.

Setzen Sie die Transportsicherung wieder ein und drehen Sie sie fest an.

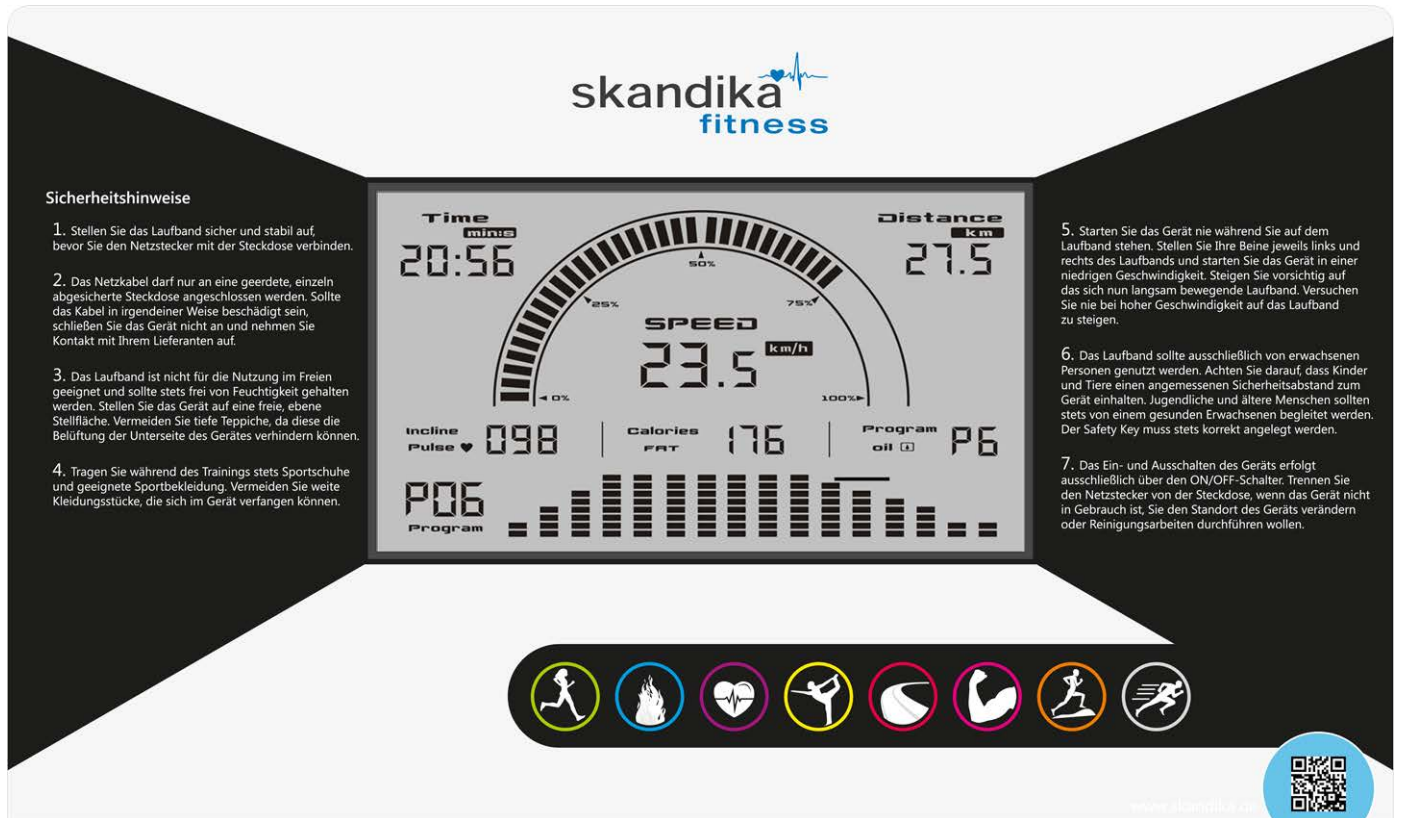
Klappen Sie das Cockpit nach unten. Drücken Sie die Arretierungen unter den Griffen, um die Sicherungsstifte zu lösen und den Cockpitrahmen nach oben klappen zu können.

Ziehen Sie die Arretierungsknöpfe heraus und drehen Sie sie in die geöffnete Position. Klappen Sie die Seitenrahmen mit Cockpitrahmen nach unten. Ziehen Sie nun die Arretierungsknöpfe wieder heraus und drehen Sie sie in die geschlossene Position.

Sie können das gefaltete Gerät nun am Ende der Lauffläche anheben und über die Transportrollen schieben.



COMPUTER

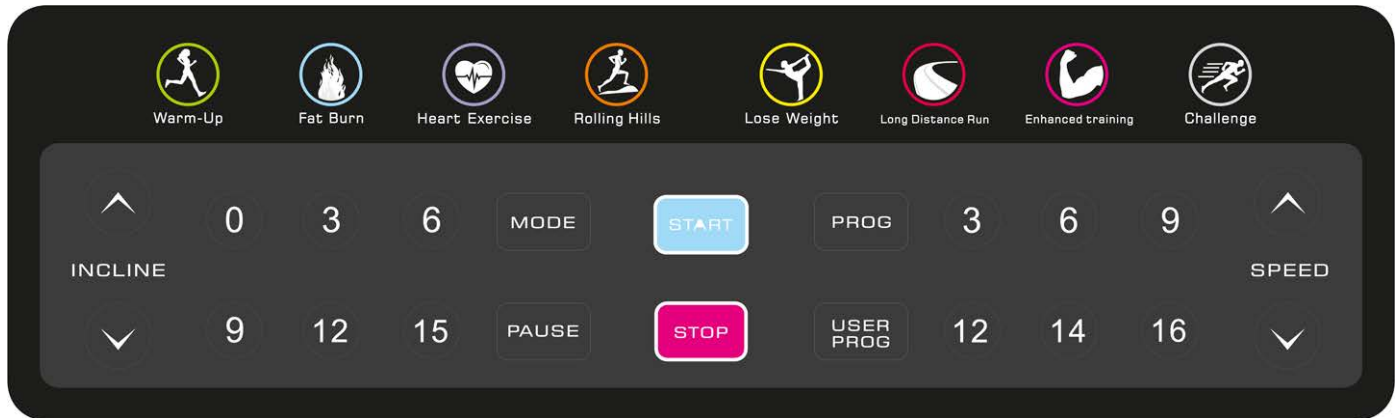


Das Gerät kann nur in Betrieb genommen werden, wenn der Safety Key am Cockpit korrekt angebracht wurde. Sobald der Kontakt unterbrochen wird, stoppt das Gerät automatisch. Befestigen Sie den Clip an Ihrer Kleidung, damit im Falle eines Notfalls oder Sturzes ein Ziehen an das Band den Kontakt des Keys mit dem Cockpit unterbricht und das Gerät angehalten wird. Bei Nichtgebrauch des Geräts, den Safety Key immer entfernen, damit eine unerlaubte Benutzung verhindert wird.

