Montage- und Bedienungsanleitung

max. 130 kg

~ 60 Min.

80 kg

L 175 | B 79 | H 136

FSDFTM70T.01.05

Art.-Nr. DF-TM70-T

DARWIN TM70 Touch

Inhaltsverzeichnis

1	ALLGEMEINE INFORMATIONEN	8
1.1	Technische Daten	8
1.2	Persönliche Sicherheit	9
1.3	Elektrische Sicherheit	10
1.4	Aufstellort	11
2	MONTAGEANLEITUNG	12
2.1	Allgemeine Hinweise	12
2.2	Lieferumfang	13
2.3	Aufbau	15
3	BEDIENUNGSANLEITUNG	26
3.1	Konsolenanzeige	27
3.2	Tastenfunktionen	29
3.3	Programme	31
3.3.1	Quick-Start-Programm	31
3.3.2	Zielprogramme	32
3.3.3	Zirkelprogramm	34
3.3.4	Herzfrequenzgesteuertes Programm	35
3.3.5	Voreingestellte Profilprogramme	36
3.3.6	Benutzerdefinierte Programme	38
3.4	Fitnesstest	39
3.5	Körperfetttest (BFI)	41
3.6	Virtuelle Laufstrecken	42
3.7	Multimedia	43
4	TRAININGSHINWEISE	45
4.1	Allgemeine Informationen	45
4.1.1	Trainingskleidung	45
4.1.2	Aufwärmen und Dehnen	45
4.1.3	Medikamentation	46
4.1.4	Beanspruchte Muskelgruppen	46
4.1.5	Häufigkeit	46
4.2	Trainingstagebuch	48
5	LAGERUNG UND TRANSPORT	49
5.1	Allgemeine Hinweise	49
5.2	Transportrollen	49
5.3	Klappmechanismus	49

5.3.1 Zusammenklappen des Laufbandes 50
5.3.2 Auseinanderklappen des Laufbandes 50

6 FEHLERBEHEBUNG, PFLEGE UND WARTUNG 51

6.1 Allgemeine Hinweise 51
6.2 Störungen und Fehlerdiagnose 51
6.3 Fehlercodes und Fehlersuche 52
6.4 Pflege und Wartung 53
6.4.1 Justierung der Laufmatte 53
6.4.2 Nachspannen der Laufmatte 54
6.4.3 Schmierung der Laufmatte 54
6.5 Wartungs- und Inspektionskalender 55

7 ENTSORGUNG 55

8 ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG 56

9 ERSATZTEILBESTELLUNG 57

9.1 Seriennummer und Modellbezeichnung 57
9.2 Teileliste 58
9.3 Explosionszeichnung 62

10 GARANTIE 64

11 KONTAKT 66

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

wir danken Ihnen dafür, dass Sie sich für ein Fitnessgerät der Marke Darwin Fitness® entschieden haben. Mit Darwin Fitnessgeräten bieten wir erstklassige Heimsportgeräte zu einem tollen Preispunkt. Darwin Heimtrainer und Kraftgeräte sind einfach zu bedienen, sind platzsparend konstruiert und sehen richtig gut aus. Mit unserem Equipment möchten wir Sie dabei unterstützen Ihre sportlichen Ziele zu erreichen, ganz egal, ob Sie abnehmen wollen oder für den Volkstriathlon trainieren. Wenn Sie noch Fragen haben, kontaktieren Sie uns gerne, wir freuen uns und wünschen Ihnen viel Spaß beim Training!

Weitere Informationen finden Sie unter www.fitshop.de.

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Das Gerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden.

Das Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch geeignet. Das Gerät ist nicht für den semiprofessionellen (z. B. Krankenhäuser, Vereine, Hotels, Schulen usw.) und gewerblichen bzw. professionellen Einsatz (z. B. Fitness-Studio) geeignet.

IMPRESSUM

Fitshop GmbH
Europas Nr. 1 für Heimfitness

International Headquarters
Flensburger Straße 55
24837 Schleswig
Deutschland

Geschäftsführer:
Christian Grau
Sebastian Campmann
Dr. Bernhard Schenkel

Handelsregister HRB 1000 SL
Amtsgericht Flensburg
Umsatzsteuer-IdNr.: DE813211547

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

© Darwin Fitness ist eine eingetragene Marke der Firma Fitshop GmbH. Alle Rechte vorbehalten. Jegliche Verwendung dieser Marke ohne die ausdrückliche schriftliche Genehmigung von Fitshop ist untersagt.

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

FITSHOP

Europas Nr.1 für Heimfitness

ZU DIESER ANLEITUNG

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.

Durch laufende Änderungen und Softwareoptimierungen kann es vorkommen, dass die Anleitung angepasst werden muss. Sollten Sie während des Aufbaus oder der Nutzung eventuelle Abweichungen feststellen, dann rufen Sie im Zweifel die im Webshop hinterlegte Anleitung auf. Dort ist immer die aktuellste Anleitung hinterlegt.

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

Trainingsgeräte müssen nach Genauigkeit und Verwendung klassifiziert werden. Genauigkeitsklassen sind nur bei Geräten anwendbar, die Trainingsdaten anzeigen.

Genauigkeitsklassen

Klasse A: hohe Genauigkeit.
Klasse B: mittlere Genauigkeit.
Klasse C: geringe Genauigkeit.

Die Verwendungsklassen erläutern die vorgesehene Nutzung des Gerätes.

Verwendungsklassen

Klasse S (Studio): berufliche und/oder gewerbliche Verwendung.
Diese Trainingsgeräte sind für die Verwendung in Trainingsräumen von Einrichtungen wie Sportvereinen, Schuleinrichtungen, Hotels, Clubs und Studios, deren Zugang und Aufsicht vom Eigentümer (Person, die die gesetzliche Verantwortung trägt) speziell geregelt ist, vorgesehen.

Klasse H (Heimbereich): Verwendung im Heimbereich.
Diese stationären Trainingsgeräte sind für die Verwendung in privaten Heimstätten vorgesehen, in denen der Zugang zum Trainingsgerät durch den Eigentümer geregelt ist (Person, die die gesetzliche Verantwortung trägt).

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.

Die folgenden Sicherheitshinweise können in dieser Bedienungsanleitung vorkommen:

► **ACHTUNG**
Dieser Hinweis steht für mögliche schädliche Situationen, die bei Zuwiderhandlung zu Sachschäden führen können.

⚠ **VORSICHT**
Dieser Hinweis steht für mögliche schädliche Situationen, die bei Zuwiderhandlung zu leichten bzw. geringfügigen Verletzungen führen können!

⚠ **WARNUNG**
Dieser Hinweis steht für mögliche schädliche Situationen, die bei Zuwiderhandlung zu schwersten Verletzungen oder zum Tode führen können!

⚠ **GEFAHR**
Dieser Hinweis steht für mögliche schädliche Situationen, die bei Zuwiderhandlung zu schwersten Verletzungen oder zum Tode führen!

ⓘ **HINWEIS**
Dieser Hinweis steht für weitere nützliche Informationen.

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

1.1 Technische Daten

TFT - Anzeige von

+ Trainingszeit in Min.
+ Trainingsstrecke in km
+ Geschwindigkeit in km/h
+ Steigung in Stufen
+ Kalorienverbrauch in kcal

Motortyp:	DC-Motor (2,25 PS)
Geschwindigkeit:	0,8 km/h–18km/h (einstellbar in 0,1-km/h- Schritten)
Steigung:	0-15 Stufen (einstellbar in 1-Stufe-Schritten)
Programme insgesamt:	49
Quick-Start Programme:	1
Zielprogramme:	4
Zirkelprogramme:	1
Voreingestellte Programme:	36
Benutzerdefinierte Programme:	6
Herzfrequenzprogramme:	1
Schnellwahltasten (Geschwindigkeit):	3
Schnellwahltasten (Steigung):	3
Laufflächengröße (LxB):	140 cm x 46 cm
Laufmattendicke:	1,6 mm

Gewicht und Maße:

Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung):	87 kg
Artikelgewicht (netto, ohne Verpackung):	80 kg
Verpackungsmaße (LxBxH) ca.:	188 cm x 87 cm x 33,5 cm
Aufstellmaße (LxBxH) ca.:	175 cm x 79 cm x 136 cm
Klappmaße (LxBxH) ca:	107 cm x 79 cm x 151 cm
Maximales Benutzergewicht:	130 kg
Verwendungsklasse:	H

1.2 Persönliche Sicherheit

⚠ GEFAHR

+ 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 Cholersterinwerte aufweisen, übergewichtig sind und/oder im letzten Jahr nicht regelmäßig Sport getrieben haben. Wenn Sie unter medikamentöser Behandlung stehen, die Ihre Herzfrequenz beeinträchtigt, so ist ärztlicher Rat absolut unabdinglich.
+ Beachten Sie, dass exzessives Training Ihre Gesundheit ernsthaft gefährden kann. Bitte nehmen Sie gleichermaßen zur Kenntnis, dass Systeme der Herzfrequenzüberwachung ungenau sein können. 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.
+ Der Besitzer muss allen Nutzern sämtliche Warnhinweise und Anweisungen übermitteln.

⚠ WARNUNG

+ Die Benutzung dieses Gerätes ist für Kinder unter 14 Jahren nicht zulässig.
+ Kinder sollten nicht unbeaufsichtigt in die Nähe des Gerätes gelangen.
+ Personen mit Behinderungen müssen eine medizinische Genehmigung vorweisen und unter strenger Beobachtung stehen, wenn Sie jegliche Trainingsgeräte benutzen.
+ Das Gerät darf grundsätzlich nicht gleichzeitig von mehreren Personen genutzt werden.
+ Wenn Ihr Gerät über einen Safety Key verfügt, ist der Clip des Safety Keys vor Trainingsbeginn an Ihrer Kleidung anzubringen. Im Falle eines Sturzes kann somit der NOT-STOPP des Gerätes ausgelöst werden.
+ Sollte ein Notfall auftreten und das Training muss dadurch abrupt beendet werden, betätigen Sie den Safety Key, halten Sie sich mit beiden Händen an den Handläufen fest, springen Sie mit beiden Beinen auf die seitlichen Trittflächen und warten Sie bis das Laufband zum Stillstand gekommen ist.
+ Halten Sie Hände, Füße und andere Körperteile, Haar, Kleidung, Schmuck und andere Gegenstände von den beweglichen Teilen fern, da sich diese in dem Gerät verfangen können.
+ 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.

⚠ VORSICHT

+ Muss Ihr Gerät mit einem Netzkabel ans Stromnetz angeschlossen werden, stellen Sie sicher, dass das Kabel keine potentielle Stolpergefahr darstellt.
+ Achten Sie darauf, dass sich niemand während des Trainings im Bewegungsbereich des Gerätes befindet, um Sie und andere Personen nicht zu gefährden.
+ Achten Sie darauf, dass falls Verstellvorrichtungen vorstehen gelassen werden, diese die Bewegung des Benutzers behindern können.

► **ACHTUNG**

+ Es dürfen keine Gegenstände jedweder Art in die Öffnungen des Gerätes gesteckt werden.
+ Um das Gerät vor der Benutzung durch unbefugte Dritte zu schützen, entfernen Sie bei Nichtgebrauch immer das Netzkabel und verstauen Sie dieses an einem sicheren und für Unbefugte (z. B. Kinder) unzugänglichen Ort.

1.3 Elektrische Sicherheit

⚠ **GEFAHR**

+ Um die Gefahr eines Stromschlags zu verringern, ziehen Sie nach Beendigung des Trainings, vor Aufbau oder Abbau des Gerätes sowie vor der Wartung bzw. Reinigung den Stecker des Gerätes aus der Steckdose. Ziehen Sie dabei nicht am Kabel.

⚠ **WARNUNG**

+ Lassen Sie das Gerät nicht unbeaufsichtigt, solange der Netzstecker in der Wandsteckdose eingesteckt ist. Während Ihrer Abwesenheit ist der Netzstecker aus der Steckdose zu entfernen, damit ein unsachgemäßer Gebrauch durch Dritte oder Kinder ausgeschlossen werden kann.
+ Falls das Netzkabel oder der Netzstecker beschädigt oder defekt ist, wenden Sie sich an Ihren Vertragspartner. Bis zur Instandsetzung darf das Gerät nicht genutzt werden.

► **ACHTUNG**

+ Das Gerät benötigt einen Netzanschluss von 220-230 V mit 50 Hz Netzspannung.
+ Das Gerät darf nur mittels des mitgelieferten Netzkabels direkt an eine geerdete Steckdose angeschlossen werden. Verlängerungskabel müssen den VDE-Richtlinien entsprechen. Wickeln Sie das Netzkabel immer vollständig ab.
+ Die Steckdose muss mit einer Sicherung mit einem Mindestsicherungswert „16 A, träge“ gesichert sein.
+ Verändern Sie weder etwas am Netzkabel noch am Netzstecker.
+ Das Netzkabel ist von Wasser, Hitze, Öl und scharfen Kanten fernzuhalten. Lassen Sie das Netzkabel nicht unter dem Gerät oder unter einem Teppich entlanglaufen und stellen Sie keine Gegenstände darauf.
+ Falls Ihr erworbenes Gerät über eine TFT Konsole verfügt, müssen regelmäßig Softwareupdates durchgeführt werden. Folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm, um das Update durchzuführen.
+ Die Systeme und Software von Geräten mit TFT Konsolen sind auf die vorinstallierten Apps abgestimmt. Installieren Sie keine weiteren Apps auf der Konsole.

ⓘ **HINWEIS**

+ Bei den vorinstallierten Apps der TFT Konsolen handelt es sich um Apps externer Hersteller. Fitshop übernimmt keinerlei Verantwortung für die Verfügbarkeit, Funktionalität oder Inhalte dieser Apps.
+ Bei den vorinstallierten Apps der TFT Konsolen handelt es sich um Apps externer Hersteller. Fitshop übernimmt keinerlei Verantwortung für die Verfügbarkeit, Funktionalität oder Inhalte dieser Apps.

1.4 Aufstellort

⚠ WARNUNG

+ Stellen Sie das Gerät nicht in Hauptdurchgängen oder Fluchtwegen auf.

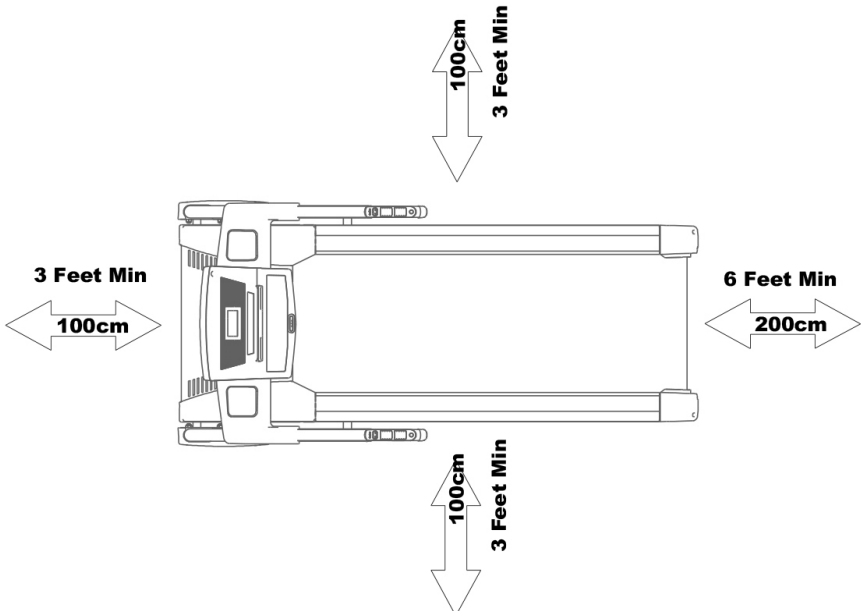
⚠ VORSICHT

+ Stellen Sie sicher, dass sich hinter dem Laufband ein Sicherheitsbereich, mit einer Länge von mindestens 2 m und einer Breite mindestens der Breite des Laufbandes entsprechend, befindet.
+ Stellen Sie sicher, dass der Trainingsraum während des Trainings gut durchlüftet und keiner Zugluft ausgesetzt ist.
+ Wählen Sie den Aufstellort so, dass sowohl vor als auch neben dem Gerät ausreichend Freiraum/Sicherheitszone bestehen bleibt.
+ Der Freibereich in der Richtung, aus der der Zugang zum Trainingsgerät erfolgt, muss mindestens 0,6 m größer als der Übungsbereich sein.
+ Die Aufstell- und Anbaufläche des Gerätes sollten eben, belastbar und fest sein.

► ACHTUNG

+ Das Gerät darf 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.
+ Um hochwertige Bodenbeläge (Parkett, Laminat, Kork, Teppiche) vor Druckstellen und Schweiß zu schützen und leichte Unebenheiten auszugleichen, benutzen Sie eine Bodenschutzmatte.
+ Für die Verwendungsklasse S darf das Gerät nur in Bereichen benutzt werden, in denen Zugang, Beaufsichtigung und Kontrolle speziell vom Besitzer geregelt ist.

Empfohlener Freiraum:



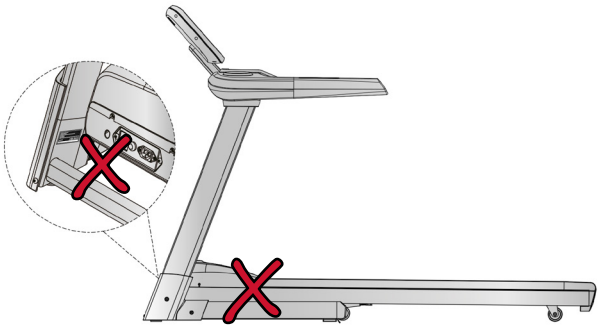
2.1 Allgemeine Hinweise

GEFAHR

+ Lassen Sie kein Werkzeug und/oder Verpackungsmaterial, wie Folien oder Kleinteile, herumliegen, da ansonsten für Kinder Erstickungsgefahr besteht. Halten Sie Kinder während der Montage vom Gerät fern.

WARNUNG

+ Das Laufband verfügt über Hochdruckstoßdämpfer, die bei falscher Handhabung zu einem plötzlichen Aufklappen des Laufbandes führen können. Um mögliche Personenschäden zu vermeiden, ziehen Sie niemals an den in der Abbildung gezeigten Stellen des Laufbandes. Versuchen Sie niemals das Laufband an den gekennzeichneten Stellen anzuheben oder zu bewegen.



+ Beachten Sie die am Gerät angebrachten Hinweise, um Verletzungsgefahren zu reduzieren.

VORSICHT

+ Achten Sie darauf, dass Sie während des Aufbaus in jede Richtung genügend Bewegungsfreiraum haben.
+ Der Aufbau des Gerätes muss von min. zwei Erwachsenen durchgeführt werden. Nehmen Sie im Zweifelsfall die Hilfe einer dritten, technisch begabten Person in Anspruch.

