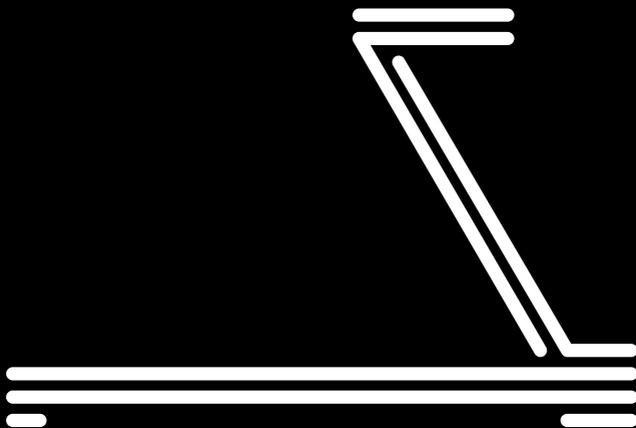


# BEDIENUNGSANLEITUNG

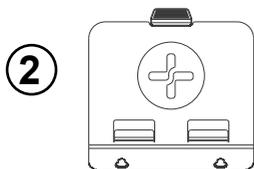
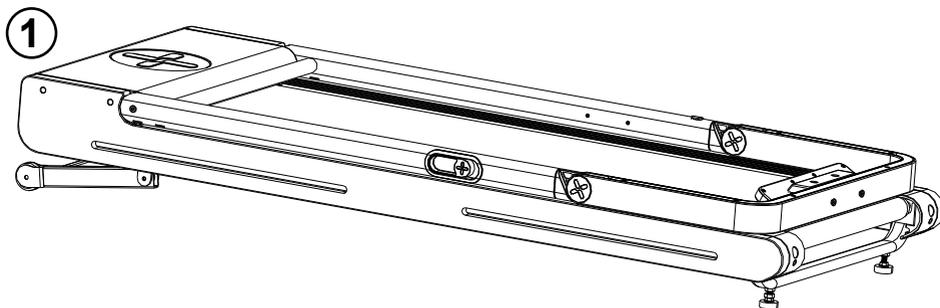
20230823\_V1



**LAUFBAND EICHE**

SP-TM-1800-iE

## LIEFERUMFANG



**1** Laufband

**2** Tablet-Halterung

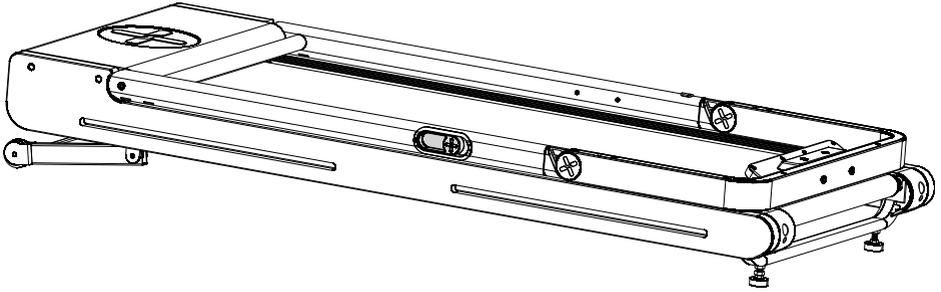
**3** Netzkabel

**4** Innensechskantschlüssel

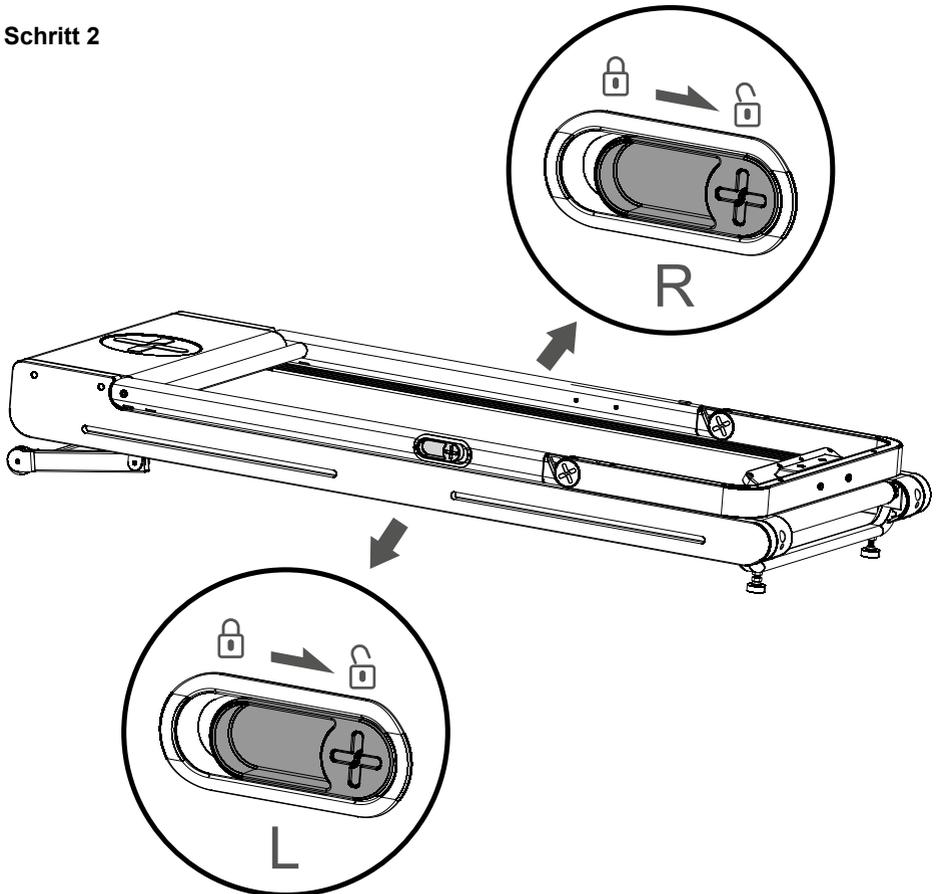
**5** Sicherheitsschlüssel

## PRODUKT AUFSTELLEN

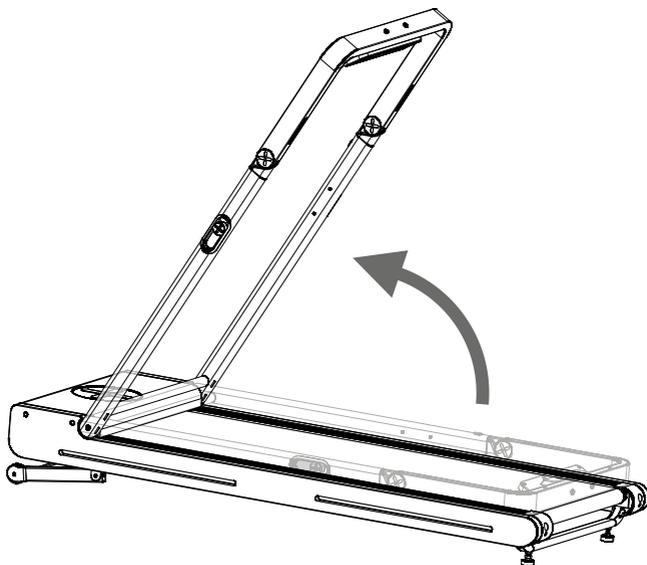
### Schritt 1



### Schritt 2



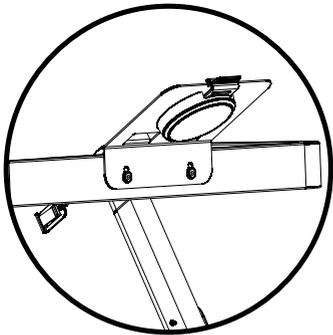
Schritt 3



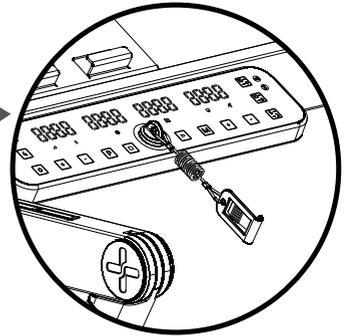
Schritt 4



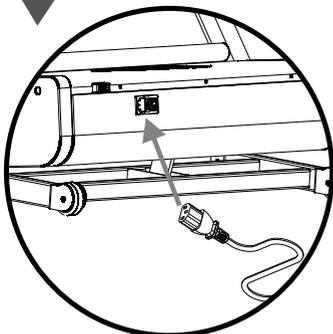
Schritt 5

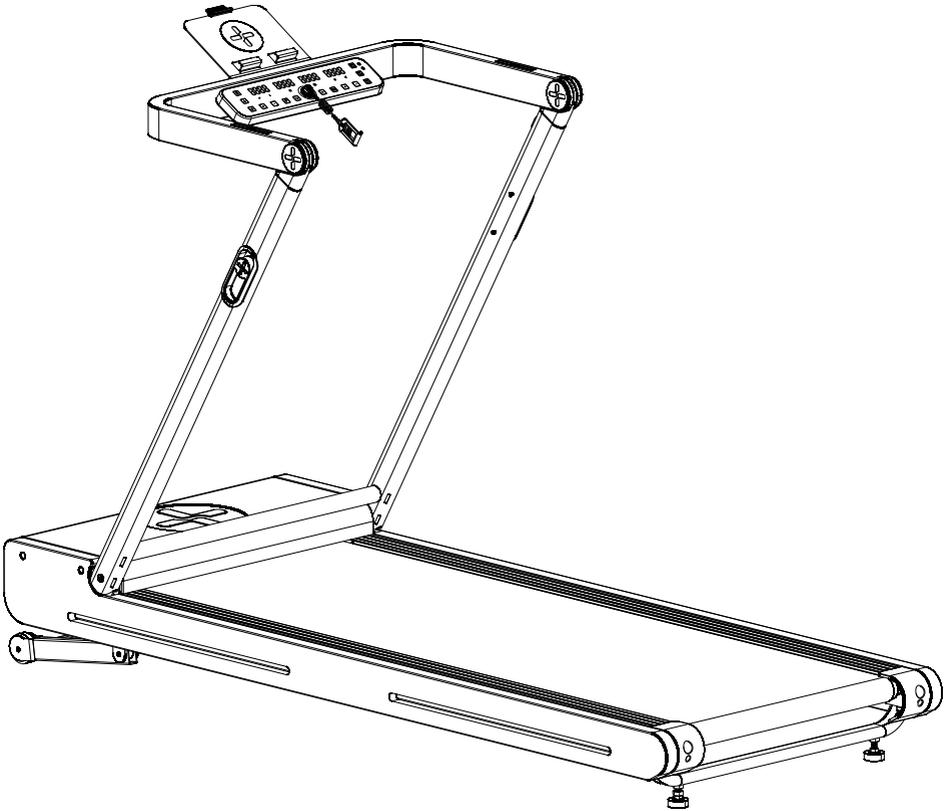


Schritt 7



Schritt 6





Sehr geehrte Kundin,  
Sehr geehrter Kunde,

**Sie haben sich für ein SportPlus Laufband entschieden. Wir sind sicher, dass Sie damit jede Menge Spaß haben werden.**

Damit alles rund läuft und Sie stets das Beste aus Ihrem Laufband rausholen können, gibt's hier ein paar Tipps, die Sie unbedingt beachten sollten:

Bevor Sie das Produkt das erste Mal benutzen, lesen Sie sich die folgende Bedienungsanleitung sorgfältig durch! Das Produkt ist mit Sicherheitsvorrichtungen ausgestattet. Lesen Sie trotzdem aufmerksam die Sicherheitshinweise und benutzen Sie das Produkt nur wie in der Anleitung beschrieben, damit es nicht versehentlich zu Verletzungen oder Schäden kommt. Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachlesen auf. Falls Sie das Produkt einmal an eine andere Person weitergeben möchten, legen Sie diese Bedienungsanleitung immer mit dazu.

