

# U.N.O.<sup>®</sup>

## FITNESS



---

**TM 70**  
**LAUFBAND**

**TM 70**  
**TREADMILL**

---

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



# ***Inhalt / Content***

---

**DE**

**Kapitel**

**Seite**

<b>Allgemeines .....</b>	<b>4</b>
<b>Bevor Sie Beginnen .....</b>	<b>6</b>
<b>Vorsichtsmaßnahmen .....</b>	<b>7</b>
<b>Sicherheit .....</b>	<b>10</b>
<b>Trainingsinformation .....</b>	<b>12</b>
<b>Aufbau .....</b>	<b>17</b>
<b>Bedienungsanleitung .....</b>	<b>27</b>

**GB**

**Section**

**Page**

<b>General Information .....</b>	<b>4</b>
<b>Before You Start .....</b>	<b>6</b>
<b>Precautions .....</b>	<b>7</b>
<b>Safety .....</b>	<b>10</b>
<b>Exercise Information .....</b>	<b>12</b>
<b>Assembly .....</b>	<b>17</b>
<b>Exercise Monitor Instruction</b>	<b>27</b>





# 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](mailto:service@benysports.de)  
Website: [www.benysports.de](http://www.benysports.de)

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

Beny Sports Germany GmbH  
Klingenhofstr. 51  
D-90411 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](mailto:support@benysports.co.uk)  
Website: [www.benysports.co.uk](http://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](mailto:service@benysports.de)  
**Website:** [www.benysports.de](http://www.benysports.de)

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

**Beny Sports Germany GmbH  
Klingenhofstr. 51  
D-90411 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.

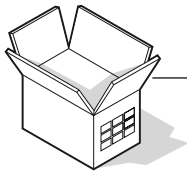
This guarantee is valid only in the United Kingdom and Eire. This does not affect your statutory rights as a consumer.

## Customer Support

**Tel:-** 0800 3 101 202 or  
+44 (0) 1535 637711  
**Email:-** [support@benysports.co.uk](mailto:support@benysports.co.uk)  
**Website:** [www.benysports.co.uk](http://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:  
150kg / 330lbs 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:  
330LBS / 23.4Stones / 150KG 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.



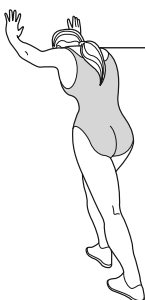
DE

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.



## 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.



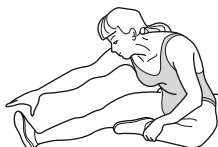
## Side Stretch

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.



## 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.



## 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.

## 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.

## 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

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.

## 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.

## 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

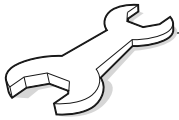
**Week 5 & 6** Exercise 6 minutes at 'A'  
Rest 1 minute  
Warm Up 5 - 10 Minutes Exercise 4 minutes at 'A'  
Cool Down 5 Minutes Exercise slowly 3 minutes

**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.

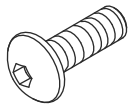
Bitte beachten Sie, dass manche Einzelteile schon zu Gruppen zusammengebaut sein können. Kontrollieren Sie dies bitte, bevor Sie sich deshalb an unseren Kundendienst wenden.

GB

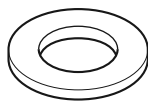
## Components - Fixings

Please check you have all the parts listed below

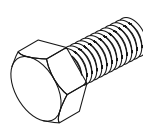
Note : Some of the smaller components may be pre-fitted to larger components. Please check carefully before contacting us regarding any missing components.



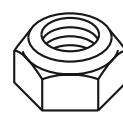
Artikel A8 / Item A8  
Sitz / Seat  
12 Stk / Qty 12



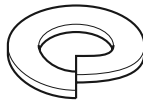
Artikel C2 / Item C2  
Sitz / Seat  
22 Stk / Qty 22



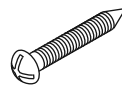
Artikel A4 / Item A4  
Sitz / Seat  
8 Stk / Qty 8



Artikel B4 / Item B4  
Sitz / Seat  
2 Stk / Qty 2



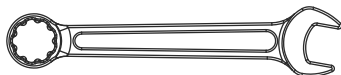
Artikel C5 / Item C5  
Sitz / Seat  
8 Stk / Qty 8



Artikel A9 / Item A9  
Sitz / Seat  
2 Stk / Qty 2



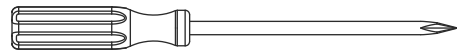
Artikel A17 / Item A17  
Sitz / Seat  
6 Stk / Qty 6



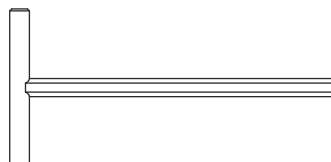
Artikel D1 / Item D1  
Sitz / Seat  
1 Stk / Qty 1



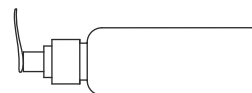
Artikel D3 / Item D3  
Sitz / Seat  
1 Stk / Qty 1



Artikel D2 / Item D2  
Sitz / Seat  
1 Stk / Qty 1



Artikel D4 / Item D4  
Sitz / Seat  
1 Stk / Qty 1



Artikel D5 / Item D5  
Sitz / Seat  
1 Stk / Qty 1

# 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!

## Tipps:

\* Um Installationsfehler zu vermeiden, ziehen Sie nicht alle Schrauben in jedem Schritt fest. Ziehen Sie alle Schrauben erst nach Abschluss der Installation fest.

\* Ein Laufband ist in 2 Kartons verpackt, Nr. 1 ist für den Hauptrahmen, Nr. 2 ist für die Griffstange und das zentrale Bedienfeld.



## Note

Please make sure there's enough space to install the treadmill and recommend 2 persons to install it.



## Warning

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

## Tips:

\* In order to avoid instruction mistake, do not tighten bolt completely until the whole treadmill assembly is finished.

\* This treadmill packaged for 2 cartons. #1 carton is main frame. #2 carton is Handlebar and controller.

# 1.

DE

**Öffnen Sie die Verpackung und nehmen Sie den Grundrahmen heraus.**

Bevor das Laufband das Werk verlässt, wurden der Rahmen und die Palette mit Haltern und Schrauben befestigt. Verwenden Sie einen Schraubenschlüssel, um die Schrauben (insgesamt 4 Stück) am Rahmen zu lösen, und nehmen Sie dann den Grundrahmen heraus. (Siehe Abbildung 1)

GB

**Opening the package and take the base frame out**

Before the treadmill leave the factory, the frame and pallet were fixed by holders and bolts. Using wrench to unscrew the bolts (total 4pcs bolts) on frame, then take the base frame out. (See figure 1)

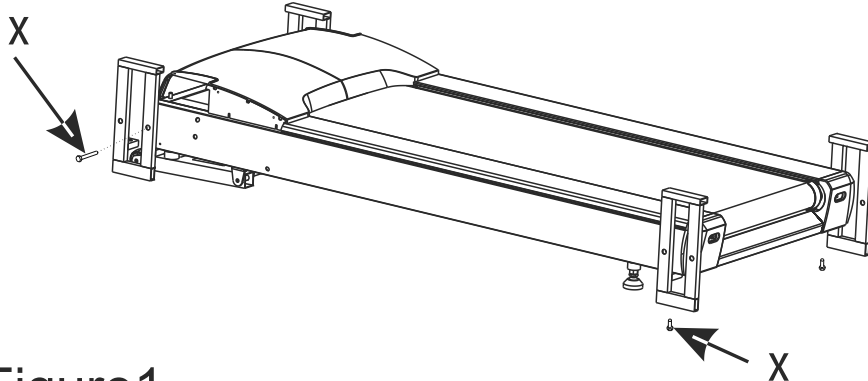
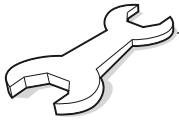


Figure1

# Aufbau / Assembly



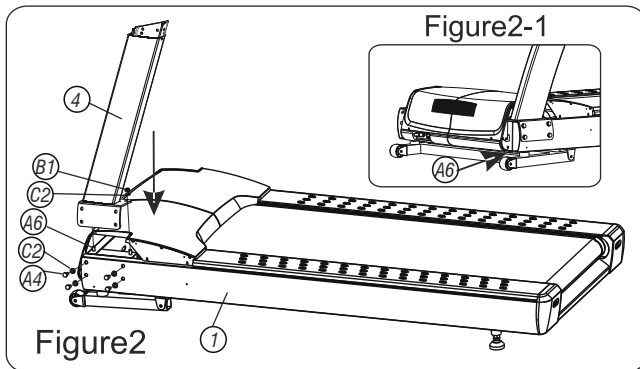
## 2.

DE

### Montage des linken Steigrohrs

A. Montieren Sie das linke aufrechte Rohr (4) an den Grundrahmen (1) mit vier Schraubensätzen M10 x 25mm (A4), Unterlegscheiben  $\phi 10$  (C2) nebeneinander. (Achtung: Schraubenloch mit der Oberseite ausrichten). Vergewissern Sie sich, dass die Bolzen das linke aufrechte Rohr und den Grundrahmen verbinden. (Siehe Abbildung 2)

B. An der oberen Innenseite mit einer Unterlegscheibe  $\phi 10$  (C2) und einer Nylon-Sicherungsmutter M10 (B4) anziehen. An der oberen Außenseite mit der Schraube M10 x 165mm (A6), die am Rahmen montiert wurde, festziehen (Achtung: der Schraubenkopf befindet sich an der vorderen Unterseite, siehe Abbildung 2-1).



## 3.

DE

### Rechtes aufrechtes Rohr montieren

A. Verbinden Sie das Signalkabel des rechten Pfostenrohrs mit den entsprechenden Kabeln des Rahmens.

B. Montieren Sie das rechte aufrechte Rohr (5) am Grundrahmen (1) mit vier Schraubensätzen M10 x 25mm (A4) und Unterlegscheiben  $\phi 10$  (C2). (Achtung: Schraubenloch mit der Oberseite ausrichten). Vergewissern Sie sich, dass die Bolzen das linke aufrechte Rohr und den Grundrahmen verbinden. (Siehe Abbildung 3)

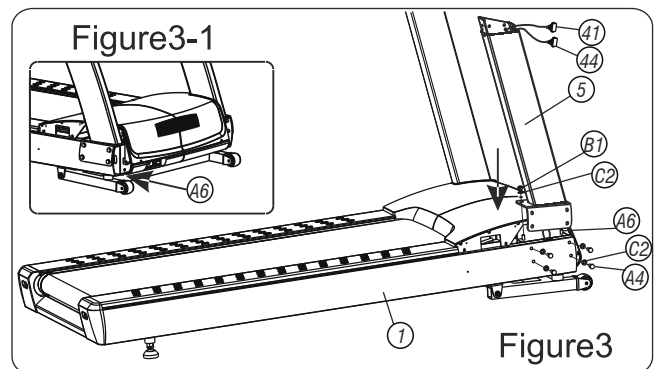
C. An der oberen Innenseite mit einer Unterlegscheibe  $\phi 10$  (C2) und einer Nylon-Sicherungsmutter M10 (B4) anziehen. An der oberen Außenseite mit der Schraube M10 x 165mm (A6), die am Rahmen montiert wurde, festziehen (Achtung: der Schraubenkopf befindet sich an der vorderen Unterseite, siehe Abbildung 3-1).

