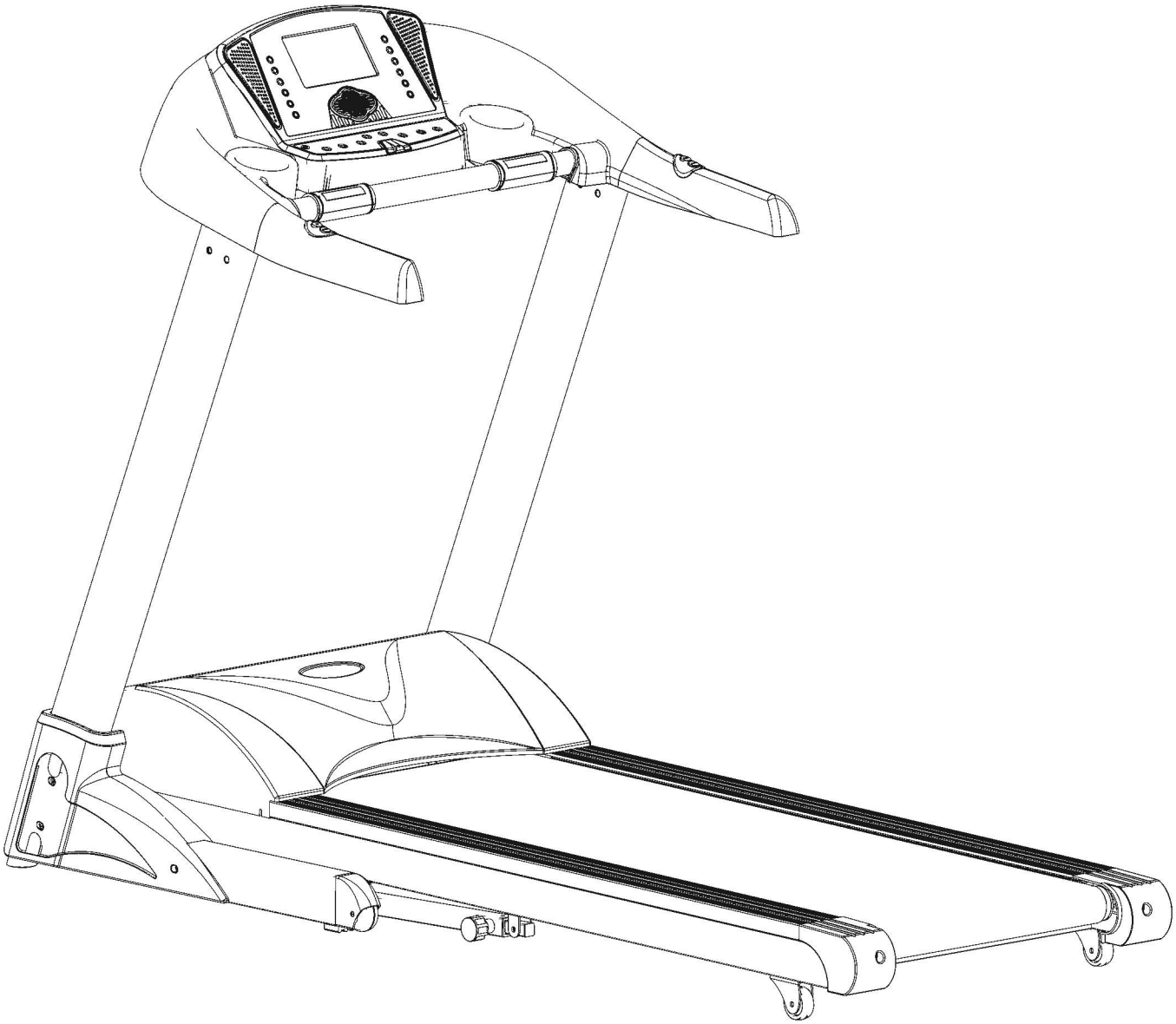
# Bedienungsanleitung

Lesen und verstehen Sie diese Bedienungsanleitung vollständig, bevor Sie das Laufband benutzen.
Lesen und verstehen Sie alle Warnungen, die auf dem Laufband und in dieser Bedienungsanleitung veröffentlicht wurden.



# FITIFITO Motorisiertes Laufband
# FT850, FT900

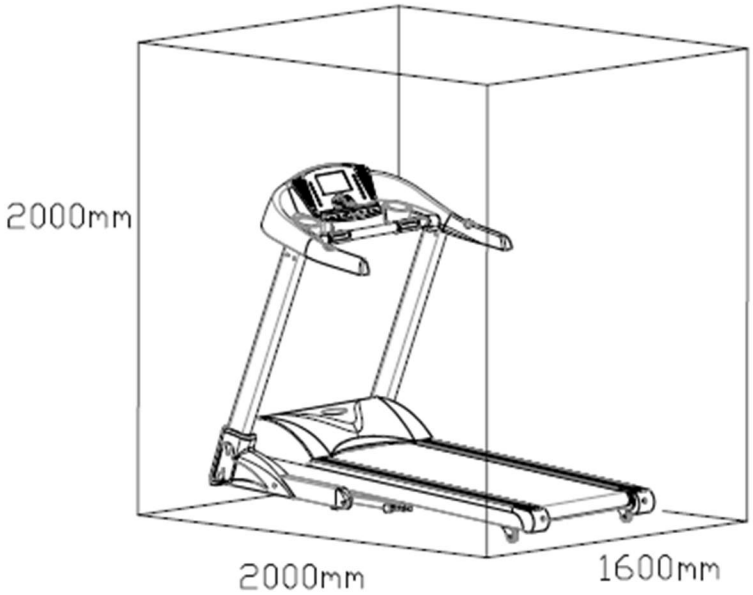
# Inhaltsverzeichnis

Warnung…….....01
Aufstellung…….....02
Wichtige Sicherheitsanweisungen…….....03
Ziel des Herztrainings….....03-04
Technische Daten……..04
Auspacken und Zusammenbau……..05
Ersatzteileliste….....05-06
Explosionszeichnung…….. 07
Installationsskizze…….....08-09
Anleitung….....10
Service Modus……..11
Bedienung….....11-12
Fehlermeldungen.....13
Einstellung des Bandes.....13
Wartung und Pflege……..14
Aufwärmen.....15
Gewährleistung……16
Entsorgung……...16-17

