

ANLEITUNG/MANUAL

TR 8000

ART.NR. / ITEM NO. 13005

ID: 0101024

Inhaltsverzeichnis		Index	Seite/Page
1.	Sicherheitshinweise	1. Safety instructions	02
2.	Allgemeines	2. General	04
2.1	Verpackung	2.1 Packaging	04
2.2	Entsorgung	2.2 Disposal	04
3.	Montage	3. Assembly	04
3.1	Montageschritte	3.1 Assembly steps	05
3.2	Aufstellen des Laufbandes	3.2 Setting up the item	10
3.2.1	Ausrichten des Laufbandes	3.2.1 Setting up in detail	10
3.2.2	Stromzufuhr	3.2.2 Power supply	10
3.2.3	Lagerung des Laufbandes	3.2.3 Storing	10
4.	Startvorbereitung	4. Starting procedure	11
4.1	Stromversorgung	4.1 Power supply	11
4.2	Not-Aus-Schlüssel	4.2 Safety-key	11
4.3	Auf- und Absteigen	4.3 Tread on and off	11
4.4	Absteigen im Notfall	4.4 Tread off in emergency case	11
5.	Computer	5. Computer	12
5.1	Computerinbetriebnahme	5.1 Computer operation	12
5.2.1	Quick-Start	5.2.1 Quick-Start	12
5.3	Computerinformationen	5.3 Computerinformations	13
5.3.1.	Tragbare Geräte mit USB-Anschluss aufladen	5.3.1 Charge Portable Devices with USB port	13
5.4	Bedienung des Touchscreens	5.4 Touchscreen Operation	14
5.4.1	Internetverbindung	5.4.1 Internet detection	14
5.4.2	Trainingsprogramme	5.4.2 Workouts	18
5.4.2.1	Manuelle Modus-Quick Start	5.4.2.1 Manual mode - QUICK START	18
5.4.2.2	Voreingestellte Programme - CLASSICS	5.4.2.2 Preset Programs - CLASSICS	19
5.4.2.3	Voreingestellte Programme - INTERVALE	5.4.2.3 Preset Programs - INTERVALS	19
5.4.2.4	Voreingestellte Programme	5.4.2.4 Preset Programs	20
5.4.2.5	VISION RUN	5.4.2.5 VISION RUN	21
5.4.2.6	H.R.C	5.4.2.6 H.R.C	21
5.4.2.7	FITNESS TEST	5.4.2.7 FITNESS TEST	23
5.5	Spiegelung	5.5 Mirroring	27
5.6	Entertainment	5.6 Entertainment	27
6.	Pflege und Wartung	6. Care and Maintenance	29
6.1	Pflege	6.1 Care	29
6.2	Zentrierung des Laufgurtes	6.2 Centering the running belt	29
6.3	Einstellen der Laufgurtspannung	6.3 Tighten the belt	30
7.	Trainingsanleitung	7. Training manual	31
7.1	Trainingshäufigkeit	7.1 Training frequency	31
7.2	Trainingsintensität	7.2 Training intensity	31
7.3	Pulsorientiertes Training	7.3 Heartrate orientated training	31
7.4	Trainingskontrolle	7.4 Training control	32
7.5	Trainingsdauer	7.5 Training duration	33
8.	Explosionszeichnung	8. Explosion drawing	34
9.	Teileliste	9. Parts list	35
10.	Garantie	10. Warranty (Germany only)	37
11.	Service-Hotline & Ersatzteilbestellformular	11. -	38

1. Sicherheitshinweise

Wichtig!

- Es handelt sich um ein Laufband der Klasse SB, nach DIN EN 20957-1/6.
- Max. Belastbarkeit 150 kg.
- Das Laufband darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden!
- Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Importeur kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.

Um Verletzungen und/oder Unfälle zu vermeiden, lesen und befolgen Sie bitte diese einfachen Regeln:

1. Kinder, Haustiere sowie Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten (beispielsweise teilweise Behinderte, ältere Personen mit Einschränkung ihrer physischen und mentalen Fähigkeiten) oder einem Mangel an Erfahrung und Wissen. sollten nicht in der Nähe des Gerätes spielen
2. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben, Muttern und Handgriffe fest angezogen sind oder ob sonstige Beschädigungen ersichtlich sind.
3. Tauschen Sie defekte Teile sofort aus und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. Ein solcher Austausch darf nicht ohne Rücksprache mit dem Service bzw. nur durch einen Fachmann erfolgen sollte.
4. Hohe Temperaturen, Feuchtigkeit und Wasserspritzer sind zu vermeiden.
5. Vor Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
6. Das Gerät braucht in jede Richtung genügend Freiraum, nach hinten mindestens 2m und die Breite des Laufbandes.
7. Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund.
8. Trainieren Sie nicht unmittelbar vor bzw. nach den Mahlzeiten.
9. Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitness-Trainings immer zuerst von einem Arzt untersuchen.
10. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn Sie in regelmäßigen Abständen die Verschleißteile überprüfen. Diese sind mit * in der Teileliste gekennzeichnet.
11. Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte zu verwenden.
12. Bei jeder Trainingsunterbrechung muss der Not-Aus-Schlüssel abgezogen werden, somit kann das Laufband nicht ungewollt in Betrieb genommen werden!
13. Tragen Sie keine lose Kleidung, sondern geeignete Trainingskleidung wie z.B. einen Trainingsanzug.
14. Tragen Sie geeignete Sportschuhe und trainieren Sie nie barfuß.
15. Achten Sie darauf, dass sich nicht Dritte in der Nähe des Gerätes befinden, da weitere Personen durch die beweglichen Teile verletzt werden könnten.

1. Safety instructions

IMPORTANT!

- The treadmill is produced according to DIN EN 20957-1/6 class SB.
- Max. user weight is 150 kg.
- The treadmill should be used only for its intended purpose.
- Any other use of the item is prohibited and maybe dangerous. The importer cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.

To prevent injury and / or accident, please read and follow these simple rules:

1. Children, pets and people with reduced physic, sensory or mental abilities (e.g. partially disabled, elderly people with limited physical and mental abilities) or a lack of experience and knowledge. shouldn't play near the fitness item.
2. Regularly check that all screws, nuts, and handles are tightly secured or whether other damage can be seen.
3. Promptly replace all defective parts and do not use the equipment until it is repaired. Such an exchange is not allowed without consulting the service department or only by a specialist.
4. Avoid high temperatures, moisture and splashing water.
5. Carefully read through the operating instructions before starting the equipment.
6. The equipment requires sufficient free space in all directions, at the rear side, min. 2m and the width like the treadmill is having!
7. Set up the equipment on a solid and flat surface.
8. Do not exercise immediately before or after meals.
9. Before starting any fitness training, let yourself examined by a physician.
10. The safety level of the machine can be ensured only if you regularly inspect parts subject to wear. These are indicated by an * in the parts list. Levers and other adjusting mechanisms of the equipment must not obstruct the range of movement during training
11. Training equipment must never be used as toys.
12. During every stop, you must take of the emergency stop key!
13. Do not wear loose clothing; wear suitable training gear such as a training suit, for example.
14. Wear suitable sport shoes and never exercise barefoot.
15. Make certain that other persons are not in the area of the treadmill, because other persons may be injured by the moving parts.