GB

### Assembling left upright tube

A. Install the Left upright tube (4) to base frame (1) using four sets of bolt M10 x 25mm (A4), Flat washers  $\phi 10$  (C2) by side. (Attention: to align screw hole with the upper surface). Make sure the bolts to connect left upright tube and base frame. (See figure 2)

B. In upper inner side, using one piece Flat washer  $\phi 10$  (C2) and one piece Nylon lock nut M10 (B4) to tighten. In upper outer side, using Bolt M10 x 165mm (A6) that was assembled on frame to tighten. (Attention: bolt head position is the front underside. See figure 2-1)



GB

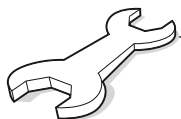
### Assembling right upright tube

A. Connect the Signal wire from right upright tube to corresponding wires from frame.

B. Install the Right upright tube (5) to base frame (1) using four sets of bolt M10 x 25mm (A4), Flat washers  $\phi 10$  (C2) by side. (Attention: to align screw hole with the upper surface). Make sure the bolts to connect left upright tube and base frame. (See figure 3)

C. In upper inner side, using one piece Flat washer  $\phi 10$  (C2) and one piece Nylon lock nut M10 (B4) to tighten. In upper outer side, using Bolt M10 x 165mm (A6) that was assembled on frame to tighten. (Attention: bolt head position is the front underside. See figure 3-1)

# Aufbau / Assembly



## 4.

DE

### Zusammenbau von Lenker und Regler

A. Verbinden Sie das Signalkabel vom rechten Ständerrohr mit den entsprechenden Kabeln vom Lenker.

B. Montieren Sie das Lenker- und Steuergeräteset (6) an das linke/rechte Rohr (4,5).

C. Verbinden Sie den Lenker und das Steuergerät (6) mit dem linken/rechten Rohr (4,5) mit 8 Sätzen halbrunder Schrauben M10 x 20mm (A8), Federscheiben  $\phi 10$  (C5), Unterlegscheiben  $\phi 10$  (C2). (Achtung: Schraubenloch ausrichten) (siehe Abbildung 4)

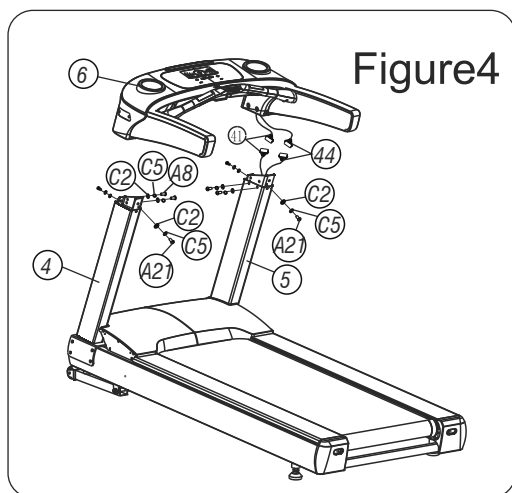


Figure4

GB

### Assembling handlebar and controller

A. Connect the Signal wire from Right upright tube to corresponding wires from Handlebar.

B. Install handlebar and controller set(6) to the Left/Right upright tube (4,5).

C. Connect handlebar and controller(6) to the Left/Right upright tube (4,5) using 8 sets of Half-round bolt M10 x 20mm (A8), Spring washer  $\phi 10$ (C5), Flat washer  $\phi 10$ (C2). (Attention: To align screw hole)(See figure 4)

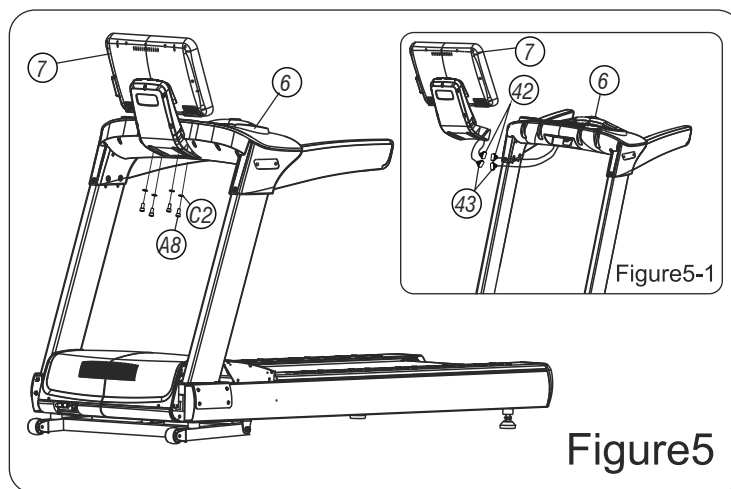


Figure5

## 5.

DE

### Zusammenbau des Bildschirms

A. Verbinden Sie das Signalkabel des Bildschirms mit dem entsprechenden Kabel des Steuergeräts. Führen Sie das zusätzliche Kabel in das Steuergerät ein.

B. Verbinden Sie den Bildschirm (7) mit dem Lenker und dem Steuergerät (6) mit 4 Sätzen halbrunder Schrauben M10 x 20mm (A8), Unterlegscheiben  $\phi 10$ (C2) (Achtung: Schraubenloch ausrichten) (siehe Abbildung 5)

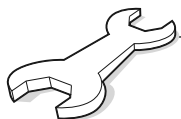
GB

### Assembling display screen

A. Connect the signal wire from display screen to corresponding wire from controller. Crowding the extra wire into controller.

B. Connect the display screen (7) to handlebar and controller (6) using 4 sets of Half-round bolt M10 x 20mm (A8), Flat washers  $\phi 10$ (C2). (Attention: To align screw hole)(See figure 5)

# Aufbau / Assembly



## 6.

DE

### Zusammenbau der linken und rechten Motorabdeckung

A. Ziehen Sie alle Montageschrauben fest.

B. Die linke Motorabdeckung (24) an der linken Motorabdeckung (23) des Grundrahmens (1) mit 1 Stück Kreuzschlitz-Sicherungsschraube ST4 x 30mm (A9) vorne und 3 Stück Kreuzschlitz-Sicherungsschraube ST4 x 16mm (A17) festziehen.

C. Installieren Sie die rechte Motorabdeckung (25) an der linken Motorabdeckung (23) des Grundrahmens (1) mit 1 Stück Kreuzschlitz-Sicherungsschraube ST4 x 30mm (A9) vorne und 3 Stück Kreuzschlitz-Sicherungsschraube ST4 x 16mm (A17) zum Festziehen (siehe Abbildung 6).

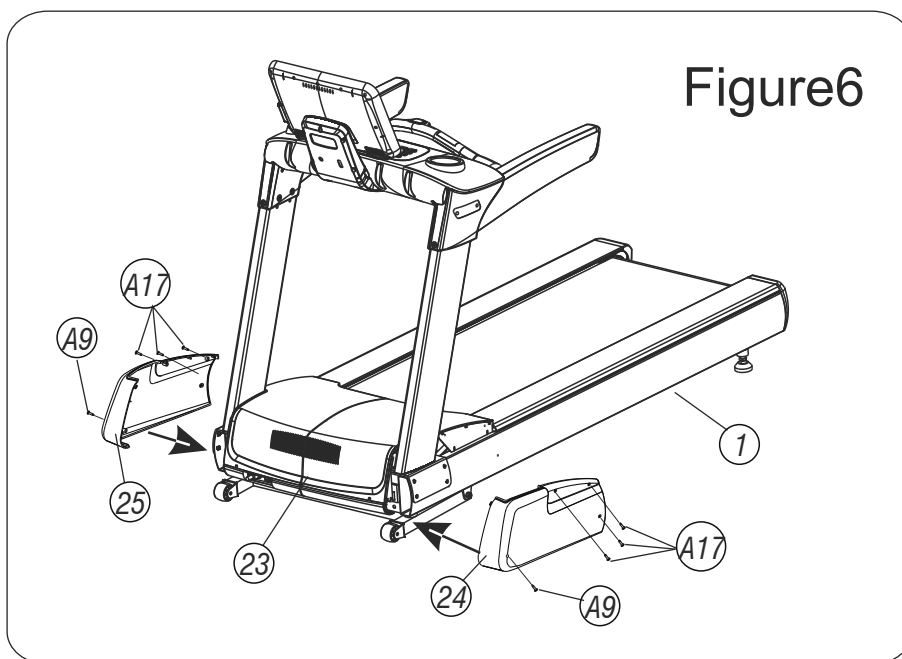
GB

### Assembling motor left & right cover

A. Tighten all the assembling bolt.

B. Install motor left cover (24) to left motor cover (23) of base frame (1) using 1pcs Crosshead self-lock bolt ST4 x 30mm (A9) in front and 3pcs Crosshead self-lock bolt ST4X16 (A17) to tighten.

C. Install motor right cover (25) to left motor cover (23) of base frame (1) using 1pcs Crosshead self-lock bolt ST4 x 30mm (A9) in front and 3pcs Crosshead self-lock bolt ST4X16 (A17) to tighten. (See figure 6)



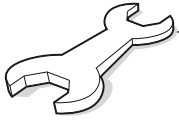
### Warnung

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

DE

## Anleitung zum Einstellen

### Einstellung des Laufbandes

1. bevor Sie das Gerät an die Stromversorgung anschließen, überprüfen Sie, ob die Spannung geeignet ist und ob der dreiadrige Stecker mit dem Erdungskabel verbunden ist. Ziehen Sie mit der Hand am Laufband und prüfen Sie, ob es sich flexibel und geräuschlos dreht.
2. schließen Sie das Gerät an, drücken Sie die Starttaste, das Laufband läuft langsam an, prüfen Sie, ob das Band und der Computer in Ordnung sind.
3. drücken Sie die Taste Steigung +/-, überprüfen Sie die Rotation des Laufbandes und die Anzeige. Wenn das Band abweicht, müssen Sie es stoppen, um das Band entsprechend der täglichen Wartung einzustellen.
4. drücken Sie die Nottaste oder ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel ab, um das Laufband sofort anzuhalten. Nachdem der Sicherheitsschlüssel wieder eingesteckt wurde, kann das Laufband erst wieder gestartet werden, nachdem der Notschalter zurückgesetzt wurde.
5. drücken Sie die Stop-Taste, das Laufband hört auf zu laufen, wartet bis die Steigung auf Null zurückgeht und schaltet den Strom ab.

### Das Laufband kann verwendet werden, nachdem die Installation abgeschlossen ist.

1. zwei Füße stehen auf zwei Seiten des Bandes, die andere Seite wird mit dem Sicherheitsschlüssel an der Kleidung befestigt (siehe Abbildung)
2. drücken Sie die Start-Taste, das Laufband läuft langsam. Sie können langsam auf das Band treten.
3. drücken Sie die Taste Speed+, die Geschwindigkeit des Laufbandes wird allmählich erhöht, Sie können die Geschwindigkeitsdaten vom Computer sehen, nachdem der Lauf angemessen ist, können Sie den Handlauf loslassen, um zu laufen.
4. Wenn Sie aufhören zu laufen, sollten Sie allmählich langsamer werden und 2-3 Minuten in langsamer Geschwindigkeit laufen, um das Herz und die Atmung wieder auf Normalniveau zu bringen.

GB

## Adjustment instruction

### Treadmill adjustment

1. Before connect power, service or professional inspect if voltage is suitable, and if three-core plug grounded wire is connected. Using hand to pull the belt, inspect if rotation is flexible and no noise.
2. Connect power, press Start key, treadmill will run slowly, inspect if belt and computer are normal.
3. Press incline +/- key, inspect treadmill rotation and display. If the belt is deviation, you must stop it to adjust belt according daily maintenance.
4. Press the emergency button or remove the safety key to stop the treadmill immediately. After the safety key is inserted again, the treadmill can be restarted only after the emergency button is reset.
5. Press Stop key, the treadmill stop to running, waiting incline back to zero class, turn off the power.

