



Speed Master 2.0

DE *Aufbau- & Benutzerhandbuch* **GB** *Assembly & User Manual*

Inhalt / Content

DE

Kapitel

Seite

Allgemeines	4
Bevor Sie Beginnen	6
Vorsichtsmaßnahmen	7
Sicherheit	10
Trainingsinformation	12
Aufbau	17
Bedienungsanleitung	24

GB

Section

Page

General Information	4
Before You Start	6
Precautions	7
Safety	10
Exercise Information	12
Assembly	17
Exercise Monitor Instruction	24





Allgemeines / General Information

DE

Qualität

Ihr Trainingsgerät wurde gemäß der aktuellen Europäischen Sicherheitsstandards (EN 957) entworfen und hergestellt.

Fragen

Sollten Sie Schwierigkeiten mit dem Aufbau oder der Benutzung Ihres Trainingsgerätes haben, oder sind Sie der Meinung, dass Teile fehlen, senden Sie es bitte NICHT an den Händler zurück, sondern wenden Sie sich bitte zuerst direkt an unseren Kundenservice.

Tel: 09 11 / 97 59 78 - 0
Fax: 09 11 / 97 59 78 - 1
Email: service@benysports.de
Website: www.benysports.de

Unser Kundenservice ist erreichbar
Montag bis Freitag von 8:00 bis 16:00 Uhr.

Beny Sports Germany GmbH
Platenstraße 30
D-90441 Nürnberg

Anfragen

Wenn Sie unseren Kundenservice mit einer Anfrage kontaktieren, halten Sie bitte folgende Informationen bereit:

NAME
ADRESSE
TELEFONNUMMER
PRODUCT BRAND
PRODUKT MODELL
PRODUKT SERIENNUMMER
KAUFDATUM
HÄNDLERNAME
BENÖTIGTE ERSATZTEILNUMMERN

GB

Quality

This exercise product has been designed and manufactured to comply with the latest (BS EN 957) British and European Safety Standards.

Questions

Should you encounter any difficulty with the assembly, operation or use of your exercise product or if you think that you may have parts missing, please DO NOT return it to your retailer but contact us first for help and advice, asking for CUSTOMER SUPPORT, by any of the following means.

Tel:- 0800 3 101 202 or
+44 (0) 1535 637711
Email:- support@benysports.co.uk
Website: www.benysports.co.uk

CUSTOMER SUPPORT open from 9.00am to 4.30pm
from Monday to Friday

Beny Sports Co. UK Ltd.
Unit 8 Riparian Way,
The Crossings Business Park,
Cross Hills,
West Yorkshire.
BD20 7BW

Queries

If you do have any queries, please ensure that you have the following information ready for our Customer Support Staff:

YOUR NAME
YOUR ADDRESS
YOUR PHONE NUMBER
PRODUCT BRAND
PRODUCT MODEL
PRODUCT SERIAL NUMBER
DATE OF PURCHASE
NAME OF RETAILER
PART NUMBERS REQUIRED



Allgemeines / General Information

DE

Garantie

Beny Sports Germany GmbH gewährt Garantieleistungen nur im Rahmen der **HEIMBENUTZUNG**. Die genaue Garantiedauer finden Sie auf der Garantiekarte, die mit Ihrem Produkt mitgeliefert wird. Während der Garantiedauer behalten wir uns das Recht vor:

- a). Ersatzteile für die Reparatur an den Käufer zu liefern.
- b). das an das Lager zurückgesandte Produkt zu reparieren.
- c). das Produkt zu ersetzen, falls wirtschaftlich.

Diese Garantie schließt Abnutzung der Polster und Verschleißteile aus.

Diese Garantie gilt nicht für Defekte, die durch fehlerhafte Behandlung oder Verstauung, oder durch Nutzung außerhalb des empfohlenen Nutzungsorts entstanden sind.

Sollten Sie uns über einen Defekt an Ihrem Gerät informieren wollen, benötigen wir einen Kaufbeleg. Ohne Kaufbeleg kann jede Anfrage für Ersatzteile oder Reparatur verweigert werden.

Diese Garantie gilt nur für den ursprünglichen Käufer und ist nicht übertragbar.

Dies beeinflusst nicht Ihre gesetzlich vorgeschriebenen Rechte als Kunde.

Kundenservice

Tel: 09 11 / 97 59 78 - 0
Fax: 09 11 / 97 59 78 - 1
Email: service@benysports.de
Website: www.benysports.de

Unser Kundenservice ist erreichbar Montag bis Freitag von 8:00 bis 16:00 Uhr.

**Beny Sports Germany GmbH
Platenstraße 30
D-90441 Nürnberg**

GB

Guarantee

Beny Sports Co. UK Ltd. guarantee's its product range for **DOMESTIC USE ONLY** for a period of **1 YEAR** from the original certified date of purchase. During this period we have the right to: -

- a). Provide parts for the purchaser to effect repair.
- b). Repair the product, returned to our warehouse (at the purchaser's cost).
- c). Replace the product if it is deemed (by us) to be economical to do so.

This guarantee does not cover wear and tear on upholstery or consumables.

This guarantee does not cover abuse, defects caused by storage or use outside those intended.

If you need to advise us of a defect with your product and in order for us to service any requirement for replacement parts or repairs, we will ask for proof of purchase. Failure to do so will result in any claim for replacement parts or repairs being refused.

This guarantee, (both given and implied) applies to the original purchaser only, is not transferable and will be invalidated if used outside of the above criteria.

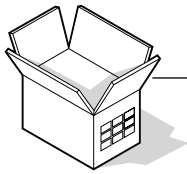
This guarantee is valid only in the United Kingdom and Eire. This does not affect your statutory rights as a consumer.

Customer Support

Tel:- 0800 3 101 202 or
+44 (0) 1535 637711
Email:- support@benysports.co.uk
Website: www.benysports.co.uk

CUSTOMER SUPPORT open from 9.00am to 4.30pm from Monday to Friday

**Beny Sports Co. UK Ltd.
Unit 8 Riparian Way,
The Crossings Business Park,
Cross Hills,
West Yorkshire.
BD20 7BW**



Bevor Sie Beginnen / Before You Start

DE

Werkzeug

Falls erforderlich, werden alle unsere Geräte mit den wichtigsten Werkzeugen geliefert, die für einen erfolgreichen Aufbau benötigt werden. Es kann jedoch vorteilhaft sein, einen Gummihammer und einen Universalschraubenschlüssel zur Hand zu haben.

Vorbereitung des Arbeitsplatzes

Wichtig ist, dass Sie ihr Gerät an einer sauberen, freien und aufgeräumten Stelle aufbauen. Sie sollten in der Lage sein, um das Gerät herumzugehen, während Sie die Einzelteile zusammenfügen, so dass die Verletzungsgefahr reduziert wird.

Bitten Sie um Hilfe

Da einige der Einzelteile groß, schwer oder sperrig sein können, ist es schneller, sicherer und einfacher, sich beim Aufbau von jemandem helfen zu lassen.

Öffnen des Kartons

Öffnen Sie den Karton, der Ihr Produkt enthält vorsichtig, wobei Sie bitte die aufgedruckten Warnungen beachten, um die Verletzungsgefahr zu reduzieren. Beachten Sie evtl. scharfe Klammern, die zur Befestigung der Klappen benutzt wurden. Versichern Sie sich, dass der Karton auf der richtigen Seite steht, da die Teile so am leichtesten entnommen werden können.

Auspacken der Teile

Packen Sie vorsichtig jede Komponente aus und kontrollieren Sie auf der Teilliste, ob alle notwendigen Einzelteile vorhanden sind.

Bitte beachten Sie, dass manche Einzelteile schon zu Gruppen zusammengebaut sein können. Kontrollieren Sie dies bitte, bevor Sie sich deshalb an unseren Kundendienst wenden. Senden Sie das Gerät auf keinen Fall zurück, bevor Sie sich mit Ihrem Händler in Verbindung gesetzt haben.

GB

Tools

If required, most of our products are supplied with basic tools, which will enable you to successfully assemble your product. However, you may find it beneficial to have a soft-headed hammer and perhaps an adjustable spanner handy as this may help.

Prepare the Work Area

It is important that you assemble your product in a clean, clear, uncluttered area. This will enable you to move around the product while you are fitting components and will reduce the possibility of injury during assembly.

Work with a Friend

You may find it quicker, safer and easier to assemble this product with the help of a friend as some of the components may be large, heavy or awkward to handle alone.

Open the Carton.

Carefully open the carton that contains your product, taking note of the warnings printed on the carton to ensure that the risk of injury is reduced. Be aware of sharp staples that may be used to fasten the flaps as these may cause injury. Be sure to open the carton the right way up, as this will be the easiest and safest way to remove all the components.

Unpack the Components

Carefully unpack each component, checking against the parts list that you have all the necessary parts to complete the assembly of your product.

Please note that some of the parts may be pre-fitted to major components, so please check carefully before contacting our CUSTOMER SUPPORT team. In any event, please do not return the product to your retailer before contacting us first.



Precautions / Vorsichtsmaßnahmen

DE

• Um eine sichere, zuverlässige und komfortable Nutzung dieses Laufbandes zu gewährleisten, lesen Sie bitte die Gebrauchsanweisung vor der Verwendung sorgfältig durch.

• Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie mit einem Programm oder einem anderen Trainingsprogramm beginnen. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 oder mit Vorerkrankungen.

1. Es liegt in der Verantwortung des Produktbesitzers, sicherzustellen, dass alle Laufbandbenutzer alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen vollständig kennen. Und verwenden Sie das Laufband streng nach den Anweisungen.

2. Stellen Sie das Laufband auf den ebenen Boden. Der Sicherheitsarbeitsraum beträgt 2000 mm x 1000 mm (6,6 x 3,3 Fuß) hinter dem Laufband und 1000 mm (3,3 Zoll) daneben. Wenn der Boden nicht eben ist, können Sie Matten auf den Boden legen, um sicherzustellen, dass das Laufband stabil läuft.

3. Bitte verwenden Sie das Laufband im Innenbereich, um es trocken zu halten. Benutzen Sie das Laufband nicht im Carport, im Vorgarten oder an Orten in der Nähe von Wasser.

4. Halten Sie das Stromkabel von der erhitzten Oberfläche fern.

5. Lassen Sie niemals zwei oder mehr Personen gleichzeitig auf dem Laufband.

6. Kinder sollten das Laufband unter Aufsicht eines Erwachsenen benutzen. Darüber hinaus muss der Erwachsene auf die Kinder aufpassen, während das Laufband läuft.

7. Bitte tragen Sie während des Trainings angemessene Kleidung, einschließlich Laufschuhe; Tragen Sie keine Kleidung, die sich an Teilen des Laufbands verfangen könnte. Laufen Sie nicht barfuß.

8. Befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel während des Trainings immer am Benutzer, sodass der Benutzer ihn im Notfall abziehen und das Laufband sofort stoppen kann.

GB

• To ensure your safe, reliable and comfortable use of this treadmill, please read the instruction carefully before use.

• Consult a physician before starting a program or other exercise program. This is especially important for those over 35 or with pre-existing health conditions.

1. Thank you for making this treadmill part of your exercise program. For your safety and benefit please read this manual carefully before use.

2. Place the treadmill on the flat ground. The safety operation space is 2000mmx1000mm (6.6'x3.3') behind the treadmill and 1000mm (3.3') aside of it. If the ground is not flat, you can put mats on the ground to ensure the treadmill runs steadily.

3. Please use the treadmill indoors to keep dry. Do not use the treadmill in carport, dooryard or anywhere close to water.

4. Keep the power wire away from the heated surface.

5. Never allow two or more persons on the treadmill at the same time. The max user's weight is 180 kg.

6. Adults should keep their eyes on any users that under 14 years old when they're using the treadmill.

7. Please wear appropriate clothing, including running shoes during exercise; do not wear clothes that might catch on any part of this treadmill. Do not run by barefoot, slippers or socks only.

8. Always clip the safety key on the user during exercise so that the user can pull it off to stop the treadmill immediately in case of emergency.



Precautions / Vorsichtsmaßnahmen

DE

9. Wenn Sie sich während des Trainings unwohl fühlen oder eine ungewöhnliche Situation auftritt, drücken Sie bitte die Not-Aus-Taste drücken Sie den Knopf oder springen Sie unverzüglich vom Laufband: Beide Hände halten den Handlauf fest, um den Körper abzustützen, und die Füße treten auf die Seitenschienen auf beiden Seiten der Lauffläche und steigen dann von einer Seite des Laufbands ab.

10. Der Pulssensor in diesem Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke bestimmt. Es gibt viele Gründe (einschließlich der Bewegungshaltung), die die Präzision des auf der Maschine angezeigten Index beeinträchtigen können. Daher dient der Pulssensor nur als Hilfsmittel während des Trainings, um den allgemeinen Trend Ihres Trainings abzubilden.

11. Steigen Sie nicht mit Gewalt in den Laufgurt, wenn der Strom abgeschaltet ist. Versuchen Sie nicht, das Laufband mit Gewalt zu benutzen, wenn das Stromkabel oder der Stift beschädigt ist oder das Laufband nicht normal verwendet werden kann.

12. Bitte überprüfen Sie die Teile der Maschine regelmäßig und ziehen Sie sie fest, um einen sicheren Betrieb zu gewährleisten.