- | | |
|---|--|
| <p>16. Das Trainingsgerät darf nicht in feuchten Räumen (Bad) oder auf dem Balkon aufgestellt werden.</p> <p>17. Achten Sie auf eine Erdung des Gerätes während dem Training. Eine ungeeignete Erdung kann bei einer Fehlfunktion einen elektrischen Schlag verursachen.</p> <p>18. Reparaturen im Motorenbereich dürfen nur von einem Elektrofachmann durchgeführt werden.</p> <p>19. Achten Sie auf genügend Abstand des Netzkabels und des Laufbandes von heißen Quellen.</p> <p>20. Stellen Sie das Laufband so auf, dass Sie die Annäherung von Dritten Personen sehen können.</p> <p>21. Lassen Sie Kinder nicht mit der Verpackungsfolie spielen. Sie können sich beim Spielen darin verfangen und ersticken.</p> <p>22. Stromschlaggefahr! Fehlerhafte Elektroinstallation oder zu hohe Netzspannung können zu elektrischem Stromschlag führen. Schließen Sie das Gerät nur an, wenn die Netzspannung der Steckdose mit der Angabe auf dem Typenschild übereinstimmt. Betreiben Sie das Gerät nicht, wenn es sichtbare Schäden aufweist oder das Netzkabel bzw. der Netzstecker defekt ist.</p> <p>23. Fassen Sie den Netzstecker nicht mit feuchten Händen an. Ziehen Sie den Netzstecker nicht am Netzkabel aus der Steckdose, sondern fassen Sie immer den Netzstecker an.</p> | <p>16. It is not allowed to place the item in rooms with high humidity (bathroom) or on the balcony.</p> <p>17. Please check that the item is grounded during exercise. If the ground is not perfect, a malfunction of the computer can cause an electrical shock!</p> <p>18. Repairs are only allowed to be done by an electrician.</p> <p>19. Pay attention to enough distance between the power cable and the treadmill to hot sources.</p> <p>20. Set up the treadmill in such a way, that you are able to see other persons, who are approaching.</p> <p>21. Do not let children play with the packaging foil. They can get caught in it and suffocate while playing.</p> <p>22. Risk of electric shock! Faulty electrical installation or too high mains voltage can lead to electric shock. Only connect the device if the mains voltage of the socket corresponds to the information on the type sticker. Do not operate the device if it is visibly damaged, the power cord is damaged or the power plug is defective. Do not touch the power plug with wet hands.</p> <p>23. Do not pull the power plug out of the socket by the power cord; always take hold of the power plug.</p> |
|---|--|

2. Allgemeines

Das Gerät entspricht den Anforderungen der DIN EN 20957-1/6 Klasse SB. Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf EG Richtlinie 2014/30/EU und 2014/35/EU. Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßigem Training, falsche Einstellungen, etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen. Vor Beginn des Trainings sollte eine allgemeine Untersuchung von Ihrem Arzt durchgeführt werden, um eventuell vorhandene Gesundheitsrisiken auszuschließen.

2.1 Verpackung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen und wieder verwertbaren Materialien:

- Außenverpackung aus Pappe
- Formteile aus geschäumtem, FCKW-freiem Polystyrol
- Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
- Spannbänder aus Polypropylen (PP)

2.2 Entsorgung

Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt. Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.



2. General

The equipment complies with the requirements of DIN EN 20957-1/6 Class SB. The CE marking refers to the EU Directive 2014/30/EU and 2014/35/EU. Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.). Before starting your training, you should have a complete physical examination by your physician, in order to rule out any existing health risks.

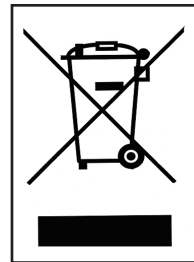
2.1 Packaging

Environmentally compatible and recyclable materials:

- External packaging made of cardboard
- Molded parts made of foam CFS-free polystyrol (PS)
- Sheeting and bags made of polyethylene (PE)
- Wrapping straps made of polypropylene (PP)

2.2 Disposal

Please be sure to keep the packing for the event of repairs / warranty matters. The equipment should not be disposed of in the household rubbish!



3. Aufbau

Um den Zusammenbau des Laufbandes für Sie so einfach wie möglich zu gestalten, haben wir die wichtigsten Teile bereits vormontiert. Bevor Sie das Gerät zusammenbauen, sollten Sie bitte diese Aufbauanleitung sorgfältig lesen und danach Schritt für Schritt, wie beschrieben, fortfahren.

Packungsinhalt

- Entnehmen Sie alle Einzelteile aus der Verpackung und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Zusammenbaus in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1,5m) haben.
- Bevor Sie mit dem Aufbau beginnen, muss das Laufband Zimmertemperatur erreicht haben.

 Um Schäden und Unfälle zu vermeiden, muss das Laufband zu Zweit aufgebaut werden. Niemals zwischen Rahmen und Motorgehäuse fassen!

3. Assembly

In order to make assembly of the treadmill as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described.