### Treadmill can use after all the install adjustment is finished.

1. Two feet stand on two side of belt, put the other side clip from safety key to clip to clothes. (see figure)
2. Press Start key, the treadmill will run slowly. You can step on belt slowly.
3. Press speed+ key, the belt speed will gradually increase, you can see the speed data from computer, after run is suitable, you can let go handrail to run.
4. When stop running, should gradually slow, and run 2-3 minutes in slow speed, put the heart and breathe back to normal.



# Aufbau / Assembly

DE

5. Am Ende des Laufs, können Sie die Bandgeschwindigkeit auf die niedrigste reduzieren, und das Laufband stoppt, wenn Sie die Stopp-Taste drücken.

6. wenn es zu spät ist und Sie das Gleichgewicht verlieren, bei hoher Geschwindigkeit, können Sie die Notfall-Taste drücken. Laufband wird sofort aufhören zulaufen. Die gestoppte Entfernung hängt von der Trägheit und dem Gewicht ab.

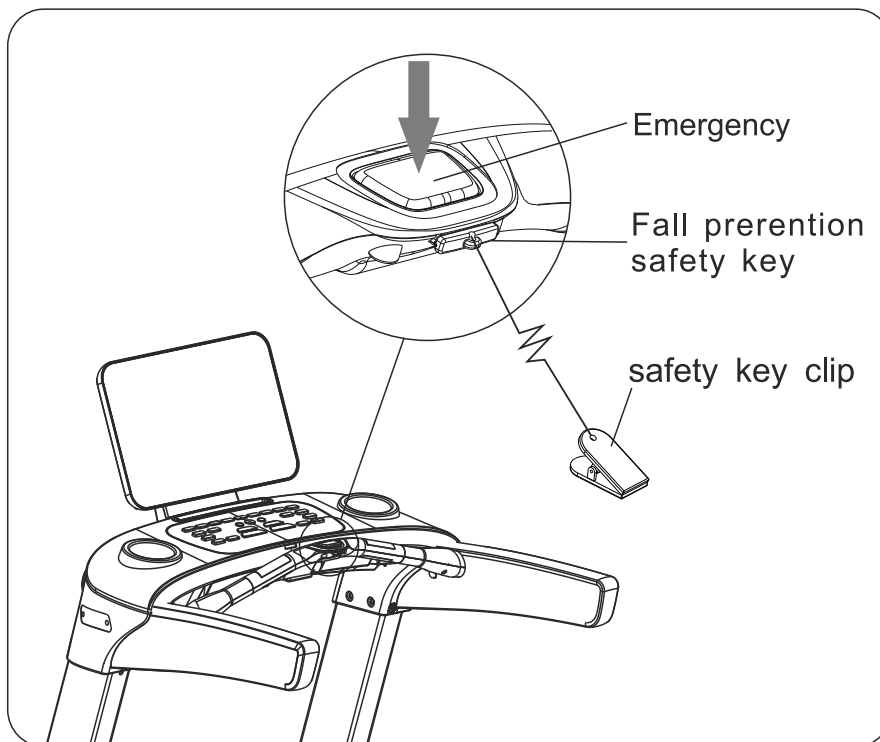
7. Bitte beherrschen Sie die Verwendung von Notrufknopf und Sicherheitsschlüssel vollständig.

GB

5. At the end of run, you can reduce belt speed to the lowest, and the treadmill will stop when pressing stop key.

6. If it is too late to reduce speed and lose balance when high speed running, you can press or pat the emergency button, treadmill will stop to run immediately. Its stopped distance according to inertia and weight.

7. Please fully master emergency button and safety key usage.



## Warnung

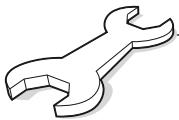
Bei häufigem Gebrauch der Neigungsfunktion (mehr als 5-mal) kann es sein, dass die Neigungsfunktion nicht richtig funktioniert. Dies ist keine Fehlfunktion, sondern eine Art Selbstschutz. Die Funktion wird innerhalb von 1 Stunde wiederhergestellt.



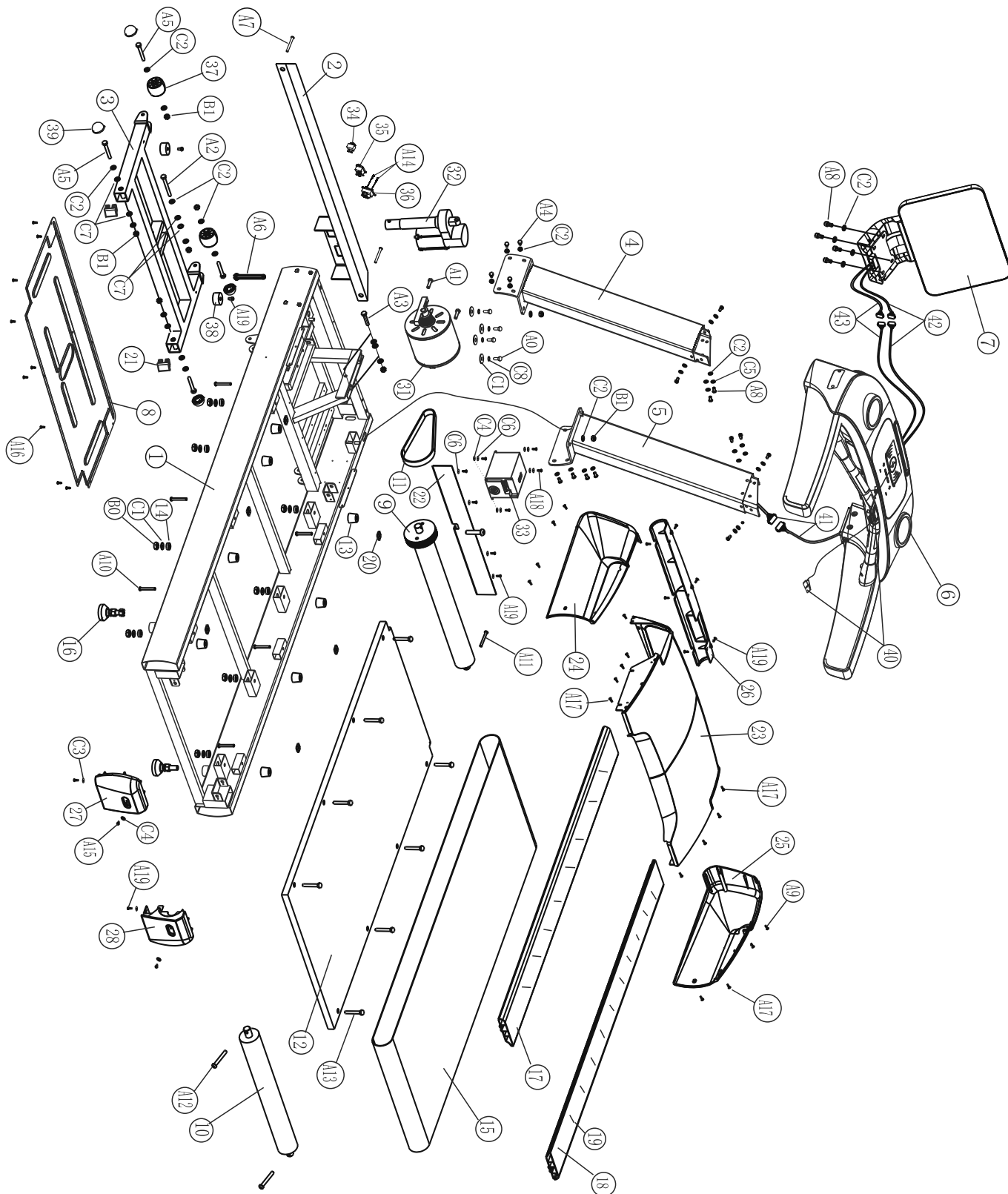
## Warning

Frequently using incline operation (over 5 times frequently), the incline function may not work well. This is not the malfunction but a kind of self-protection. The function would restore in 1 hour.

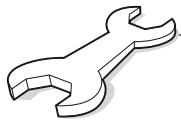
# Aufbau / Assembly



Explosionszeichnung / Exploded drawing







# Aufbau / Assembly

DE

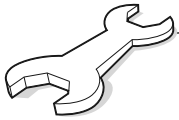
## Liste der Einzelteile

Schlüsselnr.	Beschreibung	ANZ
1	Grundrahmen	1
2	Grundrahmen wechseln	1
3	Neigungsrahmen	1
4	Linkes Ständerrohr	1
5	Rechtes Ständerrohr	1
6	Lenker und Controller	1
7	Bildschirm	1
9	Vordere Walze	1
10	Hintere Walze	1
11	10 Keilriemen	1
12	Trittbrett	1
13	Trittbrett-Polster	8
14	Gummimatte	8
15	Laufband	1
16	Universal-Radmatte	2
17	Linker Seitenholm	1
18	Rechter Seitenholm	1
19	Rutschfeste kolloidale Partikel	84
20	Positionsmutter	6
21	Stoßdämpfungsmatte	4
22	Prallplatte	1
23	Obere Motorabdeckung	1
24	Motorabdeckung links	1
25	Motorabdeckung rechts	1
26	Vordere Motorabdeckung	1
27	Linke Endkappe	1
28	Rechte Endkappe	1
29	Mittlere Endkappe	1
30	Hintere Rollenkappe	2
31	Motor (AC)	1
32	Neigungsmotor	1
33	Frequenzumformer (AC)	1
34	Überlastungsschutzschalter	1
35	Netzschalter	1
36	Steckdose	1
37	Rad	2
38	Kissen	2
39	Mutterkappe	4
40	Sicherheitsschlüssel, Notknopfeneinheit	1
41	Signalkabel A	3
42	Signaldraht B	2
43	Signaldraht C	2
44	Filter	1
45	Induktor	1
A1	Bolzen M8 x 55mm	1
A2	Bolzen M10 x 95mm	1
A3	Bolzen M10 x 55mm	1
A4	Schraube M10 x 25mm	8
A5	Schraube M10 x 75mm	4
A6	Schraube M10 x 165mm	2
A7	Halbrunde Schraube M8 x 20mm	2
A8	Halbrunde Schraube M10 x 20mm	10
A9	Kreuzschlitz-Selbstsicherungsschraube ST4 x 30mm	2
A10	Halbrunde Schraube M8 x 45mm	6
A11	Rundbolzen M10 x 60mm	2
A12	Rundschraube M10 x 90mm	2
A13	Kreuzschlitzschraube M8 x 70mm	8
A14	Kreuzschlitzschraube M3 x 8mm	2
A15	Kreuzschlitzschraube M5 x 40mm	2
A16	Kreuzschlitzschraube M5 x 20mm	2
A17	Kreuzkopfschraube selbstsichernd ST4 x 16mm	27

GB

## Parts List

Key No.	Description	QTY
1	Base frame	1
2	Switch base frame	1
3	Incline frame	1
4	Left upright tube	1
5	Right upright tube	1
6	Handlebar and controller	1
7	Display screen	1
9	Front roller	1
10	Rear roller	1
11	10 V belt	1
12	Running board	1
13	Running board cushion	8
14	Rubber mat	8
15	Running belt	1
16	Universal wheel mat	2
17	Left side rail	1
18	Right side rail	1
19	Non-slip colloidal particles	84
20	Position nut	6
21	Shock absorption mat	4
22	Baffle plate	1
23	Motor top cover	1
24	Motor left cover	1
25	Motor right cover	1
26	Motor front cover	1
27	Left end cap	1
28	Right end cap	1
29	Middle end cap	1
30	Rear roller cap	2
31	Motor (AC)	1
32	Incline motor	1
33	Frequency changer (AC)	1
34	Overload protection switch	1
35	Power switch	1
36	Socket	1
37	Wheel	2
38	Cushion	2
39	Nut cap	4
40	Safety key, emergency button assembly	1
41	Signal wire A	3
42	Signal wire B	2
43	Signal wire C	2
44	Filter	1
45	Inductor	1
A1	Bolt M8 x 55mm	1
A2	Bolt M10 x 95mm	1
A3	Bolt M10 x 55mm	1
A4	Bolt M10 x 25mm	8
A5	Bolt M10 x 75mm	4
A6	Bolt M10 x 165mm	2
A7	Half-round bolt M8 x 20mm	2
A8	Half-round bolt M10 x 20mm	10
A9	Crosshead self-lock bolt ST4 x 30mm	2
A10	Half-round bolt M8 x 45mm	6
A11	Round bolt M10 x 60mm	2
A12	Round bolt M10 x 90mm	2
A13	Crosshead bolt M8 x 70mm	8
A14	Crosshead bolt M3 x 8mm	2
A15	Crosshead bolt M5 x 40mm	2
A16	Crosshead bolt M5 x 20mm	2
A17	Crosshead self-lock bolt ST4 x 16mm	27