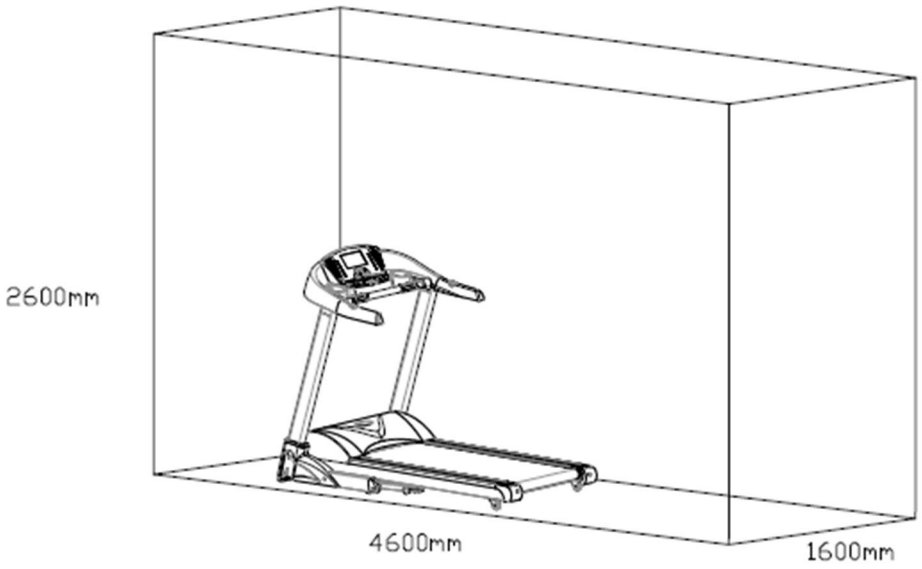
# Warnung:

Wenn die Netzanschlussleitung dieses Gerätes beschädigt wird, muss sie durch den Hersteller oder seinen Kundendienst oder eine ähnlich qualifizierte Person ersetzt werden, um Gefährdungen zu vermeiden. Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen ( einschließlich Personen unter 18 Jahre) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden, Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.

Trainingsbereich




**Freie Fläche**




Anmerkungen: (ab EN 957-6)

Warnung: Ersetzen Sie Ersatzteile, die die sichere Benutzung des Laufbands beeinträchtigen könnten.

Der A-bewertete Schalldruckpegel am Trainer-Ohr beträgt ca. 53db ~ 61db

Die Lärmemission unter Last ist höher als ohne Last.

Anmerkungen: (ab EN 60335-1)
Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn Sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.
Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen.
Reinigung und Benutzer-Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.

WARNUNG!
Herzfrequenz-Überwachungssysteme können ungenau sein. Bei Überanstrengung kann es zu schweren Verletzungen oder zum Tod kommen. Wenn Sie sich nicht wohl fühlen beenden Sie sofort das Training.
WARNUNG!
Tragen Sie immer den Sicherheitsschlüssel an Ihrer Kleidung während des Trainings. Wenn es einen Notfall gibt, ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel heraus, um die Stromversorgung der Antriebs-, und Neigungsmotoren abzuschalten. Dies Band wird schnell anhalten (Stützen Sie sich ab - es ist ein abrupter Stopvorgang). Drücken Sie die Taste PAUSE / STOP, um das Band zu stoppen und das Programm anzuhalten.
WARNUNG!
Warnung, ein gefaltetes Laufband sollte nicht betrieben werden. Warnung, lassen Sie das Band zum Stillstand kommen, erst danach können Sie es zusammenfalten;

## BEFOLGEN SIE DIESE ANWEISUNGEN

### WICHTIG: Lesen Sie alle Anleitungen und Warnungen bevor Sie das Gerät benutzen.

**Wichtige Information zur Stromspannung!**
Bevor Sie den Stromstecker des Geräts in die Steckdose stecken, prüfen Sie, ob die elektrischen Voraussetzungen in Ihrem Wohnort bzw. Haus für das Gerät vorhanden sind. Es muss eine Steckdose mit Erdung benutzt werden. Die Leistungsanforderungen für dieses Laufband umfassen eine geerdete Schaltung, ausgelegt für eine der folgenden Möglichkeiten: 220-240 VAC 50/60 Hz und 10amps. Eine falsche Stromspannung oder fehlende Erdung wird das Gerät beschädigen und birgt das Risiko eines elektrischen Schlags.

## Aufstellung

Stellen Sie das Laufband nur auf festen, ebenen und trockenen Untergrund. Wenn es funktionslos oder defekt ist, bietet die Erdung einen Weg mit dem geringsten Widerstand für elektrischen Strom, um das Risiko eines elektrischen Schlags zu verringen. Dieses Produkt ist mit einem Kabel mit einem Erdungsleiter und einem Erdungsstecker ausgestattet.
Der Stecker muss in eine geeignete Steckdose gesteckt werden, die entsprechend allen örtlichen Vorschriften und Verordnungsgemäß installiert und geerdet ist.
Achtung!
Eine unsachgemäße Verbindung des Geräte-Erdungsleiters kann zu einem elektrischen Schlag führen. Überprüfen Sie mit einem qualifizierten Elektriker oder Dienstanbieter , wenn Sie Zweifel haben ob das Laufband ordnungsgemäß geerdet ist.

**WARNUNG! : Benutzen Sie keinen Spannungsadapter und kein Stromverlängerungskabel.**
**Kontaktieren Sie sofort einen Arzt**
Warnung: Befragen Sie Ihren Arzt bevor Sie mit einem Training beginnen. Hinsichtlich Informationen zum Training weisen wir darauf hin, dass es sich um reine. Trainingsempfehlungen durch uns handelt. Betreiben Sie dieses Trainingsgerät nicht ohne ordnungsgemäß montierte. Schutzvorrichtungen, da die beweglichen Teile ein Risiko für schwere Verletzungen von Kleinkindern darstellen können. Achten Sie auf geeignete Kleidung und ausreichend Flüssigkeitszufuhr beim Training. Dieses gilt insbesondere für Personen über 35 Jahren oder bereits bestehenden gesundheitlichen Problemen. Lesen Sie die Anleitung bevor Sie mit dem Training beginnen.

WARNUNG: Dieses Trainingsgerät darf nur für seinen bestimmungsmäßigen Einsatz verwendet werden. Zweckentfremdete Nutzung kann zu Unfällen, Verletzungen des Körpers, Schäden der Gesundheit oder zur Beeinträchtigung des Trainingsgerätes führen.