13. Der Stecker muss mit dem Erdungskabel an die richtige Steckdose angeschlossen werden, um einen Stromschlag zu vermeiden.

14. Gefährlich: Wenn Sie dieses Laufband nicht benutzen, ziehen Sie bitte den Sicherheitsschlüssel ab, ziehen Sie den Stecker und schalten Sie den Netzschalter ein. Bitte warten und stellen Sie das Laufband regelmäßig gemäß der Bedienungsanleitung ein. Öffnen Sie nicht die Motorabdeckung, wenn eine unkontrollierbare Fehlfunktion auftritt. Wenden Sie sich stattdessen an einen autorisierten Servicemitarbeiter oder Techniker, um das Laufband zu überprüfen.

15. Dieses Gerät ist nicht für die Verwendung durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und Wissen bestimmt, es sei denn, sie werden von einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person beaufsichtigt oder in die Verwendung des Geräts eingewiesen.

GB

9. If you feel uncomfortable or have any abnormal situation during exercise, please press Emergency stop button or jump off treadmill urgently: both hands hold the handlebars to prop the body up and the feet step on the side rails on both sides, then get off from one side of the treadmill.

10. The pulse sensor in this machine is not for therapeutic purpose. There're many reasons (including posture of movements) to affect the precision of the index shown on machine. So the pulse sensor is only for accessorial use during exercise to reflect the general trend of your workout.

11. Don't force to step the running belt when the power is shut off. Don't force to use the treadmill when the power wire or pin is damage or the treadmill can't use in ordinary.

12. Please examine and tighten the parts of machine regularly to keep safe use..

13. The plug has to be connected in correct socket with earth wire to avoid electric shock.

14. Dangerous: confirm when you do not use this treadmill, please take down the safety key, pull the plug and turn on the power switch. Please maintain and adjust treadmill according to manual regularly. Do not open the motor cover when encountering the unmanageable malfunction, you should ask the authorized service representative or technicians to check the treadmill.

15. This appliance is not intended for use by person (including children) with reduced physical sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety.



Precautions / Vorsichtsmaßnahmen

DE

16. Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.

17. Dieser Netzstecker darf nur von entsprechend qualifizierten Personen oder seinem Hersteller und seinen Kundendiensten ausgetauscht werden.

GB

16. Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.

17. This power plug only can be replaced by relative qualified people or its manufacturer and its services center.



Warnung

Die unsachgemäße Benutzung des Laufbandes oder die Überschreitung der natürlichen Funktionen kann Ihre Gesundheit schädigen oder das Gerät beschädigen!



Warning

It will harm your health or damage the equipment if using the treadmill improperly or exceeding the natural functions!



Sicherheit / Safety

DE

Bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen, das Ihre Herz-Kreislaufaktivität steigert, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt. Regelmäßiges, anstrengendes Training sollte von Ihrem Arzt bewilligt werden und es ist erforderlich, dass Sie Ihr Gerät richtig verwenden. Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanleitung genau, bevor Sie den Aufbau und das Training beginnen.

* Halten Sie Kinder fern von den Trainingsgeräten, wenn Sie diese benutzen. Erlauben Sie Kindern nicht, auf das Gerät zu klettern oder darauf zu spielen, wenn es nicht benutzt wird.

* Um Ihre Sicherheit zu gewährleisten, stellen Sie sicher, dass in jede Richtung mindestens 1 Meter Freiraum um Ihr Gerät besteht, während Sie trainieren.

* Kontrollieren Sie regelmäßig, dass alle Muttern, Bolzen und Schrauben festgezogen sind, und ebenfalls alle beweglichen Teile auf offensichtlichen Verschleiß oder Schaden.

* Reinigen Sie nur mit einem feuchten Tuch, benutzen Sie keine aggressiven Reinigungsmittel. Sollten Sie Zweifel haben, benutzen Sie Ihr Reinigungsmittel nicht, sondern kontaktieren Sie unseren Kundenservice.

* Vergewissern Sie sich, dass das Gerät auf einer stabilen, flachen Oberfläche steht, bevor Sie es benutzen. Falls nötig, benutzen Sie eine Gummimatte, um Rutschgefahr zu mindern.

* Tragen Sie immer geeignete Kleidung und Schuhwerk, wie Sportschuhe, wenn Sie trainieren. Tragen Sie keine zu weite Kleidung, die sich während des Trainings verfangen könnte.

GB

Before you undertake any programme of exercise that will increase cardiovascular activity please be sure to consult with your doctor. Frequent strenuous exercise should be approved by your doctor and proper use of your product is essential. Please read this manual carefully before commencing assembly of your product or starting to exercise.

* Please keep all children away from exercise products when in use. Do not allow children to climb or play on them when they are not in use.

* For your own safety, always ensure that there is at least 1 Metre of free space in all directions around your product while you are exercising.

* Regularly check to see that all nuts, bolts and fittings are securely tightened. Periodically checking all moving parts for obvious signs of wear or damage.

* Clean only with a damp cloth, do not use solvent cleaners. If you are in any doubt, do not use your product, but contact CUSTOMER SUPPORT by any of the means listed on the opposite page.

* Before use, always ensure that your product is positioned on a solid, flat surface. If necessary, use a rubber mat underneath to reduce the possibility of slipping in use.

* Always wear appropriate clothing and footwear such as training shoes when exercising. Do not wear loose clothing that could become caught or trapped during exercise.



Sicherheit / Safety

DE

Verstauung und Benutzung

Ihr Gerät ist dafür konstruiert, in einer sauberen, trockenen Umgebung benutzt zu werden. Vermeiden sie die Verstauung an zu kalten oder klammen Orten, da dies zu Korrosion und ähnlichen Problemen führen kann.

Maximal-Gewicht

Ihr Gerät ist für Benutzer mit bis zu folgendem Gewicht geeignet:
120kg / 264lbs oder weniger.

GB

Storage and Use

Your product is intended for use in clean dry conditions. You should avoid storage in excessively cold or damp places as this may lead to corrosion and other related problems that are outside our control.

Weight Limit

Your product is suitable for users weighing:
264LBS / 18.8Stones / 120KG or less.



Warnung

Sollte ein Teil Ihres Produktes beschädigt oder sehr verschlissen sein, benutzen Sie Ihr Gerät unter keinen Umständen, bis diese Teile ausgetauscht wurden.



Warning

If any part of your product becomes damaged, broken or badly worn do not use the equipment until the defective parts have been replaced.



Trainingsinformation / Exercising Information

DE

Zu Beginn

Wie Sie mit dem Training beginnen, unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Haben Sie lange nicht trainiert, waren Sie für eine Weile inaktiv, oder sind Sie extrem übergewichtig, **MÜSSEN** Sie langsam anfangen, und die Trainingszeit langsam stufenweise erhöhen, eventuell nur ein paar Minuten pro Einheit pro Woche. Kombinieren Sie eine vorsichtig strukturierte Ernährung mit einem einfachen, aber effektiven Training und es kann dazu beitragen, dass Sie sich besser fühlen, aussehen und das Leben mehr genießen.

Aerobic Fitness

Aerobic Training ist schlichtweg definiert als jegliche andauernde Aktivität, die die Sauerstoffzufuhr zu den Muskeln durch das vom Herzen gepumpte Blut erhöht. Durch regelmäßiges Training wird Ihr Herz-Kreislaufsystem stärker und effizienter. Ihre Erholungsgeschwindigkeit z. B. die Zeit, die Sie brauchen, um den Ruhepuls wieder zu erreichen, wird ebenfalls geringer. Anfangs werden Sie vielleicht nur dazu in der Lage sein, ein paar Minuten täglich zu trainieren. Zögern Sie nicht, durch den Mund zu atmen, sollten Sie mehr Sauerstoff benötigen. Benutzen Sie den „Redetest“. Können Sie keine Unterhaltung führen, während Sie trainieren, arbeiten Sie zu schwer! Bei regelmäßigem Training wird Aerobic Fitness über die nächsten 6 – 8 Wochen jedoch stufenweise aufgebaut. Lassen Sie sich nicht entmutigen, sollte es länger dauern, bis Sie sich weniger lustlos fühlen. Jeder Mensch ist verschieden und manche erreichen ihr Ziel schneller als andere. Trainieren Sie in Ihrem eigenen, komfortablen Tempo und die Resultate werden sich einstellen. Umso besser Ihre Aerobic Fitness ist, desto mehr werden Sie trainieren müssen, um in Ihrer Zielzone zu bleiben.

GB

Beginning

How you begin to exercise will vary from person to person. If you have not exercised for a long period of time, have been inactive for a while, or are severely overweight you **MUST** start slowly, increasing your exercise time gradually, by perhaps only a few minutes for each session per week. Combine a carefully structured nutritious diet with a simple but effective exercise routine and this can help make you feel better, look better and will almost certainly enable you to enjoy life more.

Aerobic Fitness

Aerobic exercise is simply defined as any sustained activity that increases the supply of oxygen to your muscles via the blood pumped by your heart. With regular exercise, your cardiovascular system will become stronger and more efficient. Your recovery rate i.e. the time taken for your heart to reach its normal resting level, will also decrease. Initially you may only be able to exercise for a few minutes each day. Do not hesitate to breathe through your mouth should you need more oxygen. Use the "talk test". If you cannot carry on a conversation while exercising, you are working too hard! However, aerobic fitness will be gradually built up with regular exercise, over the next six to eight weeks. Do not be discouraged if it takes longer than this to begin to feel less lethargic, everyone is different and some will achieve their targets quicker than others. Work at your own, comfortable pace and the results will come. The better your aerobic fitness the harder you will have to work to stay in your target zone.



Trainingsinformation / Exercising Information

DE

Aufwärmen

Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus drei Teilen: Aufwärmen, Aerobic, und Cool Down. Beginnen Sie das Training niemals ohne Aufwärmen. Beenden Sie es nie ohne Cool Down. Dehnen Sie sich für 5-10 Minuten vor dem Training, um Überdehnungen, Zerrungen und Krämpfe zu vermeiden.

Aerobic Session

Diejenigen unter Ihnen, die erst mit dem Training beginnen, sollten dies anfangs nicht mehr als jeden zweiten Tag tun. Mit dem Anstieg Ihres Fitness-Levels können Sie das Training auf 2 von 3 Tagen erhöhen. Wenn Sie damit gut umgehen können, trainieren Sie 6 Tage die Woche, aber nehmen Sie sich mindestens einen Tag pro Woche frei.

Training in Ihrer Zielzone

Um sicherzustellen, dass Sie in Ihrer Zielzone arbeiten, müssen Sie Ihren Puls messen können. Sollten Sie keinen Pulsmesser haben (entweder an dem Gerät, das Sie verwenden, oder ein universelles Gerät), müssen Sie Ihren Puls selbst an Ihrer Halsschlagader nehmen. Diese befindet sich an der Seite Ihres Halses und Sie können Sie erfühlen, indem Sie Ihren Zeige- und Mittelfinger benutzen. Zählen Sie einfach die Schläge, die Sie in 10 Sekunden fühlen und multiplizieren Sie diese mal 6, um Ihren Puls zu errechnen. Sie sollten dies vor und nach dem Training tun, um ihn vergleichen zu können. Menschen mit guter Aerobic Fitness haben einen niedrigeren Ruhepuls und können mit höherem Pulslevel trainieren

Zielzone

Benutzen Sie die unten aufgeführte Tabelle, um Ihre Zielzone zu ermitteln. Sollten Sie erst mit dem Training beginnen, also in die Kategorie untrainiert fallen, nutzen Sie die linke Spalte. Wenn Sie regelmäßig trainieren und eine gute Aerobic Fitness besitzen, nutzen Sie die rechte Spalte.



Warnung

Falsches oder übertriebenes Training kann Ihrer Gesundheit schaden. Bitte lesen Sie zuerst die Trainingsinformation.

GB

Warm Up

A successful exercise programme consists of three parts, Warm Up, Aerobic Exercise and Cool Down. Never start a training session without warming up. Never finish one without cooling down correctly. Perform between five and ten minutes of stretching before starting your workout to prevent muscle strains, pulls and cramps.

Aerobic Exercise Session

Those new to exercise should exercise no more than every other day to start with. As your fitness level increases, increase this to 2 in every 3 days. When you are comfortable with your routine, exercise for 6 days per week. Always take at least one day off per week.

Exercising in your Target Zone

To ensure that your heart is working in its exercise target zone, you need to be able to take your pulse. If you do not have a pulse monitor (either from the product you are using or a proprietary independent unit) you will need to locate the pulse in your carotid artery. This is situated in the side of the neck and can be felt by using the index and middle fingers. Simply count the number of beats you feel in 10 seconds and then multiply by six to get your pulse rate. This should be taken before you start to exercise for easy reference. People who have a greater aerobic fitness, have a lower resting pulse level and will also be able to exercise with a higher pulse level.

Target Zone

To determine your target zone, see the chart opposite. If you are new to exercise and by definition unfit, refer to the left column. If you exercise regularly and have good aerobic fitness, refer to the right column.



Note

Incorrect or excessive training may damage your health. Please read the exercise information first.