## INHALTSVERZEICHNIS

1. TECHNISCHE DATEN .....	8
2. SICHERHEITSHINWEISE .....	9
3. ZUSAMMENKLAPPEN/ABSTELLEN/RANGIEREN .....	13
4. BEDIENUNG DES COMPUTERS .....	15
5. TRAININGSTIPPS .....	24
6. FEHLERMELDUNG .....	26
7. WARTUNG, REINIGUNG UND PFLEGE .....	28
8. ENTSORGUNGSHINWEISE .....	30
9. FEHLERSUCHE .....	31
10. SERVICE UND ERSATZTEILE .....	31
11. GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN .....	32
12. TEILELISTE .....	33

# 1. TECHNISCHE DATEN

## Spezifikationen des Produkts

Maße (L x B x H)	ca. 172 x 69 x 112 cm
Gesamtgewicht	ca. 66 kg
Klasse	H.C., DIN EN ISO 20957-1, DIN EN 957-6:2014
Max. Gewicht des Benutzers	150 kg

## Computerinformationen

Modell	LA5226-A01
Spannung	12 V ---
Batterieanzahl	4
Batterietyp	AA, 1,5 V ---
Computerfunktionen	Zeit, Kalorienverbrauch, Steigung, Zeit, Kilometer, Herzfrequenz, Geschwindigkeit, Pace (Durchschnittstempo pro Kilometer), Bluetooth
Funkempfang	5,3 kHz ( <a href="http://www.sportplus.de/konformitaetserklaerung">www.sportplus.de/konformitaetserklaerung</a> )

## Spezifikationen des Netzadapters

Name oder Handelsmarke des Herstellers	Zhejiang Arcana Power Sports Tech. Co., Ltd.
Handelsregisternummer und Anschrift	No.618 Xinxing Avenue, Zonghan, Cixi, Zhejiang, China
Modell	5226

	Werte und Genauigkeit	Einheit
Eingangsspannung	230 V	V
Eingangswechselstromfrequenz	~50 Hz	Hz
Ausgangsspannung	230 V	V
Ausgangsstrom	1,9 A	A
Ausgangsleistung	350 W	W
Durchschnittliche Effizienz im Betrieb	70 %	%
Effizienz bei geringer Last (10 %)	28 %	%
Leistungsaufnahme bei Nulllast	<70 W	W

## 2. SICHERHEITSHINWEISE

### VERWENDUNGSZWECK

- Das Produkt ist für die Nutzung im häuslichen Bereich konzipiert und nicht für medizinische oder gewerbliche Zwecke geeignet.
- Das Produkt ist für die Nutzung im Innenbereich vorgesehen.
- Das höchstzulässige Gewicht auf diesem Produkt beträgt 150 kg.
- Das Produkt eignet sich zum Geh- bzw. Lauftraining, kräftigt bei regelmäßiger Nutzung die Beinmuskulatur und stärkt das Herz-Kreislauf-System.

### GEFAHR FÜR KINDER UND ANDERE PERSONENGRUPPEN

- Kinder erkennen nicht die Gefahr, die von diesem Produkt ausgehen kann. Halten Sie Kinder daher fern von diesem Produkt. Das Produkt ist kein Spielzeug. Das Produkt sollte an einem Ort aufbewahrt werden, der für Kinder und Haustiere unzugänglich ist.
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die das Trainingsgerät nicht gebaut sind.
- Dieses Produkt darf nicht von Kindern und Personen verwendet werden, die aufgrund ihrer physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder ihrer Unerfahrenheit oder Unkenntnis nicht in der Lage sind, es sicher zu benutzen. Dies gilt insbesondere für Personen mit Gleichgewichtsstörungen.
- Wenn Sie das Produkt von einem Kind benutzen lassen, lassen Sie es mit dem Produkt nicht unbeaufsichtigt. Nehmen Sie die entsprechenden Einstellungen am Produkt selber vor und beaufsichtigen Sie den Übungsablauf.
- Achten Sie darauf, dass das Verpackungsmaterial nicht in Kinderhände gelangt. Es besteht Erstickungsgefahr!
- Es ist sicherzustellen, dass jeder Benutzer mit der Bedienung und Handhabung des Produktes vertraut ist oder beaufsichtigt wird.
- Entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel von dem Laufband und verwahren Sie ihn für Kinder unerreichbar auf.
- Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass das Produkt kein Spielzeug ist



### VORSICHT – VERLETZUNGSGEFAHR

- Benutzen Sie kein beschädigtes oder defektes Produkt. Wenden Sie sich in diesem Fall an eine Fachwerkstatt oder unseren Service.
- Prüfen Sie das Produkt vor jeder Benutzung auf einwandfreien Zustand. Defekte Teile müssen sofort ausgetauscht werden, da sonst Funktion und Sicherheit beeinträchtigt werden.
- Sorgen Sie dafür, dass nie mehr als eine Person gleichzeitig das Produkt benutzt.
- Benutzen Sie das Produkt immer auf einem waagerechten, ebenen, rutschfesten und soliden Untergrund.
- Benutzen Sie das Produkt nie in der Nähe von Wasser.
- Halten Sie einen Sicherheitsbereich von 1 m vor und neben dem Produkt frei. Halten Sie hinter dem Produkt einen Sicherheitsbereich von 2 m frei (siehe "Übungsbereich", Seite 12).

- Achten Sie darauf, dass Ihre Arme und Beine nicht in die Nähe von beweglichen Teilen kommen. Stecken Sie keine Materialien in bestehende Öffnungen des Produkts.

## **VORSICHT – PRODUKTSCHÄDEN**

- Nehmen Sie keine Veränderungen am Produkt vor und verwenden Sie nur Original-Ersatzteile. Lassen Sie Reparaturen nur in einer Fachwerkstatt oder von qualifizierten Personen durchführen – durch unsachgemäße Reparaturen können erhebliche Gefahren für den Benutzer entstehen. Benutzen Sie dieses Produkt ausschließlich für die Zwecke, die in der Bedienungsanleitung beschrieben werden.
- Schützen Sie das Produkt vor Wasserspritzern, Feuchtigkeit, hohen Temperaturen und direkter Sonneneinstrahlung



## **GEFAHR DURCH ELEKTRIZITÄT**

- Nehmen Sie das Produkt nicht in Betrieb, wenn das Produkt selbst oder das Netzkabel sichtbare Schäden aufweist.
- Nehmen Sie keine Veränderungen am Produkt vor und verwenden Sie nur Original-Ersatzteile. Auch das Netzkabel darf nicht selbst ausgetauscht werden. Lassen Sie Reparaturen am Produkt oder am Netzkabel nur von einer Fachwerkstatt durchführen. Durch unsachgemäße Reparaturen können erhebliche Gefahren für den Benutzer entstehen.
- Setzen Sie das Produkt keiner Feuchtigkeit aus. Benutzen Sie es nicht im Freien oder in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit. Schützen Sie es auch vor Spritz- und Tropfwasser.
- Schließen Sie das Produkt nur an eine vorschriftsmäßig installierte Steckdose mit Schutzkontakten an, deren Netzspannung mit den technischen Daten des Produkts übereinstimmt.
- Ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose,
  - wenn während des Betriebs Störungen auftreten,
  - nach dem Gebrauch,
  - bei Gewitter und
  - bevor Sie das Produkt reinigen.
- Ziehen Sie dabei immer am Stecker, nicht am Netzkabel.
- Die Steckdose muss gut zugänglich sein, damit Sie im Bedarfsfall den Netzstecker schnell ziehen können. Verlegen Sie das Netzkabel so, dass es nicht zur Stolperfalle wird.
- Das Netzkabel darf nicht geknickt oder gequetscht werden. Halten Sie das Netzkabel fern von heißen Oberflächen und scharfen Kanten.
- Wenn die Netzanschlussleitung dieses Gerätes beschädigt wird, muss sie durch den Hersteller oder seinen Service oder eine qualifizierte Person ersetzt werden, um Gefährdungen zu vermeiden.
- Betreiben Sie das Produkt nie unbeaufsichtigt.
- Die Anschlussklemmen dürfen nicht kurzgeschlossen werden.



### WARNUNG VOR VERLETZUNGEN

- Das Sicherheitsniveau des Produktes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird. Prüfen Sie es deshalb vor jeder Benutzung auf einwandfreien Zustand. Defekte Teile müssen sofort ausgetauscht werden, da sonst Funktion und Sicherheit beeinträchtigt werden. Wenden Sie sich in diesem Fall an unseren Service. Das Laufband darf erst wieder verwendet werden, wenn die defekten Teile ausgetauscht wurden.
- Stellen Sie das Laufband zum Gebrauch stets auf einen soliden, rutschfesten und ebenen Boden. Bodenunebenheiten müssen ausgeglichen werden! Legen Sie ggf. eine rutschfeste Matte unter.
- Achten Sie darauf, dass Sie beim Trainieren auf dem Produkt genügend Bewegungsfreiraum haben und keine Hebel, Einstellmechanismen, Einrichtungsgegenstände oder Personen insbesondere Kleinkinder in den Bewegungsbereich ragen oder sich befinden und so das Training beeinflusst wird oder Verletzungen hervorgerufen werden können.
- Hinterlassen oder lagern Sie das Produkt so, dass sich niemand an herausstehenden Teilen verletzen kann.
- Tragen Sie beim Training bequeme Sportkleidung und feste Sportschuhe mit einer rutschfesten Sohle. Trainieren Sie nicht barfuß.
- Sorgen Sie für eine ausreichende Belüftung des Trainingsraums. Vermeiden Sie jedoch Zugluft während des Trainings.