## WICHTIGE SICHERHEITSANWEISUNGEN

– Besorgen Sie sich eine ärztliche Untersuchung vor Beginn des Trainingsprogramms .
– Halten Sie Kinder und Haustiere vom Gerät fern. Jugendliche müssen während der Benutzung des Geräts beaufsichtigt werden.
– Beenden Sie sofort das Training, wenn Schwäche, Schwindelgefühl oder Schmerzen auftreten und fragen Sie Ihren Arzt.
– Befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel sicher an Ihrer Kleidung und testen diesen auf seine Funktion.
– Bevor Sie das Laufband warten, trennen Sie die Stromversorgung.
– Schließen Sie das Laufband nur an eine ordnungsgemäß geerdete Steckdose an
– Betreiben Sie das Laufband nicht in feuchter oder nasser Umgebung.
– Entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel wenn das Laufband nicht in Benutzung ist.
– Überprüfen Sie das Laufband auf abgenutzte oder lose Teile vor jedem Gebrauch.
Benutzen Sie das Laufband nicht in folgenden Fällen:
– 1. Stromkabel ist beschädigt.
– 2. Das Laufband funktioniert nicht richtig
– 3. Das Laufband wurde fallengelassen oder beschädigt
– Das Laufband nicht im Freien verwenden.
– Lesen und verstehen Sie diese Bedienungsanleitung vollständig vor der Benutzung des Geräts.
– Lesen und verstehen Sie alle Warnungen auf dem Laufband und in dieser Bedienungsanleitung.
– Tragen Sie keine lose oder herabhängende Kleidung während der Benutzung des Geräts.
– Tragen Sie geeignetes Schuhwerk, am besten Sportschuhe für den Laufbereich.
– Stellen und betreiben Sie das Laufband auf einer stabilen, ebenen Fläche. Nicht auf unebenen Boden oder weichen Teppich betreiben.
- Halten Sie folgende Abstände ein: 100cm auf jeder Seite, 200cm auf der Rückseite des Laufbandes und genügend Platz für einen sicheren Zugang und Durchgang an der Vorderseite des Laufbandes.
Verändern Sie das Laufband in keiner Weise.

## Ziel des Herztrainings

Sie wollen nicht Ihre maximale Herzfrequenz trainieren.
Die empfohlene Herzfrequenzzone ist ein Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz . Diese ist zwischen 60% und 75% Ihrer maximalen Herzfrequenz .
Untere Grenze des Herzfrequenzzielzone = Maximale Herzfrequenz X 0.6
Obere Grenze der Herzfrequenzzielzone = Maximale Herzfrequenz X 0,75
Herzfrequenzzielzone: 220 - Ihr Alter = Maximale Herzzone
(Dies wird von der American Heart Association empfohlen. Vor dem Trainingsprogramm konsultieren Sie bitte Ihren Arzt )

**WIE OFT SOLLTEN SIE TRAINIEREN?**

Sie sollten drei bis vier Mal pro Woche trainieren um Ihre Herz-Kreislauf-, und Muskelfitness zu verbessern.

**WIE STARK SOLLTEN SIE TRAINIEREN?**

Die Intensität der Übungen hängt von der Herzfrequenz ab. Übungen müssen stark genug sein, um Ihren Herzmuskel zu stärken und Ihr Herz-Kreislauf -System zu konditionieren. Nur Ihr Arzt kann Ihnen den richtigen Zieltrainingsherzbereich verschreiben. Vor Beginn jedes Trainingsprogramm bitte Ihren Arzt konsultieren.

**WIE LANGE SOLLTEN SIE TRAINIEREN?**

**Je länger Sie sich in Ihrem Zielherzbereich bewegen, desto größer sind die aeroben Vorteile. Überprüfen Sie nach 2-3 Minuten Ihre Herzfrequenz.**

**ANFÄNGER**

TRAININGSLEVEL

Woche 1 Leicht , Woche 2 Leicht,  Woche 3 Mäßig, Woche 4 Mäßig, Woche 5 Mäßig

Woche 6 Etwas höher oder etwas niedriger Woche 7 Intervalltraining

DAUER

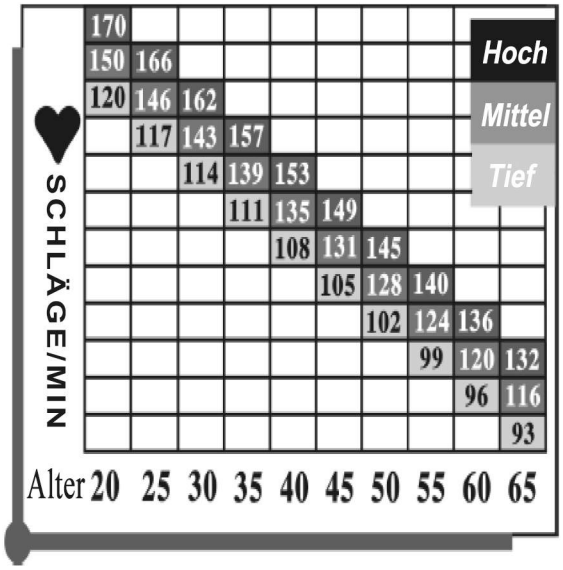
10~16 Minuten, 14~20 Minuten, 18~24 Minuten, 22~28 Minuten

20 Minuten

3 Minuten bei mäßiger Belastung mit

3 Minuten bei höherer Belastung für 24 Minuten

## Ziel des Herztrainings




## Technische Daten:

| | |
|---|---|
| Motor | 3.0 HP DC MOTOR |
| Geschwindigkeit | 0.8-22km/h |
| Steigung | 0-20% |
| Max.Benutzergewicht | 135KG |
| Maße Produkt montiert (LxB) | 1960x900mm |
| Maße Kartonverpackung | 2270x960x360mm |

## Auspacken und Zusammenbau

**Warnung!** Seien Sie vorsichtig bei der Montage des Laufbandes. Montagefehler können Verletzungen hervorrufen.

**Hinweis:** Jeder Schritt der Montageanleitung sagt Ihnen was zu tun ist, siehe Installationsskizze. Lesen und verstehen Sie alle Anweisungen komplett bevor Sie mit der Montage beginnen. Der Zusammenbau muss mit 2 Personen erfolgen.

