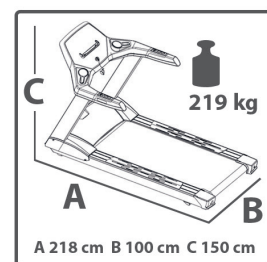


TAURUS®

Montage- und Bedienungsanleitung



TFT105PRO.01.01

ArtNr. TF-T10.5

Laufband T10.5 Pro

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

vielen Dank, dass Sie sich für ein Qualitäts-Trainingsgerät der Marke Taurus® entschieden haben, der Marke die Sportlerherzen höher schlagen lässt. Taurus® bietet eine breite Palette an (Heim-)Fitnessgeräten wie beispielsweise Ellipsentrainer, Ergometer, Laufbänder und Rudergeräte an. Taurus®-Geräte sind die optimalen Geräte für alle, die zu Hause trainieren wollen, unabhängig von Ihren Zielen und Ihrer Fitness. Weitere Informationen finden Sie unter www.sport-tiedje.com oder www.taurus-fitness.de.



SICHERHEITSHINWEISE

Bitte lesen Sie die gesamte Anleitung vor der Montage und der ersten Benutzung aufmerksam durch. Die Anleitung hilft Ihnen beim schnellen Aufbau und erläutert die sichere Handhabung. Tragen Sie dafür Sorge, dass alle mit dem Gerät trainierenden Personen (besonders Kinder und Personen mit körperlicher, sensorischer, geistiger oder motorischer Behinderung) unbedingt vorab über diese Anleitung und ihren Inhalt informiert werden. Im Zweifelsfall müssen verantwortliche Personen die Nutzung des Gerätes beaufsichtigen.

Das Gerät wurde sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert. Mögliche Gefahrenquellen, die Verletzungen verursachen könnten, wurden bestmöglich ausgeschlossen. Stellen Sie sicher, dass die Aufbauanleitung korrekt befolgt wurde und dass alle Teile des Gerätes festsitzen. Im Bedarfsfall muss die Anleitung erneut durchgegangen werden, um eventuelle Fehler zu beheben.

Bitte halten Sie sich exakt an die angegebenen Sicherheits- und Wartungsanweisungen. Jegliche davon abweichende Nutzung kann Gesundheitsschäden, Unfälle oder Beschädigungen des Gerätes zur Folge haben, für die seitens des Herstellers und Vertreibers keine Haftung übernommen werden kann.

Dieses Fitnessgerät ist für den Heimgebrauch, den semiprofessionellen und den professionellen Einsatz geeignet. Der semiprofessionelle Bereich umschließt z.B. institutionelle Einrichtungen wie Krankenhäuser, Schulen, Hotels und Vereine. Der professionelle Einsatz bezieht sich auf eine gewerbliche Nutzung, z.B. im Fitness-Studio.

Bewahren Sie diese Anleitung zur Information, für Wartungsarbeiten oder Ersatzteilbestellungen sorgfältig auf.

INHALTSVERZEICHNIS

1	ALLGEMEINE INFORMATIONEN	6
1.1	Technische Daten	6
1.2	Persönliche Sicherheit	7
1.3	Elektrische Sicherheit	8
1.4	Aufstellort	9
2	MONTAGEHINWEISE, WARTUNG UND PFLEGE	10
2.1	Allgemeine Hinweise	10
2.2	Störungen und Fehlerdiagnose	11
2.3	Pflege und Wartung	12
2.4	Wartungs- und Inspektionskalender	14
3	MONTAGE	15
3.1	Packungsinhalt	15
3.2	Montageanleitung	16
4	BEDIENUNGSANLEITUNG	22
4.1	Konsolenanzeige	22
4.2	Tastenfunktion	24
4.3	Einschalten des Gerätes	25
4.4	Programme	26
4.4.1	Manuelles Programm	26
4.4.2	Gewichtsreduktion	28
4.4.3	Trainingsprogramm - 5k RUN	30
4.4.4	Trainingsprogramm – Intervall	32
4.4.5	Trainingsprogramm – Cardio	35
4.4.6	Benutzerdefiniertes Trainingsprogramm	37
5	TRAININGSANLEITUNG	40
5.1	Herzfrequenzmessung	40
5.2	10 Tipps für ein effektives Lauftraining	43
5.3	Aufbau einer Trainingseinheit	44

5.4 Dehnübungen für Bein- & Brustmuskulatur	46
5.5 Trainingstagebuch	48
6 GARANTIE INFORMATIONEN	49
7 ENTSORGUNG	51
8 ZUBEHÖRBESTELLUNG	52
9 ERSATZTEILBESTELLUNG	53
9.1 Service Hotline	53
9.2 Seriennummer und Modellbezeichnung	53
9.3 Teileliste	54
9.4 Explosionszeichnung	57

1.1 Technische Daten

LCD - Anzeige von

- + Geschwindigkeit in km/h
- + Trainingszeit in min
- + Trainingsstrecke in km
- + Kalorienverbrauch in kcal
- + Herzfrequenz (bei Verwendung der Handsensoren oder eines Brustgurtes)
- + Steigung in %
- + Watt
- + Belastungs-Profil

Motorleistung: 3 PS Dauerleistung (AC-Motor)

Max. Motor-Dauerleistung: 2.2 kW / 3 PS

Max. Motor-Peakleistung: 4.1 kW / 6 PS

Geschwindigkeitsbereich: 0.8 - 25 km/h

Steigungsbereich: 0 - 15 %

Trainingsprogramme insgesamt: 6

Voreingestellte Programme: 4

Herzfrequenzgesteuerte Programme: 1

Benutzerdefinierte Programme: 1

Laufflächengröße (L x B): 158 x 56 cm

Rollendurchmesser: 89 mm

Laufmatten-Stärke: 3.3 mm (orthopädische Laufmatte)

Laufdeck-Stärke: 25.4 mm

Gewicht und Maße:

Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung): 244 kg

Artikelgewicht (netto, ohne Verpackung): 219 kg

Verpackungsmaße (L x B x H): ca. 2210 mm x 940 mm x 520 mm

Aufstellmaße (L x B x H): ca. 2180 mm x 1000 mm x 1500 mm

Maximales Benutzergewicht: 181 kg

1.2 Persönliche Sicherheit

- + Bevor Sie mit der Nutzung des Gerätes beginnen, sollten Sie durch Ihren Hausarzt klären, ob das Training für Sie aus gesundheitlicher Sicht geeignet ist. Betroffen hiervon sind vor allem Personen, die eine vererbungsbedingte Anlage zu Bluthochdruck oder Herzleiden haben, über 45 Jahre alt sind, rauchen, überhöhte Cholesterinwerte aufweisen, übergewichtig sind und/oder im letzten Jahr nicht regelmäßig Sport getrieben haben.
- + Beachten Sie, dass exzessives Training Ihre Gesundheit ernsthaft gefährden kann. Bitte nehmen Sie gleichermaßen zur Kenntnis, dass Systeme der Herzfrequenzüberwachung ungenau sein können.
- + Das Gerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden, d.h. für das Lauftraining erwachsener Personen.
- + Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Hersteller und Händler kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.
- + Das Gerät darf grundsätzlich nicht gleichzeitig von mehreren Personen genutzt werden.
- + Kinder sollten nicht unbeaufsichtigt in die Nähe des Gerätes gelangen.
- + Machen Sie sich vor Trainingsbeginn mit allen Funktionen und Einstellmöglichkeiten des Gerätes vertraut. Lassen Sie sich die ordnungsgemäße Verwendung dieses Produktes von einem Fachmann erläutern.
- + Achten Sie darauf, dass sich niemand während des Trainings im Bewegungsbereich des Gerätes befindet.
- + Halten Sie Hände, Füße und andere Körperteile, Haar, Kleidung, Schmuck und andere Gegenstände von den beweglichen Teilen fern.
- + Tragen Sie bei der Benutzung keine lose bzw. weite Kleidung, sondern geeignete Sportbekleidung. Achten Sie bei den Sportschuhen auf geeignete Sohlen, vorzugsweise sollten diese aus Gummi oder anderen rutschfesten Materialien sein. Ungeeignet sind Schuhe mit Absätzen, Ledersohlen, Stollen oder Spikes. Trainieren Sie niemals barfuß.
- + Beachten Sie auch unbedingt die Hinweise zur Trainingsgestaltung in der Trainingsanleitung.
- + Sobald Sie Anzeichen von Schwäche, Übelkeit, Schwindelgefühle, Schmerzen, Atemnot oder andere abnormale Symptome erkennen, brechen Sie Ihr Training sofort ab und konsultieren Sie im Notfall Ihren Hausarzt.
- + Ohne vorherige Absprache mit Ihrem Fachhändler ist es untersagt, das Gerät zu öffnen.
- + Das Gerät verfügt über stabile, seitliche Fußtrittleisten, auf die Sie sich im Notfall bedenkenlos stellen und über die Sie das Gerät verlassen können.

- + Der Sicherheitsschlüssel (Safety Key) sollte bei jedem Training angelegt werden.
- + Während Ihrer Abwesenheit sollte der Sicherheitsschlüssel und das Netzkabel entfernt werden, damit ein unsachgemäßer Gebrauch durch Dritte.

Safety Key

- + Das Gerät verfügt zu Ihrer Sicherheit über eine NOT-STOP-Vorrichtung. Der Betrieb des Gerätes ist nur dann möglich, wenn am Kontaktpunkt des Cockpits der Sicherheitsschlüssel ordnungsgemäß angebracht ist. Wenn sich der Sicherheitsschlüssel nicht mehr auf dem Kontaktpunkt befindet, stoppt das Gerät unverzüglich automatisch. Daher ist die Schnur des Sicherheitsschlüssels mit dem Clip vor jedem Trainingsbeginn an Ihre Kleidung anzubringen. Ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel mit Hilfe der Schnur vom Cockpit ab, wenn Sie das Laufband schnell zum Stillstand bringen möchten, Sie die Geschwindigkeit nicht mehr beherrschen oder ein anderer Notfall eintritt.
- + Damit sich der Sicherheitsschlüssel im Falle eines Sturzes vom Kontaktpunkt des Cockpits lösen kann, ist der Clip des Sicherheitsschlüssels fest an Ihre Kleidung anzubringen!
- + Eine unkontrollierte Benutzung des Gerätes durch Dritte kann durch Abziehen und Verwahrung des Sicherheitsschlüssels vermieden werden.
- + Verhindern Sie den Zugang zum Sicherheitsschlüssel durch Kinder.

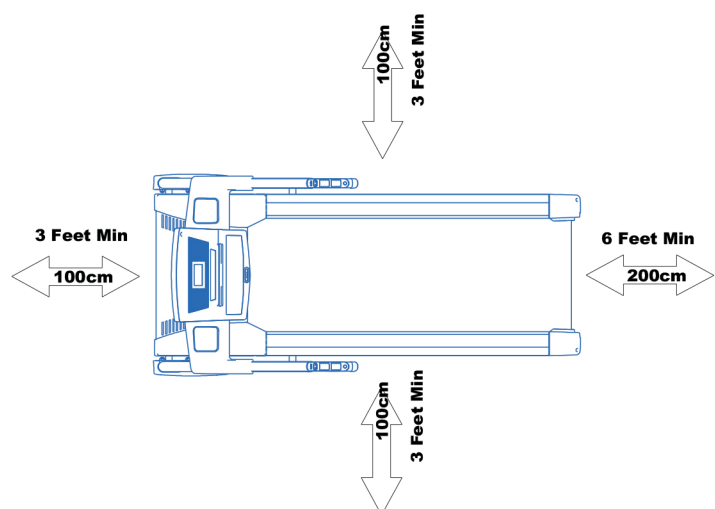
1.3 Elektrische Sicherheit

- + Das Gerät benötigt einen Netzanschluss von 220 - 230V mit 50 Hertz Netzspannung.
- + Das Gerät darf nur mittels des mitgelieferten Netzkabels unmittelbar direkt an eine geerdete Steckdose angeschlossen werden, die Nutzung von Mehrfachsteckdosen o.ä. ist zu vermeiden. Verlängerungskabel müssen den VDE-Richtlinien entsprechen. Wickeln Sie das Netzkabel immer vollständig ab.
- + Die Steckdose sollte mit einer Sicherung mit einem Mindestsicherungswert "16 Ampere, träge" gesichert sein.
- + Zur Verringerung der Gefahr eines Elektroschocks ziehen Sie stets sofort nach Beendigung des Trainings, bevor es zusammengebaut oder zerlegt wird, sowie vor der Wartung bzw. der Reinigung, den Stecker des Gerätes aus der Steckdose. Ziehen Sie dabei nicht am Kabel.
- + Lassen Sie das Gerät nicht unbeaufsichtigt, wenn der Netzstecker in der Wandsteckdose eingesteckt ist. Während Ihrer Abwesenheit sollte das Netzkabel entfernt werden, damit ein unsachgemäßer Gebrauch durch Dritte ausgeschlossen werden kann.

- + Das Netzkabel ist von Hitze, Öl und scharfen Kanten fernzuhalten. Lassen Sie das Netzkabel nicht unter dem Gerät oder unter einem Teppich entlanglaufen und stellen Sie auch keine Gegenstände darauf.
- + Verändern Sie weder etwas am Netzkabel, noch am Netzstecker.
- + Falls das Netzkabel oder der Netzstecker beschädigt oder defekt sind, wenden Sie sich an Ihren Fachhändler. In der Zwischenzeit darf das Gerät nicht verwendet werden.
- + Achten Sie darauf, dass sich keine elektrischen Geräte (z. B. Handys) in unmittelbarer Nähe zum Cockpit oder zur Steuerelektronik befinden, da sonst Anzeigewerte (z. B. die Pulsmessung) verfälscht werden könnten.

1.4 Aufstellort

- + Das Gerät kann nur in einem Gebäude, in ausreichend temperierten und trockenen Räumen (Umgebungstemperaturen zwischen 10°C und 35°C), genutzt werden. Die Nutzung im Freien oder Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit (über 70%) wie Schwimmbädern ist nicht zulässig. Lagern Sie das Gerät nur in Umgebungen mit einer Umgebungstemperatur zwischen 5°C und 45°C.
- + Der Trainingsraum sollte während des Trainings gut durchlüftet und keiner Zugluft ausgesetzt sein.
- + Bitte wählen Sie den Aufstellort so, dass sowohl vor, hinter, als auch neben dem Gerät ausreichend Freiraum/Sicherheitszone (mindestens 1,50 m) bestehen bleibt. Zudem sollte das Gerät nicht in Hauptdurchgängen oder Fluchtwegen aufgestellt werden.
- + Halten Sie das Netzkabel unbedingt von heißen Oberflächen und Untergründen fern und achten Sie darauf, dass das Kabel nicht eingeklemmt oder zur „Stolperfalle“ wird.
- + Es dürfen keine Gegenstände jeglicher Art in die Öffnungen des Gerätes gesteckt werden.
- + Die Aufstellfläche des Gerätes sollte eben und fest beschaffen sein, etwaige Unebenheiten im Boden sollten ausgeglichen werden.
- + Eine Bodenschutzmatte/Geräteunterlegmatte hilft, hochwertige Bodenbeläge (Parkett, Laminat, Kork, Teppiche) vor Druckstellen und Schweiß zu schützen und gleicht leichte Unebenheiten aus.



2.1 Allgemeine Hinweise

- + Bitte prüfen Sie, ob alle zum Gerät gehörenden Teile und Werkzeuge im Lieferumfang enthalten sind und ob Transportschäden vorliegen. Bei Beanstandungen ist unmittelbar der Hersteller zu kontaktieren.
- + Einige zu verwendende Schrauben und Muttern sind bereits vormontiert, um den Aufbau so einfach wie möglich zu machen.
- + Der Aufbau des Gerätes muss von Erwachsenen durchgeführt werden. Im Zweifelsfall nehmen Sie die Hilfe einer weiteren, technisch begabten Person in Anspruch.
- + Halten Sie Kinder während der Montage vom Gerät fern, da sich verschluckbare Kleinteile im Lieferumfang befinden.
- + Achten Sie darauf, dass Sie während des Aufbaus in jede Richtung genügend Bewegungsfreiraum (mindestens 1,50 m) haben.
- + Lassen Sie kein Werkzeug und kein Verpackungsmaterial wie Folien herumliegen, da ansonsten für Kinder Erstickungsgefahr besteht.
- + Nehmen Sie den Aufbau auf einer Unterlegmatte oder dem Verpackungskarton vor, um Beschädigungen am Gerät und dem Boden (Kratzer) zu vermeiden.
- + Vor Montagebeginn sind alle Einzelteile nebeneinander auf den Boden zu legen.
- + Lesen Sie sich die Montageanleitung sorgfältig durch und montieren Sie das Gerät entsprechend der Bilderfolge. Gehen Sie dabei sorgfältig und umsichtig vor.
- + Verschrauben Sie zunächst alle Teile lose und kontrollieren Sie deren richtige Passform. Anschließend ziehen Sie die Schrauben mit Hilfe des Werkzeuges fest.
- + Nehmen Sie keine baulichen Veränderungen und unsachgemäßen Reparaturen vor, da ansonsten Gefahren für den Benutzer entstehen könnten. Dies kann die Produktgarantie nichtig machen.
- + Nur autorisierten Service-Technikern ist es gestattet, sämtliche Service- und/oder Reparaturleistungen - Wartung und Pflege ausgenommen - durchzuführen.
- + Beschädigte oder abgenutzte Bauteile können Ihre Sicherheit und die Lebensdauer des Geräts beeinträchtigen. Tauschen Sie deshalb beschädigte oder verschlissene Bauteile sofort aus. Wenden Sie sich in einem solchen Fall an Sport-Tiedje. Bis zur Instandsetzung sollte das Gerät nicht weiter benutzt werden. Verwenden Sie im Bedarfsfall nur original Taurus®-Ersatzteile.
- + Kontrollieren Sie einmal im Monat den Festsitz aller Schraubenverbindungen.
- + Um das konstruktiv vorgegebene Sicherheitsniveau dieses Gerätes langfristig garantieren zu können, empfehlen wir das Gerät regelmäßig vom Spezialisten (Sport-Tiedje Service-Techniker) warten zu lassen (einmal im Jahr).

- + Zur Reinigung von Staub, Schmutz und Körperschweiß genügt ein feuchtes Handtuch. Vermeiden Sie grundsätzlich die Verwendung von Lösungsmitteln und achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit (z. B. Körperschweiß) in die Öffnungen des Gerätes (z. B. Computer) gelangt.

2.2 Störungen und Fehlerdiagnose

Das Gerät durchläuft in der Produktion regelmäßig Qualitätskontrollen. Dennoch können Störungen oder Fehlfunktionen am Gerät auftreten. Häufig sind Einzelteile für diese Störungen verantwortlich, ein Austausch ist meist ausreichend. Die fünf häufigsten Fehler und deren Behebung entnehmen Sie bitte aus folgender Übersicht. Sollte das Gerät dennoch nicht ordnungsgemäß funktionieren, wenden Sie sich an Sport-Tiedje.