# Aufbau / Assembly

**DE**

## Liste der Einzelteile

Schlüsselnr.	Beschreibung	ANZ
B1	Sechskantmutter M8 .....	8
B2	Nylon-Sicherungsmutter M5 .....	2
B3	Nylon-Sicherungsmutter M8 .....	8
B4	Nylon-Sicherungsmutter M10 .....	14
C1	Unterlegscheibe $\phi 8$ .....	8
C2	Flache Unterlegscheibe $\phi 10$ .....	24
C3	Große flache Unterlegscheibe $\phi 10$ .....	4
C4	Unterlegscheibe $\phi 5$ .....	2
C5	Federscheibe $\phi 10$ .....	10
C6	Federscheibe $\phi 5$ .....	2
C7	Nylon Unterlegscheibe $\phi 10$ .....	4
D1	Schraubenschlüssel .....	1
D2	Schraubendreher .....	1
D3	Schraubenschlüssel (s=6) .....	1
D4	Schraubenschlüssel (s=8) .....	1
D5	Schmiermittelflasche .....	1

**GB**

## Parts List

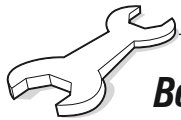
Key No.	Description	QTY
B1	Hexagon Nut M8 .....	8
B2	Nylon lock nut M5 .....	2
B3	Nylon lock nut M8 .....	8
B4	Nylon lock nut M10 .....	14
C1	Flat washer $\phi 8$ .....	8
C2	Flat washer $\phi 10$ .....	24
C3	Big flat washer $\phi 10$ .....	4
C4	Flat washer $\phi 5$ .....	2
C5	Spring washer $\phi 10$ .....	10
C6	Spring washer $\phi 5$ .....	2
C7	Nylon Washer $\phi 10$ .....	4
D1	Wrench .....	1
D2	Screwdriver .....	1
D3	Wrench (s=6) .....	1
D4	Wrench (s=8) .....	1
D5	Lubricant bottle .....	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

## Instruction manual for the console

DE



GB



### Computer-Anleitung

**WARNUNG:** Um einen elektrischen Schlag zu vermeiden, halten Sie die Konsole bitte trocken. Nur geschlossene Flaschen können in den Flaschenhalter gestellt werden.

#### 1. Funktionen:

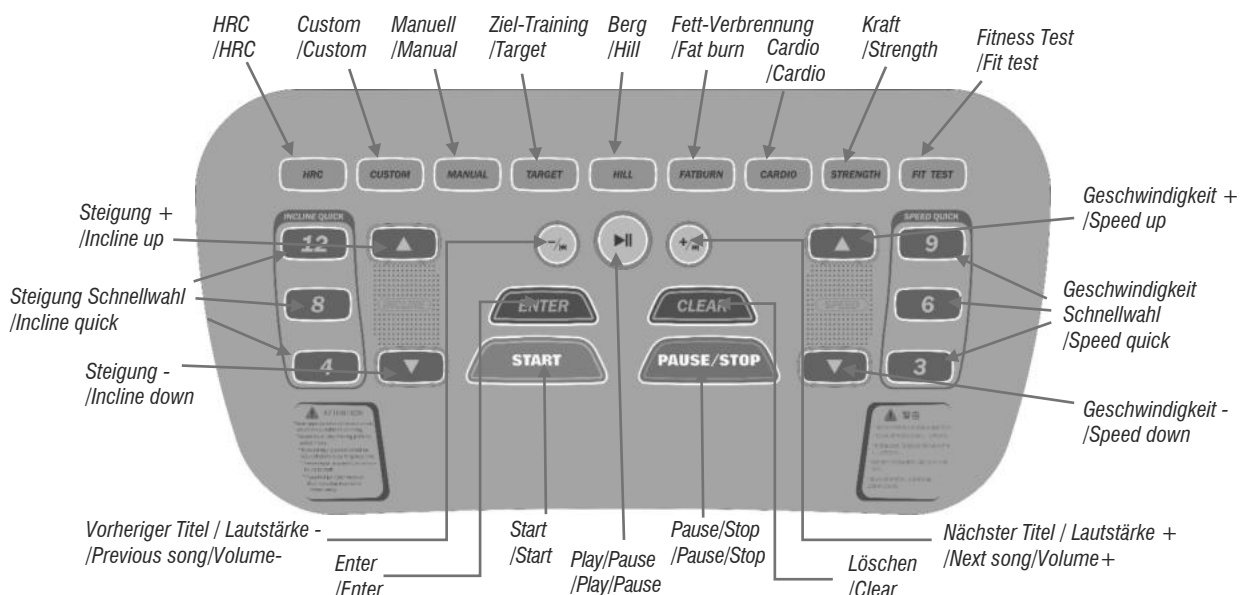
<b>Bildschirm Anzeige</b> / Display screen	LED + Dot Matrix Anzeige / LED + Dot-matrix display screen	<b>Tastenkürzel</b> / Shortcut keys	Steigung: 4-8-12 Geschwindigkeit 3-6-9 / Incline direct shortcut key: 4-8-12 Speed direct shortcut key: 3-6-9
<b>Laufende Daten</b> / Running data	Zeit, Steigung, Geschwindigkeit, Pace Kalorien, Entfernung, Herzfrequenz, Umgebungs Temp. / Time, Incline, Speed, Pace, calories, distance, Heart rate, R-steps, Mets, Environment temperature	<b>Tontechnik</b> / Sound technology	Eingebaute Doppel Surround-Lautsprecher 2*5W / Built-in double track surround speaker 5W2 PCS
<b>Herz Frequenz Überwachung</b> / Heart rate Monitoring	Handgriffkontakt, kabelloser Brustgurt (Option) / Hands Pulse, HRC wireless heart rate (if have)	<b>Audioformat</b> / Audio and video format	Unterstützt mehrere Audio und Video Formate / Support audio and video multiple format player
<b>Intelligente Übungsprogramme</b> / Intelligent exercise programs	HRC, Benutzerdefiniert, Manuell, Ziel, Hügel, Fettverbrennung, Cardio, Kraft, Fit-Test / Heart Rate Control Program, Custom and Preset Program, Manual Program, Target Setting Program, Hill Climbing Program, Fat Burn Program, Cardio Program, Strength Exercise Program, Fit Test Program	<b>Transportschnittstelle</b> / Transport interface	3,5mm Aux Buchse, USB 3.0 Buchse / 3.5mm audio interface USB3.0 interface
		<b>Zur Auswahl drücken</b> / Press-to-select equipment	physische Gummitasten / Physical rubber buttons

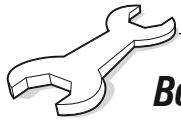
### 2. Anweisung für das Bedienfeld

#### 2.1 Physikalisches Bedienfeld mit Silikonknoten

### 2. Controller instruction

#### 2.1 Physical silicon button controlling panel





# Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction

## Bedienungsanleitung für das Cockpit

## Instruction manual for the console

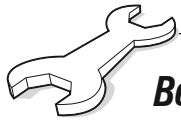
DE

GB

### 2.1.1 Funktion der Taste

### 2.1.1 Button function

Abbildung / Icon	Name / Name	Funktion / Function
	Start / Start Key	Nach dem Einschalten drücken Sie "START", das Laufband beginnt zu laufen. / Connect the power, press Start key, the treadmill start running.
	Pause / Stop / Pause / Stop Key	Drücken Sie diese Taste während des Laufens, wird das Laufband pausieren, und drücken Sie erneut, um zu stoppen. Nach der Pause drücken Sie die Starttaste und das Laufband kehrt in den Laufzustand vor der Pause zurück. / When treadmill running, Press Pause / Stop to pause status, press it again, the treadmill turn to stop status. After pause, press Start key, treadmill back to the front of pause status.
	Enter / Enter Key	Drücken Sie diese Taste, um die Einstellung zu bestätigen. / Press this key to confirm after setting.
	Löschen / Clear Key	Drücken Sie diese Taste, um die Einstellung zu löschen. / Press this key to confirm to clear after setting.
	Not-Stop / Safety Key / Emergency stop button / Safety key	Es handelt sich um eine Sicherheitsvorrichtung, um ein Abrutschen zu verhindern oder das Laufband in einem Notfall abzuschalten. / It is a emergency stop device to prevent slip. When using the treadmill, please insert the safety key in (the emergency button will reset and lift automatically after inserting the safety key); press the emergency button or pull out the safety key to stop the treadmill immediately
	Geschwindigkeits-einstellung / Speed adjust key	Wenn das Laufband läuft, drücken Sie sie, um die Geschwindigkeit einzustellen, langes Drücken führt zu einer schnellen Einstellung; Sie können diese Taste auch drücken, um den Wert im direkten Übungsprogramm zu erhöhen oder zu verringern. / When the treadmill running, press them to adjust speed, long press quickly adjustment; you also can press this key to increase or reduce value in the direct select exercise program.
	Geschwindigkeits-schnellwahl / Speed direct key	Eingebaute 3-6-9 drei Geschwindigkeitskurztasten. (Es ist wirksam, wenn das Laufband läuft) / Build-in 3-6-9 three speed direct shortcut keys. (It is effective when the treadmill running)
	Steigungseinstellung / Incline adjust key	Wenn das Laufband läuft, drücken Sie sie, um die Steigung einzustellen, langes Drücken führt zu einer schnellen Einstellung; Sie können diese Taste auch drücken, um den Wert im direkten Trainingsprogramm zu erhöhen oder zu verringern. / When the treadmill running, press them to adjust incline, long press quickly adjustment, you also can press this key to increase or reduce value in the direct select exercise program.
	Steigungsschnellwahl / Incline direct key	Eingebaute 4-8-12 drei Steigungskurztasten. (Es ist wirksam, wenn das Laufband läuft) / Build-in 4-8-12 three incline direct shortcut keys.
Audio Wiedergabe / Audio play key instruction		
	Vorheriger Titel / Lautstärke - / Previous song/ Volume down	Kurzes Drücken führt zum vorherigen Lied zurück, langes Drücken verringert die Lautstärke. / Press one time to back previous song, long press to volume down.
	Play/Pause / Play/ Pause key	Zum Abspielen einmal drücken, zum Anhalten erneut drücken. / Press one time to play, press again to pause.
	Nächster Titel / Lautstärke + / Next song / Volume up	Kurzes Drücken führt zum nächsten Lied, langes Drücken zum Erhöhen der Lautstärke. / Press one time to select next song, long press to volume up.



# Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction

Bedienungsanleitung für das Cockpit

Instruction manual for the console

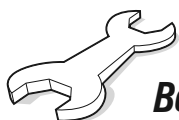
DE

GB

## 2.1.1 Funktion der Taste

## 2.1.1 Button function

Abbildung / Icon	Name / Name	Funktion / Function
P1-P9 : 9 Arten von Intelligentem Trainingsprogramm direkt Auswahl / P1-P9 9 kinds of intelligent exercise program direct select instruction.		
	P1: Herzfrequenz Programm / P1:Heart Rate Control Program	HRC1-HRC3 / 4 Level from weak to strong heart rate control speed training: Level 1, long distance running and speed training; Level 2, endurance and stamina training; Level 3, interval running training; Level 4, strength training before the game.
	P2: Custom Programm / P2: Custom and Preset Program	Benutzer können jeden Abschnitt der Geschwindigkeit in das Programm in jedem Abschnitt der Geschwindigkeit, und wählen Sie nach Ihren eigenen Bedingungen, die Einstellung gespeichert werden können, auch ausschalten. / There has 18 preset programs: 1-5 Physical training program; 6-10 Physical compliance training program; 11-12 Body fit training program; 13-15 Physical fitness maintaining program; 16-18 Physical recovery program. 5 custom programs (user01-05).
	P3: Manuelles Programm / P3:Manual Program	Dieses Programm kann für Zeit/Distanz/Kalorien eingestellt werden, wobei jeweils nur ein Modus eingestellt werden kann. / It is for user to set time, distance and calorie training program, user only need to set of them.
	P4: Ziel Programm / P4:Target Setting Program	Es gibt 6 Stufen P4-1---P4-6 / Target training program: you can set exercise intensity (Mets) as target training program.
	P5: Berg Programm / P5:Hill Climbing Program	Sechs Arten von verschiedenen Steigungsprogrammen. Es kann die Stärkung der oberen und unteren Gliedmaßen Gelenk- und Muskeltraining sein. P5-1---P5-6 / Three kinds of different incline hill climbing program. It can be strengthen limbs and muscle training from gentle slope to steep slope.
	P6: Fettverbrennungs Programm / P6:Fat Burn Program	Es gibt 6 Stufen, P6-1---P6-6 / Three kinds of timing fat burn training program: p1 training time of 20 minutes; p2 training time of 30 minutes; p3 training time of 60 minutes.
	P7: Cardio Programm / P7:Cardio Program	Es gibt 6 Stufen, P7-1---P7-6 / Three kinds of countdown cardio training program: RPE-1 60 minutes of the countdown training; RPE-2 30 minutes of the countdown training; RPE-3 10 minutes of the countdown training.
	P8: Stärke Programm / P8:Strength Exercise Program	Es gibt 6 Stufen, P8-1---P8-6 / Five level of strength exercise program:LEVEL-1 Easy run; LEVEL-2 Marathon target pace running; LEVEL-3 Tempo running; LEVEL-4 interval running; LEVEL-5 Repeats running.
	P9: Fitness Test / P9:Fit Test Program	Im Standby-Modus wird der Countdown für den Body-Mass-Index-Test 30 Sekunden lang heruntergezählt: Fettanteil (Anzeige im Kalorienfenster); Grundumsatz (Anzeige im Distanzfenster); BMI (Anzeige im Geschwindigkeitsfenster). / In standby mode, it will countdown 30 seconds for fit test program: fat percentage (Distance window display); Basal metabolism rate (Speed window display); Physique (Rise window display).



# Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction

Bedienungsanleitung für das Cockpit

Instruction manual for the console

DE

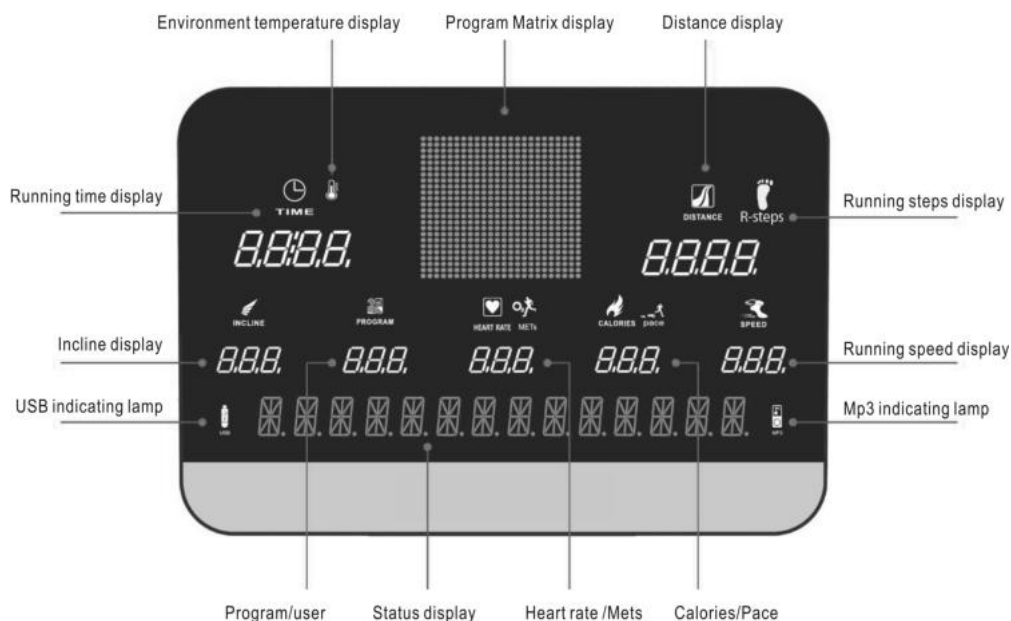
GB

## 3. Anzeige- und Bedienfeld

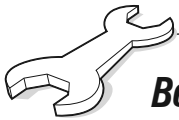
### 3.1 Abbildung



### 3.2 Display function



### 3.2 Display screen instruction



# Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction

## Bedienungsanleitung für das Cockpit

## Instruction manual for the console

DE

### 4. Gebrauchsanweisung

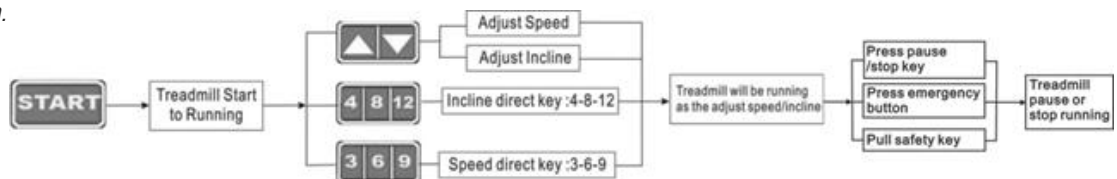
#### 4.1 Laufband-Bedienungsanleitung

##### 4.1.1 Betrieb im Standby-Modus

Stecken Sie das spezielle Stromkabel in die Buchse des Laufbandes, das andere Ende des Stromkabels wird an die Betriebsspannung der Umgebung angeschlossen (die Betriebsspannung der Umgebung muss den Anforderungen des Laufbandes entsprechen). Schließen Sie den Strom an, das Laufband geht in den Standby-Modus, das Distanzfenster zeigt das voreingestellte Programm, andere Fenster zeigen den Anfangswert "0".

##### 4.1.2 Laufbandbetrieb starten

Drücken Sie im Standby-Modus die START- key, das Laufband beginnt zu laufen, jedes Fenster zeigt die aktuellen Trainingsdaten an. Das Matrix-Fenster zeigt die dynamische Laufbahn und die Anzahl der Runden an, jede Runde ist 400 Meter lang. Gleichzeitig können Sie die Geschwindigkeit oder die Steigung mit der Taste "

" nach Belieben einstellen. Drücken Sie die Stopp/Stopptaste um das Training anzuhalten oder zu beenden.


##### 4.1.3 Anleitung zum Trainingsprogramm

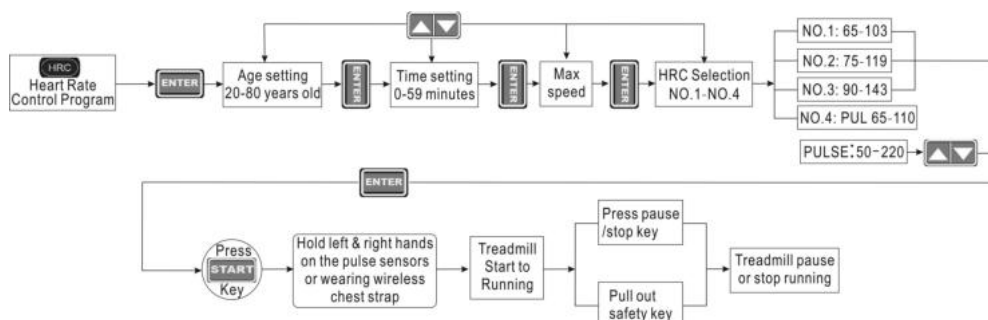
Das Laufband ist mit 9 verschiedenen intelligenten Trainingsprogrammen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden ausgestattet. Der Trainierende kann je nach Alter, Geschlecht, Gewicht und anderen Parametern sowie dem Trainingszweck ein geeignetes Trainingsprogramm auswählen. Wenn Sie ein intelligentes Programm verwenden, müssen Sie die Einstellungstaste verwenden, um die entsprechende Einstellung vorzunehmen, drücken Sie die Eingabetaste um zu bestätigen; drücken Sie die Löschtaste um die Einstellung zu ändern; drücken Sie die Direkttaste P1-P9 um ein intelligentes Programm auszuwählen, drücken Sie die Stopp/Pause-Taste um das Programm zu beenden, wenn es ausgewählt wurde.

##### 4.1.3 Exercise program operating instruction

The treadmill is equipped with 9 kinds of intelligent exercise program with different level of intensity. Exerciser can choose a appropriate exercise program according to his age, gender, weight and other parameters as well as exercise purpose. When use intelligent program, you need to use setting key to proceed relevant setting, press Enter key to confirm; press Clear key to modify the setting; Press P1-P9 direct key to select intelligent program as you like, press Stop/Pause key to exit when selected, then you can select another program.

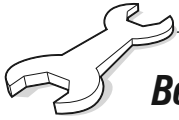
##### 4.1.4 Schematische Darstellung des intelligenten Trainingsprogramms

###### P1: Programm zur Kontrolle der Herzfrequenz



##### 4.1.4 Intelligent Exercise program operation schematic diagram

###### P1: Heart Rate Control Program



# Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction

Bedienungsanleitung für das Cockpit

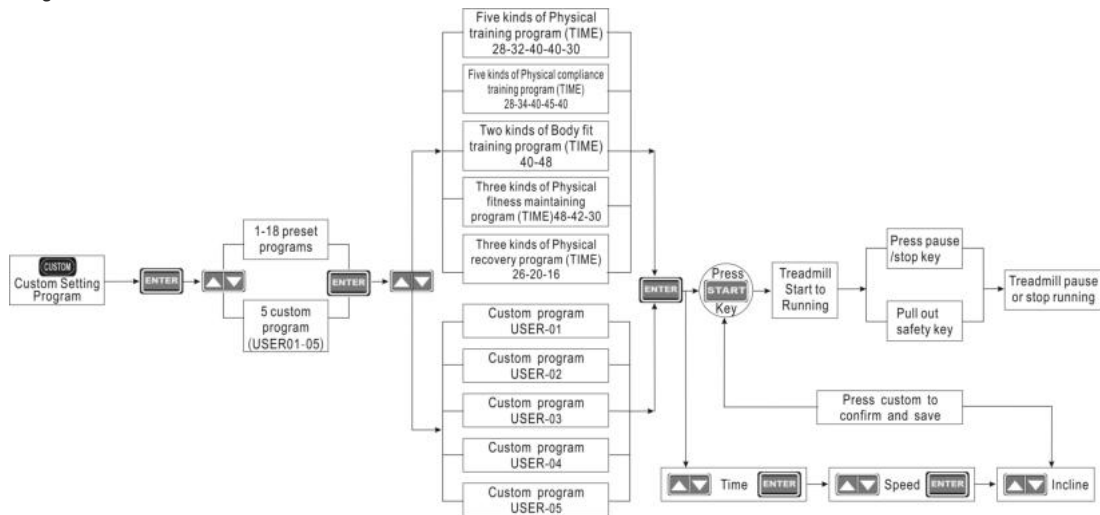
Instruction manual for the console

DE

GB

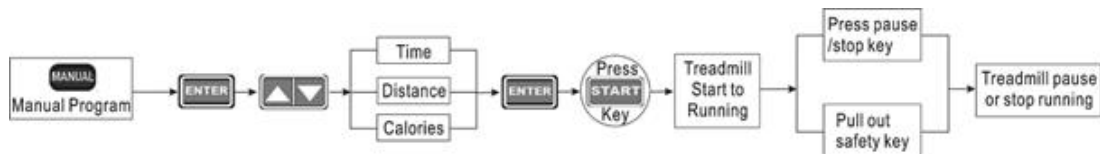
## P2: Benutzerdefiniertes und voreingestelltes Programm