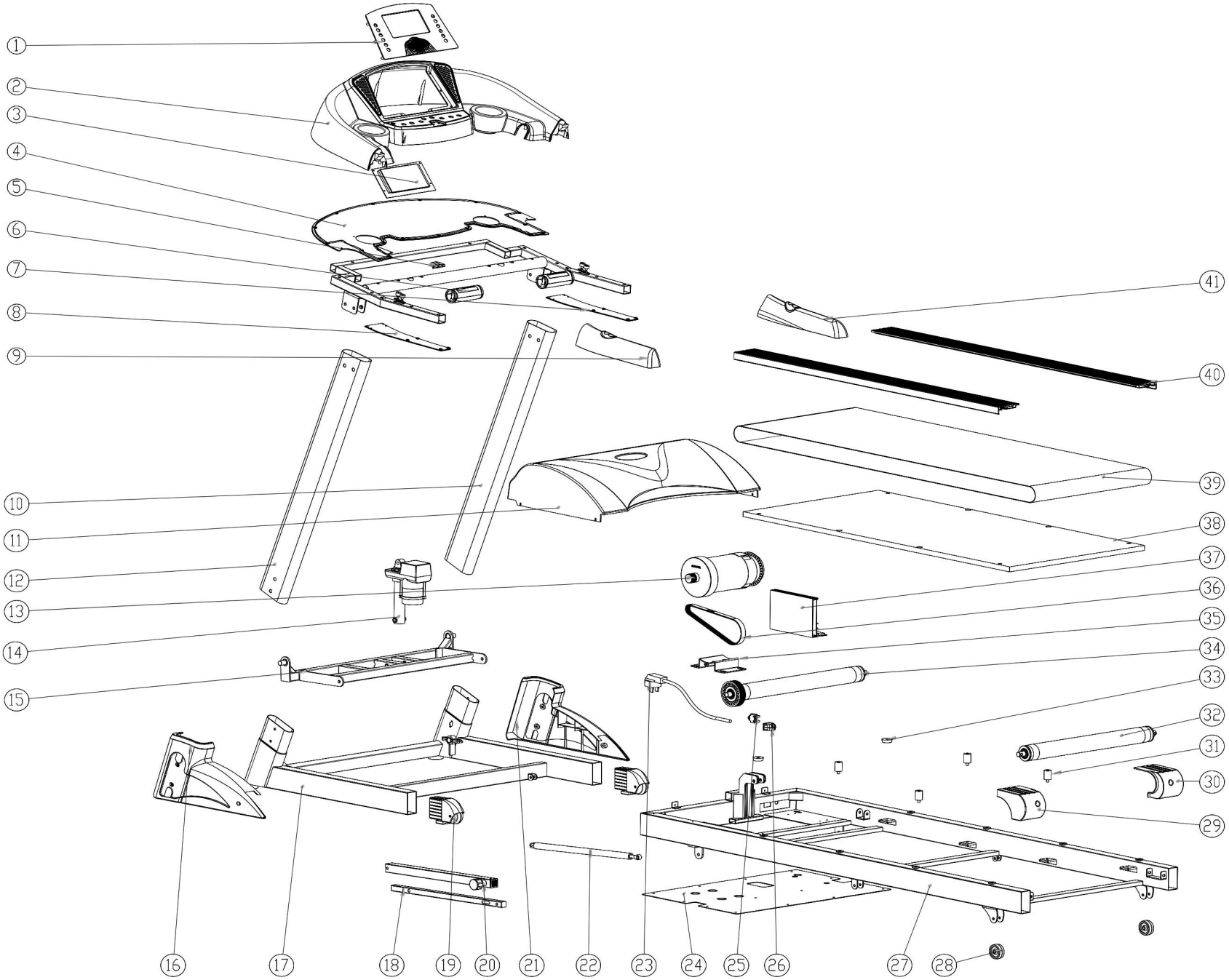
## Originale Ersatzteileliste:

| Nummer | Bezeichnung | Einheit | Menge | Nummer | Bezeichnung | Einheit | Menge |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Bedienfeld | Stück | 1 | 26 | Netzschalter | Stück | 1 |
| 2 | Kappe | Stück | 1 | 27 | Hauptrahmen | Stück | 1 |
| 3 | Display | Stück | 1 | 28 | Räder | Stück | 2 |
| 4 | Metallrückabdeckung | Stück | 1 | 29 | Endabdeckung links | Stück | 1 |
| 5 | Sicherheitsschlüssel | Stück | 1 | 30 | Endabdeckung rechts | Stück | 1 |
| 6 | Pulssensor | Stück | 2 | 31 | 30mm Silentblock | Stück | 6 |
| 7 | Abdeckung unten rechts Haltegriff | Stück | 1 | 32 | Umlenkrolle hinten | Stück | 1 |
| 8 | Abdeckung unten links Haltegriff | Stück | 1 | 33 | 10mm Silentblock | Stück | 2 |
| 9 | Abdeckung oben rechts Haltegriff | Stück | 1 | 34 | Umlenkrolle vorne | Stück | 1 |
| 10 | Bein rechts | Stück | 1 | 35 | Motorhalterung | Stück | 1 |
| 11 | Motorkappe | Stück | 1 | 36 | Antriebsriemen | Stück | 1 |
| 12 | Bein links | Stück | 1 | 37 | Steuereinheit | Stück | 1 |
| 13 | Motor | Stück | 1 | 38 | Laufbrett | Stück | 1 |
| 14 | Motor Steigung | Stück | 1 | 39 | Laufband | Stück | 1 |