### WARNUNG VOR GESUNDHEITSSCHÄDEN

- Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt. Fragen Sie sie/ihn, in welchem Umfang ein Training für Sie angemessen ist.
- Beenden Sie das Training sofort und suchen Sie eine/n Ärztin/Arzt auf, wenn eines der folgenden Symptome auftritt: Übelkeit, Schwindel, übermäßige Atemnot, Herzklopfen oder Schmerzen in der Brust.
- Bei besonderen Beeinträchtigungen, wie z. B. Tragen eines Herzschrittmachers, Schwangerschaft, entzündlichen Erkrankungen von Gelenken oder Sehnen, orthopädischen Beschwerden, muss das Training mit der/dem Ärztin/Arzt abgestimmt sein. Unsachgemäßes oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden!
- Vermeiden Sie eine Überbelastung Ihres Körpers. Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder erschöpft sind. Wenn Sie es nicht gewohnt sind, sich körperlich zu betätigen, beginnen Sie ganz langsam.

### HINWEISE ZUM AUFSTELLEN

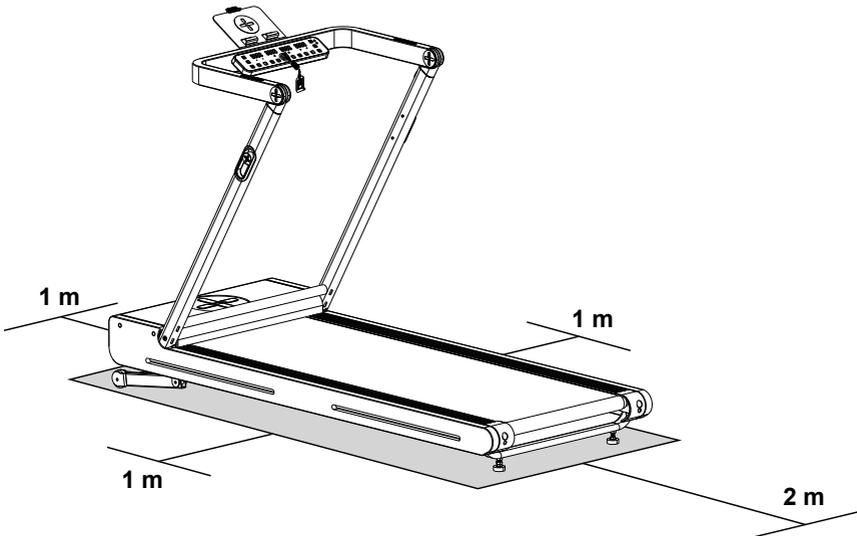
- Das Aufstellen des Produkts muss sorgfältig und von einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Nehmen Sie im Zweifelsfall die Hilfe einer weiteren, technisch versierten Person in Anspruch.
- Bevor Sie mit dem Aufstellen des Produkts beginnen, lesen Sie sich die Hinweise zum Aufstellen sorgfältig durch und schauen sich die Aufstellungsschritte (s. S. 3–5) sorgfältig an.
- Schützen Sie die Aufbaufläche durch eine Unterlage vor Verschmutzen bzw. Verkratzen.
- Deponieren Sie Verpackungsmaterial so, dass keine Gefahren davon ausgehen können. Folien oder Kunststofftüten bergen eine Erstickungsgefahr für Kinder!

- Legen Sie gegebenenfalls zum Schutz Ihres Fußbodens eine Schutzmatte (nicht im Lieferumfang enthalten) unter das Produkt, da nicht ausgeschlossen werden kann, dass z. B. GummifüÙe Spuren hinterlassen.

## AUFBEWAHRUNG

- Wenn Sie das Produkt nicht verwenden, können Sie es platzsparend vertikal aufbewahren.
- Bitte beachten Sie hierzu die Anleitung für die vertikale Lagerung (s. "3. Zusammenklappen/Abstellen/Rangieren", Seite 13).

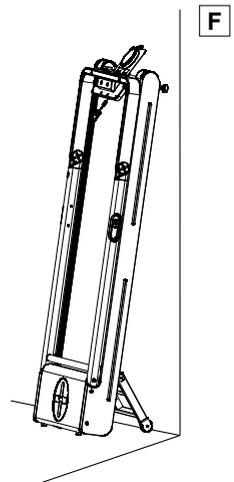
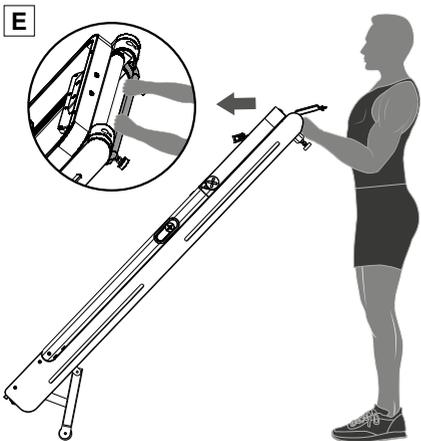
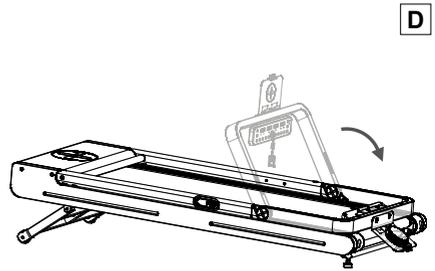
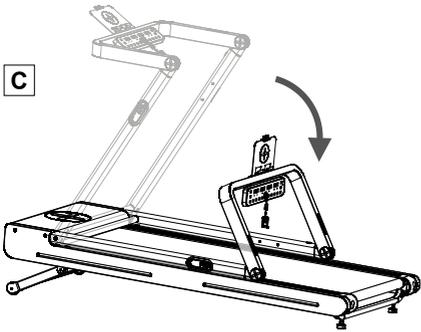
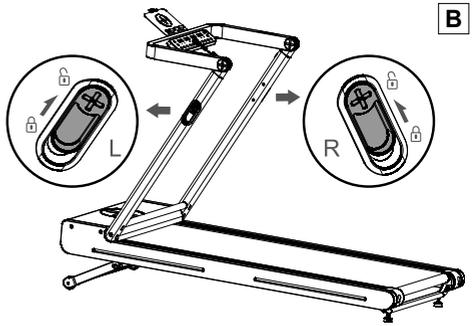
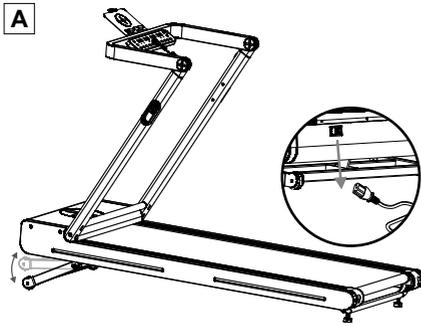
## ÜBUNGSBEREICH



**Vorsicht Quetschgefahr!** Bewegliche Teile am Handlauf, beim Aufstellen und Aufklappen des Handlaufes!

### 3. ZUSAMMENKLAPPEN/ABSTELLEN/RANGIEREN

DEUTSCH



## **ACHTUNG!**

Für einen sicheren Stand bei vertikaler Lagerung das Laufband in die Steigungseinstellung 12 % bringen (A), siehe Steigungseinstellung 3.4, Seite 16. Danach ohne die Stopp-Taste zu betätigen den Power-Schalter auf 0 stellen und das Stromkabel entfernen,

**Achten Sie beim Rangieren, Abstellen und beim Auf- und Zuklappen des Laufbandes besonders auf die Sicherheit von Kindern in Ihrer Nähe, sowie auf ein korrektes Einrasten des Sicherheitsstiftes.**

## **Zusammenklappen und Abstellen des Laufbandes**



**ACHTUNG!** BEVOR SIE IHR LAUFBAND ZUSAMMENKLAPPEN, ENTFERNEN SIE DEN STECKER AUS DER STECKDOSE.

1. Klappen Sie das Laufband wie in Abb. A–D dargestellt zusammen.
2. Fassen Sie das Laufbandende mit der linken Hand, heben es ca. 15 cm vom Boden an und fassen es anschließend mit beiden Händen an der Oberkante (E).
3. Achten Sie darauf, dass die Bewegung hauptsächlich aus Ihren Beinen kommt.
4. Stellen Sie das Laufband vertikal ab (F).

## **Aufrichten und Rangieren des Laufbandes**

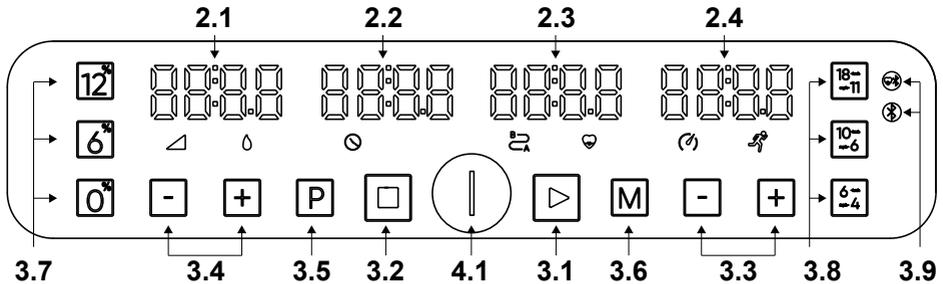


**ACHTUNG!** UM DAS LAUFBAND ALLEIN AUFRICHTEN ZU KÖNNEN, MÜSSEN SIE PHYSISCH IN DER LAGE SEIN, MIND. 20 KG PROBLEMLOS ANHEBEN ZU KÖNNEN. ANSONSTEN MÜSSEN SIE UNBEDINGT EINE ZWEITE PERSON ZU HILFE NEHMEN, UM SCHÄDEN UND VERLETZUNGEN AN IHREM KÖRPER VORZUBEUGEN.

1. Bevor Sie das Laufband mit den Transportrollen bewegen, versichern Sie sich immer, dass das Laufband ordnungsgemäß zusammengeklappt ist. (Die Handlaufverriegelung muß eingerastet sein!)
2. Fassen Sie das Laufband am Griffbügel am hinteren Ende unter dem Laufband mit beiden Händen und heben Sie es an.
3. Achten Sie darauf, dass Sie das Laufband nur auf einem ebenen Untergrund bewegen.
4. Haben Sie die gewünschte Stelle erreicht, setzen sie das Laufband vorsichtig wieder ab, oder stellen es für die vertikale Lagerung hin.

**HINWEIS!** Die Tablet-Halterung kann bei Bedarf zum Aufrichten des Laufbandes auch abgenommen werden.

## 4. BEDIENUNG DES COMPUTERS



### SICHERHEITSSCHLÜSSEL

Diesem Laufband liegt ein roter Sicherheitsschlüssel bei, ohne den das Laufband nicht in Betrieb genommen werden kann. Mit diesem Sicherheitsschlüssel können Sie das Laufband im Notfall sofort anhalten. Wenn der Sicherheitsschlüssel nicht korrekt am Laufband (4.1) angeschlossen ist, erscheint auf der Anzeige E0. Der Clip an der anderen Seite des Sicherheitsschlüssels muss jederzeit während des Trainings mit der Kleidung verbunden sein, um sicherzustellen, dass das Laufband im Notfall unverzüglich ausschaltet.

### USB-ANSCHLUSS

Der Ladeanschluss befindet an der rechten Seite der Konsole.