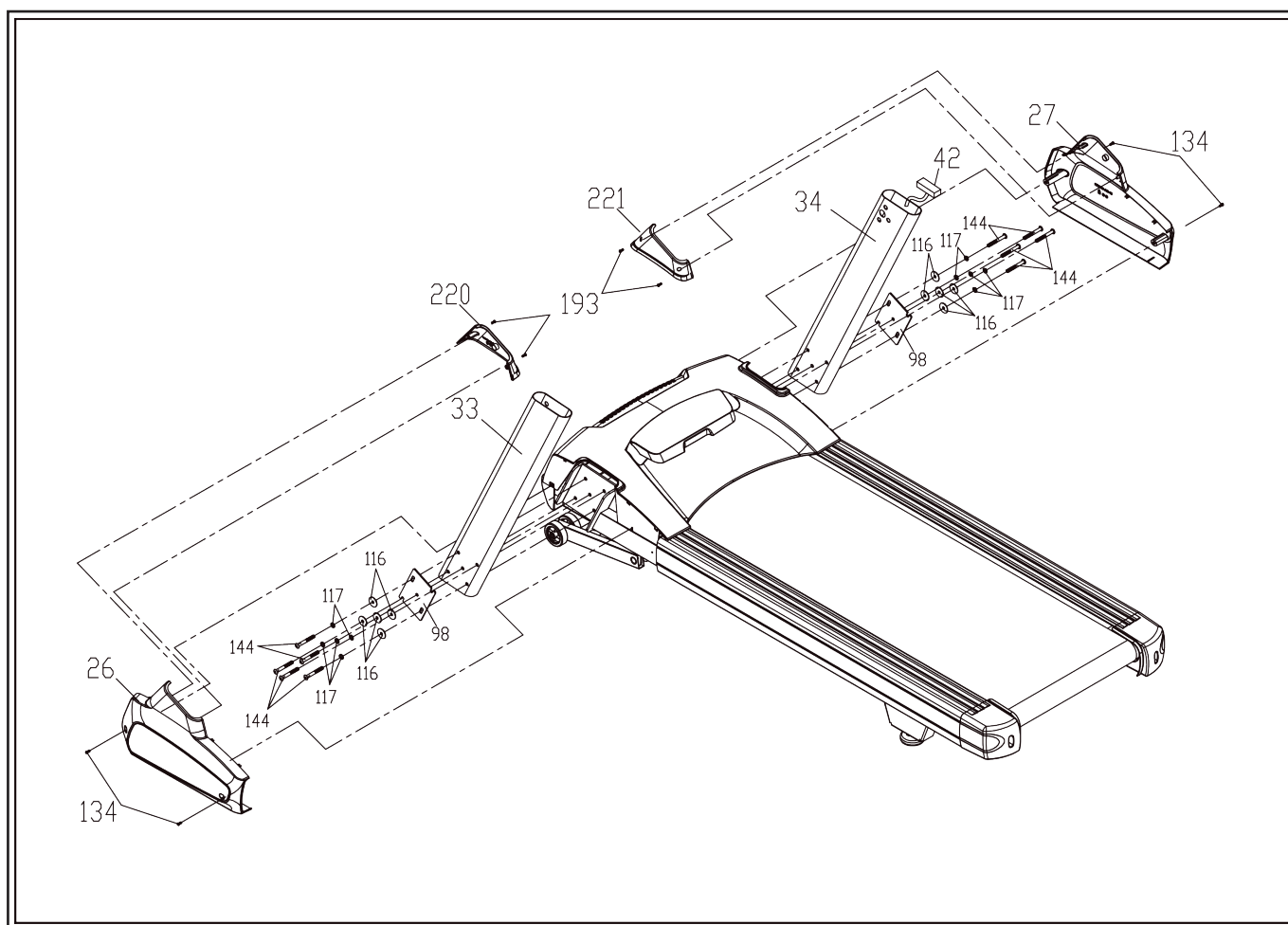
Contents of packaging

- Unpack all individual parts and place them on the floor.
- Make certain that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on all sides during assembly.
- Before assembling, please make sure, that the treadmill is having room temperature.

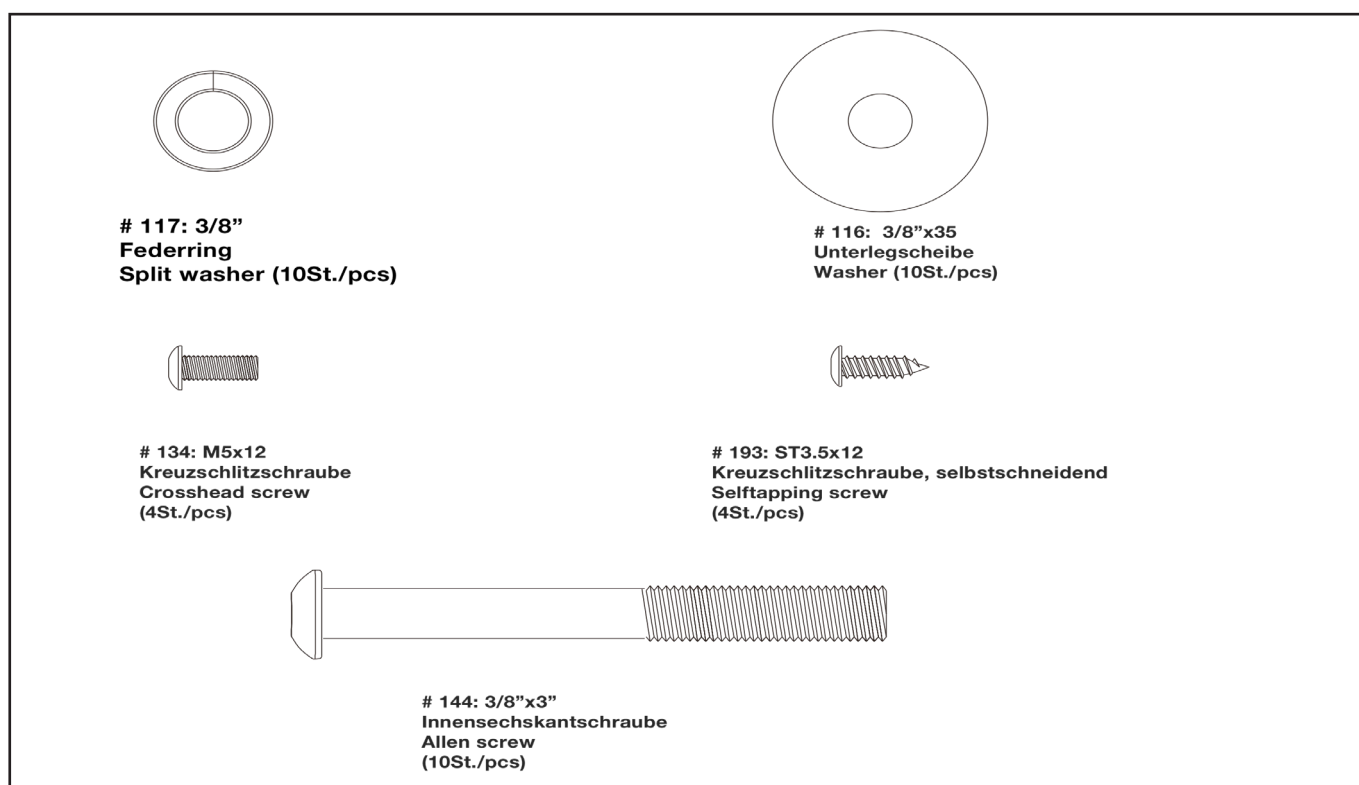
 To have a secure assembly, the treadmill has to be assembled by two persons. Put your fingers never between the mainframe and the motor cover!