Trainingsinformation / Exercising Information

DE

Alter	Untrainiert Zielzone A	Trainiert Zielzone B
(Jahre)	(Schläge pro Minute)	(Schläge pro Minute)
20-24	145 - 165	155 - 175
25-29	140 - 160	150 - 170
30-34	135 - 155	145 - 165
35-39	130 - 150	140 - 160
40-44	125 - 145	135 - 155
45-49	120 - 140	130 - 150
50-54	115 - 135	125 - 145
55-59	110 - 130	120 - 140
60 und mehr	105 - 125	115 - 135

GB

USERS AGE	UNCONDITIONED TARGET ZONE - A	CONDITIONED TARGET ZONE - B
(Years)	(Beats per Minute)	(Beats per Minute)
20-24	145 - 165	155 - 175
25-29	140 - 160	150 - 170
30-34	135 - 155	145 - 165
35-39	130 - 150	140 - 160
40-44	125 - 145	135 - 155
45-49	120 - 140	130 - 150
50-54	115 - 135	125 - 145
55-59	110 - 130	120 - 140
60 and over	105 - 125	115 - 135

Cool Down

Um Übermüdung und Muskelkater vorzubeugen, sollten Sie sich für ein paar Minuten durch langsames Gehen abkühlen, um Ihren Puls wieder auf den Ruhepuls zu senken.

Cool Down

To decrease fatigue and muscle soreness, you should also cool down by walking at a slow relaxed pace for a minute or so, to allow your heart rate to return to normal.

Aufwärm- und Cool Down Übungen

Halten Sie jede Übung für mindestens 10 Sekunden und entspannen Sie dann. Wiederholen Sie jede Übung zwei oder drei Mal. Tun Sie dies vor der Aerobic und auch nachdem Sie mit dem Training fertig sind.



Kopftrolle

Legen Sie den Kopf langsam nach rechts, so dass Sie eine leichte Dehnung an der linken Halsseite spüren. Als nächstes legen Sie den Kopf nach hinten, das Kinn streckend. Danach legen Sie den Kopf nach links, so dass Sie eine leichte Dehnung auf der rechten Halsseite verspüren. Zuletzt legen Sie den Kopf nach vorne auf die Brust. Wiederholen Sie dies zwei bis drei Mal.



Zehen berühren

Beugen Sie sich langsam nach vorne, indem Sie in der Hüfte abknicken, und entspannen Sie Rücken und Schultern während Sie den Oberkörper herabbeugen. Strecken Sie sich behutsam nach unten, soweit es angenehm ist und halten Sie die Position für 10 Sekunden.

Warm Up and Cool Down Exercises

Hold each stretch for a minimum of ten seconds and then relax. Repeat each stretch two or three times. Do this before your Aerobic Exercise session and also after you have finished.

Head Roll

Rotate your head to the right for one count, feeling a slight pull on the left side of your neck. Next, rotate your head back for one count, stretching your chin. Then rotate your head to the left for one count, feeling a slight pull on the right side of your neck. Lastly, drop your head to your chest for one count. Repeat 2 to 3 times.

Toe Touch

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you lower your trunk. Gently stretch down as far as is comfortable and hold for 10 seconds.



DE

GB

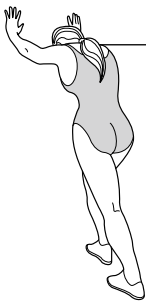


Schulter Heben

Rotieren und heben Sie die rechte Schulter in Richtung Ohr, dann entspannen. Dasselbe tun Sie mit der linken Schulter. Wiederholen Sie drei bis vier Mal.

Shoulder Lift

Rotate and lift your right shoulder up towards your ear for one count. Relax then repeat for the left shoulder.
Repeat 3 - 4 times.



Wade / Achilles Stretch

Drehen Sie sich in Richtung Wand und legen Sie beide Hände daran. Stützen Sie sich mit einem Bein, während Sie das andere hinter sich mit der ganzen Sohle flach auf dem Boden positionieren. Beugen Sie das vordere Bein und lehnen Sie sich in Richtung Wand, wobei Sie das hintere Bein gerade lassen, so dass Wade und Achillessehne gedehnt werden. Halten Sie dies für 5 Sekunden und wiederholen Sie mit dem anderen Bein. Wiederholen Sie die Übung zwei bis drei Mal.

Calf / Achilles Stretch

Turn towards the wall and place both hands on it. Support yourself with one leg while the other is placed behind you with the sole flat on the floor. Bend the front leg and lean towards the wall, keeping the rear leg straight so that the calf and Achilles tendon are stretched hold for 5 seconds. Repeat with the other leg.
Repeat 2 - 3 times.



Side Stretch

Heben Sie beide Arme über Ihren Kopf und strecken Sie den rechten Arm so weit nach oben, wie nur möglich, wodurch die Bauch- und Rückenmuskeln sanft gestreckt werden. Wiederholen Sie mit dem linken Arm. Wiederholen Sie alles drei bis vier Mal.

Side Stretch

Open both arms to the side and gently lift them above your head. Reach your right arm as high as you can for one count, gently stretching the muscles of the stomach and lower back. Repeat the action with your left arm.
Repeat 3 - 4 times.



Innerer Oberschenkel Stretch

Setzen Sie sich auf den Boden und ziehen Sie beide Beine an Ihre Leiste heran – die Fußsohlen zueinander. Lassen Sie den Rücken gerade und lehnen Sie sich über Ihre Füße nach vorne. Spannen Sie die Oberschenkel an und halten Sie dies für 5 Sekunden. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie drei bis vier Mal.

Inner Thigh Stretch

Sit on the floor and pull your legs toward your groin, the soles of your feet together. Hold your back straight and lean forward over your feet. Tighten the thigh muscles and hold for 5 seconds.
Release and repeat 3 - 4 times.



Hinterer Oberschenkel Stretch

Setzen Sie sich auf den Boden, strecken Sie das rechte Bein aus und beugen Sie das linke mit dem Fuß flach gegen den rechten Oberschenkel. Beugen Sie sich über Ihren rechten Fuß nach vorne und halten Sie dies für 10 Sekunden. Entspannen Sie sich und wiederholen mit dem linken Bein. Wiederholen Sie zwei bis drei Mal.

Hamstring Stretch

Sit on the floor with your right leg extended and place your left foot flat against the right inner thigh. Stretch forward toward the right foot and hold for 10 seconds. Relax and then repeat with the left leg extended.
Repeat 2 - 3 times.



Trainingsinformation / Exercising Information

DE

Grundlegendes Aerobic Trainingsprogramm

Wir schlagen die folgenden Aerobic Trainingsprogramme vor. Denken Sie daran, richtig zu atmen, die Übungen in Ihrem eigenen Tempo zu absolvieren und es nicht zu übertreiben, um Verletzungen zu vermeiden.

Woche 1 & 2 4 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
1 Minute Ausruhen
Aufwärmen 5 - 10 Minuten 2 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
Cool Down 5 Minuten 1 Minute langsam trainieren

Woche 3 & 4 5 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
1 Minute Ausruhen
Aufwärmen 5 - 10 Minuten 3 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
Cool Down 5 Minuten 2 Minute langsam trainieren

Woche 5 & 6 6 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
1 Minute Ausruhen
Aufwärmen 5 - 10 Minuten 4 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
Cool Down 5 Minuten 3 Minute langsam trainieren

Woche 7 & 8 5 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
3 Minuten in Zielzone 'B' trainieren
Aufwärmen 5 - 10 Minuten 2 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
Cool Down 5 Minuten 1 Minute langsam trainieren
4 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
3 Minuten langsam trainieren

Woche 9 & danach 5 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
3 Minuten in Zielzone 'B' trainieren
Aufwärmen 5 - 10 Minuten 2 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
Cool Down 5 Minuten 1 Minute langsam trainieren
Wiederholen Sie den ganzen Zyklus zwei oder drei Mal.

Dies ist nur ein Vorschlag für ein Trainingsprogramm und ist nicht für jeden Benutzer geeignet.

GB

Basic Aerobic Training Programme

For your basic Aerobic Exercise routine we suggest that you try the following. Remember, breathe correctly, exercise at your own pace and do not over-train as injury may result.

Week 1 & 2 Exercise 4 minutes at 'A'
Rest 1 minute
Warm Up 5 - 10 Minutes Exercise 2 minutes at 'A'
Cool Down 5 Minutes Exercise slowly 1 minute

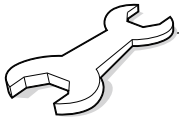
Week 3 & 4 Exercise 5 minutes at 'A'
Rest 1 minute
Warm Up 5 - 10 Minutes Exercise 3 minutes at 'A'
Cool Down 5 Minutes Exercise slowly 2 minutes

Week 5 & 6 Exercise 6 minutes at 'A'
Rest 1 minute
Warm Up 5 - 10 Minutes Exercise 4 minutes at 'A'
Cool Down 5 Minutes Exercise slowly 3 minutes

Week 7 & 8 Exercise 5 minutes at 'A'
Exercise 3 minutes at 'B'
Warm Up 5 - 10 Minutes Exercise 2 minutes at 'A'
Cool Down 5 Minutes Exercise slowly 1 minute
Exercise 4 minutes at 'A'
Exercise slowly 3 minutes

Week 9 & beyond Exercise 5 minutes at 'A'
Exercise 3 minutes at 'B'
Warm Up 5 - 10 Minutes Exercise 2 minutes at 'A'
Cool Down 5 Minutes Exercise slowly 1 minute
Repeat entire cycle 2 or 3 times

This is only a suggested programme and may not suit every individual's needs.



Aufbau / Assembly

DE

Lieferumfang & Aufbau

Dies ist das Zubehör, das Sie für den Aufbau Ihres Produktes benötigen werden.

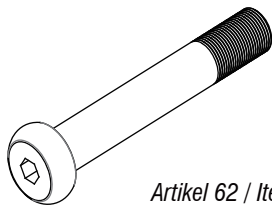
Bitte beachten Sie, dass manche Einzelteile schon zu Gruppen zusammengebaut sein können. Kontrollieren Sie dies bitte, bevor Sie sich deshalb an unseren Kundendienst wenden.

GB

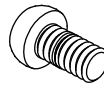
Components - Fixings

Please check you have all the parts listed below

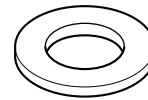
Note : Some of the smaller components may be pre-fitted to larger components. Please check carefully before contacting us regarding any missing components.



Artikel 62 / Item 62
Sitz / Seat
2 Stk / Qty 2



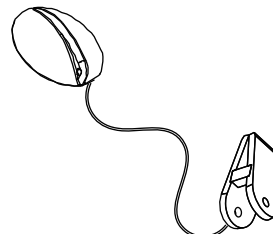
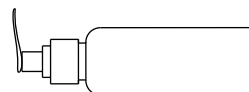
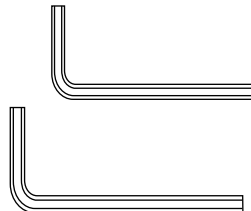
Artikel 61 / Item 61
Sitz / Seat
6 Stk / Qty 6



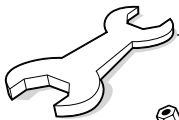
Artikel 47 / Item 47
Sitz / Seat
10 Stk / Qty 10



Artikel 40 / Item 40
Sitz / Seat
6 Stk / Qty 6



Aufbau / Assembly



Hinweis

Bitte stellen Sie sicher, dass genügend Platz für die Installation des Laufbandes vorhanden ist und empfohlen werden 2 Personen für die Installation.



Warnung

Stecken Sie das Stromkabel nicht ein, bevor das Laufband vollständig installiert ist!



Note

Above described parts are all the parts you need to assemble this treadmill. Before you start to assemble, please check the hardware packing to make sure they are included.

Please find tools in the hardware pack to help you assemble this treadmill easier.



Warning

Don't insert the power wire until the treadmill was fully installed!

1.

DE

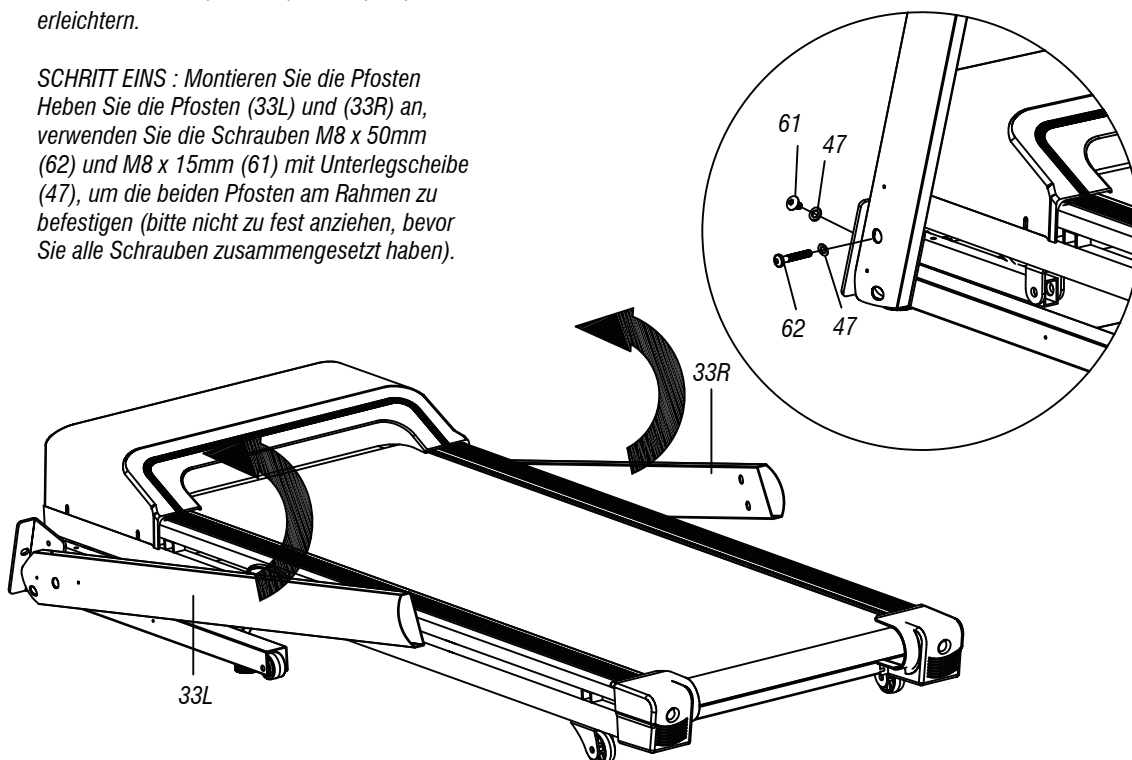
1. die oben beschriebenen Teile sind alle Teile, die Sie für den Zusammenbau dieses Laufbandes benötigen. Bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen, überprüfen Sie bitte die Verpackung der Teile, um sicherzustellen, dass sie enthalten sind.

