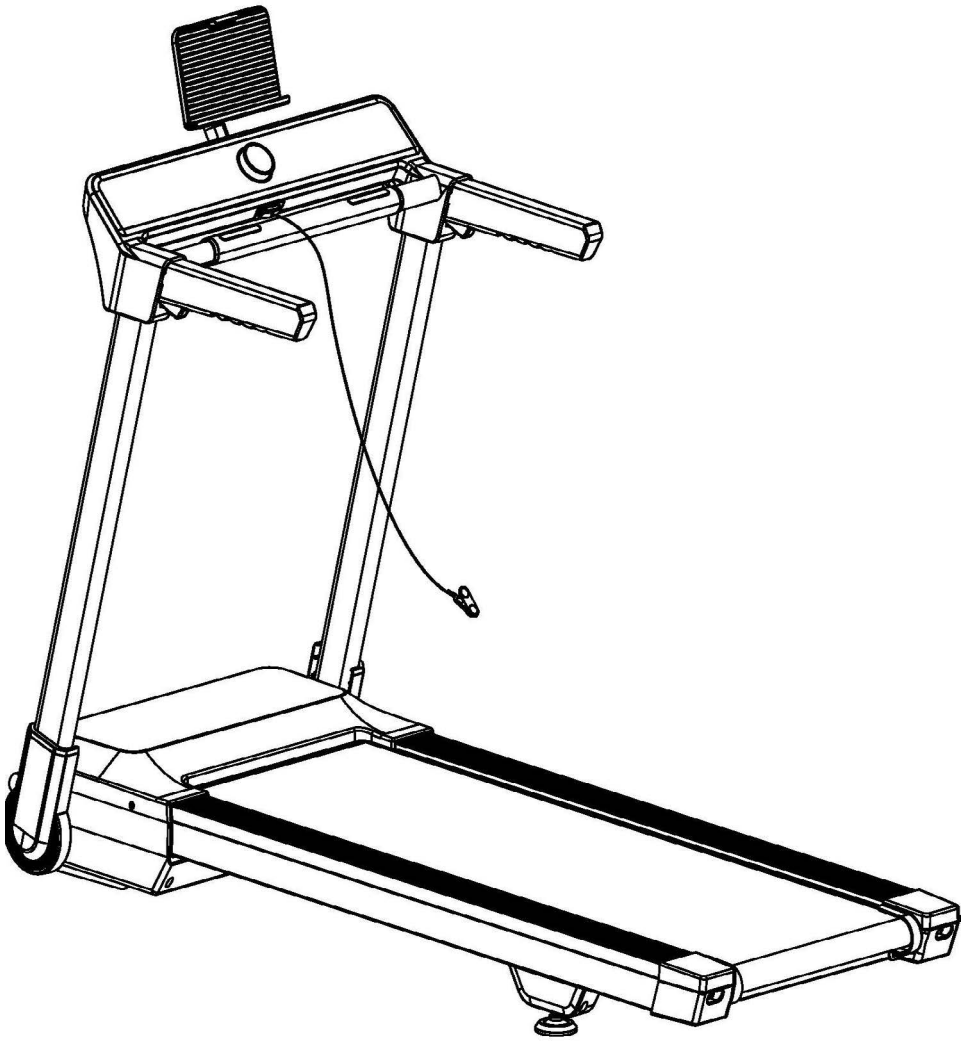
KETTLER

Montage- und Bedienungsanleitung



max. 120 kg

~ 20 Min.

62 kg

L 167 | B 74 | H 132

FSKTM2020100.01.03

Art.-Nr. K-TM2020-100

ALPHA RUN 200

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	14
3	BEDIENUNGSANLEITUNG	24
3.1	Konsoleanzeige	24
3.2	Tastenfunktion	25
3.3	Programmmodus	27
3.4	Zielprogramm	27
3.5	Programmübersicht	28
3.6	Benutzerdefinierte Programme	30
3.7	Körperfettanalyse	31
3.8	Herzfrequenzgesteuertes Training	32
3.9	Erinnerung zur Laufbandschmierung	33
3.10	Standby	33
4	TRAININGSHINWEISE	34
4.1	Allgemeine Informationen	34
4.1.1	Trainingskleidung	34
4.1.2	Aufwärmen und Dehnen	34
4.1.3	Medikamentation	35
4.1.4	Beanspruchte Muskelgruppen	35
4.1.5	Häufigkeit	35
4.2	Trainingstagebuch	37
4.3	Drahtlosverbindung und Fitness-Apps	38
5	LAGERUNG UND TRANSPORT	39
5.1	Allgemeine Hinweise	39
5.2	Transportrollen	39
5.3	Klappmechanismus	39
5.3.1	Zusammenklappen des Laufbandes	40
5.3.2	Auseinanderklappen des Laufbandes	40

6 FEHLERBEHEBUNG, PFLEGE UND WARTUNG 41
6.1 Allgemeine Hinweise 41
6.2 Störungen und Fehlerdiagnose 41
6.3 Fehlercodes und Fehlersuche 42
6.4 Pflege und Wartung 43
6.4.1 Justierung der Laufmatte 43
6.4.2 Nachspannen der Laufmatte 44
6.4.3 Schmierung der Laufmatte 44
6.5 Wartungs- und Inspektionskalender 45
7 ENTSORGUNG 45
8 ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG 46
9 ERSATZTEILBESTELLUNG 47
9.1 Seriennummer und Modellbezeichnung 47
9.2 Teileliste 48
9.3 Explosionszeichnung 54
10 GARANTIE 57
11 KONTAKT 59

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,
vielen Dank, dass Sie sich für ein Fitnessgerät der Marke Kettler entschieden haben. Kettler Sport steht wie keine andere Heimfitnessmarke für Tradition, Langlebigkeit und Qualität. Heimtrainer-Klassiker wie der Golf begleiten Trainierende oft jahrzehntelang durchs Leben. Gleichzeitig steht Kettler auch für Innovation und immer wieder neue, durchdachte Lösungen – zum Beispiel in den Bereichen der Bedienbarkeit und Trainingskomfort. Kettler Sport bietet dabei alles für ein erfolgreiches Training in den eigenen vier Wänden: Cardio- und Kraftgeräte sowie zahlreiche Fitness-Accessoires.

Weitere Informationen finden Sie unter www.fitshop.com/kettler.

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

Seit dem 19.12.2024 hält die Fitshop GmbH die Markenrechte an © Kettler für den Bereich Fitnessgeräte in der EU, der EFTA und der Türkei. 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

Gewicht und Maße:

Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung):	72,5 kg
Artikelgewicht (netto, ohne Verpackung):	61,5
Verpackungsmaße (L x B x H):	174 cm x 77 cm x 31,5 cm
Aufstellmaße (L x B x H):	167 cm x 74 cm x 132 cm
Maximales Benutzergewicht:	120 kg
Verwendungsklasse:	H

Motor- und Geschwindigkeitsdaten:

Motorleistung:	2 PS (DC-Motor)
Maximale Geschwindigkeit:	18 km/h
Minimale Geschwindigkeit:	0,8 km/h
Intervalleinheit:	0,1 km/h
Steigung:	0-12 Stufen
Steigungsintervall:	1 Stufe

Konsolendaten:

Programmanzahl:	45
+ Benutzerdefinierte Programme:	3
+ Zielprogramme:	3
+ Herzfrequenzprogramme:	2
+ Voreingestellte Programme:	36
+ Körperfettanalyse	1

Displayanzeige:
+ Zeit
+ Geschwindgkeit
+ Distanz
+ Kalorien
+ Steigung
+ Puls

Sonstige Daten:

Stromversorgung: Netzstecker

Ausstattung:
+ Handpulssensoren
+ Drahtlosverbindung
+ Brustgurtkompatibel
+ Transportrollen
+ Tablethalterung

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 Cholesterinwerte 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, Schwindelgefühlen, 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.
+ Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.

► **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 (falls vorhanden) 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.
+ Hiermit erklärt die Fitshop GmbH, dass der Funkanlagentyp Drahtlosverbindung (2.402 – 2.480 GHz) der Richtlinie 2014/53/EU entspricht. Der vollständige Text der EU Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar: www.fitshop.com.

1.4 Aufstellort

⚠ **WARNUNG**

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

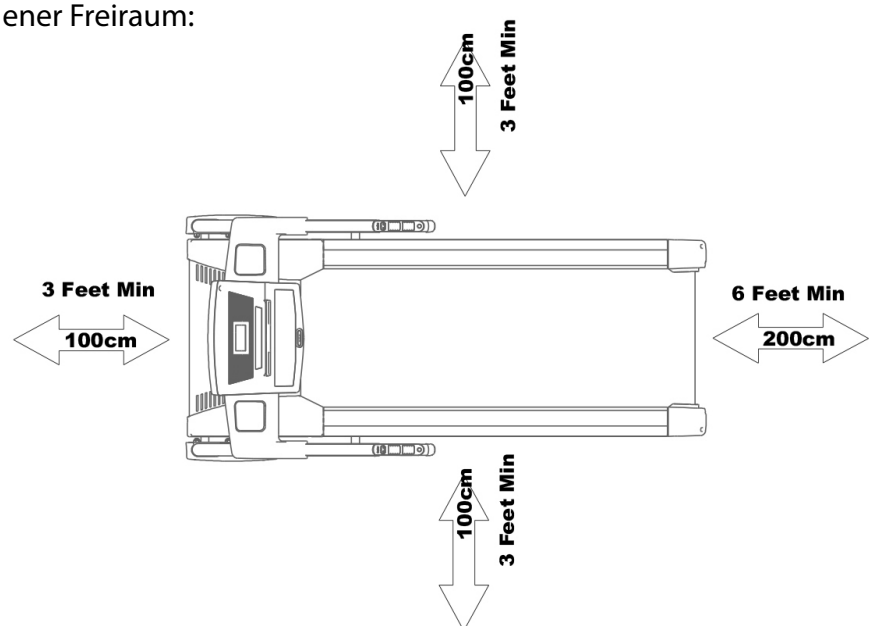
⚠ **VORSICHT**

+ 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:



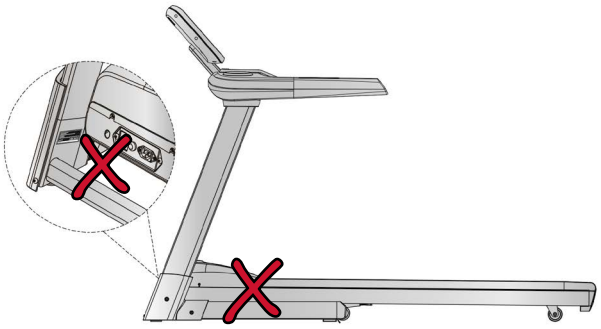
2.1 Allgemeine Hinweise

⚠ **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**

+ 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

Beim Laufband ist eine Transportsicherung angebracht, die verhindert, dass das Laufband während des Transports aufklappt. Die Transportsicherung muss vor der Montage entfernt werden.

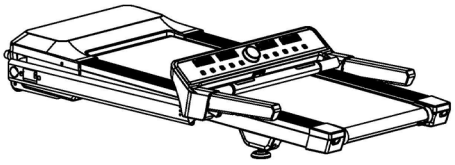
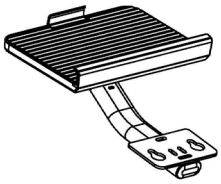
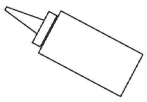
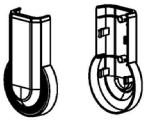
Der Lieferumfang besteht aus den nachfolgend dargestellten Teilen. Prüfen Sie zu Beginn, ob alle zum Gerät gehörenden Teile und Werkzeuge im Lieferumfang enthalten sind und ob Schäden vorliegen. Bei Beanstandungen ist unmittelbar der Vertragspartner zu kontaktieren.