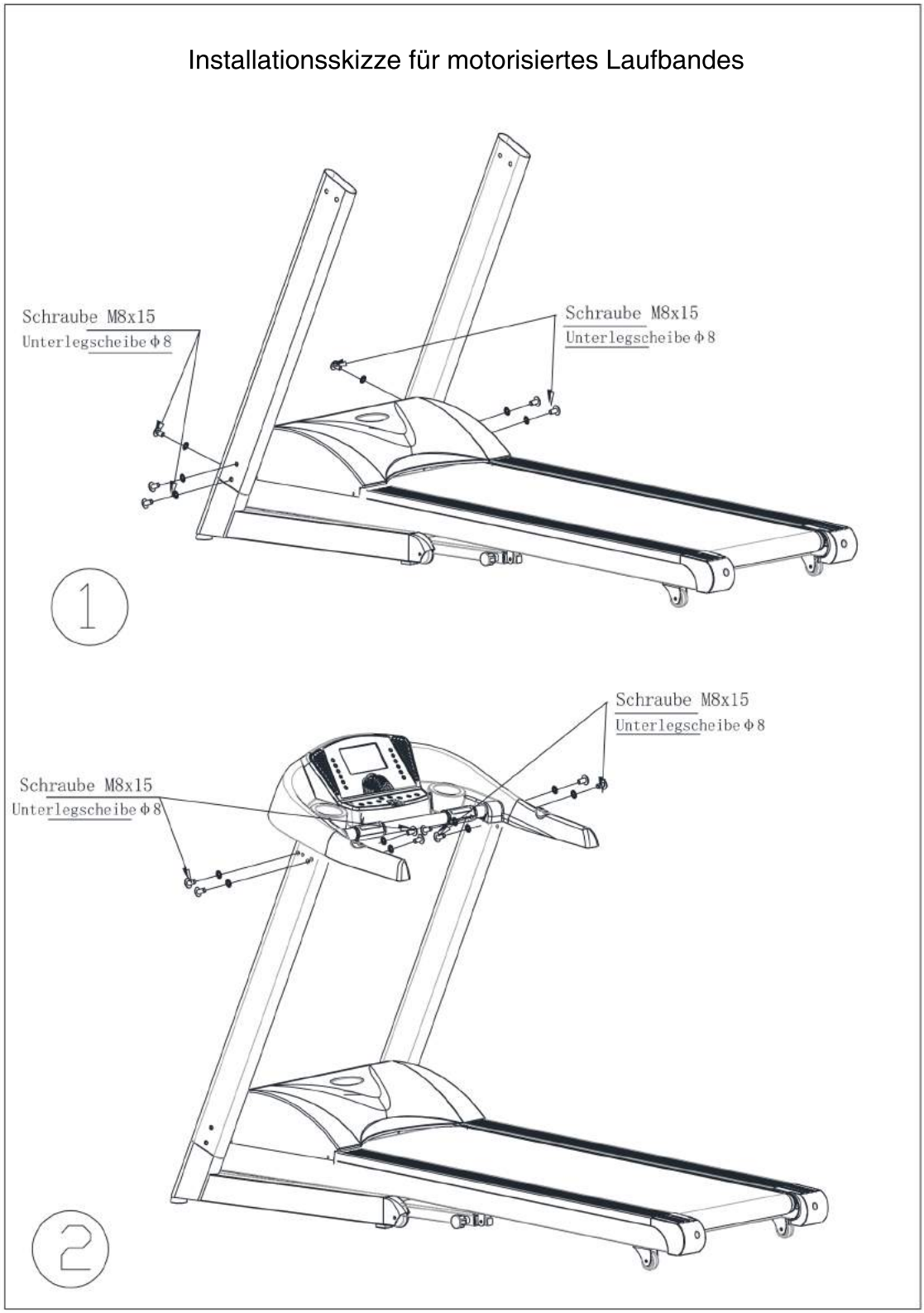
| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 15 | Rahmen Steigung | Stück | 1 | 40 | Trittleiste | Stück | 2 |
| 16 | Abdeckung Rahmen links | Stück | 1 | 41 | Abdeckung oben links Haltegriff | Stück | 1 |
| 17 | Rahmen | Stück | 1 | 42 | | | |
| 18 | Stützrohr innen | Stück | 1 | 43 | | | |
| 19 | Räder | Stückl | 2 | 44 | | | |
| 20 | Stützrohr außen | Stück | 1 | 45 | | | |
| 21 | Abdeckung Rahmen rechts | Stück | 1 | 46 | | | |
| 22 | Dämpfer | Stück | 1 | 47 | | | |
| 23 | Stromkabel | Stück | 1 | 48 | | | |
| 24 | Abdeckung Rahmen unten | Stück | 1 | 49 | | | |
| 25 | Überlastschutz | Stück | 1 | 50 | | | |