### AUFBEWAHRUNG DER KABEL

Stellen Sie sicher, dass alle Kabel und persönlichen Gegenstände während des Trainings sicher verstaut sind und nicht mit dem Laufband in Berührung kommen können.

### 1. Einschalten

Nach dem Einschalten der Konsole wird zunächst 1,5 Sekunden lang die vollständige Anzeige eingeblendet; dann werden die letzten 4 Ziffern der Bluetooth-Sendenummer (die letzten 4 Ziffern der Bluetooth-MAC-Adresse) angezeigt, um das Auffinden der Bluetooth-Konsole zu erleichtern, und gleichzeitig wird die Software-Versionsnummer angezeigt; das Format der Versionsnummer ist: V1.0; zeigt dann die maximale Anzahl der Aufstiegsstufen und die maximale Geschwindigkeit an; kehrt schließlich zur Standby-Schnittstelle zurück.

### 2. Anzeige der Fenster

#### 2.1 "Kalorien-Steigung"

Im laufenden Betrieb werden hier die Kalorien und der Steigungswert angezeigt, die Anzeige wechselt alle 5 Sekunden; im Standby-Modus wird der Kalorienwert als 0 angezeigt.

## **2.2 "Zeit"**

Dient zur Anzeige der laufenden Zeit oder der Countdown-Zeit

## **2.3 "Kilometer-Herzfrequenz"**

Distanz, Herzfrequenz-Anzeigefenster, Anzeige der Trainingsdistanz beim Laufen, Anzeige der Herzfrequenz, wenn es eine Herzfrequenz gibt, Wechsel der Anzeige alle 5 Sekunden

## **2.4 "Geschwindigkeit-Pace"**

Anzeige von Geschwindigkeit und Pace (Tempo pro Kilometer). Wechselt die Anzeige alle 5 Sekunden.

# **3. Beschreibung der Tastenfunktionen**

## **3.1 "Start"-Taste**

Drücken Sie diese Taste im Standby- und Countdown-Modus, um das Laufband zu starten; die Standardgeschwindigkeit beträgt 1,0 km/h.

Drücken Sie diese Taste im Festprogramm, beginnt das Laufband entsprechend dem voreingestellten Wert zu laufen.

## **3.2 "Stopp"-Taste:**

Drücken Sie diese Taste im Trainingszustand, um das Laufband zu verlangsamen und zu stoppen. Das Laufband kehrt in den Standby-Modus zurück.

## **3.3 "SPEED+/-"-Taste Geschwindigkeit plus und minus**

Drücken Sie diese Taste, um die Geschwindigkeit zu erhöhen oder zu verringern. Nach dem Start beträgt der Geschwindigkeitseinstellbereich 1,0 km/h. Für kontinuierliche Erhöhung oder Verringerung die Taste für mindestens 0,5 Sekunden gedrückt halten

## **3.4 "INCLINE+/-"-Taste Neigung plus und minus**

Drücken Sie diese Taste, um den Steigungswinkel zu erhöhen oder zu verringern.

Stellen Sie die Steigung nach dem Start ein, der Einstellbereich beträgt 1 % Steigung.

Für kontinuierliche Erhöhung oder Verringerung die Taste für mindestens 0,5 Sekunden gedrückt halten.

## **3.5 "P": Programm-Taste**

Zum Umschalten von Programmen im Standby-Modus. Einschließlich 24 fester Programme P01~P24, 4 Programme zur Einstellung der Herzfrequenz HRC1~HRC4, 4 benutzerdefinierte Programme U1~U4, 1 Cooper-Testprogramm CO, 1 Sportabzeichen-Testprogramm SP, FAT-Fettmessungsmodus, und dann zurück zum Standby-Modus.

## **3.6 "M": Mode-Taste**

Schalten Sie im Standby-Modus zwischen 3 Countdown-Modi um: Zeit-Countdown

standardmäßig auf 30 Minuten (Einstellbereich 1:00~99:00), Distanz-Countdown

standardmäßig auf 1,00 km (Einstellbereich 1,00~9,00), Kalorien-Countdown

standardmäßig auf 50 kcal (Einstellbereich 10~990).

Im Programmeinstellungsmodus schalten Sie die verschiedenen

Parametereinstellungsfunktionen des Programms um.

### 3.7 "0 %, 6 %, 12 %": Steigungs-Schnellwahlta

### 3.8 "6/4, 10/6, 18/11": Geschwindigkeits-Schnellwahlta

Ersteres bedeutet km/h-System, letzteres bedeutet mp/h-System.

### 3.9 Bluetooth-Verbindungen

Diese leuchten, wenn eine entsprechende Bluetooth Verbindung zum Herzfrequenz-Brustgurt oder der Trainings-APP hergestellt ist.

Hinweis: Es ertönt ein Piepton, wenn eine gültige Taste gedrückt wird, und es wird von einem langen Piepton begleitet, wenn die Taste für die Parametereinstellung über den Grenzwert hinaus verwendet wird.

## 4. Beschreibung der Funktionsmodi

### 4.1 Sportmodus

Drücken Sie die START-Taste für den Schnellstart, das SPEED-Fenster zeigt "3 2 1 0" an, die Zeit des Laufbandes wird gezählt (0:00~99:59, bei Überschreitung beginnt das Laufband wieder bei 0:00). Die Standardgeschwindigkeit beträgt 1,0 km/h und kann durch Drücken der Geschwindigkeits-Plus- oder -Minus-Taste und der Schnellwahl-Taste eingestellt werden. Zum Anhalten drücken Sie die Stopptaste.

### 4.2 Countdown-Modus (H1-H3)

Drücken Sie im Standby-Modus die MODE-Taste, um H1 Zeit-Countdown (standardmäßig 30:00, optional 1:00~99:00 Minuten), H2 Entfernung-Countdown (standardmäßig 1,0 km/h, optional 1,0~9,0 km/h), H3 Kalorien-Countdown (standardmäßig 50, optional 10~990 kcal) zu wählen. Drücken Sie die Geschwindigkeits-Plus- und -Minus-Tasten, um den entsprechenden Wert einzustellen. Danach drücken Sie die "Start"-Taste, um die Einstellung zu starten, das Laufband beginnt mit dem Herunterzählen entsprechend dem eingestellten Wert und stoppt automatisch, wenn der Countdown 0 erreicht ist. Auf der Displayanzeige erscheint "End", bevor nach 5 Sekunden das Laufband in den Standby-Modus schaltet.

### 4.3 Feste Programmeinstellungen

#### 4.3.1 Festprogramm-Modus (P01~P24)

Drücken Sie im Standby-Modus die "P"-Taste, um einen Modus von P01~P24 auszuwählen,

1. Stellen Sie die Zeit mit den Geschwindigkeits-Plus- und -Minus-Tasten ein (Zeitbereich 1:00~99:00 min, Standard 30:00 min).
2. Drücken Sie die START-Taste, um das Programm auszuführen, das Laufband wird entsprechend dem voreingestellten Wert des Festprogramms arbeiten, und die Geschwindigkeit wird sich einmal pro Intervall (Zeit/30)\* 60 Sekunden ändern.
3. Die Geschwindigkeit kann zusätzlich durch die Geschwindigkeits-Plus- und -Minus-Tasten und die Schnelltasten während des Laufs angepasst werden, der Standardwert des Programms wird in der nächsten Phase des Programms wiederhergestellt.

4. Jedes Programm wechselt in 10 Segmente (siehe Festprogrammtabelle für den Festprogrammwert).
5. Drücken Sie START um zu beginnen oder STOP um zu beenden.

#### 4.3.1.1 Festprogramm-Modus (CO / Cooper Test)

Drücken Sie die "P"-Taste, um den Modus von CO auszuwählen, drücken Sie die M-Taste, um zur nächsten Parametereinstellung zu wechseln, oder drücken Sie STOP zum Verlassen.

C-1 Einstellung des Geschlechts (1-männlich, 2-weiblich), Voreinstellung 1

Drücken Sie die Taste "M", um zur Alterseinstellung zu wechseln – die Voreinstellung ist 25 – und mit der Plus- oder Minustaste für die Geschwindigkeit kann das Alter eingestellt werden – Einstellbereich 18~90 Jahre, die Geschwindigkeit ist auf 6 km/h voreingestellt und kann sowohl über die Geschwindigkeits-Plus- und -Minus-Tasten als auch über die Geschwindigkeit-Direktwahltaste während des Laufes angepasst werden. Drücken Sie die START-Taste, um das Programm auszuführen. Das Programm endet nach 12 Minuten und zeigt das entsprechende Testergebnis laut Tabelle an (1/sehr gut, 2/gut, 3/durchschnittlich, 4/schlecht, 5/sehr schlecht).

##### weiblich

Alter	Sehr gut (1)	Gut (2)	Durchschnitt (3)	Schlecht (4)	Sehr schlecht (5)
18–19	> 2.300 m	2.100-2.300 m	1.800-2.099 m	1.700-1.799 m	<1.799 m
20–29	> 2.700 m	2.200-2.700 m	1.800-2.199 m	1.500-1.799 m	<1.799 m
30–39	> 2.500 m	2.000-2.500 m	1.700-1.999 m	1.400-1.699 m	<1.699 m
40–49	> 2.300 m	1.900-2.300 m	1.500-1.899 m	1.200-1.499 m	<1.499 m
50–90 >	> 2.200 m	1.700-2.200 m	1.400-1.699 m	1.100-1.399 m	<1.100 m
60–69	> 2.200 m	1.700-2.200 m	1.400-1.699 m	1.100-1.399 m	<1.100 m

##### männlich

Alter	Sehr gut (1)	Gut (2)	Durchschnitt (3)	Schlecht (4)	Sehr schlecht (5)
18–19	> 3.000 m	2.700-3.000 m	2.500-2.699 m	2.300-2.499 m	< 2.499 m
20–29	> 2.800 m	2.400-2.800 m	2.200-2.399 m	1.600-2.199 m	< 2.199m
30–39	> 2.700 m	2.300-2.700 m	1.900-2.299 m	1.500-1.899 m	< 1.899 m
40–49	> 2.500 m	2.100-2.500 m	1.700-2.099 m	1.400-1.699 m	< 1.699 m
50–90 >	>2.400 m	2.000-2.400 m	1.600-1.999 m	1.300-1.599 m	< 1.300 m
60–69	>2.400 m	2.000-2.400 m	1.600-1.999 m	1.300-1.599 m	< 1.300 m

#### 4.3.1.2 Festprogramm-Modus (SP / Deutsches Sportabzeichen)

Drücken Sie die "P"-Taste, um den Modus von SP auszuwählen, stellen Sie im Benutzerprofil das Geschlecht (m/männlich, f/weiblich) sowie das Alter (18:00~>90:00) ein und wählen Sie die Entfernung aus (00:03/3 km; 00:10/10 km). Die Geschwindigkeit ist auf 6 km/h vor eingestellt und kann sowohl über die Geschwindigkeits-Plus- und -Minus-Tasten als auch über die Geschwindigkeit Direktwahltaste während des Laufes angepasst werden, drücken Sie die START-Taste, um das Programm auszuführen, das Programm endet je nach Auswahl nach 3 km bzw. 10 km und zeigt das entsprechende Testergebnis laut Tabelle an (1/Gold, 2/Silber,3/Bronze, 4/nicht erreicht.).