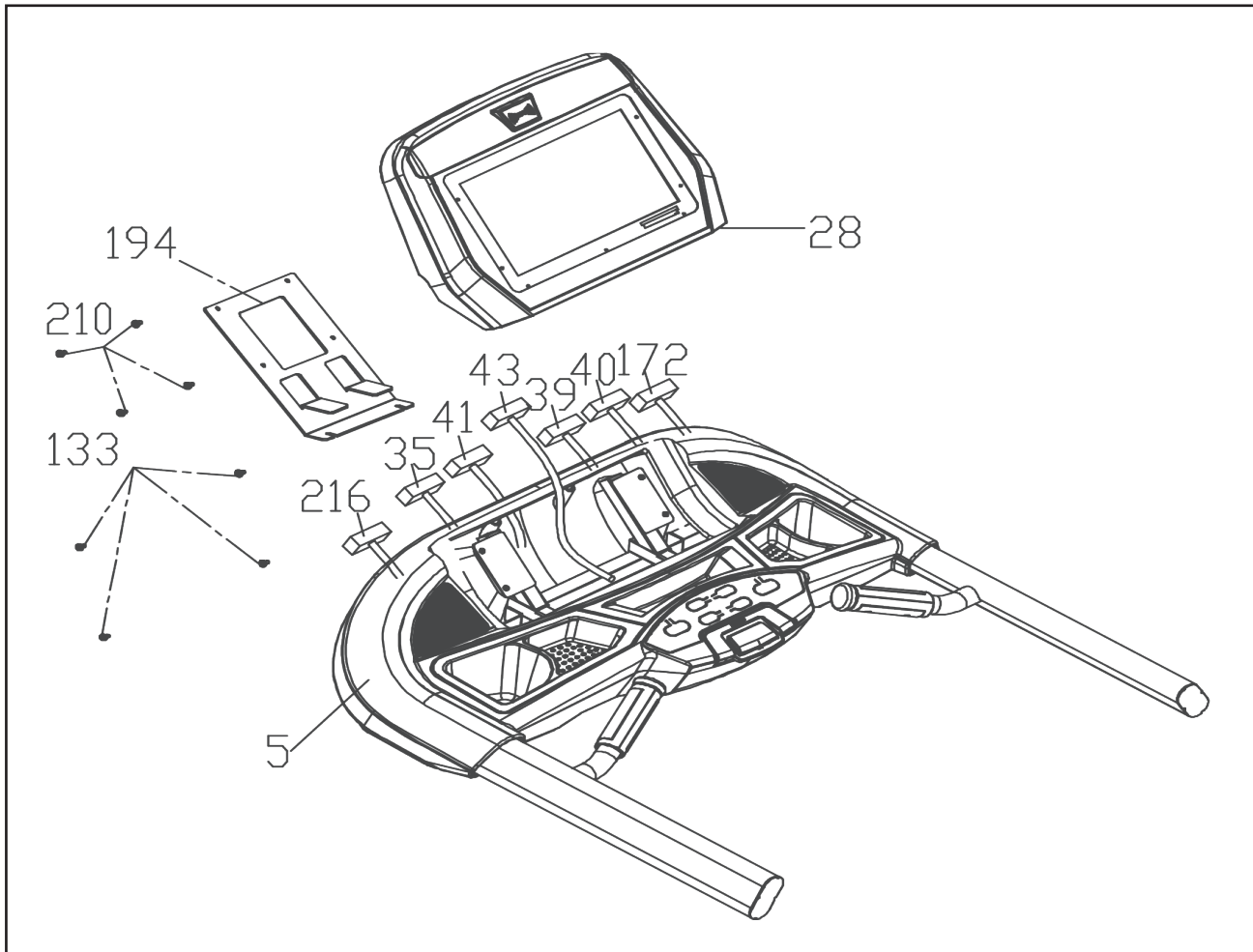
3.1 Montageschritte/Assembly steps

Schritt /Step 1

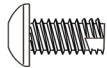


Benötigte Teile für Schritt 1
Needed parts for Step 1





Benötigte Teile für Schritt 2
Needed parts for Step 2



210: M5x10
Innensechskantschraube
Allen screw
(4St./pcs)



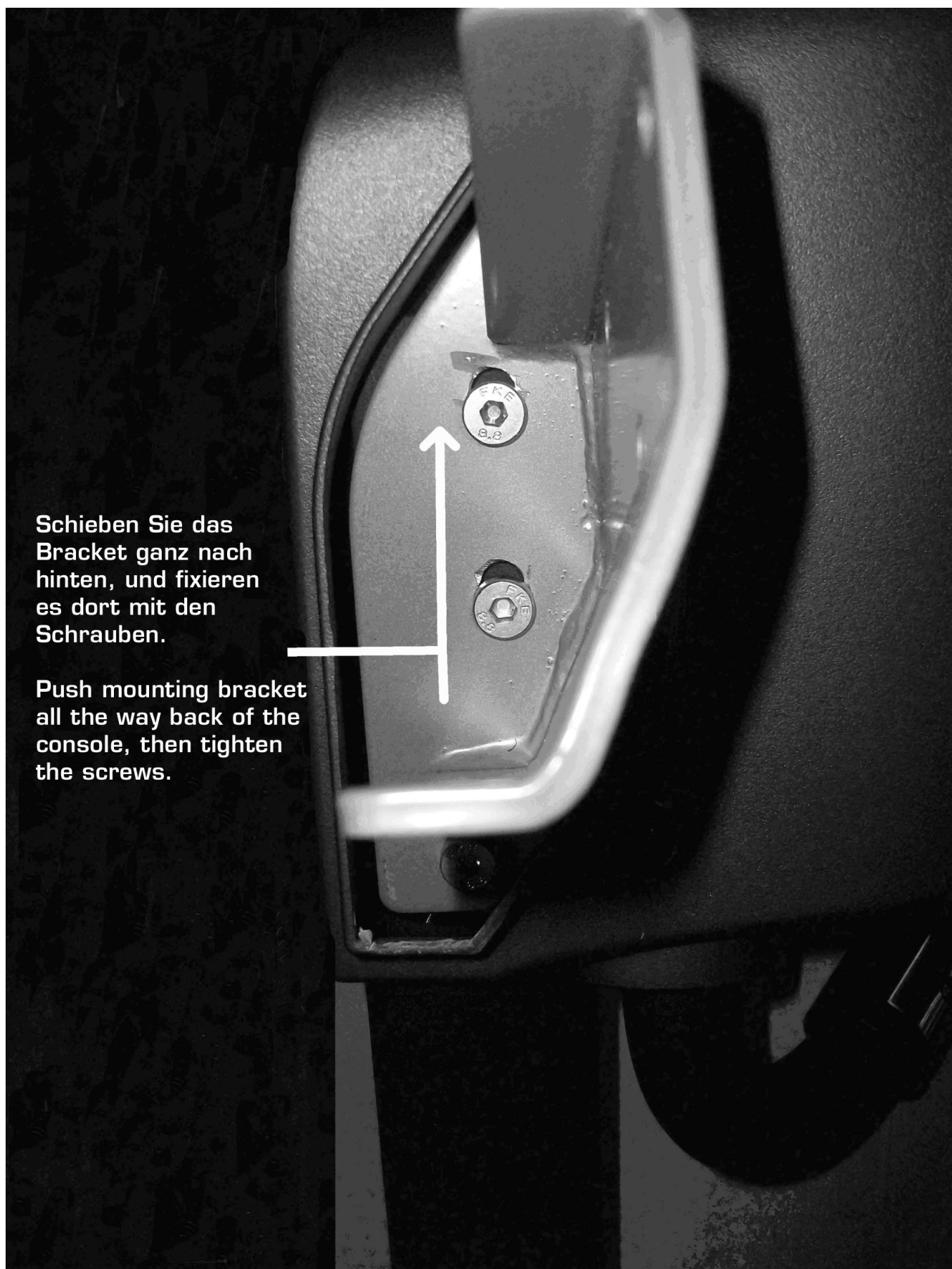
133: M5x20
Kreuzschlitzschraube
Crosshead screw
(4St./pcs)