`

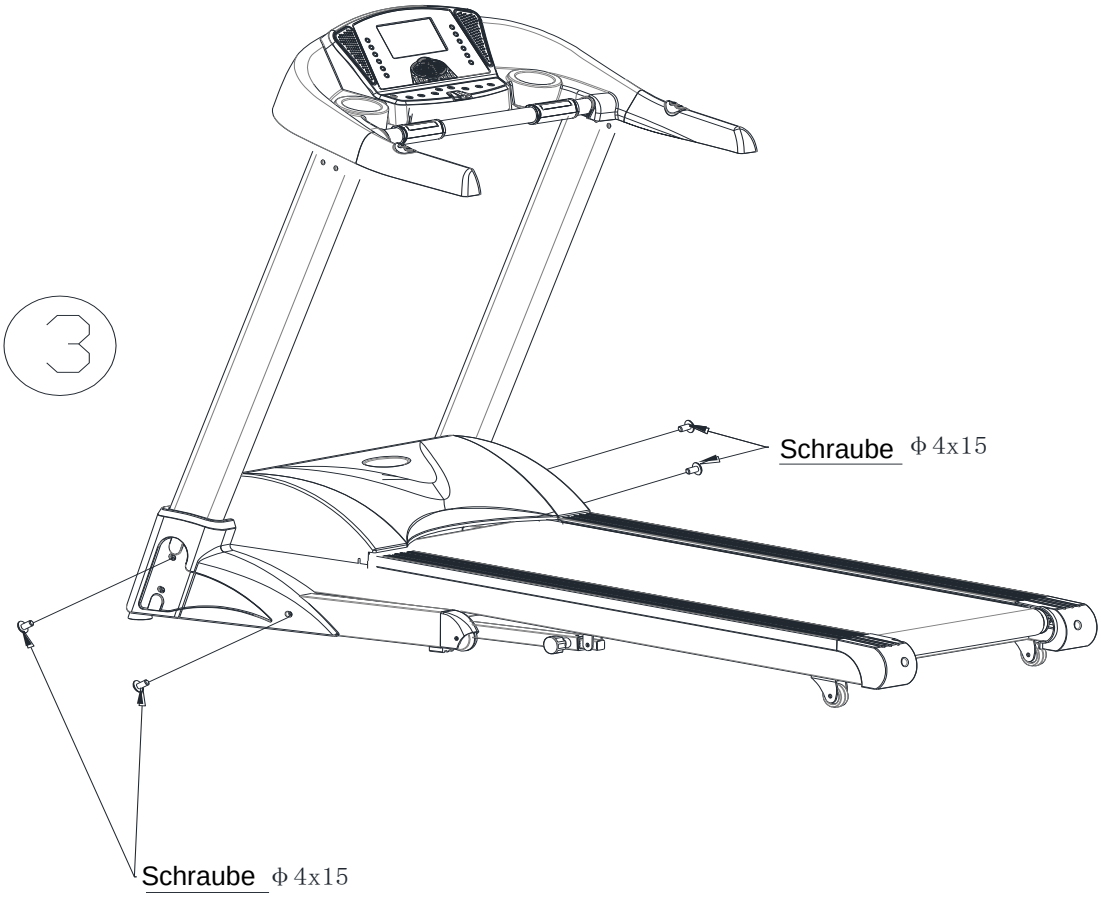
# Explosionszeichnung



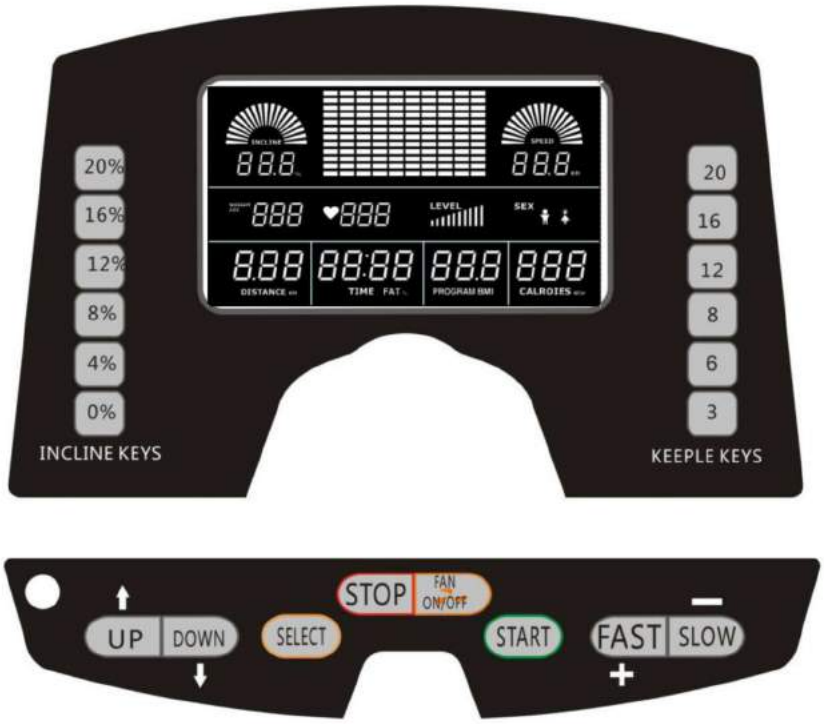
Installationsskizze für motorisiertes Laufbandes



# Installationsskizze für motorisiertes Laufbandes



# Anleitung




## I. Tastenfeld

<FAST+> schneller
<SLOW-> langesamer
<UP+> hoch
<DOWN-> runter
<START> start
<STOP> stop
<SELECT> Auswahltaste
Display:
[PROGRAM] ProgrammP1~P6、 HRC

## II. Funktion

2.1 Manueller Modus（P1） ：

Wählen Sie Countdown, Distanz, Kalorien.
Starten Sie sofort.
2.2 Automatischer Modus（P2~P6） ：
Voreingestellte Programme，P2～P6 ,jedes Programm mit 10 Stufen.
2.3 Herzfrequenzprogramm （HRC）
Herzfrequenz, System gibt automatisch Geschwindigkeit und Steigung vor.
2.4 Geschwindigkeiten： 1-22km/h
2.5 Steigungen： 0-20%

## III. Service Modus

3.1 Methode：

Sicherheitsschlüssel ist nicht eingelegt, Displaymeldung ist “E0”，drücken Sie <SELECT >，legen Sie Sicherheitsschlüssel ein, Sie sind im Service Modus .Drücken Sie <SELECT >zur Einstellung. Für Geschwindigkeiteinstellen und testen, bevor der Geschwindigkeitssensor angeschlossen wird.

3.1.1 Service 1：

Raddurchmesser einstellen

Standardwert 42, Bereich 33-128

Festlegen der Mindestgeschwindigkeit：

Standardwert 10，Bereich: 6-10

Festlegen der Maximalgeschwindigkeit：

Standardwert 250，Bereich: 100-250

Maximale Steigung einstellen：

Standardwert 20，Bereich: 10-20

3.1.2 Service 2：

Strombegrenzung einstellen：

Standardwert 12，Bereich 5-30

PS：Service 2 wird angezeigt in pwm, diese Werte werden beim Geschwindigkeitstest automatisch upgedatet. Der Standardwert sollte per der Hand eingestellt werden.

3.2 Starten des Geschwindigkeitstests

Drücken Sie jetzt die Starttaste um den Geschwindigkeitstest zu beginnen. Warten Sie ab, bis das System neu startet.

## IV. BEDIENUNG

SICHERHEITSSCHLÜSSEL MUSS IMMER KORREKT EINGELEGT SEIN; ANSONSTEN WIRD E0 ANGEZEIGT.

4.1 【einschalten】

Vorher Sicherheitsschlüssel einlegen.

Nach dem Einschalten wird die Versionsnummer angezeigt.

Standby, (Standardprogramm P1)

4.2 【beginnen】

<START> drücken 3 -2- 1 Countdown, nach 3 Sekunden startet das gegenwärtige Programm.

4.3 【stop】

<STOP> drücken，Motor und Steigungsmotor halten an.

<START> drücken um fortzufahren oder <STOP> lange drücken für Neustart .

4.4 【manuelles Programm】

1 angezeigt wird P1；

2 Drücken Sie <fast> / <slow> oder <up> / <down> um Countdown einzustellen;

3 Drücken Sie <select> zur Auswahl der Gewichtseinstellung, drücken Sie <fast> / <slow> oder <up> / <down> zur Gewichtseinstellung

4 <select> drücken zur Einstellung des Alters， <fast>/<slow>oder <up>/<down>drücken ；

5 <select>drücken zur Einstellung des Geschlechts， press <fast>/<slow>or <up>/<down>drücken；

6 <select>drücken für weitere Programme wenn Sie dieses möchten. Ansonsten haben Sie jetzt P1 in Auswahl；

7 <select> drücken zur Geschwindigkeitseinstellung， <fast>/<slow>oder<up>/<down>drücken；

8 <select> drücken zur Zeiteinstellung， <fast>/<slow>oder <up>/<down>drücken；

9 <START>drücken um zu starten.