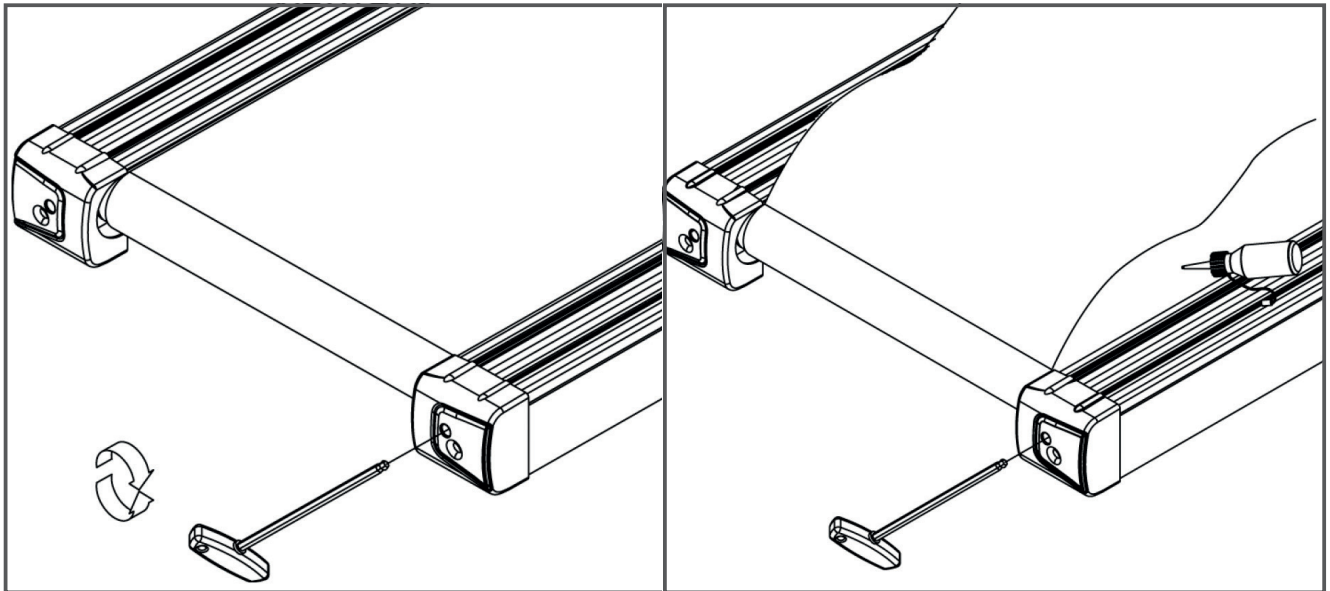
Fehler	Ursache	Behebung
Konsole zeigt nur Striche	Safety fehlt	Prüfen ob Safety Key steckt und ggf. draufsetzen
Laufmatte schief	Laufmatte nicht zentriert	Laufmatte gemäß Anleitung zentrieren
Laufmatte rutscht durch/stoppt	Bandspannung/Schmierung nicht ok	Bandspannung/Schmierung gemäß Anleitung prüfen
Schleifgeräusche	Laufmatte schleift weil nicht zentriert	Laufmatte gemäß Anleitung zentrieren
Display zeigt nichts an	Steckverbindungen (Kabel) prüfen	Netzschalter auf ein/on, Gucken ob Safety Key steckt
Keine Pulsanzeige	Störquellen im Raum	Störquellen beseitigen (z.B. Handy, Lautsprecher ...)
	<u>Bei Brustgurt</u> ungeeigneter Brustgurt	Geeigneten Brustgurt verwenden (siehe empfohlenes Zubehör)
	Position des Brustgurtes falsch	Brustgurt neu positionieren und/oder Elektroden befeuchten
	Batterien leer	Batterien wechseln

2.3 Pflege und Wartung

Die wichtigste Wartungsmaßnahme ist die Pflege der Laufmatte. Hierzu gehört die Justierung, das Nachspannen sowie die Schmierung der Laufmatte. Schäden, die aufgrund mangelnder oder unterlassener Pflege entstehen, werden nicht durch die Garantie abgedeckt. Nehmen Sie daher in regelmäßigen Abständen Wartungskontrollen vor. Gehen Sie bei der Bandjustierung und -straffung sehr sorgfältig vor, da eine starke Über- oder Unterspannung zu Schäden am Gerät führen kann. Die Laufmatte wird im Werk vor der Auslieferung vorschriftsmäßig eingestellt. Es kann jedoch vorkommen, dass die Laufmatte beim Transport verrutscht.

Justierung der Laufmatte

- + Während des Trainings sollte die Laufmatte möglichst mittig und gerade laufen. Je nach Beanspruchung und Belastung kann sich die Ausrichtung der Laufmatte ändern. Ein weiterer Grund kann die Positionierung des Gerätes auf einer unebenen Fläche sein.
- + Bei der Bandjustierung lassen Sie das Gerät mit einer Geschwindigkeit von ca. 5km/h laufen. Währenddessen darf sich keine Person auf dem Gerät befinden.
- + Falls die Laufmatte nach links abweicht, drehen Sie die linke Einstellschraube am hinteren Ende des Gerätes max. eine 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn und die rechte Einstellschraube max. eine 1/4 Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn (Fig. C).
- + Falls die Laufmatte nach rechts abweicht, drehen Sie die rechte Einstellschraube am hinteren Ende des Gerätes max. eine 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn und die linke Einstellschraube max. eine 1/4 Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn (Fig. D).
- + Beobachten Sie anschließend den Lauf der Matte für ca. 30 Sekunden, da die Veränderung nicht sofort sichtbar wird.
- + Wiederholen Sie den Vorgang solange, bis die Laufmatte wieder gerade läuft. Sollte sich die Laufmatte nicht justieren lassen, kontaktieren Sie bitte den Hersteller.
- + Sollte sich die Laufmatte nicht justieren lassen, kontaktieren Sie bitte Sport-Tiedje.



Nachspannen der Laufmatte

- + Sollte die Laufmatte während des Betriebes über die Laufrollen rutschen (wenn dies der Fall ist, entsteht ein spürbares Rucken während des Laufens), muss die Laufmatte nachgespannt werden. In den meisten Fällen ist für die Ursache für das Wegrutschen eine Dehnung der Matte durch Benutzung. Dies ist völlig normal.
- + Das Nachspannen wird über dieselben Einstellschrauben, die auch bei der Justierung genutzt werden, ausgeführt.
- + Beim Nachspannen lassen Sie das Gerät mit einer Geschwindigkeit von 5km/h laufen.
- + Drehen Sie die linke und rechte Einstellschraube direkt aufeinander folgend max. eine $\frac{1}{4}$ Umdrehung im Uhrzeigersinn.
- + Kontrollieren Sie anschließend, ob die Laufmatte weiterhin durchrutscht. Ist dies der Fall, müssen Sie den beschriebenen Vorgang erneut durchführen.

Schmierung der Laufmatte

- + Ist die Laufmatte nicht ausreichend geschmiert, nimmt die Reibung deutlich zu und dies führt zu einem starken Verschleiß von Endlosband, Laufplatte, Motor und Platine.
- + Wenn Sie eine erhöhte Reibungszunahme der Laufmatte spüren, ist dies ein Indiz dafür, dass Sie eine Schmierung der Matte vornehmen sollten (Eine Schmierung sollte aber mindestens alle 3 Monate erfolgen).
- + Das Laufband verfügt über eine Erinnerung zur Schmierung des Laufbandes: Alle 100 Betriebsstunden wird auf der Konsole ein Symbol angezeigt. Das Symbol erscheint auf dem Display für 5 Minuten und schaltet sich dann aus. Um das Symbol vorzeitig auszuschalten, drücken Sie gleichzeitig die INCLINE (Steigung) hoch und INCLINE (Steigung) runter - Taste.

- + Um das Laufband optimal schmieren zu können, muss die Laufmatte leicht angehoben werden. Anschließend verteilen Sie etwas Silikonspray auf dem gesamten Laufdeck. Eine Schmierung lässt sich am einfachsten im hochgeklappten Zustand des Laufbandes durchführen. Geben Sie drei kurze (ca 1. Sekunde) Sprühstöße Silikongleitmittel zwischen Band und Laufplatte.
- + Das Sprühhörchen sollte dabei seitlich gelegt werden, um eine Benetzung der gesamten Bandunterseite zu gewährleisten. Das Band per Hand weiterdrehen, so dass anschließend die gesamte Fläche zwischen Endlosband und Laufplatte geschmiert ist. Wischen Sie das überschüssige Gleitmittel ab.
- + Vor längerer Nichtbenutzung des Gerätes muss diese Wartung ebenfalls vorgenommen werden.

2.4 Wartungs- und Inspektionskalender

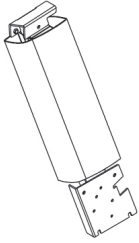

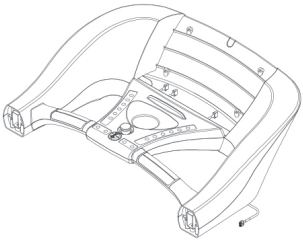
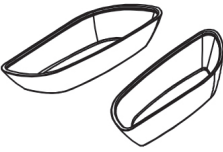
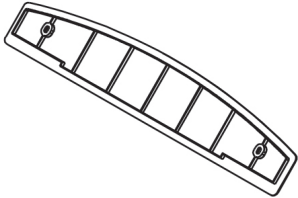
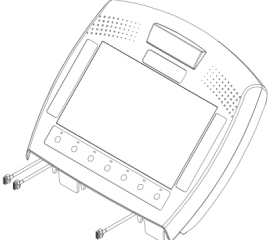
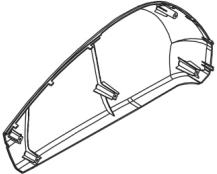
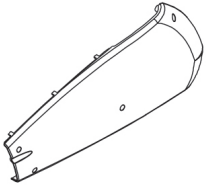
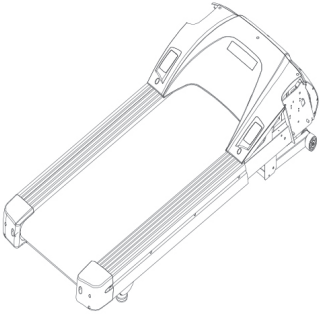
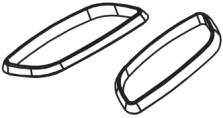
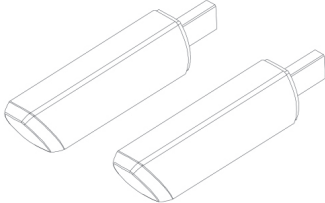
Das Cockpit, die Gehäuse, die Handläufe und der gesamte Rahmen müssen nach jeder Trainingseinheit mit einem feuchten Handtuch (keine Lösungsmittel!) gereinigt werden, um Beschädigungen durch Körperschweiß zu vermeiden. Nach 150 Betriebsstunden erinnert das Wartungssymbol zur ausführlichen Reinigung des Laufbandes. Nachdem Sie das Laufband gereinigt und alle Bauteile überprüft haben, schalten Sie das Symbol durch gleichzeitiges Drücken der INCLINE (Steigung) hoch und INCLINE (Steigung) runter-Tasten aus..

Folgende Routinearbeiten sind in den angegebenen Zeitabständen durchzuführen:

Teil	Wöchentlich	Monatlich	2x Jährlich
Display Konsole	R	I	
Bandspannung			I
Bandschmierung			I
Kunststoffabdeckungen	R	I	
Schrauben & Kabelverbindungen		I	
Legende: R = Reinigen; I = Inspizieren			

3.1 Packungsinhalt

Der Packungsinhalt besteht aus den in der Abbildung dargestellten Teilen inklusive einem Netzkabel mit Netzstecker. Sollte ein abgebildetes Teil fehlen, wenden Sie sich an Sport-Tiedje.

<p>Linker Konsolenmastaufbau</p> 	<p>Rechter Konsolenmastaufbau</p> 	<p>Handlaufaufbau</p> 
<p>Dekorative Mastabdeckung</p> 	<p>Abdeckung Konsolenrückseite</p> 	<p>Konsolenaufbau</p> 
<p>Linke Motorabdeckung</p> 	<p>Rechte Motorabdeckung</p> 	<p>Rahmenaufbau</p> 
<p>Manschetten</p> 	<p>Seitliche Handläufe</p> 	

Tools and screw sets

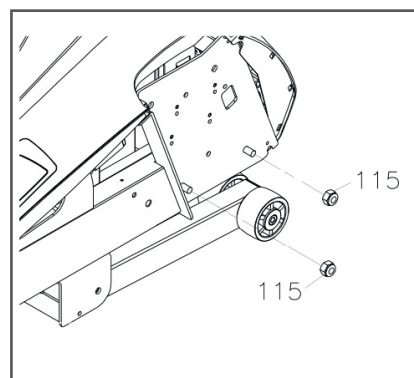
Abbildung	Bezeichnung	Anz.
	75) Federscheibe (M10)	4
	76) Schraube (M5x15mm)	16
	102) Schraube (M10x20mm)	4
	105) Schraube (M10x65mm)	2
	115) Nylon Mutter (M10xp1.5)	2
	Schraubenzieher	1
	Inbusschlüssel (6mm / 8mm)	1
	T-Hand Steckschlüssel (17mm)	1

3.2 Montageanleitung

Sehen Sie sich vor dem Aufbau die einzelnen, dargestellten Montageschritte genau an und führen Sie die Montage gemäß der angegebenen Reihenfolge durch.

Schritt 1: Aufbau des Konsolenmastes

Bemerkung: Zwei Nylon-Muttern (M10xp1.5)(115) wurden auf jeder Frontseite des Rahmens (2) vormontiert; insgesamt sind vier Nylon-Muttern (115) vormontiert.



Schritt 1: Aufbau des Konsolenmastes

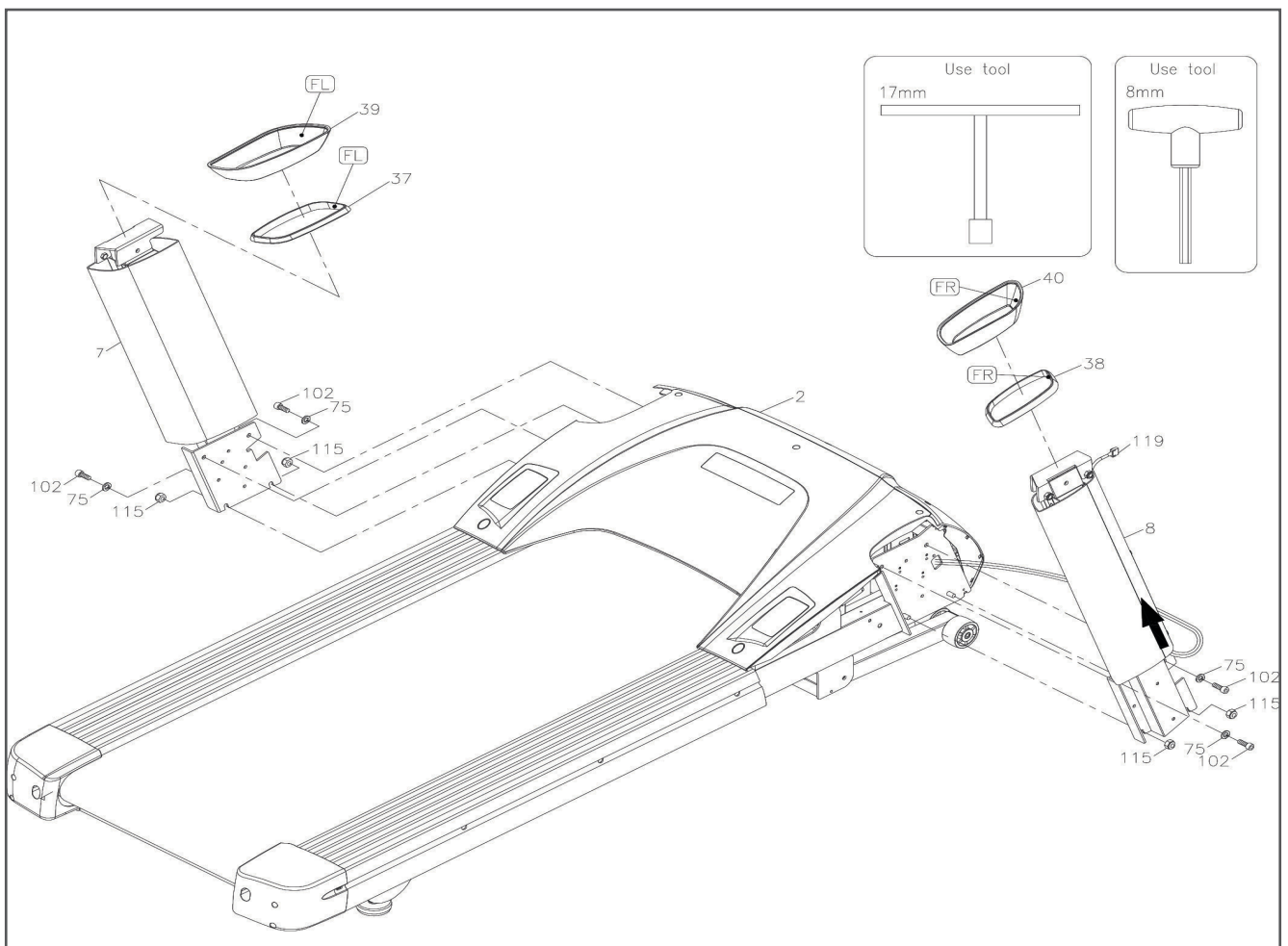
- a. Entfernen Sie zwei Nylon-Muttern (M10xp1.5)(115) rechts am Rahmenaufbau (2).
- b. Befestigen Sie den rechten Konsolenmastaufbau (8) am Rahmen (2) mit zwei Befestigungsscheiben (M10)(75), zwei Bolzen (M10x20mm)(102) und zwei Nylon-Muttern (M10xp1.5)(115).

Bemerkung: Ziehen Sie die Befestigungsscheiben, Bolzen und Nylon-Muttern erst später (siehe Punkt d bei SCHRITT 2) fest.

- c. Ziehen Sie behutsam das hintere Verbindungskabel (119) durch den rechten Konsolenmastaufbau (8).

Achtung: Knicken Sie die Kabel dabei nicht.

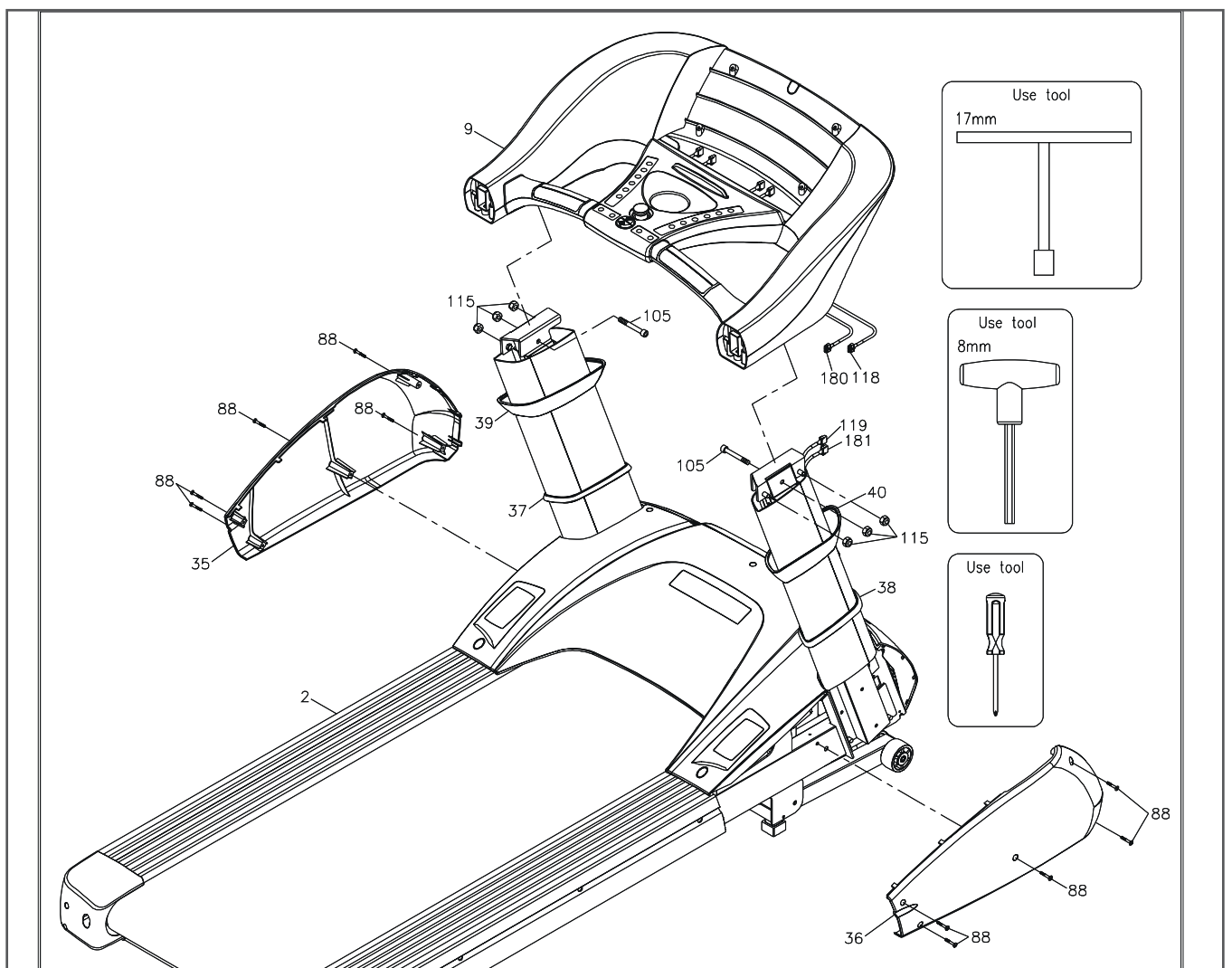
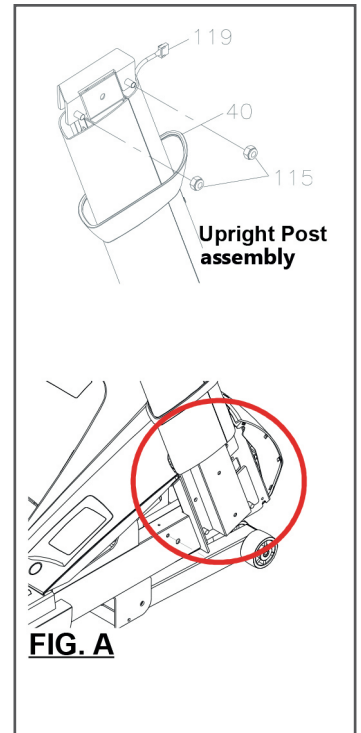
- d. Bestimmen Sie die korrekte Richtung der rechten Manschette (38) und der rechten Dekorationsabdeckung (40). "FR" ist auf der Innenseite der rechten Manschette (38) und der rechten Dekorationsabdeckung (40) eingraviert.
- e. Schieben Sie behutsam die rechte Manschette (38) und die rechte Dekorationsabdeckung (40) auf den rechten Konsolenmastaufbau (8).
- f. Wiederholen Sie den Schritt auch für die linke Seite.