LCD Anzeige

| | |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| TIME | Anzeige der Trainingszeit (0:00 – 99:59) |
| SPEED | Anzeige der Geschwindigkeit (1 – 18 Km/h) |
| INCLINE | Anzeige der Steigung (0% - 15%) |
| DISTANCE | Anzeige der Trainingsdistanz (0 - 99,9 Km) |
| CALORIES | Anzeige der verbrauchten Kalorien (0-999 Kcal) |
| PULSE | Anzeige der Pulsfrequenz (Handsensoren) bzw. Herzfrequenz (Brustgurt) |
| PROG | Anzeige der Programmprofile (1: Warm-Up, 2: Fat Burn, 3: Heart Exercise, 4: Rolling Hills, 5: Lose Weight, 6: Long Distance Run, 7: Enhanced Training, 8: Challenge) |
| USER PROG | Anzeige des Userprogramms |

COMPUTER



Funktionen

| | |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SAFETY KEY | Wenn der Safety Key entfernt wird, stoppt das Laufband |
| START | Startet das Laufband/das gewählte Programm |
| STOP | Stoppt das Programm |
| PAUSE | Unterbricht das Programm |
| PROG | Zur Auswahl der 8 Trainingsprogramme |
| USER PROG | Zur Auswahl des Userprogramms und der HRC Programme |
| SPEED KNOB | Zur Anpassung der Geschwindigkeit. Im Uhrzeigersinn: schneller, gegen den Uhrzeigersinn: langsamer, Drücken: Bestätigung/ENTER |

Die SCHNELLWAHLTASTEN für Geschwindigkeit (SPEED SHORTCUT 3/6/9/12/14/16) und Steigung (INCLINE SHORTCUT 0/3/6/9/12/15) ermöglichen eine schnellere Einstellung der Werte.

BEDIENUNG

Stecken Sie den Safety Key am Cockpit ein und schalten Sie das Gerät an der Vorderseite ein.

SCHNELLSTART

Drücken Sie die START Taste. Der Motor läuft und das Laufband bewegt sich. Sie können nun die Werte für Geschwindigkeit und Steigung einstellen.

Drücken Sie die PAUSE Taste, um das Training zu unterbrechen und die STOP Taste, um das Training zu beenden.

MANUELLE EINSTELLUNGEN

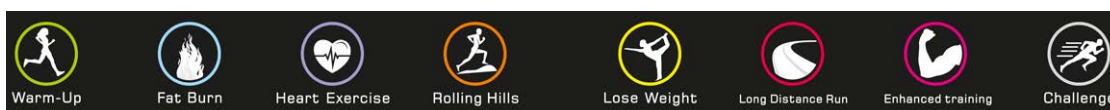
Wenn Sie das Programm ausgewählt haben, können Sie durch verschiedene Werte wechseln und diese individuell einstellen. Drücken Sie die MODE Taste bis die gewünschte Werte erscheinen (z.B. Trainingszeit, Kalorienverbrauch usw.) und stellen Sie diese dann mit dem Drehknopf ein. Bestätigen Sie Ihre Eingaben durch drücken des Drehknopfes.

BODY FAT

Drücken Sie die MODE Taste bis FAT in der Anzeige erscheint. Jetzt ist die Körperfettmessung aktiviert.

- 01 erscheint im Display: Stellen Sie 01 für männlich oder 02 für weiblich mit dem Drehknopf ein. Bestätigen Sie die Eingabe mit der MODE Taste.
- 02 erscheint im Display: Stellen Sie Ihren Alter mit dem Drehknopf ein. Bestätigen Sie die Eingabe mit der MODE Taste.
- 03 erscheint im Display: Stellen Sie Ihre Größe mit dem Drehknopf ein. Bestätigen Sie die Eingabe mit der MODE Taste.
- 04 erscheint im Display: Stellen Sie Ihr Gewicht mit dem Drehknopf ein. Bestätigen Sie die Eingabe mit der MODE Taste.
- 05 erscheint im Display: Umfassen Sie beide Handpulssensoren für ca. 8 Sekunden, um Ihren Körperfettanteil messen zu lassen. Nach der Messung wird der Wert in Prozent im Display angezeigt. (Leicht angefeuchtete Hände erleichtern die Messung. Handcreme usw. sollte vermieden werden.)

VORPROGRAMMIERTE PROGRAMME



Das Gerät hat 8 vorinstallierte Programme. Sie können diese direkt mit den oben abgebildeten Schnellwahltasten aussuchen oder auch die PROG Taste mehrfach drücken, bis das gewünschte Programm im Display angezeigt wird.

Haben Sie Ihr Programm ausgewählt und möchten Sie keine Angaben zu Zeit, Distanz oder Kalorienverbrauch vorgeben, können Sie einfach die START Taste drücken, um Ihr Training zu beginnen.

Möchten Sie Werte für Zeit, Distanz oder Kalorienverbrauch vorgeben, so stellen Sie diese mit dem Drehknopf ein und bestätigen Sie sie mit der MODE Taste.

Geben Sie immer nur jeweils einen Wert ein, da sie sich eventuell überschneiden könnten.

BEDIENUNG

Programm 1: Warm-Up

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|
| Level | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| km/h | 4 | 4 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 6 | 8 | 8 | 6 |
| Steigung | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |

Programm 2: Fat Burn

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Level | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| km/h | 2 | 4 | 4 | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 | 10 | 8 | 8 | 6 | 4 | 3 | 2 |
| Steigung | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 |

Programm 3: Heart Exercise

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|---|----|----|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Level | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| km/h | 6 | 10 | 10 | 8 | 6 | 6 | 8 | 10 | 10 | 11 | 11 | 10 | 8 | 8 | 6 | 2 |
| Steigung | 1 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 2 | 5 | 5 | 2 | 3 | 2 |

Programm 4: Rolling Hills

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|---|----|----|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Level | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| km/h | 4 | 10 | 10 | 8 | 8 | 10 | 10 | 8 | 8 | 11 | 11 | 10 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| Steigung | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 10 | 11 | 12 | 12 | 10 | 10 | 8 | 8 | 4 |

Programm 5: Lose Weight

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Level | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| km/h | 6 | 6 | 6 | 8 | 10 | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 12 | 10 | 10 | 6 | 6 | 6 |
| Steigung | 0 | 1 | 1 | 0 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 | 2 | 4 |

Programm 6: Long Distance Run

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Level | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| km/h | 6 | 6 | 6 | 8 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 10 | 8 | 8 | 6 | 6 | 6 |
| Steigung | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 4 | 5 | 6 | 4 |

Programm 7: Enhanced Training

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|---|----|----|----|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Level | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| km/h | 4 | 10 | 12 | 14 | 10 | 6 | 12 | 14 | 14 | 10 | 6 | 10 | 14 | 10 | 6 | 4 |
| Steigung | 0 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |

Programm 8: Challenge

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Level | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| km/h | 4 | 4 | 6 | 8 | 10 | 10 | 12 | 12 | 12 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 10 | 8 |
| Steigung | 5 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |

BEDIENUNG

AUSWAHL DES USER PROGRAMMES

Drücken Sie die USER PROG Taste, um das individuell einstellbare User Programm U1 oder eines der Herzfrequenzprogramme auszuwählen. Durch erneutes Drücken der USER PROG Taste wechseln Sie das Programm.