ACHTUNG

+ Um Beschädigungen am Gerät und dem Boden zu vermeiden, nehmen Sie den Aufbau auf einer Unterlegmatte oder dem Verpackungskarton vor.

HINWEIS

+ Um den Aufbau so einfach wie möglich zu gestalten, können bereits einige zu verwendende Schrauben und Muttern vormontiert sein.
+ Führen Sie die Montage des Gerätes idealerweise an dem späteren Aufstellort durch.

2.2 Lieferumfang

WARNUNG

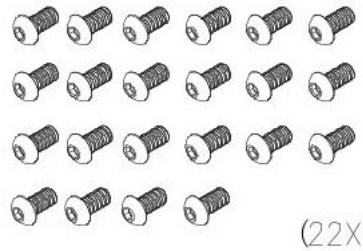
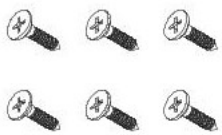
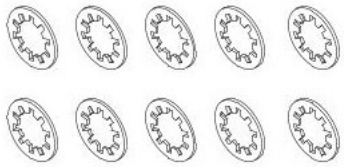
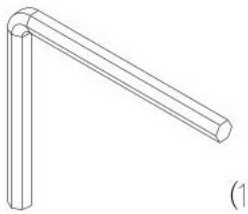
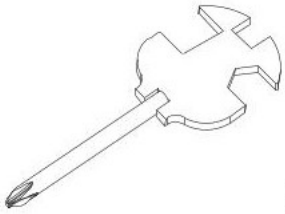
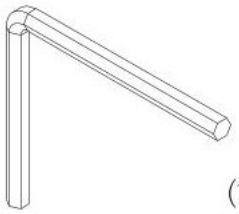
Um das Laufband ist ein Umreifungsband angebracht, das verhindert, dass das Laufband während des Transports aufklappt. Dieses Umreifungsband muss vor der Montage entfernt werden.

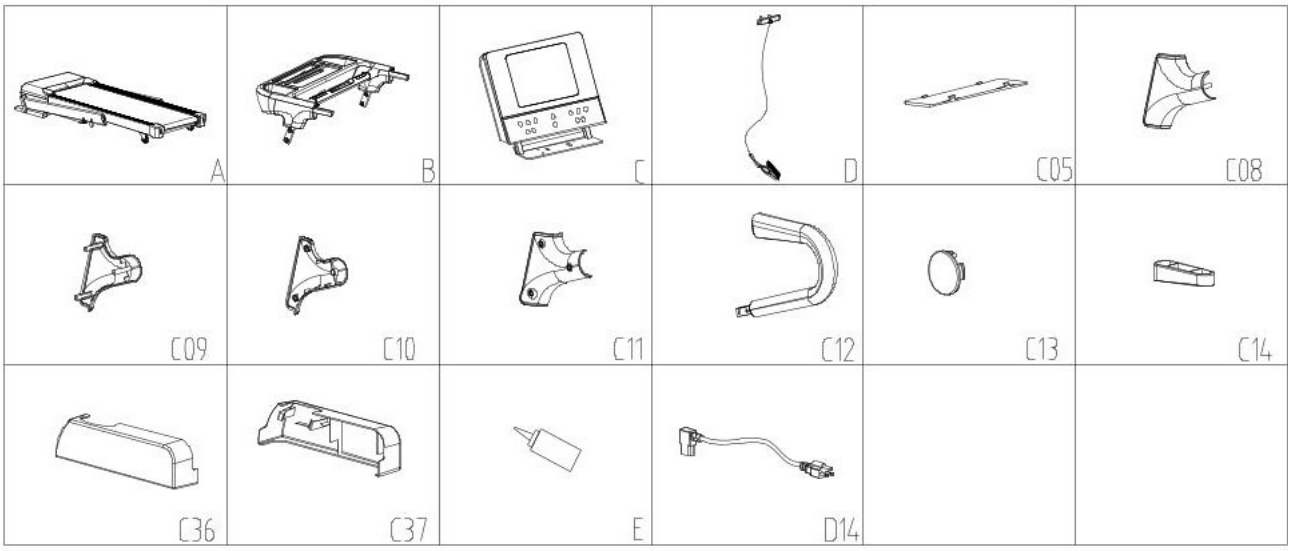
Der Lieferumfang besteht aus den nachfolgend dargestellten Teilen. Prüfen Sie zu Beginn, ob alle zum Gerät gehörenden Teile und Werkzeuge im Lieferumfang enthalten sind und ob Schäden vorliegen. Bei Beanstandungen ist unmittelbar der Vertragspartner zu kontaktieren.

VORSICHT

Sollten Teile des Lieferumfangs fehlen oder beschädigt sein, darf der Aufbau nicht vorgenommen werden.

Montagesatz

E15 M8*15	E24 ST4.2*15	E32 ø8
 (22X)	 (6X)	 (10X)
B07 S5	**B08 S=13 14 15**	**B11 S6**
 (1X)	 (1X)	 (1X)



Nr.	Bezeichnung	Anzahl
A	Hauptrahmen mit Konsolenmasten	1
B	Konsoleneinheit	1
C	Konsole	1
D	Safety key	1
C05	Schraubenabdeckung	1
C08	Äußere Abdeckung links	1
C09	Äußere Abdeckung rechts	1
C10	Innere Abdeckung links	1
C11	Innere Abdeckung rechts	1
C12	Handläufe	2
C13	Schraubenabdeckung	4
C14	Schraubenabdeckung	2
C36	Untere Schutzabdeckung links	1
C37	Untere Schutzabdeckung rechts	1
E	Schmieröl	1
D14	Netzteil	1

2.3 Aufbau

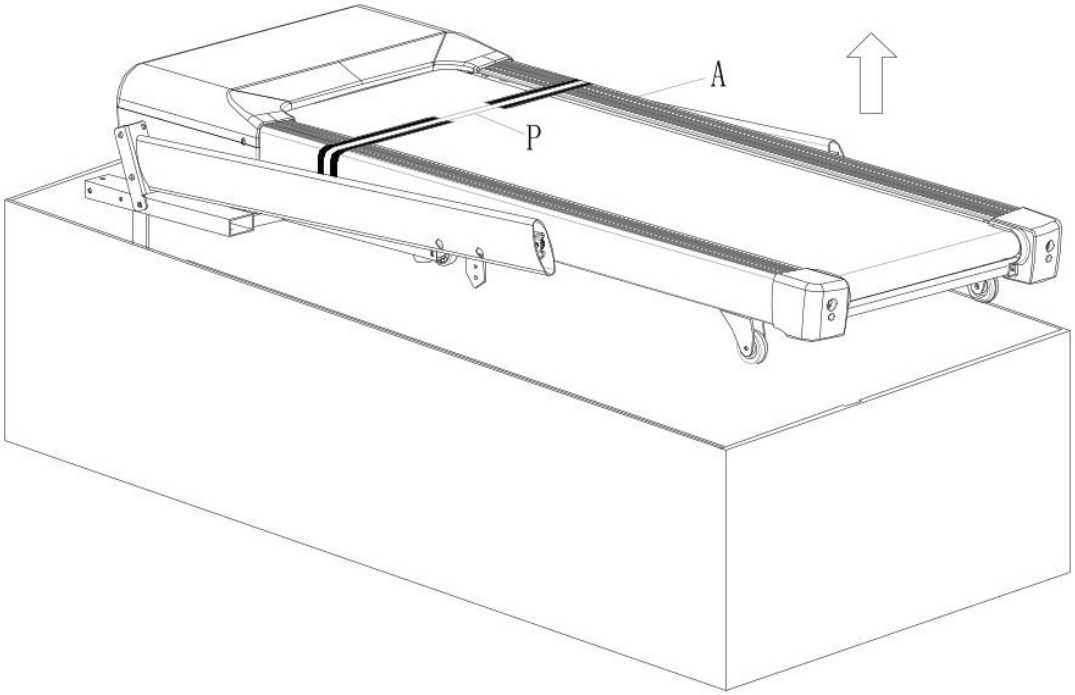
Sehen Sie sich vor dem Aufbau die Montageschritte genau an und führen Sie die Montage gemäß der angegebenen Reihenfolge durch.

ⓘ **HINWEIS**

+ Verschrauben Sie zunächst alle Teile lose und kontrollieren Sie deren richtige Passform. Ziehen Sie die Schrauben mit Hilfe des Werkzeuges erst fest, wenn Sie dazu aufgefordert werden.
+ Falls Sie Schwierigkeiten haben, die Grafiken zu erkennen, empfehlen wir Ihnen, die im Webshop hinterlegte PDF-Anleitung auf Ihrem Endgerät (z.B. Smartphone, Tablet oder PC) zu öffnen. Dort haben Sie die Möglichkeit, näher heranzuzoomen. Bitte beachten Sie dabei, dass das Programm Adobe Acrobat Reader auf Ihrem Endgerät installiert sein muss, um die Datei öffnen zu können.

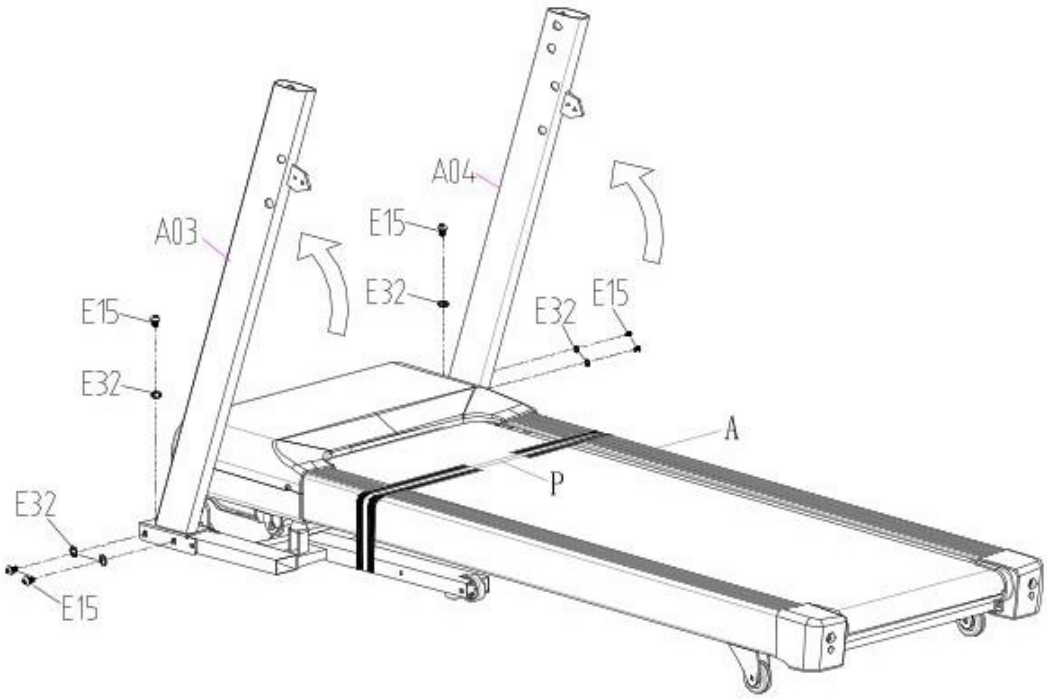
Schritt 1: Auspacken des Laufbands

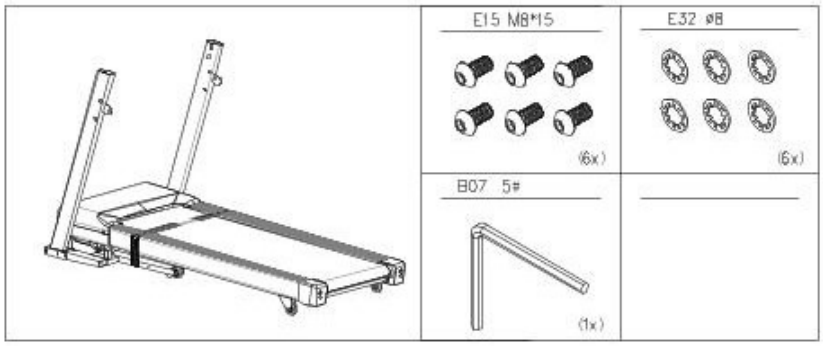
Entfernen Sie die Verpackung und legen Sie das Laufband auf eine ebene Fläche.



Schritt 2: Montage der Konsolenmasten

1. Klappen Sie den linken Konsolenmast (A03) auf und befestigen Sie ihn mit drei Schrauben (E15) und drei Unterlegscheiben (E32).
2. Wiederholen Sie den Schritt mit dem rechten Konsolenmast (A04).



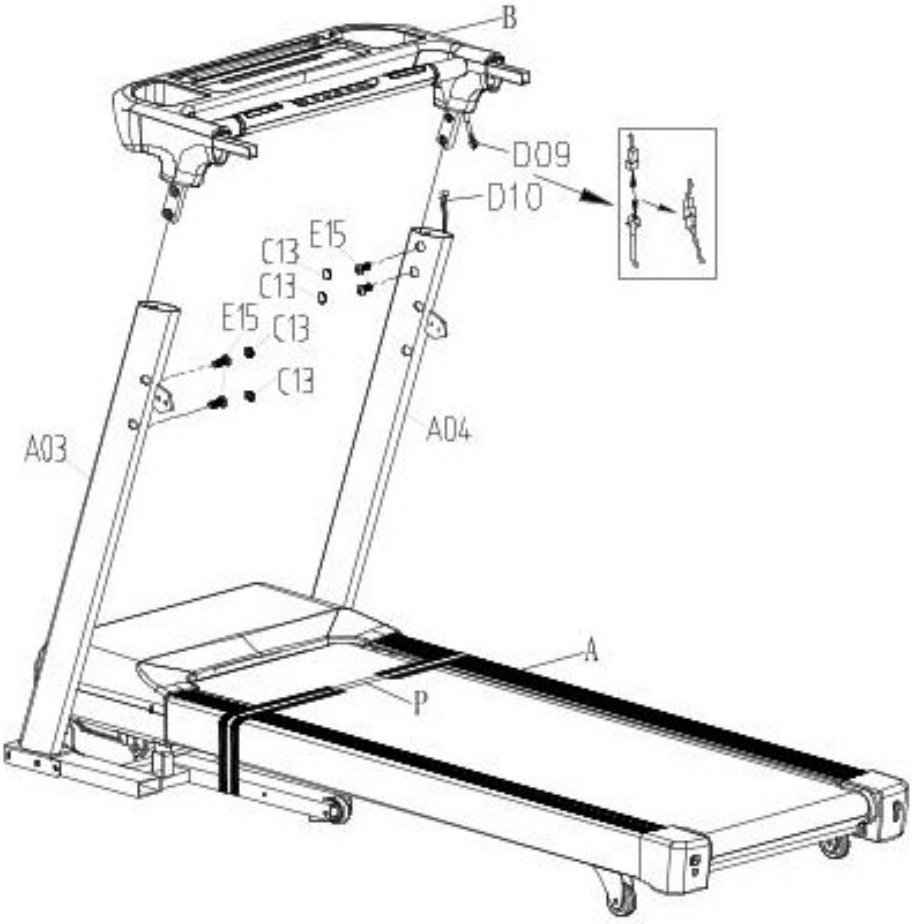


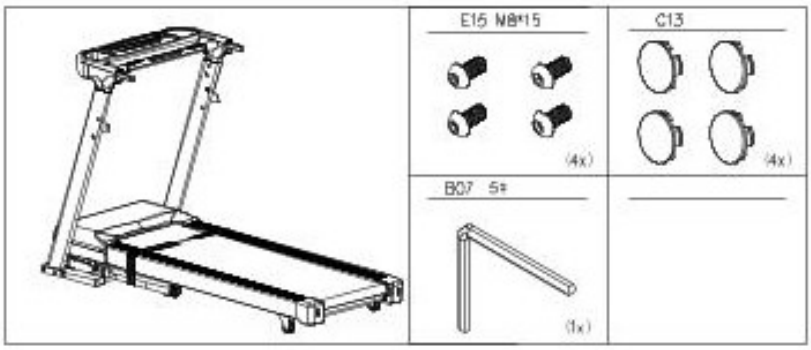
Schritt 3: Montage der Konsoleneinheit

1. Verbinden Sie die Kabel D09 und D10 miteinander.

► **ACHTUNG**
Achten Sie darauf, die Kabel in dem folgenden Schritt nicht einzuklemmen.

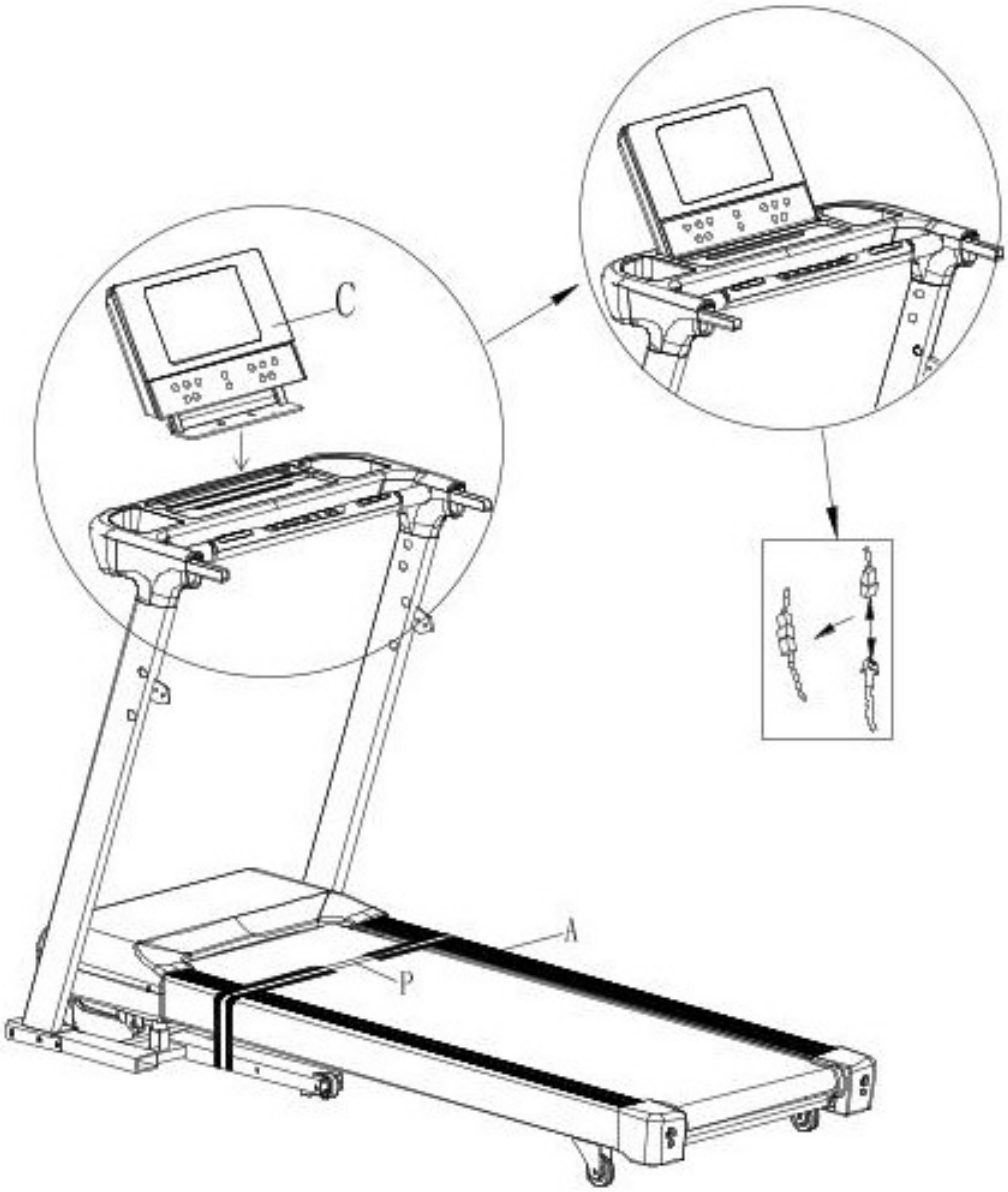
2. Stecken Sie die Konsoleneinheit (B) in die Aufnahme der Konsolenmasten (A03 & A04).
3. Befestigen Sie die Konsoleneinheit (B) an den Konsolenmasten (A03 & A04) mit jeweils zwei Schrauben (E15).
4. Platzieren Sie jeweils eine Schraubenabdeckung (C13) auf jeder Schraube (E15).