Einstellbereich
Auswahlmöglichkeiten
TIME (Zeit) 0~99
AGE (Alter) 18~70
WEIGHT (Gewicht) 35~250
SEX (Geschlecht) MALE (männlich) 、FEMALE (weiblich)
Während der Einstellungen können Sie jederzeit <START> drücken um zu beginnen oder <STOP> drücken zu beenden.
4.5 【automatische Programmierung】
1 Standby, (Standardprogramm P1)
2 Drücken Sie <fast> / <slow> oder <up> / <down> um Countdown einzustellen;
3 Drücken Sie <select> zur Auswahl der Gewichtseinstellung, drücken Sie <fast> / <slow> oder <up> / <down> zur Gewichtseinstellung
4 <select> drücken zur Einstellung des Alters， <fast>/<slow>oder <up>/<down>drücken ；
5 <select>drücken zur Einstellung des Geschlechts， <fast>/<slow>oder <up>/<down>drücken；
6 <select>drücken für weitere Programme, <fast>/<slow>oder <up>/<down>drücken zur Programmeinstellung, HRC, P2-》P3-》P4-》P5oder P6.
7 <select>drücken zur Leveleinstellung， <fast>/<slow>oder <up>/<down>drücken；
8 <select>drücken zur Zeiteinstellung， <fast>/<slow>oder <up>/<down>drücken，
9 <START> drücken um zu starten..
Während des Trainings können Geschwindigkeit und Steigung geändert werden.
Projektbereich
TIME (Zeit) 0~99
AGE (Alter) 18~70
WEIGHT (Gewicht) 35~250
SEX (Geschlecht) MALE (männlich) 、FEMALE (weiblich)
LEVEL (Stufe) 1-10
4.6 【Herzfrequenz】
1 Standby, (Standardprogramm P1)
2 Drücken Sie <fast> / <slow> oder <up> / <down> um Countdown einzustellen;
3 Drücken Sie <select> zur Auswahl der Gewichtseinstellung, drücken Sie <fast> / <slow> oder <up> / <down> zur Gewichtseinstellung
4 <select> drücken zur Einstellung des Alters， <fast>/<slow>oder <up>/<down>drücken ；
5 <select>drücken zur Einstellung des Geschlechts， drücken <fast>/<slow>oder<up>/<down>drücken；
6 <select>drücken für weitere Programme, <fast>/<slow>oder<up>/<down>drücken zur Programmeinstellung, HRC, P2-》P3-》P4-》P5oder P6.
7 <select>drücken um Herzfrequenz einzustellen， <fast>/<slow>oder<up>/<down>dürcken；
8 <select>drücken zur Zeiteinstellung, <fast>/<slow>oder<up>/<down> drücken；
9 <START>drücken um zu starten.
Während des Trainings werden Geschwindigkeit und Steigung in Abhängigkeit zum Herztraining verändert.
Projektbereich
TIME (Zeit) 5~99
AGE (Alter) 18~70
WEIGHT (Gewicht) 35~250
SEX (Geschlecht) MALE (männlich) 、FEMALE (weiblich)
Herzfrequenzzielzone 70-190

## Fehlermeldungen

5.1 Sicherheitsschlüssel nicht oder nicht korrekt eingelegt ： E0

Lösung: Sicherheitsschlüssel einlegen

5.2 Kein Geschwindigkeitssignal ： E1

Lösung: Geschwindigkeitssensor prüfen und ggfls. erneuern.

5.3 Überlast ： E 2

Lösung: Fehler löschen

5.4 Problem Steigung E3

Lösung: Steigungsmotor inkl. Kabel und Tasten prüfen.

5.5 Motorproblem ： E 4

Lösung : Verbindungen des Motors prüfen und prüfen ob die Spannung Stabil ist. Dann neustarten und Fehler löschen.

5.6 Verbindung unterbrochen ： E5

Lösung: Verbindungen prüfen.

5.7 Unterspannung：E 6

Lösung: Spannung prüfen , wenn nötig Sicherung ersetzen.

## Einstellung des Bandes

**Sie müssen möglicherweise das Laufband in den ersten Wochen der Anwendung anpassen. Alle laufenden Riemen werden im Werk korrekt eingestellt. Dehnung ist während der Einfahrzeit normal, es kann auch sein, dass es nicht mittig läuft.**

EINSTELLUNG

Wenn das Laufband rutscht, muss die Spannung erhöht werden. Hinweise dazu befinden sich am hinteren Ende des Laufbandes.

**SPANNEN:**

A. Mit 8MM Schlüssel auf der linken Riemenspannschraube ansetzen. Drehen Sie den Schlüssel im Uhrzeigersinn 1/4 Umdrehung um die hintere Rolle zu ziehen und die Riemenspannung zu erhöhen.

B. Wiederholen Sie Schritt A für den rechten Riemenspanner. Sie müssen sicher sein, dass beide Schrauben die gleiche Anzahl von Umdrehungen haben, so dass die hintere Rolle Platz gegenüber dem Rahmen hat.

C. Wiederholen Sie A) und B) bis das Band gut gespannt ist.

D. Spannen Sie nicht zu stark da sonst die Lager beschädigt werden können und dann laute Geräusche machen.

P.S. Sollte das Band nicht mittig sein, so drehen Sie nur an einer Riemenspannschraube und lassen es danach laufen. Kleine Veränderungen (wenn z.B. ein Fuß mehr auftritt als der andere Fuß) gleicht das Laufband selbsttätig aus. Sie sollten hier nur einstellen wenn eine größere Abweichung auftritt.

# Wartung und Pflege

**WARNUNG!:** Vor allen Wartung und Pflegearbeiten ziehen Sie den Stromstecker. Andernfalls besteht das Risiko eines elektrischen Schlags.

SCHMIERUNG:

Damit Sie lange Freude an Ihrem Fitnesslaufband haben, sollten Sie es regelmäßig schmieren. Sie verhindern so vorzeitigen Verschleiß. Bei wenig Benutzung empfehlen die Schmierung mindestens alle 3 Monate, bei regelmäßiger Nutzung einmal pro Monat.

Silikonöl

| Verwenden | Schmierung |
|---|---|
| 1-6 km/h | 3-Monatlich |
| 6-12 km/h | 2-Monatlich |
| 12-16 km/h | monatlich |

Dieser Zeitplan ist eine Empfehlung für einen Benutzer mit einem Training von 3 – 4 mal pro Woche und einer Trainingszeit von je 20-30 Minuten. Bei Fragen zur Schmierung können Sie sich mit Ihren Händler in Verbindung setzen.

**REINIGUNG**

Schweiß sollten Sie nach dem Training mit einem Tuch entfernen. Sie können ein leicht feuchtes Tuch benutzen, es darf kein Wasser in die Elektronik gelangen!

**LAGERUNG**

Lagern Sie das Laufband trocken und sauber. Stromstecker ziehen und Schalter ausschalten.

**BEWEGEN**

Das Laufband verfügt über Räder zum einfachen bewegen im Raum. Vorher Stromstecker ziehen und Schalter ausschalten.

**Benutzung nur für den privaten Gebrauch!!**

Dieses Laufband ist ausschließlich für den Heimgebrauch konzipiert. Verwenden Sie es nicht zu gewerblichen Zwecken.

**SCHMIERUNG**

Es ist wichtig, die Innenseite des Bandes zu schmieren. Sie verbessern so die Leistung, Geräuschpegel und Haltbarkeit.