**weiblich**

Alter	3.000 m			10.000 m		
	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
18–19	20:50 min	18:50 min	16:50 min	1:24:40 h	1:18:40 h	1:12:40 h
20–24	20:20 min	18:20 min	16:20 min	01:23:30 h	1:16:50 h	1:11:30 h
25–29	20:40 min	18:40 min	16:40 min	01:23:30 h	1:16:50 h	1:11:00 h
30–34	21:30 min	19:30 min	17:30 min	01:24:10 h	1:18:00 h	1:11:20 h
35–39	22:00 min	20:00 min	18:00 min	01:27:40 h	1:19:30 h	1:11:30 h
40–44	22:50 min	20:40 min	18:30 min	01:31:20 h	1:21:20 h	1:11:40 h
45–49	23:50 min	21:30 min	18:50 min	01:35:20 h	1:23:10 h	1:12:50 h
50–54	24:50 min	22:10 min	19:10 min	01:37:40 h	1:25:30 min	1:14:00 min
55–59	25:50 min	22:50 min	19:50 min	01:40:10 h	1:28:10 min	1:16:10 min
60–64	26:30 min	23:30 min	20:30 min	01:42:50 h	1:30:50 min	1:18:50 min
65–69	27:10 min	24:10 min	21:10 min	01:45:40 h	01:33:40 min	01:21:40 min
70–74	27:40 min	24:40 min	21:40 min	01:49:30 h	01:37:30 min	01:25:30 min
75–79	28:30 min	25:20 min	22:30 min	01:55:20 min	01:43:20 min	01:31:20 min
80–84	29:40 min	26:40 min	23:40 min	02:02:20 h	01:50:20 min	01:38:20 min
85–89	31:00 min	27:50 min	25:00 min	02:09:10 h	01:57:10 min	01:45:10 min
90 >	32:30 min	29:30 min	26:30 min	02:16:30 h	02:04:30 min	01:52:30 min

**DEUTSCH**
**männlich**

Alter	3.000 m			10.000 m		
	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
18–19	17:50 min	15:50 min	13:50 min	01:03:20 h	57:20 min	51:20 min
20–24	17:20 min	15:20 min	13:20 min	01:02:30 h	56:30 min	50:00 min
25–29	17:40 min	15:40 min	13:40 min	01:06:00 h	59:20 min	52:00 min
30–34	18:30 min	16:30 min	14:30 min	01:09:40 h	1:01:10 min	54:50 min
35–39	19:50 min	17:20 min	15:00 min	01:14:10 h	1:05:30 min	56:50 min
40–44	21:00 min	18:30 min	15:50 min	01:18:50 h	1:09:30 min	1:00:10 min
45–49	22:10 min	19:30 min	16:30 min	01:23:40 h	1:13:10 min	1:03:30 min
50–54	23:20 min	20:20 min	17:20 min	01:28:20 h	1:16:40 min	1:05:30 min
55–59	23:50 min	20:50 min	17:50 min	01:31:30 h	1:19:40 min	1:07:40 min
60–64	24:30 min	21:30 min	18:30 min	01:31:30 h	1:19:40 min	1:07:40 min
65–69	25:00 min	22:00 min	19:00 min	01:38:00 h	01:26:00 min	01:14:00 min
70–74	25:20 min	22:20 min	19:20 min	01:42:10 h	01:30:10 min	01:18:10 min
75–79	26:00 min	23:00 min	20:00 min	01:47:20 h	01:35:20 min	01:23:20 min
80–84	26:30 min	23:30 min	20:30 min	01:53:10 h	01:41:10 min	01:29:10 min
85–89	27:30 min	24:30 min	21:30 min	02:00:10 h	01:48:10 min	01:36:10 min
90 >	29:50 min	26:50 min	23:50 min	02:07:40 h	01:55:40 min	01:43:40 min

#### 4.3.2 Herzfrequenz-Einstellmodus (HP1~HP4)

In diesem Modus zeigt das Anzeigefenster für den Kalorienverbrauch den prozentualen Anteil der maximalen Herzfrequenz (HRC1-55 %, HRC2-65 %, HRC3-75 %, HRC4-85 %) sowie die eingestellte Zeit an. Die Zeit ist standardmäßig auf 30 Minuten eingestellt und kann durch Plus oder Minus der Geschwindigkeit erhöht oder verringert werden. Drücken Sie die Taste "M", um zur Alterseinstellung zu wechseln, die Voreinstellung beträgt 25. Mit der Plus- oder Minustaste für die Geschwindigkeit kann das Alter angepasst werden. Danach drücken Sie die Taste "M", um zur Einstellung der Zielherzfrequenz zu wechseln. Der Einstellbereich ist 80~180. Drücken Sie START zum Starten oder STOP zum Beenden.

#### 4.3.3 Benutzerdefinierter Modus (U01~U04)

Die Zeit ist standardmäßig auf 30 Minuten eingestellt, und die Zeit wird entsprechend der Geschwindigkeit plus oder minus eingestellt; dann drücken Sie MODE, um die Geschwindigkeits- und Hubeinstellung jedes Segments aufzurufen. Stellen Sie die Steigung über plus oder minus ein und bestätigen Sie mit MODE; stellen Sie die Geschwindigkeit mit plus oder minus ein und bestätigen sie mit MODE. Nach der Einstellung drücken Sie START zum Starten, oder drücken Sie STOP zum Beenden.

#### 4.3.4 Benutzerdefinierter Pace-Modus (PA1~PA2)

Drücken Sie die "P"-Taste, um den Modus von PA1~PA2 auszuwählen

**PA1:** Die Zeit ist standardmäßig auf 30 Minuten eingestellt, sie wird entsprechend der Geschwindigkeitstaste plus oder minus eingestellt; dann drücken Sie MODE, um die Pace einzustellen. Die Pace ist standardmäßig auf 6 (min/km) eingestellt und kann durch Plus oder Minus der Geschwindigkeitstaste erhöht oder verringert werden. Drücken Sie START zum Starten oder STOP zum Beenden.

**PA2:** Die Zeit ist standardmäßig auf 30 Minuten eingestellt, sie wird entsprechend der Geschwindigkeitstaste plus oder minus eingestellt; dann drücken Sie MODE, um die Pace einzustellen. Die Pace ist standardmäßig auf 6 (min/km) für jedes Segment (10 Segmente) eingestellt und kann durch Plus oder Minus der Geschwindigkeitstaste erhöht oder verringert werden. Zusätzlich kann die Geschwindigkeit durch die Geschwindigkeitstaste Plus oder Minus und der Schnell Tasten während des Laufs angepasst werden. Der ausgewählte Pace-Wert wird dann für die verbleibenden Segmente automatisch neu berechnet, um die gesamte Pace zu halten. Drücken Sie START zum Starten oder STOP zum Beenden.

**PA3:** Die Zeit ist standardmäßig auf 30 Minuten eingestellt, sie wird entsprechend der Geschwindigkeitstaste plus oder minus eingestellt; dann drücken Sie MODE, um die Pace einzustellen. Die Pace ist standardmäßig auf 6 (min/km) für jedes Segment (10 Segmente) eingestellt und kann durch Plus oder Minus der Geschwindigkeitstaste erhöht oder verringert werden. Zusätzlich kann die Geschwindigkeit durch die Geschwindigkeitstaste Plus oder Minus und der Schnell Tasten während des Laufs angepasst werden, der ausgewählte Pace Wert wird dann für die verbleibenden Segmente nicht automatisch neu berechnet. Die Pace des gesamten Laufs wird am Ende angezeigt. Drücken Sie START zum Starten oder STOP zum Beenden.

### 4.3.5 Fettmessmodus (FAT)

In diesem Modus können Sie den Fettanteil testen und den Parameterwert entsprechend mit der Plus- oder Minustaste für die Geschwindigkeit einstellen; drücken Sie die M-Taste, um zur nächsten Parametereinstellung zu wechseln, oder drücken Sie STOP zum Verlassen;

F-1 Element: Geschlecht einstellen (1-männlich, 2-weiblich), Voreinstellung 1

F-2: Alter einstellen (Bereich: 10~99), Voreinstellung 25

F-3: Einstellung der Größe (Einheit: cm), Standardwert 160

F-4: Gewicht einstellen, metrischer Standard ist 50 (Einheit: kg); imperialer Standard ist 110 (Einheit: lb.)

F-5: Testergebnisse

Hinweis: Drücken Sie im Programmmodus STOP, um den Modus zu verlassen und in den Standby-Modus zurückzukehren.

### 4.4 Schlafmodus

Wenn im Standby-Modus innerhalb von 10 Minuten keine Taste gedrückt wird, geht das Gerät in den Schlafmodus über und das Computer-Display wird ausgeschaltet. Drücken Sie eine beliebige Taste, um in den Standby-Modus zurückzukehren.

### 4.5 Sicherheitsmodus

Ziehen Sie im Notfall den Sicherheitsschlüssel herunter und das Laufband stoppt, das Geschwindigkeitsfenster zeigt E0 an, stecken Sie den Sicherheitsschlüssel wieder ein und starten Sie das System neu.

### 4.6 Sonderfunktionsmodus

#### 4.6.1 Steigung-Kalibrierung-Modus:

Drücken Sie im Standby-Modus die Tasten "Steigung-" und "Steigung+" gleichzeitig für 2 Sekunden, um in den Selbstinspektionsmodus für das Aufsteigen zu gelangen; die Schnittstelle zeigt E6 an und der Steigungsmotor geht gleichzeitig in den Selbstinspektionsmodus über. Nach Abschluss der Selbstinspektion kehrt der Motor automatisch in den Standby-Modus zurück.

#### 4.6.2 Umschaltfunktion zwischen metrischem (km/h) und imperialem System (mp/h):

Drücken Sie "Steigung" und "Geschwindigkeit" gleichzeitig für 5 Sekunden, um zwischen metrischem und imperialem System umzuschalten. Nach dem Ertönen des Summers zeigt die Geschwindigkeitsschnittstelle 0,6 an, was bedeutet, dass die Anzeige auf das imperiale System umgeschaltet wurde, oder die Geschwindigkeitsschnittstelle zeigt 1,0 an, was bedeutet, dass sie auf die metrische Anzeige umgeschaltet wurde. Nach erfolgreicher Umschaltung kehren Sie zur Standby-Schnittstelle zurück.

#### 4.6.3 Zurücksetzen der gespeicherten Benutzerdaten:

Drücken Sie im Standby-Modus "P" und "M" gleichzeitig für 5 Sekunden. Nach dem Ertönen des Summers zeigt die Schnittstelle "EE" an, löscht die EEPROM-Daten, setzt die Parametereinstellungen zurück und kehrt dann in den Standby-Modus zurück.