Schritt 4: Montage der Konsole Teil 1

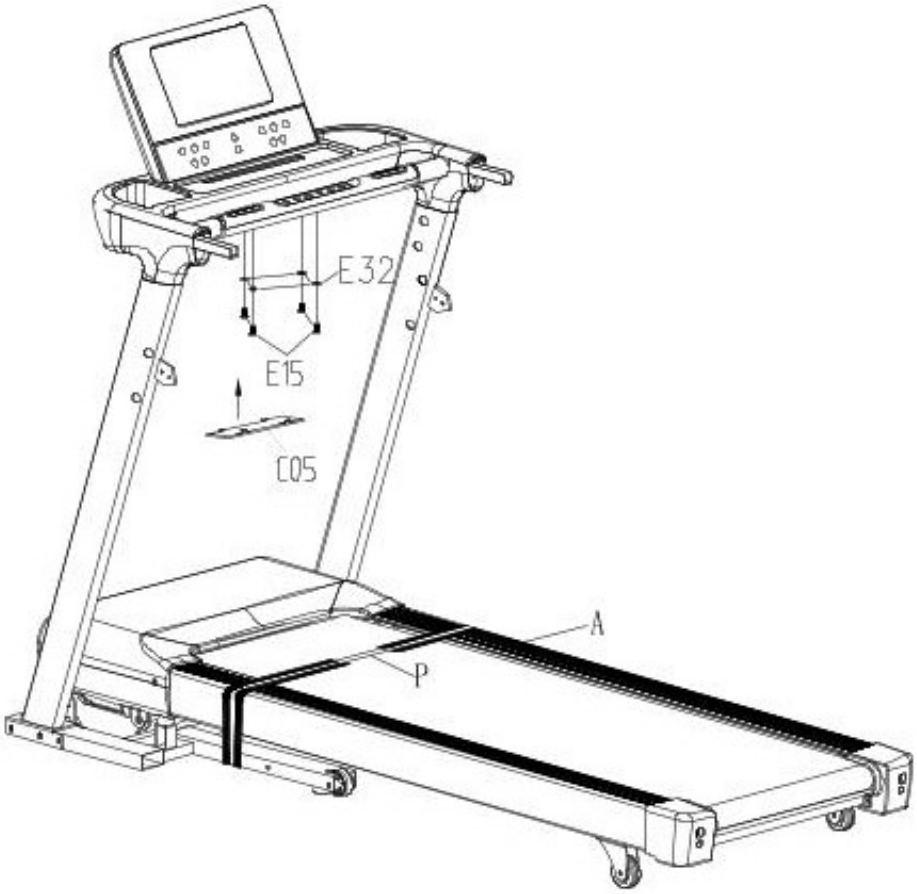
Verbinden Sie die Kabel der Konsoleneinheit (B) mit den entsprechenden Gegenstücken der Konsole (C).

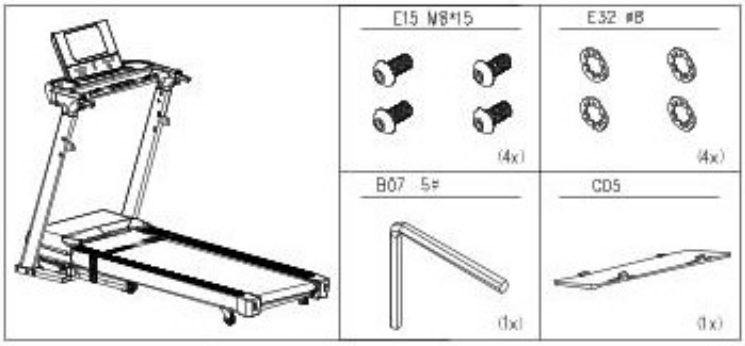


Schritt 5: Montage der Konsole Teil 2

► **ACHTUNG**
Achten Sie darauf, die Kabel im folgenden Schritt nicht einzuklemmen.

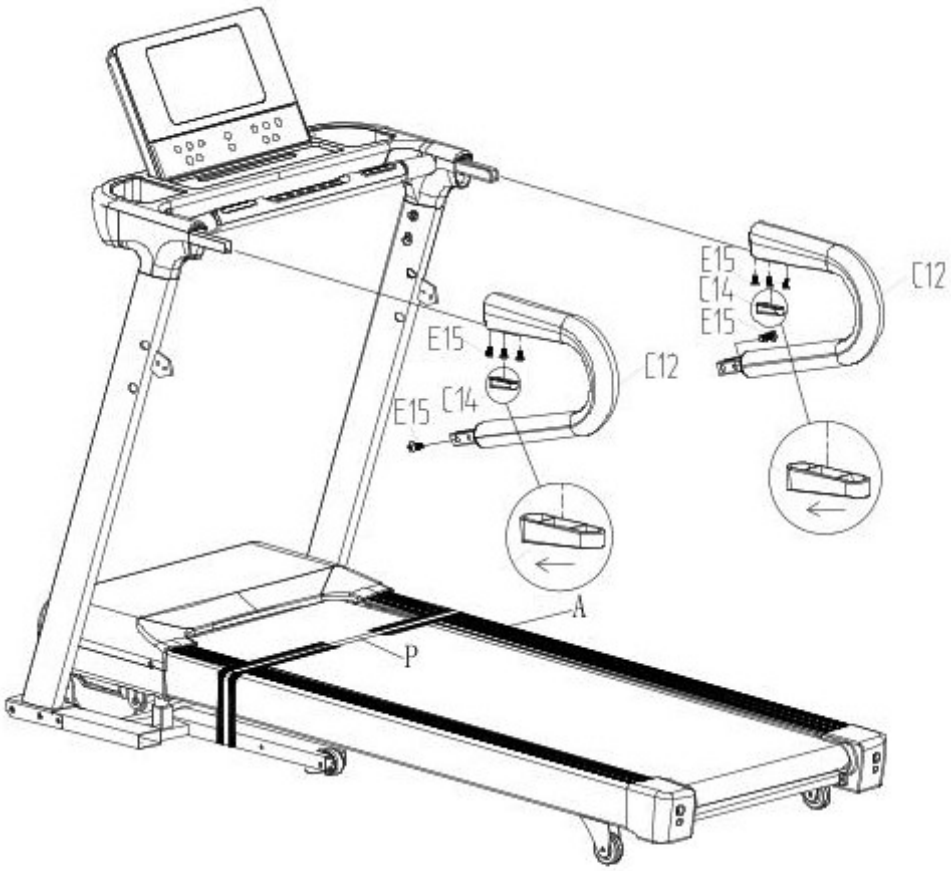
1. Stecken Sie die Konsole (C) auf die Konsoleneinheit (B).
2. Befestigen Sie die Konsole (C) an der Konsoleneinheit (B) mit vier Schrauben (E15) und vier Unterlegscheiben (E32).
3. Stecken Sie die Schraubenabdeckung (C05) auf die Schrauben (E15).

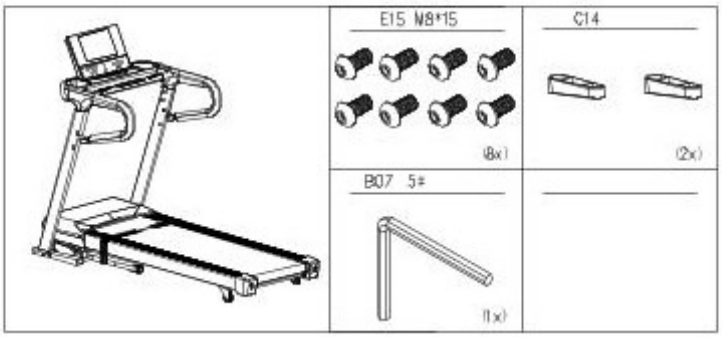




Schritt 6: Montage der Handläufe Teil 1

1. Stecken Sie die Handläufe (C12) auf die entsprechenden Aufnahmen der Konsoleneinheit (B).
2. Befestigen Sie das obere Ende der Handläufe (C12) an der Konsoleneinheit (B) mit jeweils drei Schrauben (E15).
3. Befestigen Sie das untere Ende der Handläufe (C12) an den Konsolenmasten (A03 & A04) mit jeweils einer Schraube (E15).
4. Stecken Sie jeweils eine Schraubenabdeckung (C14) auf die obere Schraubenverbindung der Handläufe (C12).

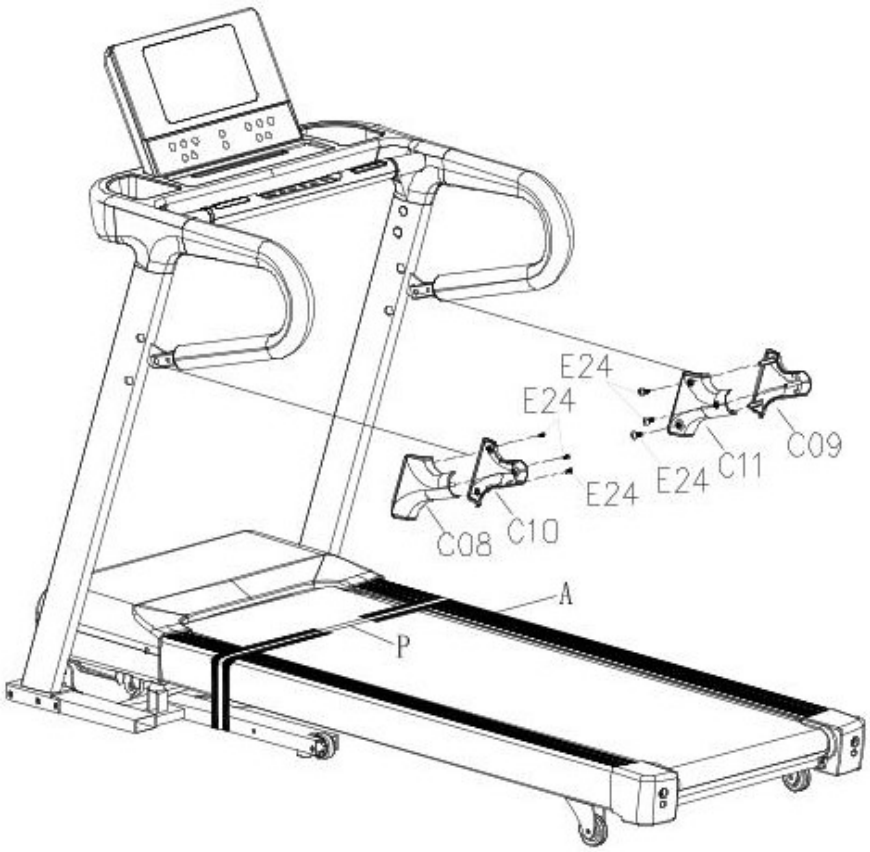


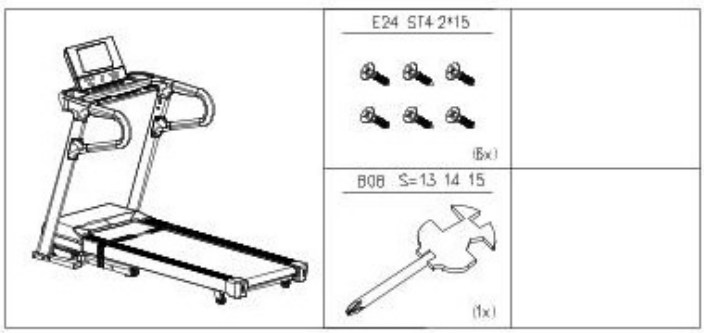


Schritt 7: Montage der Handläufe Teil 2

HINWEIS
Die folgenden Schritte müssen simultan durchgeführt werden.

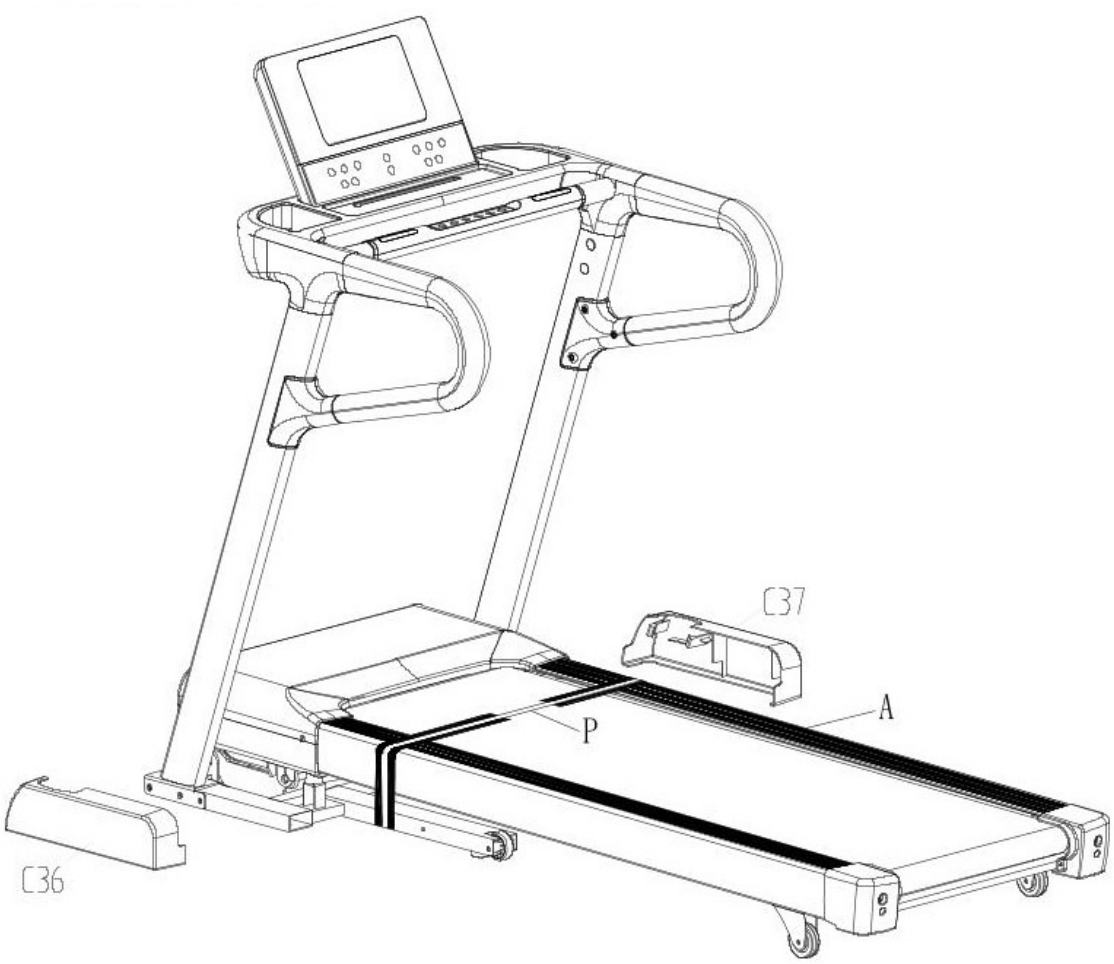
1. Platzieren Sie die rechte äußere Abdeckung (C09) an der Außenseite und gleichzeitig die rechte innere Abdeckung (C11) an der Innenseite des rechten Handlaufs (C12).
2. Befestigen Sie die beiden rechten Abdeckungen (C09 & C11) miteinander mit drei Schrauben (E24).
3. Platzieren Sie die linke äußere Abdeckung (C08) an der Außenseite und gleichzeitig die linke innere Abdeckung (C10) an der Innenseite des linken Handlaufs (C12).
4. Befestigen Sie die beiden linken Abdeckungen (C08 & C10) miteinander mit drei Schrauben (E24).





Schritt 8: Montage der unteren Schutzabdeckungen

1. Stecken Sie die rechte untere Schutzabdeckung (C37) auf die rechte Seite des Hauptrahmens (A).
2. Stecken Sie die linke untere Schutzabdeckung (C36) auf die linke Seite des Hauptrahmens (A).



Schritt 9: Entfernen des Umreifungsbands

Entfernen Sie das Umreifungsband (P) vor der Inbetriebnahme mit einer Schere.

Schritt 10: Entfernen der Sicherungen

1. Entfernen Sie die Sicherung (G), indem Sie die Schraube (E15) und die Unterlegscheibe (C33) entfernen.
2. Wiederholen Sie Schritt 1 auf der anderen Seite.