1. Montieren Sie die Computerhalterung (194) mit vier M5x10 Innensechskantschrauben (210) an der Rückseite des Computers (28).
2. Verbinden Sie alle Kabel mit dem Computer auf der Rückseite des Computers (28).

3. Anschließend fixieren Sie den Computer mit vier M5x20 Kreuzschlitzschrauben (133).

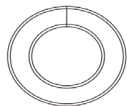
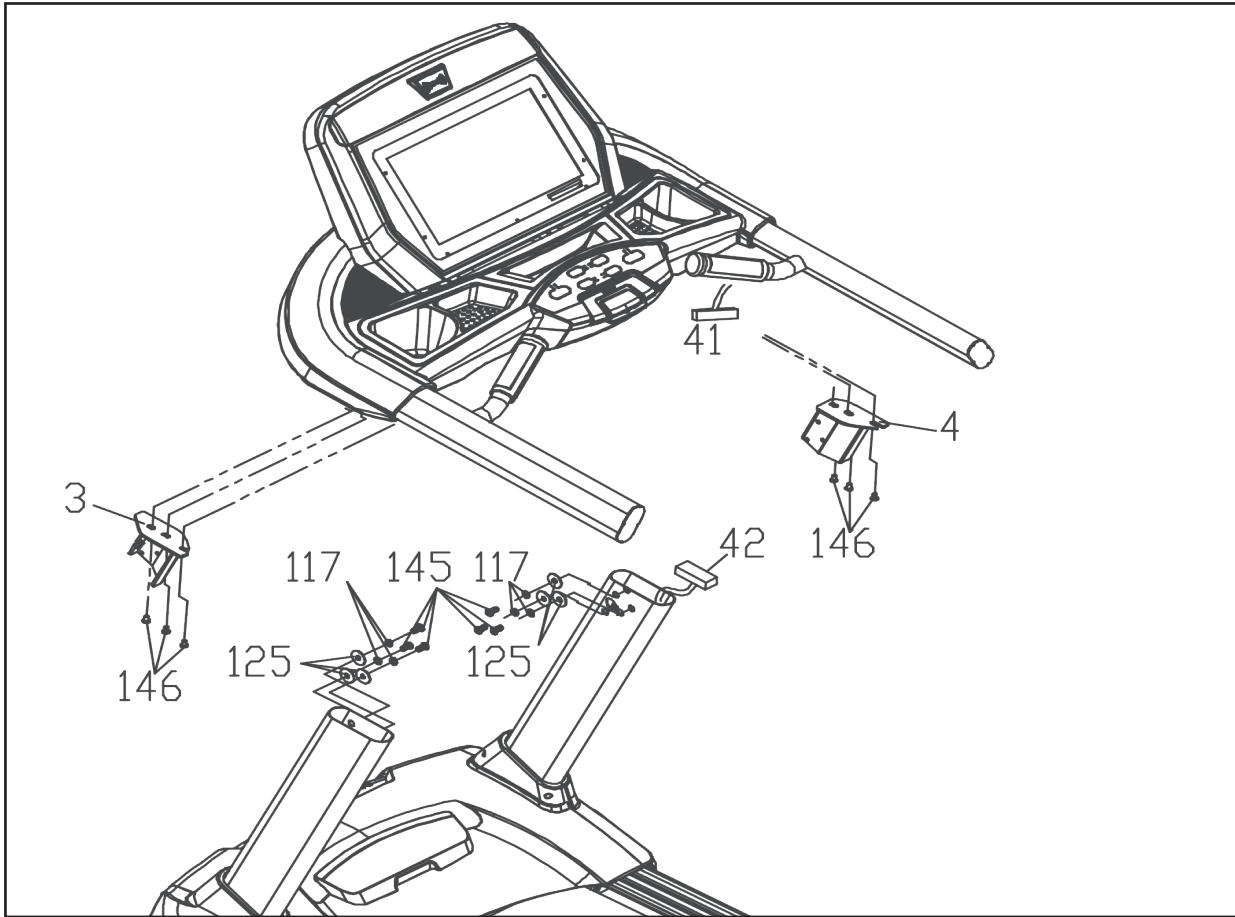
1. Use four M5 × 10mm Tapping Screws (210) to secure the Support Fixing Plate (194) onto the rear of the console assembly (28).
2. Connect the Ground Wire(35), Handpulse Wire (Upper/Lower) (39.40) Computer Cable (Upper)(41), Pad/Backlit Cable(43), Backlit Cable(172) and Connecting Cable(216) to the board on the back of the console (28).

3. Use four M5 × 20L Phillips Head Screws (133) to secure the console assembly onto the console support (5)

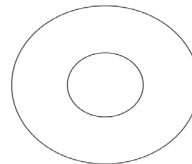


Schieben Sie das
Bracket ganz nach
hinten, und fixieren
es dort mit den
Schrauben.

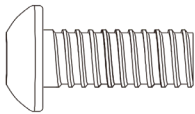
Push mounting bracket
all the way back of the
console, then tighten
the screws.