2. In der Verpackung finden Sie Werkzeuge, die Ihnen den Zusammenbau des Laufbandes erleichtern.

SCHRITT EINS : Montieren Sie die Pfosten. Heben Sie die Pfosten (33L) und (33R) an, verwenden Sie die Schrauben M8 x 50mm (62) und M8 x 15mm (61) mit Unterlegscheibe (47), um die beiden Pfosten am Rahmen zu befestigen (bitte nicht zu fest anziehen, bevor Sie alle Schrauben zusammengesetzt haben).

GB

Lift the upright post 33L and 33R, Use the bolt M8 x 50mm (62) and M8 x 15mm (61) with flat washer (47) to fix the both upright post on the deck frame (Please not fix too tight before your assemble all the bolt).



Aufbau / Assembly



2.

DE

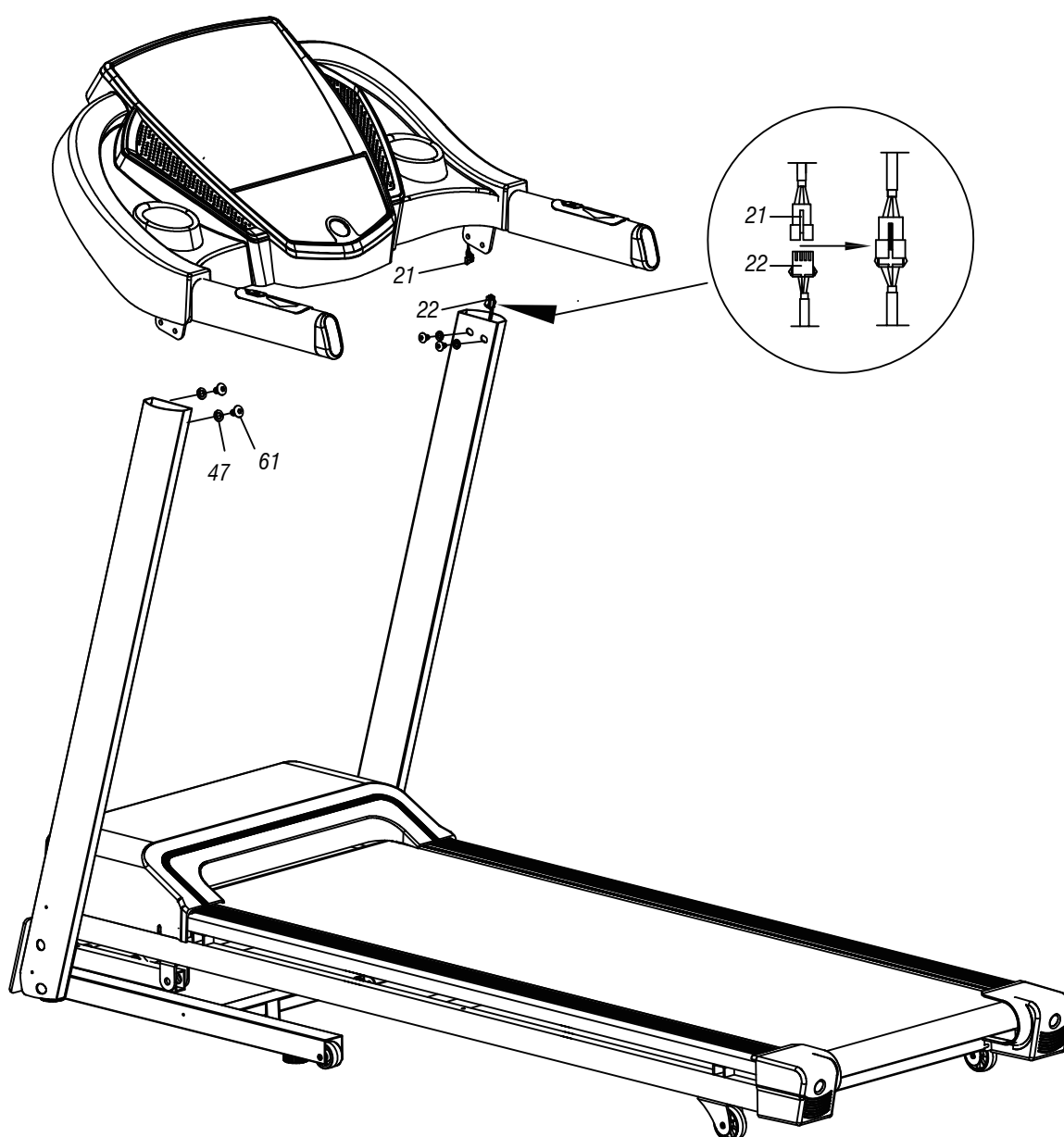
1. Verbinden Sie das Kabel (21) der Konsole und das Kabel (22) des Pfostens (2R).

2. Verwenden Sie die Schraube M8 x 15mm (61) mit der Unterlegscheibe (47), um die Konsole am Pfosten zu befestigen.

GB

1. Connect the cable (21) from console and the cable (22) from the upright post (2R).

2. USE the bolt M8 x 15mm (61) with the flat washer (47) fix the consoler on the upright post.



Aufbau / Assembly



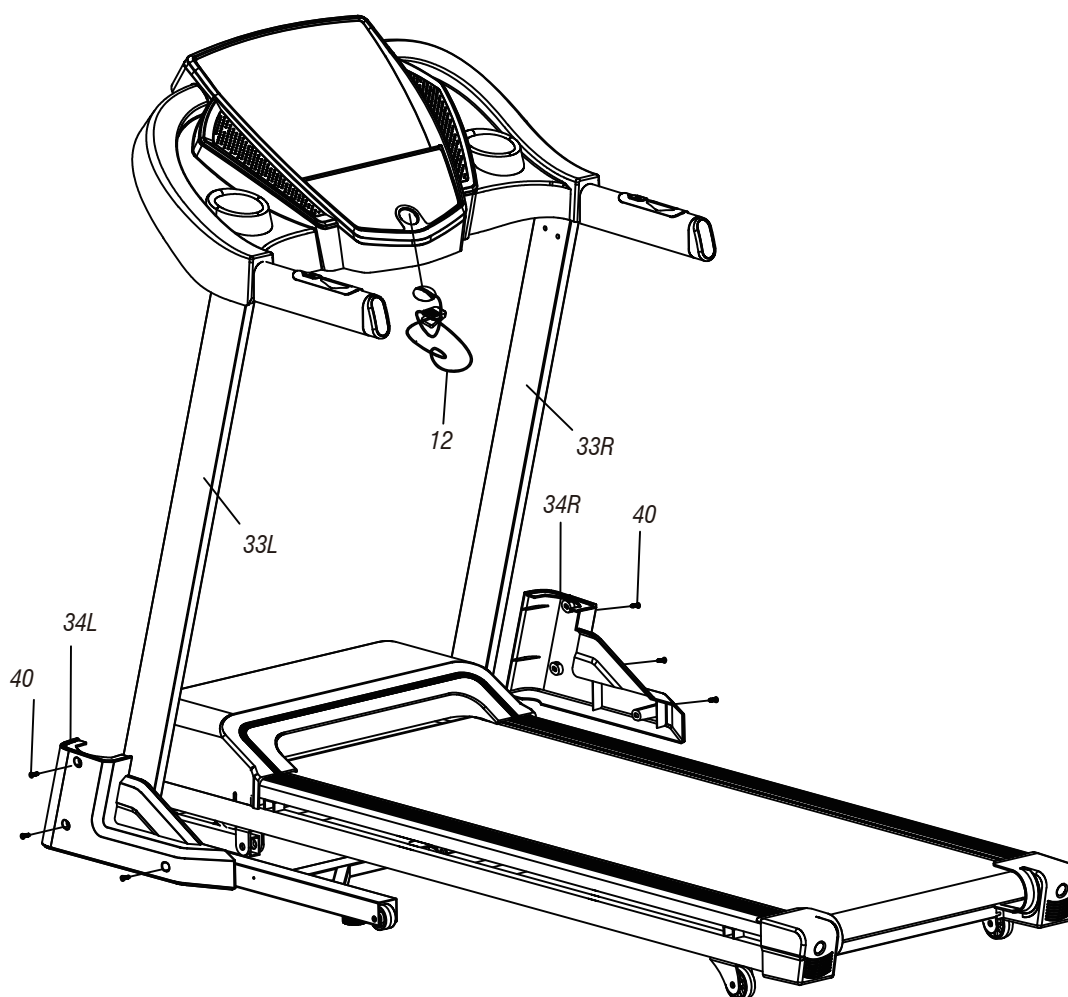
3.

DE

Montieren Sie die seitlichen Zierabdeckungen. Verwenden Sie die mitgelieferten Schrauben M4 x 15mm (40), um die Zierabdeckung (34L & 34R) an den beiden Seiten.

GB

Use the supplied screws M4 x 15mm (40) to fix the decorative cover (34L & 34R) to the both sides.



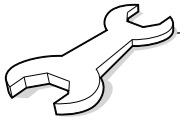
Warnung

Ein falsch angeschlossener Erdungsleiter kann zu einem elektrischen Schlag führen. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob das Gerät richtig geerdet ist, können Sie einen Elektriker oder einen Handwerker bitten, es zu überprüfen. Reparieren Sie nicht den Originalstecker, wenn er nicht in die Steckdose passt, muss eine geeignete Steckdose von einem professionellen Elektriker installiert werden.



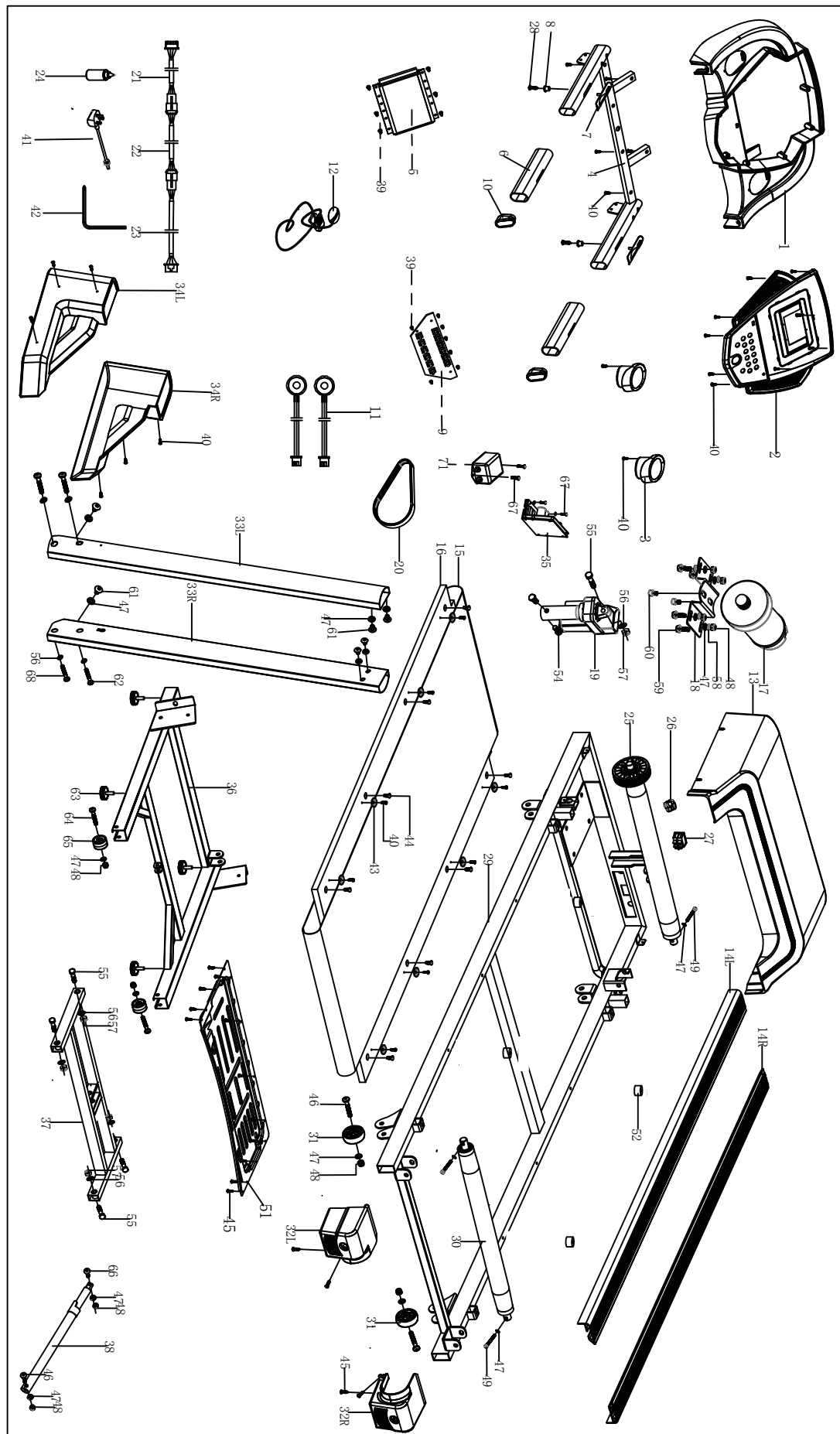
Warning

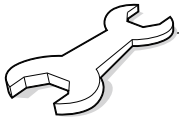
incorrect connect equipment grounded conductor led to an electric shock hazard. When you can not confirm if it is correct grounded, can ask the electrician and repairman to inspect it. Do not repair the original plug, if it not suit socket, must be install suitable socket by professional electrician.