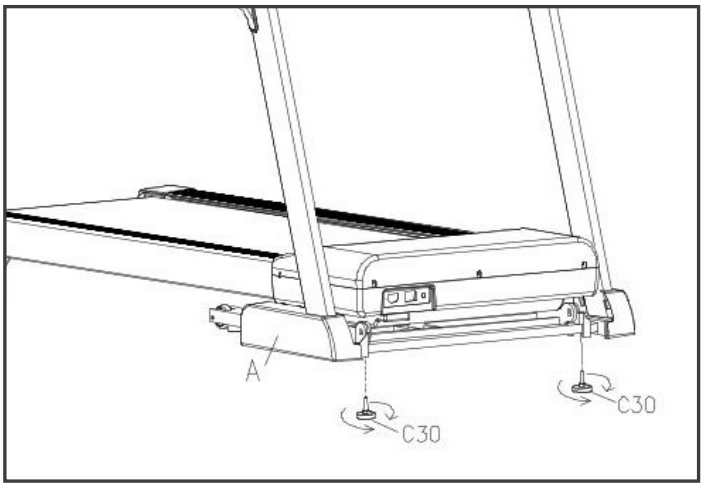
ⓘ **HINWEIS**
Bewahren Sie die Sicherungen für zukünftige Transporte auf. Die Sicherungen müssen im Falle eines Transports wieder angebracht werden.

Schritt 11: Ausrichtung der Standfüße

Bei Unebenheiten des Bodens können Sie das Laufband durch Drehen der beiden Stellschrauben unter dem Hauptrahmen stabilisieren.

⚠ **WARNUNG**
Das Laufband verfügt über Hochdruckstoßdämpfer, die bei falscher Handhabung zu einem plötzlichen Aufklappen des Laufbandes führen können. Nähere Informationen dazu finden Sie im Abschnitt dieser Bedienungsanleitung.

1. Heben Sie das Laufband an der gewünschten Seite an und drehen Sie an der Stellschraube (C30) unter dem Hauptrahmen (A).
2. Drehen Sie die Stellschraube im Uhrzeigersinn, um sie herauszudrehen und die Lauffläche anzuheben.
3. Drehen Sie gegen den Uhrzeigersinn, um die Lauffläche abzusenken.



Schritt 12: Anschließen des Gerätes an das Stromnetz

► **ACHTUNG**
Das Gerät darf nicht an eine Mehrfachsteckdose angeschlossen werden, da ansonsten nicht gewährleistet werden kann, dass das Gerät mit ausreichend Strom versorgt wird. Technische Fehler können die Folge sein.

Stecken Sie den Netzstecker in eine Steckdose, die den Vorgaben in dem Kapitel zur elektrischen Sicherheit entsprechen.

Korrektes Auf- und Absteigen

1. Zum Aufsteigen umgreifen Sie mit beiden Händen die Handläufe und steigen Sie mit einem Fuß nach dem anderen auf das Laufband.
2. Zum Absteigen umgreifen Sie mit beiden Händen die Handläufe und steigen Sie mit einem Fuß nach dem anderen vom Laufband.

HINWEIS

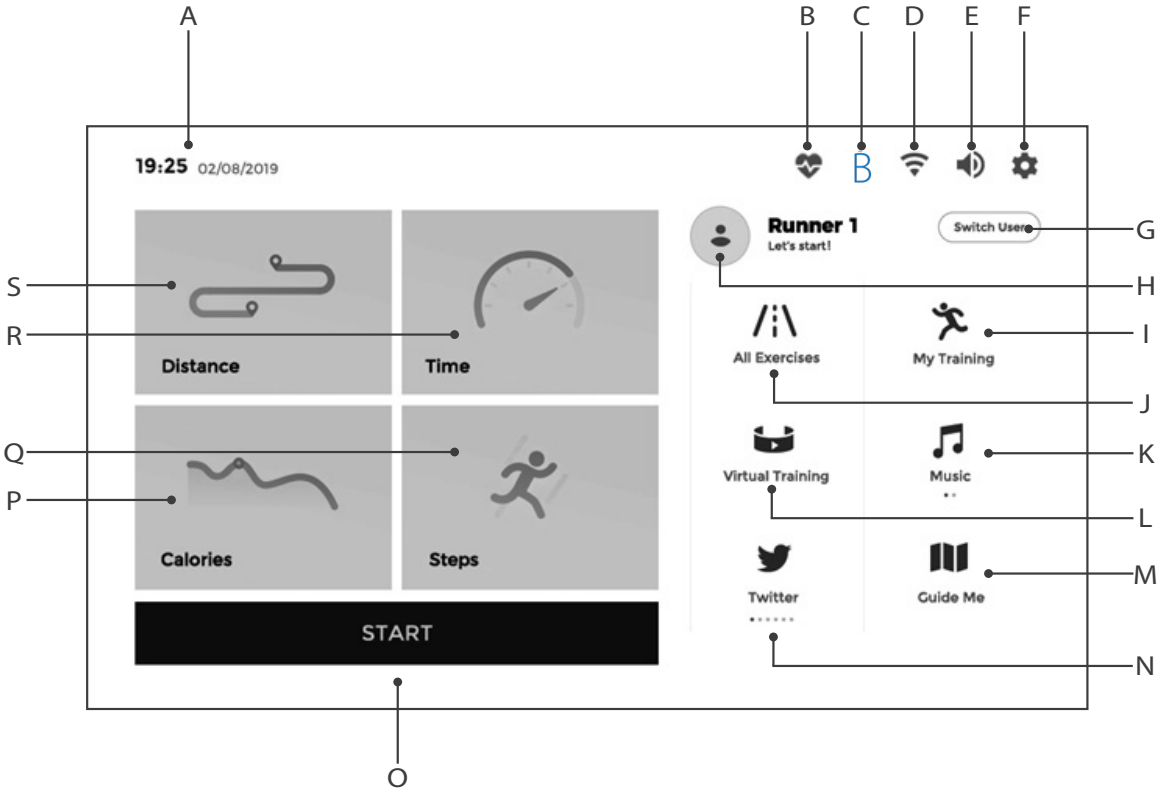
+ Machen Sie sich vor Trainingsbeginn mit allen Funktionen und Einstellmöglichkeiten des Gerätes vertraut. Lassen Sie sich die ordnungsgemäße Verwendung dieses Produktes von einem Fachmann erläutern.
+ Beginnen Sie Ihr Training stets mit einer niedrigen Belastung und steigern Sie diese gleichmäßig und schonend. Beenden Sie Ihr Training mit einer Cool-Down-Phase. Bei Fragen oder Unklarheiten kontaktieren Sie Ihren Hausarzt.
+ Die meisten neuen Laufbänder machen ein klopfendes Geräusch, das von der Laufmatte verursacht wird, die über die Rollen läuft. Die Zeit bis zum Abklingen des Geräuschs hängt von der Nutzungsintensität, der Temperatur und der Luftfeuchtigkeit in der Umgebung des Laufbands ab.
+ Bitte bedenken Sie, dass die Geräuschemission unter Belastung höher ist als ohne Last.

SAFETY KEY

WARNUNG

+ Das Gerät verfügt zu Ihrer Sicherheit über eine NOT-STOPP-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 Safety Keys mit dem Clip vor jedem Trainingsbeginn an Ihre Kleidung anzubringen. Wenn Sie das Laufband schnell zum Stillstand bringen möchten, Sie die Geschwindigkeit nicht mehr beherrschen oder ein anderer Notfall eintritt, ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel mit Hilfe der Schnur vom Cockpit ab.
+ Damit sich der Sicherheitsschlüssel im Falle eines Sturzes vom Kontaktpunkt des Cockpits lösen kann, ist der Clip des Sicherheitsschlüssels fest an Ihre Kleidung anzubringen!
+ Stellen Sie sicher, dass der Sicherheitsschlüssel für Kinder nicht zugänglich ist.

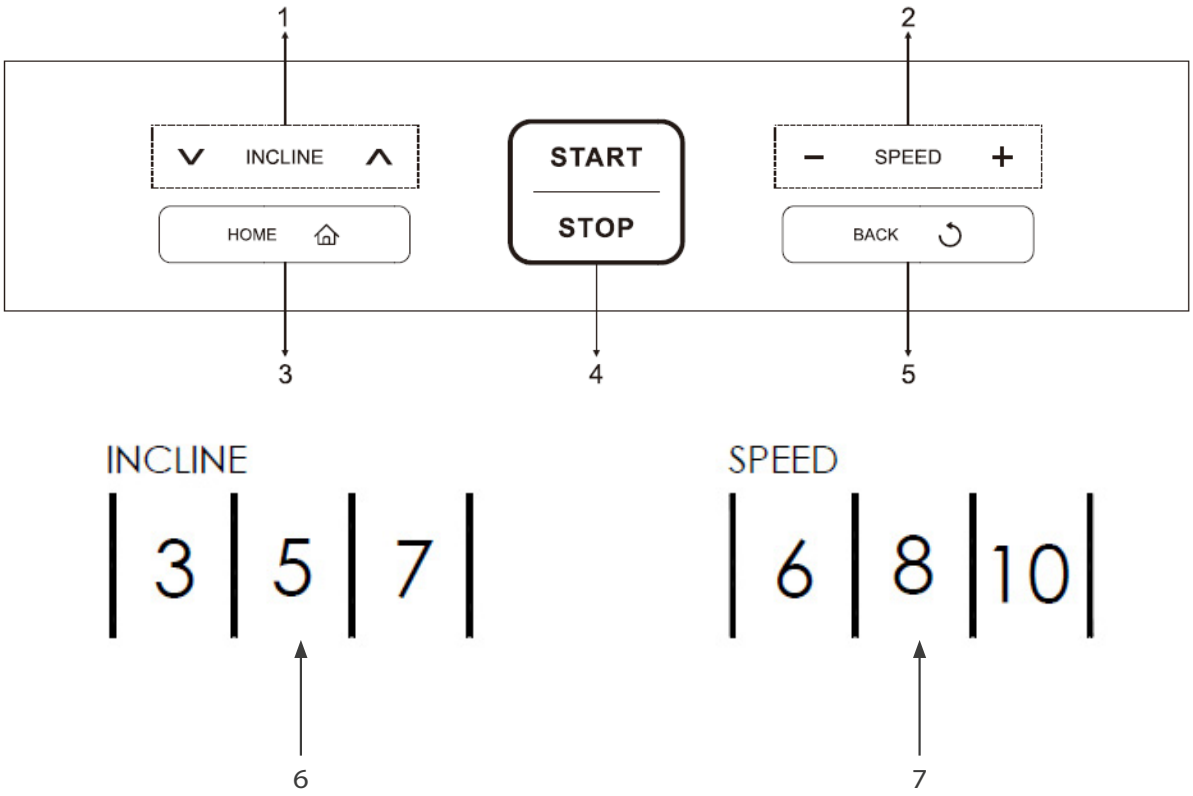
3.1 Konsolenanzeige



	Symbole	Funktionen
A	**Datum & Uhrzeit**	+ Das Datum und die Uhrzeit werden automatisch kalibriert, sobald das Laufband mit dem Internet verbunden ist.
B	**Herzfrequenz**	+ Dieses Symbol leuchtet auf, wenn das Laufband eine Herzfrequenz registriert. Falls Sie einen kompatiblen Brustgurt verwenden, wird hier Ihre aktuelle Herzfrequenz angezeigt.
C	**Bluetooth**	+ Dieses Symbol leuchtet auf, wenn das Laufband mit einer App verbunden ist.
D	**Wi-Fi**	+ Dieses Symbol leuchtet auf, wenn das Laufband mit dem Internet verbunden ist.
E	**Lautstärke**	+ Hier können Sie die Lautstärke anpassen.
F	**Einstellungen**	+ Hier können Sie die Einstellungen einsehen und ggf. anpassen.
G	**Benutzer wechseln**	+ Hier können Sie schnell zwischen den verschiedenen Benutzern wechseln.
H	**Benutzer**	+ Hier wird der aktuelle Benutzer angezeigt.

I	**MyTraining**	+ Hier können Sie auf Ihr Benutzerprofil und Ihre Trainingsdaten zugreifen. Außerdem gelangen Sie über diese Schaltfläche zu den Benutzerprogrammen, den Fitnesstests und dem Körperfetttest.
J	**All Exercises**	+ Über diese Schaltfläche gelangen Sie zu den Herzfrequenzprogrammen, dem Zirkelprogramm und den Profilprogrammen.
K	**Music**	+ Tippen Sie hier, um Musik oder Videos abzuspielen.
L	**Virtual Training**	+ Tippen Sie hier, um zu den virtuellen Laufstrecken zu gelangen.
M	**Guide Me**	+ Hier finden Sie das Benutzerhandbuch
N	**Weitere Apps**	+ Hier kommen Sie zu weiteren Apps wie z.B. Twitter, Youtube etc.
O	**Start**	+ Benutzen Sie diese Schaltfläche, um ein Training zu starten.
P	**Calories**	+ Tippen Sie hier, um zum Zielprogramm Calories zu gelangen.
Q	**Steps**	+ Tippen Sie hier, um zum Zielprogramm Steps zu gelangen.
R	**Time**	+ Tippen Sie hier, um zum Zielprogramm Time zu gelangen.
S	**Distance**	+ Tippen Sie hier, um zum Zielprogramm Distance zu gelangen.

3.2 Tastenfunktionen



	Tasten	Funktionen
1	**INCLINE (Steigung)**	+ Mit diesen Tasten erhöhen bzw. verringern Sie die Steigung. + Einstellbereich: 0 - 15 Stufen
2	**SPEED (Geschwindigkeit)**	+ Mit diesen Tasten erhöhen bzw. verringern Sie die Geschwindigkeit. + Einstellbereich: 0,8 - 18 km/h
3	**HOME (Hauptmenü)**	+ Mit dieser Taste kehren Sie in das Hauptmenü zurück.
4	**START/STOP (Start/Stopp)**	+ Mit dieser Taste starten bzw. stoppen Sie das Training.
5	**BACK (Zurück)**	+ Mit dieser Taste kehren Sie auf die vorherige Seite zurück.

6	**INCLINE Quickkeys (Steigung Schnellwahltasten)**	+ Mit diesen drei Schnellwahltasten auf der Konsole des Laufbands (3/5/7) können Sie die Steigung einstellen. Wenn Sie beispielsweise auf die 7 drücken, wird die Steigung des Laufbands automatisch auf Stufe 7 eingestellt.
7	**SPEED Quickkeys (Geschwindigkeit Schnellwahltasten)**	+ Mit diesen drei Schnellwahltasten auf der Konsole des Laufbands (6/8/10) können Sie die Geschwindigkeit einstellen. Wenn Sie beispielsweise auf die 10 drücken, beschleunigt das Laufband automatisch auf genau 10 km/h.

3.3 Programme

Es stehen Ihnen eine Vielzahl an Programmen zur Verfügung. Hierzu zählen:

+ Quick-Start-Programm: 1
+ Zielprogramme: 4
+ Herzfrequenzprogramme: 1
+ Profilprogramme: 36
+ Benutzerprogramme: 6
+ Fitnesstest
+ Körperfetttest

Diese Konsole bietet Ihnen außerdem noch mehrere virtuelle Laufstrecken. Zusätzlich können Sie auch auf diverse Apps, sowie eigene Videos und Musik zugreifen.

3.3.1 Quick-Start-Programm

Es steht Ihnen ein Quick-Start-Programm zur Verfügung.

1. Um das Training zu starten, drücken Sie auf die START/STOP Taste.

Das Training startet.

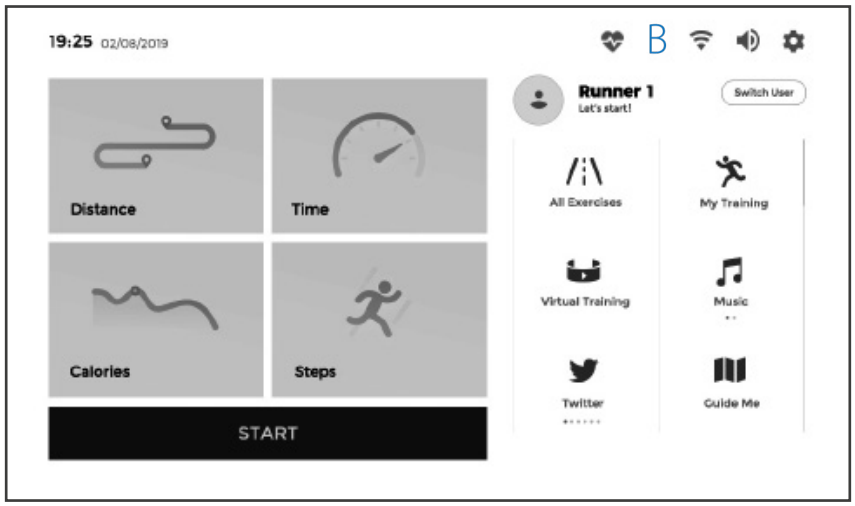
Das Laufband startet mit der geringsten Geschwindigkeit (0,8 km/h) und Steigungsstufe (0).

Sämtliche Werte werden hochgezählt.

2. Um die Geschwindigkeit anzupassen, drücken Sie auf die SPEED + / - Tasten.
3. Um die Steigung anzupassen, drücken Sie auf die INCLINE ∧ ∨ Tasten.

ⓘ **HINWEIS**
Alternativ können Sie die Geschwindigkeit und die Steigung mit den entsprechenenden Schnellwahltasten an der Konsole anpassen.

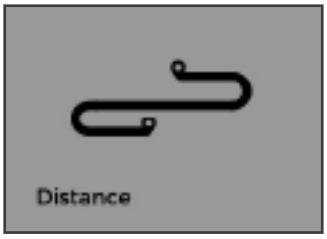
4. Um das Training zu beenden, drücken Sie erneut auf die START/STOP Taste.



3.3.2 Zielprogramme

Es stehen Ihnen insgesamt vier Zielprogramme zur Verfügung: Distance (Strecke), Time (Zeit), Calories (Kalorien) und Steps (Schritte).

Distance



1. Um den Distance-Modus auszuwählen, tippen Sie auf das entsprechende Symbol im Hauptmenü.
2. Wählen Sie zwischen 5 km, 10 km, 15 km, Halbmarathon, Marathon oder Customize für einen benutzerdefinierten Wert.
3. Um das Training zu starten, tippen Sie auf START.

Das Training startet.

Der ausgewählte Wert für Strecke wird runter, die restlichen Werte werden hochgezählt.

4. Um die Geschwindigkeit anzupassen, tippen Sie auf SPEED + / -.
5. Um die Steigung anzupassen, tippen Sie auf INCLINE ∧∨.
6. Um das Training zu pausieren, tippen Sie auf PAUSE.
7. Um das Training zu beenden, tippen Sie auf STOP.

→ ***Die Konsole zeigt Ihnen eine Zusammenfassung der Trainingdaten an.***

Time

1. Um den Time-Modus auszuwählen, tippen Sie auf das entsprechende Symbol im Hauptmenü.
2. Wählen Sie zwischen 10 Min, 20 Min, 30 Min, 40 Min, 60 Min oder Customize für einen benutzerdefinierten Wert.
3. Um das Training zu starten, tippen Sie auf START.

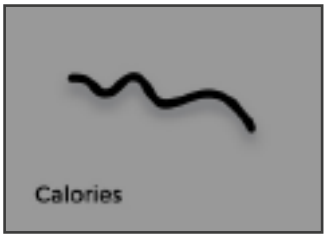
Das Training startet.