USER PROGRAMM U1

Drücken Sie die USER PROG Taste, um das U1 Programm auszuwählen.

Mit dem Programm U1 können Sie Ihr persönliches Trainingsprogramm erstellen. Wie bei den vorinstallierten Programmen hat auch das U1 Programm 16 Abschnitte.

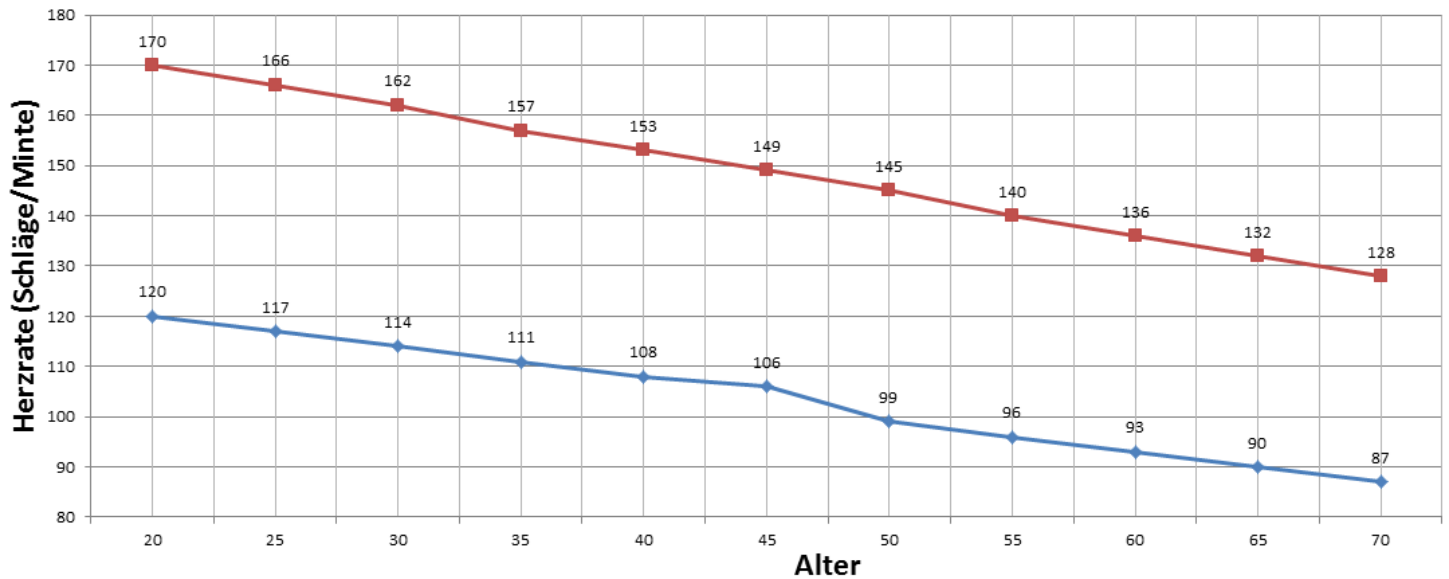
Stellen Sie die Geschwindigkeit und die Steigung für Abschnitt 1 mit dem Drehknopf ein und bestätigen Sie die Eingabe mit der ENTER Taste. Sie wechseln automatisch in Abschnitt 2 und können nun auch hier Ihre Werte eingeben. Fahren Sie weiter auf dieser Weise fort, bis Sie alle 16 Abschnitte eingestellt haben. Starten Sie das nun von Ihnen individuell vorgegebene U1 Programm mit der START Taste.

Stop

Das Gerät wird angehalten, wenn Sie

- die STOP Taste drücken
- die PAUSE Taste drücken
- den Safety Key entfernen
- die Stromzufuhr unterbrechen.