#### 4.6.4 Erinnerungsfunktion für regelmäßige Schmierung

Nach jeweils 300 zurückgelegten Kilometern, werden Sie beim Einschalten des Geräts daran erinnert das Laufband zu schmieren. Auf der Anzeige erscheint "OIL" und der Summer ertönt 30 Sekunden lang. Lesen Sie die Bedienungsanleitung für Anweisungen zum Schmieren. Nach dem Schmieren die "STOP"-Taste 3 Sekunden lang drücken, um die Erinnerung zu beenden. Wenn die Erinnerung nicht beendet wird, kehrt das Gerät nach 30 Sekunden in den Standby-Modus zurück und erinnert Sie beim nächsten Einschalten erneut daran.

#### 4.7 Beschreibung der vorinstallierten Intervall-Programme

Die Profilwerte der einzelnen Programme sind wie folgt:  
(speed = Geschwindigkeit (km/h), incline = Steigung (%))

PROGRAM_P1 Lauf im Freien	speed	3	3	4	5	6	7	6	5	4	3
	incline	0	3	3	2	2	3	2	3	3	0
PROGRAM_P2 Berglauf	speed	5	5	5	7	7	7	9	9	7	5
	incline	0	3	5	7	7	5	3	3	4	0
PROGRAM_P3 Schneller Berglauf	speed	3	5	7	9	11	11	9	9	7	7
	incline	0	5	5	5	5	5	5	4	3	0
PROGRAM_P4 Lauf mit leichter Steigung	speed	4	5	6	7	8	9	10	8	7	6
	incline	0	2	3	4	5	6	7	6	2	0
PROGRAM_P5 Ausdauer	speed	5	5	7	7	5	7	9	7	5	7
	incline	0	3	3	4	4	6	7	7	6	0
PROGRAM_P6 Hohe Ausdauer	speed	5	6	7	8	9	8	7	6	5	6
	incline	0	4	3	6	6	7	6	5	4	0
PROGRAM_P7 Lauf mit großer Steigung	speed	5	5	6	8	11	12	9	7	6	3
	incline	2	4	5	6	7	8	9	6	3	0
PROGRAM_P8 Leichter Sprint	speed	6	7	8	9	11	12	11	8	6	5
	incline	3	3	4	5	5	7	9	7	5	0
PROGRAM_P9 Sprint	speed	6	8	9	10	12	13	11	9	6	6
	incline	0	2	2	2	2	2	2	2	2	0

PROGRAM_P10 Tal-Sprint	speed	7	9	11	11	13	13	8	7	6	6
	incline	6	5	4	3	3	4	5	6	7	0
PROGRAM_P11 Power-Sprint	speed	4	6	8	10	12	14	12	10	8	6
	incline	8	7	9	5	4	3	3	4	2	0
PROGRAM_P12 Fokus Geschwindigkeit	speed	4	5	6	7	8	9	10	8	7	6
	incline	2	2	2	2	2	2	2	2	3	0
PROGRAM_P13 Konstante Ausdauer	speed	6	6	7	7	7	7	6	6	6	6
	incline	5	5	5	7	7	5	5	5	5	5
PROGRAM_P14 Berglauf mit großer Steigung	speed	5	5	7	9	11	11	11	9	7	5
	incline	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3
PROGRAM_P15 Tal-Interval-Sprint	speed	5	5	12	12	5	5	12	12	5	5
	incline	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
PROGRAM_P16 Konstant ansteigend	speed	8	8	9	9	8	7	7	6	5	5
	incline	1	2	3	4	5	6	7	7	6	5
PROGRAM_P17 Berglauf mit mittlerer Geschwindigkeit	speed	5	7	9	7	5	7	9	7	5	5
	incline	6	7	8	9	9	9	9	9	8	7
PROGRAM_P18 Berglauf mit mittlerer Steigung	speed	5	6	7	8	9	8	7	6	5	6
	incline	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7
PROGRAM_P19 Hochintensiver Sprint	speed	8	8	10	12	13	13	12	10	8	8
	incline	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5
PROGRAM_P20 Intensiver Sprint	speed	6	9	11	13	13	11	11	9	6	6
	incline	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
PROGRAM_P21 Berglauf mit reduzierender Steigung	speed	4	6	8	10	11	11	6	6	3	3
	incline	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5
PROGRAM_P22 Fokus auf hohe Geschwindigkeit	speed	7	7	9	9	11	10	10	12	8	7
	incline	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3

PROGRAM_P23 Tal-Lauf	speed	4	4	6	6	8	8	6	6	4	4
	incline	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8
PROGRAM_P24 Lauf im Freien mit mittlerer Steigung	speed	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3
	incline	3	3	3	4	4	4	4	4	4	5

## 5. Anzeige und Einstellbereich der Bewegungsparameter

	Anzeigebereich	Programm Voreinstellung	Modus Standard	Einstellung Bereich
<b>Geschwindigkeit</b> (KMH)	1.0~18.0		/	/
<b>Zeit</b> (MIN)	0:00~99:59	30:00	30:00	1:00~99:00
<b>Entfernung</b> (KM)	0~999.9	/	1.0	1.0~990.0
<b>Kalorien</b> (CAL)	0-999	/	50	10-990
<b>Steigung</b> (%)	0-12	/	/	0-12

## 5. TRAININGSTIPPS

### RICHTIGES AUF-UND ABSTEIGEN VOM LAUFBAND

- Mit beiden Händen den linken und rechten Handlauf greifen.
- Steigen sie erst mit einem und dann mit dem anderen Fuß auf die beiden Sicherheitsflächen.
- Tätigen Sie die entsprechend notwendigen Voreinstellungen am Computer.
- Starten Sie das Training durch Betätigen der Starttaste und steigen dann mit den Füßen nacheinander auf das Laufband. Halten Sie sich währenddessen mit beiden Händen am Handlauf fest.
- Lassen Sie den Handlauf erst los, wenn Sie genug Sicherheit in der Schrittbewegung haben.
- Gehen Sie beim Absteigen in umgekehrter Reihenfolge vor.

### WARNUNG!

**Das System zur Überwachung der Herzfrequenz kann ungenau sein. Ein Übertrainieren könnte zu ernsthaften Verletzungen oder Tod führen. Falls Sie Ohnmachtsgefühle bekommen, unterbrechen Sie die Übung umgehend.**

## WICHTIGE HINWEISE ZUM TRAINING

- Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie Ihre/Ihren Ärztin/Arzt. Fragen Sie sie/ihn, in welchem Umfang ein Training für Sie angemessen ist. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.
- Vermeiden Sie eine Überbelastung Ihres Körpers. Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder erschöpft sind. Wenn Sie es nicht gewohnt sind, sich körperlich zu betätigen, beginnen Sie anfangs langsam.
- Beenden Sie die Übungen sofort, wenn Sie Schmerzen oder Beschwerden bemerken.
- Nehmen Sie 30 Minuten vor und nach dem Training keine Nahrung zu sich.
- Achten Sie während des Trainings auf eine gleichmäßige und ruhige Atmung.
- Um Verletzungen zu vermeiden, beginnen Sie das Training mit Aufwärmübungen und hören Sie mit einer Cool-Down-Phase wieder auf.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Trainings genügend trinken. Bedenken Sie, dass die empfohlene Trinkmenge von ca. 2 Litern pro Tag durch körperliche Belastung erhöht wird. Die Flüssigkeit, die Sie zu sich nehmen, sollte Zimmertemperatur haben.
- Benutzen Sie das Produkt nur mit Sportkleidung und geeigneten Schuhen, die über eine rutschfeste Sohle verfügen. Vermeiden Sie weite Kleidung, die sich in den beweglichen Teilen des Produkts verfangen könnten.
- Kontrollieren Sie Ihren Puls regelmäßig. Ermitteln Sie Ihren persönlichen Trainingsfrequenzbereich, um einen optimalen Trainingserfolg zu erzielen. Berücksichtigen dabei sowohl Ihr Alter als auch Ihre Kondition. Einen Anhaltspunkt für die Ermittlung des optimalen Trainingspulses gibt folgende Tabelle:

Alter	Herzfrequenzbereich	Maximale Herzfrequenz
	50-75 % (Schläge pro Minute) – idealer Trainingspuls –	100 % (220 Schläge minus Lebensalter)
20 Jahre	100 bis 150	200
25 Jahre	98 bis 146	195
30 Jahre	95 bis 142	190
35 Jahre	93 bis 138	185
40 Jahre	90 bis 135	180
45 Jahre	88 bis 131	175
50 Jahre	85 bis 127	170
55 Jahre	83 bis 123	165
60 Jahre	80 bis 120	160
65 Jahre	78 bis 116	155
70 Jahre	75 bis 113	150

## 6. FEHLERMELDUNG

Nr.	Fehler	Ursache	Was tun
1	E0	Sicherheitsstopp	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prüfen Sie, ob der Sicherheitsschlüssel an seinem Platz ist, und prüfen Sie die Anschlussdrähte.</li> <li>2. Wenden Sie sich an den Service, um den Sicherheits-schlüssen oder das Kabel auszutauschen.</li> <li>3. Wenden Sie sich an den Service, um die Hauptplatine der Konsole auszutauschen.</li> <li>4. Wenden Sie sich an den Service, um das Steuergerät auszutauschen.</li> </ol>
2	E1	Plus/Minus Signal verloren	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Überprüfen Sie die Kabelverbindung des Computers, auf festen und korrekten Sitz.</li> <li>2. Wenden Sie sich an den Service, um das Computer-Verbindungskabel auszutauschen.</li> <li>3. Wenden Sie sich an den Service, um den Computer auszutauschen</li> <li>4. Wenden Sie sich an den Service, um die Hauptplatine der Steuerung auszutauschen.</li> </ol>
3	E2	Überspannungs-schutz	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Schalten Sie das Gerät aus und trennen Sie es vom Stromnetz, warten Sie 3 Minuten, schalten Sie es dann wieder ein, um zu prüfen, ob sich das Gerät wieder normal verhält.</li> <li>2. Wenden Sie sich an den Service, um das Steuergerät auszutauschen.</li> <li>3. Wenden Sie sich an den Service, um den Motor auszu-tauschen.</li> </ol>
4	E3	Überlastungs-schutz	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Schalten Sie das Gerät aus und trennen Sie es vom Stromnetz, warten Sie 3 Minuten, schalten Sie es dann wieder ein, um zu prüfen, ob sich das Gerät wieder normal verhält.</li> <li>2. Wenden Sie sich an den Service, um das Steuergerät auszutauschen.</li> <li>3. Wenden Sie sich an den Service, um den Motor auszu-tauschen.</li> </ol>
5	E4	Geschwindigkeits-kontroll- Schutz	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Schalten Sie das Gerät aus und trennen Sie es vom Stromnetz, warten Sie 3 Minuten, schalten Sie es dann wieder ein, um zu prüfen, ob sich das Gerät wieder normal verhält.</li> <li>2. Wenden Sie sich an den Service, um das Steuergerät auszutauschen.</li> <li>3. Wenden Sie sich an den Service, um den Motor auszu-tauschen.</li> </ol>