Der ausgewählte Wert für Zeit wird runter, die restlichen Werte werden hochgezählt.

4. Um die Geschwindigkeit anzupassen, tippen Sie auf SPEED + / -.
5. Um die Steigung anzupassen, tippen Sie auf INCLINE ∧∨.
6. Um das Training zu pausieren, tippen Sie auf PAUSE.
7. Um das Training zu beenden, tippen Sie auf STOP.

→ ***Die Konsole zeigt Ihnen eine Zusammenfassung der Trainingsdaten an.***

Calories



1. Um den Calories-Modus auszuwählen, tippen Sie auf das entsprechende Symbol im Hauptmenü.
2. Wählen Sie zwischen 150 kcal, 300 kcal, 500 kcal, 800 kcal, 1000 kcal oder Customize für einen benutzerdefinierten Wert.
3. Um das Training zu starten, tippen Sie auf START.

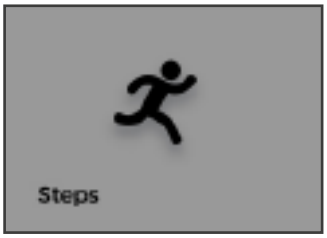
Das Training startet.

Der ausgewählte Wert für Kalorien wird runter, die restlichen Werte werden hochgezählt.

4. Um die Geschwindigkeit anzupassen, tippen Sie auf SPEED + / -.
5. Um die Steigung anzupassen, tippen Sie auf INCLINE ∧ ∨.
6. Um das Training zu pausieren, tippen Sie auf PAUSE.
7. Um das Training zu beenden, tippen Sie auf STOP.

→ ***Die Konsole zeigt Ihnen eine Zusammenfassung der Trainingsdaten an.***

Steps



1. Um den Steps-Modus auszuwählen, tippen Sie auf das entsprechende Symbol im Hauptmenü.
2. Wählen Sie zwischen 1 kilosteps, 2 kilosteps, 5 kilosteps, 8 kilosteps, 10 kilosteps oder Customize für einen benutzerdefinierten Wert.
3. Um das Training zu starten, tippen Sie auf START.

Das Training startet.

Der ausgewählte Wert für Kilosteps wird runter, die restlichen Werte werden hochgezählt.

4. Um die Geschwindigkeit anzupassen, tippen Sie auf SPEED + / -.
5. Um die Steigung anzupassen, tippen Sie auf INCLINE ∧ ∨.
6. Um das Training zu pausieren, tippen Sie auf PAUSE.
7. Um das Training zu beenden, tippen Sie auf STOP.

→ ***Die Konsole zeigt Ihnen eine Zusammenfassung der Trainingsdaten an.***

3.3.3 Zirkelprogramm

Es steht Ihnen ein Zirkelprogramm zur Verfügung.

1. Um das Zirkelprogramm auszuwählen, tippen Sie auf 'Runway' im Menü.

Sie werden zu den Einstellungen weitergeleitet.

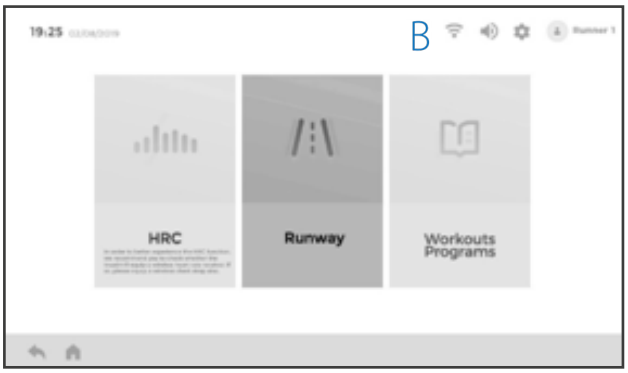
2. Legen Sie die gewünschte Anzahl von Runden fest.

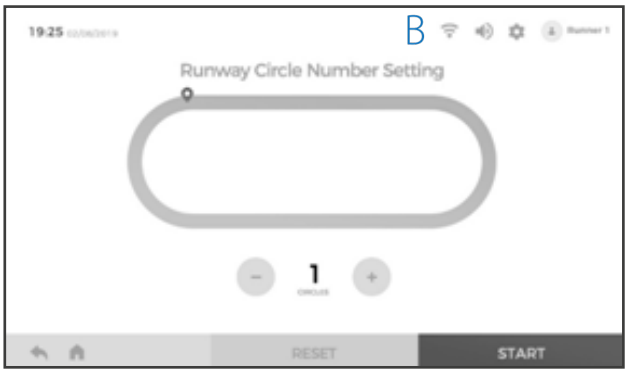
ⓘ **HINWEIS**
Eine Runde enspricht 400 m. Es werden nur komplett beendete Runden gezählt. Sollten Sie Ihr Training inmitten einer Runde beenden, wird diese nicht mehr zu dem Endergebnis dazugezählt.

3. Um das Training zu starten, tippen Sie auf START.

Das Training startet.

Sämtliche Werte werden hochgezählt.





4. Um die Geschwindigkeit anzupassen, tippen Sie auf SPEED +/ -.
5. Um die Steigung anzupassen, tippen Sie auf INCLINE ∧ ∨.
6. Um das Training zu pausieren, tippen Sie auf PAUSE.
7. Um das Training zu beenden, tippen Sie auf STOP.

→ ***Die Konsole zeigt Ihnen eine Zusammenfassung der Trainingsdaten an.***

3.3.4 Herzfrequenzgesteuertes Programm

WARNUNG
Ihr Trainingsgerät ist kein medizinisches Gerät. Die Herzfrequenzmessung dieses Geräts kann ungenau sein. Verschiedenste Faktoren können die Genauigkeit der Herzfrequenzanzeige beeinflussen. Die Herzfrequenzanzeige dient lediglich als Trainingshilfe.

Es steht Ihnen ein Herzfrequenzprogramm zur Verfügung.

1. Um das Herzfrequenzgesteuerte Programm auszuwählen, tippen Sie auf 'HRC' im Menü.

Sie werden zu den HRC Einstellungen weitergeleitet.

2. Stellen Sie nun die Werte für Zielherzfrequenz, Trainingszeit, Maximalgeschwindigkeit und Intensität ein, indem Sie an den entsprechenden Balken mit dem Finger hin und her wischen.

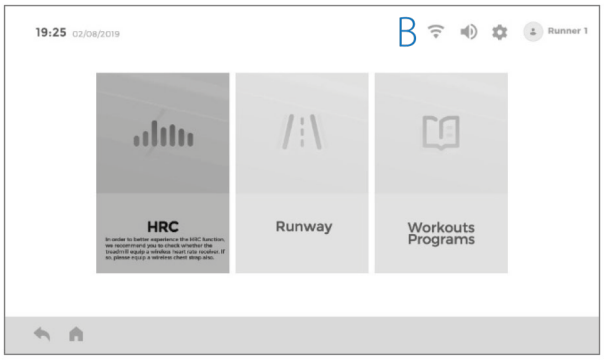
HINWEIS
Der Wert für Alter kann hier nicht eingestellt werden, sondern wird in den Benutzereinstellungen eingestellt.

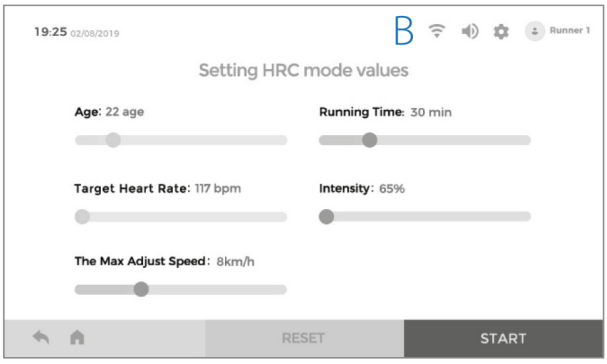
3. Um das Training zu starten, tippen Sie auf START.

Das Training startet.

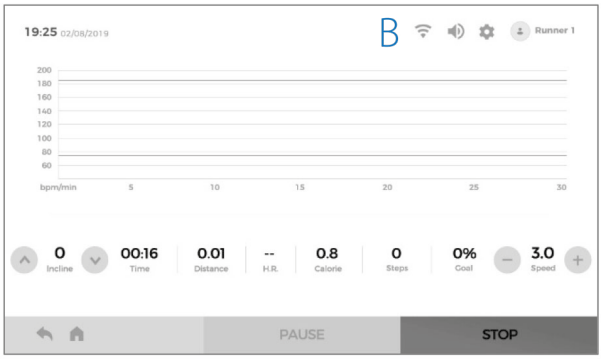
Sämtliche Werte werden hochgezählt.

Die pinke Linie zeigt die maximale Herzfrequenz, die blaue Linie zeigt die Zielherzfrequenz und die rote Linie zeigt Ihre aktuelle Herzfrequenz an.





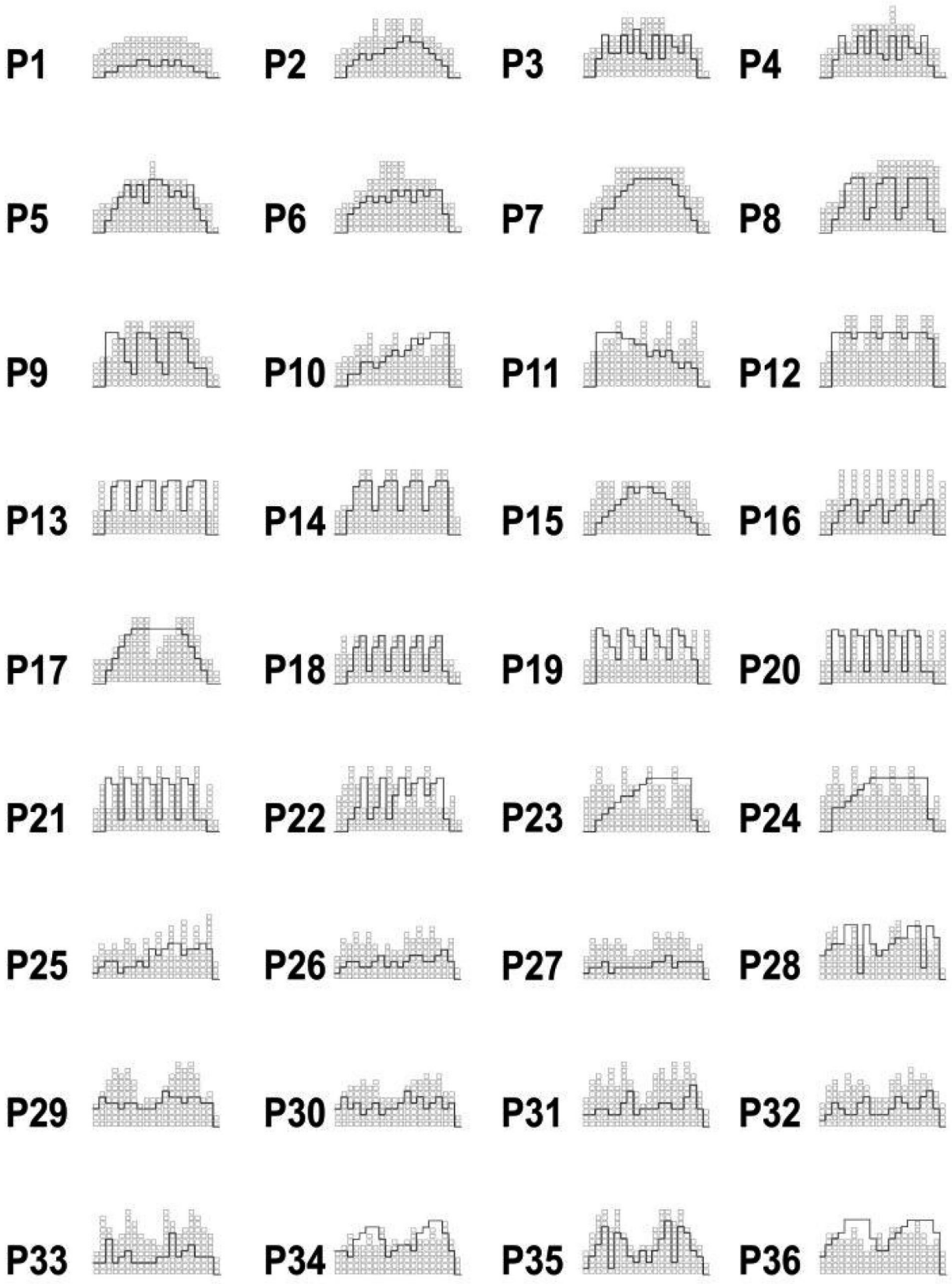
4. Um die Geschwindigkeit anzupassen, tippen Sie auf SPEED +/ -.
5. Um die Steigung anzupassen, tippen Sie auf INCLINE ∧∨.
6. Um das Training zu pausieren, tippen Sie auf PAUSE.
7. Um das Training zu beenden, tippen Sie auf STOP.



→ ***Die Konsole zeigt Ihnen eine Zusammenfassung der Trainingsdaten an.***

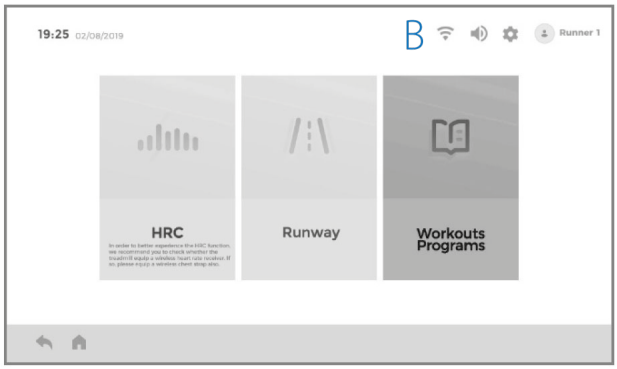
3.3.5 Voreingestellte Profilprogramme

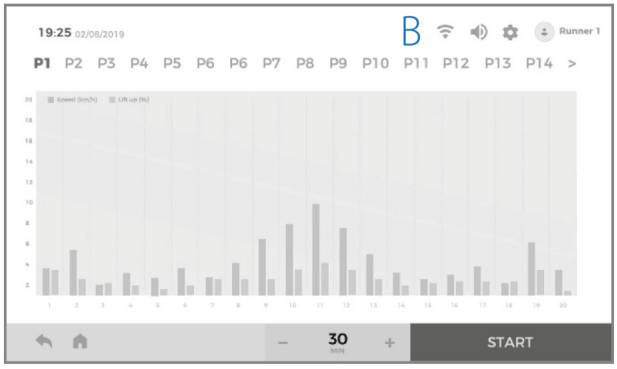
Es stehen Ihnen insgesamt 36 voreingestellte Profilprogramme (P1 - P36) zur Verfügung.



1. Um eines der voreingestellten Programme auszuwählen, tippen Sie auf 'Workout Programs' im Menü.
2. Wählen Sie das gewünschte Programm, indem Sie in der oberen Anzeige des Displays auf eines der Programme P1-P14 tippen.

Das ausgewählte Programm wird in der Programmzeile hervorgehoben und das entsprechende Profil mit der eingestellten Geschwindigkeit und Steigung in der Graphik angezeigt.





HINWEIS
Wischen Sie in der Programmzeile nach links und rechts, um zu den weiteren Programmen zu gelangen.

3. Stellen Sie die gewünschte Trainingszeit ein.
4. Um das Training zu starten, tippen Sie auf START.

Das Training startet.

Sämtliche Werte werden hochgezählt.

Sie können die Geschwindigkeit und die Steigung während des Training anpassen. Ein angepasster Wert wird nur für das aktuelle Segment übernommen.

5. Um das Training zu pausieren, tippen Sie auf PAUSE.
6. Um das Training zu beenden, tippen Sie auf STOP.

→ ***Die Konsole zeigt Ihnen eine Zusammenfassung der Trainingsdaten an.***

3.3.6 Benutzerdefinierte Programme

Jedem Nutzer stehen insgesamt sechs benutzerdefinierte Programme zur Verfügung.
Bei einem benutzerdefinierten Programm können Sie selbst ein Training zusammenstellen, indem Sie eigenhändig die Geschwindigkeit und die Steigung für insgesamt 20 Segmente einstellen.

1. Um eines der benutzerdefinierten Programme auszuwählen, tippen Sie auf 'My Programs' im Menü.

Der aktuelle Benutzer wird in der obersten Leiste als U1 - U6 hervorgehoben angezeigt.

1. Stellen Sie für jedes der 20 Segmente einen Wert für die Geschwindigkeit und Steigung ein.

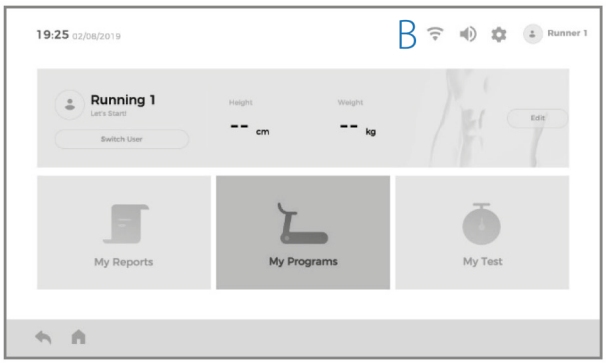
ⓘ **HINWEIS**
Sie können im oberen Teil des Displays zwischen Geschwindigkeit (Speed) und Steigung (Incline) wechseln, indem Sie auf das entsprechende Symbol tippen.

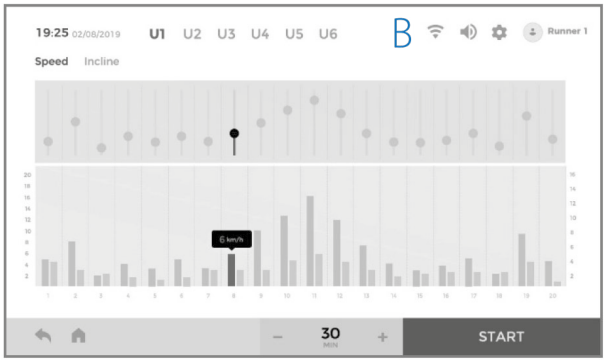
2. Stellen Sie die Trainingszeit ein.
3. Um das Training zu starten, tippen Sie auf START.

Das Training startet.

Das Laufband startet mit der entsprechend eingestellten Geschwindigkeit und Steigung des ersten Segments.

Sämtliche Werte werden hochgezählt.





ⓘ **HINWEIS**
Sie können während des Trainings die Geschwindigkeit und Steigung anpassen. Ein veränderter Wert wird nur für das aktuelle Segment übernommen.