Trainieren Sie innerhalb Ihrer Ziel-Zone










Laufband-Training für Anfänger

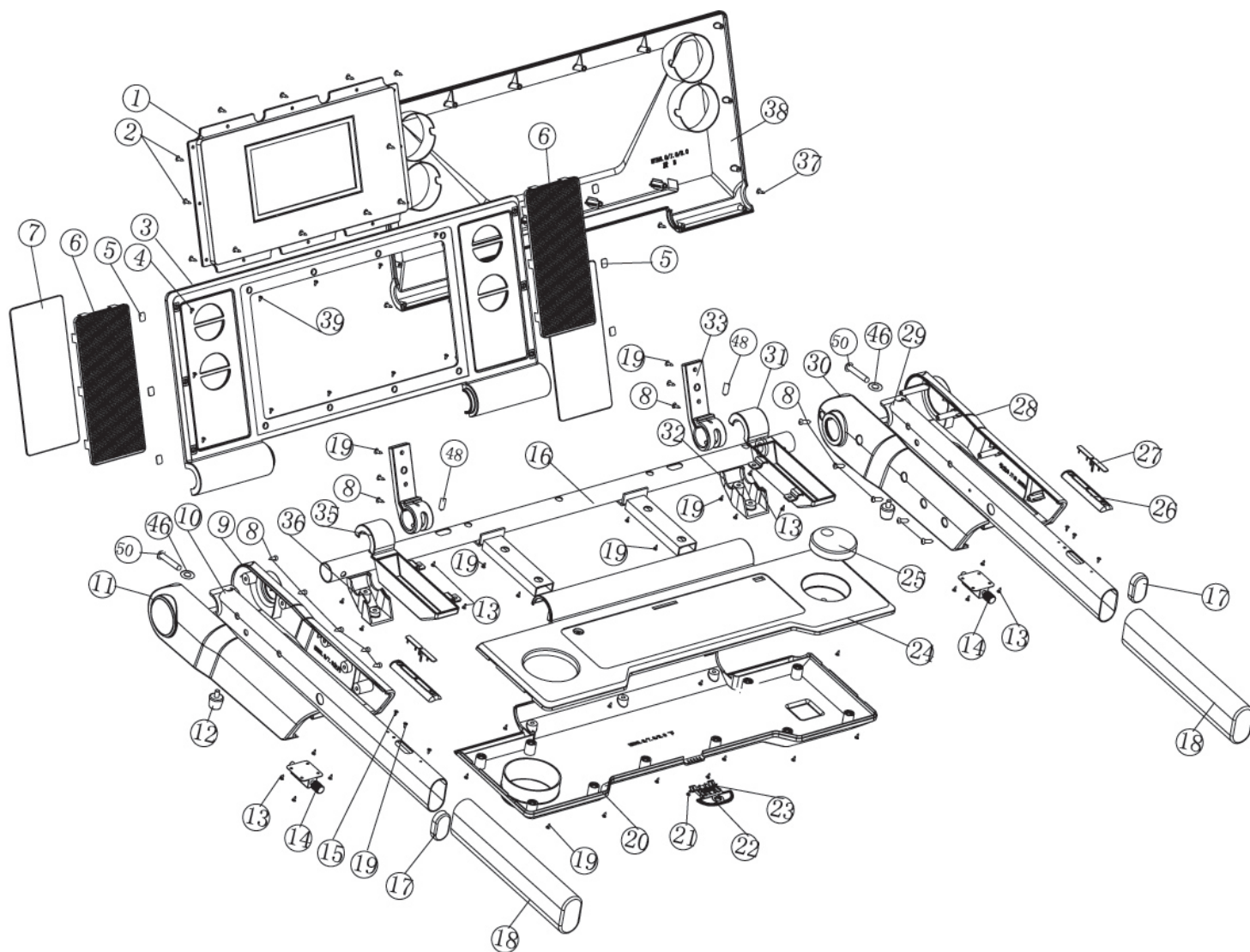
| | Anstrengung | Dauer | | Anstrengung | Dauer |
|----------------|-------------|---------------|----------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Woche 1 | Leicht | 6-12 Minuten | Woche 5 | Mittel | 22-28 Minuten |
| Woche 2 | Leicht | 10-16 Minuten | Woche 6 | Etwas höher oder etwas niedriger | 20 Minuten |
| Woche 3 | Mittel | 14-20 Minuten | Woche 7 | Mit Intervall-Training | 3 Min. mittlere Anstrengung 3 Min. höhere Anstrengung 24 Minuten lang |
| Woche 4 | Mittel | 18-24 Minuten | | | |

AUFWÄRMÜBUNGEN

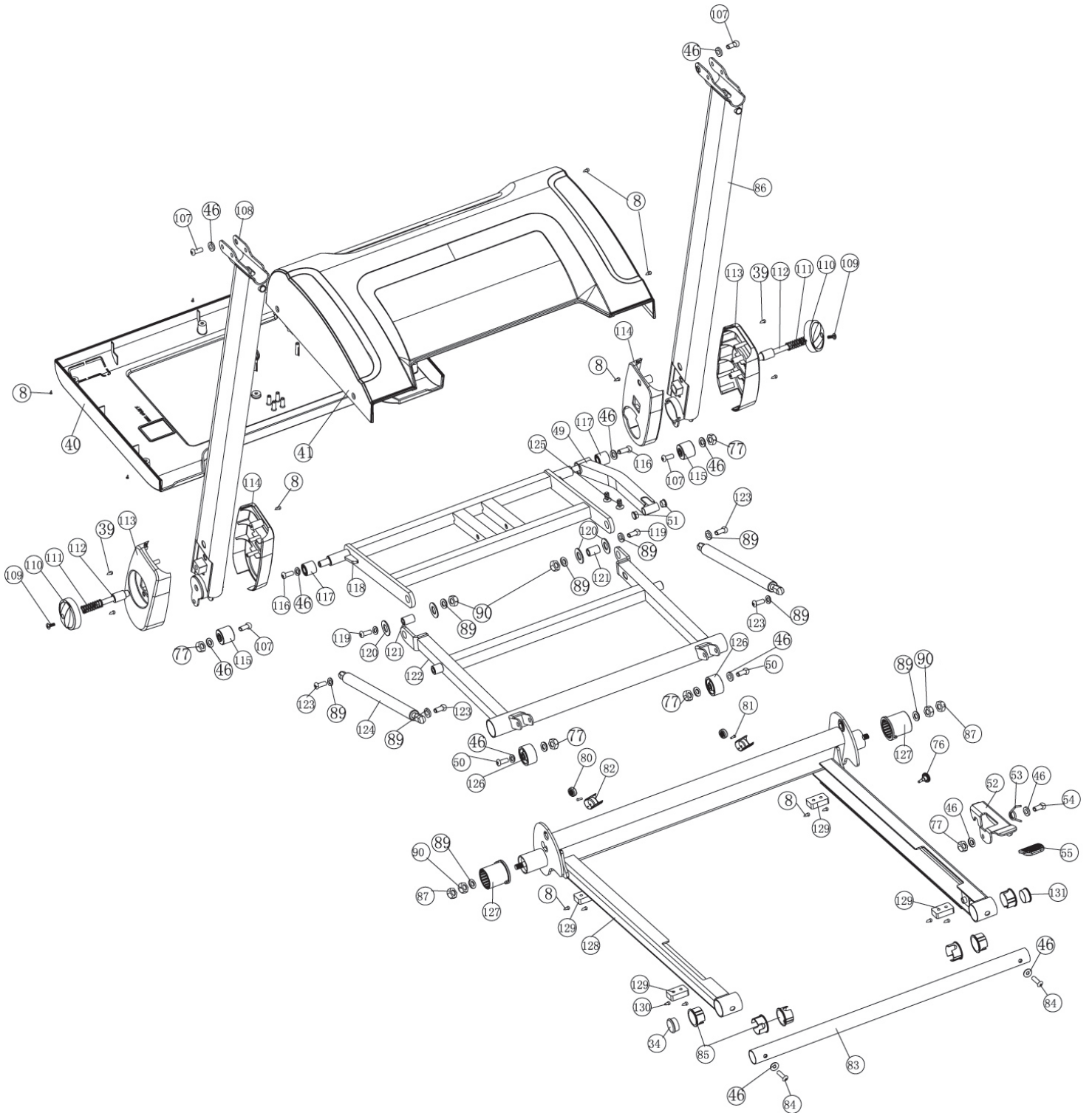
Eine erfolgreiche Trainingseinheit besteht aus einer Aufwärmphase, einer aktiven Trainingsphase und einer Cool-Down-Phase. Die Aufwärmphase ist extrem wichtig, um Ihren Körper optimal vorzubereiten und Ihre Muskeln aufzuwärmen und zu dehnen. Die Aufwärmübungen können auch am Ende des Trainings als Cool-Down dienen. Wir empfehlen folgende Übungen:

| | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Kopfeigung Neigen Sie den Kopf nach rechts, Gesicht nach vorne, um die Nackenmuskulatur links zu dehnen. Halten Sie kurz diese Position. Wiederholen Sie die Übung nach links. Neigen Sie nun den Kopf nach hinten. Mit offenem Mund drücken Sie das Kinn nach oben in Richtung Decke. Halten Sie kurz die Position. Zum Schluss lassen Sie den Kopf nach vorne auf die Brust fallen.</p> |  | <p>Schulterhebung Heben Sie die linke Schulter hoch, in Richtung Ohr und halten Sie kurz die Position. Heben Sie nun die rechte Schulter hoch, während Sie die linke Schulter wieder absenken.</p> |  |
| <p>Seitendehnung Halten Sie die Arme links und rechts des Kopfes nach oben in Richtung Decke. Drücken Sie nun den rechten Arm weiter nach oben, um die Muskulatur an der rechten Körperhälfte zu dehnen. Halten Sie kurz diese Position. Wiederholen Sie nun die Übung mit dem linken Arm.</p> |  | <p>Oberschenkeldehnung - vorne Stützen Sie sich mit der linken Hand an der Wand ab und ziehen Sie mit der rechten Hand den rechten Fuß so weit wie möglich nach hinten und nach oben in Richtung Po. Halten Sie einige Sekunden die Position. Wiederholen Sie die Übung mit dem linken Fuß.</p> |  |
| <p>Oberschenkeldehnung - Innenseiten Auf dem Boden sitzend führen Sie die Fußsohlen zusammen und ziehen Sie diese vorsichtig zu Ihrem Körper hin. Drücken Sie vorsichtig die Knie nach unten in Richtung Boden. Halten Sie einige Sekunden die Position.</p> |  | <p>Oberschenkeldehnung - hinten Auf dem Boden sitzend winkeln Sie das linke Bein an bis die Fußsohle am Oberschenkel des rechten, ausgestreckten Beines ruht. Beugen Sie sich vorsichtig nach vorne und versuchen Sie mit dem rechten Arm den rechten Fuß zu erreichen. Halten Sie einige Sekunden die Position. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.</p> |  |
| <p>Unterschenkeldehnung Stützen Sie sich mit beiden Händen an der Wand ab und stellen Sie den rechten Fuß vor dem linken. Drücken Sie das linke Bein durch, ohne den rechten Fuß vom Boden abzuheben. Beugen Sie das rechte Knie und bewegen Sie die Hüfte in Richtung Wand. Halten Sie einige Sekunden die Position. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.</p> | | |  |