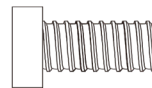
117: 3/8"
Federring
Split washer (6St./pcs)



125: 3/8"x25
Unterlegscheibe
Washer (6St./pcs)



145: 3/8"x3/4"
Innensechskantschraube
Allen screw
(6St./pcs)



146: M8x12
Innensechskantschraube
Allen screw
(6St./pcs)

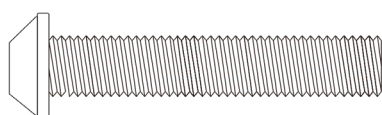
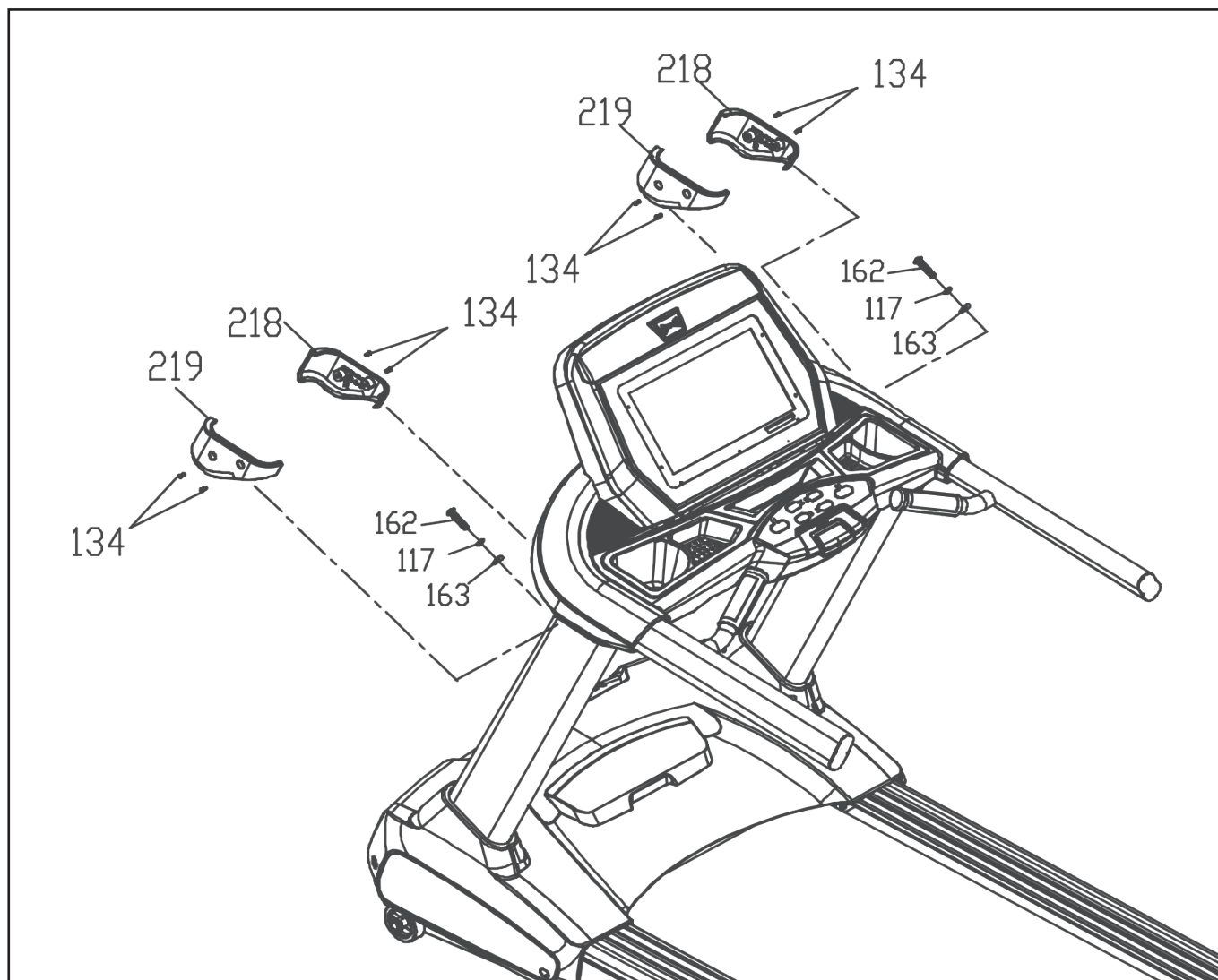
Montieren Sie die zwei Computerhalterungen (3 links und 4 rechts) auf der Unterseite der Computerhalterung mit sechs M8x12 Innensechskantschrauben (146).

Attach the two interface mounts (3 left & 4 right) to the console assembly frame with six M8 x 12mm screws (146).

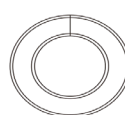
Verbinden Sie das Computerkabel (41) mit dem Kabel (170) aus der rechten Stütze und das Computerkabel (42) mit dem Kabel (171) aus der linken Stütze. Nachdem es verbunden wurde, schieben Sie das mittlere Kabel in die Stütze ein. Führen Sie nun die Computerhalterung in die seitlichen Stützen ein, Achten aber darauf, dass das Kabel nicht bestärkt wird! Fixieren Sie nun die eingesteckte Einheit mit drei Innensechskantschrauben (105), drei Federringen (58) und drei Unterlegscheiben (59) an jeder Stütze.

Connect the console computer cable (41) (42) to the mating cable (170) (171) from the upright tube. After being connected, please pull the middle computer cable together with the connector into the plastic cover to avoid pinching the cable.

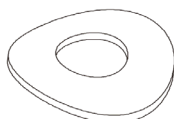
Attach the console assembly to the top of the uprights with six 3/8" x 3/4" bolt (145), 3/8" split washer (117) and 3/8" flat washer (125). Be careful not to pinch the computer cable.



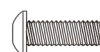
162: 3/8"x1 3/4"
Innensechskantschraube
Allen screw
(2St./pcs)



117: 3/8"
Federring
Split washer (2St./pcs)



163: 10x23
Unterlegscheibe, gebogen
Curved washer (2St./pcs)



134: M5x12
Kreuzschlitzschraube
Crosshead screw
(8St./pcs)

3.2 Aufstellen des Laufbandes

- Benutzen Sie das Laufband nie im Freien.
- Stellen Sie das Laufband nie nahe an offenes Wasser oder in Räume, in welchen die Luftfeuchtigkeit sehr hoch ist.
- Stellen Sie sicher, dass das Stromkabel keine Laufwege kreuzt.
- Ist in dem ausgewählten Raum Teppichboden ausgelegt, Stellen Sie bitte sicher, dass sich genügend Abstand zwischen dem Laufband und dem Teppichboden befindet. Sollte dies nicht der Fall sein, benutzen Sie bitte eine Unterlage.
- Halten Sie einen Sicherheitsabstand von mindestens 2x1m hinter der Lauffläche ein, um sich während eines Notfalls nicht an der Wand zu verletzen.
- Nach einem längeren Gebrauch kann unter Umständen schwarzer Abrieb unter dem Laufband zu sehen sein. Dies ist eine normale Abnutzung und bedeutet nicht, dass ein Defekt vorliegt. Dieser Abrieb kann mit jedem handelsüblichen Staubsauger entfernt werden. Um einer Verschmutzung vorzubeugen, empfiehlt es sich eine Unterlage unter das Laufband zu legen.