4. Um das Training zu pausieren, tippen Sie auf PAUSE.
5. Um das Training zu beenden, tippen Sie auf STOP.

→ ***Die Konsole zeigt Ihnen eine Zusammenfassung der Trainingsdaten an.***

3.4 Fitnesstest

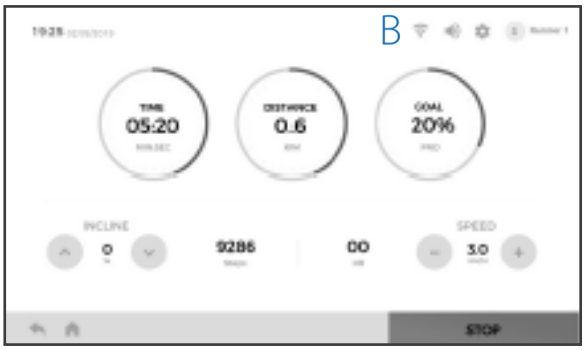
Es stehen Ihnen zwei verschiedene Fitnesstests zur Verfügung. Während der 'HRC' Fitnesstest in Form eines 15-minütigen Programms in Abhängigkeit Ihres Alters und der empfangenen Herzfrequenzen ermittelt wie hoch Ihre körperliche Fitness ist, verzichtet der 'PRO' Fitnesstest auf die Kalkulation über die Herzfrequenz.

1. Um die Fitnesstests auszuwählen, tippen Sie auf 'My Test' im Menü.
2. Tippen Sie auf 'Fitness Test'.
3. Wählen Sie zwischen 'HRC' und 'PRO' den gewünschten Test aus.

ⓘ **HINWEIS**
Um den HRC-Test bestmöglich nutzen zu können, verwenden Sie einen kompatiblen Brustgurt mit Sender.

ⓘ **HINWEIS**
Die folgende Einstellung muss im 'PRO' Fitnesstest nicht vorgenommen werden

4. Legen Sie für den 'HRC' Fitnesstest die gewünschte Zielherzfrequenz und die maximale Höchstgeschwindigkeit fest.



5. Um den Test zu starten, tippen Sie auf START.

Der Test wird gestartet.

Sämtliche Werte werden hochgezählt.

6. Um die Geschwindigkeit anzupassen, tippen Sie auf SPEED +/ -.
7. Um die Steigung anzupassen, tippen Sie auf INCLINE ∧ ∨.

→ ***Nach 15 Minuten wird der Test automatisch beendet.***

8. Um den Test vorzeitig zu beenden, tippen Sie auf STOP.

ⓘ **HINWEIS**
Sollten Sie den Test vor Ablauf der 15 Minuten beenden, werden keine entsprechenden Endergebnisse erfasst.

Age		V02MAX (ml/min/kg)				
Male	20-29	V<38	38≤V<42	42≤V<46	46≤V<51	V≥51
	30-39	V<37	37≤V<41	41≤V<44	44≤V<48	V≥48
	40-49	V<35	35≤V<38	38≤V<42	42≤V<46	V≥46
	50-59	V<32	32≤V<36	32≤V<39	39≤V<43	V≥43
	60-69	V<29	29≤V<32	32≤V<36	36≤V<40	V≥40
	70-79	V<26	26≤V<29	29≤V<32	32≤V<37	V≥37
Female	20-29	V<32	32≤V<36	36≤V<40	40≤V<44	V≥44
	30-39	V<31	31≤V<34	34≤V<38	38≤V<42	V≥42
	40-49	V<29	29≤V<33	33≤V<36	36≤V<40	V≥40
	50-59	V<27	27≤V<30	30≤V<33	33≤V<37	V≥37
	60-69	V<25	25≤V<27	27≤V<30	30≤V<33	V≥33
	70-79	V<24	24≤V<26	26≤V<28	28≤V<31	V≥31
Class		Fail	Pass	Good	Great	Excellent
Result		E	D	C	B	A

3.5 Körperfetttest (BFI)

Es steht Ihnen ein Körperfetttest zur Verfügung. Dieser Test ermittelt innerhalb von 8 Sekunden Ihren genauen Körperfettanteil.

1. Tippen Sie auf 'Body Fat' im Menü.
2. Geben Sie Ihre persönlichen Daten wie Geschlecht, Geburtstag, Körpergröße und Gewicht ein.
3. Umfassen Sie mit beiden Händen die Handpulssensoren.

Innerhalb von 8 Sekunden wird Ihr Körperfettanteil berechnet

→ ***Das Ergebnis wird Ihnen auf dem Bildschirm angezeigt.***

ⓘ **HINWEIS**
Anhand der folgenden Tabelle können Sie entnehmen welcher BFI welches Ergebnis erzeugt

BFI in %	Ergebnis
<19	THIN (Dünn)
(20-25)	NORMAL (Normalgewicht)
(26-29)	WEIGHT (Leicht übergewichtig)
>30	FAT (Übergewichtig)

3.6 Virtuelle Laufstrecken

Es stehen Ihnen mehrere virtuelle Laufstrecken zur Verfügung. Bei diesen Videos simuliert die Konsole verschiedene Umgebungen, in denen Sie virtuell trainieren können.

1. Um die virtuellen Laufstrecken auszuwählen, tippen Sie auf 'Virtual Training' im Menü.
2. Wählen Sie das gewünschte Video aus, indem Sie nach rechts oder links wischen.
3. Um das Training zu starten, tippen Sie auf START.

Das Training startet.

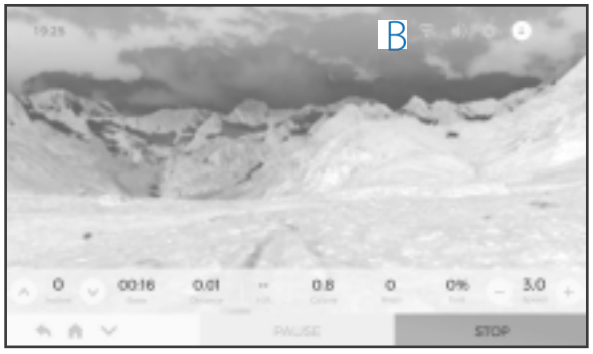
Sämtliche Werte werden hochgezählt.

4. Um die Geschwindigkeit anzupassen, tippen Sie auf SPEED + / -.
5. Um die Steigung anzupassen, tippen Sie auf INCLINE ∧ ∨.

ⓘ **HINWEIS**
Sie können die Trainingsparameter ein- oder ausblenden. Tippen Sie hierzu auf den Pfeil in der unteren linken Ecke des Bildschirms.

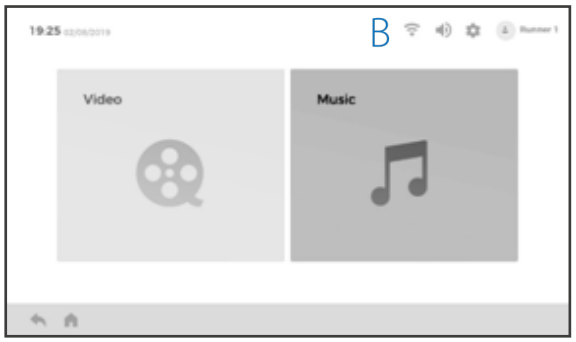
6. Um das Training zu pausieren, tippen Sie auf PAUSE.
7. Um das Training zu beenden, tippen Sie auf STOP.

→ ***Die Konsole zeigt Ihnen eine Zusammenfassung der Trainingsdaten an.***



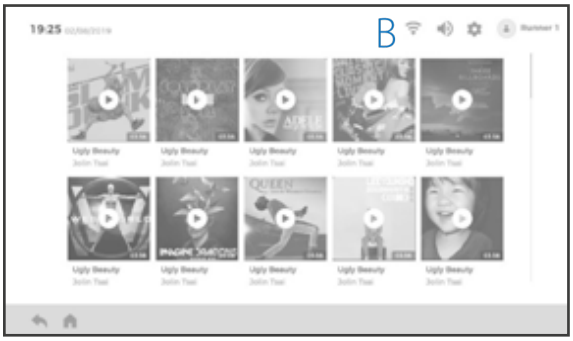
3.7 Multimedia

Im Bereich Multimedia haben Sie Zugriff auf eine Vielzahl an Apps. Außerdem können Sie zusätzlich auf private Videos und Musik zugreifen. Zu den Apps auf dieser Konsole zählen:

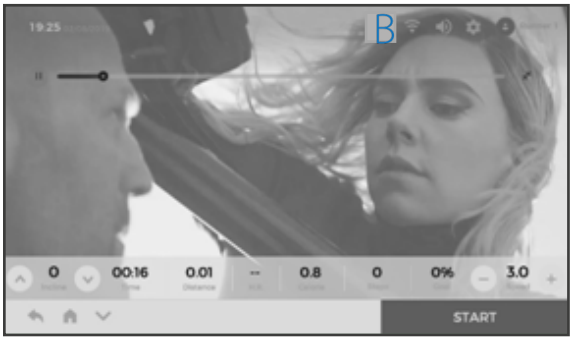


+ Youtube
+ Facebook
+ Google Chrome
+ Twitter
+ Instagram
+ Netflix
+ Spotify
+ Amazon Music
+ Amazon Video

Formate: .mp3, .ape, .mp4, .mov (oder andere gängige Video- und Musikformate)



ⓘ **HINWEIS**
Um eigene Videos oder Musik abspielen zu können benötigen Sie einen USB-Stick auf dem sich die entsprechenden Dateien befinden. Stecken Sie ihn dann einfach in den USB-Slot der Konsole.



1. Unter dem Punkt im Hauptmenü können Sie sich zwischen Video und Musik entscheiden.
2. Wählen Sie die gewünschte Video- oder Musikdatei aus.
3. Um das Training zu starten, tippen Sie auf START.

Das Training startet.

Sämtliche Werte werden hochgezählt.

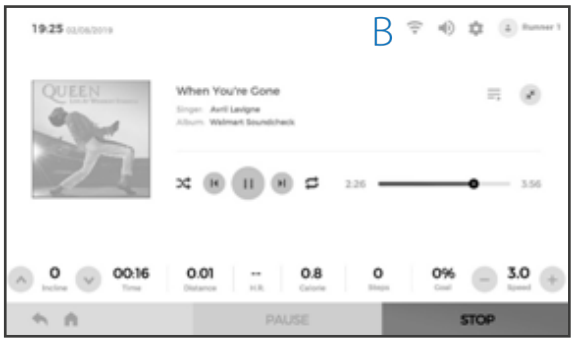
4. Um die Geschwindigkeit anzupassen, tippen Sie auf SPEED + / -.
5. Um die Steigung anzupassen, tippen Sie auf INCLINE ∧ ∨.

HINWEIS

Sie können die Trainingsparameter ein- oder ausblenden. Tippen Sie hierzu auf den Pfeil in der unteren linken Ecke des Bildschirms.

HINWEIS

Sie können das Video bzw. Musikfenster verkleinern und wieder vergrößern.



6. Um das Training zu pausieren, tippen Sie auf PAUSE.
7. Um das Training zu beenden, tippen Sie auf STOP.

→ ***Die Konsole zeigt Ihnen eine Zusammenfassung der Trainingsdaten an.***

4.1 Allgemeine Informationen

Beim Training ist es wichtig, auf eine korrekte Ausführung der Übungen zu achten, um Verletzungen zu vermeiden und den gewünschten Trainingseffekt zu erzielen. Achten Sie darauf, die richtige Technik zu verwenden, und trainieren Sie in einem angemessenen Intensitätsbereich. Konsultieren Sie bei Unsicherheiten oder gesundheitlichen Problemen immer einen Experten wie einen Trainer oder Arzt.

Beginnen Sie Ihr Training stets mit einer niedrigen Belastung und steigern Sie diese gleichmäßig und schonend. Beenden Sie Ihr Training mit einer Cool-Down-Phase. Bei Fragen oder Unklarheiten kontaktieren Sie Ihren Hausarzt.

4.1.1 Trainingskleidung

Tragen Sie während des Trainings angemessene Sportkleidung, die bequem und atmungsaktiv ist. Vermeiden Sie Kleidungsstücke, die Sie einschränken oder unangenehm sind. Achten Sie darauf, dass Ihre Schuhe geeignet sind und Ihnen ausreichend Halt bieten. Tragen Sie außerdem immer ein Handtuch mit, um Schweiß abzuwischen und das Gerät sauber zu halten.

4.1.2 Aufwärmen und Dehnen

Es ist wichtig, sich vor dem Training richtig aufzuwärmen und zu dehnen, um Verletzungen zu vermeiden und die Leistung zu steigern. Dehnen hilft, die Muskeln zu lockern und die Beweglichkeit zu verbessern. Achten Sie darauf, vor jedem Training eine kurze Dehnungsroutine einzubauen.

Aufwärmübung:

1. Stehen Sie aufrecht mit den Füßen etwa schulterbreit auseinander.
2. Beginnen Sie mit sanften Armkreisen, indem Sie Ihre Arme langsam und kontrolliert in kleinen Kreisen nach vorne bewegen.
3. Führen Sie Armkreise nach hinten aus, um die Schultern und Arme zu lockern.
4. Machen Sie Kniebeugen, indem Sie langsam in die Hocke gehen und sich dann wieder aufrichten. Achten Sie darauf, dass Ihre Knie nicht über Ihre Zehen hinausragen.

⚠ **VORSICHT**
Trainieren Sie nicht mit Muskelkater bzw. schonen Sie die betroffenen Muskeln, da dies im schlimmsten Fall zu Verletzungen führen kann.

4.1.3 Medikamentation

Wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen und Sport treiben möchten, ist es wichtig, auf mögliche Wechselwirkungen zu achten. Informieren Sie sich bei Ihrem Arzt oder Apotheker, ob Ihre Medikamente Ihre sportliche Leistungsfähigkeit beeinflussen könnten.

4.1.4 Beanspruchte Muskelgruppen

Beim Laufen werden folgende Muskelgruppen beansprucht:

+ Gesäßmuskulatur
+ Beinmuskulatur

Achten Sie darauf, während des Trainings einen geraden Rücken zu halten. Gehen Sie nicht ins Hohlkreuz und krümmen Sie nicht Ihren Rücken.

4.1.5 Häufigkeit

Regelmäßiges Training ist entscheidend, um Fortschritte zu erzielen und langfristig gesund zu bleiben. Durch kontinuierliches Üben können Muskeln gestärkt, Ausdauer verbessert und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert werden. Denken Sie daran, dass auch kleine Trainingseinheiten regelmäßig durchgeführt werden können, um langfristige Ergebnisse zu erzielen. Bleiben Sie motiviert und halten Sie an Ihren Trainingszielen fest.

Training mit Herzfrequenzorientierung
Die Herzfrequenorientierung 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.

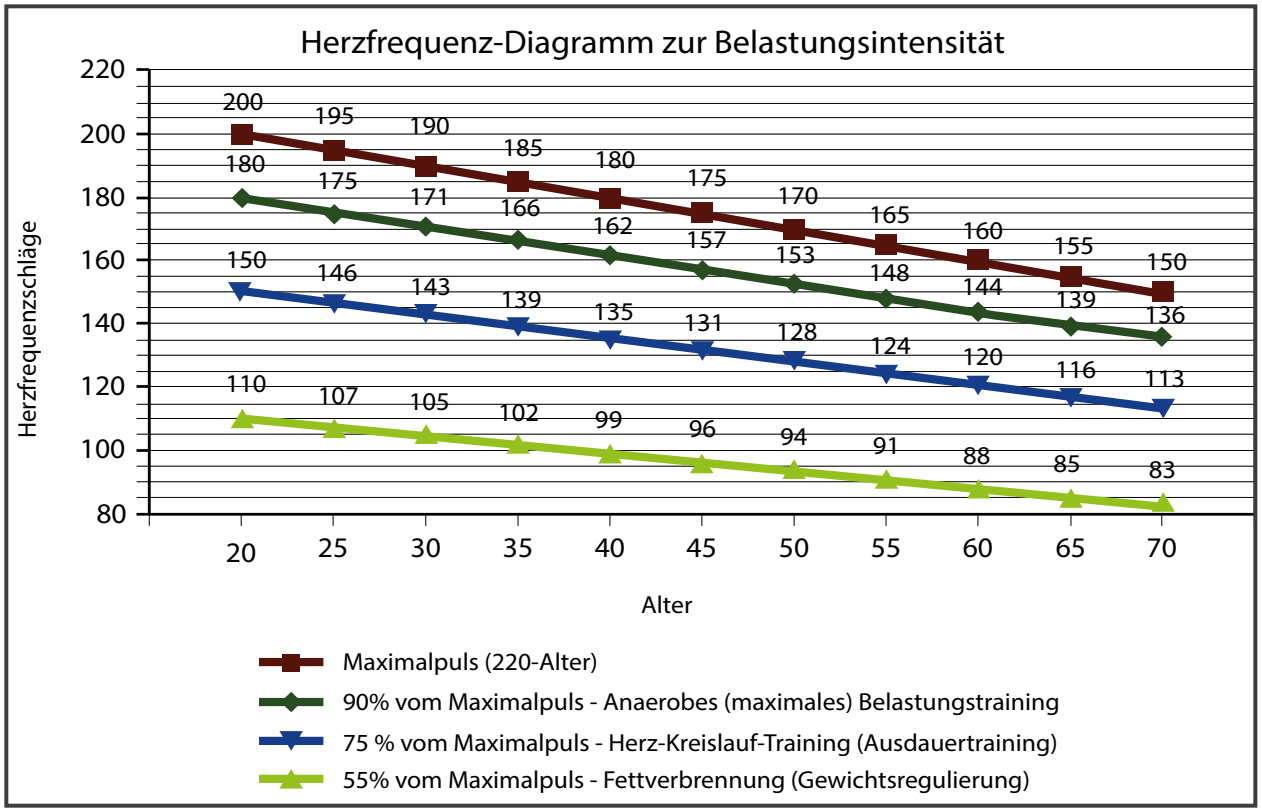
Fettverbrennung (Gewichtsregulierung): Das Hauptziel besteht darin, Fettdepots zu verbrennen. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine *niedrige Trainingsintensität* (ca. 55% der max. Herzfrequenz) und eine *längere Trainingsdauer* angebracht.

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 einen 45-Jährigen beträgt die max. Herzfrequenz 175 (220 - 45 = 175).

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



4.2 Trainingstagebuch

(Kopiervorlage)

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

5 LAGERUNG UND TRANSPORT

5.1 Allgemeine Hinweise

⚠ **WARNUNG**

+ Der Lagerort sollte so gewählt werden, dass ein Missbrauch durch Dritte oder Kinder ausgeschlossen werden kann.
+ Sollte Ihr Gerät über keine Transportrollen verfügen, ist das Gerät vor dem Transport zu demontieren.