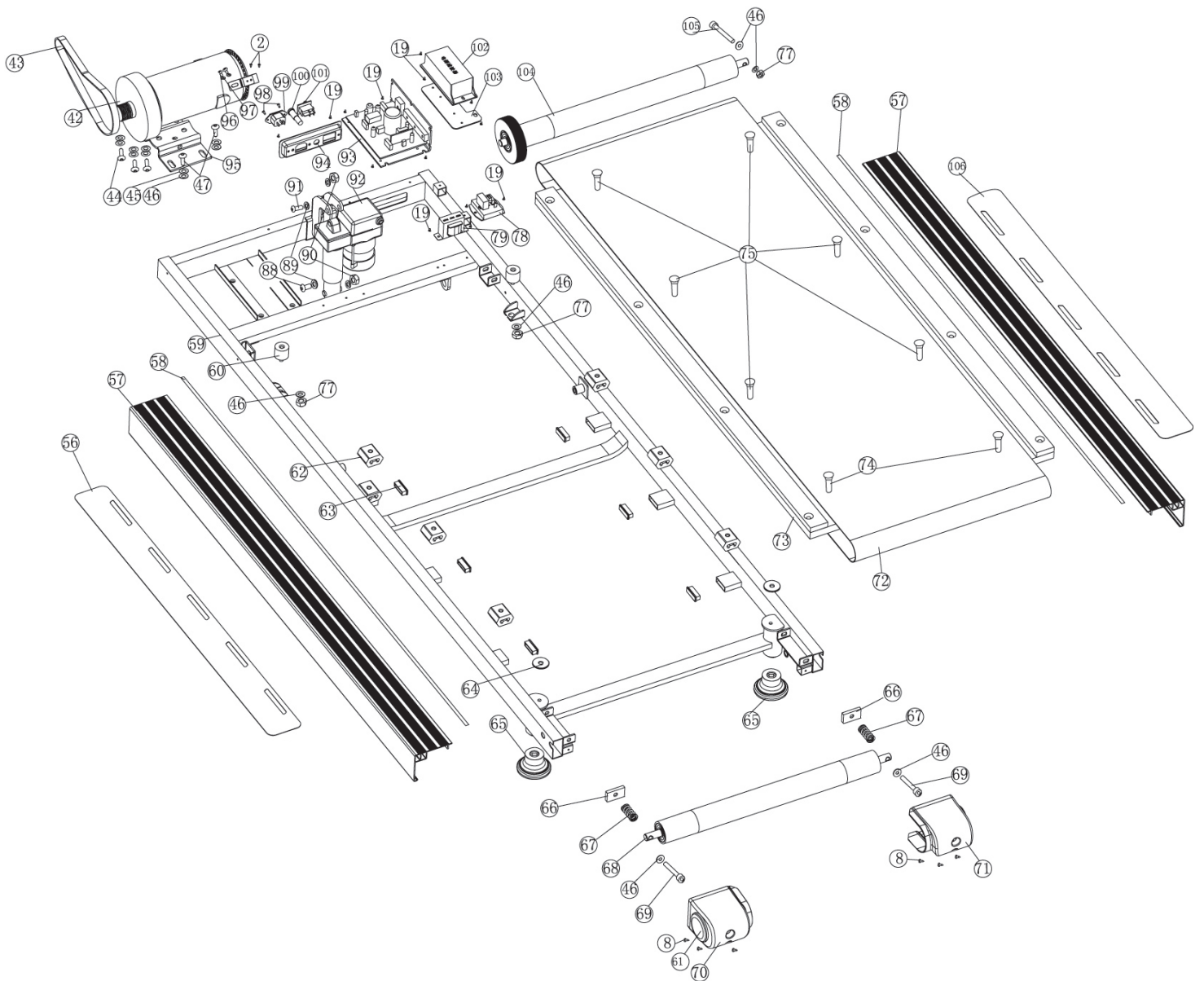
EXPLOSIONSZEICHNUNGEN



EXPLOSIONSZEICHNUNGEN



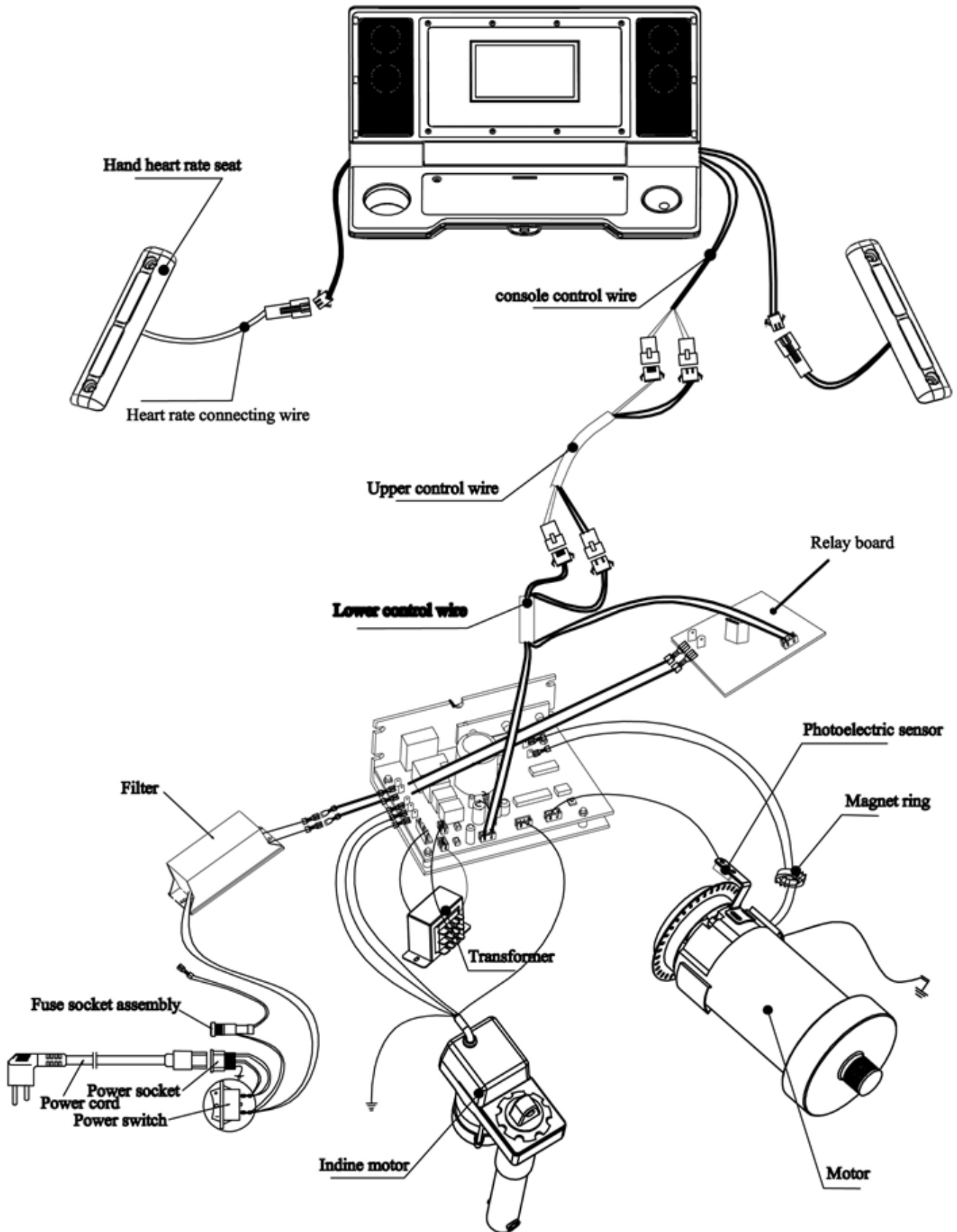
EXPLOSIONSZEICHNUNGEN



TEILELISTE

| Nr. | Teil | Anz | Nr. | Teil | Anz | Nr. | Teil | Anz |
|-----|---------------------------------------------|-----|-----|---------------------------------------------|-----|-----|----------------------------------------------|-----|
| 1 | LCD window | 1 | 46 | Ø8 washer | 28 | 91 | M10X45 inner hexagonal pan head bolt | 1 |
| 2 | ST3X8 cross recess head self-taping screw | 14 | 47 | M8X15 inner hexagonal socket head cap bolt | 4 | 92 | lifting motor | 1 |
| 3 | display front cover | 1 | 48 | M8X30 inner hexagonal set screw | 2 | 93 | low controller | 1 |
| 4 | ST3X12 cross recess head self-taping screw | 6 | 49 | foot pad lock frame | 1 | 94 | power cover | 1 |
| 5 | prevent grind pad | 6 | 50 | M8X40 inner hexagonal pan head bolt | 4 | 95 | motor cabinet | 1 |
| 6 | hifi net | 2 | 51 | Ø16 tube cover | 2 | 96 | M8X5 recess head self-taping screw | 2 |
| 7 | sponge cover | 2 | 52 | foot pad | 1 | 97 | Ø5 washer | 2 |
| 8 | ST4X15 cross recess head self-taping screw | 36 | 53 | foot pad spring | 1 | 98 | ST3X12 cross recess head self-taping screw | 2 |
| 9 | left handlebar inner cover | 1 | 54 | M8X60 inner hexagonal pan head bolt | 1 | 99 | power plug | 1 |
| 10 | left handlebar bracket | 1 | 55 | foot pad decorative sleeve | 1 | 100 | fuse bracket | 1 |
| 11 | left handlebar outer cover | 1 | 56 | left anti-slide paper | 1 | 101 | shaped switch | 1 |
| 12 | handlebar limit washer | 2 | 57 | side rail | 2 | 102 | filter | 1 |
| 13 | ST3X10 cross recess head self-taping screw | 12 | 58 | double side coating tap | 4 | 103 | electrical installation board | 1 |
| 14 | automatic bolt | 2 | 59 | base frame | 1 | 104 | front roller | 1 |
| 15 | ST3X12 cross recess head self-taping screw | 4 | 60 | running deck cushion pad | 2 | 105 | M8X50 inner hexagonal socket head cap bolts | 1 |
| 16 | ST4X12 cross recess head self-taping screw | 2 | 61 | roller cover decoration | 2 | 106 | right anti-slide paper | 1 |
| 17 | 28X54 tube cover | 2 | 62 | running deck buffer seat | 4 | 107 | M8X45 inner hexagonal pan head bolt | 4 |
| 18 | foam | 2 | 63 | J12.7X38.1 tube cover | 4 | 108 | left console mast | 1 |
| 19 | ST4X12 cross recess head self-taping screw | 42 | 64 | running deck washer | 2 | 109 | M6X15 Pan head screws with cross recess | 2 |
| 20 | button low cover | 1 | 65 | rubber cushion pad | 2 | 110 | fixed knob | 2 |
| 21 | ST2.5X8 cross recess head self-taping screw | 2 | 66 | taut spring bearer plate | 2 | 111 | plug spring | 2 |
| 22 | safety switch | 1 | 67 | taut roller spring | 2 | 112 | fixed bolt | 2 |
| 23 | safety swith fix seat | 1 | 68 | back roller | 1 | 113 | inner console mast cover | 2 |
| 24 | button upper cover | 1 | 69 | M8X105 inner hexagonal socket head cap bolt | 2 | 114 | outer console mast cover | 2 |
| 25 | adjustment knob | 1 | 70 | left roller cover | 1 | 115 | front wheels | 2 |
| 26 | handpulse seat | 2 | 71 | right roller cover | 1 | 116 | M8X10 inner hexagonal pan head bolt | 2 |
| 27 | handpulse | 4 | 72 | running belt | 1 | 117 | lifting wheels | 2 |
| 28 | right handlebar outer cover | 1 | 73 | running deck | 1 | 118 | lifting frame | 1 |
| 29 | right handlebar bracket | 1 | 74 | M8X40 cross recess head screw | 2 | 119 | M10X40 inner hexagonal pan head bolt | 2 |
| 30 | right handlebar inner cover | 1 | 75 | M8X35 cross recess head screw | 4 | 120 | washer | 4 |
| 31 | right stowage box upper | 1 | 76 | round bolt | 1 | 121 | lifting connecting sleeve | 2 |
| 32 | right stowage box lower | 1 | 77 | M8 nut | 8 | 122 | connecting frame | 1 |