Schritt 2: Aufbau der Handläufe

Bemerkung: Zwei Nylon-Muttern (M10xp1.5)(115) wurden auf jeder Seite des oberen Konsolenmastaufbaus bereits vormontiert; insgesamt sind vier Nylon-Muttern (115) vormontiert.

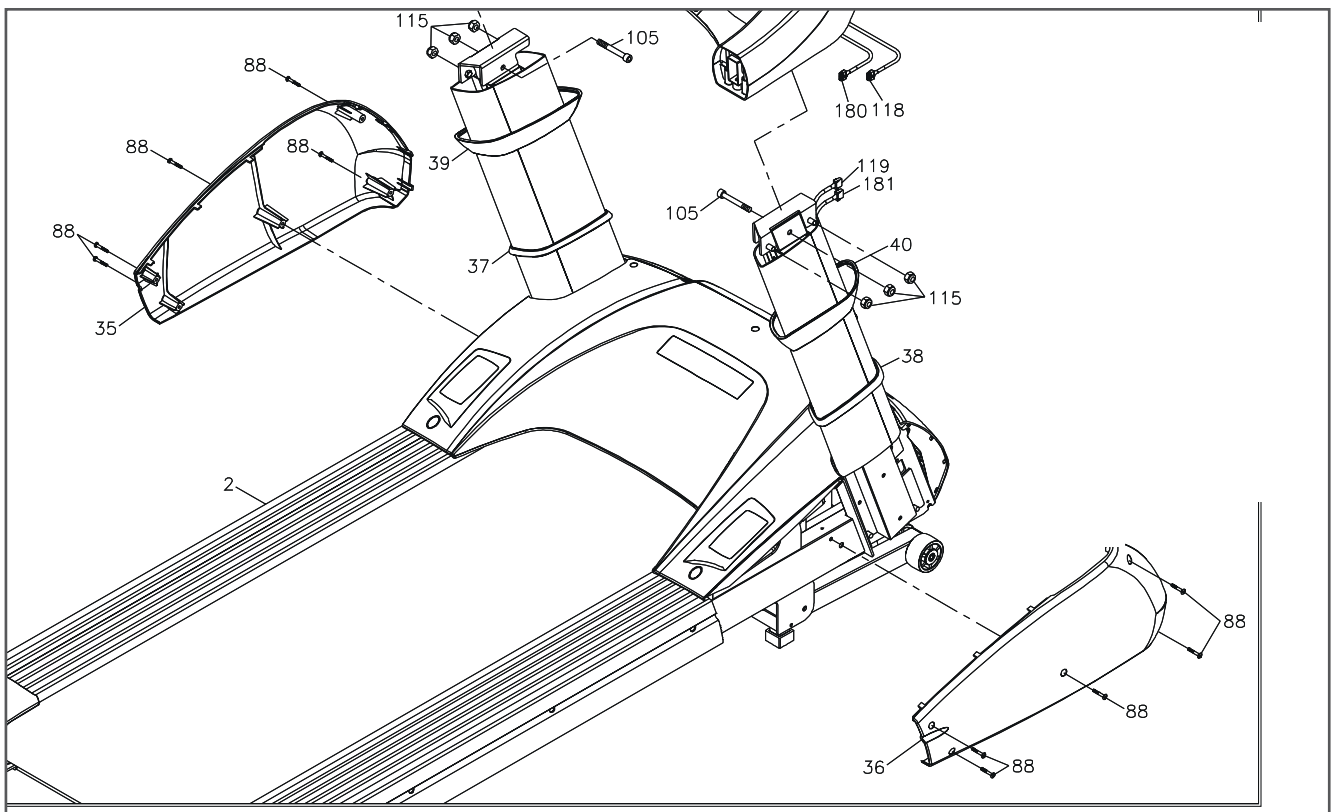
- Entfernen Sie zwei Nylon-Muttern (M10xp1.5)(115) rechts vom Konsolenmastaufbau.
- Befestigen Sie den Handlaufaufbau (9) am Rahmenaufbau (2) mit drei Nylon-Muttern (M10xp1.5)(115) und einen Bolzen (M10x65mm)(105).
- Schieben Sie die Manschette (38) nach unten bis sie auf die obere Motorabdeckung (22) trifft.
- Befolgen Sie FIG. A, ziehen Sie die zwei Bestigungsscheiben (M10)(75), zwei Bolzen (M10x20mm)(102) und zwei Nylon-Muttern (M10xp1.5)(115), die den Konsolenmastaufbau und den Rahmen verbinden, fest.
- Wiederholen Sie den Schritt auf der linken Seite.



Schritt 3: Anbringung der Motorabdeckungen

- a. Montieren Sie die rechte seitliche Motorabdeckung (36) am Rahmenaufbau (2) mit fünf Bolzen (M5x15mm)(88).
- b. Wiederholen Sie den Schritt auch für die linke Seite.
- c. Verbinden Sie das mittlere Verbindungskabel (118) mit dem hinteren Verbindungskabel (119). Knicken Sie die Kabel nicht.
- d. Verbinden Sie das mittlere Verbindungskabel ERP (180) mit dem hinteren Verbindungskabel ERP (181). Knicken Sie die Kabel nicht.
- e. Bewegen Sie die rechte Dekorationsabdeckung (40) nach oben und schieben Sie die rechte Dekorationsabdeckung (40) behutsam in die Aussparungen hinten am Handlaufaufbau (9).
- f. Wiederholen Sie den Schritt auf der linken Seite.

Bemerkung: Achten Sie darauf, dass obige Teile festgezogen werden, bevor Sie zum nächsten Schritt übergehen.



Schritt 4: Aufbau der Konsole

Bemerkung: Handlaufaufbau (9), hintere Konsolenabdeckung (48) und zwei Bolzen (M5x15mm) (88) sind zusammen vormontiert.

a. Entfernen Sie die hintere Konsolenabdeckung (48) von dem Handlaufaufbau (9), indem Sie zwei Bolzen (M5x15mm)(88) lösen und entfernen.

Bemerkung: Vier Nylon-Muttern (M10xp1.5)(115) sind auf der Rückseite des Handlaufaufbaus (9) bereits vormontiert.

b. Beachten Sie FIG. B (siehe unten) und entfernen Sie vier Nylon-Muttern (M10xp1.5) (115) vom Handlaufaufbau (9).

c. Verbinden Sie das mittlere vordere Handgriffkabel (124) mit dem oberen vorderen Handgriffkabel (123). Knicken Sie die Kabel nicht.

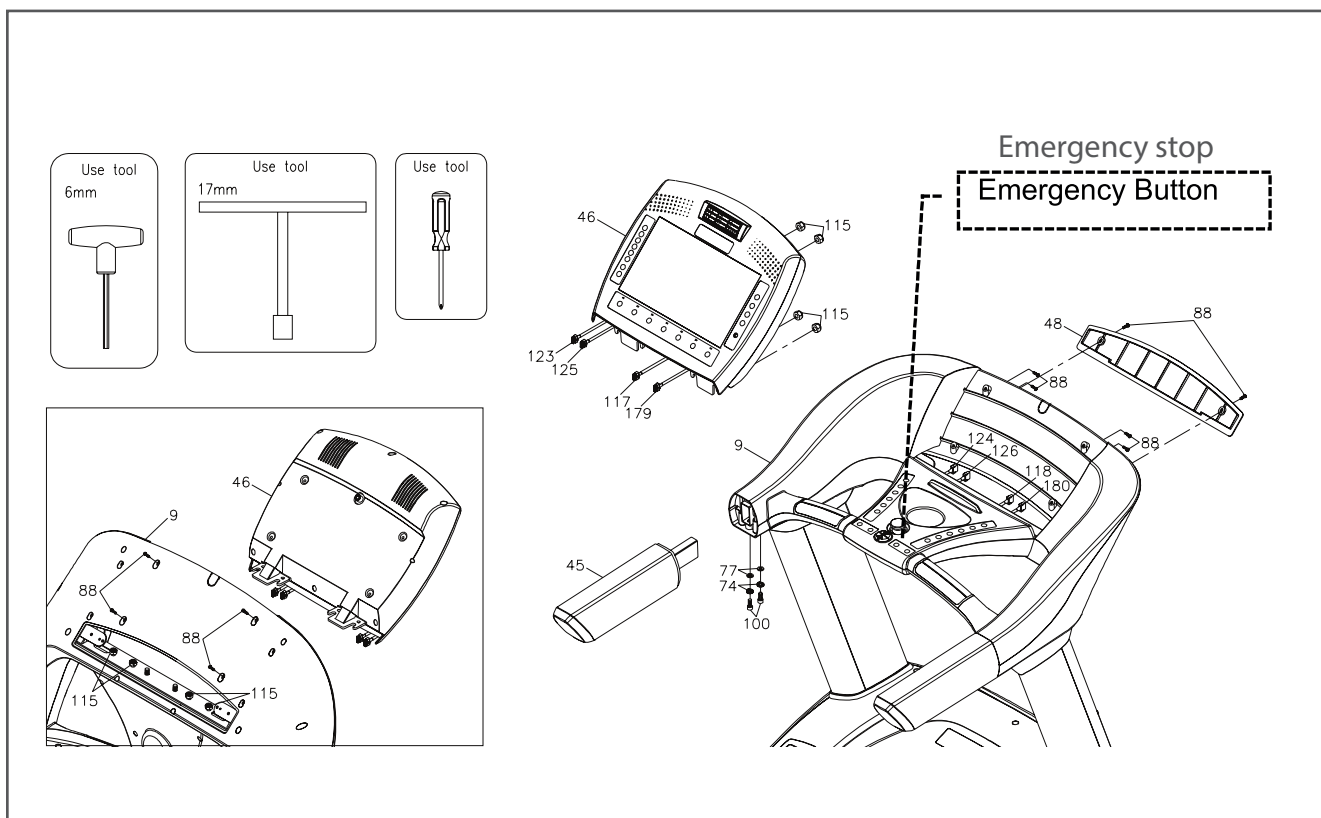
d. Verbinden Sie das mittlere Handgriffkabel (126) mit dem oberen Handgriff Verbindungskabel (125). Knicken Sie die Kabel nicht.

e. Verbinden Sie das mittlere Verbindungskabel (118) mit dem oberen Verbindungskabel (117). Knicken Sie die Kabel nicht.

f. Verbinden Sie das mittlere Verbindungskabel ERP (180) mit dem oberen Verbindungskabel ERP (179). Knicken Sie die Kabel nicht.

g. Beachten Sie wiederum FIG. B und montieren Sie die Konsole (46) am Handlaufaufbau (9) mit vier Nylon-Muttern (M10xp1.5) (115) und vier Bolzen (M5x15mm) (88).

h. Befestigen Sie die hintere Konsolenabdeckung (48) an der Konsole (46) mit zwei Bolzen (M5x15mm) (88).



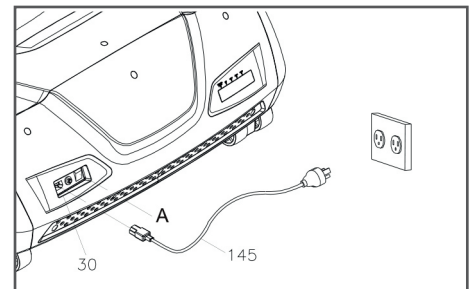
Schritt 5: Aufbau der seitlichen Handläufe

Bemerkung: Zwei Befestigungsscheiben (M8)(74), zwei Unterlegscheiben (M8x16x2.0t) (77) und zwei Bolzen (M8x20mm) (100) sind am linken seitlichen Handlauf (45) bereits vormontiert.

- Entfernen Sie zwei Befestigungsscheiben (M8)(74), zwei Unterlegscheiben (M8x16x2.0t) (77) und zwei Bolzen (M8x20mm) (100) vom linken seitlichen Handlauf (45).
- Befestigen Sie den linken seitlichen Handlauf (45) an der linken Seite des Handlaufaufbaus (9) mit zwei Befestigungsscheiben (M8)(74), zwei Unterlegscheiben (M8x16x2.0t) (77) und zwei Bolzen (M8x20mm) (100).
- Wiederholen Sie die Schritte für den Aufbau des rechten seitlichen Handlaufs (45).
- Lösen Sie die Nottaste auf normale Stellung, indem Sie sie leicht nach oben ziehen, siehe Abbildung unten.
- Beenden Sie den Aufbau. Achten Sie darauf, dass alle Teile festgezogen sind, bevor Sie das Gerät benutzen.

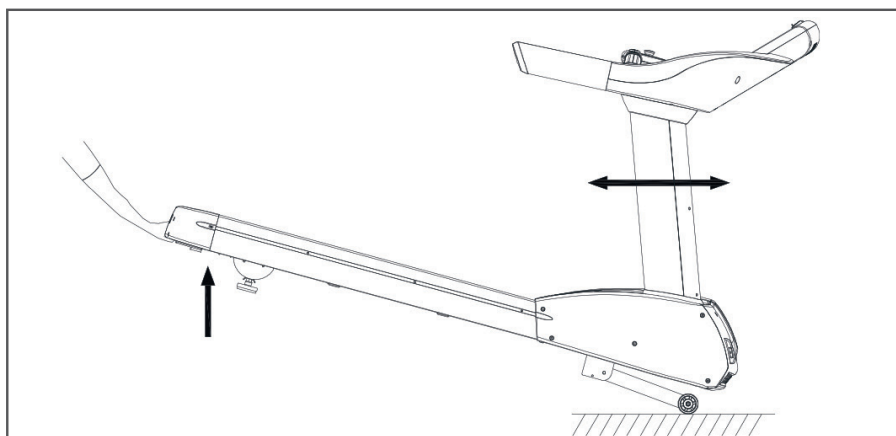
Schritt 6: Anbringung des Stromkabels

- Verbinden Sie das Stromkabel (145) mit dem Netzschalter (30) an der vorderen, rechten Seite des Rahmens.
- Schließen Sie das Stromkabel (145) an einer Steckdose an, um die Konsole anzuschalten.
- Schalten Sie den Hauptstromschalter (A) vorne am Gerät beim Stromkabel an.



Schritt 7: Transport des Laufbandes

Bemerkung: Wir empfehlen das Gerät mit 2 Personen zu transportieren. Das Laufband hat vier Transporträder. Greifen Sie fest den hinteren Rahmen und heben Sie das Laufband vorsichtig an. Anschließend können Sie es bequem transportieren.



4.1 Konsolenanzeige



TIME	Hochzählen: Wenn keine Zielzeit ausgewählt wurde, zählt die ZEIT hoch von 0:00 bis maximal 99:99 Minuten. Runterzählen: Wenn Sie die Zielzeit (10:00 BIS 99:00; 1 MINUTE SCHRITTE) eingegeben haben, zählt die Konsole von der ewählten Zeit runter bis 0:00.
INCLINE	Drücken Sie INCLINE (▲) oder DECLINE (▼), um die Steigung von 0% bis 15%; 1 % SCHRITTE zu erhöhen oder zu verringern.
SPEED	Drücken Sie SPEED (+) oder SPEED (-), um die Geschwindigkeit von 0,8 bis 25 km/h/0,5 bis 15 mph; 0,1 km/h/mph SCHRITTE zu erhöhen oder zu verringern.
PULSE	Tragen Sie einen kompatiblen Brustgurt oder umfassen Sie mit beiden Händen die Pulssensoren an den Handgriffen. Ihr Puls wird nach wenigen Sekunden angezeigt. Wenn Sie keinen kompatiblen Brustgurt tragen oder Ihre Hände nicht korrekt greifen und einige Sekunden ohne Pulsangabe vergehen, schaltet die Konsole den Pulskreislauf aus. Die Konsole zeigt dann die Fehlermeldung "P" an. Greifen Sie wieder korrekt mit beiden Händen die Pulssensoren, erscheint die Pulsanzeige.
AGE	Während der Eingabe steht der Wert hier für "ALTER". Für detailliertere Informationen schauen Sie bitte in jede Anleitung der Konsolenprogramme. Anzeigebereich: 10 bis 99 Jahre; 1 Jahr Schritte. Anmerkung: Obwohl die Konsole die Alterseingabe ab 10 Jahren ermöglicht, ist die Nutzung des Gerätes für Kinder nicht empfohlen.
CALORIES	Gibt die geschätzte Gesamtanzahl an verbrannten Kalorien an.
WEIGHT	Während der Eingabe bedeutet der Wert "GEWICHT". Für detailliertere Informationen schauen Sie bitte in jede Anleitung der Konsolenprogramme. 30 BIS 180KG/40 BIS 400LBS; 1 KG/LBS SCHRITTE Nachdem Sie ENTER gedrückt haben, um den gewünschten Wert für GEWICHT zu bestätigen, wird der gewünschte Wert GEWICHT zum "Vorgabewert", wenn der Nutzer wieder startet.
DISTANCE	Die Entfernung wird auf Basis Ihrer Geschwindigkeit berechnet.

Anschalten

- a. Achten Sie darauf, dass das Stromkabel fest in einer Steckdose steckt.
- b. Schalten Sie den Hauptstromschalter, der sich vorn am Laufband befindet, ein.
- c. Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel an, um die Konsole anzuschalten.

Ausschalten

Nach 20 Minuten Nichtnutzung geht die Konsole automatisch in den SCHLAFMODUS über. Drücken Sie eine beliebige Taste, um die Konsole wieder anzuschalten.