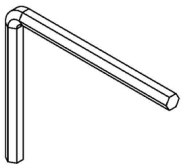
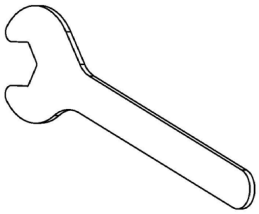
VORSICHT

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

HINWEIS

Benötigtes Werkzeug: Inbusschlüssel, Schraubenschlüssel

 A	 B	 C
C52	E13	 C05

B19 5# (1X)	B25 S14 (1X)
	

2.3 Aufbau

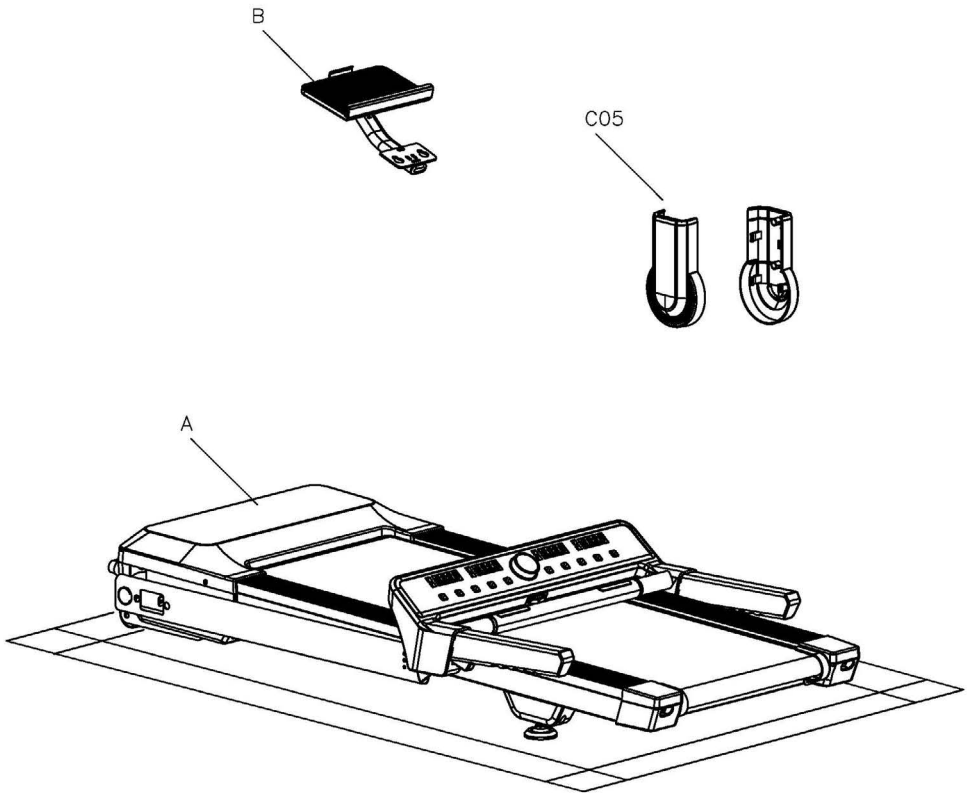
Sehen Sie sich vor dem Aufbau die Montageschritte genau an und führen Sie die Montage gemäß der angegebenen Reihenfolge durch.

ⓘ **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.
+ Ziehen Sie die Schrauben und Bolzen nicht mit Gewalt an, da diese sonst beschädigt werden könnten.
+ 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.

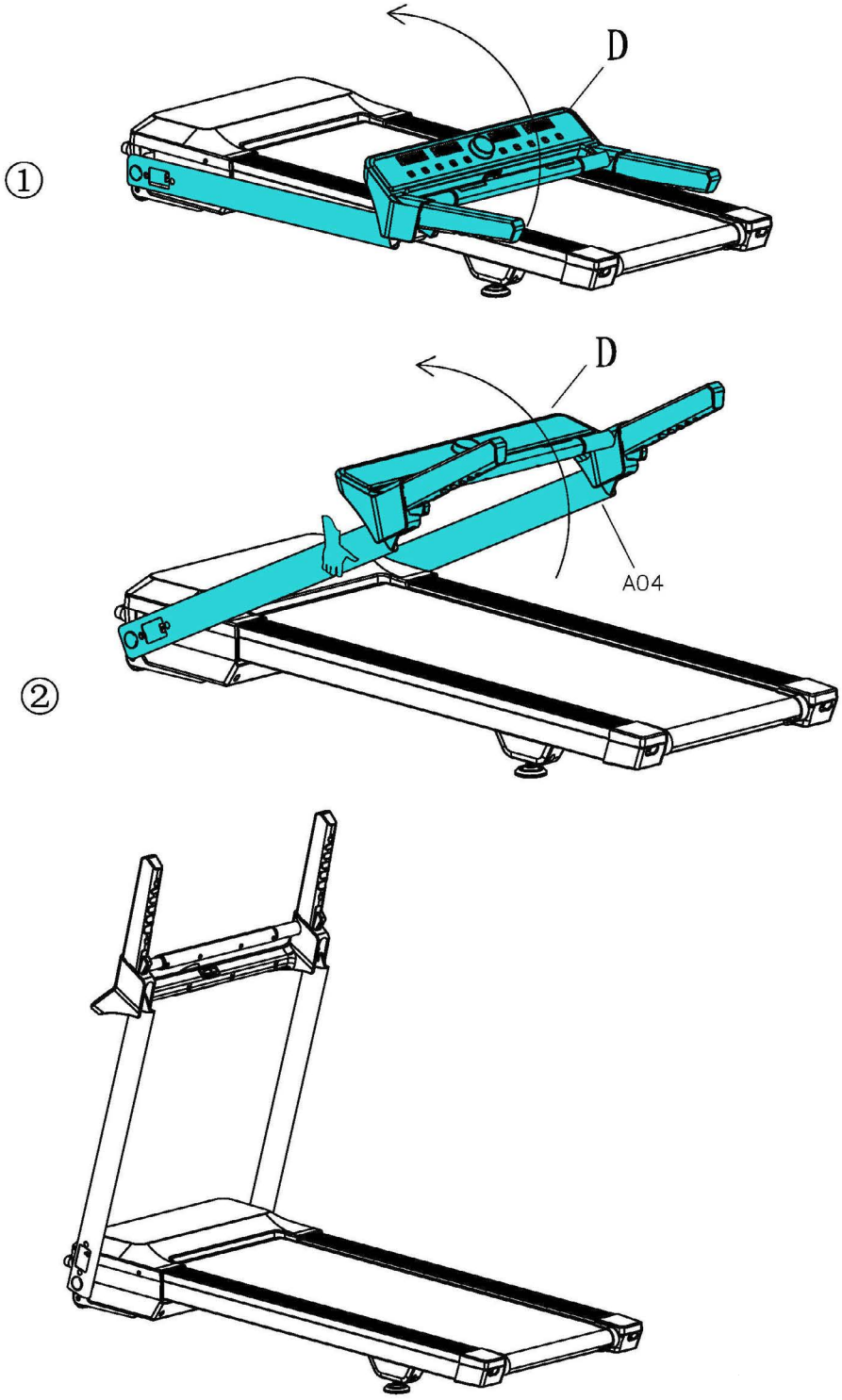
Schritt 1: Aufstellen des Laufbands

1. Öffnen Sie den Karton an den Seiten und entnehmen Sie die Konsolenhalterung (B) und die Abdeckungen (C05).
2. Lassen Sie das Laufband auf dem Kartonboden liegen, da dies die Montage erleichtert.



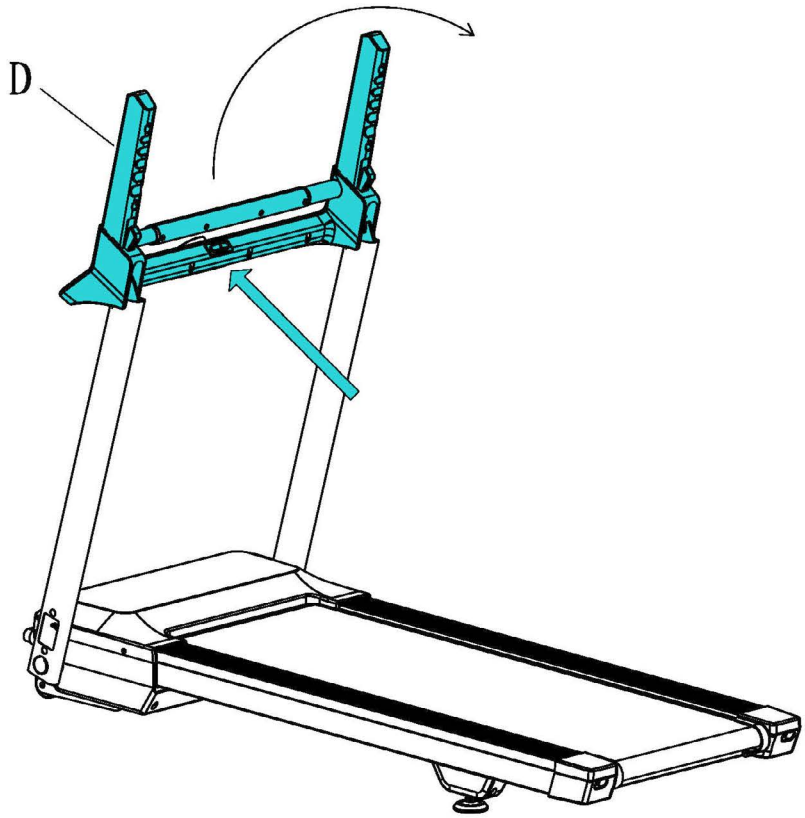
Schritt 2: Konsolenarme aufstellen

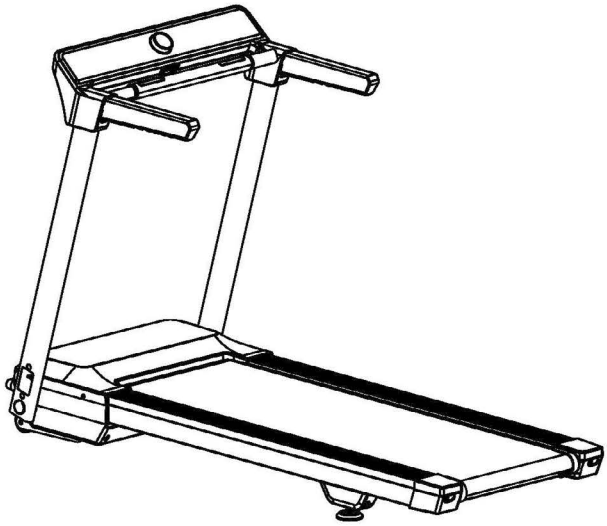
1. Stellen Sie die Konsolenarme (A04), auf bis diese einrasten.



Schritt 3: Konsole aufrichten

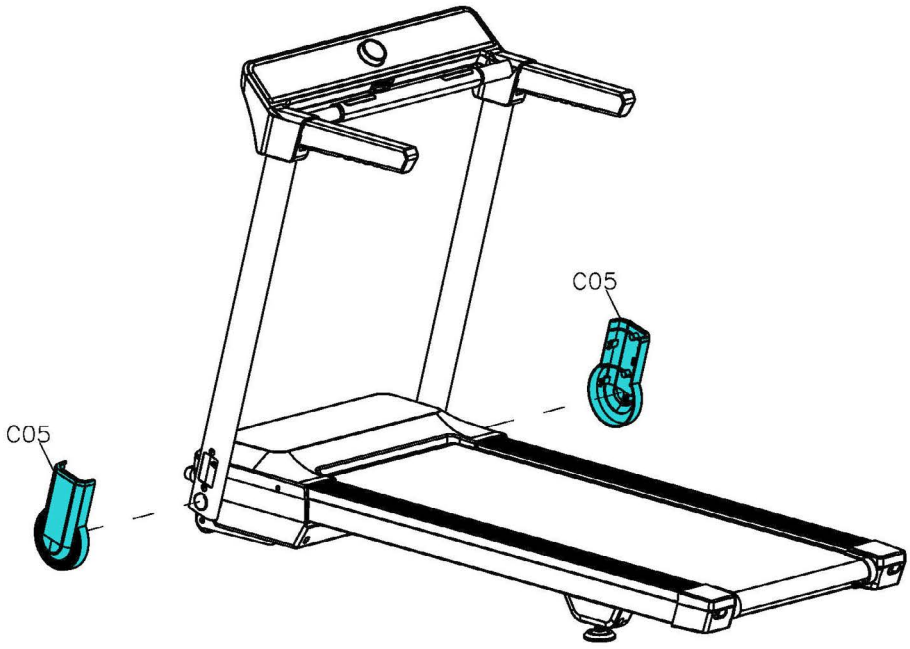
1. Drücken Sie die Kippschalter an den Konsolenarmen ein.
2. Richten Sie die Konsole (D) auf, bis diese einrastet.