6	E5	Der Motor hat keinen Strom	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Überprüfen Sie das Motoranschlusskabel und schließen Sie es erneut an.</li> <li>2. Wenden Sie sich an den Service, um den Motor auszutauschen.</li> <li>3. Wenden Sie sich an den Service, um das Steuergerät auszutauschen.</li> </ol>
7	E6	Steigungseinstellung reagiert nicht	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Überprüfen Sie das Kabel des Hubmotors und schließen Sie es wieder an.</li> <li>2. Wenden Sie sich an den Service, um den Hebemotor auszutauschen.</li> <li>3. Wenden Sie sich an den Service, um die Steuerung auszutauschen.</li> </ol>
8	E7	Geschwindigkeitseinstellung reagiert nicht	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Überprüfen Sie das Kabel des Geschwindigkeitssensors und schließen Sie es erneut an.</li> <li>2. Wenden Sie sich an den Service, um den Regler auszutauschen.</li> </ol>
9	E8	Keine Geschwindigkeitsanzeige	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Überprüfen Sie das Kabel des Geschwindigkeitssensors und schließen Sie es erneut an.</li> <li>2. Wenden Sie sich an den Service, um den Drehzahlsensor oder das Steuergerät auszutauschen.</li> </ol>
10	E9	Überstromschutz für Steuergerät	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Schalten Sie das Gerät aus und trennen Sie es vom Stromnetz, warten Sie 3 Minuten, schalten Sie es dann wieder ein, um zu prüfen, ob sich das Gerät wieder normal verhält.</li> <li>2. Wenden Sie sich an den Service, um das Steuergerät auszutauschen.</li> </ol>
11	E10	Überstromschutz für Motorsteuerung	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Schalten Sie das Gerät aus und trennen Sie es vom Stromnetz, warten Sie 3 Minuten, schalten Sie es dann wieder ein, um zu prüfen, ob sich das Gerät wieder normal verhält.</li> <li>2. Wenden Sie sich an den Service, um den Regler oder den Motor auszutauschen.</li> </ol>
12	E11	Unterspannungsschutz für Steuerungsgerät	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prüfen Sie, ob die Stromspannung ausreichend ist.</li> <li>2. Wenden Sie sich an den Service, um das Steuergerät auszutauschen.</li> </ol>
13	E12	Überspannungsschutz	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prüfen Sie, ob die Stromspannung nicht zu hoch ist.</li> <li>2. Wenden Sie sich an den Service, um das Steuergerät auszutauschen.</li> </ol>
14	E13	Unterstromschutz für den Motor	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Überprüfen Sie das Motoranschlusskabel und stecken Sie es erneut ein.</li> <li>2. Wenden Sie sich an den Service, um das Steuergerät auszutauschen.</li> <li>3. Wenden Sie sich an den Service, um den Motor auszutauschen.</li> </ol>

15	E14	Motorblockier-Schutz	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Schalten Sie das Gerät aus und trennen Sie es vom Stromnetz, warten Sie 3 Minuten, schalten Sie es dann wieder ein, um zu prüfen, ob sich das Gerät wieder normal verhält.</li> <li>2. Wenden Sie sich an den Service, um das Steuergerät auszutauschen.</li> <li>3. Wenden Sie sich an den Service, um den Motor auszutauschen.</li> </ol>
16	E15	Ausfall des Steigungssensors	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Überprüfen Sie das Kabel des Hebesensors und schließen Sie es wieder an.</li> <li>2. Wenden Sie sich an den Service, um den Hebemotor auszutauschen.</li> <li>3. Wenden Sie sich an den Service, um die Steuerung auszutauschen.</li> </ol>
17	E16	Motor startet nicht	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wenden Sie sich an den Service, um das Steuergerät auszutauschen.</li> <li>2. Wenden Sie sich an den Service, um den Motor auszutauschen.</li> </ol>
18	E17	Motor-Überstromschutz	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Schalten Sie das Gerät aus, warten Sie 3 Minuten und schalten Sie es dann wieder ein, um zu sehen, ob es sich wieder normal verhält.</li> <li>2. Wenden Sie sich an den Service, um das Steuergerät auszutauschen.</li> <li>3. Wenden Sie sich an den Service, um den Motor auszutauschen.</li> </ol>
19	E18	Überhitzungsschutz	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Schalten Sie das Gerät aus und trennen Sie es vom Stromnetz, warten Sie 3 Minuten, schalten Sie es dann wieder ein, um zu prüfen, ob sich das Gerät wieder normal verhält.</li> <li>3. Wenden Sie sich an den Service, um das Steuergerät auszutauschen.</li> </ol>

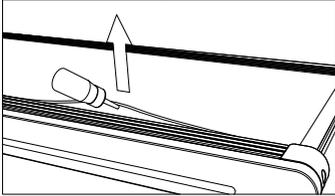
## 7. WARTUNG, REINIGUNG UND PFLEGE

### PFLEGE UND WARTUNG

- Verwenden Sie zur Reinigung nur milde Seifenlauge, keine ätzenden Mittel.
- Kontrollieren Sie regelmäßig den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen.
- Der max. Geräuschpegel dieses Gerätes sollte 70 db nicht überschreiten.
- Bei besonders lauten Geräuschentwicklungen des Laufbandes kann das die Ursache verschiedener Probleme sein, z. B.:
  - Laufband läuft nicht zentriert und verursacht Schleifgeräusche.
  - beschädigte Gummidämpfer – Dämpfer wechseln lassen.
  - Bei ungewöhnlichen Geräuschen, kontaktieren Sie auf jeden Fall vorab unseren Service. (Es ist möglich, dass die Dämpfungsplatte evtl. beschädigt ist.)

- Defekte Teile sofort über den Service austauschen – das Gerät darf erst wieder nach der Instandsetzung verwenden.

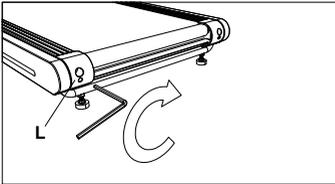
### Bandwartung (Silikonöl)



- Wenn sich die Reibung zwischen dem Laufband und der Lauffläche erhöht oder der Motor laute Geräusche von sich gibt, geben Sie etwas Silikonschmiermittel zwischen Band und Lauffläche.

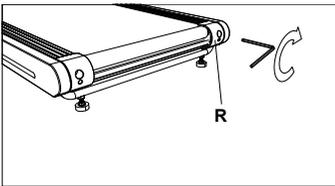
### Zentrieren der Lauffläche, Laufbandspannung reduzieren, Laufband straffen

- Entfernen Sie als Erstes den Sicherheitschlüssel und trennen Sie dann das Gerät von der Stromquelle.



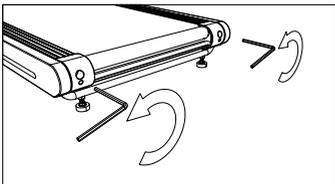
#### Zentrieren der Lauffläche:

Hat sich das Laufband nach links verschoben, drehen Sie die linke Rollenjustierung (L) mit dem Innensechskantschlüssel um eine 1/4-Drehung im Uhrzeigersinn.



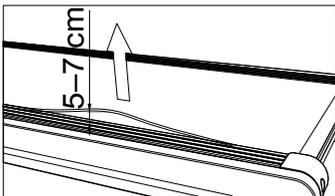
#### Zentrieren der Lauffläche:

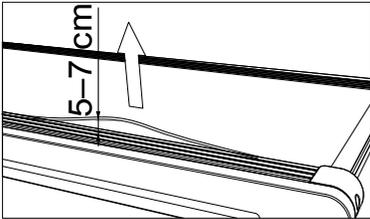
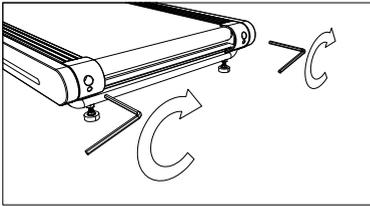
Hat sich das Laufband nach rechts verschoben, drehen Sie die rechte Rollenjustierung (R) mit dem Innensechskantschlüssel um eine 1/4-Drehung im Uhrzeigersinn.



#### Reduzierung der Laufbandspannung:

Drehen Sie jeweils die linke und rechte Rollenjustierung mit dem Innensechskantschlüssel eine 1/4-Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn. Das Laufband hat die richtige Spannung, wenn es auf beiden Seiten ca. 5–7 cm von der Laufbandplattform angehoben werden kann.





### Erhöhen der Laufbandspannung:

Drehen Sie jeweils die linke und rechte Rollenjustierung mit dem Innensechskantschlüssel eine 1/4-Umdrehung im Uhrzeigersinn. Das Laufband hat die richtige Spannung, wenn es auf beiden Seiten ca. 5–7 cm von der Laufbandplattform angehoben werden kann.

- Achten Sie darauf, dass die Laufbandspannung nicht zu hoch ist.
- Stecken Sie den Stecker des Stromkabels in die Steckdose, schalten Sie das Laufband ein und lassen Sie es für ein paar Minuten laufen.
- Kontrollieren Sie, ob das Problem behoben wurde. Falls nicht, wiederholen Sie den angeführten Vorgang so lange, bis das Laufband zentriert, ausreichend gespannt oder die Spannung entsprechend reduziert ist.

## 8. ENTSORGUNGSHINWEISE

### Hinweise zum Umweltschutz:



**Verpackungsmaterialien sind Rohstoffe und können wieder verwendet werden.**

Trennen Sie die Verpackungen sortenrein und führen Sie diese im Interesse der Umwelt einer ordnungsgemäßen Entsorgung zu. Nähere Informationen erhalten Sie auch bei Ihrer zuständigen Verwaltung.



**Altgeräte gehören nicht in den Hausmüll!**

Entsorgen Sie auch Altgeräte fachgerecht! Sie tragen damit zum Umweltschutz bei. Über Sammelstellen und Öffnungszeiten informiert Sie Ihre örtliche Verwaltung.

## 9. FEHLERSUCHE

	FEHLER	URSACHE	WAS TUN?
Computer	Keine Anzeige oder keine Funktion	Keine Stromversorgung	- Netzwerkkabel prüfen - Computer-Verbindungskabel prüfen
Mechanik	Fehlende Teile		- Verpackung überprüfen - Service anrufen
	Produkt quietscht	Der Reibung ausgesetzte Teile sind nicht ausreichend geschmiert.	Quietschendes Teil mit dickflüssigem Öl oder Fett schmieren
	Keine Anzeige	Inkompatibler Brustgurt	Verwenden Sie einen uncodierten, 5,3 kHz Brustgurt.
	Ungenauere oder unterbrochene Anzeige	Ungenügende Reichweite	Wechseln Sie die Batterie(n) des Brustgurts.
	Geringer Körperkontakt des Gurtes		Feuchten Sie die Kontaktflächen des Brustgurtes nach Anweisung des Herstellers an oder verwenden Sie ein Kontaktgel.