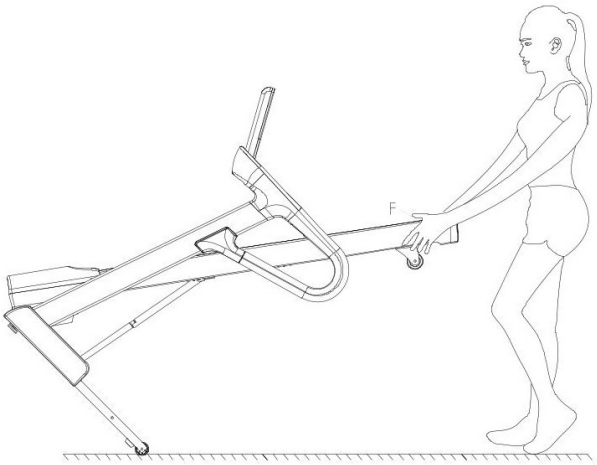
► **ACHTUNG**

+ Stellen Sie sicher, dass das Gerät im ausgewählten Lagerort vor Nässe, Staub und Schmutz geschützt ist. Der Lagerort sollte trocken und gut belüftet sein und eine konstante Umgebungstemperatur zwischen 10°C und 35°C aufweisen.

5.2 Transportrollen

► **ACHTUNG**

Sollten Sie Ihr Gerät über besonders empfindlichen und weichen Bodenbelag, wie Parkett, Dielen oder Laminat transportieren wollen, legen Sie den Transportweg beispielsweise mit Karton oder Ähnlichem aus, um eventuelle Bodenschäden zu vermeiden.



1. Stellen Sie sich hinter das Gerät und heben Sie es an, bis das Gewicht auf die Transportrollen verlagert ist. Anschließend können Sie das Gerät leicht an eine neue Position schieben. Für weitere Transportstrecken sollte das Gerät abgebaut und sicher verpackt werden.
2. Wählen Sie den neuen Standort unter Beachtung der Anweisungen im Abschnitt 1.4 dieser Bedienungsanleitung.

5.3 Klappmechanismus

⚠ **WARNUNG**

+ Das Laufband verfügt über Hochdruckstoßdämpfer, die bei falscher Handhabung zu einem plötzlichen Aufklappen des Laufbandes führen können. Nähere Informationen dazu finden Sie im Abschnitt 2.1 dieser Bedienungsanleitung.
+ Heben Sie das Laufband nicht an der Laufmatte oder den hinteren Transportrollen an. Diese Teile rasten nicht ein und sind schwierig zu greifen.

ⓘ **HINWEIS**

Das Laufband ist klappbar und somit platzsparend in der Lagerung. Dies erleichtert ebenso den Transport.

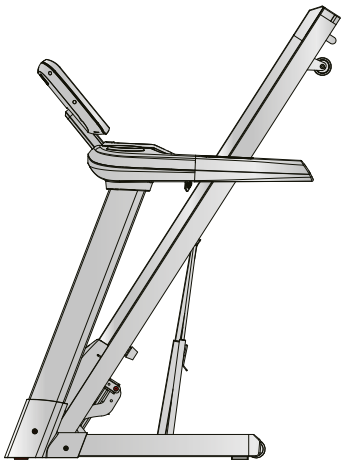
5.3.1 Zusammenklappen des Laufbandes

⚠ **WARNUNG**

+ Schließen Sie das Gerät im geklappten Zustand nicht an den Strom an. Versuchen Sie nicht, das Gerät in Betrieb zu nehmen, wenn es geklappt ist.
+ Die Lauffläche muss vor dem Zusammenklappen zu einem vollständigen Halt gekommen sein.

⚠ **VORSICHT**

+ Lehnen Sie sich nicht an das Gerät im geklappten Zustand und legen Sie nichts darauf, wodurch das Gerät instabil wird und umfällt.



► **ACHTUNG**

+ Vor dem Zusammenklappen sind alle Gegenstände, die ausgeschüttet oder umgestoßen werden können oder das Zusammenklappen des Laufbandes verhindern, zu entfernen.

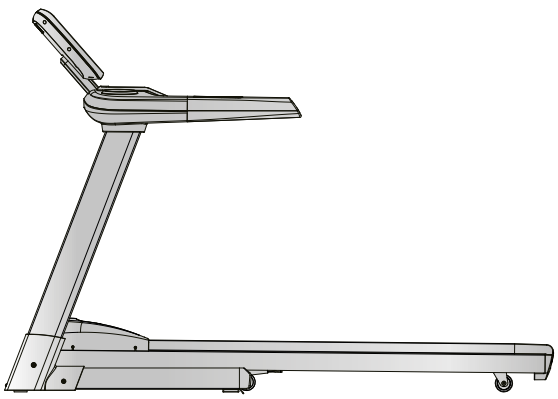
1. Schalten Sie das Gerät aus und ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose.
2. Greifen Sie beidhändig die Stützstange direkt unter dem hinteren Teil der Laufmatte – damit Sie einen stabilen Hebepunkt haben.
3. Stellen Sie sicher, dass die hydraulische Bremse korrekt verriegelt ist und heben Sie das Laufband nach vorn an.
4. Achten Sie darauf, dass Sie sicher stehen und prüfen Sie, ob der Verriegelungsmechanismus sicher ist, indem Sie das Gerät nach hinten ziehen und es sich dabei nicht bewegt.

5.3.2 Auseinanderklappen des Laufbandes

► **ACHTUNG**

+ Vor dem Auseinanderklappen sind alle Gegenstände, die ausgeschüttet oder umgestoßen werden können oder das Auseinanderklappen des Laufbandes verhindern, zu entfernen.

1. Stellen Sie sich hinter das Laufband und drücken Sie das Gerät leicht nach vorn in Richtung Display.
2. Um die Verriegelung der Hydraulikbremse zu lösen, drücken Sie mit dem linken Fuß den oberen Teil der Hydraulikbremse leicht nach vorn bis sich die Verriegelung löst und das Laufband nach hinten gezogen werden kann.
3. Halten Sie das Laufband weiterhin fest.



Die hydraulische Bremse senkt sich selbst sanft nach unten.

4. Sobald sich das Laufband um ⅔ gesenkt hat, kann das Laufband losgelassen werden.

6.1 Allgemeine Hinweise

⚠ **WARNUNG**

+ Nehmen Sie keine unsachgemäßen Veränderungen am Gerät vor.

⚠ **VORSICHT**

+ 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 den Vertragspartner. Bis zur Instandsetzung darf das Gerät nicht weiter benutzt werden. Verwenden Sie im Bedarfsfall nur originale Ersatzteile.

► **ACHTUNG**

+ Neben den hier aufgeführten Anweisungen und Empfehlungen zur Wartung und Pflege können zusätzliche Service- und/oder Reparaturleistungen nötig sein; diese sind nur von autorisierten Service-Technikern durchzuführen.

6.2 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 häufigsten Fehler und deren Behebung entnehmen Sie bitte aus folgender Übersicht. Sollte das Gerät dennoch nicht ordnungsgemäß funktionieren, wenden Sie sich an Ihren Vertragspartner.

Fehler	Ursache	Behebung
Konsole reagiert nicht	Safety Key fehlt oder steckt nicht richtig	Prüfen ob Safety Key steckt und ggf. einsetzen
Laufmatte schief Schleifgeräusche	Laufmatte nicht zentriert	Laufmatte gemäß der Anleitung zentrieren
Laufmatte rutscht durch/stoppt	Bandspannung/Schmierung nicht in Ordnung	Bandspannung/Schmierung gemäß der Anleitung prüfen
Display zeigt nichts an/funktioniert nicht	+ Unterbrochene Stromzufuhr + Kabelverbindung lose	+ Netzschalter auf ein/on + Prüfen ob Safety Key steckt + Kabelverbindungen überprüfen
Keine Pulsanzeige	+ Störquellen im Raum + ungeeigneter Brustgurt + Position des Brustgurtes falsch + Brustgurt defekt oder Batterie leer + Pulsanzeige defekt	+ Störquellen beseitigen (z.B. Handy, WLAN, Rasenmäher- und Staubsaugerroboter, etc. …) + Geeigneten Brustgurt verwenden (siehe ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG) + Brustgurt neu positionieren und/ oder Elektroden befeuchten + Batterien wechseln + Prüfen ob Pulsanzeige per Handpuls möglich

6.3 Fehlercodes und Fehlersuche

Die Elektronik des Gerätes führt kontinuierlich Tests durch. Bei Abweichungen erscheint auf dem Display ein Fehlercode und der normale Betrieb wird zu Ihrer Sicherheit gestoppt.

Bitte kontaktieren Sie den Vertragspartner für den technischen Kundendienst.

6.4 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.

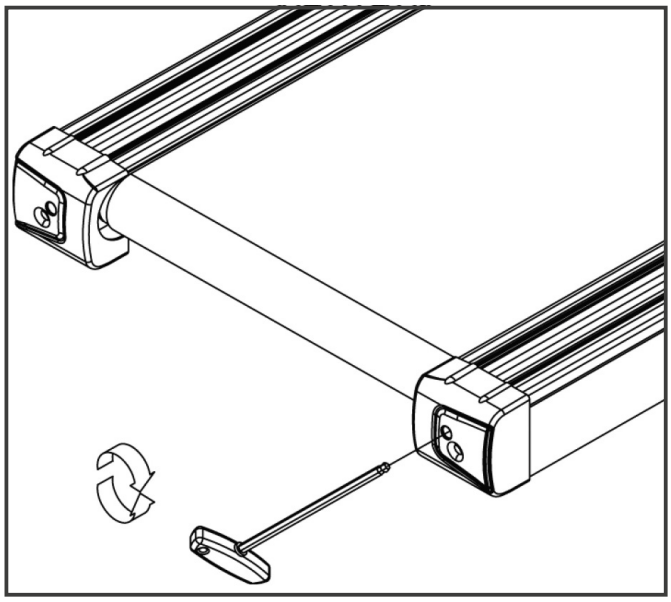
Durch Einscannen des QR-Codes mit der Kamerafunktion oder QR-Code Scanner App Ihres Smartphones/Tablets öffnet sich ein Video zur allgemeinen Wartung eines Laufbands auf YouTube. Das Video dient zur Veranschaulichung der in dieser Anleitung beschriebenen Wartungspunkte.

Bitte beachten Sie, dass das Video womöglich nicht in Ihrer Sprache bzw. mit entsprechenden Untertiteln verfügbar ist.

Falls Sie QR-Codes nicht scannen können, können Sie jegliche Videos von Fitshop auf YouTube aufrufen, indem Sie zuerst YouTube öffnen und dort im Suchfeld "Fitshop" eingeben.

6.4.1 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.



⚠ **VORSICHT**
Bei der folgenden Wartung darf sich niemand auf dem Laufband befinden!

1. Lassen Sie das Gerät mit einer Geschwindigkeit von ca. 5 km/h laufen.
2. Falls die Laufmatte nach links abweicht, drehen Sie die linke Einstellschraube am hinteren Ende des Gerätes max. eine ¼ Umdrehung im Uhrzeigersinn und die rechte Einstellschraube max. eine ¼ Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn.
3. Falls die Laufmatte nach rechts abweicht, drehen Sie die rechte Einstellschraube am hinteren Ende des Gerätes max. eine ¼ Umdrehung im Uhrzeigersinn und die linke Einstellschraube max. eine ¼ Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn.
4. Beobachten Sie anschließend den Lauf der Matte für ca. 30 Sekunden, da die Veränderung nicht sofort sichtbar wird.
5. Wiederholen Sie den Vorgang solange, bis die Laufmatte wieder gerade läuft. Sollte sich die Laufmatte nicht justieren lassen, kontaktieren Sie bitte Ihren Vertragspartner.

6.4.2 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.

ⓘ **HINWEIS**
Das Nachspannen wird über dieselben Einstellschrauben, die auch bei der Justierung genutzt werden, ausgeführt.

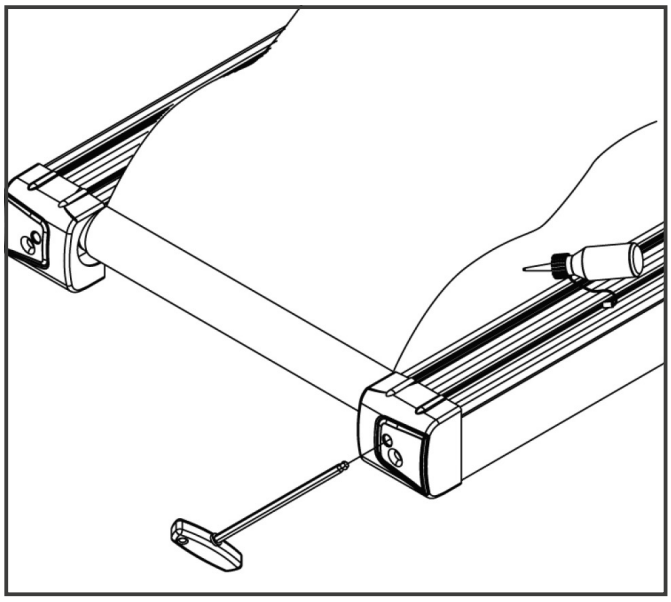
1. Lassen Sie das Gerät mit einer Geschwindigkeit von 5km/h laufen.
2. Drehen Sie die linke und rechte Einstellschraube direkt aufeinander folgend max. eine ¼ Umdrehung im Uhrzeigersinn.
3. Kontrollieren Sie anschließend, ob die Laufmatte weiterhin durchrutscht. Ist dies der Fall, müssen Sie den beschriebenen Vorgang erneut durchführen.

6.4.3 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 Reibung der Laufmatte spüren, ist dies ein Indiz dafür, dass Sie eine Schmierung der Matte vornehmen sollten. Eine Schmierung sollte aber mindestens alle 3 Monate oder alle 50 Betriebsstunden erfolgen. Je nachdem, welcher Fall zuerst eintritt.

ⓘ **HINWEIS**
Sollte Ihr Laufband mit einem Klappmechanismus ausgestattet sein, können Sie die Schmierung auch im geklappten Zustand durchführen.

1. Heben Sie die Laufmatte leicht an.
2. Geben Sie etwas Silikonöl oder Silikonspray auf das gesamte Laufdeck und verteilen Sie es gleichmäßig.
3. Drehen Sie das Band per Hand weiter, so dass anschließend die gesamte Fläche zwischen Endlosband und Laufplatte geschmiert ist.
4. Wischen Sie das überschüssige Silikonöl bzw. Silikonspray ab.



ⓘ **HINWEIS**
Nach längerer Nichtbenutzung des Gerätes muss diese Wartung ebenfalls vorgenommen werden.

6.5 Wartungs- und Inspektionskalender

Um Beschädigungen durch Körperschweiß zu vermeiden, muss das Gerät nach jeder Trainingseinheit mit einem feuchten Handtuch (keine Lösungsmittel!) gereinigt werden.

Folgende Routinearbeiten sind in den angegebenen Zeitabständen durchzuführen:

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

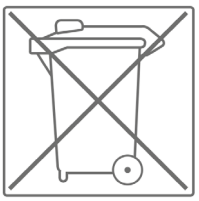
Durch Einscannen des QR-Codes mit der Kamerafunktion oder QR-Code Scanner App Ihres Smartphones/Tablets öffnet sich ein Video zur allgemeinen Wartung eines Laufbands auf YouTube. Das Video dient zur Veranschaulichung der in dieser Anleitung beschriebenen Wartungspunkte.

Bitte beachten Sie, dass das Video womöglich nicht in Ihrer Sprache bzw. mit entsprechenden Untertiteln verfügbar ist.

Falls Sie QR-Codes nicht scannen können, können Sie jegliche Videos von Fitshop auf YouTube aufrufen, indem Sie zuerst YouTube öffnen und dort im Suchfeld "Fitshop" eingeben.

7 ENTSORGUNG

Dieses Gerät darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsmüll entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt 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.

8 ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG

Um Ihr Trainingserlebnis noch angenehmer, effektiver und schöner zu gestalten, empfehlen wir Ihnen, Ihr Fitnessgerät um passendes Zubehör zu ergänzen. Für Laufbänder kann das zum Beispiel eine **Bodenmatte** sein, die Ihr Fitnessgerät sicherer stehen lässt und den Boden vor Schweiß schützt oder auch ein **Silikonspray**, um bewegliche Teile gut in Schuss zu halten und die Laufmatte zu schmieren. Außerdem sind bei einigen Laufbändern zusätzliche **Handläufe** zu erwerben.

Wenn Sie ein Fitnessgerät mit Pulstraining erworben haben und Sie herzfrequenzorientiert trainieren wollen, empfehlen wir Ihnen unbedingt die Nutzung eines kompatiblen **Brustgurtes**, da so eine optimale Übertragung der Herzfrequenz gegeben ist.

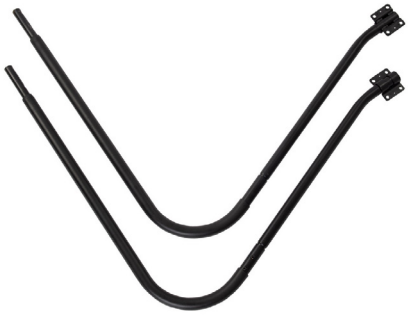
Unser Sortiment an Zubehör bietet höchste Qualität und macht das Training noch besser. Wenn Sie sich über kompatibles Zubehör informieren möchten, gehen Sie am besten in unserem Webshop auf die Detailseite des Produktes (am einfachsten geben Sie dafür die Artikelnummer im Suchfeld oben ein) und fahren auf dieser Seite dann zum empfohlenen Zubehör. Alternativ können Sie den zur Verfügung gestellten QR-Code nutzen. Sie können sich natürlich auch an unseren Kundenservice wenden: telefonisch, per E-Mail, in einer unserer Filialen oder über unsere Social-Media-Kanäle. Wir beraten Sie gerne!

Bodenmatte

Brustgurt

Kontaktgel

Silikonspray

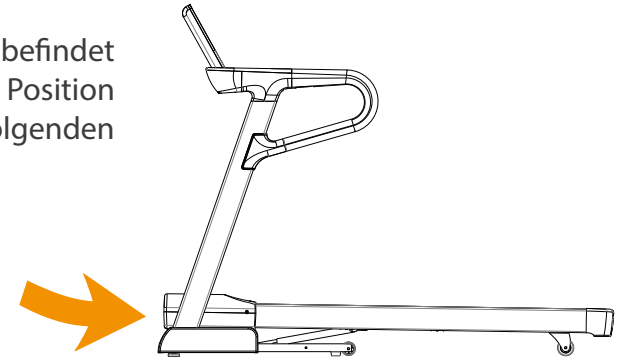


Handläufe

9.1 Seriennummer und Modellbezeichnung

Um Ihnen den bestmöglichen Service bieten zu können, halten Sie bitte **Modellbezeichnung**, **Artikelnummer**, **Seriennummer**, **Explosionszeichnung** und **Teileliste** bereit. Die entsprechenden Kontaktmöglichkeiten finden Sie in Kapitel 11 dieser Bedienungsanleitung.