3.2.1 Ausrichtung des Laufbandes

Bitte beachten Sie, dass der Boden, auf welchem es aufgestellt werden soll, eben ist. Sollte das Laufband nicht sicher stehen, positionieren Sie es bitte an einem anderen Ort.

3.2.2 Stromzufuhr

Achten Sie darauf, dass Sie das Laufband nicht in eine Mehrfachsteckdose einstecken, in welcher sich bereits Fernseher oder Computer befinden.

3.2.3 Lagerung des Laufbandes

Für Sicherheitsmaßnahmen, speziell wenn Sie Kinder haben, sollten Sie folgende Punkte beachten:

- Schalten Sie das Laufband am Netzschalter aus.
- Ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose heraus.
- Entfernen Sie den Not-Aus-Schlüssel und bewahren Sie diesen an einem für Kinder unzugänglichen Ort auf.

3.2 Setting up the item

- Don't use it outside.
- Don't set up the item very close to water sources or in a room with high humidity.
- Make sure, that the power cord doesn't lay, where you are walking.
- If the treadmill is placed on a carpet, please check, that there is enough space between the carpet and the running belt. If not, please use a protection mat.
- Pay attention to the safety area at the rear side of the treadmill of 2x1m.
- You can find rubber abrasion during longer exercise. It is not a defect, it is a normal scoring. To avoid any impurity, you can put a protection mat under the running area.

3.2.1 Setting up in detail

The ground has to be even in the area, where you will set up the item.

3.2.2 Power supply

Pay attention, that the treadmill will not be plugged in a multi socket, if there are already TV and other entertainment items plugged in.

3.2.3 Storing

Pay attention for storing.

- Switch off the item.
- Unplug the main cord.
- Remove the emergency key and put it at an unapproachable location for kids.

4. Startvorbereitung

4.1 Stromversorgung

Schalten Sie den Netzschalter, welcher sich neben der Netzkabelbuchse auf der Rückseite der Motorabdeckung befindet auf „I“.

4.2 Not-Aus-Schlüssel

Das Abziehen des Not-Aus-Schlüssels gewährleistet in einem Notfall das sofortige Abschalten des Laufbandes. Befestigen Sie aus diesem Grund, bevor Sie mit dem Training starten, die Kordel des Not-Aus-Schlüssels an Ihrer Trainingskleidung. Ein Stoppen des Laufbandes bei hohen Geschwindigkeiten mit Hilfe des Not-Aus-Schlüssels ist nicht zu empfehlen, da Sie sich dabei verletzen könnten. Um das Laufband sicher zu stoppen, benutzen Sie die STOP-Taste. Das Laufband kann nicht gestartet werden, solange sich der Not-Aus-Schlüssel nicht auf der dafür vorgesehenen „Emergency Stop“-Position befindet. Aus Sicherheitsgründen ist ein Training ohne das Anlegen der Kordel des Not-Aus-Schlüssels an Ihrer Kleidung verboten, da sich das Laufband bei einem Sturz nicht von selbst abschaltet.

4.3 Auf- und Absteigen auf das Laufband

Bitte benutzen Sie die Griffe, um auf das Laufband zu gelangen oder um es zu verlassen. Während des Trainings schauen Sie bitte immer in Richtung Computer. Möchten Sie Ihr Training beenden, dann drücken Sie die STOP-Taste und warten bis das Laufband komplett zum Stillstand gekommen ist. Verlassen Sie erst dann das Laufband.

4.4 Absteigen im Notfall

Sollte ein Notfall auftreten und Sie sind gezwungen das Training abrupt zu beenden, gehen Sie wie folgt vor:

- Ziehen Sie den Not-Aus-Schlüssel
- Halten Sie sich mit beiden Händen an den Handläufen fest
- Springen Sie mit beiden Beinen auf die seitlichen Trittsflächen und warten Sie bis das Laufband zum Stillstand gekommen ist.

4. Starting procedure

4.1 Power supply

Switch on the power switch.

4.2 Safety-key

Check if the safety-key is placed. If the safety-key is not placed correctly, the treadmill cannot be started. An exercise without fixing the cord is not allowed, because the treadmill will not stop, if you fall down. To stop the treadmill safely, use the STOP-button, please.

4.3 Tread on and off the treadmill

Please use the handrails for treading on and off the treadmill. During your exercise, please look in the direction of the computer. If you would like to stop the exercise, press the STOP-button and wait till the treadmill come to a complete stop.

4.4 Tread off in emergency case

In an emergency case follow up the following procedure:

- Pull out the emergency key
- Grab both handles
- Jump onto the side rails and wait till the running belt come to a complete stop.



5.1 Computer Inbetriebnahme

Schalten Sie das Laufband ein, indem Sie es an eine geeignete Steckdose anschließen und dann den Netzschalter an der Vorderseite des Laufbands unterhalb der Motorhaube einschalten. Vergewissern Sie sich, dass der Sicherheitsschlüssel installiert ist, da sich das Laufband ohne ihn nicht einschalten lässt.

5.2.1 Quick Start:

- Drücken Sie die START-Taste. Das Laufband startet mit einer Geschwindigkeit von 0,8 km/h. Stellen Sie mit den FAST/ SLOW-Tasten die gewünschte Geschwindigkeit ein.

• Um das Laufband anzuhalten, drücken Sie die STOP-Taste.

5.1 Computer operation

Power the treadmill on by plugging it into an appropriate wall outlet, then turn on the power switch located at the front of the treadmill below the motor hood. Ensure that the safety key is installed, as the treadmill will not power on without it.

5.2.1 Quick-Start Operation:

- Press the START button. The treadmill starts at a speed of speed of 0.8 km/h. Use the FAST/ SLOW buttons to set the desired speed.

• To stop the treadmill, press the STOP button.