## P2: Custom and preset program



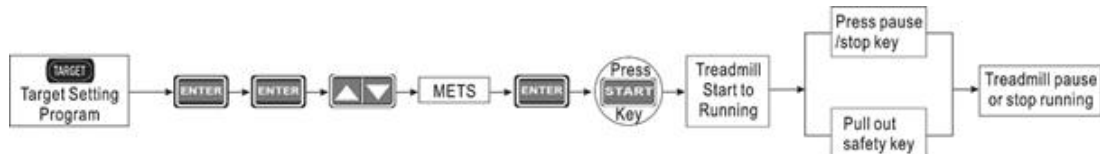
## P3: Manuelles Programm

## P3: Manual Program



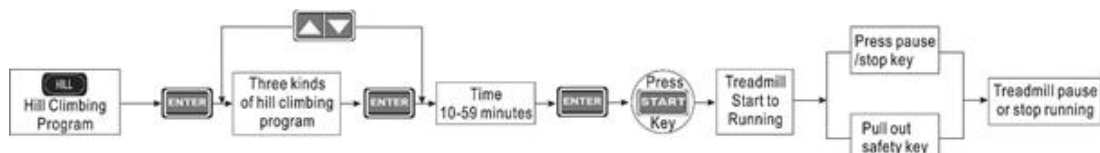
## P4: Zielsetzungsprogramm

## P4: Target Setting Program



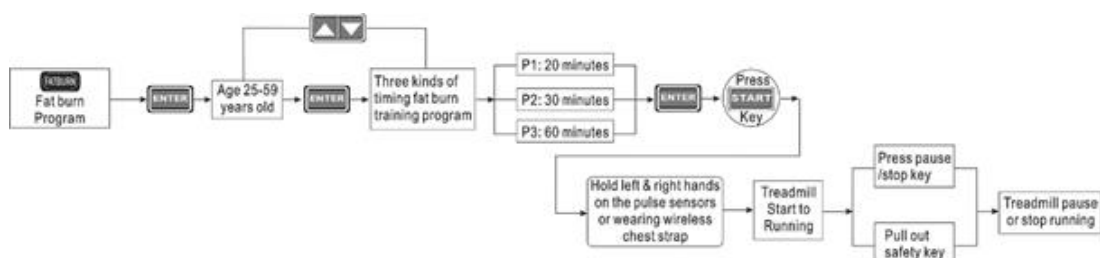
## P5: Bergsteigerprogramm

## P5: Hill Climbing Program

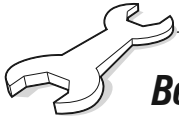


## P6: Programm zur Fettverbrennung

## P6: Fat burn Program







# Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction

Bedienungsanleitung für das Cockpit

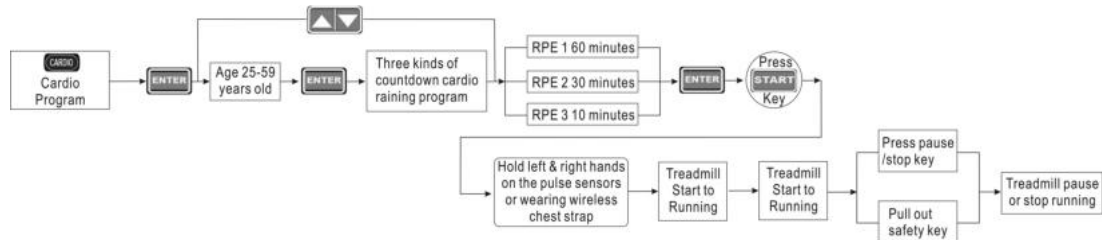
Instruction manual for the console

DE

GB

## P7: Kardio-Programm

## P7: Cardio Program



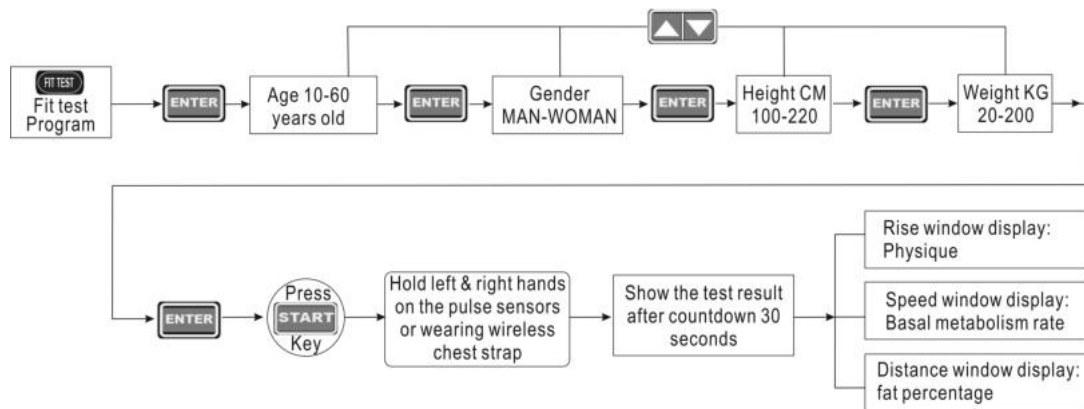
## P8: Programm für Kraftübungen

## P8: Strength Exercise Program



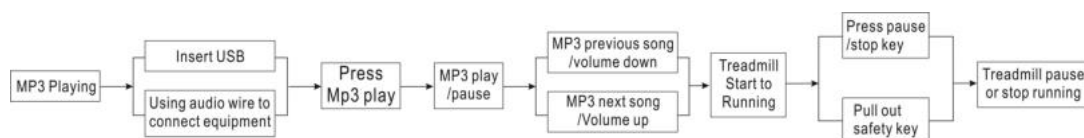
## P9: Fit-Test-Programm

## P9: Fit test Program



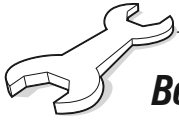
### 4.1.5 MP3-Wiedergabe und Betrieb des Laufbands

### 4.1.5 MP3 Playing and treadmill operation



*Tipp: Wenn Sie das P1 Herzfrequenz-Kontrollprogramm, das P6 Fettverbrennungsprogramm oder das P7 Cardio-Programm verwenden, spielen Sie nicht gleichzeitig MP3 ab, um zu vermeiden, dass das Audiosignal die drahtlose Herzfrequenz stört, und Sie müssen einen speziellen HRC-Brustgurt für die drahtlose Herzfrequenz tragen. (Falls vorhanden)*

*Warm tip: When you use P1 Heart Rate Control Program/ P6 Fat burn Program or P7 Cardio Program, do not play MP3 at the same time to avoid audio signal interfere wireless heart rate, and must be wearing special HRC wireless heart rate chest belt. (If have)*



# Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction

Bedienungsanleitung für das Cockpit

Instruction manual for the console

DE

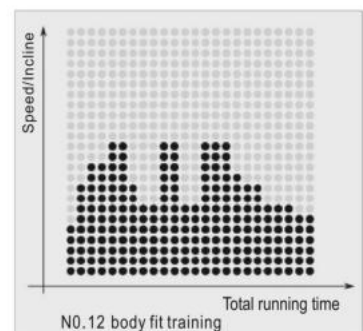
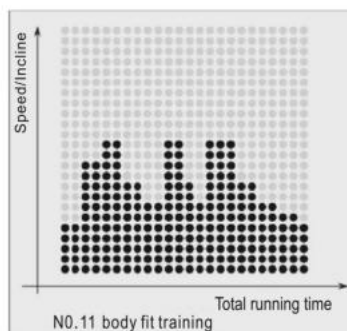
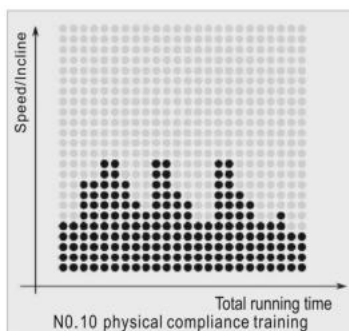
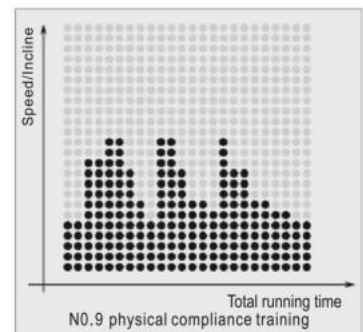
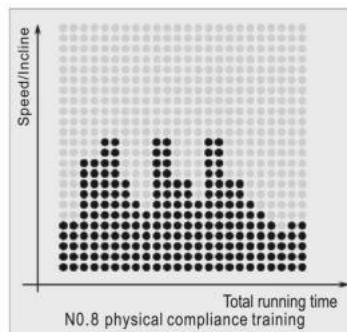
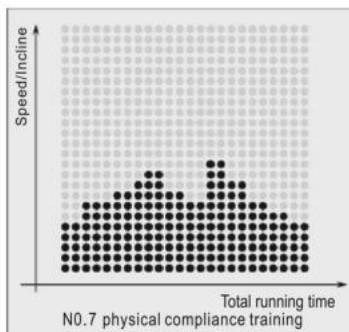
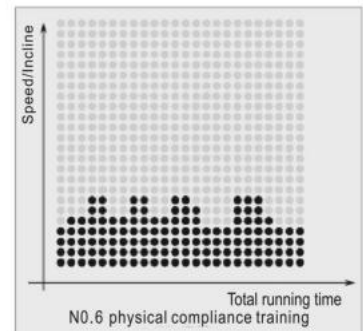
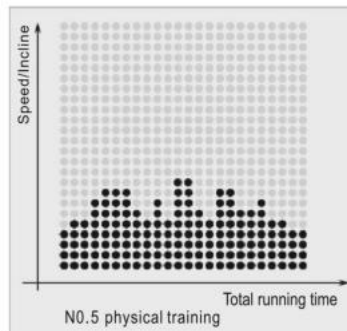
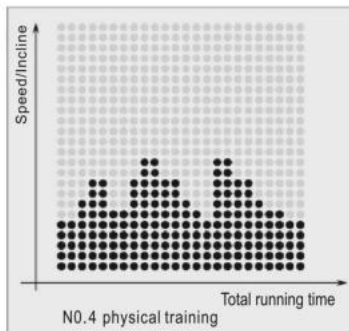
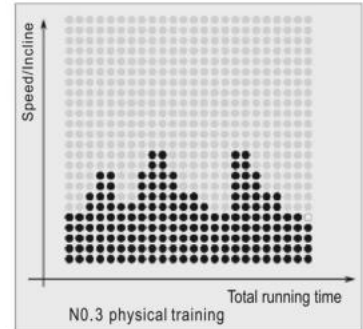
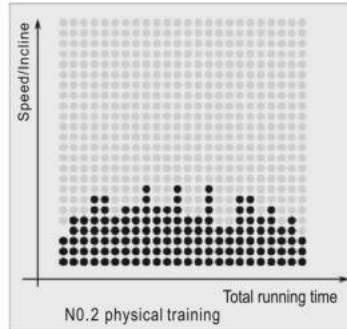
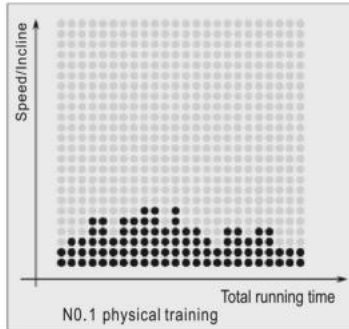
GB