4.2 Tastenfunktion



<p>START</p>	<p>Drücken Sie START, um die Übung zu starten. Um das Programm fortzusetzen, drücken Sie nochmals START, um alle Wertanzeigen weiterlaufen zu lassen bis das Programm beendet ist. Wenn Sie keine Auswahl treffen und direkt START drücken, wird das MANUELLE Programm ausgewählt.</p>
<p>STOP/PAUSE/ HOLD TO RESET</p>	<p>Drücken Sie STOP (PAUSE/HOLD TO RESET), um alle Funktionen während des Übungsprogramms zu stoppen/unterbrechen. Alle Daten werden auf dem Display eingefroren. Anmerkung: Die Konsole kehrt nach 5 Minuten zum Startmenü zurück, wenn die Konsole im STOP (PAUSE/HOLD TO RESET) Modus ist. Drücken Sie STOP (PAUSE/HOLD TO RESET) zweimal, um das Workout zu beenden. Drücken Sie STOP (PAUSE/HOLD TO RESET) dreimal, um zum Startmodus zurückzukehren. Drücken Sie weiterhin STOP (PAUSE/ HOLD TO RESET), werden alle Daten auf 0 gesetzt und die Konsole kehrt in den Startmodus zurück.</p>
<p>ENTER/MODE</p>	<p>Drücken Sie ENTER, um die eingegebenen Werte für ZEIT, GEWICHT, GESCHWINDIGKEIT, ALTER, ZIELPULS und STEIGUNG zu bestätigen.</p>
<p>SPEED+</p>	<p>Drücken Sie SPEED (+), um Ihr Wunschprogramm auszuwählen (MANUELL, GEWICHTSREDUKTION, 5K LAUF, INTERVALL, CARDIO, BENUTZERPROGRAMM). Drücken Sie SPEED (+), um eingegebene Werte für ZEIT, GEWICHT, GESCHWINDIGKEIT, ALTER, ZIELPULS zu erhöhen. Während des Workouts drücken Sie SPEED (+), um die GESCHWINDIGKEIT zu erhöhen.</p>
<p>SPEED-</p>	<p>Drücken Sie SPEED (-), um Ihr Wunschprogramm auszuwählen (MANUELL, GEWICHTSREDUKTION, 5K LAUF, INTERVALL, CARDIO, BENUTZERPROGRAMM). Drücken Sie SPEED (-), um eingegebene Werte für ZEIT, GEWICHT, GESCHWINDIGKEIT, ALTER, ZIELPULS zu verringern. Während des Workouts drücken Sie SPEED (-), um die GESCHWINDIGKEIT zu verringern.</p>

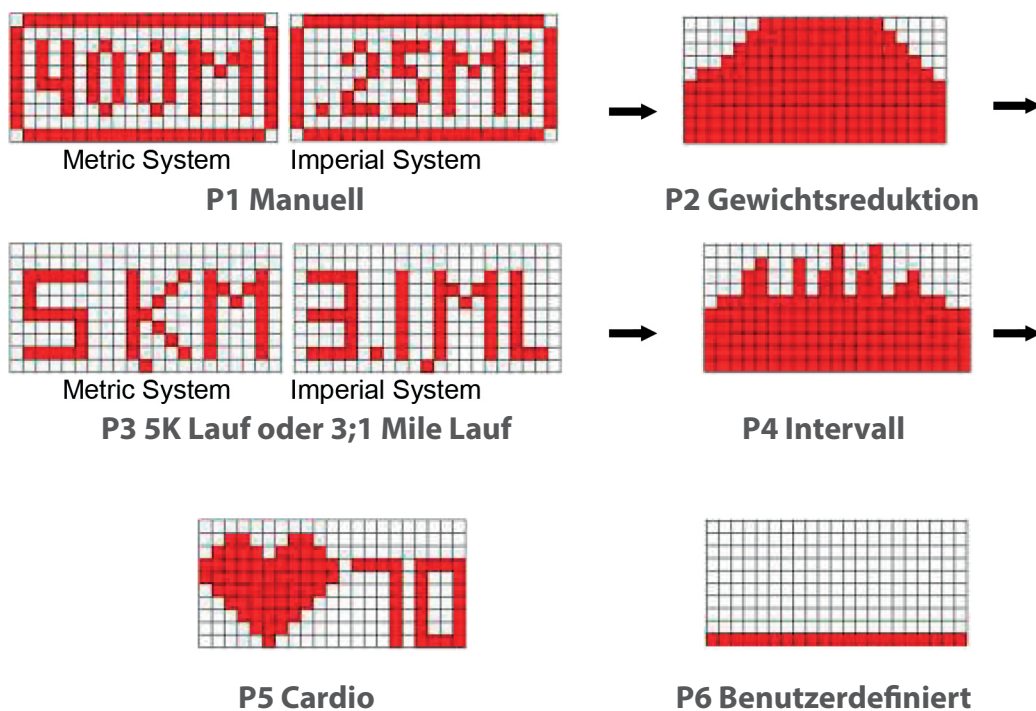
<p>INCLINE ▲</p>	<p>Drücken Sie INCLINE (▲), um ein Wunschprogramm auszuwählen (MANUELL, GEWICHTSREDUKTION, 5K LAUF, INTERVALL, CARDIO, BENUTZERPROGRAMM).</p> <p>Drücken Sie INCLINE (▲), um die eingegebenen Werte für ZEIT, GEWICHT, GESCHWINDIGKEIT, ALTER, ZIELPULS und STEIGUNG zu erhöhen.</p> <p>Während des Workouts drücken Sie INCLINE (▲), um die prozentuale STEIGUNG zu erhöhen.</p>
<p>DECLINE ▼</p>	<p>Drücken Sie DECLINE (▼), um ein Wunschprogramm auszuwählen (MANUELL, GEWICHTSREDUKTION, 5K LAUF, INTERVALL, CARDIO, BENUTZERPROGRAMM).</p> <p>Drücken Sie DECLINE (▼), um die eingegebenen Werte für ZEIT, GEWICHT, GESCHWINDIGKEIT, ALTER, ZIELPULS und STEIGUNG zu verringern.</p> <p>Während des Workouts drücken Sie DECLINE (▼), um die prozentuale STEIGUNG zu verringern.</p>

4.3 Einschalten des Gerätes

Konsolenanzeige – Startmenü

Nachdem die Konsole eingeschaltet ist (kurzer Piep-Ton), zeigt die Konsole die Meldung "WELCOME" (Willkommen) an. Nach wenigen Minuten geht die Konsole in das Startmenü über.

Die Anzeige im Haupt-LED-Fenster läuft durch alle Programme wie unten angezeigt und ermöglicht dem Nutzer, das gewünschte, individuelle Programm auszuwählen. Bemerkung: Die Konsole hat metrische und imperiale Systemunterschiede auf Grund der Nutzung in verschiedenen Ländern.



4.4 Trainingsprogramme

Sie können eine der folgenden Programmkategorien auswählen:

- Manual program
- Weight reduction program
- 5K RUN program
- Interval program
- Heart rate controlled program
- User program
- Define

4.4.1 Manuelles Programm

Drücken Sie INCLINE (▲) oder DECLINE (▼) / SPEED (+) oder SPEED (-), um das MANUELLE PROGRAMM (P1) auszuwählen.

Nach wenigen Sekunden zeigt das LED Fenster die Meldung "PRESS ENTER TO MODIFY OR START TO BEGIN WORKOUT" (ENTER drücken, um Workout zu verändern oder zu starten) an.

Obige Meldung zeigt dem Nutzer an, die Tasten zu drücken, um fortzufahren.

Wählen Sie Ihre Wunschtaste für den nächsten Schritt:

START: Drücken Sie diese Taste, um die Übung sofort ohne Eingabe von ZEIT und GEWICHT zu beginnen.

ENTER: Drücken Sie diese Taste, um gewünschte/s ZEIT und GEWICHT einzugeben.

STOP: Drücken Sie diese Taste, um zum Startmenü zurückzukehren

ENTER: Drücken Sie ENTER, um ZEIT einzugeben.

TIME (ZEIT) leuchtet auf dem Display mit ""00:00" mit.

Wählen Sie ZEIT (10:00 bis 99:00; 1 MINUTE SCHRITTE) mit INCLINE (▲) oder DECLINE (▼) / SPEED (+) oder SPEED (-).

BEMERKUNG für ZEIT

Hochzählen: Wenn keine Zielzeit ausgewählt wurde, zählt TIME hoch von 0:00 bis maximal 99:99 Minuten.

Runterzählen: Wenn Sie eine Zielzeit eingegeben haben, zählt die Konsole von der gewählten Zeit runter bis 0:00.

ENTER: Drücken Sie ENTER, um die ZEIT zu bestätigen.

KALORIEN leuchten auf. Jetzt bedeutet der Wert "GEWICHT". Danach zeigt das Haupt-

LED-Fenster die Meldung "ADJUST BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER MODE" (Körpergewicht eingeben & ENTER drücken) an.

Wählen Sie GEWICHT (30 bis 180KG/40 bis 400LBS; 1 KG/LBS SCHRITTE) mit INCLINE (▲) oder DECLINE (▼) / SPEED (+) oder SPEED (-).

ENTER: Drücken Sie ENTER, um das GEWICHT zu bestätigen. Vergewissern Sie sich, dass Sie die korrekten Werte für ZEIT und GEWICHT gewählt haben.

START: Drücken Sie START, um die Übung zu beginnen.

"3 2 1 GO" erscheint auf dem Haupt-LED-Fenster als Countdown für Ihr Workout. Nach einem langen Piep-Ton erscheint auf dem Haupt-LED-Fenster das MANUAL (400METER/0,25 MILE) PROGRAM Profil.

Manuelles Programm (P1) Bemerkung zur Anleitung während des Workouts

Kein Pulssignal

Das Tragen eines kompatiblen Brustgurtes oder das Umgreifen der Pulssensoren an den Handgriffen ist notwendig. Ihr Puls wird nach wenigen Sekunden angezeigt.

Wenn Sie keinen kompatiblen Brustgurt tragen oder Ihre Hände nicht korrekt platzieren und einige Sekunden ohne Pulseingabe vergehen, schaltet die Konsole den Pulskreislauf aus. Die Konsole zeigt die Fehlermeldung "P" an. Legen Sie Ihre Hände wieder korrekt auf die Pulssensoren, die Pulsanzeige leuchtet wieder auf.

Eingabe STEIGUNG

Während des Trainings kann die STEIGUNG zu jeder Zeit angepasst werden, um Ihr Trainingsziel zu erreichen.

Drücken Sie INCLINE (▲) oder DECLINE (▼), um die Steigung von 0% bis 15% in 1% SCHRITTEN zu erhöhen oder zu verringern.

Eingabe GESCHWINDIGKEIT

Während des Trainings kann die GESCHWINDIGKEIT zu jeder Zeit angepasst werden, um Ihr Trainingsziel zu erreichen.

Drücken Sie SPEED (+) oder SPEED (-), um die Geschwindigkeit von 0,8 bis 25 km/h/0,5 bis 15 mph; 0,1 km/h/mph SCHRITTE zu erhöhen/ zu verringern.

Drücken Sie **STOP** (PAUSE/HOLD TO RESET), um alle Funktionen während der Übung zu stoppen oder zu unterbrechen. Alle Daten auf dem Display werden eingefroren.

BEMERKUNG: Die Konsole kehrt nach 5 Minuten zum Startmenü zurück, wenn die Konsole noch im STOP (PAUSE/HOLD TO RESET) Modus ist.

Wenn Sie eine prozentuale STEIGUNG eingegeben haben, kehrt STEIGUNG automatisch auf 0% zurück. Um das Programm fortzusetzen, drücken Sie **START**, so dass alle

Daten weiter angezeigt werden. STEIGUNG geht automatisch zu der zuvor eingegebenen Position zurück.

Drücken Sie **STOP** (PAUSE/HOLD TO RESET) zweimal, um das Workout zu beenden. Jetzt kann der Nutzer andere Programme auswählen (MANUELL, GEWICHTSREDUKTION, 5K LAUF, INTERVALL, CARDIO, BENUTZERDEFINIERT), um mit dem Workout fortzufahren.

Drücken Sie **STOP** (PAUSE/HOLD TO RESET) dreimal, um zum Startmenü zurückzukehren.

Halten Sie **STOP** (PAUSE/ HOLD TO RESET) gedrückt, kehren alle Daten auf 0 zurück und die Konsole geht zurück in den Startmenü zurück.

4.4.2 Gewichtsreduktion (P2)

Drücken Sie INCLINE (▲) oder DECLINE (▼) / SPEED (+) oder SPEED (-), um das PROGRAMM WEIGHT LOSS (GEWICHTSREDUKTION) (P2) auszuwählen.

Nach einigen Sekunden erscheint auf dem Haupt-LED-Fenster die Meldung "PRESS ENTER TO MODIFY OR START TO BEGIN WORKOUT" (ENTER drücken, um das Workout zu verändern oder zu starten).

Obige Meldung weist den Benutzer darauf hin, Tasten zu drücken, um fortzufahren.

Wählen Sie eine der folgenden Tasten:

START: Drücken Sie die Taste, um das Training sofort ohne Eingabe von ZEIT, GEWICHT und GESCHWINDIGKEIT zu starten.

ENTER: Drücken Sie die Taste, um ZEIT, GEWICHT und GESCHWINDIGKEIT einzugeben.

STOP: Drücken Sie die Taste, um zum Startmenü zurückzukehren.

ENTER: Drücken Sie ENTER, um ZEIT einzugeben.

TIME (ZEIT) leuchtet auf dem Display mit ""30:00" mit.

Wählen Sie die ZEIT (10:00 bis 99:00; 1 MINUTE SCHRITTE) mit INCLINE (▲) oder DECLINE (▼) / SPEED (+) oder SPEED (-).

BEMERKUNG für ZEIT

Hochzählen: Wenn keine Zielzeit ausgewählt wurde, zählt TIME hoch von 0:00 bis maximal 99:99 Minuten.

Runterzählen: Wenn Sie eine Zielzeit eingegeben haben, zählt die Konsole von der gewählten Zeit runter bis 0:00.

ENTER: Drücken Sie ENTER, um die ZEIT zu bestätigen.

KALORIEN leuchtet auf. Jetzt bedeutet der Wert "GEWICHT". Danach zeigt das Haupt-LED-Fenster folgende Meldung "ADJUST BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER MODE" (Körpergewicht eingeben und ENTER drücken).

Wählen Sie GEWICHT (30 bis 180KG/40 bis 400LBS; 1 KG/LBS SCHRITTE) mit INCLINE (▲) oder DECLINE (▼) / SPEED (+) oder SPEED (-).

BEMERKUNG zu GEWICHT

30 bis 180kg/40 bis 400lbs; 1 kg/lbs SCHRITTE; Das Gerät ist nicht für die Nutzung von Kindern empfohlen.

Wenn Sie den Wunschwert für GEWICHT mit ENTER bestätigt haben, wird dieser Wunschwert für GEWICHT zum "Vorgabewert", wenn der Nutzer das Programm neu startet.

ENTER: Drücken Sie ENTER, um GEWICHT zu bestätigen.

SPEED (Geschwindigkeit) leuchtet auf.

Wählen Sie die max. GESCHWINDIGKEIT 5 (5 bis 25 km/h/3 bis 15 mph; 0,1 km/h/mph SCHRITTE) mit INCLINE (▲) oder DECLINE (▼) / SPEED (+) oder SPEED (-).

ENTER: Drücken Sie ENTER, um GESCHWINDIGKEIT zu bestätigen. Achten Sie darauf, dass ZEIT, GEWICHT und GESCHWINDIGKEIT korrekt eingegeben wurden.

START: Drücken Sie START, um das Training zu starten.

"3 2 1 GO" erscheint auf dem Haupt-LED-Fenster als Countdown für Ihr Workout.

Nach einem langen Piep-Ton erscheint auf dem Haupt-LED-Fenster das GEWICHTSREDUKTION PROGRAMM Profil.

Gewichtsreduktion (P2) Bemerkung zur Anleitung während des Workouts

Kein Pulssignal

Das Tragen eines kompatiblen Brustgurtes oder das Umgreifen der Pulssensoren an den Handgriffen ist notwendig. Ihr Puls wird nach wenigen Sekunden angezeigt.

Wenn Sie keinen kompatiblen Brustgurt tragen oder Ihre Hände nicht korrekt platzieren und einige Sekunden ohne Pulseingabe vergehen, schaltet die Konsole den Pulskreislauf aus. Die Konsole zeigt die Fehlermeldung "P" an. Legen Sie Ihre Hände wieder korrekt auf die Pulssensoren, die Pulsanzeige leuchtet wieder auf.

Eingabe STEIGUNG

Während des Trainings kann die STEIGUNG zu jeder Zeit angepasst werden, um Ihr Trainingsziel zu erreichen.

Drücken Sie INCLINE (▲) oder DECLINE (▼), um die Steigung von 0% bis 15% in 1% SCHRITTEN zu erhöhen oder zu verringern.

Eingabe GESCHWINDIGKEIT

Während des Trainings kann die GESCHWINDIGKEIT zu jeder Zeit angepasst werden, um Ihr Trainingsziel zu erreichen.

Drücken Sie SPEED (+) oder SPEED (-), um die Geschwindigkeit von 0,8 bis 25 km/h/0,5 bis 15 mph; 0,1 km/h/mph SCHRITTE zu erhöhen/ zu verringern.

Drücken Sie STOP (PAUSE/HOLD TO RESET), um alle Funktionen während der Übung zu stoppen oder zu unterbrechen. Alle Daten auf dem Display werden eingefroren.

BEMERKUNG: Die Konsole kehrt nach 5 Minuten zum Startmenü zurück, wenn die Konsole noch im STOP (PAUSE/HOLD TO RESET) Modus ist.

Wenn Sie eine prozentuale STEIGUNG eingegeben haben, kehrt STEIGUNG automatisch auf 0% zurück. Um das Programm fortzusetzen, drücken Sie START, so dass alle Daten weiter angezeigt werden. STEIGUNG geht automatisch zu der zuvor eingegebenen Position zurück.

Drücken Sie STOP (PAUSE/HOLD TO RESET) zweimal, um das Workout zu beenden.

Jetzt kann der Nutzer andere Programme auswählen (MANUELL, GEWICHTSREDUKTION, 5K LAUF, INTERVALL, CARDIO, BENUTZERDEFINIERT), um mit dem Workout fortzufahren.

Drücken Sie STOP (PAUSE/HOLD TO RESET) dreimal, um zum Startmenü zurückzukehren. Halten Sie STOP (PAUSE/ HOLD TO RESET) gedrückt, kehren alle Daten auf 0 zurück und die Konsole geht zurück in den Startmenü zurück.

4.4.3 Trainingsprogramm - 5k RUN (P3)

Drücken Sie INCLINE (▲) oder DECLINE (▼) / SPEED (+) oder SPEED (-), um das PROGRAMM 5K (P3) auszuwählen.

Nach einigen Sekunden erscheint auf dem Haupt-LED-Fenster die Meldung "PRESS ENTER TO MODIFY OR START TO BEGIN WORKOUT" (ENTER drücken, um das Workout zu verändern oder zu starten).

Obige Meldung weist den Benutzer darauf hin, Tasten zu drücken, um fortzufahren.

Wählen Sie eine der folgenden Tasten:

START: Drücken Sie die Taste, um das Training sofort ohne Eingabe von GEWICHT zu starten.

ENTER: Drücken Sie die Taste, um das GEWICHT einzugeben.

STOP: Drücken Sie die Taste, um zum Startmenü zurückzukehren.

ENTER: Drücken Sie ENTER, um ZEIT einzugeben.

TIME (ZEIT) leuchtet auf dem Display mit ""30:00" mit.

Wählen Sie die ZEIT (10:00 bis 99:00; 1 MINUTE SCHRITTE) mit INCLINE (▲) oder DECLINE (▼) / SPEED (+) oder SPEED (-).

BEMERKUNG für ZEIT

Hochzählen: Wenn keine Zielzeit ausgewählt wurde, zählt TIME hoch von 0:00 bis maximal 99:99 Minuten.

Runterzählen: Wenn Sie eine Zielzeit eingegeben haben, zählt die Konsole von der gewählten Zeit runter bis 0:00.

ENTER: Drücken Sie ENTER, um die ZEIT zu bestätigen.

KALORIEN leuchtet auf. Jetzt bedeutet der Wert "GEWICHT". Danach zeigt das Haupt-LED-Fenster folgende Meldung "ADJUST BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER MODE" (Körpergewicht eingeben und ENTER drücken).

Wählen Sie GEWICHT (30 bis 180KG/40 bis 400LBS; 1 KG/LBS SCHRITTE) mit INCLINE (▲) oder DECLINE (▼) / SPEED (+) oder SPEED (-).

BEMERKUNG zu GEWICHT

30 bis 180kg/40 bis 400lbs; 1 kg/lbs SCHRITTE ; Das Gerät ist nicht für die Nutzung von Kindern empfohlen.