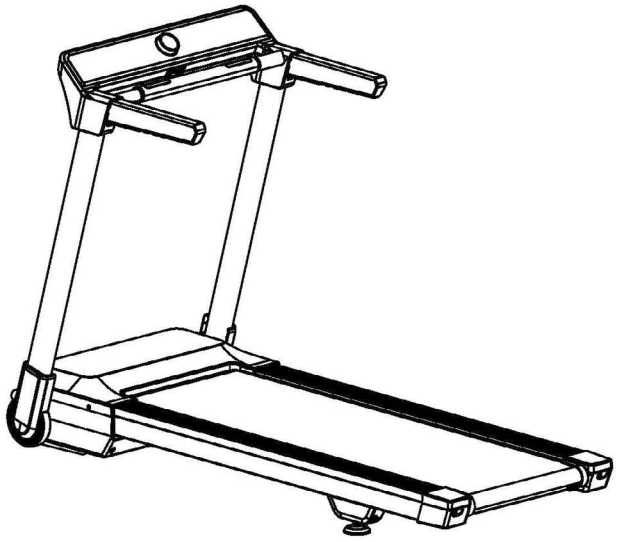




Schritt 4: Abdeckungen befestigen

1. Befestigen Sie die Abdeckungen (C05) am Laufband.

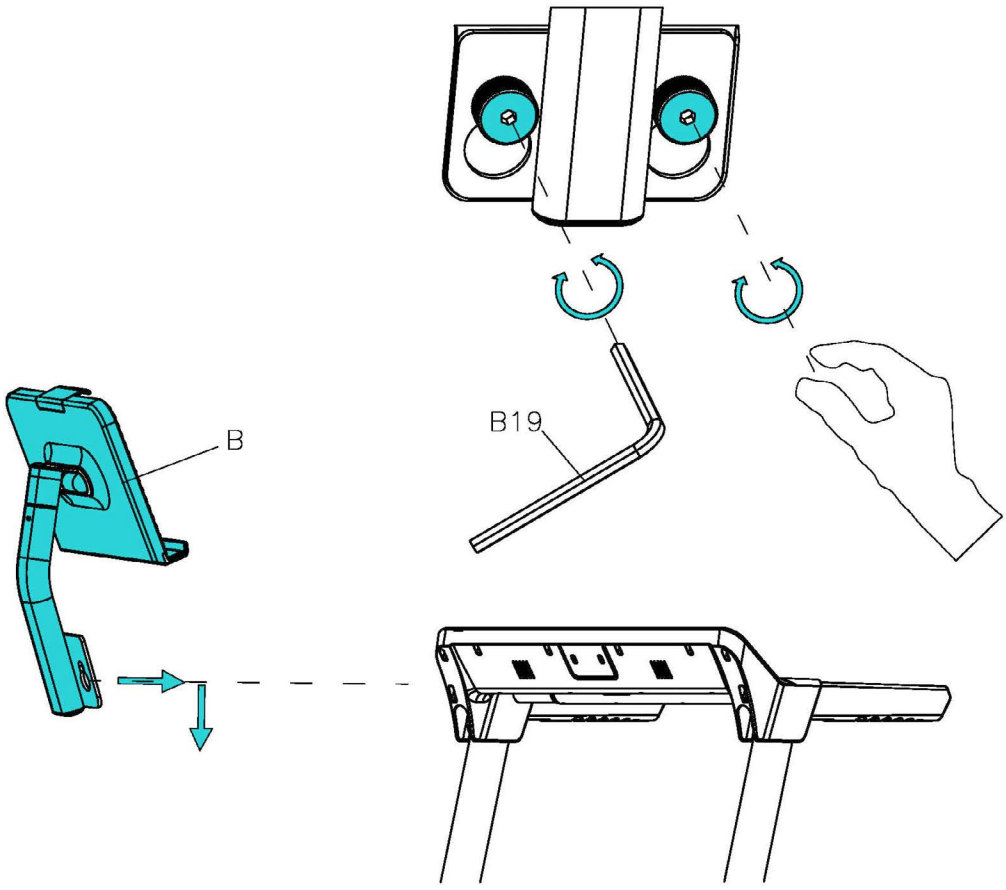


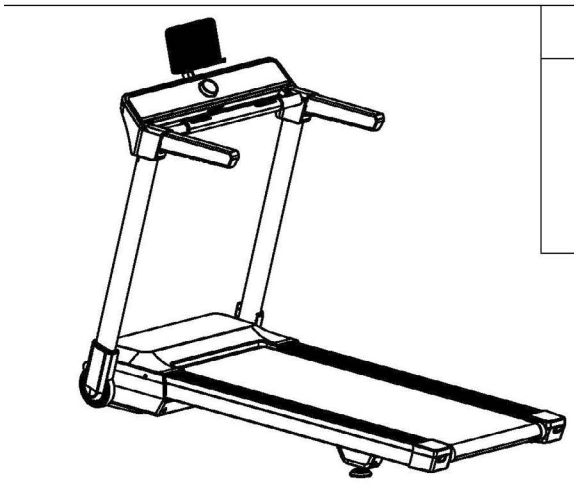


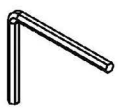
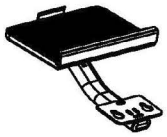
Schritt 5: Tablethalter befestigen

1. Befestigen Sie den Tablethalter (B) am Laufband.

Verwenden Sie dazu den Inbusschlüssel (B19).

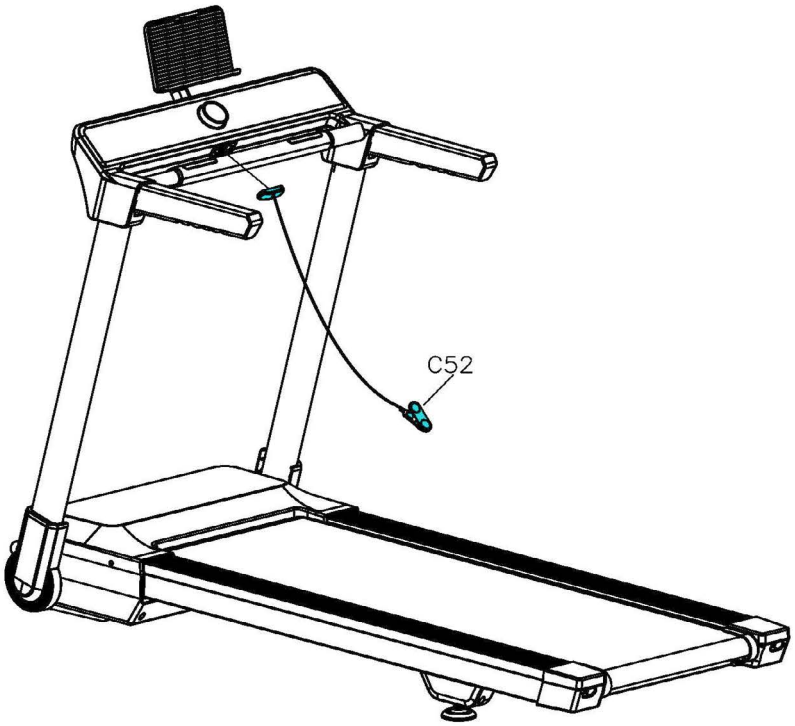


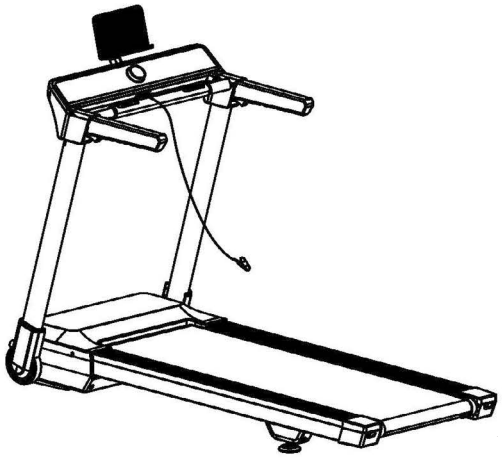


B19	B
	

Schritt 6: NOT-STOPP-Stecker befestigen

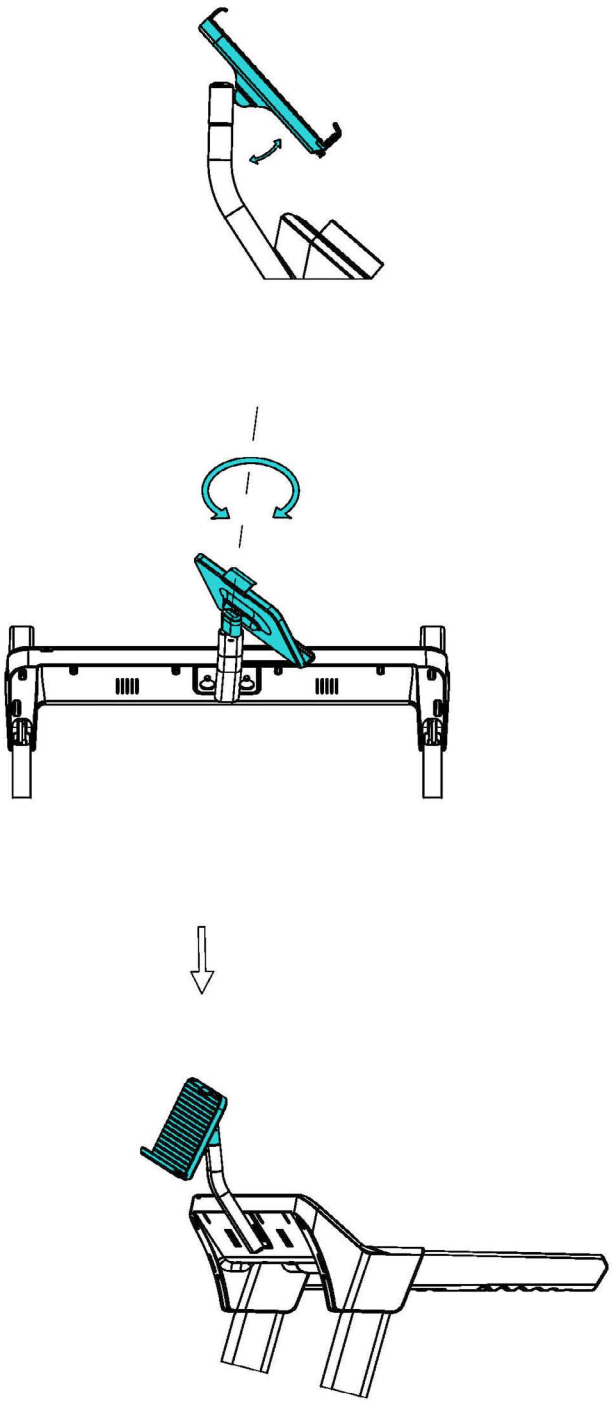
1. Befestigen Sie den NOT-STOPP-Stecker (C52) an der Konsole.





Schritt 7: Neigung verstellen

1. Passen Sie die Position und Neigung des Tablethalters (B) an.

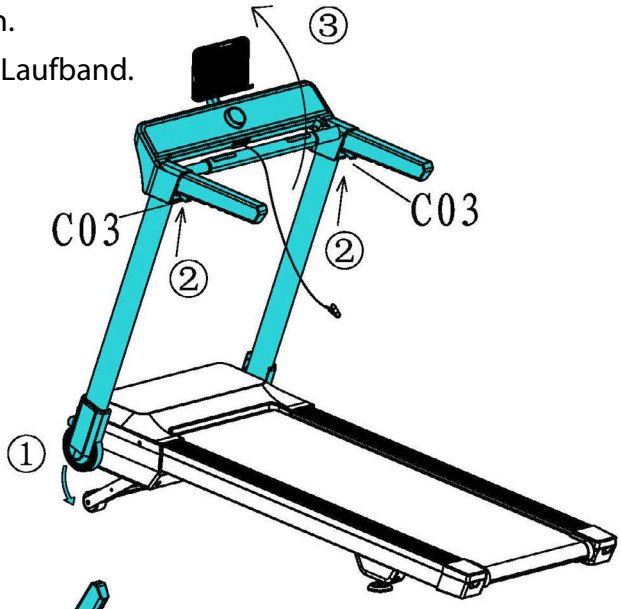


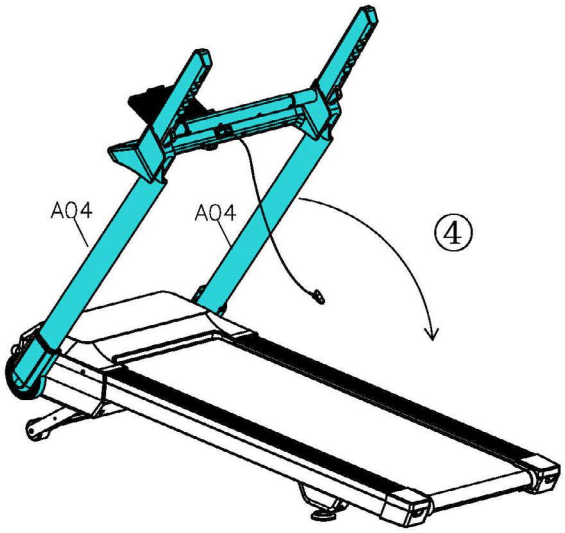
Schritt 8: Laufband zusammenklappen

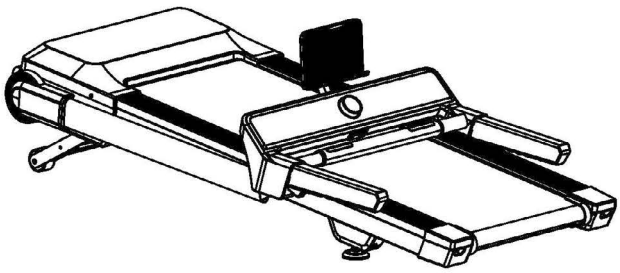
1. Drücken Sie "Fold" auf der Konsole.

Warten Sie, bis die maximale Steigung erreicht wurde.

1. Drücken Sie die Kippschalter an den Konsolenarmen ein.
2. Klappen Sie die Konsole nach oben.
3. Führen Sie die Konsolenarme zum Laufband.