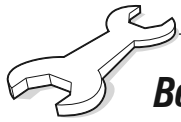
## 4.1.6 Programm-Matrix-Grafiken und Body-Mass-Index-Referenztafel

## 4.1.6 Program Matrix graphics and body mass index reference table

### Benutzerdefinierte Programmgrafiken

### Custom program graphics





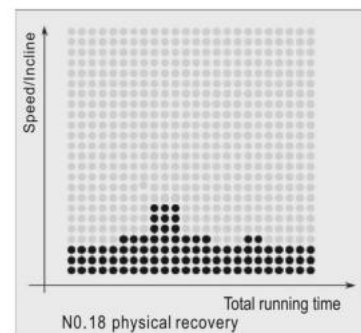
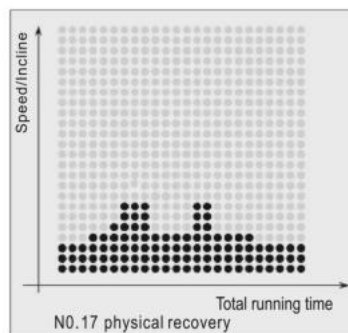
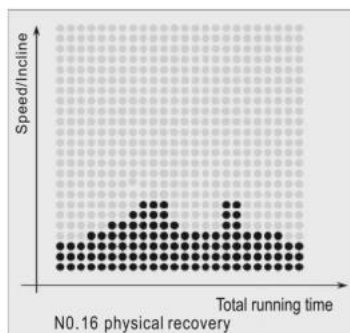
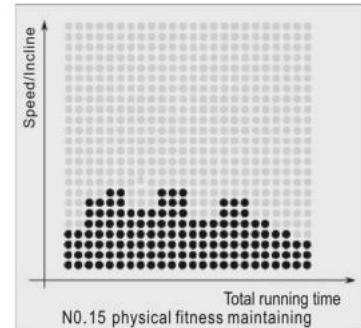
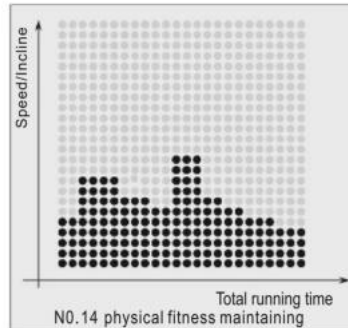
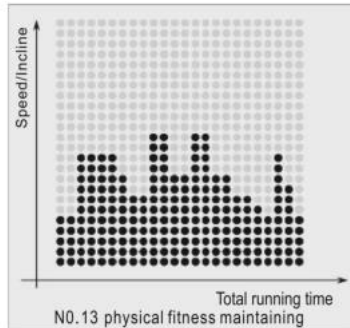
# Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction

Bedienungsanleitung für das Cockpit

Instruction manual for the console

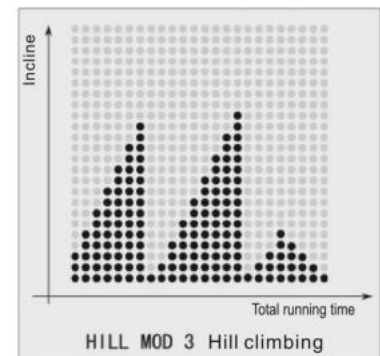
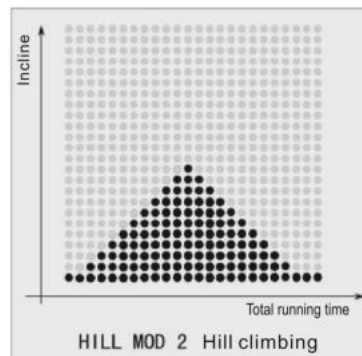
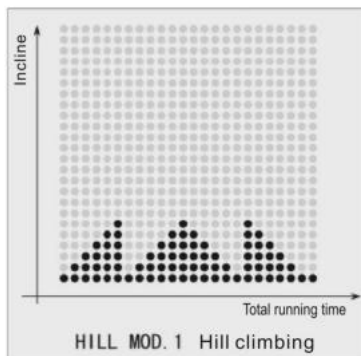
DE

GB



Bergsteigen:

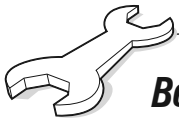
Hill climbing:



●Referenztable für den Fettgehalt

●Fat percentage reference table

Age Gender	body shape	slim	heathy	fleshy	over wt	obese
	FAT%	body 1	body 2	body 3	body 4	body 5
Male≤30 years old		<14%	14%-20%	20.1%-25%	25.1%-35%	>35%
Male>30 years old		<17%	17%-23%	23.1%-28%	28.1%-38%	>38%
Female≤30 years old		<17%	17%-24%	24.1%-30%	30.1%-40%	>40%
Female>30 years old		<20%	20%-27%	27.1%-33%	33.1%-43%	>43%



# Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction

## Bedienungsanleitung für das Cockpit

## Instruction manual for the console

DE

GB

### ●Body-Mass-Index(BMI)-Referenztabelle für Erwachsene

### ●Adult body mass index(BMI) reference table

Body condition	Thin	Realistic weicht	Overweight	Mild obesity	Moderate obesity	Severely obesity
Body mass index(BMI)	< 18.5	18.5-23	23-25	25-30	30-35	> 35

## 5. Der Handpuls-Test

Der Test kann die statische und dynamische Herzfrequenz vor und nach dem Training sowie die Erholung nach dem Training ermitteln. Der Benutzer hält die Metallplatte der Herzfrequenzmessung mit beiden Händen am linken und rechten Horizontlenker, dann wird der Herzfrequenzwert auf dem Bildschirm angezeigt. (Zur Erinnerung: Die maximale Herzfrequenz des Trainierenden sollte nicht höher sein als (220-). Wenn die Herzfrequenz den Maximalwert überschreitet, wird empfohlen, etwa 30 Minuten lang zu pausieren oder das Tempo zu drosseln und die Steigung zu verringern. Die ermittelte Herzfrequenz dient nur als Referenz für Sport und Fitness.

## 6. Musik abspielen

### 6.1 Audioeingang

Verwenden Sie ein Audiokabel, um die 3,5 mm Audioschnittstelle des Laufbandes mit der Audioquelle (Handy und Tablet-Computer) zu verbinden. Das Laufband spielt dann den Ton von einer anderen Audioquelle ab.

### 6.2 Lokale Musikwiedergabe

Stecken Sie die U-Disk in die rechte USB-Schnittstelle, um die Musik von der U-Disk abzuspielen.

"LUBRICATE" bedeutet, dass Öl in das Laufband eingefüllt werden muss. Nach dem ersten Ölen wird die nächste Erinnerung alle 1000 km angezeigt. Drücken Sie "ENTER", um Öl nachzufüllen und die Erinnerung zu beenden. Drücken Sie die Taste "CLEAR", um das Ölen vorübergehend zu ignorieren. Die LED zeigt nach 50 km "LUBRICATE" an.

Die LED zeigt "REPLACE BELT" an, wenn das Laufband alle 25000KM läuft, drücken Sie "ENTER", um den Riemen zu ersetzen und die Erinnerung zu beenden, drücken Sie "CLEAR", um den Riemen vorübergehend zu ignorieren, die LED zeigt "REPLACE BELT" nach 50KMS

## 5. Hand pulse test

5.1 After and before exercise, can monitor exercise's pulse of static and dynamic. The pulse will be restore after finished exercise. Exerciser hold the left and right hand touch pulse monitored metal, show pulse on screen. (Warm tip: the max pulse value do not over (220-age) when exercise. If over the max pulse, suggest to rest for 30 minutes, or reduce speed and incline. The test result is just for your exercise reference.)

## 6. Play music

### 6.1 Audio input

Using audio wire to connect treadmill audio interface 3.5mm and audio source (Mobile phone and tablet computer), the treadmill play audio from other audio source.

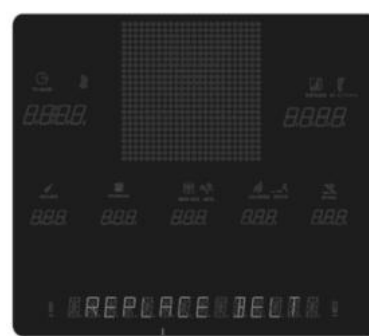
### 6.2 Local music playing

Put U disk into right USB interface to play the music from U disk.

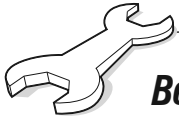
"LUBRICATE", it means need to add oil to the treadmill. After the first time oiling, the next reminding will display every 1000KM. Press "ENTER" to add oil and exit the reminding. Press "CLEAR" key to ignore lubricate temporarily, LED will show "LUBRICATE" after 50KMS. The LED will show "REPLACE BELT" when the treadmill running every 25000KM totally, press "ENTER" to replace belt and exit the reminding, Press "CLEAR" to ignore replace belt temporarily, LED will show "REPLACE BELT" after 50KMS



Ölnachfüller-Erinnerung / Oil adding reminding



Ersetzen Sie den Laufgurt / replaces belt reminding



# Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction

## Bedienungsanleitung für das Cockpit

## Instruction manual for the console

DE

**Auswechseln des Laufriemens:** Wenn die Maschine bis zu 15000 km gelaufen ist, erscheint im Instrumentenfenster die Aufforderung "Replace BELT" (Riemen ersetzen), um den Laufriemen zu ersetzen. Drücken Sie die "ENTER"-Taste, um den Laufriemen zu ersetzen und die Aufforderung zu beenden. Drücken Sie die Taste "CLEAR", um den Wechsel des Laufbandes vorübergehend zu ignorieren. Nach einer Fahrstrecke von 50 km wird das Instrumentenfenster in Abständen angezeigt.

### ERP-Energiesparsystem

**Modus aufrufen:** Drücken Sie den Not-Aus-Schalter, und die gesamte Maschine wird in den EPR-Energiesparmodus versetzt.

**Entriegelungsmodus:** Setzen Sie den Sicherheitsschlüssel zurück, um den ERP-Energiesparmodus freizugeben.

**WARNUNG:** Nur durch regelmäßige Inspektionen auf Schäden und Abnutzung kann die sichere und normale Nutzung des Gerätes gewährleistet werden.

GB

**Replacing the running belt:** When the machine runs to 15000km, a "Replace BELT" prompt will pop up in the instrument window to replace the running belt. Press the "ENTER" key to replace the running belt and exit the reminder. Press the "CLEAR" key to temporarily ignore the replacement of the running belt. After driving for 50km, the instrument window will pop up intermittently.