Wenn Sie den Wunschwert für GEWICHT mit ENTER bestätigt haben, wird dieser Wunschwert für GEWICHT zum "Vorgabewert", wenn der Nutzer das Programm neu startet.

ENTER: Drücken Sie ENTER, um GEWICHT zu bestätigen.

SPEED (Geschwindigkeit) leuchtet auf.

Wählen Sie die max. GESCHWINDIGKEIT 5 (5 bis 25 km/h/3 bis 15 mph; 0,1 km/h/mph SCHRITTE) mit INCLINE (▲) oder DECLINE (▼) / SPEED (+) oder SPEED (-).

ENTER: Drücken Sie ENTER, um GESCHWINDIGKEIT zu bestätigen. Achten Sie darauf, dass ZEIT, GEWICHT und GESCHWINDIGKEIT korrekt eingegeben wurden.

START: Drücken Sie START, um das Training zu starten.

" 3 2 1 GO" erscheint auf dem Haupt-LED-Fenster als Countdown für Ihr Workout.

Nach einem langen Piep-Ton erscheint auf dem Haupt-LED-Fenster das 5K LAUF/3,1 MEILEN PROGRAMM.

5k RUN (P3) Bemerkung zur Anleitung während des Workouts

Kein Pulssignal

Das Tragen eines kompatiblen Brustgurtes oder das Umgreifen der Pulssensoren an den Handgriffen ist notwendig. Ihr Puls wird nach wenigen Sekunden angezeigt.

Wenn Sie keinen kompatiblen Brustgurt tragen oder Ihre Hände nicht korrekt platzieren und einige Sekunden ohne Pulseingabe vergehen, schaltet die Konsole den Pulskreislauf aus. Die Konsole zeigt die Fehlermeldung "P" an. Legen Sie Ihre Hände wieder korrekt auf die Pulssensoren, die Pulsanzeige leuchtet wieder auf.

Eingabe STEIGUNG

Während des Trainings kann die STEIGUNG zu jeder Zeit angepasst werden, um Ihr Trainingsziel zu erreichen.

Drücken Sie INCLINE (▲) oder DECLINE (▼), um die Steigung von 0% bis 15% in 1% SCHRITTEN zu erhöhen oder zu verringern.

Eingabe GESCHWINDIGKEIT

Während des Trainings kann die GESCHWINDIGKEIT zu jeder Zeit angepasst werden, um Ihr Trainingsziel zu erreichen.

Drücken Sie SPEED (+) oder SPEED (-), um die Geschwindigkeit von 0,8 bis 25 km/h/0,5 bis 15 mph; 0,1 km/h/mph SCHRITTE zu erhöhen/ zu verringern.

Drücken Sie STOP (PAUSE/HOLD TO RESET), um alle Funktionen während der Übung zu stoppen oder zu unterbrechen. Alle Daten auf dem Display werden eingefroren.

BEMERKUNG: Die Konsole kehrt nach 5 Minuten zum Startmenü zurück, wenn die Konsole noch im STOP (PAUSE/HOLD TO RESET) Modus ist.

Wenn Sie eine prozentuale STEIGUNG eingegeben haben, kehrt STEIGUNG automatisch auf 0% zurück. Um das Programm fortzusetzen, drücken Sie START, so dass alle Daten weiter angezeigt werden. STEIGUNG geht automatisch zu der zuvor eingegebenen Position zurück.

Drücken Sie STOP (PAUSE/HOLD TO RESET) zweimal, um das Workout zu beenden. Jetzt kann der Nutzer andere Programme auswählen (MANUELL, GEWICHTSREDUKTION, 5K LAUF, INTERVALL, CARDIO, BENUTZERDEFINIERT), um mit dem Workout fortzufahren. Drücken Sie STOP (PAUSE/HOLD TO RESET) dreimal, um zum Startmenü zurückzukehren.

Halten Sie STOP (PAUSE/ HOLD TO RESET) gedrückt, kehren alle Daten auf 0 zurück und die Konsole geht zurück in den Startmenü zurück.

4.4.4 Trainingsprogramm – Intervall (P4)

Drücken Sie INCLINE (▲) oder DECLINE (▼) / SPEED (+) oder SPEED (-), um das PROGRAMM Intervall (P4) auszuwählen.

Nach einigen Sekunden erscheint auf dem Haupt-LED-Fenster die Meldung "PRESS ENTER TO MODIFY OR START TO BEGIN WORKOUT" (ENTER drücken, um das Workout zu verändern oder zu starten).

Obige Meldung weist den Benutzer darauf hin, Tasten zu drücken, um fortzufahren.

Wählen Sie eine der folgenden Tasten:

START: Drücken Sie die Taste, um das Training sofort ohne Eingabe von ZEIT, GEWICHT und GESCHWINDIGKEIT zu starten.

ENTER: Drücken Sie die Taste, um ZEIT, GEWICHT und GESCHWINDIGKEIT einzugeben.

STOP: Drücken Sie die Taste, um zum Startmenü zurückzukehren.

ENTER: Drücken Sie ENTER, um ZEIT einzugeben.

TIME (ZEIT) leuchtet auf dem Display mit ""30:00" mit.

Wählen Sie die ZEIT (10:00 bis 99:00; 1 MINUTE SCHRITTE) mit INCLINE (▲) oder DECLINE (▼) / SPEED (+) oder SPEED (-).

BEMERKUNG für ZEIT

Hochzählen: Wenn keine Zielzeit ausgewählt wurde, zählt TIME hoch von 0:00 bis maximal 99:99 Minuten.

Runterzählen: Wenn Sie eine Zielzeit eingegeben haben, zählt die Konsole von der gewählten Zeit runter bis 0:00.

ENTER: Drücken Sie ENTER, um ZEIT einzugeben.

TIME (ZEIT) leuchtet auf dem Display mit ""30:00" mit.

Wählen Sie die ZEIT (10:00 bis 99:00; 1 MINUTE SCHRITTE) mit INCLINE (▲) oder DECLINE (▼) / SPEED (+) oder SPEED (-).

BEMERKUNG zu GEWICHT

30 bis 180kg/40 bis 400lbs; 1 kg/lbs SCHRITTE ; Das Gerät ist nicht für die Nutzung von Kindern empfohlen.

Wenn Sie den Wunschwert für GEWICHT mit ENTER bestätigt haben, wird dieser Wunschwert für GEWICHT zum "Vorgabewert", wenn der Nutzer das Programm neu startet.

ENTER: Drücken Sie ENTER, um das GEWICHT zu bestätigen.

PEED (Geschwindigkeit) leuchtet auf.

Wählen Sie die max. GESCHWINDIGKEIT 5 (5 bis 25 km/h/3 bis 15 mph; 0,1 km/h/mpH SCHRITTE) mit INCLINE (▲) oder DECLINE (▼) / SPEED (+) oder SPEED (-).

ENTER: Drücken Sie ENTER, um GESCHWINDIGKEIT zu bestätigen. Achten Sie darauf, dass ZEIT, GEWICHT und GESCHWINDIGKEIT korrekt eingegeben wurden.

START: Drücken Sie START, um das Training zu starten.

"3 2 1 GO" erscheint auf dem Haupt-LED-Fenster als Countdown für Ihr Workout.

Nach einem langen Piep-Ton erscheint auf dem Haupt-LED-Fenster das INTERVAL PROGRAMM (P4).

Intervall-Programm (P4) Bemerkung zur Anleitung während des Workouts

Kein Pulssignal

Das Tragen eines kompatiblen Brustgurtes oder das Umgreifen der Pulssensoren an den Handgriffen ist notwendig. Ihr Puls wird nach wenigen Sekunden angezeigt. Wenn Sie keinen kompatiblen Brustgurt tragen oder Ihre Hände nicht korrekt platzieren und einige Sekunden ohne Pulseingabe vergehen, schaltet die Konsole den Pulskreislauf aus. Die Konsole zeigt die Fehlermeldung "P" an. Legen Sie Ihre Hände wieder korrekt auf die Pulssensoren, die Pulsanzeige leuchtet wieder auf.

Eingabe STEIGUNG

Während des Trainings kann die STEIGUNG zu jeder Zeit angepasst werden, um Ihr Trainingsziel zu erreichen.

- Drücken Sie INCLINE (▲) oder DECLINE (▼), um die Steigung von 0% bis 15% in 1% SCHRITTEN zu erhöhen oder zu verringern.

Eingabe GESCHWINDIGKEIT

Während des Trainings kann die GESCHWINDIGKEIT zu jeder Zeit angepasst werden, um Ihr Trainingsziel zu erreichen.

- Drücken Sie SPEED (+) oder SPEED (-), um die Geschwindigkeit von 0,8 bis 25 km/h/0,5 bis 15 mph; 0,1 km/h/mph SCHRITTE zu erhöhen/ zu verringern.
- Drücken Sie STOP (PAUSE/HOLD TO RESET), um alle Funktionen während der Übung zu stoppen oder zu unterbrechen. Alle Daten auf dem Display werden eingefroren.

BEMERKUNG: Die Konsole kehrt nach 5 Minuten zum Startmenü zurück, wenn die Konsole noch im STOP (PAUSE/HOLD TO RESET) Modus ist.

Wenn Sie eine prozentuale STEIGUNG eingegeben haben, kehrt STEIGUNG automatisch auf 0% zurück. Um das Programm fortzusetzen, drücken Sie START, so dass alle Daten weiter angezeigt werden. STEIGUNG geht automatisch zu der zuvor eingegebenen Position zurück.

Drücken Sie STOP (PAUSE/HOLD TO RESET) zweimal, um das Workout zu beenden. Jetzt kann der Nutzer andere Programme auswählen (MANUELL, GEWICHTSREDUKTION, 5K LAUF, INTERVALL, CARDIO, BENUTZERDEFINIERT), um mit dem Workout fortzufahren. Drücken Sie STOP (PAUSE/HOLD TO RESET) dreimal, um zum Startmenü zurückzukehren.

Halten Sie STOP (PAUSE/ HOLD TO RESET) gedrückt, kehren alle Daten auf 0 zurück und die Konsole geht zurück in den Startmenü zurück.

4.4.5 Trainingsprogramm – Cardio (P5)

Drücken Sie INCLINE (▲) oder DECLINE (▼) / SPEED (+) oder SPEED (-), um das PROGRAMM CARDIO (P5) auszuwählen.

Nach einigen Sekunden erscheint auf dem Haupt-LED-Fenster die Meldung "PRESS ENTER TO MODIFY OR START TO BEGIN WORKOUT" (ENTER drücken, um das Workout zu verändern oder zu starten).

Obige Meldung weist den Benutzer darauf hin, Tasten zu drücken, um fortzufahren. Wählen Sie eine der folgenden Tasten:

START: Drücken Sie die Taste, um das Training sofort ohne Eingabe von ZEIT, GEWICHT und ZIELPULS zu starten.

ENTER: Drücken Sie die Taste, um ZEIT, GEWICHT und ZIELPULS einzugeben.

STOP: Drücken Sie die Taste, um zum Startmenü zurückzukehren.

ENTER: Drücken Sie ENTER, um ZEIT einzugeben.

TIME (ZEIT) leuchtet auf dem Display mit ""30:00" mit.

Wählen Sie die ZEIT (10:00 bis 99:00; 1 MINUTE SCHRITTE) mit INCLINE (▲) oder DECLINE (▼) / SPEED (+) oder SPEED (-).

BEMERKUNG für ZEIT

Hochzählen: Wenn keine Zielzeit ausgewählt wurde, zählt TIME hoch von 0:00 bis maximal 99:99 Minuten.

Runterzählen: Wenn Sie eine Zielzeit eingegeben haben, zählt die Konsole von der gewählten Zeit runter bis 0:00.

ENTER: Drücken Sie ENTER, um ZEIT einzugeben.

PULSE (Puls / Herzfrequenz) Wert leuchtet auf. Jetzt bedeutet der Wert „ALTER“.

Danach zeigt das Haupt-LED-Fenster die Meldung "ADJUST AGE THEN PRESS ENTER MODE" (Alter eingeben und ENTER drücken).

Wählen Sie die das ALTER (10 bis 99 Jahre ; 1 JAHR-SCHRITTE) mit INCLINE (▲) oder DECLINE (▼) / SPEED (+) oder SPEED (-).

BEMERKUNG zum ALTER

Obwohl die Konsole eine Alterseingabe ab 10 Jahren ermöglicht, ist das Gerät nicht zur Nutzung von Kindern empfohlen.

ENTER: Drücken Sie ENTER, um das ALTER zu bestätigen.

PULSE LED leuchtet auf.

Wählen Sie den Zielpuls (60-220 BPM (Beats per Minute / Herzschläge pro Minute); 1-BPM- SCHRITTE) mit INCLINE (▲) oder DECLINE (▼) / SPEED (+) oder SPEED (-).

ENTER: Drücken Sie ENTER, um ZIELPULS zu bestätigen. Achten Sie darauf, dass ZEIT, GEWICHT und ZIELPULS korrekt eingegeben wurden.

START: Drücken Sie START, um das Training zu starten.

“ 3 2 1 GO” erscheint auf dem Haupt-LED-Fenster als Countdown für Ihr Workout.

Nach einem langen Piep-Ton erscheint auf dem Haupt-LED-Fenster das CARDIO PROGRAMM (P5).

Cardio-Prgramm (P5) Bemerkung zur Anleitung während des Workouts

Kein Pulssignal

Das Tragen eines kompatiblen Brustgurtes oder das Umgreifen der Pulssensoren an den Handgriffen ist notwendig. Ihr Puls wird nach wenigen Sekunden angezeigt.

Wenn Sie keinen kompatiblen Brustgurt tragen oder Ihre Hände nicht korrekt platzieren und einige Sekunden ohne Pulseingabe vergehen, schaltet die Konsole den Pulskreislauf aus. Die Konsole zeigt die Fehlermeldung “P” an. Legen Sie Ihre Hände wieder korrekt auf die Pulssensoren, die Pulsanzeige leuchtet wieder auf.

Eingabe GESCHWINDIGKEIT

Während des Trainings kann die GESCHWINDIGKEIT zu jeder Zeit angepasst werden, um Ihr Trainingsziel zu erreichen.

Drücken Sie SPEED (+) oder SPEED (-), um die Geschwindigkeit von 0,8 bis 25 km/h/0,5 bis 15 mph; 0,1 km/h/mph SCHRITTE zu erhöhen/ zu verringern.

Drücken Sie STOP (PAUSE/HOLD TO RESET), um alle Funktionen während der Übung zu stoppen oder zu unterbrechen. Alle Daten auf dem Display werden eingefroren.

BEMERKUNG: Die Konsole kehrt nach 5 Minuten zum Startmenü zurück, wenn die Konsole noch im STOP (PAUSE/HOLD TO RESET) Modus ist.

Wenn Sie eine prozentuale STEIGUNG eingegeben haben, kehrt STEIGUNG automatisch auf 0% zurück. Um das Programm fortzusetzen, drücken Sie START, so dass alle Daten weiter angezeigt werden. STEIGUNG geht automatisch zu der zuvor eingegebenen Position zurück.

Drücken Sie STOP (PAUSE/HOLD TO RESET) zweimal, um das Workout zu beenden. Jetzt kann der Nutzer andere Programme auswählen (MANUELL, GEWICHTSREDUKTION, 5K LAUF, INTERVALL, CARDIO, BENUTZERDEFINIERT), um mit dem Workout fortzufahren. Drücken Sie STOP (PAUSE/HOLD TO RESET) dreimal, um zum Startmenü zurückzukehren.

Halten Sie STOP (PAUSE/ HOLD TO RESET) gedrückt, kehren alle Daten auf 0 zurück und die Konsole geht zurück in den Startmenü zurück.

4.4.5 Benutzerdefiniertes Trainingsprogramm (P6)

Drücken Sie INCLINE (▲) oder DECLINE (▼) / SPEED (+) oder SPEED (-), um das PROGRAMM DEFINE USER PROGRAMM (P6) auszuwählen.

Nach einigen Sekunden erscheint auf dem Haupt-LED-Fenster die Meldung "PRESS ENTER TO MODIFY OR START TO BEGIN WORKOUT" (ENTER drücken, um das Workout zu verändern oder zu starten).

Obige Meldung weist den Benutzer darauf hin, Tasten zu drücken, um fortzufahren. Wählen Sie eine der folgenden Tasten:

START: Drücken Sie die Taste, um das Training sofort ohne Eingabe von ZEIT, GEWICHT und GESCHWINDIGKEIT oder STEIGUNG bei jedem Zeitintervall zu starten.

ENTER: Drücken Sie die Taste, um ZEIT, GEWICHT und GESCHWINDIGKEIT oder STEIGUNG bei jedem Zeitintervall einzugeben.

STOP: Drücken Sie die Taste, um zum Startmenü zurückzukehren.

ENTER: Drücken Sie ENTER, um ZEIT einzugeben.

Wählen Sie die ZEIT (10:00 bis 99:00; 1 MINUTE SCHRITTE) mit INCLINE (▲) oder DECLINE (▼) / SPEED (+) oder SPEED (-).

BEMERKUNG für ZEIT

Hochzählen: Wenn keine Zielzeit ausgewählt wurde, zählt TIME hoch von 0:00 bis maximal 99:99 Minuten.

Runterzählen: Wenn Sie eine Zielzeit eingegeben haben, zählt die Konsole von der gewählten Zeit runter bis 0:00. Der eingegebene Wert wird als „Vorgabewert“ für das nächste benutzerdefinierte Training gespeichert.

ENTER: Drücken Sie ENTER, um das Gewicht zu bestätigen.

KALORIEN leuchtet auf. Jetzt bedeutet der Wert "GEWICHT". Danach zeigt das Haupt-LED-Fenster folgende Meldung "ADJUST BODYWEIGHT THEN PRESS ENTER MODE" (Körpergewicht eingeben und ENTER drücken). Wählen Sie GEWICHT (30 bis 180KG/40 bis 400LBS; 1 KG/LBS SCHRITTE) mit INCLINE (▲) oder DECLINE (▼) / SPEED (+) oder SPEED (-).

BEMERKUNG zu GEWICHT

30 bis 180kg/40 bis 400lbs; 1 kg/lbs SCHRITTE ; Das Gerät ist nicht für die Nutzung von Kindern empfohlen. Wenn Sie den Wunschwert für GEWICHT mit ENTER bestätigt haben, wird dieser Wunschwert für GEWICHT zum "Vorgabewert", wenn der Nutzer das Programm erneut startet.

ENTER: Drücken Sie ENTER, um das GEWICHT zu bestätigen. Im LED Fenster leuchtet SPEED für das erste Zeitintervall auf. Wählen Sie für das erste Zeitintervall die GESCHWINDIGKEIT (0,8 bis 25 km/h/0,5 bis 15 mph; 0,1 km/h/mph SCHRITTE) mit SPEED (+) oder SPEED (-).

Anschließend drücken Sie INCLINE (▲) oder DECLINE (▼), um zur Eingabe der Steigung für das erste Zeitintervall zu gelangen. Wählen Sie INCLINE (▲) oder DECLINE (▼), um die gewünschte prozentuale STEIGUNG (0% bis 15% ; 1 % SCHRITTE) einzugeben.

ENTER: Drücken Sie ENTER, um gewählte GESCHWINDIGKEIT und STEIGUNG im ersten Zeitintervall zu bestätigen. Anschließend leuchtet erneut SPEED im LED Fenster auf. Wiederholen Sie obige Schritte, um GESCHWINDIGKEIT und STEIGUNG für das zweite sowie die anderen Zeitintervalle (max. 21 Zeitintervalle) auszuwählen.

START: Drücken Sie START, um das Training zu starten.

"3 2 1 GO" erscheint auf dem Haupt-LED-Fenster als Countdown für Ihr Workout.

Nach einem langen Piep-Ton erscheint auf dem Haupt-LED-Fenster das erstellte BENUTZER PROGRAMM – Profil.

Benutzerprogramm (P6) Bemerkung zur Anleitung während des Workouts

Kein Pulssignal

Das Tragen eines kompatiblen Brustgurtes oder das Umgreifen der Pulssensoren an den Handgriffen ist notwendig. Ihr Puls wird nach wenigen Sekunden angezeigt.