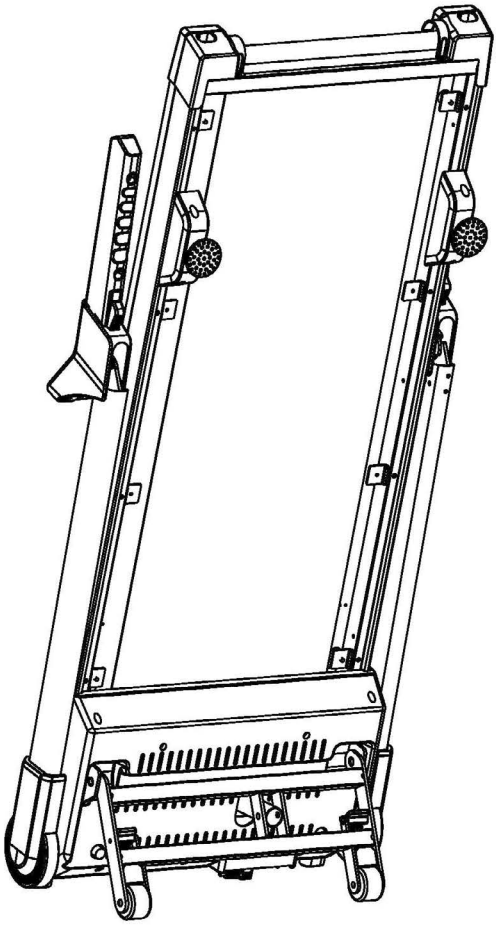


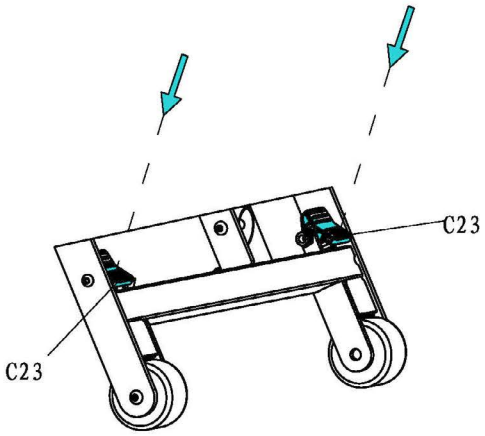




Schritt 9: Laufband aufstellen

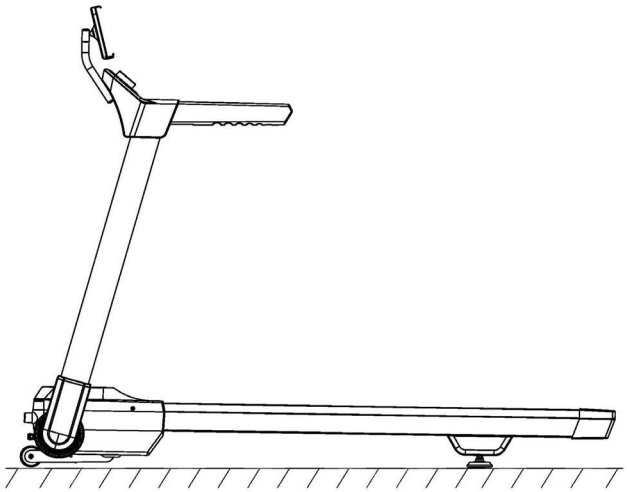
1. Stellen Sie das Laufband auf.





Schritt 10: **Ausrichtung der Standfüße**

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

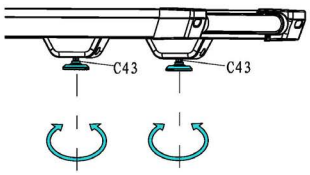


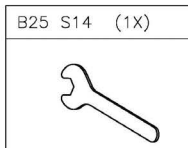
⚠ **WARNUNG**

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

Verwenden Sie dazu den Schraubenschlüssel (B25).

Schritt 11: **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

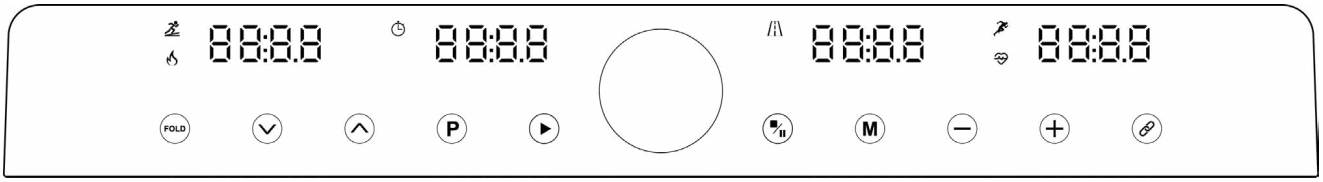
+ Machen Sie sich vor Trainingsbeginn mit allen Funktionen und Einstellmöglichkeiten des Gerätes vertraut. Lassen Sie sich die ordnungsgemäße Verwendung dieses Produktes von einem Fachmann erläutern.
+ Beginnen Sie Ihr Training stets mit einer niedrigen Belastung und steigern Sie diese gleichmäßig und 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 Konsoleanzeige



Symbol	Bezeichnung	Funktion
	Steigung	Zeigt die aktuelle Steigung an.
	Kalorien	Zeigt die verbrauchten Kalorien an.

	Zeit	Zeigt die Trainingszeit an.
	Strecke	Zeigt die Distanz an.
	Geschwindigkeit	Zeigt die Geschwindigkeit an.
	Puls	Zeigt den Puls an. ⚠ **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.

3.2 Tastenfunktion

Symbol	Bezeichnung	Funktion
FOLD	Fold	Wenn Sie das Laufband zusammenklappen, drücken Sie vorher "Fold", damit das Laufband in die maximale Steigungsposition gelangt. Dies erhöht die Stabilität.
	Steigung -	Um die Steigung zu verringern, drücken Sie diesen Knopf.
	Steigung +	Um die Steigung zu erhöhen, drücken Sie diesen Knopf.
P	Programm	Um zwischen 36 Programmen, 3 benutzerdefinierten Programmen und einer Körperfettanalyse zu wählen, drücken Sie diesen Knopf.
	Start	Um das Training zu starten, drücken Sie diesen Knopf.

	Stop/Pause	Um das Laufband und das Training zu stoppen oder pausieren, drücken Sie diesen Knopf.
	Mode	Um zwischen der Trainingszeit, Distanz und Kalorien zu wählen, drücken Sie diesen Knopf.
	Geschwindigkeit -	Um während des Trainings die Geschwindigkeit zu verringern, drücken Sie diesen Knopf.
	Geschwindigkeit +	Um während des Trainings die Geschwindigkeit zu erhöhen, drücken Sie diesen Knopf.
	Drahtlosverbindung	Um eine Drahtlos-Verbindung mit Ihrem Handy herzustellen, drücken Sie diesen Knopf.
	Drehknopf	+ Um das Laufband im Standby zu starten, drücken Sie den Drehknopf. + Um im Training die Gewschwindigkeit zu ändern, drehen Sie den Drehnkopf im Uhrzeigersinn, um die Geschwindigkeit zu erhöhen und gegen den Uhrzeigersinn, um sie zu verringern. + Um im Training das Laufband zu stoppen oder zu pausieren, drücken Sie den Drehknopf. + Um die Trainingswerte zu bestimmen, drehen Sie den Knopf und drücken Sie, um zu bestätigen.

ⓘ **HINWEIS**
Nutzen Sie den USB-C-Anschluss, um ihr Handy oder Tablet zu laden.

3.3 Programmmodus

Ihnen stehen insgesamt 42 Programme zur Verfügung, davon sind 36 voreingestellte Programme.

So starten Sie ein voreingestelltes Programm:

1. Wenn Sie im Standby sind, drücken Sie P.

Die Konsole zeigt die Programme an.

1. Drehen Sie den Drehknopf, um zwischen den Programmen zu wählen.
2. Um ein Programm auszuwählen, drücken Sie den Drehknopf.
3. Um die Zeit einzustellen, drücken Sie Geschwindigkeit + oder Geschwindigkeit -.
4. Um das Programm zu starten, drücken Sie START.

ⓘ **HINWEIS**

+ Jedes Programm wird in 10 Intervalle aufgeteilt.
+ Wenn ein neues Intervall startet, piept das Programm dreimal.

5. Um während des Trainings die Geschwindigkeit oder Steigung anzupassen, drücken Sie die "+/-" Tasten.
6. Um das Training zu pausieren, drücken Sie STOP/PAUSE.

6.1. Um das Training fortzusetzen, drücken Sie START.

7. Um das Training zu beenden, drücken Sie erneut STOP/PAUSE.

Wenn das Programm beendet ist, stoppt das Laufband automatisch.

3.4 Zielprogramm

Ihnen stehen drei Zielprogramme zur Verfügung, in denen Sie einen oder mehrere Werte angeben können, die heruntergezählt werden.

So starten Sie ein Zielprogramm:

1. Drücken Sie MODE, um zwischen Zeit, Distanz und Kalorien zu wählen.
2. Drücken Sie die "+/-"-Tasten, um den Zielwert zu bestimmen.
3. Um das Programm zu starten, drücken Sie START.
4. Um während des Trainings die Geschwindigkeit oder Steigung anzupassen, drücken Sie die "+/-" Tasten.
5. Um das Training zu pausieren, drücken Sie STOP/PAUSE.

5.1. Um das Training fortzusetzen, drücken Sie START.

6. Um das Training zu beenden, drücken Sie erneut STOP/PAUSE.

Wenn Sie Ihren Zielwert erreicht haben, wird das Training automatisch beendet.

3.5 Programmübersicht

Zeit / Programm		Zeitintervall = Trainingsdauer/10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	INCLINE	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	SPEED	2	6	7	8	3	6	8	7	5	2
	INCLINE	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	SPEED	3	8	3	8	5	9	5	9	12	6
	INCLINE	1	3	5	7	9	10	8	6	5	2
P4	SPEED	8	10	11	12	12	11	10	10	9	8
	INCLINE	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P5	SPEED	6	10	12	9	11	8	12	7	9	3
	INCLINE	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	SPEED	2	8	6	10	10	9	11	8	5	3
	INCLINE	2	2	3	2	3	4	5	6	5	3
P7	SPEED	2	6	7	9	7	9	6	5	4	2
	INCLINE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	SPEED	2	4	6	8	7	8	9	6	4	2
	INCLINE	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	SPEED	2	4	5	7	6	5	8	6	3	2
	INCLINE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	SPEED	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	INCLINE	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	SPEED	2	5	8	10	6	9	5	3	2	2
	INCLINE	1	3	5	8	10	7	6	3	2	3
P12	SPEED	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	INCLINE	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	SPEED	2	7	4	7	8	9	4	5	3	2
	INCLINE	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2

P14	SPEED	2	6	5	4	8	6	5	2	3	3
	INCLINE	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	SPEED	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	INCLINE	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P16	SPEED	2	5	7	5	8	6	5	2	4	2
	INCLINE	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P17	SPEED	2	5	6	7	8	9	8	5	3	4
	INCLINE	3	5	6	8	6	5	8	7	5	3
P18	SPEED	2	3	5	6	8	6	9	6	5	2
	INCLINE	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2
P19	SPEED	3	7	6	5	9	7	6	3	5	2
	INCLINE	3	5	6	8	5	6	5	12	8	3
P20	SPEED	3	7	9	10	11	12	10	8	5	2
	INCLINE	2	5	6	7	6	5	8	6	3	2
P21	SPEED	3	6	8	7	9	10	5	8	3	2
	INCLINE	3	6	8	9	9	6	8	10	6	3
P22	SPEED	3	5	8	6	9	10	8	12	6	3
	INCLINE	2	6	8	10	12	10	12	8	5	2
P23	SPEED	3	5	9	11	12	8	6	5	3	2
	INCLINE	2	6	8	10	9	7	8	10	6	3
P24	SPEED	3	8	10	11	12	10	10	8	5	3
	INCLINE	3	6	8	9	10	12	9	6	3	2
P25	SPEED	2	3	3	4	5	4	4	5	2	3
	INCLINE	1	3	1	2	2	2	3	2	3	2
P26	SPEED	2	7	3	8	5	6	8	6	7	2
	INCLINE	1	3	2	3	2	2	3	2	4	2
P27	SPEED	3	3	5	5	12	8	8	9	9	6
	INCLINE	1	5	9	8	5	3	7	10	6	2
P28	SPEED	8	11	12	10	9	10	12	11	10	8
	INCLINE	1	2	1	2	2	2	3	2	2	1
P29	SPEED	6	12	11	12	9	10	9	8	7	3
	INCLINE	1	4	2	4	2	2	3	2	5	1
P30	SPEED	2	6	10	11	5	8	10	9	8	3
	INCLINE	2	3	3	5	5	2	2	4	6	3

P31	SPEED	2	7	7	6	4	6	9	9	5	2
	INCLINE	4	6	9	10	6	5	6	9	12	3
P32	SPEED	2	6	7	9	4	4	8	8	6	2
	INCLINE	3	4	3	4	3	5	4	4	3	2
P33	SPEED	2	5	6	8	3	4	7	5	6	2
	INCLINE	3	3	2	4	3	5	4	3	2	2
P34	SPEED	2	5	3	3	3	3	3	5	6	3
	INCLINE	4	3	7	8	3	4	6	8	6	3
P35	SPEED	2	8	6	5	2	5	10	9	3	2
	INCLINE	1	5	10	6	2	3	8	7	3	3
P36	SPEED	2	5	4	4	3	5	4	6	2	4
	INCLINE	3	6	12	11	6	5	7	9	11	3

3.6 Benutzerdefinierte Programme

Ihnen stehen insgesamt 42 Programme zur Verfügung, davon sind 3 benutzerdefinierte Programme.

So starten Sie ein benutzerdefiniertes Programm:

1. Wenn Sie im Standby sind, drücken Sie P.

Die Konsole zeigt die Programme an.

1. Drehen Sie den Drehknopf, um zwischen den Programmen zu wählen.
2. Um ein Programm auszuwählen, drücken Sie den Drehknopf.
3. Um die Zeit einzustellen, drücken Sie Geschwindigkeit + oder Geschwindigkeit -.
4. Um die Zeit und Steigung der Segmente einzustellen, drücken Sie "Mode".
5. Um die Werte anzupassen, drücken Sie "Geschwindigkeit +/-" oder nutzen den Drehknopf für die Geschwindigkeit und "Steigung +/-" für die Steigung.
6. Um das Programm zu starten, drücken Sie Start.