ⓘ **HINWEIS**
Die Seriennummer Ihres Geräts ist einmalig. Sie befindet sich auf einem weißen Aufkleber. Die genaue Position dieses Aufklebers entnehmen Sie bitte der folgenden Abbildung.



Tragen Sie die Seriennummer in das entsprechende Feld ein.

Seriennummer:

Marke / Kategorie:

Darwin / Laufband

Modellbezeichnung:

TM70 Touch

Artikelnummer:

DF-TM70-T

9.2 Teileliste

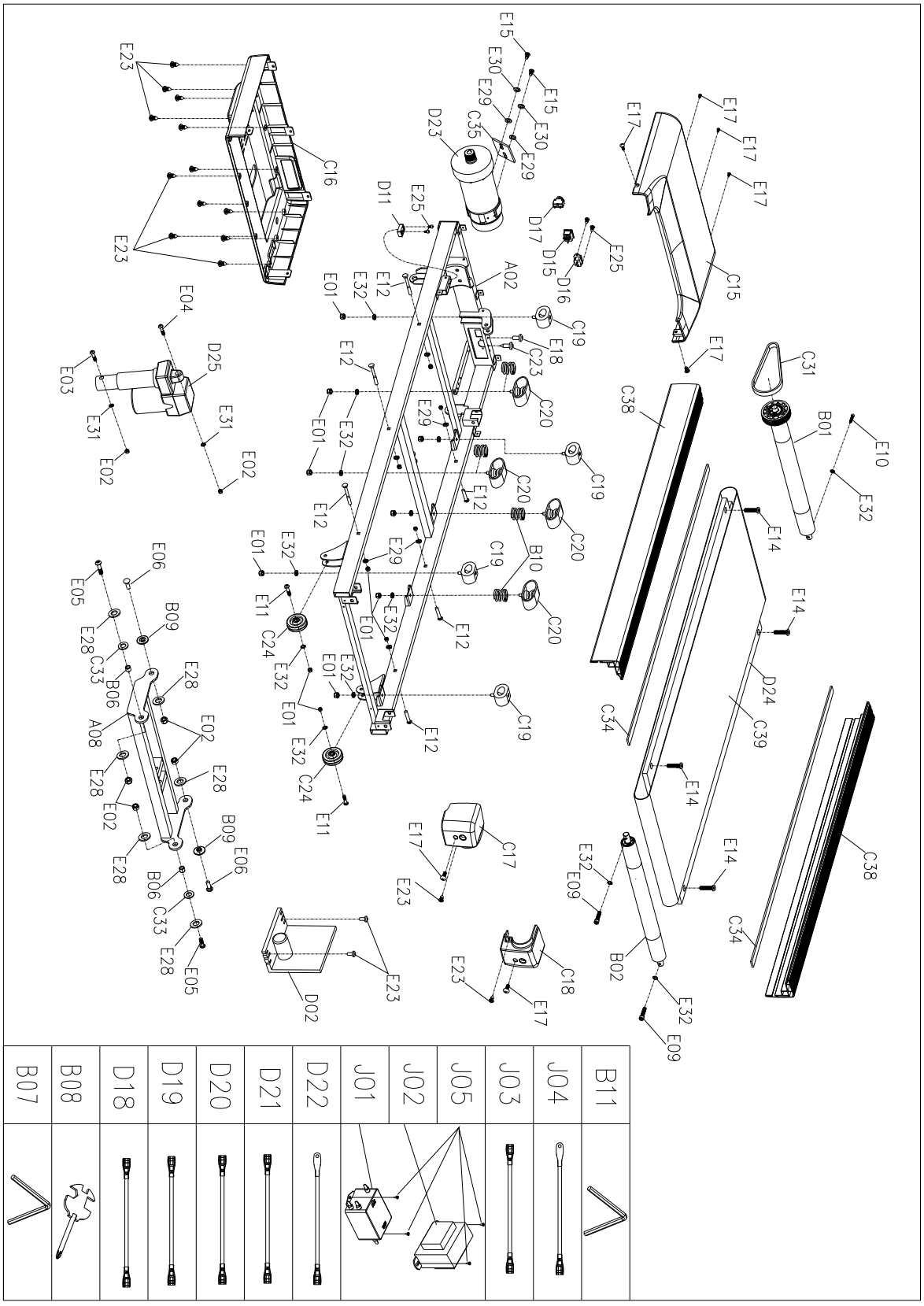
Nr.	Bezeichnung (ENG)	Spezifikation	Anz.
A01	Base assembly		1
A02	Main frame assembly		1
A03	Left column assembly		1
A04	Right column assembly		1
A05	Instruments stand assembly		1
A06	Panel fixing frame assembly		1
A07	Cross armrest tube assembly		1
A08	Lifting frame assembly		1
B01	Front roller	Φ50*t3.0*562	1
B02	Rear roller	Φ46*t3.0*560	1
B03	Air pressure rod		1
B04	Pulse stainless steel sheet		4
B05	Safety lock spring		2
B06	Sleeve		2
B07	Isometric 5# Allen wrench		1
B08	Cross wrench		1
B09	Step sleeve		2
B10	Spring 1		4
C01	Upper cover of color screen panel		1
C02	Panel lower cover		1
C03	Instruments upper cover		1
C04	Instruments lower cover		1
C05	Middle and lower covers of instruments		1
C06	Instruments left side cover		1
C07	Instruments right side cover		1
C08	Left column outer cover		1
C09	Right column outer cover		1
C10	Left column inner cover		1
C11	Right column inner cover		1
C12	Foam armrest		2
C13	Screw hole plug		4

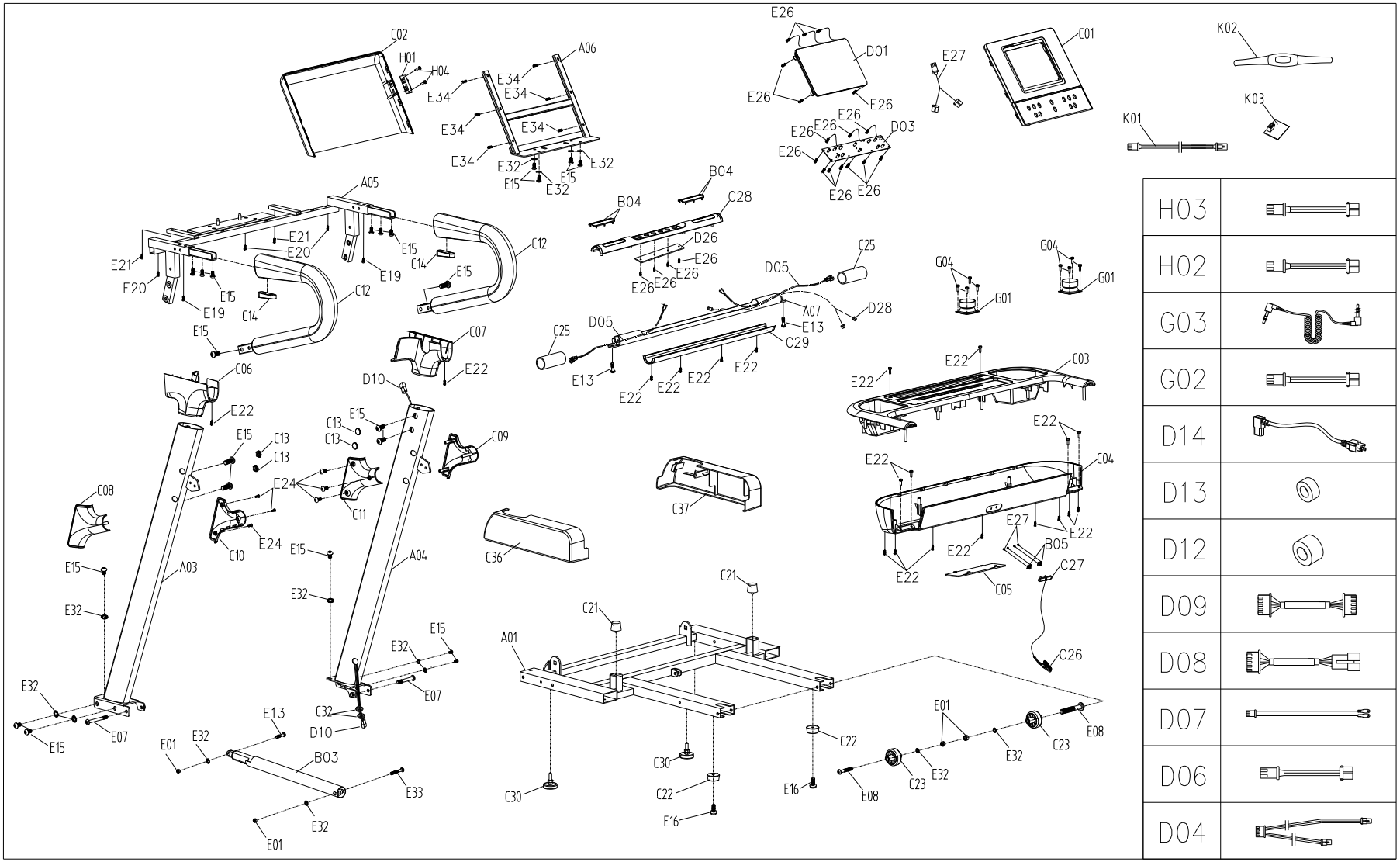
C14	Armrest tube plug		2
C15	Motor upper cover		1
C16	Motor lower cover		1
C17	Left-rear corner guard		1
C18	Right-rear corner guard		1
C19	Oval cushion		4
C20	Cushion		4
C21	Tapered cushion		2
C22	Flat foot pad		2
C23	New handling wheel		2
C24	Adjusting roller		2
C25	Sponge grip		2
C26	Safety lock clip		1
C27	Safety lock		1
C28	Grip pulse upper cover		1
C29	Grip pulse lower cover		1
C30	Adjustable foot pad		2
C31	Multi wedge belt		1
C32	Ring wire plug		2
C33	Plastic gasket		2
C34	EVA pad	1190*20*2.0	2
C35	EVA pad	80*64*3.0	1
C36	Left bottom shield		1
C37	Right bottom shield		1
C38	Sidebar		2
C39	Running belt		1
D01	Instruments		1
D02	Control circuit board		1
D03	Button board		1
D04	EKG grip pulse upper line		1
D05	EKG grip pulse lower line		2
D06	Safety switch upper line		1
D07	Safety switch lower line		1
D08	Instruments upper line		1
D09	Instruments middle line 1		1

D10	Instruments lower line		1
D11	Magnetic sensor		1
D12	Magnetic ring		1
D13	Core		1
D14	Standard power cable		1
D15	Square boat-shaped switch		1
D16	Power socket		1
D17	Overload protector		1
D18	AC individual line	Line length 200, blue	1
D19	AC individual line	Line length 200, brown	2
D20	AC individual line	Line length 350, brown	1
D21	AC individual line	Line length 350, blue	1
D22	Grounding wire	Yellow-green	1
D23	DC motor		1
D24	Running board		1
D25	Lifting motor		1
D26	Control panel board		1
D27	Upper wire of the control panel	L=450	1
D28	Lower wire of the control panel	L=1050	1
E01	Type-I lock nut	M8	20
E02	Type-I lock nut	M10	6
E03	Hexagon socket flat round head screw	M10*90, tooth length 20	1
E04	Hexagon socket flat round head screw	M10*45, tooth length 20	1
E05	Hexagon socket flat round head screw	M10*30, tooth length 15	2
E06	Half round head square neck bolt	M10*30, tooth length 15	2
E07	Hexagon socket flat round head screw	M8*80, tooth length 15	2
E08	Hexagon socket flat round head screw	M8*70, tooth length 20	2
E09	Hexagon socket head cap screw	M8*65, full teeth	2
E10	Hexagon socket head cap screw	M8*55, full teeth	1
E11	Hexagon socket flat round head screw	M8*40, tooth length 20	2
E12	Half round head square neck bolt	M8*35, tooth length 15	6
E13	Hexagon socket flat round head screw	M8*30, tooth length 15	3
E14	Hexagon socket countersunk head screw	M8*25, full teeth	4
E15	Hexagon socket flat round head screw	M8*15, full teeth	26
E16	Cross recessed pan head screw	M5*16	2

E17	Cross recessed pan head screw	M5*12	7
E18	Cross recessed pan head screw	M5*8	1
E19	Cross recessed pan head tapping screw	ST4.2*30	2
E20	Cross recessed pan head tapping screw	ST4.2*25	3
E21	Cross recessed pan head tapping screw	ST4.2*20	2
E22	Cross recessed pan head tapping screw	ST4.2*12	26
E23	Cross recessed pan head self-drilling tapping screw	ST4.2*12	17
E24	Cross recessed countersunk head tapping screw	ST4.2*12	6
E25	Cross recessed pan head tapping screw	ST2.9*8	4
E26	Cross recessed pan head tapping screw	ST2.9*6.0	20
E27	Cross recessed pan head tapping screw	ST2.5*6	4
E28	Large washer, grade C nail	φ10*φ26*2.0	6
E29	Plain washer, grade C	8	8
E30	Standard spring washer	8	2
E31	Internal teeth locking washer	10	2
E32	Internal teeth locking washer	8	27
E33	Hexagon socket flat round head screw	M8*45, tooth length 20	1
E34	Cross pan head self-drilling screw	ST4.2*15	6
H01	USB module	USB module assembly	1
H02	USB cable		1
H03	Audio socket cable		1
H04	Cross recessed pan head tapping screw ST2. 9*8		2
G01	Horn	Horn assembly	2
G02	Horn cable		2
G03	MP3 cable		1
G04	Cross recessed pan head tapping screw ST2. 9*8		8
J01	Filter	Filter	1
J02	Reactor		1
J03	AC individual line, length 350, blue		1
J04	Grounding wire, length 350, yellow-green		1
J05	Cross recessed pan head self-drilling tapping screw ST4. 2*12		4
K01	Wireless heart rate lower line	Wireless heartbeat	
K02	POLAR launcher		
K03	POLAR wireless receiver		

9.3 Explosionszeichnung




C02
H01
H04
A06
E34
E32
E15
E26
D01
C01
E27
K02
K03
K01
A05
E21
E20
E19
C14
C12
B04
C28
D26
D03
D05
C25
D28
A07
C13
C29
G04
G01
C07
C06
E22
D10
C09
C03
C04
C08
C24
C11
C10
C37
C36
C05
B05
C27
C26
A03
A04
A01
C21
C22
C30
E16
E01
E13
B03
E33
E07
E08
C23
H03
H02
G03
G02
D14
D13
D12
D09
D08
D07
D06
D04

10 GARANTIE

Produkte von Darwin Fitness® 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 Ihren Vertragspartner 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 die in unserem Webshop hinterlegten Garantiezeiten. Die für Ihr Trainingsgerät entsprechenden Garantiezeiten finden Sie auf jeweiligen Produktseite.

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 liegt die Verantwortung für Teile-, Instandsetzungs-, Reparatur-, Einbau- und Versandkosten beim Garantienehmer.

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. Fitness-Studio)

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.

11 KONTAKT

DE

TECHNIK

+49 4621 4210-900
+49 4621 4210-698
technik@fitshop.de
Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.

SERVICE

0800 20 20277 (kostenlos)
04621 4210 - 0
info@fitshop.de
Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statita

DK

TEKNIK OG SERVICE

80 90 16 50
+49 4621 4210-945
info@fitshop.dk
Åbningstider kan findes på hjemmesiden: https://stg.fit/statit7

UK

CUSTOMER SUPPORT

00800 2020 2772
+494621 4210 944
info@fitshop.co.uk
You can find the opening hours on our homepage: https://stg.fit/statitc

FR

TECHNIQUE & SERVICE

+33 (0) 189 530984
+49 4621 42 10 933
info@fitshop.fr
Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet: https://stg.fit/statit4

BE

TECHNIQUE & SERVICE

02 732 46 77
+49 4621 4210 933
info@fitshop.be
Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet: https://stg.fit/statit8

ES

TECNOLOGÍA Y SERVICIOS

911 238 029
info@fitshop.es
Consulta nuestro horario de apertura en la página web: https://stg.fit/statit5

NL

TECHNISCHE DIENST & SERVICE

+31 172 619961
service@fitshop.nl
De openingstijden vindt u op onze homepage: https://stg.fit/statit3

INT

TECHNICAL SUPPORT & SERVICE

+49 4621 4210-944
service-int@fitshop.de
You can find the opening hours on our homepage: https://stg.fit/statita

PL

DZIAŁ TECHNICZNY I SERWIS

22 307 43 21
+49 4621 42 10-948
info@fitshop.pl
Godziny otwarcia można znaleźć na stronie głównej: https://stg.fit/statit6

AT

TECHNIK & SERVICE

0800 20 20277 (Freecall)
+49 4621 42 10-0
info@fitshop.at
Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statitb

CH

TECHNIK & SERVICE

0800 202 027
+49 4621 42 10-0
info@fitshop.ch
Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statit9

Auf dieser Webseite finden Sie eine detaillierte Übersicht inkl. Anschrift und Öffnungszeiten für alle Filialen der Fitshop Group im In- sowie im Ausland:

www.fitshop.de/filialen

WIR LEBEN FITNESS

WEBSHOP UND SOCIAL MEDIA

Fitshop ist mit über 70 Filialen Europas größter Fachmarkt für Heimfitnessgeräte und weltweit einer der renommiertesten Online-Versandhändler für Fitness-Equipment. Privatkunden bestellen über die 25 Webshops der jeweiligen Landessprache oder lassen sich ihre Wunschgeräte vor Ort zusammenstellen. Darüber hinaus beliefert das Unternehmen Fitnessstudios, Hotels, Sportvereine, Firmen und Physio-Praxen mit professionellen Geräten für Ausdauer- und Krafttraining.

Fitshop bietet eine breite Palette an Fitnessgeräten namhafter Hersteller, hochwertige Eigenentwicklungen und umfangreiche Serviceleistungen, z. B. einen Aufbauservice und eine sportwissenschaftliche Beratung vor und nach dem Kauf. Dafür beschäftigt das Unternehmen zahlreiche Sportwissenschaftler, Fitnesstrainer und Leistungssportler.

Besuchen Sie uns doch auch auf unseren Social Media Kanälen oder unserem Blog!

FIT SHOP www.fitshop.de
www.fitshop.de/blog

www.facebook.com/fitshopgroup

www.instagram.com/fitshopgroup/

https://stg.fit/YouTube_DE

KETTLER

TAURUS

cardiostrong

BODYCRAFT

cardiojump

DUKEFITNESS

DARWIN

Notizen

Notizen

Notizen

DARWIN FITNESS
GERMANY