Wenn Sie keinen kompatiblen Brustgurt tragen oder Ihre Hände nicht korrekt platzieren und einige Sekunden ohne Pulseingabe vergehen, schaltet die Konsole den Pulskreislauf aus. Die Konsole zeigt die Fehlermeldung "P" an. Legen Sie Ihre Hände wieder korrekt auf die Pulssensoren, die Pulsanzeige leuchtet wieder auf.

Eingabe GESCHWINDIGKEIT

Während des Trainings kann die GESCHWINDIGKEIT zu jeder Zeit angepasst werden, um Ihr Trainingsziel zu erreichen.

Drücken Sie SPEED (+) oder SPEED (-), um die Geschwindigkeit von 0,8 bis 25 km/h/0,5 bis 15 mph; 0,1 km/h/mph SCHRITTE zu erhöhen / zu verringern.

Drücken Sie STOP (PAUSE/HOLD TO RESET), um alle Funktionen während der Übung zu stoppen oder zu unterbrechen. Alle Daten auf dem Display werden eingefroren.

BEMERKUNG: Die Konsole kehrt nach 5 Minuten zum Startmenü zurück, wenn die Konsole noch im STOP (PAUSE/HOLD TO RESET) Modus ist.

Wenn Sie eine prozentuale STEIGUNG eingegeben haben, kehrt STEIGUNG automatisch auf 0% zurück. Um das Programm fortzusetzen, drücken Sie START, so dass alle Daten weiter angezeigt werden. STEIGUNG geht automatisch zu der zuvor eingegebenen Position zurück.

Drücken Sie STOP (PAUSE/HOLD TO RESET) zweimal, um das Workout zu beenden. Jetzt kann der Nutzer andere Programme auswählen (MANUELL, GEWICHTSREDUKTION, 5K LAUF, INTERVALL, CARDIO, BENUTZERDEFINIERT), um mit dem Workout fortzufahren.

Drücken Sie STOP (PAUSE/HOLD TO RESET) dreimal, um zum Startmenü zurückzukehren. Halten Sie STOP (PAUSE/ HOLD TO RESET) gedrückt, kehren alle Daten auf 0 zurück und die Konsole geht zurück in den Startmenü zurück.

5.1 Herzfrequenzmessung

Pulsmessung über Handsensoren

Die im Cockpit oder an den Handläufen integrierten Handsensoren ermöglichen die Ermittlung der Pulsfrequenz. Eine Messung Ihrer Pulsfrequenz erreichen Sie, indem Sie mit beiden Händen gleichzeitig die Sensoren locker umfassen. Durch den Herzschlag ergeben sich Blutdruckschwankungen. Die dadurch verursachten Veränderungen des elektrischen Hautwiderstandes werden über die Sensoren gemessen. Diese werden dann zu einem Mittelwert zusammengefasst und im Cockpit als Pulswert angezeigt.

Anmerkung:

Bei Teilen der Bevölkerung ist die pulsschlagbedingte Hautwiderstandsveränderung so minimal, dass sich aus den Messergebnissen keine verwertbaren Werte ableiten lassen. Auch starke Hornhautbildung oder Schweißbildung an den Handflächen verhindert eine korrekte Messung. In solchen Fällen kann der Pulswert gar nicht oder nur unkorrekt angezeigt werden.

Bitte prüfen Sie deshalb im Falle einer fehlerhaften oder nicht erfolgten Messung, ob dies nur bei einer oder mehreren Personen auftritt. Sollte die Anzeige des Pulses nur im Einzelfall nicht funktionieren, so liegt kein Defekt des Gerätes vor. In diesem Fall empfehlen wir, um eine dauerhaft korrekte Pulsanzeige zu erreichen, die Verwendung eines Brustgurtes.

Achtung: Ihr Trainingsgerät ist kein medizinisches Gerät. Verschiedenste Faktoren können die Genauigkeit der Herzfrequenzanzeige beeinflussen. Die Herzfrequenzanzeige dient lediglich als Trainingshilfe.

Telemetrische Herzfrequenzmessung

Ihr Laufband ist bereits serienmäßig mit einem Herzfrequenzempfänger ausgestattet. Die Verwendung eines Brustgurtes ermöglicht Ihnen eine drahtlose Herzfrequenzmessung. Diese optimale und EKG-genaue Art der Messung nimmt die Herzfrequenz mittels eines Sende-Brustgurtes direkt von der Haut ab. Der Brustgurt sendet dann die Impulse an den im Cockpit eingebauten Receiver (Empfänger).

Positionierung des Brustgurtes und Anfeuchtung der Elektroden:

Legen Sie den Gurt unmittelbar unterhalb des Brustansatzes an, wobei der Sender auf der Brustmitte liege

der Brustmitte liegen sollte. Der Brustgurt sollte bequem, aber nicht zu locker sitzen. Ist der Gurt zu locker angelegt, kann der Kontakt der Elektroden unterbrochen werden oder der Gurt während des Trainings verrutschen. Der Sender schaltet sich beim Anlegen automatisch ein. Um eine exakte Messung zu ermöglichen, sollten Sie die Gummi-Elektroden befeuchten. Dies geschieht am Besten mit einem speziellen Brustgurt-Kontaktgel, das auch bei Ultraschalluntersuchungen verwendet wird.

Anmerkung:

Wenn Sie sich über eine längere Zeitspanne nicht mehr sportlich betätigt haben, sollten Sie zunächst unbedingt Ihren Hausarzt aufsuchen, um mit ihm die Durchführung Ihres Training zu besprechen. Auch bei Herzproblemen, zu hohem/niedrigem Blutdruck und Übergewicht sollten Sie Ihren Arzt vorab kontaktieren.

Training mit Herzfrequenzorientierung

Die Herzfrequenzorientierung gewährleistet Ihnen ein äußerst effektives und gesundheitsverträgliches Training. Mittels Ihres Alters und nachfolgender Tabelle können Sie schnell und einfach Ihren für das Training optimalen Pulswert ablesen und bestimmen. Es ertönt ein Signal, wenn Ihre Herzfrequenz über den eingestellten Zielpulswert steigt. Welche Zielherzfrequenz für welches Trainingsziel bedeutsam ist, erfahren Sie nachfolgend.

Fettverbrennung (Gewichtsregulierung): Das Hauptziel besteht darin, Fettdepots zu verbrennen. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine *niedrige Trainingsintensität* (ca. 55% der max. Herzfrequenz) und eine *längere Trainingsdauer* angebracht.

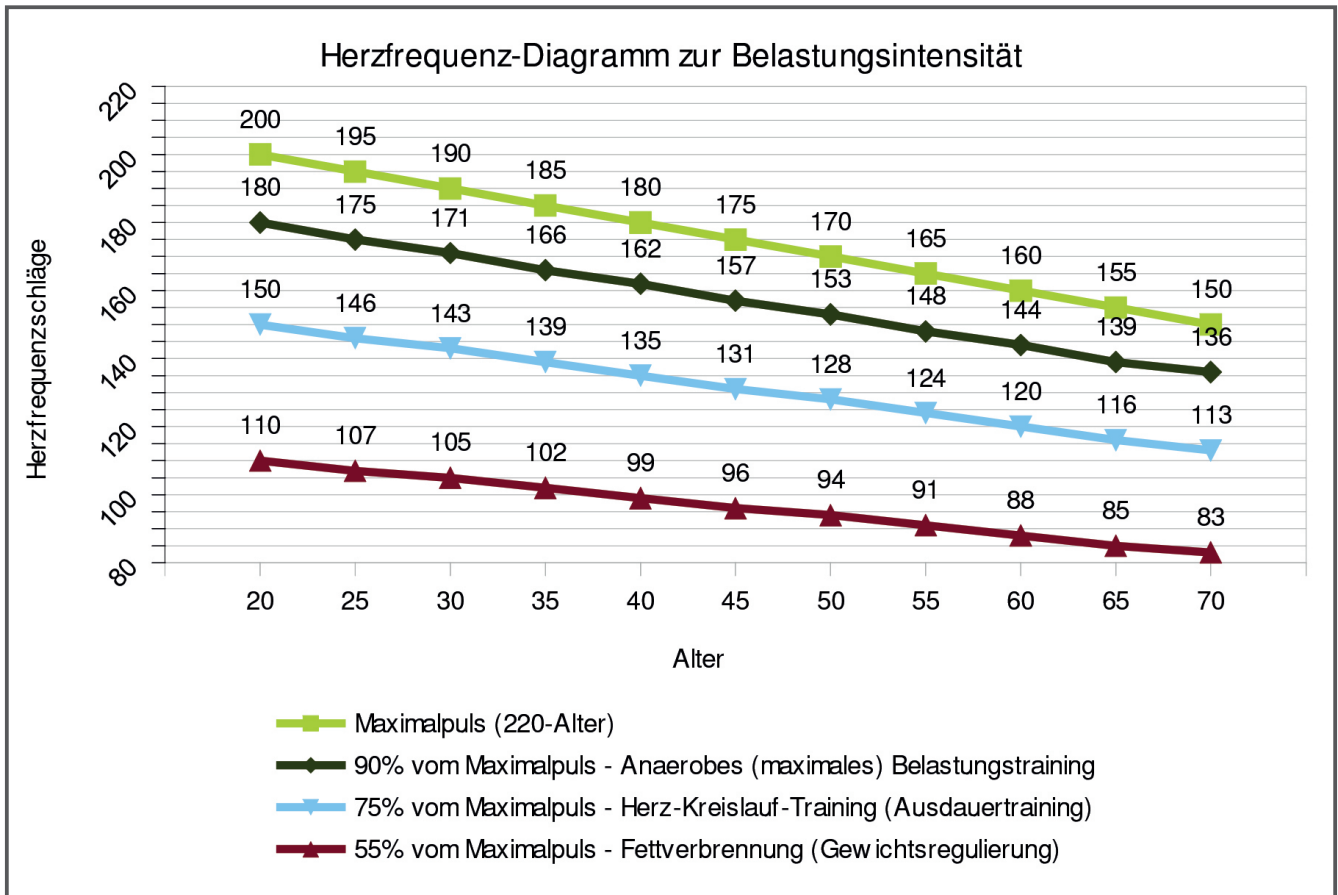
Herz-Kreislauf-Training (Ausdauertraining): Das primäre Ziel besteht darin, die Ausdauer und Fitness mittels einer verbesserten Bereitstellung von Sauerstoff durch das Herz-Kreislauf-System zu steigern. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine mittlere Intensität (ca. 75% der max. Herzfrequenz) bei *mittlerer Trainingsdauer* notwendig.

Anaerobes (maximales) Belastungstraining: Das Hauptziel des maximalen Belastungstrainings besteht darin, die Erholung nach kurzen, intensiven Belastungen zu verbessern, um möglichst schnell in den aeroben Bereich zurückzukehren. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine *hohe Intensität* (ca. 90% der max. Herzfrequenz) bei *kurzer, intensiver Belastung* nötig, der eine Erholungsphase folgt, um eine Ermüdung der Muskulatur zu verhindern.

Beispiel:

Für eine(n) 45-Jährige(n) beträgt die max. Herzfrequenz 175 ($220 - 45 = 175$).

- Die Fettverbrennungs - Zielzone (55%) liegt bei ca. 96 Schläge/Min. = $(220 - \text{Alter}) \times 0,55$.
- Die Ausdauer - Zielzone (75%) liegt bei ca. 131 Schläge/Min. = $(220 - \text{Alter}) \times 0,75$.
- Der maximale Herzfrequenzwert für ein anaerobes Belastungstraining (90%) liegt bei ca. 157 Schläge/Min. = $(220 - \text{Alter}) \times 0,9$.



5.2 10 Tipps für effektives Lauftraining

1. Ziele setzen

Was möchten Sie mit Ihrem Training erreichen? Gewichtsregulierung, verbesserte Ausdauer, Krankheitsrisiken vorbeugen, mehr Beweglichkeit, Herz-Kreislauf-Training, etc. Um Ihr langfristiges Trainingsziel zu erreichen, setzen Sie sich individuelle Teilziele, z.B. Wochen- oder Monatsziele.

2. Konzentration auf das Training

Versuchen Sie sich bewusst nur Ihrer Trainingseinheit zu widmen und lassen Sie sich nicht ablenken.

3. Korrekte Bewegungsausführung

Wenn Sie die Bewegung ausführen, sollten Sie mit einem gemäßigttem Tempo beginnen und sich dabei auch ggfs. festhalten. Die Geschwindigkeit kann dann nach und nach gesteigert werden. Die Anpassung des natürlichen Laufstils geschieht dann relativ schnell. Anfänger und übergewichtige Personen sollten mit einem Walking-Programm beginnen, um anfänglich die Gelenke nicht zu überlasten.

4. Richtige Atmung / Richtige Belastungsstufe

Überfordern Sie sich nicht physisch und psychisch mit zu hohen anfänglich gewählten Belastungsstufen. Beginnen Sie langsam und steigern Sie sich kontinuierlich. Versuchen Sie sich auf eine regelmäßige und ruhige Atmung einzustimmen.

5. Ausreichend Flüssigkeitszufuhr

Trinken, Trinken, Trinken! Positionieren Sie eine Trinkflasche in direkter Nähe Ihres Trainings.

6. Genügend Regenerationsphasen

Geben Sie Ihrem Körper und Ihrer Muskulatur nach dem Training die nötige Regeneration. Nur ein ausgeruhter Muskel ist wieder voll einsatzfähig.

7. Wählen Sie ein abwechslungsreiches Training

Verschiedene Programmfunktionen Ihrer Trainingskonsole unterstützen Sie dabei. So können Sie beispielsweise ein Intervall-, Steigungs- oder Schrittzähl-Training absolvieren.

8. Richtige Trainingsgestaltung

Zu jeder Trainingseinheit gehört eine Aufwärmphase (Warm-Up), eine Abwärmphase (Cool-Down) und ein gezieltes Dehnen. Sie erhöhen so die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und beugen Verletzungen und Muskelkater vor.

9. Trainingstagebuch

Führen Sie Buch über Ihre Trainingseinheiten. Nennen Sie Datum, Ruhepuls, Belastungspuls, Erholungspuls, Widerstandsstufe, Zeit, Entfernung, Energieverbrauch und Steigung.

10. Belohnen Sie sich

Gönnen Sie sich und Ihrem Körper nach dem Training oder nach dem Erreichen eines Teilzieles etwas Gutes. Gehen Sie in die Sauna oder in ein Badeparadies. Mixen Sie sich einen Eiweiß-Shake oder genießen Sie einen leckeren Salat.

5.3 Aufbau einer Trainingseinheit

Wir empfehlen zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche. Vor jedem Training sollte ein Warm-Up von ca. 5 Min. erfolgen. Das Training schließt ab mit einem Cool-Down und einem gezielten Dehnen.

Warm-Up ca. 5 Min. Dynamische Bewegung großer Muskelgruppen bei geringer Intensität. Die Körperkerntemperatur wird angehoben und der Stoffwechselprozess schneller in Gang gebracht.

WOCHE 1 + 2				
	Anfänger		Fortgeschrittene	
Tage	Dauer	Intensität	Dauer	Intensität
Mo	20 Min.	Zügiges Gehen	30 Min.	Laufen im langsamen Tempo
Mi	20 Min.	Zügiges Gehen	30 Min.	Laufen im langsamen Tempo
Fr	20 Min.	Zügiges Gehen	30 Min.	Laufen im langsamen Tempo
In der zweiten Woche zwischendurch 2-3 Min. erhöhtes Schritttempo. Die Herzfrequenz dabei einhalten.			In der zweiten Woche das Tempo zwischendurch steigern. Die Herzfrequenz dabei einhalten.	

WOCHE 3 + 4				
	Anfänger		Fortgeschrittene	
Tage	Dauer	Intensität	Dauer	Intensität
Mo	25 Min.	Nach 10 Min. je 1 Min. laufen	35 Min.	Laufen im moderaten Tempo
Mi	25 Min.	Nach 10 Min. je 1 Min. laufen	35 Min.	Laufen im moderaten Tempo

Fr	25 Min.	Nach 10 Min. je 1 Min. laufen	35 Min.	Laufen im moderaten Tempo
In der vierten Woche nach 10 Min. gehen jeweils 2 Min. laufen. Die Herzfrequenz dabei einhalten			In der vierten Woche das Tempo je 1 Min. anziehen. Die Herzfrequenz dabei einhalten.	

WOCHE 5 + 6

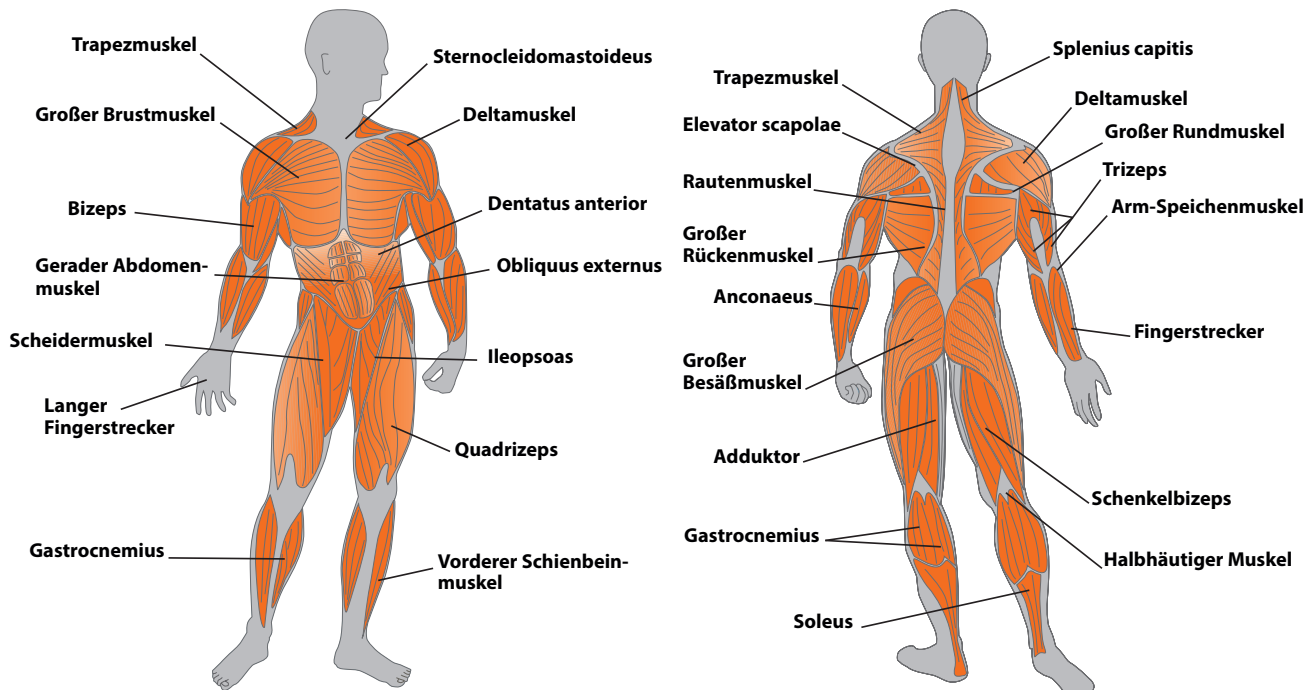
	Anfänger		Fortgeschrittene	
Tage	Dauer	Intensität	Dauer	Intensität
Mo	30 Min.	Gehen und Laufen im Wechsel	40 Min.	Laufen nach Herzfrequenz
Mi	30 Min.	Gehen und Laufen im Wechsel	40 Min.	Laufen nach Herzfrequenz
Fr	30 Min.	Gehen und Laufen im Wechsel	40 Min.	Laufen nach Herzfrequenz
In der fünften Woche nach 8 Min. je 3 Min. laufen. In der sechsten Woche nach 6 Min. je 3 Min. laufen. Die Herzfrequenz dabei einhalten.			Achten Sie auf Ihre Herzfrequenz.	

WOCHE 7 + 8

	Anfänger		Fortgeschrittene	
Tage	Dauer	Intensität	Dauer	Intensität
Mo	35 Min.	8 Min. Gehen, 5 Min. Laufen	45 Min.	Laufen nach Herzfrequenz
Mi	35 Min.	8 Min. Gehen, 5 Min. Laufen	45 Min.	Laufen nach Herzfrequenz
Fr	35 Min.	8 Min. Gehen, 5 Min. Laufen	45 Min.	Laufen nach Herzfrequenz
In der achten Woche steigern: 5 Min. Gehen, 7 Min. Laufen. Die Herzfrequenz dabei einhalten.			Wenn Sie sich fit fühlen, dann bauen Sie ein paar Treppen oder Hügel in Ihr Training mit ein.	