ⓘ **HINWEIS**

+ Jedes Programm wird in 10 Intervalle aufgeteilt.
+ Wenn ein neues Intervall startet, piept das Programm dreimal.

7. Um während des Trainings die Geschwindigkeit oder Steigung anzupassen, drücken Sie die "+/-" Tasten.
8. Um das Training zu pausieren, drücken Sie STOP/PAUSE.

8.1. Um das Training fortzusetzen, drücken Sie START.

9. Um das Training zu beenden, drücken Sie erneut STOP/PAUSE.

Wenn das Programm beendet ist, stoppt das Laufband automatisch.

3.7 Körperfettanalyse

Ihnen stehen insgesamt 42 Programme zur Verfügung, davon ist eines eine Körperfettanalyse.

► **ACHTUNG**
Beachten Sie, dass die Analyse kein ärztliches Gutachten ersetzen kann.

So starten Sie die Körperfettanalyse:

1. Wenn Sie im Standby sind, drücken Sie P.
2. Drehen Sie den Drehknopf, um zwischen den Programmen zu wählen.

Die Konsole zeigt FAT an.

1. Um das Programm auszuwählen, drücken Sie den Drehknopf.
2. Um Ihre Daten anzugeben, drücken Sie "Mode".
3. Stellen Sie die Werte mit "Geschwindigkeit +/-" ein.
4. Um die Werte zu bestätigen, drücken Sie "Mode".
5. Halten Sie die Handpulssensoren fest.

Nach 3 Sekunden wird Ihnen das Ergebnis angezeigt.

Erklärung der möglichen Ergebnisse:

F-1	**Geschlecht**	**01 Männlich**	**02 Weiblich**
F-2	**Alter**	10-99	
F-3	**Größe**	100-200CM	
F-4	**Gewicht**	20-150KG	
F-5	FAT	⩽19	**Untergewicht**
	FAT	=(20---25)	**Normalgewicht**
	FAT	=(26---29)	**Übergewicht**
	FAT	⩾30	**Fettleibig**

ⓘ **HINWEIS**
Beachten Sie, dass diese Auswertung auf dem BMI basiert und daher für Bodybuilder bzw. sehr muskulöse Personen nur bedingt aussagekräftig ist.

3.8 Herzfrequenzgesteuertes Training

⚠ **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.

Ihnen stehen insgesamt 42 Programme zur Verfügung, davon sind zwei herzfrequenzgesteuerte Programme. Das herzfrequenzorientierte Training passt die Geschwindigkeit automatisch an, wenn Ihre Zielherzfrequenz nicht erreicht wird. Wird die maximale Geschwindigkeit erlangt und Sie sind unter dem Zielwert, wird automatisch die Steigung erhöht. Liegt die Herzfrequenz über dem Zielwert, wird die Steigung verringert.

ⓘ **HINWEIS**
Sie benötigen einen Drahtlosverbindung-Brustgurt, um das herzfrequenzgesteuerte Programm zu nutzen.

1. Wenn Sie im Standby sind, drücken Sie P.
2. Wählen Sie aus den Programmen HP1 oder HP2
   + HP1: Maximale Geschwindigkeit von 10 km/h
   + HP2: Maximale Geschwindigkeit von 12 km/h

Die Konsole zeigt AG:30 an.

3. Um Ihr Alter einzustellen, benutzen Sie die "+/-"-Tasten.

Ihnen wird ein Zielpuls vorgeschlagen.

4. Um den vorgeschlagenen Zielpuls zu verändern, drücken Sie M.
5. Um den Zielpuls einzustellen, benutzen Sie die "+/-"-Tasten.
6. Um die Auswahl zu bestätigen, drücken Sie den Drehknopf.

Die ersten 60 Sekunden des Trainings dienen dem Aufwärmen. In dieser Zeit wird die Geschwindigkeit nicht angepasst.

7. Um das Training zu pausieren, drücken Sie STOP/PAUSE.

7.1. Um das Training fortzusetzen, drücken Sie START.

8. Um das Training zu beenden, drücken Sie erneut STOP/PAUSE.

Wenn das Programm beendet ist, stoppt das Laufband automatisch.

Alter	Puls			Alter	Puls			Alter	Puls		
	Min	Standard	Max		Min	Standard	Max		Min	Standard	Max
15	123	123	195	37	110	110	174	59	97	97	153
16	122	122	194	38	109	109	173	60	96	96	152
17	122	122	193	39	109	109	172	61	95	95	151
18	121	121	192	40	108	108	171	62	95	95	150
19	121	121	191	41	107	107	170	63	94	94	149
20	120	120	190	42	107	107	169	64	94	94	148
21	119	119	189	43	106	106	168	65	93	93	147
22	119	119	188	44	106	106	167	66	92	92	146
23	118	118	187	45	105	105	166	67	92	92	145
24	118	118	186	46	104	104	165	68	91	91	144
25	117	117	185	47	103	103	164	69	91	91	143

26	116	116	184	48	103	103	163	70	90	90	143
27	116	116	183	49	103	103	162	71	89	90	142
28	115	115	182	50	102	102	162	72	89	90	141
29	115	115	181	51	101	101	161	73	88	90	140
30	114	114	181	52	101	101	160	74	88	90	139
31	113	113	180	53	100	100	159	75	87	90	138
32	113	113	179	54	100	100	158	76	86	90	137
33	112	112	178	55	99	99	157	77	86	90	136
34	112	112	177	56	98	98	156	78	85	90	135
35	111	111	176	57	98	98	155	79	85	90	134
36	110	110	175	58	97	97	154	80	84	90	133

Eine Übersicht über die verschiedenen Werte des Herzfrequenzgesteuerten Training.

3.9 Erinnerung zur Laufbandschmierung

Nach jeden 300 gelaufenen Kilometern, erscheint alle 10 Sekunden ein Warnton. Auf dem Display wird OIL angezeigt. Bitte beachten Sie zur Laufbandschmierung das Kapitel 6.4.3.

ⓘ **HINWEIS**
Wenn Sie das Laufband im Standby geschmiert haben, drücken Sie STOP/PAUSE für 3 Sekunden, um den Warnton abzuschalten.

3.10 Standby

Das Gerät verfügt über eine Energiesparfunktion.

ⓘ **HINWEIS**
+ Befindet sich das Gerät im Standby und wird 10 Minuten lang keine Taste gedrückt, schaltet sich das Display automatisch ab.
+ Die Energiesparfunktion wird damit aktiviert.
+ Um das Display wieder einzuschalten, drücken Sie eine beliebige Taste.

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.

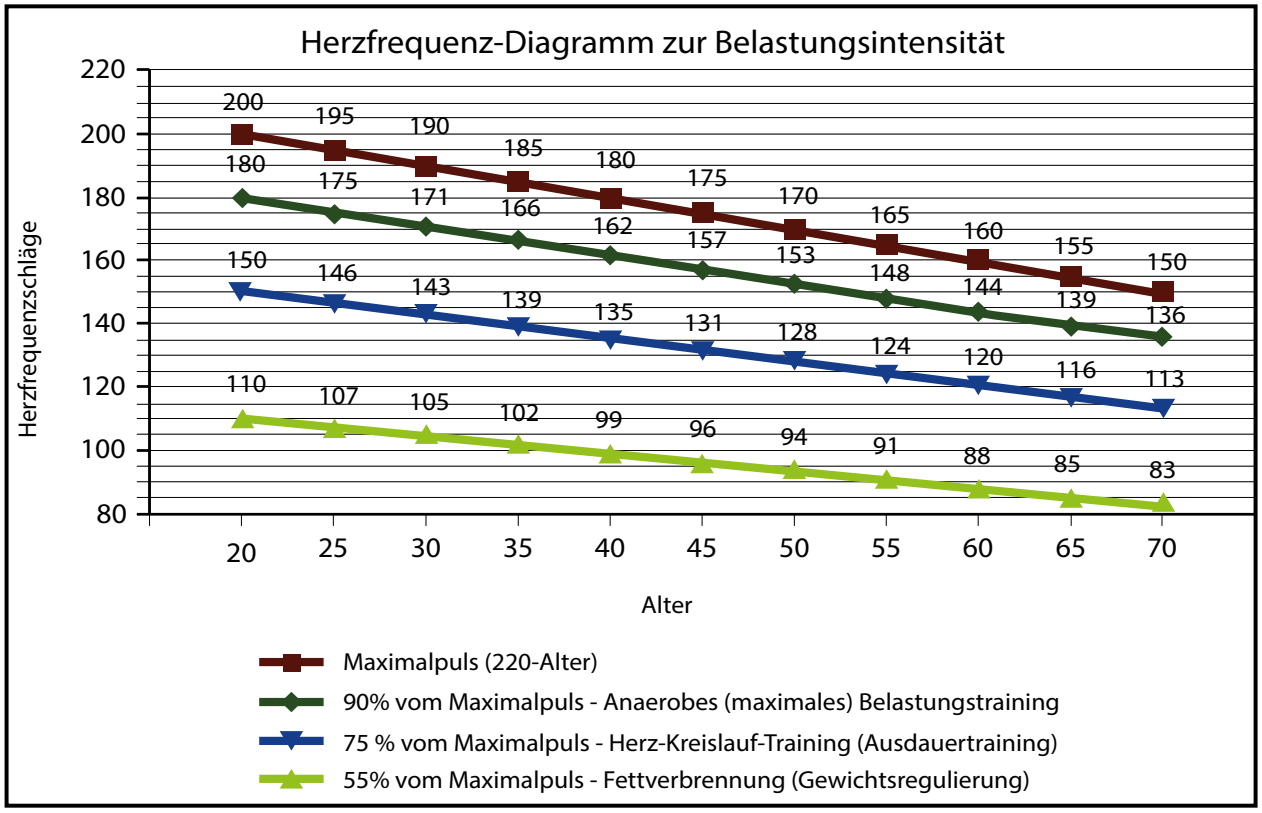
Fettverbrennung (Gewichtsregulierung): Das Hauptziel besteht darin, Fettdepots zu verbrennen. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine *niedrige Trainingsintensität* (ca. 55% der max. Herzfrequenz) und eine *längere Trainingsdauer* angebracht.

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.

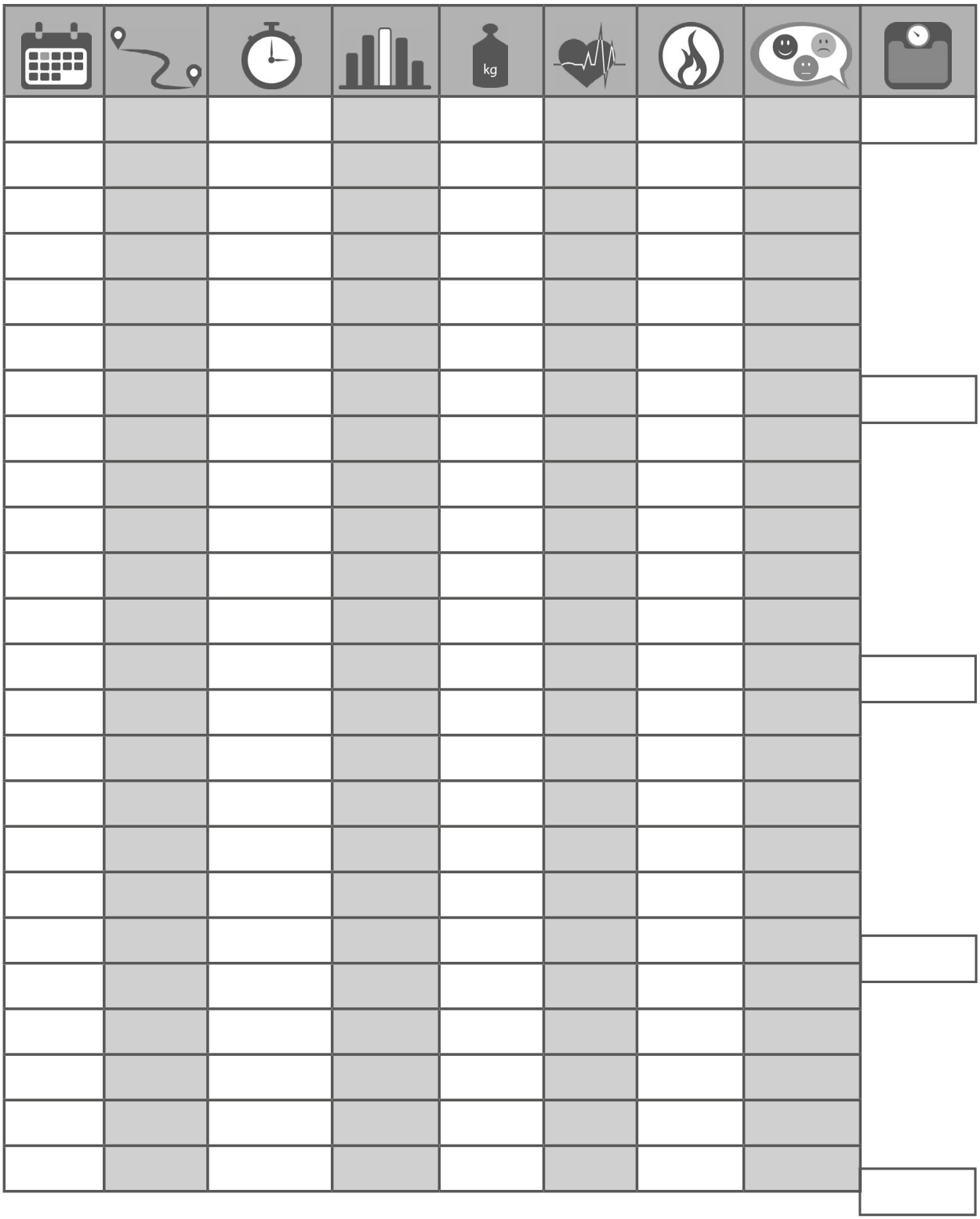
Anaerobes (maximales) Belastungstraining: Das Hauptziel des maximalen Belastungstrainings besteht darin, die Erholung nach kurzen, intensiven Belastungen zu verbessern, um möglichst schnell in den aeroben Bereich zurückzukehren. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine *hohe Intensität* (ca. 90% 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).