Aufbau / Assembly

Explosionszeichnung / Exploded drawing





Aufbau / Assembly

DE

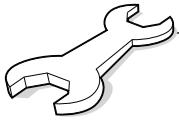
Liste der Einzelteile

Schlüsselnr.	Beschreibung	ANZ
1	Konsole Kunststoff	1
2	Display-Kunststoff	1
3	Flaschenhalter	2
4	Konsolenrahmen	1
5	Display-Platine	1
6	Griffschaum	2
7	Handpulssensoren	2
8	Abs-Rohr	2
9	Taste PCB	1
10	Röhrenstecker	2
11	Lautsprecher	2
12	Sicherheitsschlüssel	1
13	Motorabdeckung	1
14	Seitenschiene	2
15	Laufband	1
16	Lauf Deck	1
17	Motor	1
18	Motorfuß	1
19	Neigungsmotor	1
20	Motorriemen	1
21	Oberes Kabel	1
22	Mittleres Kabel	1
23	Unteres Kabel	1
24	Silikonöl	1
25	Vordere Rolle	1
26	Kabelsperre	1
27	Schalter	1
28	Schraube $\phi 4 \times 35\text{mm}$	2
29	Deckrahmen	1
30	Konsole Kunststoff	1
31	Display-Kunststoff	2
32	Flaschenhalter	2
33	Konsolenrahmen	2
34	Display-Platine	2
35	Griffschaum	1
36	Handpuls	1
37	Neigungsrahmen	1
38	Zylinder	1
39	Schraube $\phi 3 \times 7\text{mm}$	13
40	Schraube M4 x 15mm	30
41	Stromkabel	1
42	Inbusschlüssel	1
43	Seitenschienenbefestigung	8
44	Schraube M6 x 25mm	8
45	Schraube ST4.2 x 13mm	9
46	Schraube M8 x 45mm	3
47	Unterlegscheibe	21
48	Mutter M8	10
49	Schraube M8 x 55mm	3
50	N/A	
51	untere Motorabdeckung	1
52	Gummipuffer	4
53	N/A	
54	Schraube M10 x 30mm	2
55	Schraube M10 x 45mm	5
56	Unterlegscheibe $\phi 10.5$	7
57	Mutter M10	5
58	Federscheibe $\phi 8.1$	4
59	Schraube M8 x 20mm	4
60	Schraube M8 x 10mm	2
61	Schraube M8 x 15mm	8

GB

Parts List

Key No.	Description	QTY
1	Console plastic	1
2	Display plastic	1
3	Bottle holder	2
4	Console frame	1
5	Display PCB	1
6	Handle foam	2
7	Hand pulse	2
8	Abs tube	2
9	Button PCB	1
10	Tube plug	2
11	Speaker	2
12	Safety key	1
13	Motor cover	1
14	Side rail	2
15	Running belt	1
16	Running deck	1
17	Motor	1
18	Motor base	1
19	Incline motor	1
20	Motor belt	1
21	Upper cable	1
22	Middle cable	1
23	Lower cable	1
24	Silicon oil	1
25	Front roller	1
26	Cable lock	1
27	Switch	1
28	Screw $\phi 4 \times 35\text{mm}$	2
29	Deck frame	1
30	Real roller	1
31	Real wheel	2
32	End cap(L/R)	2
33	Upright post(L/R)	2
34	Side cover	2
35	Controller board	1
36	Base frame	1
37	Incline frame	1
38	Cylinder	1
39	Screw $\phi 3 \times 7\text{mm}$	13
40	Screw M4 x 15mm	30
41	Power cable	1
42	Allen key	1
43	Side rail fixer	8
44	Bolt M6 x 25mm	8
45	Screw ST4.2 x 13mm	9
46	Bolt M8 x 45mm	3
47	Flat washer	21
48	Nut M8	10
49	Bolt M8 x 55mm	3
50	N/A	
51	Motor lower cover	1
52	Rubber cushion	4
53	N/A	
54	Bolt M10 x 30mm	2
55	Bolt M10 x 45mm	5
56	Flat washer $\phi 10.5$	7
57	Nut M10	5
58	Spring washer $\phi 8.1$	4
59	Bolt M8 x 20mm	4
60	Bolt M8 x 10mm	2
61	Bolt M8 x 15mm	8



Aufbau / Assembly

DE

Liste der Einzelteile

Schlüsselnr.	Beschreibung	ANZ
62	Schraube M8 x 50mm	2
63	Gummifuß	4
64	Schraube M8 x 50mm	2
65	bewegliches Rad	2
66	Schraube M8 x 30mm	1
67	Schraube M4 x 10mm	4
68	Schraube M10 x 50mm	2
69	N/A	
70	N/A	
71	Filter	1

GB

Parts List

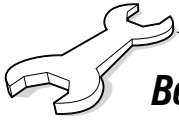
Key No.	Description	QTY
62	Bolt M8 x 50mm	2
63	Rubber foot	4
64	Bolt M8 x 50mm	2
65	Moving wheel	2
66	Bolt M8 x 30mm	1
67	Bolt M4 x 10mm	4
68	Bolt M10 x 50mm	2
69	N/A	
70	N/A	
71	Filter	1

ACHTUNG!

Manches des oben gelisteten Zubehörs ist direkt am Bauteil angebracht. Sie sind evtl. nicht separat verpackt.

ATTENTION!

Some of the above listed accessories are Directly on the component. They may be Not separately packaged.

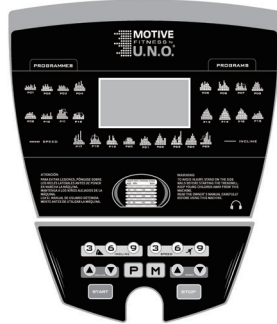


Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction

Bedienungsanleitung für das Cockpit

1.

DE



2. Fensteranzeige:

2.1 „SPEED“ Anzeige: Anzeige der aktuellen Geschwindigkeit, Geschwindigkeitsbereich:

1-18 KM /H Wenn Sie die voreingestellten Programme verwenden, wird „P01-P25, HR1-HR3-FAT“ angezeigt

2.2 „TIME“ Anzeige: Anzeige der Trainingszeit, positive Zeitmessung von 0:00-99:59.

2.3 „DISTANCE“. Anzeige der Laufstrecke, Vorwärtszählung von 0,00-99,9

2.4 „CAL/PULSE“- Anzeige: Bewegung verbrennt Kalorien verbraucht Kalorienwert von 0-999 Anzeige des Handpulses von 50-200.

3. Tastenfunktionen:

3.1 „START“ startet die Maschine, „STOP“ stoppt das Laufband.

3.2 SPEED „+“: Geschwindigkeit + Taste, im laufenden Zustand, drücken Sie es wird 0,1KM / h jedes Mal hinzufügen, drücken Sie es für eine lange Zeit, wird es die Geschwindigkeit ständig hinzufügen;

3.3 SPEED „-“: Geschwindigkeit - Taste, im laufenden Betrieb, drücken Sie es wird 0,1KM / h jedes Mal, drücken Sie es für eine lange Zeit, wird es die Geschwindigkeit konstant zu verringern.

3.4 MODE: Modus-Taste beim Anhalten, wählen Sie die Countdown-Zeit, Countdown-Distanz und Countdown-Kalorien kreisförmig.

3.5 Bluetooth-Lautsprecher

3.6 „4, 8, 12“ Schnellwahl Taste, Sie können die Geschwindigkeit in einem Schritt einstellen.

3.7 PROG: Verwenden Sie diese Taste, um die Programme zu wählen.

3.8 P01-P25 sind voreingestellte Programme

3.9 HR1-HR2-HR3 sind Herzfrequenzprogramme

3.10 FAT: Test des Körperfetts

4. Schnellstart (manueller Modus):

4.1 Schalten Sie den Netzschalter ein, stellen Sie sicher das der magnetische Sicherheitsschlüssel ordnungsgemäß in der Konsole unter den Bedienelementen einrastet.

4.2 drücken Sie „START“ Start-Taste, das System zählt drei Sekunden des Countdowns, der Summer ertönt, Nach dem Countdown von 3 Sekunden Countdown startet das Laufband mit einer Geschwindigkeit von 1,0 km / h.

4.3 Nach dem Start verwenden Sie die „SPEED +“, „SPEED -“ Tasten, um die Geschwindigkeit des Laufbandes einzustellen.

Instruction manual for the console

1. Console overlay picture:

GB



2. window display:

2.1 "SPEED" window: display the current speed, speed range: 1--18 KM /H When use the pre-set programs, will display "P01-P02---P25-HR1-HR2-HR3-FAT

2.2 "TIME" display: display exercise time, positive timing from 0:00-99:59.

2.3 "DISTANCE." Display the running distance, count forward from 0.00-99.9

2.4 "CAL/PULSE" window : movement burns calories consumed calorie value from 0-999, Display hand pulse from 50-200

3. KEY FUNCTION:

3.1 "START" start the machine, "STOP" stop the treadmill.

3.2 SPEED "+" : speed + button, at the running state, press it will be add 0.1KM/H every time ,press it for a long time ,it will add the speed constantly;

3.3 SPEED "-" : speed - button, at the running state, press it will decrease 0.1KM/H every time, press it for a long time, it will decrease the speed constantly.

3.4 MODE: mode button at the stopping state, select the countdown time, countdown distance and countdown calories circularly.

3.5 bluetooth speaker

3.6 "4.8.12" quick speed button, you can adjust the speed at one step.

3.7 PROG: Use this button to choose the programs.

P01-P25 are pre-set programs

HR1-HR2-HR3 are heart rate programs

FAT: test the body fat

4. Quick Start (manual mode):

4.1 turn on the power switch, the magnetic security lock properly absorbed in the panel below the safety lock position.

4.2 press "START" start button, the system enters three seconds of the countdown, the buzzer sounds, the time display countdown, 3 second countdown after treadmill running speed of 1.0 km / h.

4.3 after the start needed, use the "SPEED +", "SPEED -" keys to adjust the speed of the treadmill.

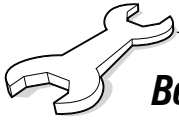
5 During the movement of the operation:

5.1 "Speed -" key will reduce the operating speed of the treadmill.

5.2 "Speed +" key will increase the operating speed of the treadmill.

5.3 press the "Stop" button, treadmill will stop running.

5.4 About five seconds when the movement with both hands heartbeat hand grip heartbeat data.



Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction

Bedienungsanleitung für das Cockpit

Instruction manual for the console

DE

5. Während der Bewegung des Laufbandes:

5.1 Die Taste „Geschwindigkeit“ verringert die Betriebsgeschwindigkeit des Laufbandes.

5.2 „Speed +“ Taste wird die Betriebsgeschwindigkeit des Laufbandes erhöhen.

5.3 Drücken Sie die „Stop“-Taste, das Laufband stoppt den Betrieb.

5.4 Etwa fünf Sekunden, wenn die Bewegung mit beiden Händen Herzschlag Handgriff Herzschlag Daten.

GB

6. Voreingestellte Programme

6. Pre-set programs.

Time \ program		Set time/ 10 = every period time									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P01	SPEED	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
P02	SPEED	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
P03	SPEED	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
P04	SPEED	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
P05	SPEED	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
P06	SPEED	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
P07	SPEED	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
P08	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P09	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
P11	SPEED	3	5	8	8	9	5	7	6	3	2
P12	SPEED	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
P13	SPEED	3	5	7	8	9	10	8	6	4	3
P14	SPEED	2	4	6	8	10	10	8	6	4	2
P15	SPEED	3	4	7	8	10	9	8	6	5	4
P16	SPEED	2	3	5	4	5	5	7	5	4	2
P17	SPEED	2	6	8	3	9	4	12	4	3	2
P18	SPEED	1	5	4	5	9	5	4	5	3	2
P19	SPEED	3	4	8	4	3	8	6	4	3	1
P20	SPEED	3	2	3	6	6	6	6	5	3	3
P21	SPEED	2	6	5	6	8	6	7	4	3	2
P22	SPEED	2	4	6	8	10	8	6	4	6	6
P23	SPEED	2	4	6	8	4	2	7	8	12	1
P24	SPEED	2	4	6	4	6	8	10	8	6	4
P25	SPEED	2	2	2	6	6	10	11	4	8	2

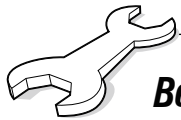
HRC Programme (Diese Funktion ist nur für Laufbänder mit HRC Funktion)

6.1 Wählen Sie im Stoppzustand mit der Taste „PROG“ das Programm „HR1 oder HR2 oder HR3“ und drücken Sie die Taste „START“, um zu starten.