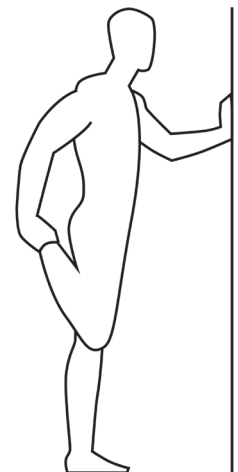
Cool-Down ca. 5 Min. Das Training bei geringem Widerstand und ruhigem Tempo ausklingen lassen. Den Organismus sanft wieder runterfahren.

5.4 Dehnübungen für Bein- & Brustmuskulatur



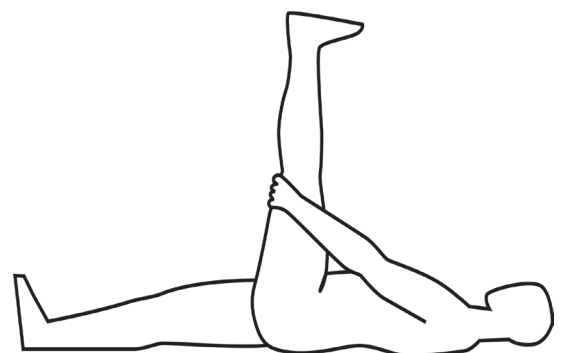
1. Übung: Dehnung der Oberschenkelvorderseite / Beinstrecker (Quadrizeps)

- Stabiler Stand, gleichseitigen Fußrücken umfassen
- Ferse zum Gesäß ziehen, Knie zeigt nach unten (kein Abspreizen)
- Aufrechter Oberkörper, Beckenkipfung nach vorn (Hohlkreuz) durch aktive Bauchmuskelspannung vermeiden
- Wechsel



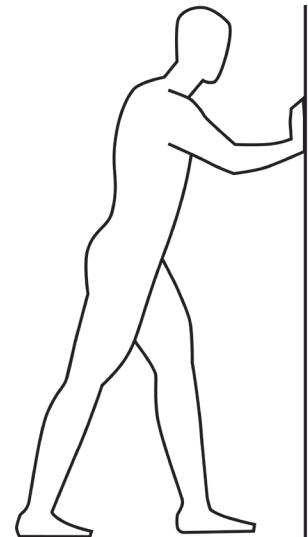
2. Übung: Dehnung der Oberschenkelrückseite / Beinbeuger (Schenkelbizeps)

- Oberschenkel beidhändig in Richtung Oberkörper ziehen
- Dehnung durch vermehrtes Strecken im Kniegelenk
- Das untere Bein behält gestreckt Bodenkontakt, Hüftbeugung beibehalten
- Wechsel



3. Übung: Dehnung der Wadenmuskulatur (Gastrocnemius)

- Füße parallel und nach vorn stellen, die Fersen berühren den Boden
- Aus einem Ausfallschritt stützen Sie sich auf einem Stuhl ab
- Verlagern Sie Ihr Körpergewicht auf das vordere Bein, drücken Sie die Ferse des hinteren Beins in Richtung Boden und halten Sie den Kontakt
- Strecken Sie langsam das Knie des hinteren Beins, bis Sie die Dehnung in der Wade spüren
- Wechsel



4. Übung: Dehnung der Brustmuskulatur (Großer Brustmuskel)

- Parallele Schrittstellung zu einer Wand
- Legen Sie einen Unterarm senkrecht gegen die Wand, gebeugtes Ellenbogengelenk etwas über Schulterhöhe
- Drehen Sie Kopf und Oberkörper dosiert zur Gegenseite, bis Sie eine Dehnung im Bereich der Brustvorderseite der angelehnten Schulter spüren
- Bauchmuskel- und Gesäßspannung beachten
- Das Gewicht ist auf dem vorderen Bein
- Wechsel



Alle Empfehlungen dieser Anleitung gelten nur für gesunde Personen und sind nicht für Herz-/Kreislauf-Patienten geeignet. Alle Hinweise sind nur Anhaltspunkte für eine Trainingsgestaltung. Für Ihre speziellen, persönlichen Anforderungen gibt Ihnen ggf. Ihr Arzt entsprechende Auskunft.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Training!

5.5 Trainingstagebuch

(Kopiervorlage)

Datum
 Strecke
 Zeit (Min.)
 Widerstandsstufe
 Trainingsgewicht
 Ø Herzfrequenz
 Kalorienverbrauch
 Ich fühle mich ...
 Körpergewicht

Trainingsgeräte von Taurus® unterliegen einer strengen Qualitätskontrolle. Sollte ein bei uns gekauftes Fitnessgerät dennoch nicht einwandfrei funktionieren, bedauern wir dies sehr und bitten Sie, sich an unseren aufgeführten Kundendienst zu wenden. Gerne stehen wir Ihnen telefonisch über die Technik-Hotline zur Verfügung.

Fehlerbeschreibungen

Ihr Trainingsgerät wurde so entwickelt, dass es dauerhaft ein hochwertiges Training ermöglicht. Sollte dennoch ein Problem auftreten, lesen Sie bitte zuerst die Bedienungsanleitung. Zur weiteren Problemlösung, wenden Sie sich bitte an Sport-Tiedje oder rufen Sie unsere kostenlose Service-Hotline an. Zur schnellstmöglichen Problemlösung beschreiben Sie den Fehler bitte so genau wie möglich.

Zusätzlich zur gesetzlichen Gewährleistung gewähren wir Ihnen eine Garantie auf alle bei uns gekauften Fitnessgeräte nach Maßgabe der nachfolgenden Bestimmungen.

Ihre gesetzlichen Rechte werden hierdurch nicht eingeschränkt.

Garantieinhaber

Garantieinhaber ist der Erstkäufer bzw. jede Person, die ein neu gekauftes Produkt von einem Erstkäufer als Geschenk erhalten hat.

Garantiezeiten

Ab Übergabe des Trainingsgerätes übernehmen wir folgende Garantiezeiten.

Modell	Nutzung	Vollgarantie	Rahmen	Motor
T10.5 Pro	Heimnutzung	36 Monate	30 Jahre	10 Jahre
	Semiprof. Nutzung	24 Monate		
	Professionelle Nutzung	12 Monate		

Instandsetzungskosten

Nach unserer Wahl erfolgt entweder eine Reparatur, ein Austausch von beschädigten Einzelteilen oder ein Komplett-Austausch. Ersatzteile, welche beim Geräteaufbau selbst anzubringen sind, sind vom Garantienehmer selbst zu tauschen und sind nicht Bestandteil der Instandsetzung. Nach Ablauf der Garantiezeit für Instandsetzungskosten gilt eine reine Teilegarantie, welche die Reparatur-, Einbau- und Versandkosten nicht beinhaltet.

Die Benutzungszeiten werden wie folgt deklariert:

- Heimgebrauch: ausschließlich private Nutzung nur im Privathaushalt bis zu 3 Std. täglich
- Semiprofessionelle Nutzung: bis zu 6 Std. täglich (z.B. Reha, Hotels, Vereine, Firmenfitness)
- Professionelle Nutzung: mehr als 6 Std. täglich (z.B. Fitnessstudio)

Garantie-Service

Während der Garantiezeit werden Geräte, die aufgrund von Material- oder Fabrikationsfehlern Defekte aufweisen, nach unserer Wahl repariert oder ersetzt. Ausgetauschte Geräte oder Teile von Geräten gehen in unser Eigentum über. Die Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiezeit, noch setzen sie eine neue Garantie in Gang.

Garantiebedingungen

Zur Geltendmachung der Garantie sind folgende Schritte erforderlich:

Setzen Sie sich bitte per E-Mail oder Telefon mit dem Kundendienst in Verbindung. Falls das Produkt in der Garantie zwecks Reparatur eingeschickt werden muß, übernimmt der Verkäufer die Kosten. Nach Ablauf der Garantie trägt der Käufer die Transport- und Versicherungskosten. Wenn der Defekt im Rahmen unserer Garantieleistung liegt, erhalten Sie ein repariertes oder neues Gerät zurück.

Garantieansprüche sind ausgeschlossen bei Schäden durch:

- missbräuchliche oder unsachgemäße Behandlung
- Umwelteinflüsse (Feuchtigkeit, Hitze, Überspannung, Staub etc.)
- Nichtbeachtung der für das Gerät geltenden Sicherheitsvorkehrungen
- Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung
- Gewaltanwendung (z. B. Schlag, Stoß, Fall)
- Eingriffe, die nicht von der von uns autorisierten Serviceadresse vorgenommen wurden
- eigenmächtige Reparaturversuche

Kaufbeleg und Seriennummer

Bitte achten Sie darauf, die entsprechende Rechnung im Garantiefall vorlegen zu können. Damit wir Ihre Modellversion eindeutig identifizieren können sowie für unsere Qualitätskontrolle benötigen wir in jedem Service-Fall die Angabe der Geräte-Seriennummer. Bitte halten Sie die Seriennummer sowie Kundennummer möglichst schon bei Anruf unserer Service-Hotline bereit. Dies erleichtert eine zügige Bearbeitung.

Falls Sie Probleme haben, die Seriennummer an Ihrem Trainingsgerät zu finden, stehen Ihnen unsere Service-Mitarbeiter mit weiteren Auskünften bereit.

Service außerhalb der Garantie

Auch in Fällen eines Mangels an Ihrem Trainingsgerät nach Ablauf der Garantie oder in Fällen, welche nicht in der Gewährleistung eingeschlossen sind, wie z.B. normale Abnutzung stehen wir Ihnen gerne für ein individuelles Angebot zur Verfügung. Wenden Sie sich bitte an unseren Kundendienst, um eine schnelle und kostengünstige Problemlösung zu finden. In diesem Fall gehen die Versandkosten zu Ihren Lasten.

Kommunikation

Viele Probleme können bereits durch ein Gespräch mit uns als Ihrem Fachhändler gelöst werden. Wir wissen, wie wichtig Ihnen als Nutzer des Trainingsgerätes die schnelle und unkomplizierte Problembehebung ist, damit Sie ohne große Unterbrechungen mit Freude trainieren können. Darum sind auch wir an einer schnellen und unbürokratischen Lösung Ihrer Anfrage interessiert. Halten Sie daher bitte Ihre Kundennummer sowie die Seriennummer des defekten Gerätes bereit.

7 ENTSORGUNG



Dieses Gerät darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsmüll entsorgt werden, sondern muss an einem Sammel- punkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Nähere Informationen erhalten Sie bei der zuständigen Entsorgungsstelle Ihrer Gemeindeverwaltung.

Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze der Umwelt.

	<p>Sport-Tiedje Bodenmatte Gr. XXL</p> <p>ArtNr. ST-FM-XXL</p>	
	<p>Polar Sender-Brustgurt T34 uncodiert</p> <p>ArtNr. T34</p>	
	<p>Togu Senso Walking Trainer</p> <p>ArtNr. TOGU-470501</p>	
	<p>Brustgurt-Kontaktgel 250ml</p> <p>ArtNr. BK-250</p>	<p>Sport-Tiedje Silikonspray</p> <p>ArtNr. ST-1003</p>
	<p>Fitnessgeräte-Pflegeset</p> <p>ArtNr. HF-500</p>	

9.1 Service-Hotline

Um Ihnen den bestmöglichen Service gewährleisten zu können, halten Sie bitte **Modellbezeichnung, Artikel-Nummer, Seriennummer, Explosionsbezeichnung und Teileliste** bereit.

SERVICE-HOTLINE

DE	DK	FR
<p>☎ +49 4621 4210-0</p> <p>📠 +49 4621 4210-699</p> <p>✉ service@sport-tiedje.de</p> <p>Mo. - Fr. 8:00 - 18:00</p> <p>Sa. 9:00 - 18:00</p>	<p>☎ 80 90 16 50</p> <p>☎ +49 4621 4210-945</p> <p>✉ info@t-fitness.dk</p> <p>Ma. - Fr. 8:00 - 18:00</p> <p>Lø. 9:00 - 18:00</p>	<p>☎ +33 (0) 172 770033</p> <p>☎ +49 4621 4210-933</p> <p>✉ service-france@sport-tiedje.fr</p> <p>Lun. - Ven. 8:00 - 18:00</p> <p>Sam. 9:00 - 18:00</p>
NL	UK	INT
<p>☎ +31 172 619961</p> <p>✉ info@fitshop.nl</p> <p>Ma. - Do. 9:00 - 17:00</p> <p>Vr. 9:00 - 21:00</p> <p>Za. 10:00 - 17:00</p>	<p>☎ +44 141 876 3972</p> <p>✉ orders@powerhousefitness.co.uk</p> <p>Mon. - Fri. 9:00 - 17:00</p>	<p>☎ +49 4621 4210-0</p> <p>✉ service-int@sport-tiedje.de</p> <p>Mon - Fri 8:00 - 18:00</p> <p>Sat 9:00 - 18:00</p>

9.2 Seriennummer und Modellbezeichnung

Machen Sie die Seriennummer vor dem Aufbau Ihres Gerätes auf dem weißen Aufkleber ausfindig und tragen Sie sie in das entsprechende Feld ein.

Seriennummer:

Marke / Kategorie:

Taurus Laufband

Modellbezeichnung:

T10.5 Pro

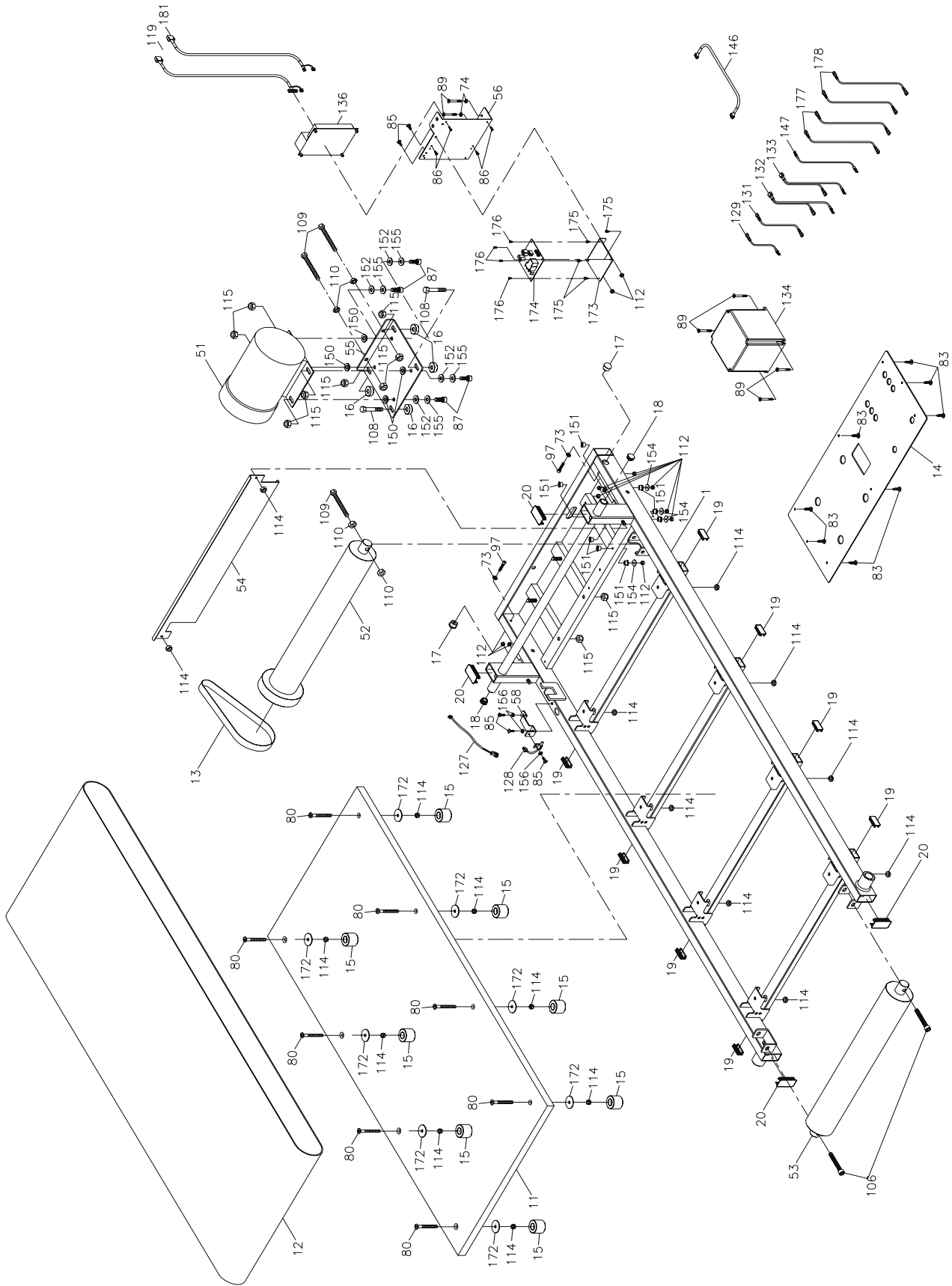
9.3 Teileliste

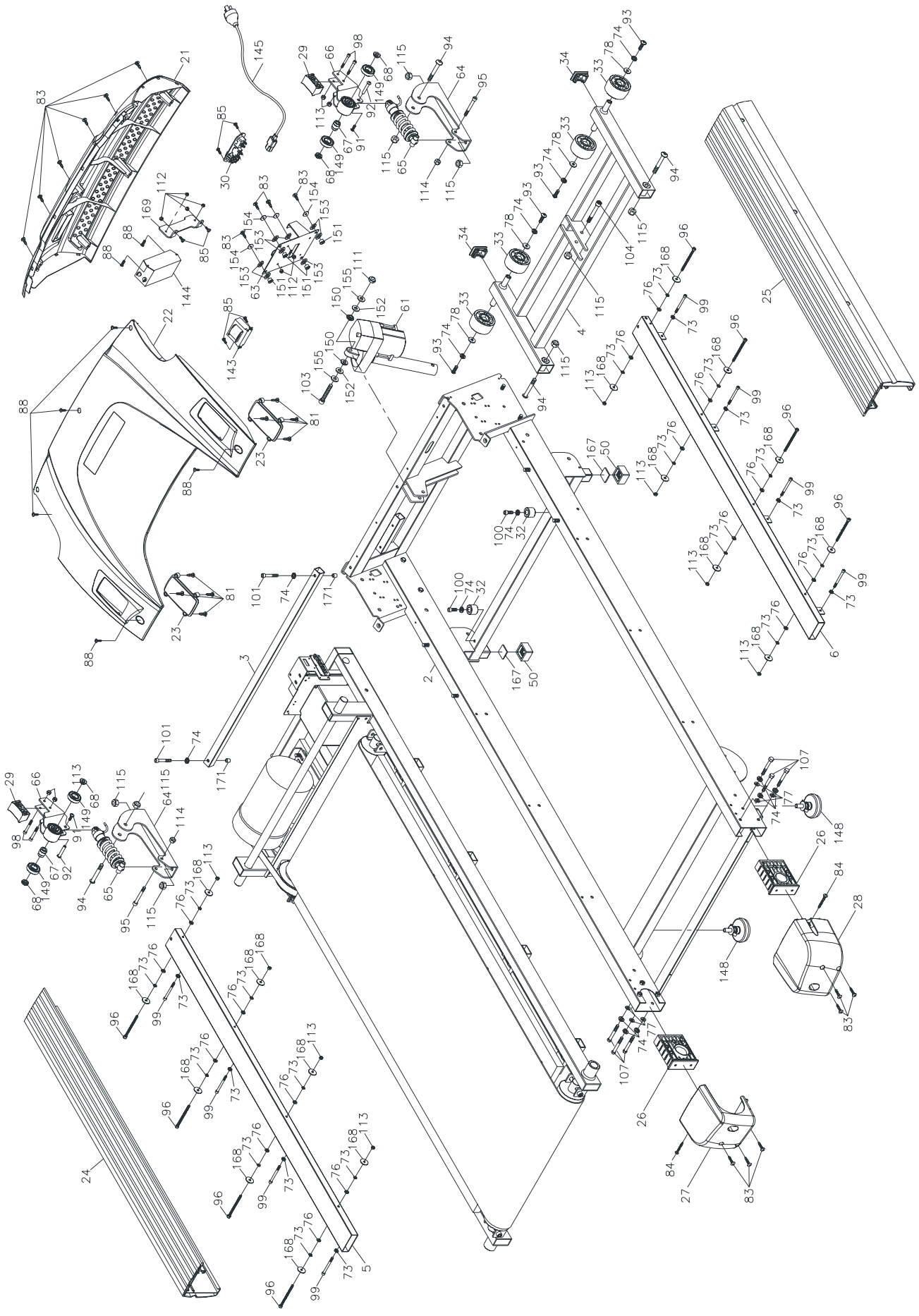
Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.	Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.
1	Running Deck Frame	1	34	Square Plug (38x50mm)	2
2	Main Frame	1	35	Left Side Motor Cover	1
3	Motor Cover Support Tube	1	36	Right Side Motor Cover	1
4	Elevation Frame	1	37	Left Upright Sleeve	1
5	Left Side Rail Frame	1	38	Right Upright Sleeve	1
6	Right Side Rail Frame	1	39	Left Upright Decoration Cover	1
7	Left Upright Post	1	40	Right Upright Decoration Cover	1
8	Right Upright Post	1	41	Left Handrail Cover	1
9	Handrail Frame	1	42	Right Handrail Cover	1
10	Console Frame	1	43	Bottom Handrail Cover	1
11	Running Deck	1	44	Safety Key Switch	1
12	Running Belt	1	45	Side Handrail	2
13	Motor Belt	1	46	Console	1
14	Deck Frame Lower Cover	1	47	Console Bottom Cover	1
15	Elastomer	8	48	Console Back Cover	1
16	Motor Support Plate	4	49	Plug for Aluminum Upright Cover	4
17	Guiding Plug	2	50	Square Stand	2
18	Round Plug (22.2mm)	2	51	Motor	1
19	Square Plug (20x40mm)	8	52	Front Roller	1
21	Front Motor Cover	1	53	Rear Roller	1
22	Upper Motor Cover	1	54	Dust-Resistance Plate	1
23	Motor Decoration Plate	2	55	Motor Adjustment Bracket	1
24	Left Side Rail	1	56	Lower Controller Bracket	1
25	Right Side Rail	1	58	Front Roller Bracket	1
26	Rotation Stand	2	61	Elevation Motor	1
27	Left Rear EndCap	1	63	Power Switch Bracket	1
28	Right Rear EndCap	1	64	Suspension Bracket	2
29	Suspension Support Plate	2	65	Shock Absorbing Suspension System	2
30	Power Switch	1	66	Suspension Connection Arm	2
32	Stopper (24mm)	2	67	Spacer	2
33	Transportation Wheel	4	68	Support Cap	4