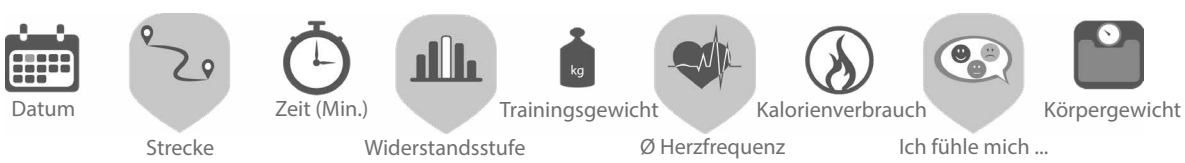
+ Die Fettverbrennungs - Zielzone (55%) liegt bei ca. 96 Schläge/Min. = (220 - Alter) x 0,55.
+ Die Ausdauer - Zielzone (75%) liegt bei ca. 131 Schläge/Min. = (220 - Alter) x 0,75.
+ Der maximale Herzfrequenzwert für ein anaerobes Belastungstraining (90%) liegt bei ca. 157 Schläge/Min. = (220 - Alter)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



4.2 Trainingstagebuch



(Kopiervorlage)



4.3 Drahtlosverbindung und Fitness-Apps

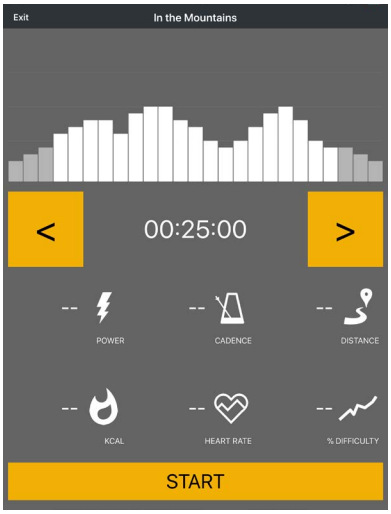
Die Konsole dieses Fitnessgeräts ist mit einer Drahtlos-Schnittstelle ausgestattet. Bitte beachten Sie, dass Ihr Mobilgerät mit der Drahtlos-Schnittstelle des Fitnessgeräts kompatibel sein muss.

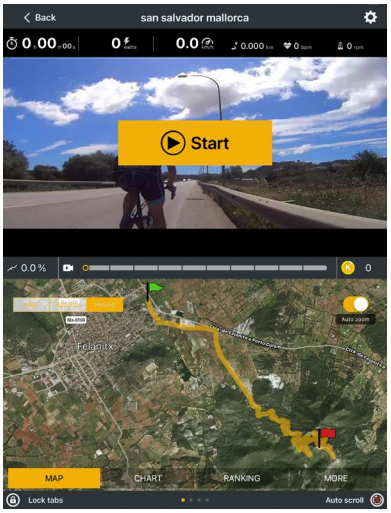
Um Trainingsapps zu nutzen, schalten Sie die Drahtlosverbindung an Ihrem Mobilgerät (Tablet oder Smartphone) ein und öffnen Sie die Fitness-App. Wählen Sie Ihr Fitnessgerät. Folgen Sie hierzu den Anweisungen in der App. Den Namen Ihres Gerätes finden Sie auf einem kleinen Aufkleber auf der Rückseite der Konsole.

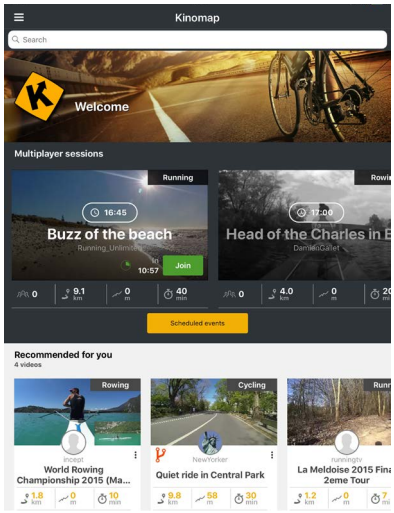
Trainingsapps finden Sie in den App Stores von google oder Apple. Dort finden Sie zum Beispiel die Apps „Kinomap“ oder „Zwift“. Bitte beachten Sie hierbei, dass es sich um Apps externer Hersteller handelt. Fitshop übernimmt keine Verantwortung für die Verfügbarkeit, Funktionalität oder die Inhalte dieser Programme.

ⓘ WICHTIGER HINWEIS

Die vorinstallierten Apps werden von externen Herstellern produziert und zur Verfügung gestellt. Änderungen und Verfügbarkeiten dieser Apps können vorkommen bzw. abweichen. Fitshop übernimmt keinerlei Verantwortung für die Verfügbarkeit, Funktionalität oder Inhalte dieser Apps. Um die Funktionalität der vorinstallierten Apps gewährleisten zu können, müssen diese regelmäßig aktualisiert werden. Die jeweilige App wird Ihnen dazu einen Hinweis geben. Um die Updates durchzuführen, brauchen Sie einen google-Account. Eine google E-Mail-Adresse reicht dafür. Um das jeweilige Update durchzuführen, folgen Sie dafür einfach den Anweisungen auf dem Display. Bitte beachten Sie, dass das System auf die vorinstallierten Apps abgestimmt ist. Installieren Sie keine weiteren Apps auf der Konsole. Bei diesen kann keine Funktionstüchtigkeit garantiert werden. Das Installieren weiterer Apps kann zu technischen Problemen führen.







Beispiel: Kinomap

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 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 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.

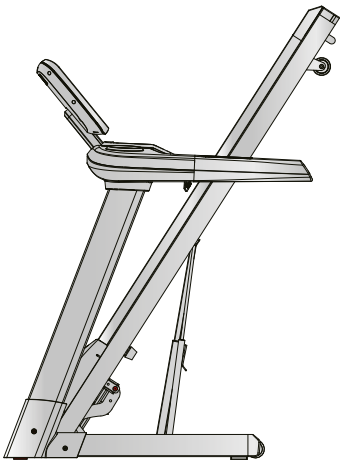
5.3.1 Zusammenklappen des Laufbandes

⚠ **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.

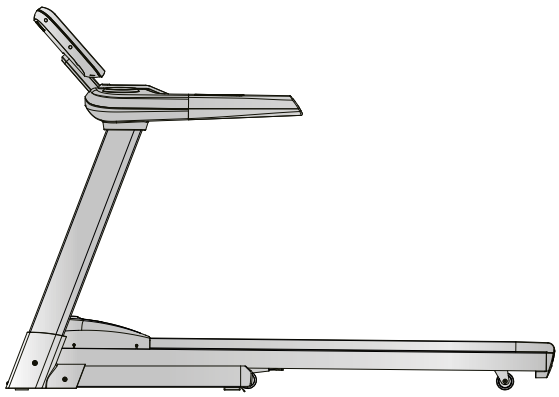
1. Schalten Sie das Gerät aus und ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose.
2. Greifen Sie beidhändig die Stützstange direkt unter dem hinteren Teil der Laufmatte – damit Sie einen stabilen Hebepunkt haben.
3. Stellen Sie sicher, dass die hydraulische Bremse korrekt verriegelt ist und heben Sie das Laufband 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

App lässt sich nicht aktualisieren	+ Veraltete Version. + Sonstiger Fehler.	+ App deinstallieren und erneut installieren.

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.

E01: Bitte kontaktieren Sie den Kundenservice.
E02: Bitte kontaktieren Sie den Kundenservice.
E03: Bitte kontaktieren Sie den Kundenservice.
E04: Bitte kontaktieren Sie den Kundenservice.
E05: Bitte kontaktieren Sie den Kundenservice.
E06: Überprüfen Sie, ob die Stromzufuhr ausreichend ist. Kontaktieren Sie ggf. den technischen Kundendienst.

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.

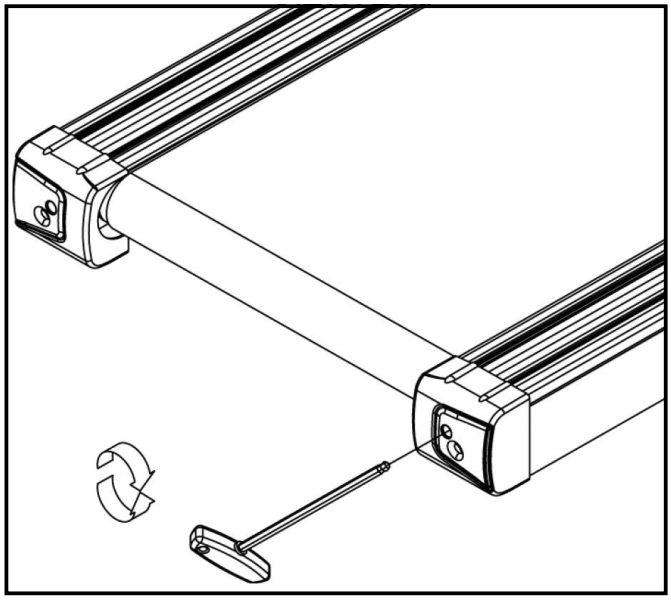
Falls Sie QR-Codes nicht scannen können, können Sie jegliche Videos von Fitshop auf YouTube aufrufen, indem Sie zuerst YouTube öffnen und dort im Suchfeld "Fitshop" eingeben.

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.

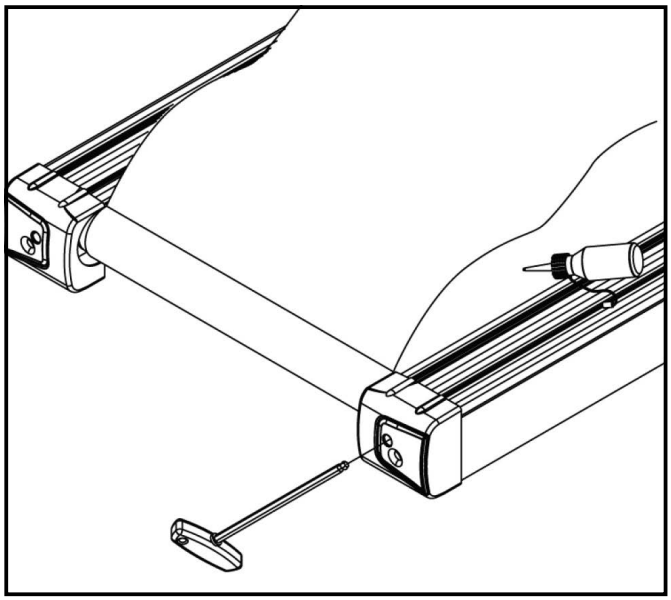
1. Lassen Sie das Gerät mit einer Geschwindigkeit von 5km/h laufen.
2. Drehen Sie die linke und rechte Einstellschraube direkt aufeinander folgend max. eine ¼ Umdrehung im Uhrzeigersinn.
3. Kontrollieren Sie anschließend, ob die Laufmatte weiterhin durchrutscht. Ist dies der Fall, müssen Sie den beschriebenen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

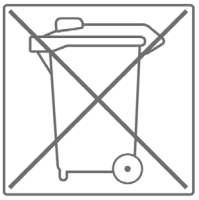
Durch Einscannen des QR-Codes mit der Kamerafunktion oder QR-Code Scanner App Ihres Smartphones/Tablets öffnet sich ein Video zur allgemeinen Wartung eines Laufbands auf YouTube. Das Video dient zur Veranschaulichung der in dieser Anleitung beschriebenen Wartungspunkte.

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 Crosstrainer 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.

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.