| 33 | display cover fix seat | 2 | 78 | electric relay | 1 | 123 | M10X25 inner hexagonal pan head bolt | 4 |
| 34 | table frame | 1 | 79 | transformer | 1 | 124 | pneumatic cylinder | 2 |
| 35 | left stowage box upper | 1 | 80 | roller | 2 | 125 | plastic screw | 2 |
| 36 | left stowage box lower | 1 | 81 | rivet Ø6x25 | 2 | 126 | base frame wheels | 2 |
| 37 | ST3X25 cross recess head self-taping screw | 4 | 82 | moving wheels cover | 2 | 127 | rotating cover of console mast | 2 |
| 38 | back display cover | 1 | 83 | ground connecting tube | 1 | 128 | ground frame | 1 |
| 39 | ST4X15 cross recess head self-taping screw | 12 | 84 | M8X15 hexagonal pan head bolt | 2 | 129 | high ground cushion | 4 |
| 40 | motor low cover | 1 | 85 | plastic cover | 6 | 130 | ST4.8X15 cross recess head self-taping screw | 4 |
| 41 | motor cover | 1 | 86 | right console mast | 1 | 131 | Ø32 tube cover | 2 |
| 42 | motor | 1 | 87 | retaining nut | 2 | | | |
| 43 | motor belt | 1 | 88 | M10X105 hexagonal pan head bolt | 1 | | | |
| 44 | M8X12 Hexagon head bolt | 3 | 89 | Ø10 washer | 14 | | | |
| 45 | Ø8 spring washer | 7 | 90 | M10 nut | 4 | | | |

SCHALTPLAN



PFLEGEHINWEISE / BANDJUSTIERUNG

Warnung: Sorgen Sie dafür, dass das Laufband für Reinigung, Schmieren oder Wartung niemals an der Stromquelle (Steckdose) angeschlossen ist - Gefahr eines elektrischen Schlages!

Wichtig: Benutzen Sie niemals scharfe Reinigungsmittel, um das Laufband zu reinigen. Es genügt die Verwendung eines leicht angefeuchteten Tuches. Um Computerfehlfunktionen zu vermeiden, achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit in das Innere gelangen kann. Setzen Sie das Gerät niemals dem direkten Sonnenlicht aus.

Nach jeder Trainingseinheit: Reinigen Sie den Computer und das Gerät mit einem sauberen, leicht angefeuchteten Tuch, um Schweißspuren zu beseitigen.

Wöchentlich: Reinigen Sie (z. B. mit einem Staubsauger) den Untergrund von Schmutz, um die Übertragung von Schmutzpartikeln auf die Laufbandoberfläche zu vermeiden. Wir empfehlen generell, eine geeignete Sportgerätematte als Unterlage für das Laufband zu verwenden. Neben einer Geräuschminderung sorgt die Matte dafür, dass Staubpartikel angezogen werden und den kritischen Komponenten des Laufbandes fern bleiben.

Justierung des Bandes

Spannung des Bandes

Da die Laufbewegung des Bandes im Laufe der Zeit die Spannung leichtgradig verringert, ist es sinnvoll, die Spannung nach jeweils einigen Monaten Nutzung zu prüfen und gegebenenfalls nachzuspannen. So kann es zum Beispiel sein, dass es zu Verzögerungen während des Laufens oder Walking kommen kann, während der Motor weiterhin vollständig in Gang ist. Es ist jedoch wichtig, das Band nicht zu überspannen, da dies zu geringerer Motorleistung und zur Abnutzung der Rollen führen kann.

Wenn das Band richtig gespannt ist, sollten Sie in der Lage sein, das Band auf beiden Seiten um 5 - 7,5 cm anzuheben. Als Schnelltest sollten Sie ohne Schwierigkeit drei übereinandergelagerte Finger zwischen Band und Rahmen einführen können.

Einstellung des Bandes

Benutzen Sie den Inbusschlüssel und platzieren Sie ihn an der linken hinteren Endkappe in die Justierschraube. Drehen Sie diese nun eine 1/8-Umdrehung im Uhrzeigersinn. Stecken Sie dann den Inbusschlüssel in das vorhandene Loch der rechten hinteren Endkappe und verfahren Sie genauso. Prüfen Sie nun die Spannung des Bandes. Fahren Sie mit dieser Vorgehensweise fort, bis das Band die richtige Spannung (s.o.) erreicht hat. Achten Sie darauf, dass beide Seiten gleichmäßig angepasst werden um zu gewährleisten, dass das Band gleichmäßig läuft. Das Band darf nicht zu straff gespannt werden, um Lagerschäden zu vermeiden. Möchten Sie die Spannung vermindern, justieren Sie beide Stellschrauben gleichmäßig gegen den Uhrzeigersinn.