1. Programm „HR1“, maximale Geschwindigkeit ist 8,0 km/h, Alter 30/Standard Herzfrequenz 124

HRC programs (This function only for the treadmill with HRC function)

6.1 At the stop state and use the “PROG” button to choose the “HR1 or HR2 or HR3”. And press the “START” button to start. “HR1” program, max speed is 8.0km/h, age 30/default heart rate 124



Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction

Bedienungsanleitung für das Cockpit

Instruction manual for the console

DE

2. Programm „HR2“, Höchstgeschwindigkeit 9,0 km/h, Alter 30/Standard Herzfrequenz 143
3. Programm „HR3“, Höchstgeschwindigkeit 10,0 km/Std., Alter 30/Standard Herzfrequenz 162

6.2 Wenn Sie mit der Modus-Taste die Alterseinstellung eingeben, wird im Geschwindigkeitsfenster 30 angezeigt, und der Benutzer kann mit der Steigungstaste das Alter nach Belieben ändern, indem er ein Alter von 15-80 Jahren einstellt.

6.3 Nach der Einstellung des Alters, verwenden Sie die Mode-Taste, das System zeigt einen empfohlenen Ziel Puls Wert auf dem Fenster. Dies dient nur als Anhaltspunkt, der Benutzer kann die Herzfrequenz entsprechend seiner Körpersituation einstellen, um die Herzfrequenz zu erhöhen oder zu verringern. Sie können eine Herzfrequenz von 86-179 einstellen.

6.4 Nachdem der Benutzer das Alter und die Herzfrequenz eingestellt hat, drücken Sie die MODE-Taste, um die Zeiteinstellung einzugeben; im Zeitfenster wird standardmäßig 10:00 angezeigt. Der Benutzer kann die Steigungs- oder Geschwindigkeitstaste verwenden, um die Laufdauer einzustellen. Die Zeiteinstellung kann zwischen 5-99 Minuten liegen.

6.5 Drücken Sie die Modus-Taste, um in den Wartezustand zu gelangen, oder drücken Sie die Start-Taste, um zu starten.

6.6 Während Sie das HRC-Programm verwenden, können Sie die Taste für die Steigung oder die Geschwindigkeit verwenden, aber das System passt die Geschwindigkeit oder die Steigung an, um Ihr Herzfrequenzziel zu erreichen.

6.7 Starten Sie das HRC-Programm. In der ersten Minute der Aufwärmphase passt das System die Geschwindigkeit oder Steigung nicht an. Nach 1 Minute passt das System die Geschwindigkeit jedes Mal um 0,5 km/h an, um das eingestellte Ziel zu erreichen. Wenn Sie die Geschwindigkeit auf die Höchstgeschwindigkeit erhöhen und Ihr Herzfrequenzziel immer noch nicht erreicht haben, erhöht das System die Steigungsstufe, um Ihr Training zu steigern. Wenn die Herzfrequenz höher ist als das eingestellte Ziel, dann wird das System die Steigungsstufe um 1 Stufe/10 Sekunde bis auf 0 reduzieren, wenn Ihre Herzfrequenz immer noch höher als das Ziel ist, dann werden wir 0,5km/h alle 10 Sekunden reduzieren.

GB

“HR2” program, max speed is 9.0km/h, age 30/default heart rate 143

“HR3” program, max speed is 10.0km/h, age 30/default heart rate 162

6.2 If use the Mode button enter the age setting, the speed window will display 30, and user can use the incline button to change the age as you want, setting age from 15-80. (Pls refer the heart rate details as below sheet.

6.3 After set the age, use the Mode button, the system will recommend a hart rate goal and display on the window. But just for reference, the use can set the heart rate according to their body situation to increase the heart rate or reduce the heart rate. Can set heart rate from 86-179.

6.4 After user set the age and heart rate, press the MODE button to enter the time setting, the Time window will display 10:00 as default. User can use the incline or speed button to adjust the running time. Time setting can be between 5-99 minutes.

6.5 Press the mode button to enter the waiting state, or press the Start button to start.

6.6 While using the HRC program, can use the incline button or speed button, but the system still will adjust the speed or incline to close your heart rate goal.

6.7 Start the HRC program, at the first 1 minute is warm up time, the system will not adjust the speed or incline. After 1 minute, the system will adjust the speed by 0.5km/h every time to close your set goal. When add the speed to max speed and still did not reach your heart rate goal, then the system will increase the incline level to increase your exercise. If the heart rate is more than your set goal, then system will reduce the incline level by 1 level/10 second till to 0, if your heart rate still higher than the goal, then we will reduce 0.5km/h every 10 second.

HRC1 program				HRC2 program				HRC3 program			
Age	Target zone (L-H)			Age	Target zone (L-H)			Age	Target zone (L-H)		
	Lowest	Default	Highest		Lowest	Default	Highest		Lowest	Default	Highest
15	128	133	138	15	149	154	159	15	169	174	179
16	128	133	138	16	148	153	158	16	168	173	178
17	127	132	137	17	147	152	157	17	168	173	178
18	126	131	136	18	147	152	157	18	167	172	177
19	126	131	136	19	146	151	156	19	166	171	176
20	125	130	135	20	145	150	155	20	165	170	175
21	124	129	134	21	144	149	154	21	164	169	174
22	124	129	134	22	144	149	154	22	163	168	173



Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction

Bemerkung: Für die HRC-Programme muss der drahtlose Brustgurt verwendet werden.

Remark: Must use the wireless chest belt for the HRC programs.

DE

GB

HRC1 program				HRC2 program				HRC3 program			
Age	Target zone (L-H)			Age	Target zone (L-H)			Age	Target zone (L-H)		
	Lowest	Default	Highest		Lowest	Default	Highest		Lowest	Default	Highest
23	123	128	133	23	143	148	153	23	162	167	172
24	122	127	132	24	142	147	152	24	162	167	172
25	122	127	132	25	141	146	151	25	161	166	171
26	121	126	131	26	141	146	151	26	160	165	170
27	120	125	130	27	140	145	150	27	159	164	169
28	120	125	130	28	139	144	149	28	158	163	168
29	119	124	129	29	138	143	148	29	157	162	167
30	119	124	129	30	138	143	148	30	157	162	167
31	118	123	128	31	137	142	147	31	156	161	166
32	117	122	127	32	136	141	146	32	155	160	165
33	117	122	127	33	135	140	145	33	154	159	164
34	116	121	126	34	135	140	145	34	153	158	163
35	115	120	125	35	134	139	144	35	152	157	162
36	115	120	125	36	133	138	143	36	151	156	161
37	114	119	124	37	132	137	142	37	151	156	161
38	113	118	123	38	132	137	142	38	150	155	160
39	113	118	123	39	131	136	141	39	149	154	159
40	112	117	122	40	130	135	140	40	148	153	158
41	111	116	121	41	129	134	139	41	147	152	157
42	111	116	121	42	129	134	139	42	146	151	156
43	110	115	120	43	128	133	138	43	145	150	155
44	109	114	119	44	127	132	137	44	145	150	155
45	109	114	119	45	126	131	136	45	144	149	154
46	108	113	118	46	126	131	136	46	143	148	153
47	107	112	117	47	125	130	135	47	142	147	152
48	107	112	117	48	124	129	134	48	141	146	151
49	106	111	116	49	123	128	133	49	140	145	150
50	106	111	116	50	123	128	133	50	140	145	150
51	105	110	115	51	122	127	132	51	139	144	149
52	104	109	114	52	121	126	131	52	138	143	148
53	104	109	114	53	120	125	130	53	137	142	147
54	103	108	113	54	120	125	130	54	136	141	146
55	102	107	112	55	119	124	129	55	135	140	145
56	102	107	112	56	118	123	128	56	134	139	144
57	101	106	111	57	117	122	127	57	134	139	144



Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction

Bedienungsanleitung für das Cockpit

Instruction manual for the console

DE

GB

58	100	105	110	58	117	122	127	58	133	138	143
59	100	105	110	59	116	121	126	59	132	137	142
60	99	104	109	60	115	120	125	60	131	136	141
61	98	103	108	61	114	119	124	61	130	135	140
62	98	103	108	62	114	119	124	62	129	134	139
63	97	102	107	63	113	118	123	63	128	133	138
64	96	101	106	64	112	117	122	64	128	133	138
65	96	101	106	65	111	116	121	65	127	132	137
66	95	100	105	66	111	116	121	66	126	131	136
67	94	99	104	67	110	115	120	67	125	130	135
68	94	99	104	68	109	114	119	68	124	129	134
69	93	98	103	69	108	113	118	69	123	128	133
70	93	98	103	70	108	113	118	70	123	128	133
71	92	97	102	71	107	112	117	71	122	127	132
72	91	96	101	72	106	111	116	72	121	126	131
73	91	96	101	73	105	110	115	73	120	125	130
74	90	95	100	74	105	110	115	74	119	124	129
75	89	94	99	75	104	109	114	75	118	123	128
76	89	94	99	76	103	108	113	76	117	122	127
77	88	93	98	77	102	107	112	77	117	122	127
78	87	92	97	78	102	107	112	78	116	121	126
79	87	92	97	79	101	106	111	79	115	120	125
80	86	91	96	80	100	105	110	80	114	119	124

7. KÖRPERFETT

7.1 Wenn das Laufband im Stopp-Zustand ist, benutzen Sie die „PROG“-Taste, um die „FAT“ zu wählen

7.2 Stellen Sie die Parameter, F-1 Geschlecht, F-2 Alter, F-3, Größe, F-4, Gewicht, F-5, Körperfett, verwenden Sie die Geschwindigkeit Taste kann der Parameter von F-1 bis F-4. Verwenden Sie die Hand Puls nach 5-10

Sekunden, dann die F-5 wird Ihr Körperfett anzuzeigen.

7.3 Während der Eingabe der Körperfett, erste Anzeige F-1, die Zahl 01 bedeuten, ist MAN, und 02 bedeutet Frau, verwenden Sie die Geschwindigkeitstaste die Änderung.

7.4 Drücken Sie die Mode-Taste wird F-2, verwenden Sie die Speed-Taste, um Ihr Alter zwischen 10-99.

7.5 Drücken Sie die Modustaste, um F-3 aufzurufen, verwenden Sie die Schnellwahlstaste, um Ihre Größe einzustellen.

7.6 Drücken Sie die Modustaste, um F-4 aufzurufen, verwenden Sie die Geschwindigkeitstaste, um Ihr Gewicht einzustellen.

7.7 Drücken Sie die Modelltaste, um F-5 anzuzeigen. Einstellungsfenster wird angezeigt ---, dann verwenden Sie die beiden Handpulssensoren, nach 8 Sekunden wird das Körperfett anzuzeigen.

7.8 Nach dem asiatischen Standard, der Körperfett-Standard wie unten.

7. BODY FAT

7.1 When the treadmill at stop state, use the “PROG” button to choose the “FAT”

7.2 Set the parameter, F-1 Sex, F-2 Age, F-3, Height, F-4, Weight, F-5, body fat, use the speed button can adjust the parameter from F-1 to F-4. use the hand pulse after 5-10 second, then the F-5 will display your body fat.

7.3 While enter the body fat, first display F-1, The number 01 mean is MAN, And 02 means Woman, use the speed button the change.

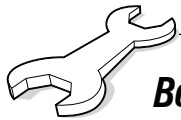
7.4 Press the mode button will enter F-2, use the speed button to set your age between 10-99.

7.5 Press mode button will enter F-3, use the speed button to adjust your height

7.6 Press the mode button will enter F-4, use the speed button to adjust your weight.

7.7 Press the model button will display F-5. Setting window will display ---, then use the two handle bar pulse, after 8 second will display the body fat.

7.8 According to Asia people standard, the body fat standard as below



Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction

Bedienungsanleitung für das Cockpit

Instruction manual for the console

DE

GB

F-1	SEX	1-MAN	2-WOMAN
F-2	AGE	10-99	
F-3	HEIGHT	100-200	
F-4	WEIGHT	20-150	
F-5	FAT	≤19	Zu dünn/ Too thin
		=(20---24)	Normal/ normal
		=(25---29)	Über dem Durchschnitt/ Too heavy
		≥30	Übergewichtig/ Much heavy

8. Sicherheitsschlüssel-Funktion

In jeder Situation, ziehen Sie die Sicherheitstaste, das Laufband sofort zu stoppen, um den Benutzer zu schützen.

8. Safety key function

At any situation, pull off the safety key, the treadmill stop immediately to protect the user.

9. Energiesparmodus.

Wenn Sie das Gerät 10 Minuten lang nicht benutzt haben, geht das Gerät in den Energiesparmodus über und Sie können eine beliebige Taste drücken, um das Gerät neu zu starten.

9. Save energy mode.

If you did not use the machine at 10 minute, the machine will enter Save energy mode, and you can press any button to restart the machine.