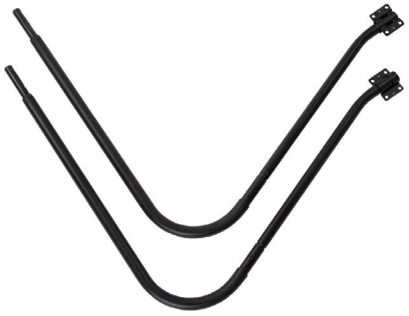
Unser Sortiment an Zubehör bietet höchste Qualität und macht das Training noch besser. Wenn Sie sich über kompatibles Zubehör informieren möchten, gehen Sie am besten in unserem Webshop auf die Detailseite des Produktes (am einfachsten geben Sie dafür die Artikelnummer im Suchfeld oben ein) und fahren auf dieser Seite dann zum empfohlenen Zubehör. 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

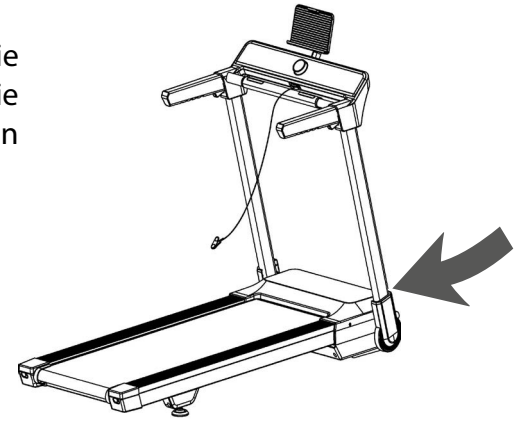


Handläufe

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:

Kettler / Laufband

Modellbezeichnung:

Alpha Run 200

Artikelnummer:

K-TM2020-100

9.2 Teileliste

Nr.	Bezeichnung (ENG)	Spezifikation	BOM Nummer	Anz.
A01	Main frame		3.11245B.200.001.000	1
A02	Incline bracket		3.11145B.300.001.000	1
A03	Console bracket		3.11245B.320.001.000	1
A04	Folding rotating tube bracket		3.11245B.380.002.000	1
A05	handrail bracket		3.11245B.320.002.000	1
A06	Folding handle bar		1.02.11245B.3224.000	1
A07	Tablet holder bracket		3.11145B.400.001.000	1
A08	Front foot pad support bracket		3.11145B.400.002.000	2
A09	Right balancing bracket		3.11145B.200.002.000	1
A10	Left balancing bracket		3.11145B.200.003.000	1
B01	Front roller		1.03.02.00.11145B.505	1
B02	Back roller		1.03.03.00.10946A.505	1
B03	Turning point support		1.03.23.00.000021.820	1
B04	Cylinder		1.03.01.00.11145B.509	1
B05	Spring pin shaft		1.03.06.00.000135.505	2
B06	Tablet telescopic rod		1.03.99.00.000281.508	2
B07	Spacer pin		1.03.10.00.000042.505	2
B08	Steel wire assemblies 1		1.03.99.00.000335.505	1
B09	Steel wire assemblies 2		1.03.99.00.000336.505	1
B10	Handle pull spring		1.03.12.00.000062.505	2
B11	Step sleeve		1.03.05.00.000191.505	2
B12	Telescopic rod compression spring		1.03.12.00.000065.000	2
B13	Brake spring		1.03.12.00.000066.000	2
B14	Button spring		1.03.12.00.000068.000	1
B15	Rotating gasket		1.03.99.00.000284.000	2
B16	Compression spring		1.03.12.00.000019.505	2
B17	Pressing seat		1.03.99.00.000272.000	2
B18	Bushing		1.03.05.00.000054.505	2
B19	5# Allen wrench		1.03.13.04.000001.505	1
B20	Saucer washer		1.03.99.00.000190.501	2

B21	Safety key spring plate		1.03.99.00.000270.505	1
B22	Hand pulse plate		1.03.99.00.000063.000	4
B23	Magnet		1.03.99.00.000248.502	1
B24	Side rail fixed plate		1.02.13451A.2024.505	8
B25	Open-end wrench		1.03.13.01.000008.505	1
B26	Snap knob		1.03.99.00.000290.512	2
B27	Bearing		1.03.07.00.000020.000	2
C01	Console top cover		1.05.02.02.11245B.000	1
C02	Console bottom cover		1.05.02.03.11245B.000	1
C03	Handle cover		1.05.99.00.001445.000	2
C04	Handle bar		1.05.11.02.11245B.000	2
C05	Left/right tube cover		1.05.04.99.11245B.000	2
C06	Motor top cover		1.05.03.01.11245B.000	1
C07	Tablet holder top cover		1.05.99.00.001204.000	1
C08	Tablet holder bottom cover		1.05.99.00.001205.000	1
C09	Oval plug		1.05.01.02.000123.000	2
C10	Spin axis sleeve		1.05.01.01.000023.000	2
C11	Square pad		1.05.99.00.001206.000	2
C12	Raster plate		1.05.99.00.001356.000	4
C13	Knob cover		1.05.99.00.001208.000	1
C14	Knob button		1.05.99.00.001209.000	1
C15	Foam		1.05.01.05.36301K.401	2
C16	Handrail top cover		1.05.99.00.000307.000	1
C17	Handrail bottom cover		1.05.99.00.000308.000	1
C18	Rear foot pad cover		1.05.01.13.000057.000	2
C19	Motor bottom cover		1.05.03.02.11145B.000	1
C20	Left back end cover		1.05.04.01.11145B.000	1
C21	Right back end cover		1.05.04.02.11145B.000	1
C22	Brake spindle		1.05.99.00.001214.000	2
C23	Brake pedal		1.05.99.00.001215.000	2
C24	Brake seat		1.05.01.14.000023.000	2
C25	Front foot pad		1.05.01.12.000058.000	2
C26	Tablet Holder mat		1.05.99.00.001217.000	1
C27	Spin axis pressing seat		1.05.99.00.001218.401	1

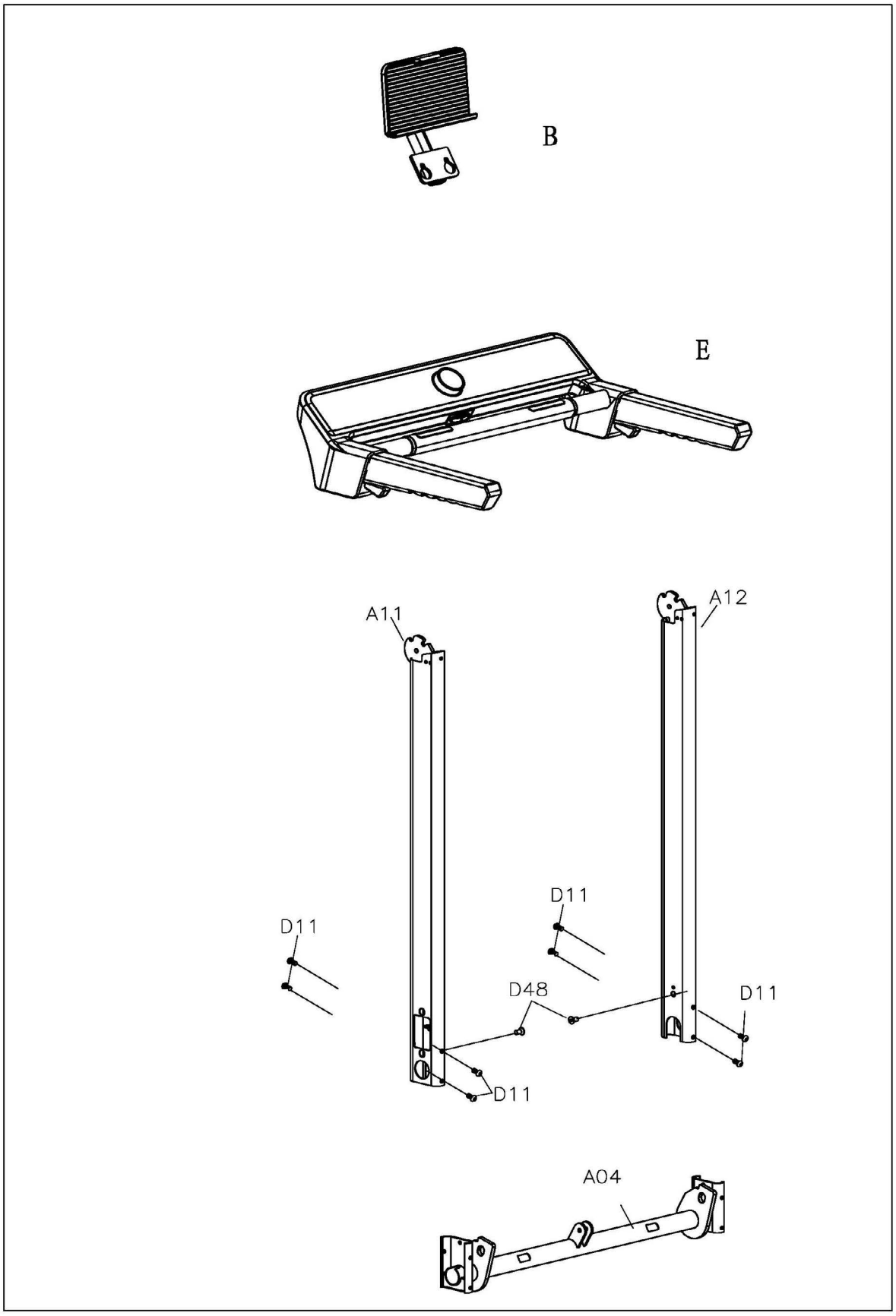
C28	Brake pad		1.05.99.00.001219.401	2
C29	Top side rail		1.05.06.00.000229.000	2
C30	Lower positioning soft pad		1.05.99.00.001220.000	1
C31	Cushion		1.05.01.06.000084.401	2
C32	Black cushion		1.05.01.06.000085.401	8
C33	EVA pad		1.05.99.00.000115.401	4
C34	Running belt		1.05.05.00.11145B.401	1
C35	Tablet holder clip		1.05.99.00.001138.000	1
C36	Rubber pad		1.05.99.00.001317.401	2
C37	Fixed base		1.05.99.00.001158.000	2
C38	Motor belt		1.05.07.00.J16065.401	1
C39	Side rail tension seat		1.05.99.00.000518.401	6
C40	Moving wheel		1.05.01.10.000032.401	2
C41	Plastic pad		1.05.99.00.000002.401	2
C42	Tube foot cover		1.05.99.00.000785.401	2
C43	Universal foot pad set 2		1.05.01.12.000011.401	2
C44	EVA pad		1.05.99.00.000663.401	2
C45	Hanging board soft pad		1.05.99.00.001272.000	1
C46	Shock-absorbing pad		1.05.99.00.001278.000	4
C47	Corrugated pipe		7.09.03.01.000164.000	1
C48	EVA pad		1.05.99.00.001287.401	2
C49	Pearl cotton sleeve		1.07.99.00.000014.000	2
C50	Safety lock marbles		1.05.99.00.001128.419	1
C51	Safety key		1.05.99.00.001061.418	1
C52	Safety key clip		1.05.99.00.000600.403	1
C53	Light-sensing bracket		1.05.99.00.001352.401	1
D01	Nut	M4	1.04.01.03.040000.512	2
D02	Nut	M10	1.04.01.03.100000.512	6
D03	Nut	M8	1.04.01.03.080000.512	6
D04	Nut	M6	1.04.01.03.060000.512	13
D05	Bolt	M10*65	1.04.02.01.106503.512	2
D06	Bolt	M10*65	1.04.02.01.106563.512A	1
D07	Bolt	M10*45	1.04.02.01.104563.512	1
D08	Bolt	M10*30	1.04.02.01.103062.512	2