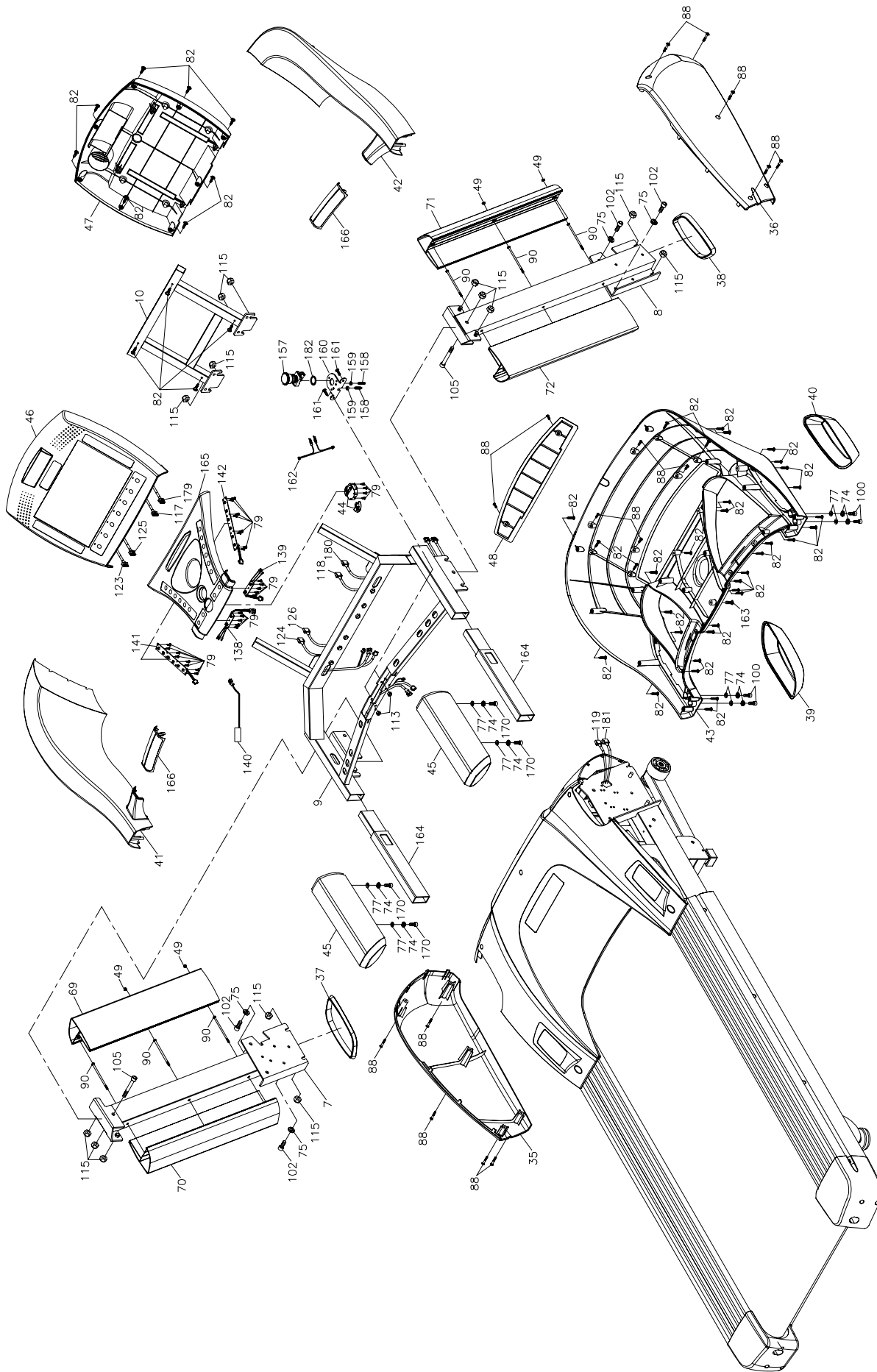
Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.	Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.
69	Left-Front Aluminum Upright Cover	1	101	Bolt (M8×40mm)	2
70	Left-Rear Aluminum Upright Cover	1	102	Bolt (M10×25mm)	4
71	Right-Front Aluminum Upright Cover	1	103	Bolt (M10×55mm)	1
72	Right-Rear Aluminum Upright Cover	1	104	Bolt (M10×65mm)	1
73	Lock Washer (M6)	26	105	Bolt (M10×65mm)	2
74	Lock Washer (M8)	22	106	Bolt (M10×80mm)	2
75	Lock Washer (M10)	4	107	Bolt (M8×50mm)	6
76	Washer (6×13×2.0t)	16	108	Bolt (M10×50mm)	2
77	Washer (8×16×2.0t)	14	109	Bolt (M10×80mm)	3
78	Washer (8×26×2.0t)	4	110	Nut (M10×p1.5)	4
79	Screw (M2.6×8mm)	30	111	Thin Nylon Nut (M10×p1.5)	1
80	Bolt (M8×p1.25×75mm)	8	112	Nylon Nut (M5×p0.8)	18
81	Screw (M4×12mm)	8	113	Nylon Nut (M6×p1.0)	14
82	Screw (M4×20mm)	46	114	Nylon Nut (M8×p1.25)	18
83	Screw (M5×18mm)	24	115	Nylon Nut (M10×p1.5)	33
84	Screw (M5×50mm)	2	117	Upper Connection Wire	1
85	Bolt (M5×12mm)	11	118	Middle Connection Wire	1
86	Bolt (M3×10mm)	4	119	Rear Connection Wire	1
87	Bolt (M10×25mm)	4	123	Upper Front-Handrail Wire	1
88	Bolt (M5×15mm)	23	124	Middle Front-Handrail Wire	1
89	Bolt (M5×35mm)	6	125	Upper Handrail Connection Wire	1
90	Bolt (M5×95mm)	6	126	Middle Handrail Connection Wire	1
91	Bolt (M6×12mm)	2	127	Upper Speed Sensor Wire	1
92	Bolt (L=27mm)	2	128	Lower Speed Sensor Wire	1
93	Bolt (M8×20mm)	4	129	Connection Wire A	1
94	Bolt (M10×60mm)	4	130	Connection Wire B	1
95	Bolt (M8×55mm)	2	131	Connection Wire C	2
96	Bolt (M6×90mm)	8	132	Connection Wire D	1
97	Bolt (M6×25mm)	2	133	Connection Wire E	1
98	Bolt (M6×40mm)	4	134	Converter	1
99	Bolt (M6×50mm)	8	136	Power Transfer Board	1
100	Bolt (M8×20mm)	6	138	Elevation Adjustment Board	1

Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.	Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.
139	Speed Adjustment Board	1	161	Bolt (M6xp1.0x15mm)	2
140	Wireless Pulse Sensor	1	162	Emergency Button Connection Wire	1
141	Elevation Key Board	1	163	Bolt (M5xp0.8x20mm)	1
142	Speed Key Board	1	164	Side Handrail Frame	2
143	Inductor	1	165	Upper Handrail Cover	1
144	Filter	1	166	Hand Pulse Sensor Ass'y Set	2
145	Power Cord	1	167	Square Pad	2
146	Converter Sensor Wire	1	168	Washer (6x26x2.0t)	16
147	Converter Ground Wire	1	169	Filter Bracket	1
148	Leveler	2	170	Bolt (M8xp1.25x30mm)	4
149	Bearing (6004zz)	4	171	Sleeve	2
150	Insulation Spacer	6	172	Washer (8x38x2.0t)	8
151	Insulation Sleeve	12	173	ERP Board	1
152	Insulation Washer (10x2.0t)	6	174	ERP Power Control Set	1
153	Insulation Washer (13x3.0t)	8	175	Hex Treaded Spacer	4
154	Washer (5x1.0t)	8	176	Bolt (M3x6m)	4
155	Washer (10x2.0t)	6	177	Connection Wire H	2
156	Lock Washer (M5)	3	178	Connection Wire I	2
157	Emergency Button	1	179	ERP Upper Connection Wire	1
158	Bolt (M6xp1.0x25mm)	2	180	ERP Middle Connection Wire	1
159	Nut (M6xp1.0)	2	181	ERP Bottom Connection Wire	1
160	Emergency Button Bracket	1	182	Washer (20x30x2.0t)	1

9.4 Explosionszeichnung







KONTAKT

Firmenhauptsitz

Sport-Tiedje GmbH
Flensburger Str. 55
24837 Schleswig

Technik-Hotline

DE

☎ +49 4621 4210-0
☎ +49 4621 4210-698
✉ technik@sport-tiedje.de

DK

☎ 80 90 16 50
☎ +49 4621 4210-945
✉ info@t-fitness.dk

FR

☎ +33 (0) 172 770033
☎ +49 4621 4210-933
✉ service-france@sport-tiedje.fr

NL

☎ +31 172 619961
✉ info@fitshop.nl

UK

☎ +44 141 876 3986
✉ support@powerhousefitness.co.uk

INT

☎ +49 4621 4210-0
✉ service-int@sport-tiedje.de

www.sport-tiedje.com
www.taurus-fitness.de

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

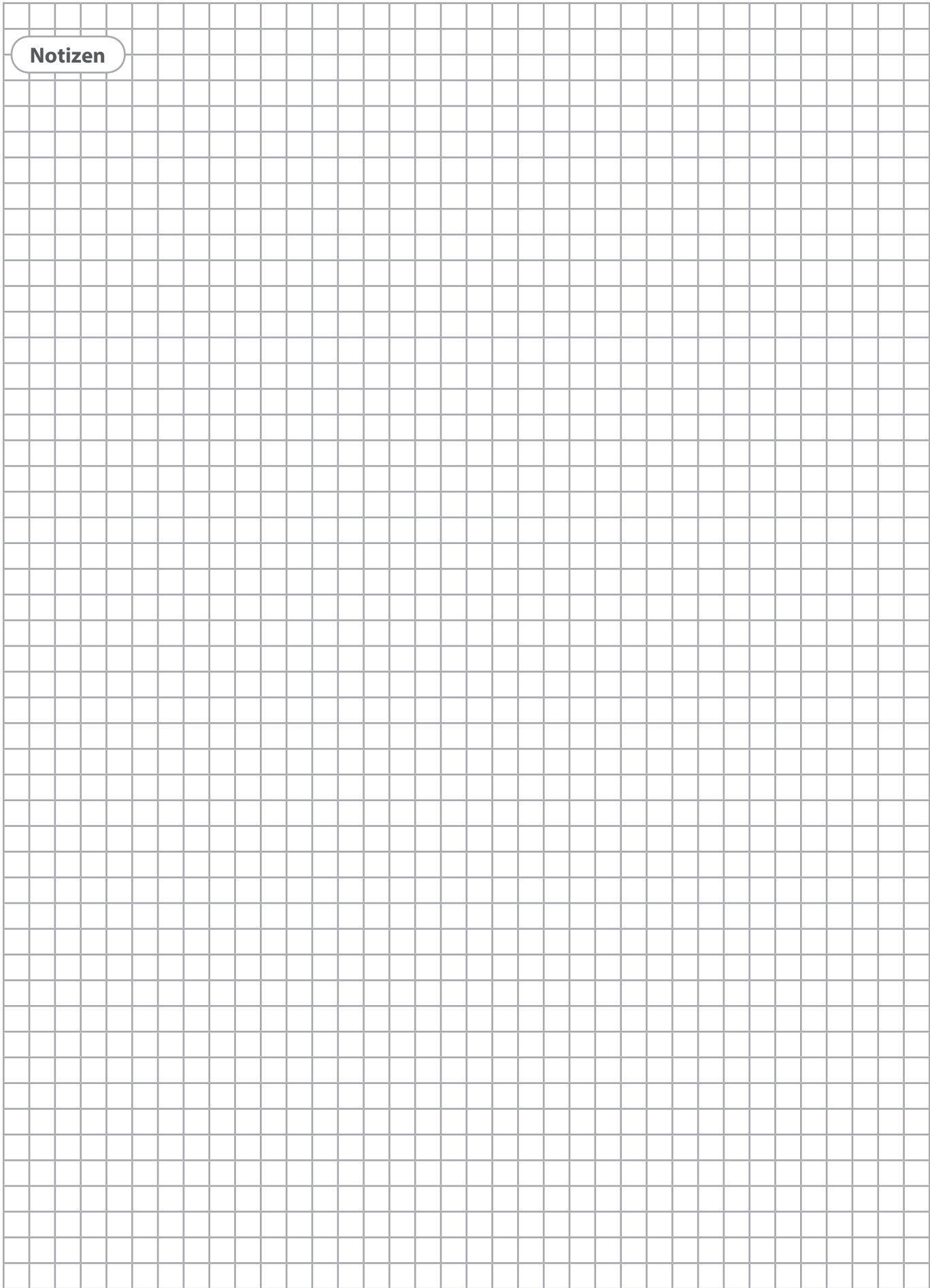


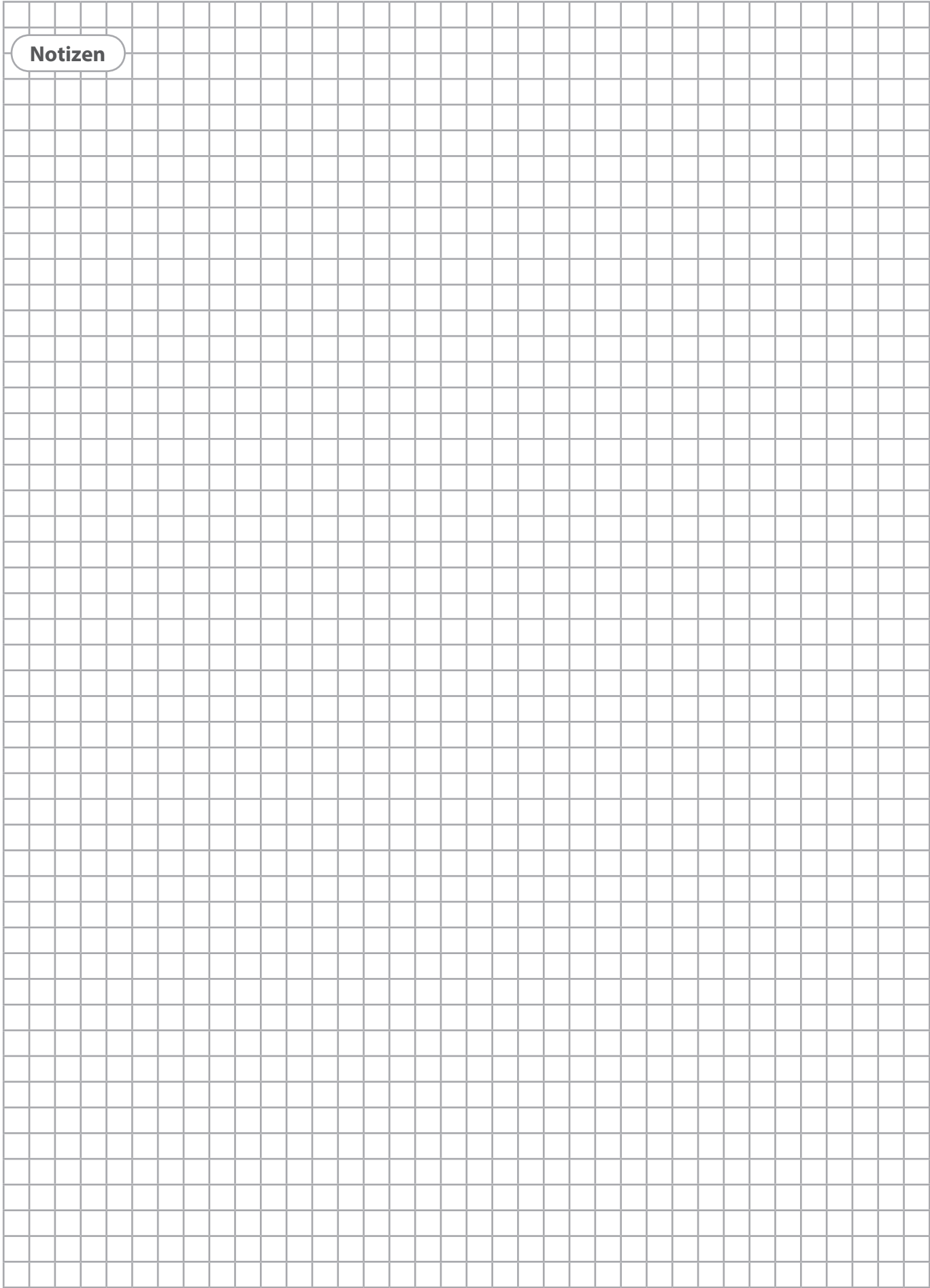
©2011 TAURUS® ist eine eingetragene Marke der Firma Sport-Tiedje GmbH. Alle Rechte vorbehalten. Jegliche Verwendung dieser Marke ohne die ausdrückliche schriftliche Genehmigung von Sport-Tiedje ist untersagt.

Produkt und Handbuch können geändert werden. Die technischen Daten können ohne Vorankündigung geändert werden.

Auf dieser Webseite finden Sie eine detaillierte Übersicht inkl. Anschrift und Öffnungszeiten für alle Fitness Fachmärkte der Sport-Tiedje Group im In- sowie im Ausland.

www.sport-tiedje.com/filialen





TAURUS®

Laufband T10.5 Pro