## 10. SERVICE UND ERSATZTEILE

Bei technischen Fragen, Informationen zu unseren Produkten und für Ersatzteilbestellungen steht Ihnen unser Service-Team wie folgt zur Verfügung:

**Servicezeit: Montag bis Freitag von 9.00 bis 18.00 Uhr**

**Servicehotline: +49 40 780896-35\***

**E-Mail: [service@sportplus.org](mailto:service@sportplus.org)**

**URL: [www.sportplus.de](http://www.sportplus.de)**

\*Nationales Festnetz, Gesprächsgebühren sind von Ihrem Telefonanbieter / Ihrem Telefonvertrag abhängig.

**Bitte achten Sie darauf, dass Sie hierzu folgende Informationen zur Hand haben.**

- Bedienungsanleitung
- Modellnummer (diese befindet sich auf dem Deckblatt dieser Anleitung)
- Beschreibung der Zubehörteile

- Zubehörnummer
- Kaufbeleg mit Kaufdatum

### **WICHTIGER HINWEIS**

Bitte senden Sie Ihr Produkt nicht ohne Aufforderung durch unser Service-Team an unsere Anschrift. Die Kosten und die Gefahr des Verlustes für unaufgeforderte Zusendungen gehen zu Lasten des Absenders. Wir behalten uns vor, die Annahme unaufgeforderter Zusendungen zu verweigern oder entsprechende Waren an den Absender unfrei bzw. auf dessen Kosten zurückzusenden.

## **11. GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN**

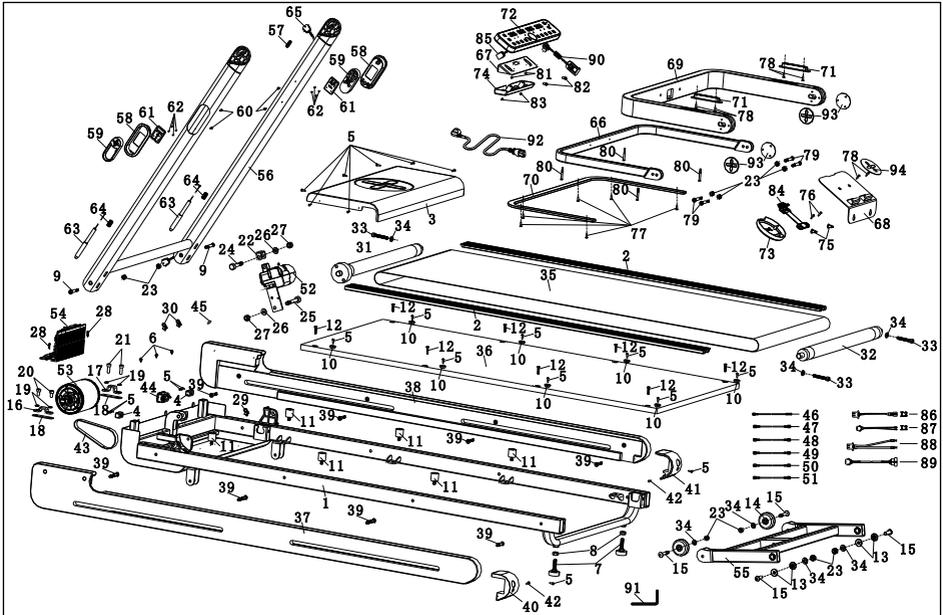
SportPlus versichert, dass das Produkt, auf das sich die Gewährleistung bezieht, aus qualitativ hochwertigen Materialien hergestellt und mit äußerster Sorgfalt überprüft wurde.

Voraussetzung für die Gewährleistung ist die Bedienung und der ordentliche Aufbau gemäß Bedienungsanleitung. Durch unsachgemäße Nutzung und/oder unsachgemäßen Transport kann die Gewährleistung entfallen.

Die Gewährleistungsfrist, beginnend mit dem Kaufdatum, beträgt 2 Jahre. Sollte das von Ihnen erworbene Produkt nicht fehlerfrei sein, wenden Sie sich bitte innerhalb der Frist von 24 Monaten ab Kaufdatum an unseren Service. Von der Gewährleistung ausgenommen sind:

- Schäden durch äußere Gewalteinwirkung.
- Eingriffe, Reparaturen und Veränderungen durch nicht von uns ermächtigte Personen und von Nichtfachleuten.
- Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung.
- Wenn obenstehende Gewährleistungsbedingungen nicht erfüllt werden.
- Wenn durch falsche Handhabung oder Wartung, Vernachlässigung oder Unfälle Defekte entstanden sind.
- Ebenso ausgeschlossen sind Verschleiß und Verbrauchsmaterialien wie z. B. Lager oder Polster.
- Das Produkt ist nur für den privaten Zweck bestimmt. Für die gewerbliche Nutzung besteht keine Gewährleistung.

## 12. TEILELISTE



Nr.	Bezeichnung	Anzahl
1	Hauptrahmen geschweißt	1
2	Sicherheitstrittfläche	2
3	Motorabdeckung	1
4	Standfüße für vertikale Lagerung	2
5	Schraube ST 3,9*14 L	21
6	Schraube M4*10 L	3
7	Standfuß einstellbar Ø 36*12 T*M10*35	2
8	Mutter M10*P1,5*T8	2
9	Flachkopfschraube M8*P1,25*50 L*S12 L	2
10	Kunststoff-Unterlegscheibe mit Bund Ø 20*7	8
11	Gummi-Stoßdämpfer Ø 25*25*M8	6
12	Zylinderschraube Innensechskant M8*P1,25*25 L	8
13	Hülse Ø 25*Ø 15*5,8	4
14	Transportrolle Ø 8,2* Ø 56*23 T	2
15	Zylinderschraube Innensechskant M8*45 L	4
16	Metallbügel Motorbefestigung links 87*18*4 T	1

17	Metallbügel Motorbefestigung rechts 95*18*4 T	1
18	Vibrationsdämpfer für Brushless Motor 74*18*2 T	2
19	Federscheibe Federstahl Ø 8,1*14,5*2,4 T	4
20	Zylinderschraube Innensechskant M8*P1,25*12 L	2
21	Zylinderschraube Innensechskant M8*P1,25*35 L	2
22	Abstandhalter Hubrahmen 25*20*24,5*2,0 T	1
23	Nylon-Überwurfmutter M8*7 T	10
24	Sechskantschraube M10*50 L	1
25	Sechskantschraube M10*60 L	1
26	Unterlegscheibe Ø 10*Ø 20*2 T	2
27	Nylon-Überwurfmutter M10*9 T	2
28	Schraube M4*P0,7*12 L	2
29	Kabelbinder OTP1508 160 mm*3,5	1
30	Kabelbinder GTP-130ST (TYPE2)	2
31	Laufrolle vorne Ø 68* Ø 42* Ø 17*582,5(606)	1
32	Laufrolle hinten Ø 42* Ø 17*580(598)	1
33	Schraube M8*55 L full	3
34	Unterlegscheibe Ø 8* Ø16*2 T	7
35	Laufgurt 520*2975*1,6 T	1
36	Lauffläche 1360*598*18 T	1
37	Holzverkleidung links 1708*150*30 T	1
38	Holzverkleidung rechts 1708*150*30 T	1
39	Schraube M8*P1,25*35 L*15 L	8
40	Hinterer Holz-Eckenschutz links 90*75*65	1
41	Hinterer Holz-Eckenschutz rechts 90*75*65	1
42	Schraube ST3,5*1,3 P*16 L Antrie	2
43	Keilriemen 145J6	1
44	Ein/Aus-Schalter DB-14 10A 250V AC	1
45	Schmelzsicherung 5T 10A 250V	1
46	Erdungskabel Ø 4,2*100 L, UL1015,16AWG	1
47	Kable (Braun) 200 L, UL1015,14AWG	1
48	Kabel (Braun) 200 L, UL1015,16AWG	1
49	Kabel (Blau) 200 L, UL1015,16AWG	1
50	Kabel (Blau) 80 L, UL1015,16AWG	1
51	Kabel (Blau) 250 L, UL1015,16AWG	1

52	Hebemotor LR68, AC220V	1
53	Brushless-Motor, 2 0 HP Ø 32/4600 rpm	1
54	Brushless-Motor-Steuerung 220VAC/2,0 HP/1-18 km/h	1
55	Heberahmen geschweißt	1
56	Handlauf Grundrahmen	1
57	Kabeldurchführung TC8	1
58	Griffschale	2
59	Verriegelungsgriff	2
60	Schraube ST3,0*8 L	4
61	Rückwand Verriegelungsgriff	2
62	Schraube ST3,0*10 L	8
63	Verriegelungsbolzen mit Seilzug Ø 13*60*Ø 9,5*130/ L 625	2
64	Feder Ø 12,5*Ø 10,5*Ø 1*52	2
65	Computer-Verbindungskabel inkl. Stecker 5 P/1300 mm	1
66	Handlauf Innenbügel Metall	1
67	Computerhalterung 238*81*2 T	1
68	Smartphone/Tablet Halter 207*200*2 T	1
69	Handlaufbügel Holz 690*445*60	1
70	Handlaufbügelblende Holz 681*351*7	1
71	Pulssensoren	2
72	Computer	1
73	Abdeckung Smartphone/Tablet Befestigung	1
74	Abdeckung Computerhalterung	1
75	Schraube Ø 8*Ø 9,6*M6*6,5	2
76	Schraube ST3,9*8 L	2
77	Schraube ST3,9*20 L	6
78	Schraube ST3,9*8 L	6
79	Flachkopfschraube M8*P1,25*22 L*S8 L	4
80	Schraube	4
81	Schraube	2
82	Schraube	2
83	Schraube	2
84	Befestigungskralle	1
85	Computer-Verbindungskabel 5 P/100 mm	1
86	Verbindungskabel Pulssensor oben 2 P/150 mm	2

87	Verbindungskabel Pulssensor unten 2 P/600 mm	2
88	Verbindungskabel Sicherheitsstopp 100 mm/2 P	1
89	Kabel 5 P/800 mm	1
90	Sicherheitsschlüssel	1
91	Innensechskantschlüssel	1
92	Netzkabel EU, H05VV-F1,0 mm 2, 2000 mm	1
93	Abdeckkappe Handlauf	4
94	Antirutschmatte Ø 81*1 T	1







LOVE  
SPORT  
LOVE  
RUNNING  
LOVE  
HOME

**Servicehotline:**

+49 (0) 40 - 780 896 - 35

(Nationales Festnetz, Gesprächsgebühren sind von  
Ihrem Telefonanbieter / Ihrem Telefonvertrag abhängig.)

**E-Mail:**

[service@sportplus.org](mailto:service@sportplus.org)

**URL:**

<https://sportplus.de/ersatzteile>

**Latupo GmbH**

Stahlwiete 21 | 22761 Hamburg | Germany