### ERP energy-saving system

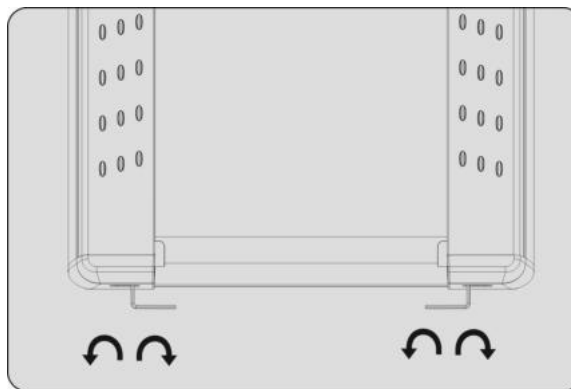
**Enter mode:** Press the emergency stop switch, and the entire machine will enter the EPR energy-saving mode state

**Unlock mode:** Reset the anti detachment security key to release the ERP energy-saving mode.

**WARNING:** Only through regular inspections of damage and wear to ensure the equipment safe and normal use.

## Wartung und Störungsbeseitigung

## Maintenance and Malfunction Treatment



1) **Reinigen:** Die Oberfläche des Laufbandes sollte sauber gehalten werden, ziehen Sie das Stromkabel vor der Reinigung heraus. Sie können das Laufband und die Oberfläche des Laufbandes mit einem weichen und feuchten Tuch reinigen.

2) **Gurtabweichung einstellen:** Das Laufband ist werksseitig eingestellt; es kann nach dem Transport und der Benutzung fehlerhaft laufen. Schalten Sie das Laufband vor der Einstellung aus (siehe Abbildung) und ziehen Sie die linken und rechten Schrauben in der hinteren Rolle mit einem Sechskantschlüssel an. Wenn das Band nach links abweicht, drehen Sie die linke Schraube im Uhrzeigersinn. Wenn der Riemen nach rechts abweicht, drehen Sie die rechte Schraube gegen den Uhrzeigersinn. Es ist besser, einmal 1/2 Kreis einzustellen. Schalten Sie dann den Schalter ein und prüfen Sie, ob der Riemen bei einer Geschwindigkeit von 4~5 km/h fehlerhaft läuft. Wiederholen Sie den Vorgang, um den Riemen in der Mitte einzustellen (siehe Abbildung).

1) **Clean:** The surface of the treadmill should be kept clean, pull out the power line before cleaning. You can clean the running belt and the surface of the treadmill with a soft and wet cloth.

2) **Adjust belt deviation:** The running belt is adjusted at factory; it may runs defectively after transportation and use. Turn off the treadmill before adjusting, (see figure) adjust the pull the left and right bolts in rear roller with hex spanner. If the belt is deviation to left, clockwise rotate the left bolt. If the belt is deviation to right, counterclockwise rotate the right bolt. It is better to adjust 1/2 circle once. Then turn on the switch, check if the belt runs defectively when the running speed is 4~5 km/h. Repeat to adjust to the belt in the center.(see figure)



# Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction

## Bedienungsanleitung für das Cockpit

## Instruction manual for the console

DE

GB

3) Riemenschlupf einstellen: Nach längerem Gebrauch kann der Riemen länger werden und klemmen. Sie sollten die linke und rechte Schraube in der hinteren Rolle im Uhrzeigersinn in der gleichen Position einstellen, bis der Riemen glatt und frei läuft, es ist besser, 1/2 Kreis einmal einzustellen.

4) Schmieren: Nach mehr als 100 Betriebsstunden oder wenn das Schmiermittel zwischen dem Trittbrett und dem Laufband aufgebraucht ist, schmieren Sie bitte das Trittbrett und stellen Sie das Laufband gut ein.

A. Schalten Sie das Gerät aus, verwenden Sie das Werkzeug (E), um den Laufriemen (F) aufzuhebeln, führen Sie den Ölschlauch der Silikonölfflasche ein und drücken Sie eine angemessene Menge Silikonöl auf das Laufbrett. Beachten Sie, dass das Silikonöl gleichmäßig in den beweglichen Bereich des Laufriemens eingespritzt werden sollte. (wie in der Abbildung unten gezeigt)

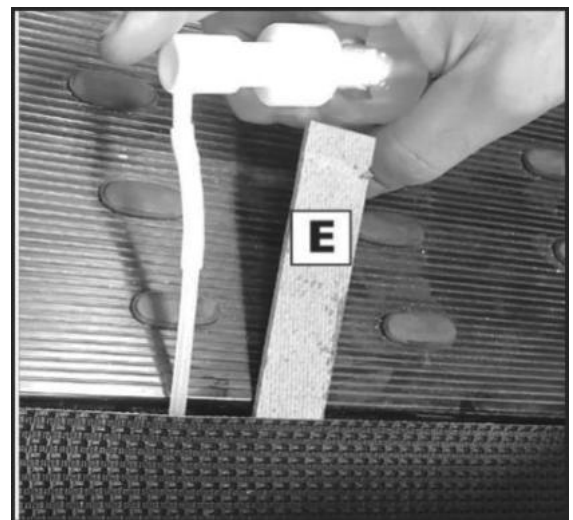
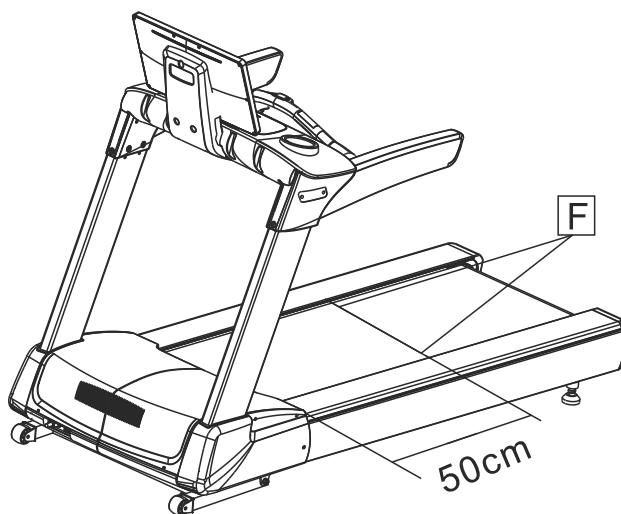
B. Bitte schmieren Sie nicht übermäßig, es ist nicht besser, mehr Schmiermittel zu verwenden. Angemessenes Schmieren kann die Lebensdauer des Laufbandes verlängern.

3) Adjust belt slip: After using for a long time, the belt may be longer and stuck. You should adjust the left and right bolts in rear roller clockwise at same position till the runs smoothly and freely, it is better to adjust 1/2 circle once. But avoid to short belt using period of losses, doing not to adjust it too tight.

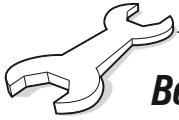
4) Lubricate: After using over 100 hours or the lubricant between the running board and the running belt is used up, please lubricate the running board and adjust the running belt well.

A. Power off, use the tool (E) to pry up the running belt (F), insert the oil pipe of the silicone oil bottle and press out a proper amount of silicone oil on the running board, and note that silicone oil should be evenly injected into the moving area of the running belt. (as shown in the figure below)

B. Please do not excessive lubricate, it is not better using more lubricant. Reasonable lubricate can extend the treadmill life.



Fehlermeldung	Grund	Lösungsvorschlag
Zeigt E01 /Show E01	<b>Unterspannung während des Betriebs</b> / Under voltage during operation	<ul style="list-style-type: none"> <li>●Starten Sie die Maschine neu, oder prüfen Sie, ob die Eingangsspannung normal ist.</li> <li>●Restart the machine, or check if the input voltage is in normal.</li> </ul>
Zeigt E02 /Show E02	<b>Temperatursensoren Abnormal</b> / Temperature sensors Abnormal	<ul style="list-style-type: none"> <li>●Prüfen Sie, ob die Umgebungstemperatur zu hoch ist.</li> <li>●Prüfen Sie, ob das laufende System geschmiert werden muss.</li> <li>●Check if the surrounding temperature is too high.</li> <li>●Check if the running system need to do lubrication</li> </ul>



# Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction

## Bedienungsanleitung für das Cockpit

## Instruction manual for the console

Fehlermeldung	Grund	Lösungsvorschlag
Zeigt E04 /Show E04	<b>Überstrom</b> / <b>Over current</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●Prüfen Sie die Drähte der Klemmen U/T1, V/T2, W/T3, um festzustellen, ob es einen Kurzschluss</li> <li>●Check wires of U/T1,V/T2,W/T3 terminals to verify if there is short between terminals.</li> </ul>
Zeigt E06 /Show E06	<b>Überspannung</b> / <b>Over voltage</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●Starten Sie die Maschine neu, oder prüfen Sie, ob die Eingangsspannung normal ist.</li> <li>●Restart the machine, or check if the input voltage is in normal.</li> </ul>
Zeigt E08 /Show E08	<b>Erdungsfehler</b> / <b>Grounding fault</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●Überprüfen Sie den Isolationswert des Motors und die Abschirmung der Motorleitung.</li> <li>●Check the insulation value of motor and the shield of motor's wire.</li> </ul>
Zeigt E09 /Show E09	<b>Überhitzung des Antriebs</b> / <b>Drive overheating</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●Die Umgebungstemperatur ist zu hoch oder der Lüfter des Antriebs ist defekt.</li> <li>●The surrounding temperature is too high or the cooling fan of drive is fault</li> </ul>
Zeigt E10 /Show E10	<b>Überlastung des Motors</b> / <b>Motor overload</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●Prüfen Sie die Motorlast.</li> <li>●Prüfen Sie, ob die Beschleunigungs- oder Verzögerungszeit zu kurz ist.</li> <li>●Prüfen Sie, ob die V/F-Einstellung richtig ist.</li> <li>●Prüfen Sie, ob die Nennstromeinstellung gültig ist.</li> <li>●Check the load of motor.</li> <li>●Check if the acceleration or deceleration time is too short.</li> <li>●Check if V/F setting is proper.</li> <li>●Check if the rated current setting is valid.</li> </ul>
Zeigt E11 /Show E11	<b>Überlastung des Antriebs</b> / <b>Drive overload</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●Prüfen Sie, ob das laufende System geschmiert werden muss.</li> <li>●Motor austauschen</li> <li>●VFD austauschen</li> <li>●Check if the running system need to do lubrication</li> <li>●Replace Motor</li> <li>●Replace VFD</li> </ul>
Zeigt E12 /Show E12	<b>Überlastung des Systems</b> / <b>System overload</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●Prüfen Sie die Verwendung der mechanischen Ausrüstung.</li> <li>●Prüfen Sie die Einstellung Wert von F_065 ~ F_069</li> <li>●Check the usage of mechanical equipment.</li> <li>●Check the setting value of F_065 ~ F_069</li> </ul>
Zeigt E13 /Show E13	<b>Wackelkontakt im Motorkabel</b> / <b>Motor wire loose connection</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●Prüfen Sie, ob die Verdrahtung des Motors richtig ist.</li> <li>●Check if the wire of motor is proper.</li> </ul>
Zeigt E33 /Show E33	<b>Fehler im Flash-Programm</b> / <b>Flash program failure</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●VFD austauschen</li> <li>●Replace VFD</li> </ul>
Zeigt E34 /Show E34	<b>EE PROM-Fehler</b> / <b>EE PROM failure</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●VFD austauschen</li> <li>●Replace VFD</li> </ul>
Zeigt E35 /Show E35	<b>Stromquelle unter Spannung</b> / <b>Power source under voltage</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●Prüfen Sie, ob die Spannung der Stromquelle ausreichend ist.</li> <li>●Check if the voltage of power source is valid.</li> </ul>

**Warnung:** Wenn das Stromkabel beschädigt und abgenutzt ist, muss es von einem Fachmann gewartet und ersetzt werden.

**Warning:** If power wire is damaged and wear, it must be maintained and replaced by a professional.

# U.N.O.<sup>®</sup>

## FITNESS



DE



**Beny Sports Germany GmbH**

Klingenhofstr. 51  
D-90411 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](mailto:service@benysports.de)



Website: [www.benysports.de](http://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](mailto:support@benysports.co.uk)



Website: [www.benysports.co.uk](http://www.benysports.co.uk)