10. MP3-Funktion.

Sie können das MP3-Kabel verwenden, um Ihr Musikgerät zum Abspielen der Musik anzuschließen, Sie können die Lautstärke des Lautsprechers über das Musikgerät einstellen.

10. MP3 function.

You can use the MP3 cable to connect your music device for play the music, you can adjust the speaker volume from the music device.

11. Laufband stoppen.

Sie können den Strom jederzeit unterbrechen, um die Maschine zu stoppen.

11. Stop Machine, you can cut the power at any situation to stop the machine.

12. Kalorien

Bei einer Steigung von 0 verbrauchen Sie bei einem Lauf von 1 km ca. 70,3 Kalorien. $70,3 \times \text{Geschwindigkeit(km/h)} \times \text{Zeit(Stunde)} \times (1 + \text{Steigungsgrad}\%)$

12. Calorie

The incline at 0 level, run 1km consume 70.3 Calorie. $70.3 \times \text{Speed(km/h)} \times \text{Time(hour)} \times (1 + \text{incline level}\%)$



Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction

Bedienungsanleitung für das Cockpit

Instruction manual for the console

DE

Pflege

Verwenden Sie zur Reinigung des Laufbandes einen Staubsauger. Wenn das Band stark verschmutzt ist, verwenden Sie bitte ein feuchtes Tuch. Verwenden Sie keine Reinigungsmittel. Verwenden Sie für die Reinigung nur ein feuchtes Tuch und vermeiden Sie scharfe Reinigungsmittel. Achten Sie darauf, dass keine Feuchtigkeit in den Computer eindringt. Komponenten, die mit Schweiß in Berührung kommen, müssen nur mit einem feuchten Tuch gereinigt werden.

Schmierung

Die Laufbänder sind bereits vor dem Verlassen des Werkes mit „Silikonöl“ eingestrichen worden. Das Silikonöl ist nicht flüchtig und ist allmählich in das Laufband eingedrungen. Unter normalen Umständen besteht keine Notwendigkeit, das Öl erneut zu verteilen.

Zur Pflege des Laufbandes haben wir eine kleine Flasche „Silicone Oil“ beigelegt. „Silicon Oil“ kann nachgestrichen werden, wenn sich der Widerstand erhöht hat und der Laufriemen beginnt gegen das Laufdeck zu reiben. Um das Laufband von zwei Seiten offen zu halten, tragen Sie das Silikonöl mit einer gleichmäßigen Bewegung auf die Mitte des Laufdeckes auf. Lassen Sie das Silikonöl eine Minute lang „aushärten“, bevor Sie das Laufband benutzen.

Achtung!

Verwenden Sie für dieses Gerät nur „Silikonöl“-Schmiermittel.

Fügen Sie außerdem keine anderen Ölbestandteile zu, da sonst das Laufband beschädigt wird.

Schmieren Sie das Laufbrett nicht zu viel.

Überschüssiges Schmiermittel sollte mit einem sauberen Handtuch abgewischt werden.

GB

Care

For cleaning the running belt use a vacuum cleaner. If the belt is really dirty, please use a wet cloth.

Do not use any cleanser. When cleaning, use only a moist cloth and avoid harsh cleaning agents. Ensure that no moisture comes into the computer.

Components that come into contact with perspiration, need cleaning only with a damp cloth

Lubrication

The treadmills have already been spread with "Silicone Oil" in advance before leaving the manufacturing plant. Silicone oil is without volatility and has gradually permeated through the running belt. There will be no need to re-spread the oil in normal circumstances.

To maintain the running belt, we have included a small bottle of "Silicone Oil". "Silicone Oil" may be re-spread once the resistance has been increased and the running belt starts rubbing against the running deck.

To hold open the running belt from two sides, apply the silicone oil with an even motion on the center of the running deck. Allow the silicone oil to 'set' for one minute before using the treadmill.

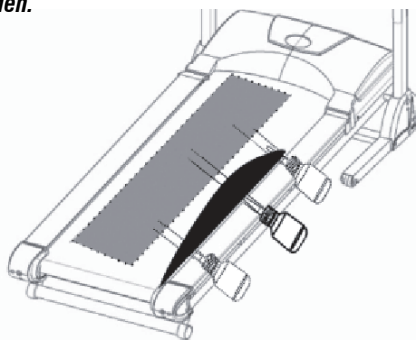
Attention:

Only use "Silicone Oil" lubricants for this equipment.

In addition, do not add any other oil ingredient; otherwise the treadmill will be damaged.

Do not over-lubricate the walking board.

Excess lubricant should be wiped off with a clean towel.

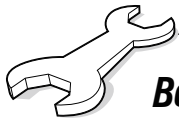


Zentrieren des Laufbandes

Während der Übung drückt ein Fuß stärker auf das Laufband als der andere. Dementsprechend wird das Band aus der Mitte verschoben. Normalerweise wird der Gurt automatisch zentriert, aber bei längeren Übungen kann es vorkommen, dass der Gurt aus der Mitte gerät. In diesem Fall befolgen Sie bitte die folgende Anweisung. Am hinteren Ende des Laufdeckes befinden sich 2 Stück Inbusschrauben, die zum Zentrieren des Gurtes verwendet werden. Tragen Sie beim Zentrieren keine losen Kleidungsstücke.

Centering the running belt

During the exercise, one foot is pushing the running belt stronger than the other. According to that, the belt will be moved out of the centre. Normally the belt will be centered automatically, but during longer exercise, it can be, that the belt is off the centre. In this case, please follow up the following instruction. At the rear end of the running deck, there are 2pcs of Allen screws, which will be used for centering the belt. Don't use any loose clothes during centering.



Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction

Bedienungsanleitung für das Cockpit

Instruction manual for the console

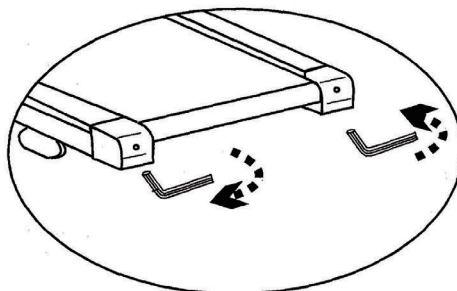
DE

- Bitte drehen Sie die Inbusschraube bei jedem Schritt nicht mehr als 1/4 Umdrehung.
- Spannen Sie eine Seite und lassen Sie die andere Seite los.
- Die Geschwindigkeit des Bandes sollte 6km/h betragen, achten Sie aber darauf, dass niemand auf dem Band läuft. Wenn Sie die Zentrierung beendet haben, laufen Sie etwa 5 Minuten lang mit einer Geschwindigkeit von 6 km/h auf dem Laufband. Wenn das Laufband immer noch nicht in der Mitte ist, zentrieren Sie das Band erneut. Achten Sie darauf, dass Sie das Laufband nicht zu stark belasten, da dies zu einer kürzeren Lebensdauer führt. Wenn der Spalt auf der linken Seite zu groß ist:
- drehen Sie die linke Schraube eine 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn (festziehen)
- drehen Sie die rechte Schraube eine 1/4 Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn (lockern)
- Wenn der Spalt auf der rechten Seite zu groß ist, bitte
- drehen Sie die linke Schraube eine 1/4 Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn (lockern)
- drehen Sie die rechte Schraube eine 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn (festziehen)

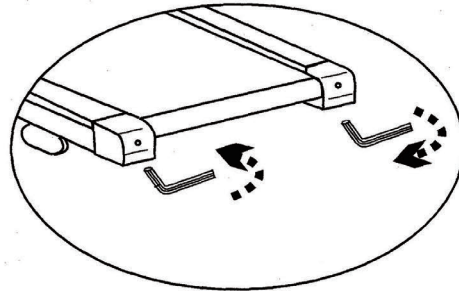
GB

- Please turn the Allen screw not more than 1/4 turn for each step.
- Stretch one side and release the other side.
- the speed of the belt has to be 6km/h, but make sure, that nobody is running on the belt.
- If you finish the centering, walk on the treadmill for about 5 minutes, with the speed of 6km/h. If the running belt is still not in centre, please centre the belt again. Pay attention, that you don't force the belt too much, a shorter life will be caused. If the gap on the left side is too big, please
- turn the left screw a 1/4 turn clockwise (tighten it)
- turn the right screw a 1/4 turn anticlockwise (loose it)
- If the gap on the right side is too big, please
- turn the left screw a 1/4 turn anticlockwise (loose it)
- turn the right screw a 1/4 turn clockwise (tighten it)

Laufbandgurt zu weit rechts/
running belt moves to right side



Laufbandgurt zu weit links/
running belt moves to left side



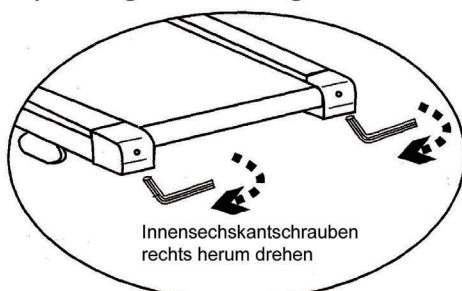
Spannen Sie den Gurt

Nach längerem Training lässt die Spannung des Gurtes nach. Dies kann überprüft werden, wenn Sie einen Fuß auf den Gurt stellen und der Gurt stehen bleibt. Um dieses Problem zu lösen, drehen Sie bitte beide Schrauben im Uhrzeigersinn um 1/4 Umdrehungen im Uhrzeigersinn. Bitte drehen Sie sie nicht weiter. Wenn der Gurt aus der Mitte herausläuft, stellen Sie ihn bitte wie unter „Zentrieren des Laufbandes“ beschrieben ein.

Tighten the belt

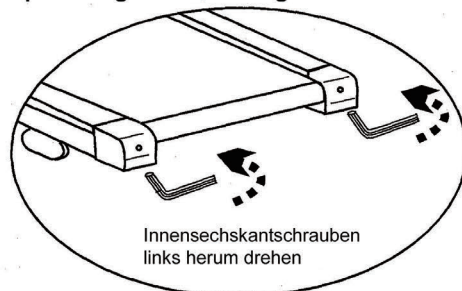
after longer exercise, the tension of the belt will decrease. It can be checked if you put one foot on the belt and belt will stop. To solve this problem, please turn both screws clockwise for 1/4 turns. Please do not turn them more. If the belt is running out of the centre, please adjust it like described under above center the belt.

Spannung erhöhen/ tighten the belt



Turn screw clockwise

Spannung lösen/ untighten the belt



Turn screw anticlockwise



Instruction manual for the console

Trainingsanleitung

GB

Training manual

Allgemeine Hinweise zum Training

General notes for Training

- * *Never train immediately after a meal.*
 - * *If possible, orientate training to pulse rate.*
 - * *Do muscle warm-up before starting training by loosening or stretching exercises.*
 - * *When finishing training, please reduce speed.*
- Never abruptly end training.*

Trainingshäufigkeit

Training frequency

To improve physical fitness and to enhance condition over the long term, we recommend training at least three times a week. This is the average training frequency for an adult in order to obtain long-term condition success or high fat burning. As your fitness level increases, you can also train daily. It is particularly important to train at regular intervals.

Trainingsintensität

Bauen Sie Ihr Training sorgfältig auf. Die Trainingsintensität sollte schrittweise gesteigert werden, so dass keine Ermüdungserscheinungen der Muskulatur oder des Bewegungsapparates auftreten.

Training intensity

Carefully structure your training. Training intensity should be increased gradually, so that no fatigue phenomena of the musculature or the locomotion system occurs.

Herzfrequenzorientiertes Training

Für Ihren persönlichen Pulsbereich empfiehlt es sich, einen aeroben Trainingsbereich zu wählen. Leistungssteigerungen im Ausdauerbereich werden vor allem durch lange Trainingseinheiten im aeroben Bereich erreicht. Finden Sie diesen Bereich im Zielpulsdiagramm oder orientieren Sie sich an den Pulsprogrammen. Sie sollten 80% Ihrer Trainingszeit in diesem aeroben Bereich absolvieren (bis zu 75% Ihres Maximalpulses). In den restlichen 20% der Zeit können Sie Belastungsspitzen einbauen, um Ihre aerobe Schwelle nach oben zu verschieben. Mit dem daraus resultierenden Trainingserfolg können Sie später bei gleichem Puls eine höhere Leistung erbringen; das bedeutet eine Verbesserung Ihrer Kondition. Wenn Sie bereits Erfahrung mit pulsgesteuertem Training haben, können Sie Ihren gewünschten Pulsbereich an Ihren speziellen Trainingsplan, Trainingsplan oder Fitnesszustand anpassen.

Heart rate orientated training

For your personal pulse zone it is recommended that an aerobic training range will be chosen. Performance increases in the endurance range are principally achieved by long training units in the aerobic range. Find this zone in the target pulse diagram or orientate yourself on the pulse programs. You should complete 80% of your training time in this aerobic range (up to 75% of your maximum pulse). In the remaining 20% of the time, you can incorporate load peaks, in order to shift your aerobic threshold upwards. With the resulting training success you can later produce higher performance at the same pulse; this means an improvement in your physical shape. If you already have some experience in pulse-controlled training, you can match your desired pulse zone to your special training plan or fitness status.