Zentrieren des Bandes

Gegebenenfalls muss das Band zentriert werden. Achten Sie zunächst darauf, dass das Band wie vorgegeben gespannt ist. Starten Sie das Laufband mit einer nicht zu schnellen Geschwindigkeit. Stecken Sie den Inbusschlüssel in die Inbusschraube der linken Öffnung der linken hinteren Endkappe.

BANDJUSTIERUNG

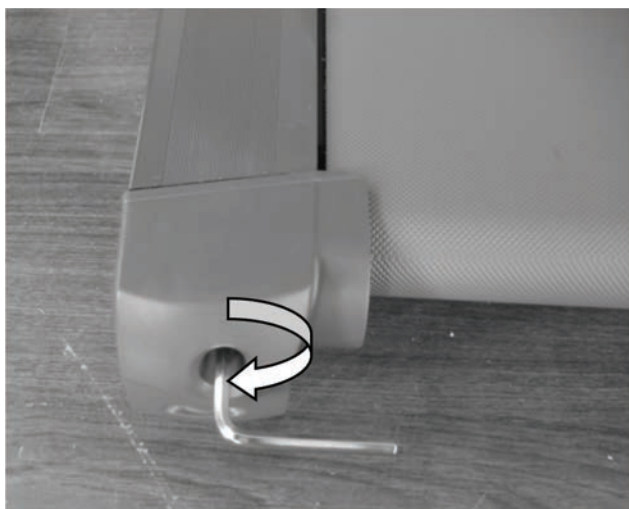
1. Wenn das Band zu weit rechts läuft:

Drehen Sie die linke Einstellschraube (Inbusschraube) eine achte Drehung im entgegengesetzten Uhrzeigersinn und die rechte Einstellschraube eine achte Drehung im Uhrzeigersinn. Wenn Sie das Laufband nun 30 Sekunden laufen lassen, sollte sich das Band nach links verschieben. Wenn das Band immer noch zu weit rechts läuft, drehen Sie die Einstellschrauben eine weitere achte Drehung und wiederholen Sie den Vorgang bei Bedarf.

2. Wenn das Band zu weit links läuft:

Drehen Sie die linke Einstellschraube (Inbusschraube) eine achte Drehung im Uhrzeigersinn und die rechte Einstellschraube eine achte Drehung entgegen dem Uhrzeigersinn. Wenn Sie das Laufband nun 30 Sekunden laufen lassen, sollte sich das Band nach rechts verschieben. Wenn das Band immer noch zu weit links läuft, drehen Sie die Einstellschrauben eine weitere achte Drehung und wiederholen Sie den Vorgang bei Bedarf.

Lassen Sie das Laufband nun 3 Minuten mit einer Geschwindigkeit von ca. 4 km/h und danach auch schneller laufen, um sicherzustellen, dass das Band zentriert ist. Nehmen Sie, falls nötig, eine weitere Feineinstellung vor.



Eine Drehung der Schraube im Uhrzeigersinn bewirkt eine Erhöhung der Bandspannung



Eine Drehung der Schraube entgegen dem Uhrzeigersinn bewirkt eine Verminderung der Bandspannung

SCHMIERUNG

Schmieren des Laufbandes

Es ist wichtig, sorgfältig auf eine angemessene Schmierung des Laufdecks (Fläche unter dem Band) zu achten, da ein unnötiger Widerstand den Lauf und die Lebensdauer des Laufbandes beeinträchtigen kann. Deshalb ist regelmäßiges Schmieren erforderlich. Entfernen Sie vor einer Schmierung etwaige Schmutzpartikel vom Laufdeck.

Wann muss geschmiert werden?

Heben Sie vorsichtig das Laufband an einer Seite an und erfühlen Sie die Oberfläche des Laufdecks mit der anderen Hand. Fühlt sich das Deck trocken an, sollte eine Schmierung vorgenommen werden.

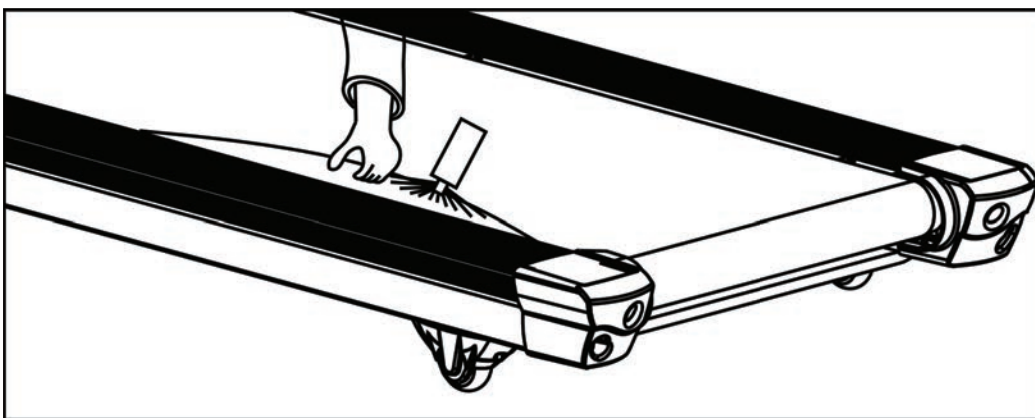
Grundsätzlich sollte eine Schmierung nach den ersten 25 Stunden Nutzungsdauer (bzw. max. nach 2 Monaten) und dann alle ca. 50 Stunden Nutzungsdauer oder 2 -3 Monate (je nachdem, was zuerst eintrifft) vorgenommen werden.

Wie wird geschmiert?

1. Heben Sie vorsichtig eine Seite des Laufbandes an.
2. Verteilen Sie ca. 30 - 40 ml eines geeigneten Schmiermittels unter dem Laufband auf der Deckoberfläche.
3. Laufen Sie bei geringer Geschwindigkeit ca. 3 bis 5 Minuten langsam auf dem Laufband, um das Schmiermittel besser zu verteilen.

ACHTUNG!

Benutzen Sie niemals mehr als 30 bis 40 ml eines geeigneten Schmiermittels. Eine übermäßige Schmierung der Laufdeckfläche kann zu Unfällen führen! Sollte Schmiermittel an den Seiten austreten, wischen Sie dieses mit einem trockenen Tuch ab. Fragen Sie Ihren Fachhändler nach einem geeigneten Schmiermittel für Laufbänder.



Vertrieb & Service durch:
MAX Trader GmbH
Wilhelm-Beckmann-Straße 19
45307 Essen
Deutschland



WEE-Reg.Nr.
DE81400428

CE **RoHS**

11072014