**HINWEIS:** Verwenden Sie das Silikon, das mit dem Laufband geliefert wird. Zusätzliche Silikon-Gleitmittel können von Ihrem Einzelhandelsgeschäft erworben werden.

**WARNUNG:** Ziehen Sie den Stromstecker und entfernen den Sicherheitsschlüssel bevor Sie schmieren. Achten Sie darauf, dass kein Silikonöl auf die Lauffläche gelangt!

# Aufwärmen

Eine erfolgreiche Ausübung umfasst ein Aufwärmen, aerobes Training und ein Abkühlen. Aufwärmen ist ein wichtiger Teil für Sie:

1

**Dehnen der Nackenmuskeln**

Drehen Sie den Kopf einmal nach links und dann nach rechts, bis Sie die Dehnung fühlen. Das Kinn sollte bei der Drehung den Brustkorb berühren.

2

**Dehnen der Schulterpartie**

Heben Sie erst die linke Schulter in Richtung Ohr und danach die linke Schulter in Richtung Ohr.

3

**Dehnen der Seiten**

Heben Sie jeweils einen Arm und führen den anderen Arm über den Kopf. Fühlen Sie die Dehnung in den Seiten.

4

**Dehnen des inneren Oberschenkels**

Setzen Sie sich auf den Boden und führen Sie die Fußsohlen zusammen. Ziehen Sie beide Füße so nah an den Schoß wie möglich. Drücken Sie die Knie dabei in Richtung Boden. Position 15 Sekunden halten.

5

**Berühren Sie Ihre Zehen**

Beugen Sie sich nach vorne und versuchen Sie Ihre Zehenspitzen mit den Fingern zu erreichen. Beine dabei gerade durchgestreckt lassen. Position 15 Sekunden halten.

6

**Quadrizeps dehnen**

Stützen Sie sich mit einer Hand an der Wand ab und ziehen Sie den gegenüberliegenden Fuß wie abgebildet möglichst nah an das Gesäß heran. Position 15 Sekunden halten.

7

**Dehnen der Kniesehne**

Setzen Sie sich hin und strecken Sie das rechte Bein nach vorne und fassen Sie die Zehenspitzen mit den Fingern, wie abgebildet. Starten Sie mit geradem Rücken. Atmen Sie langsam aus und versuchen Sie, Ihre Brust bis zum Knie des ausgestreckten Beins zu bringen. Position 15 Sekunden halten und dann wechseln.

8

**Dehnen der Wade/Achillessehne**

Lehnen Sie sich wie abgebildet gegen die Wand. Stellen Sie das linke Bein vor das rechte Bein und die Arme nach vorne. Halten Sie das rechte Bein gerade nach hinten und den linken Fuß auf den Boden nach vorne, dann ziehen Sie das linke Bein nach vorne und bewegen die Hüfte in Richtung der Wand. Position 15 Sekunden halten, dann Position wechseln.

## GEWÄHRLEISTUNG

Um Gewährleistungsansprüche geltend zu machen, kontaktieren Sie uns und halten Sie bitte Rechnungsnummer, Gerätenummer und eine Problembeschreibung und/oder ein Bild des Defekts für uns bereit.

## ENTSORGUNG

Bitte entsorgen Sie dieses Trainingsgerät nicht über den Hausmüll/Restmüll. Es handelt sich bei dem Trainingsgerät um ein Elektro- bzw. Elektronikgerät. Elektroaltgeräte und Altbatterien (bzw. Akkus) können Schadstoffe enthalten, die bei nicht sachgemäßer Entsorgung die Umwelt oder die Gesundheit schädigen können. Batterien und Akkus enthalten zudem wichtige Rohstoffe (z.B. Eisen, Zink, Mangan oder Nickel) und werden wieder verwendet. Eine Entsorgung von Elektro- bzw. Elektronikgeräten, Batterien und Akkus darf nicht über den Restmüll erfolgen. Leere Batterien und Akkus oder Produkte, in denen leere Batterien oder Akkus verbaut sind, müssen bei sogenannten Recyclinghöfen bzw. Sammelsysteme abgegeben werden. Dies gilt auch für Elektro- und Elektronikgeräte. Erkundigen Sie sich im Zweifel bei Ihrer Stadt- oder Gemeindeverwaltung über die sach- und umweltgerechte Entsorgung. Jeder Verbraucher ist gesetzlich verpflichtet, Elektro- und Elektronikgeräte an einer zugelassenen Sammel- oder Rücknahmestelle (z.B. Recyclinghof) abzugeben. Elektro- und Elektronikgeräte, sowie schadstoffhaltige Batterien/Akkus sind mit dem Symbol eines durchgestrichenen Mülleimers gekennzeichnet, das auf das Verbot der Entsorgung über den Hausmüll hinweist:

Die Bezeichnungen für das ausschlaggebende Schwermetall sind:
Cd = Batterie enthält mehr als 0,002 Masseprozent Cadmium,
Hg = Batterie enthält mehr als 0,0005 Masseprozent Quecksilber,
Pb = Batterie enthält mehr als 0,004 Masseprozent Blei.

Bitte denken Sie daran, Ihre Daten zu löschen. Hierfür sind Sie selbstverantwortlich. Elektro- und Elektronikgeräte werden kostenlos angenommen und einer umweltund ressourcenschonenden Verwertung zugeführt. Unsere Rücknahmeverpflichtung beschränkt sich dabei auf Altbatterien (bzw. Akkus) der Art, die wir als Neubatterien in unserem Sortiment führen oder geführt haben, sowie auf die Menge, derer sich Endnutzer üblicherweise entledigen. Kosten für eine eventuelle Rücksendung werden von Tamia nicht übernommen. Altgeräte nehmen wir gerne entgegen und entsorgen diese kostenlos für Sie. Bedeutung durchgestrichener Mülleimer:

Entsorgen Sie Elektrogeräte nicht als unsortierte Abfallentsorgung, verwenden Sie separate Sammelanlagen. Wenden Sie sich an Ihre örtliche Regierung, um Informationen über die verfügbaren Sammelsysteme zu erhalten. Wenn Elektrogeräte in Deponien entsorgt werden, können gefährliche Stoffe ins Grundwasser gelangen und in die Nahrungskette gelangen und Gesundheit und Wohlbefinden schädigen. Der Händler ist gesetzlich verpflichtet Ihr altes Gerät kostenlos zurückzunehmen.

**Hersteller dieses Produkts ist:**

Tamia Warenhandels GmbH
Stenzelring 33
21107 Hamburg
Tel.: +49(0)40-31974918
Fax: +49(0)40-30236496