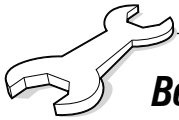
Beachten Sie:

Da es Personen mit „hohem“ und „niedrigem“ Puls gibt, können die individuellen optimalen Pulsbereiche (aerober Bereich, anaerober Bereich) von denen der Allgemeinheit abweichen (Ziel Puls Diagramm). In diesen Fällen muss das Training nach den individuellen Erfahrungen gestaltet werden. Wenn Anfänger mit diesem Phänomen konfrontiert werden, ist es wichtig, dass vor Trainingsbeginn ein Arzt konsultiert wird, um die gesundheitliche Belastbarkeit zu überprüfen.

Note:

Because there are persons who have „high“ and „low“ pulses, the individual optimum pulse zones (aerobic zone, anaerobic zone) may differ from those of the general public (target pulse diagram). In these cases, training must be configured according to individual experience. If beginners are confronted with this phenomenon, it is important that a physician will be consulted before starting training, in order to check health capacity for training.





Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction

Bedienungsanleitung für das Cockpit

Instruction manual for the console

DE

Trainingssteuerung

Sowohl medizinisch als auch trainingsphysiologisch ist ein pulsgesteuertes Training am sinnvollsten und orientiert sich am individuellen Maximalpuls. Diese Regel gilt sowohl für Anfänger, ambitionierte Freizeitsportler als auch für Profis. Je nach Trainingsziel und Leistungsstand wird mit einer bestimmten Intensität des individuellen Maximalpulses (ausgedrückt in Prozentpunkten) trainiert. Um das Herz-Kreislauf-Training nach sportmedizinischen Gesichtspunkten effektiv zu gestalten, empfehlen wir ein Training Pulsfrequenz von 70% - 85% des Maximalpulses.

Bitte beachten Sie das folgende Zielpulsdiagramm.

Messen Sie Ihre Pulsfrequenz zu folgenden Zeitpunkten:

1. Vor dem Training = Ruhepuls
2. 10 Minuten nach Trainingsbeginn = Trainings-/Arbeitspuls
3. Eine Minute nach dem Training = Erholungspuls

Es wird empfohlen, in den ersten Wochen mit einem Puls zu trainieren, der an der unteren Grenze des Trainingspulsbereichs (ca. 70 %) oder darunter liegt. In den nächsten 2 - 4 Monaten intensivieren Sie das Training schrittweise, bis Sie das obere Ende der Trainingspulszone (ca. 85 %) erreichen, ohne sich jedoch zu überanstrengen.

Wenn Sie in einem guten Trainingszustand sind, streuen Sie hier und da leichtere Einheiten im unteren aeroben Bereich in das Trainingsprogramm ein, damit Sie ausreichend regenerieren. „Gutes“ Training bedeutet immer auch intelligentes Training, zu dem die Regeneration zum richtigen Zeitpunkt gehört. Andernfalls kommt es zu Übertraining und die Form verschlechtert sich.

Auf jede belastende Trainingseinheit im oberen Pulsbereich der individuellen Leistungsfähigkeit sollte im anschließenden Training immer eine regenerative Trainingseinheit im unteren Pulsbereich (bis zu 75 % des Maximalpulses) folgen. Wenn sich die Kondition verbessert hat, ist eine höhere Trainingsintensität erforderlich, damit die Pulsfrequenz die „Trainingszone“ erreicht, d.h. der Organismus zu höheren Leistungen fähig ist.

Berechnung des Trainingspulses:

220 Pulsschläge pro Minute minus Alter = persönliche, maximale Herzfrequenz (100 %).

Trainingspuls

Untergrenze: $(220 - \text{Alter}) \times 0,70$

Obere Grenze: $(220 - \text{Alter}) \times 0,85$

Trainingsdauer

Jede Trainingseinheit sollte idealerweise aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und einer Abkühlphase bestehen, um Verletzungen vorzubeugen.

Aufwärmen: 5 bis 10 Minuten langsames Laufen.

Training: 15 bis 40 Minuten intensives bis nicht überforderndes Training in der oben genannten Intensität.

Abkühlung: 5 bis 10 Minuten langsames Laufen.

Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Sie sich unwohl fühlen oder Anzeichen einer Überanstrengung auftreten.

Veränderungen der Stoffwechselaktivität während des Trainings: In den ersten 10 Minuten einer Ausdauerleistung verbraucht unser Körper den in den Muskeln gespeicherten Zucker (Glykogen). Nach etwa 10 Minuten wird zusätzlich Fett verbrannt. Nach 30 - 40 Minuten wird der Fettstoffwechsel aktiviert, dann ist das körpereigene Fett die Hauptenergiequelle

GB

Training control

Both medically and in terms of training physiology, pulse-controlled training makes most sense and is orientated on the individual maximum pulse. This rule applies both to beginners, ambitious recreational athletes and to pros. Depending on the goal of training and performance status, training is done at a specific intensity of individual maximum pulse (expressed in percentage points). In order to effectively configure cardio circulatory training according to sport-medical aspects, we recommend a training pulse rate of 70% - 85% of maximum pulse. Please refer to the following target pulse diagram. Measure your pulse rate at the following points in time:

1. Before training = resting pulse
2. 10 minutes after starting training = training / working pulse
3. One minute after training = recovery pulse

During the first weeks, it is recommended that training will be done at a pulse rate at the lower limit of the training pulse zone (approximately 70 %) or lower. During the next 2 - 4 months, intensify training stepwise until you reach the upper end of the training pulse zone (approximately 85 %), but without overexerting yourself.

If you are in good training condition, disperse easier units in the lower aerobic range here and there in the training program so that you regenerate sufficiently. „Good“ training always means training intelligently, which includes regeneration at the right time. Otherwise overtraining results and your form degenerates. Every loading training unit in the upper pulse range of individual performance should always be followed in subsequent training by a regenerative training unit in the lower pulse range (up to 75 % of the maximum pulse).

When condition has improved, higher intensity of training is required for the pulse rate to reach the „training zone“; that means, the organism is capable of higher performance.

Calculation of the training/working pulse:

220 pulse beats per minute minus age = personal, maximum heart rate (100 %).

Training pulse

Lower limit: $(220 - \text{age}) \times 0.70$

Upper limit: $(220 - \text{age}) \times 0.85$

Training duration

Every training unit should ideally consist of a warm-up phase, a training phase, and a cool-down phase in order to prevent injuries. Warm-up: 5 to 10 minutes of slow running.

Training: 15 to 40 minutes of intensive or not overtaxing training at the intensity mentioned above.

Cool-down: 5 to 10 minutes of slow running.

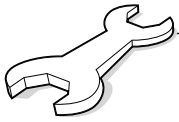
Stop training immediately if you feel unwell or if any signs of overexertion occur.

Alterations of metabolic activity during training:

In the first 10 minutes of endurance performance our bodies consume the sugars stored in our muscles Glycogen.

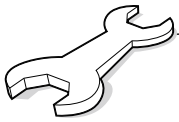
After about 10 minutes fat is burned in addition.

After 30 - 40 minutes fat metabolism is activated, then the body's fat is the main source of energy



Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction

Fehlercode Fault Code	Fehlerbeschreibung Fault Description	Fehlerbehandlung / Fault Processing
E00/E07	DE Der Sicherheitsschlüssel ist nicht vollständig eingerastet.	Stellen Sie den Sicherheitsschlüssel auf die richtige Position
	GB A safety key not in right position /The magnetron was not attracted	put the safety key to the right position/put the magnetron to right position
E01	DE Das Display hat das Signal nicht empfangen	A. Stecken Sie den Stecker wieder ein B. Ersetzen Sie das Signalkabel C. Konsole auswechseln D. Den Antrieb austauschen Mögliche Gründe: A. Die Signalleitung der elektronischen Uhr ist nicht richtig angeschlossen oder hat schlechten Kontakt B. Die Signalleitung der elektronischen Uhr ist unterbrochen C. Die Signalleitung ist defekt D. Die Antriebsleitung ist defekt
	GB Display did not receive the signal	A.Reconnect the connector B.Replace the signal line C.Replace the console D.Change drive Possible reasons: A.the signal line of electronic watch is not properly connected or has poor contact B.the signal line of the electronic watch is broken C.the signal line is fault D.the drive line is fault
E02	DE Blockier Schutz	A. Verdrahten Sie den Motor neu oder tauschen Sie den Motor aus. B. Den Umrichter austauschen C. Nicht mehr verwenden, Fehlersuche von einem Elektriker durchführen lassen Mögliche Ursache: A. Kabelanschluss B. IGBT defekt C. Eingangsspannung zu niedrig
	GB Stall protection	A.Rewire the motor, or replace the motor B.Change drive C.Stop using, ask electrician to troubleshoot Possible Reason: A.cable connection B.IGBT Broken C.Input voltage too low
E03	DE Kein Signal vom Geschwindigkeitssensor	A. Geschwindigkeitssensor neu verdrahten oder Sensor austauschen B. Antrieb austauschen Mögliche Ursachen: A. Drehzahl Signalkabel nicht angeschlossen, oder Sensor beschädigt B. Treibersensorkabel ist defekt
	GB No speed sensor signal	A.Rewire the speed signal or replace the sensor B.Change drive Possible Reasons: A.speed signal line not connected, or sensor damage B.driver sensor line is poor
E04	DE Fehlschlag der Selbstprüfung	A. Aufzugsmotorkabel oder Signalkabel ist nicht richtig angeschlossen B. Defekter Aufzugsmotor C. Schlechter Treiber Mögliche Ursachen: A. Prüfen Sie, ob die Verbindung falsch ist und schließen Sie die Verbindung wieder an B. Ersetzen Sie den Aufzug C. Tauschen Sie den Antrieb aus
	GB Fail in self - examination	A.lifting motor line or signal line is not connected properly B.faulty elevator motor C.Poor driver Possible Reasons: A.Check if the connection is wrong and reconnect the connection B.Replace the elevator C.Change drive



Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction

E05	DE Überstrom	A. Überlastung B. Das Getriebeteil ist verklemmt oder blockiert C. Interner Kurzschluss im Motor D. Antrieb durchgebrannt Mögliche Ursachen: A. Überlastung B. Das Getriebeteil ist verklemmt oder blockiert C. Interner Kurzschluss im Motor D. Antrieb durchgebrannt
	GB Over power current	A. over load B. the transmission part is stuck or blocked C. motor internal short circuit D. drive burned out Possible Reasons: A. over load B. the transmission part is stuck or blocked C. motor internal short circuit
E06	DE Motor arbeitet nicht	A. Schließen Sie das Motorkabel wieder an. B. Ersetzen Sie den Motor C. Richten Sie den Test ein, wenn die Leistung über die Stunde Fehler Mögliche Gründe: A. Das Motorkabel ist nicht richtig angeschlossen B. Interne Öffnung des Motors C. Motor im Leerlauf
	GB Motor not working	A. Reconnect the motor wire B. Replace the motor C. Please set up the test if the power over the hour error Possible Reasons: A. motor wire is not properly connected B. Internal opening of motor C. motor idling
E08	DE Speicherfehler	A. Setzen Sie den IC-Sitz wieder ein und beachten Sie die Position des PIN1-Fußes. B. Ersetzen Sie den Speicher-IC oder das Laufwerk Mögliche Gründe: A. Speicher-IC ist nicht eingesteckt (nicht schaltende Stromversorgung) B. Speicher-IC ist beschädigt oder der zugehörige Schaltkreis ist nicht in Ordnung
	GB Storage error	A. Re - insert the IC seat and note the PIN1 foot position B. Replace the memory IC or the drive Possible Reasons: A. storage IC is not plugged in place (non-switching power supply) B. memory IC is damaged or related circuit is not good
E09	DE Positionsfehler	A. Richten Sie das Laufband aus und stellen Sie es waagrecht B. Laufwerk austauschen Mögliche Gründe: A. Das Laufband ist aufgerichtet oder nicht waagrecht platziert B. Schlechte invertierte Verdrahtung des Treibers
	GB Horse error	A. Adjust the treadmill and place it horizontally B. Change drive Possible Reasons: A. the treadmill is erected or not placed horizontally B. bad inverted wiring of driver
E10	DE Überlaststrom	A. Stellen Sie das Drehmomentpotentiometer auf die richtige Position ein B. Ersetzen Sie den Motor C. Teile des Getriebes einstellen oder Schmieröl hinzufügen Mögliche Ursachen: A. zu viel Drehmoment am Antrieb B. interner Kurzschluss des Motors C. festsitzende Getriebeteile
	GB Over power current	A. Adjust the torque potentiometer to the appropriate position B. Replace the motor C. Adjust transmission parts, or add lubricating oil Possible Reasons: A. too much torque on drive B. internal short circuit of motor C. transmission parts stuck



DE



Beny Sports Germany GmbH

Platenstraße 30
D-90441 Nürnberg

KUNDENDIENST

Erreichbar Montag bis Freitag von 8:00 bis 16:00 Uhr



Tel: 0911 / 975978 – 0



Fax: 0911 / 975978 – 1



E-mail: service@benysports.de



Website: www.benysports.de

GB



Beny Sports Co. UK Ltd.

Unit 8 Riparian Way,
The Crossings Business Park,
Cross Hills,
West Yorkshire
BD20 7BW

CUSTOMER SUPPORT

Open from 9.00am to 4.30pm from Monday to Friday



Tel: **FREEPHONE** (in the UK) 0800 3 101 202
or
+44 (0) 1535 637711 (outside the UK)



E-mail: support@benysports.co.uk



Website: www.benysports.co.uk