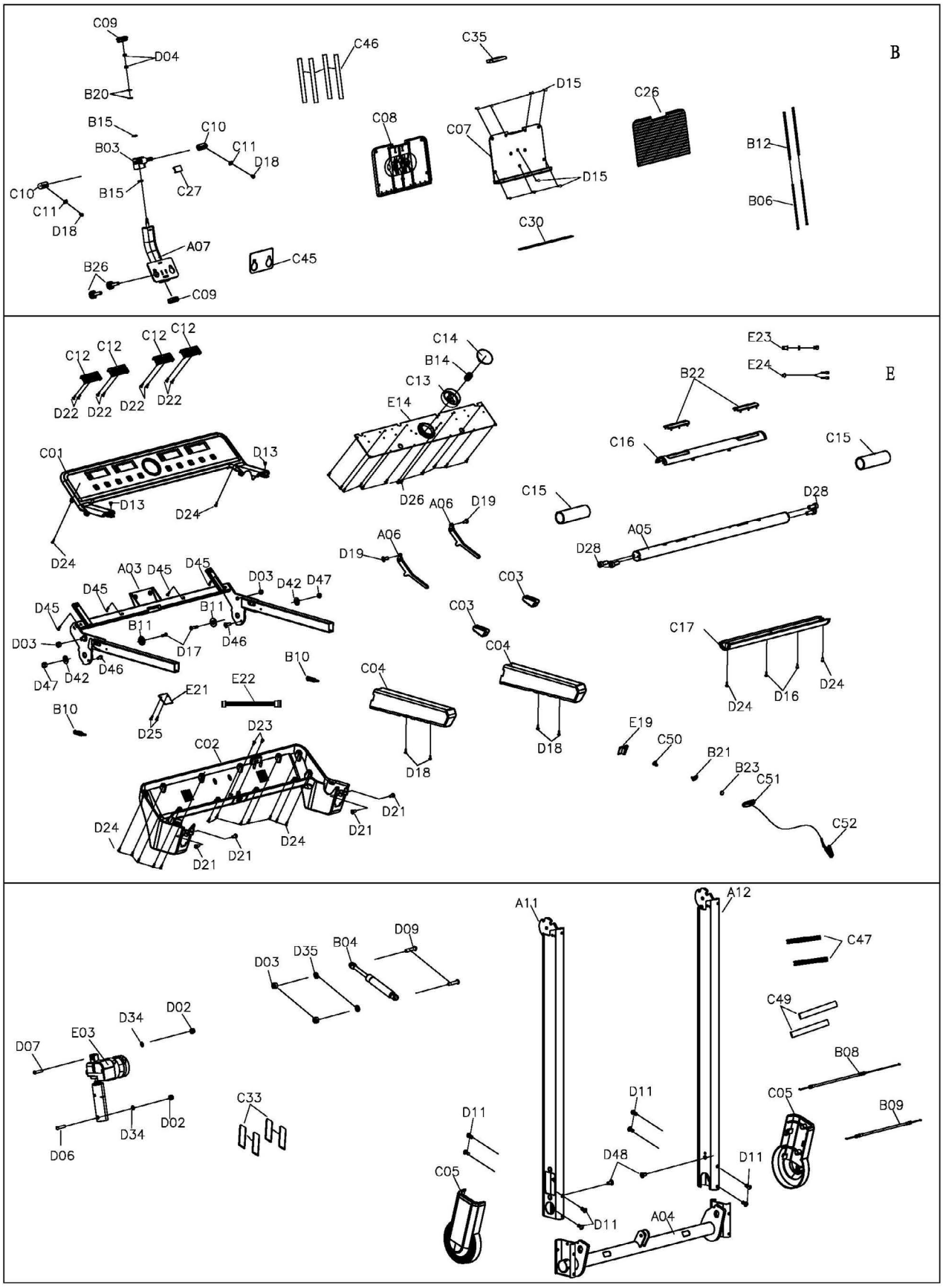
D09	Bolt	M8*32	1.04.02.01.083262.512	2
D10	Bolt	M8*20	1.04.02.01.082020.512	10
D11	Bolt	M8*15	1.04.02.01.081500.512LA	10
D12	Bolt	M6*65	1.04.02.01.066503.512	2
D13	Screw	ST4.2*12	1.04.02.09.4A1200.512	7
D14	Bolt	M3*10	1.04.02.09.031000.512	2
D15	Screw	ST2.9*8	1.04.02.09.2A0800.512	8
D16	Screw	ST4.2*15	1.04.02.09.4A1500.501	2
D17	Bolt	M10*20	1.04.02.01.102010.512LA	2
D18	Bolt	M5*15	1.04.02.04.051590.512	8
D19	Bolt	M5*12	1.04.02.04.051290.502	6
D20	Bolt	M4*20	1.04.02.04.042000.502	4
D21	Screw	ST2.0*8	1.04.02.06.4A1290.512	19
D22	Screw	ST4.2*12	1.04.02.05.020800.502	8
D23	Screw	ST4.2*12	1.04.02.05.4A1290.512	2
D24	Screw	ST4.2*12	1.04.02.05.4A1200.512	22
D25	Screw	ST2.9*8	1.04.02.05.2A0800.512	2
D26	Screw	ST2.9*6.0	1.04.02.05.2A0600.512	12
D27	Screw	ST2.5*8	1.04.02.05.2B0890.512	2
D28	Bolt	M6*20	1.04.02.02.062000.512	4
D29	Bolt	M6*60	1.04.02.02.066000.512	1
D30	Bolt	M6*55	1.04.02.02.065500.512	2
D31	Bolt	M8*15	1.04.02.02.081500.512	2
D32	Bolt	M6*58	1.04.02.02.065803.512	8
D33	Bolt	M6*20	1.04.02.03.062000.512	8
D34	Locked washer	10	1.04.03.01.100000.512	4
D35	Locked washer	8	1.04.03.01.080000.512	2
D36	Locked washer	6	1.04.03.01.060000.502	5
D37	Spring washer	8	1.04.03.02.080000.512	10
D38	Spring washer	5	1.04.03.02.050000.502	2
D39	Big washer	φ10*φ26*2.0	1.04.03.04.102620.512	4
D40	Flat washer	8	1.04.03.03.080000.512	10
D41	Flat washer	6	1.04.03.03.060000.512	8

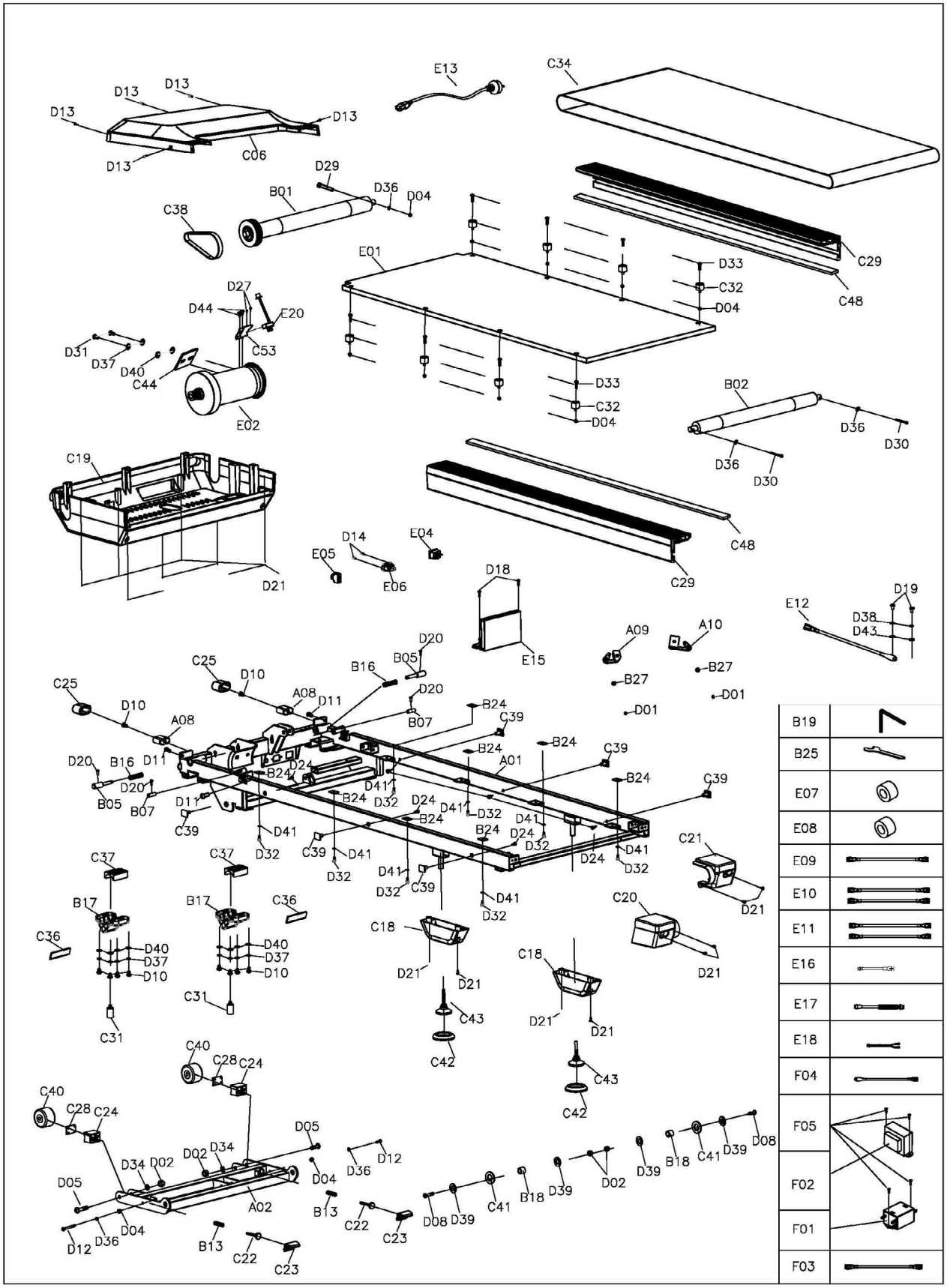
D42	Flat washer	10	1.04.03.03.100000.512	2
D43	Locked washer	5	1.04.03.01.050000.502	2
D44	Bolt	M4*10	1.04.02.04.041000.502	2
D45	Screw	ST4.2*25	1.04.02.05.4A2500.512	4
D46	Bolt	M5*10	1.04.02.04.051090.502	2
D47	Nut	M10	1.04.01.04.100500.512	2
D48	Nut	M8	1.04.02.03.080800.512	2
E01	Running board		1.05.99.00.11145B.401	1
E02	DC motor		1.06.06.01.454007.702	1
E03	Incline motor		1.06.06.03.175500.721	1
E04	Square switch button		1.06.01.01.000002.401	1
E05	Overload protector		1.06.99.04.000002.008	1
E06	Power socket		1.06.99.99.000001.000	1
E07	Magnet ring		1.06.99.02.000001.401	1
E08	Magnet core		1.06.99.01.000001.401	1
E09	AC single wire		1.06.05.02.120020.402	1
E10	AC single wire		1.06.05.02.135020.402	2
E11	AC single wire		1.06.05.02.135020.406	2
E12	Grounding wire		1.06.05.04.135050.413	1
E13	Power wire		1.06.05.01.3B05B6.101	1
E14	Console		1.06.02.03.11245B.000	1
E15	Control board		1.06.03.01.11245B.000	1
E16	Console top signal wire		1.06.04.01.3A6030.000	1
E17	Console bottom signal wire		1.06.04.03.360040.000	1
E18	Safety switch connecting wire		1.06.04.12.2150E1.000	1
E19	Induction switch board		1.06.01.99.000020.000	1
E20	Speed sensor		1.06.04.99.350020.000	1
E21	type-c board		1.06.07.07.000343.000	1
E22	type-c wire		1.06.04.99.2150G0.000	1
E23	Hand pulse top wire		1.06.04.99.220038.000	2
E24	Hand pulse bottom wire		1.06.04.99.435047.000	2
F01	Filter		1.06.99.08.000018.010	1
F02	Inductance		1.06.99.07.000014.010	1
F03	AC single wire		1.06.05.02.135020.406	1

F04	Grounding wire		1.06.05.04.135050.413	1
F05	Screw	ST4.2*12	1.04.02.06.4A1290.512	2
C	Console set		1.06.02.03.11245B.001	
E	Console set with handlebar		1.06.02.03.11245B.002	
B	Tablet holder set		3.11145B.400.001.001	

9.3 Explosionszeichnung




B
C09
D04
B20
C46
C35
D15
C26
B15
C10
C11
D18
B03
C08
C07
B12
C10
B15
C27
D15
C11
D18
B06
C30
A07
C45
B26
C09
E
C12
C12
C12
C12
D22
D22
D22
D22
C14
B14
C13
E14
E23
E24
B22
C16
C15
C01
D13
D13
D24
D24
D26
A06
D19
C15
D28
A05
D28
A06
D19
A03
D45
D45
D45
D03
D42
D47
C03
D45
B11
B11
D46
D03
D17
C03
C04
C17
D47
D42
D46
B10
C04
E21
E22
D24
D16
D24
B10
D25
D23
C02
D18
D18
E19
C50
B21
B23
C51
D21
D21
D24
D24
D21
D21
C52
A11
A12
D09
B04
D35
D03
C47
C49
D02
D34
E03
D07
B08
C33
D11
C05
B09
D02
D34
D11
D06
D48
D11
C05
D11
A04



D13
D13
D13
D13
D13
C06
E13
C34
D29
B01
D36
D04
C38
E01
D33
C32
D04
C29
C48
D27
D44
E20
C53
D31
D37
D40
C44
E02
D33
C32
D04
B02
D36
D30
D36
D30
C19
C48
D14
E04
E05
E06
D21
C29
D18
E15
D19
E12
D38
D43
A09
A10
D20
B05
B16
C25
D10
A08
D11
D20
B07
B27
B27
D01
D01
C25
D10
A08
B24
C39
B24
B24
C39
D20
B16
D11
B24
D24
A01
D20
B05
B07
D11
D41
B24
D32
D24
D41
D32
B24
C39
C39
D41
D32
C39
D41
B24
D24
D32
D41
D24
D32
C21
C37
C37
D32
D41
D32
C39
D41
D32
C20
D21
B17
B17
C36
C36
D40
D37
D10
D40
D37
D10
C18
D21
D21
C18
D21
D21
C31
C31
C43
C42
C43
C42
C40
C28
C24
C40
C28
C24
D05
D34
D02
D02
D34
D12
D36
D04
D05
A02
B13
C22
C23
D08
D39
C41
B18
D39
D02
D39
B18
C41
D39
D08
D12
D36
D04
B13
C22
C23
B19
B25
E07
E08
E09
E10
E11
E16
E17
E18
F04
F05
F02
F01
F03

10 GARANTIE

Produkte von Kettler® 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:

https://www.fitshop.de/uebersicht-der-filialen

KETTLER

WEBSHOP UND SOCIAL MEDIA

Die Kettler Sportgeräte sind seit 2024 Teil der Markenfamilie von Fitshop, Europas größtem Fachmarkt für Heimfitnessgeräte. In der über 40-jährigen Geschichte von Fitshop hatten Kettler-Geräte wie Laufbänder, Crosstrainer oder Rudergeräte seit jeher einen wichtigen Platz. Kettler steht für höchste Produktqualität, Verlässlichkeit und Tradition. Sportgeräte von Kettler helfen Ihnen dabei, ein aktives und gesundes Leben zu führen. Sie bringen Spaß an der Bewegung für Jung und Alt. Unter dem Dach der Fitshop Gruppe bleibt Kettler Sport diesen Werten treu.

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

FIT SHOP	www.fitshop.de/kettler www.kettlersport.com
	www.facebook.com/fitshopgroup/
	www.instagram.com/fitshopgroup/
	www.linkedin.com/company/fitshop-gmbh
	www.stg.fit/YouTube_DE

Kettler ist Teil der Fitshop-Gruppe.

Notizen

Notizen

KETTLER

ALPHA RUN 200