5.3 Computerinformationen

Pause/Stop/Reset

- Wird während des Trainings die Stop-Taste einmal gedrückt, dann wird die Pausenfunktion aktiviert und alle Daten werden gestoppt. Die Pausenfunktion wird für fünf Minuten aufrecht erhalten, danach wechselt der Computer wieder in den Start Modus und alle Werte werden gelöscht. Um das Training aus dem Pausen Modus wieder zu beginnen, drücken Sie die START-Taste.
- Wird die STOP-Taste ein zweites Mal gedrückt, dann wird das aktuelle Programm sofort gestoppt und es werden die zurückgelegten Trainingsdaten angezeigt. Ein erneutes Drücken bewirkt das der Computer in den START-Modus übergeht.
- Sollte die STOP-Taste länger als 3s gedrückt werden, dann werden alle Daten gelöscht.
- Wird die STOP-Taste während der Eingabe von Daten gedrückt, dann springen Sie eine Eingabe-Ebene zurück.

Steigung

- Die Steigung kann jederzeit eingestellt werden, nach dem sich das Band in Bewegung gesetzt hat.
- Halten Sie die AUF- oder AB-Tasten gedrückt, um den gewünschten Grad der Anstrengung zu erreichen.
- Steigungstabelle zwischen Stufe und Prozentsatz (%)

Level	Percentage (%)
0	1.30
1	2.20
2	3.00
3	3.65
4	4.40
5	5.10
6	5.90
7	6.60
8	7.30
9	8.00
10	8.80
11	9.50
12	10.20
13	10.80
14	11.50
15	12.20

5.3.1 Tragbare Geräte mit USB-Anschluss aufladen

Laden Sie Ihr Smartphone während des Trainings über den USB-Anschluss an der Konsole des Fitnessgeräts auf. Vergewissern Sie sich, dass das Fitnessgerät eingeschaltet ist, um Ihr elektronisches Gerät aufzuladen.

Schritt 1: Schließen Sie Ihr USB-Ladekabel (nicht im Lieferumfang enthalten) an den USB-Stromanschluss und an Ihr Gerät an.
Schritt 2: Vergewissern Sie sich, dass das Symbol Ihres Geräts anzeigt, dass es geladen wird.

HINWEIS:

Das USB-Ladekabel ist nicht im Lieferumfang enthalten. Stellen Sie sicher, dass Sie ein kompatibles USB-Ladekabel verwenden. Über den USB-Anschluss an der Konsole können US-Geräte mit Strom versorgt werden. Er liefert bis zu 5Vdc/2,0 Ampere Strom und entspricht den USB 2.0-Vorschriften. Über diesen Anschluss können Sie Ihre Trainingsdaten nicht auf einem USB-Gerät speichern; er dient nur zu Ladezwecken.

5.3 Computerinformations

Pause/Stop/Reset:

- When the treadmill is running the pause feature may be utilized by pressing the red Stop key once. This will slowly decelerate the tread-belt to a stop. The Time, Distance and Calorie readings will hold while the unit is in the pause mode. After 5 minutes the display will reset and return to the start up screen.
- To resume your exercise when in Pause mode, press the Start key.
- Pressing the Stop key twice will end the program and a workout summary will be displayed. If the Stop button is pressed a third time, the console will return to the idle mode (start up) screen.
- If the Stop button is held down for more than 3 seconds the console will reset.
- When you are setting data, such as age and time, for a program pressing the stop key will allow you to go back one step for each key press.

Incline

- Incline may be adjusted anytime after the belt starts moving.
- Press and hold the UP or Down keys to achieve desired level of effort.
- Incline Table between Level and Percentage (%)

Level	Percentage (%)
0	1.30
1	2.20
2	3.00
3	3.65
4	4.40
5	5.10
6	5.90
7	6.60
8	7.30
9	8.00
10	8.80
11	9.50
12	10.20
13	10.80
14	11.50
15	12.20

5.3.1 Charge Portable Devices with USB port

Charge your personal device during your workout using the fitness equipment's on-console USB port. To charge your mobile electronics make sure the fitness equipment power is on.

Step 1: Connect your USB charging cable (not included) to the USB Power Port and to your device.
Step 2: Check to make sure your device icon indicates it is charging.

NOTE:

USB charging cable is not included, make sure compatible USB charging cable is being used.
The USB port on the console is capable of powering US devices. It provides up to 5Vdc/2.0 amp of power and meets USB 2.0 regulations. You will not be able to save your workout data to a USB via this port; it is used for charging purposes only.

Das „Lade“-Symbol Ihres Geräts kann anzeigen, dass es gerade geladen wird, muss aber nicht. Je nach der Stromstärke, die Ihr Gerät zum Aufladen benötigt, leuchtet das Symbol möglicherweise nicht auf, aber Ihr Gerät wird immer noch aufgeladen, wenn auch möglicherweise mit einer niedrigeren Ladegeschwindigkeit.

Your device "charging" icon may or may not indicate it is charging. Depending on the amount of current your particular device requires for charging the icon may not be on but your device is still charging, but possibly at a lower charge rate.

5.4 BEDIENUNG DES TOUCHSCREENS

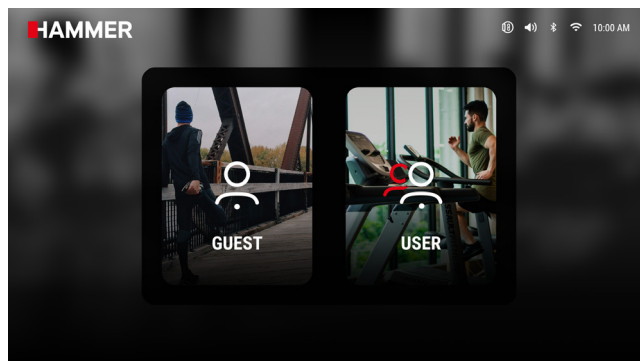
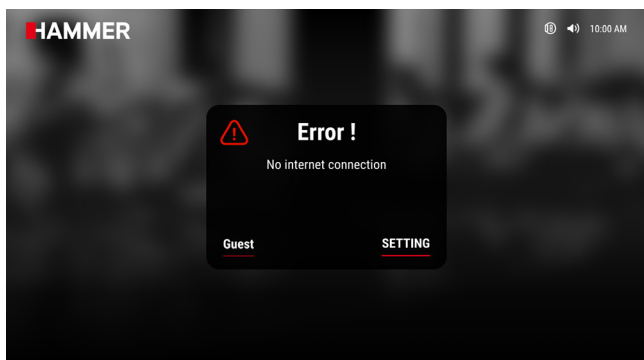
5.4 TOUCHSCREEN OPERATION

5.4.1 Internet-Verbindung

5.4.1 Internet Detection

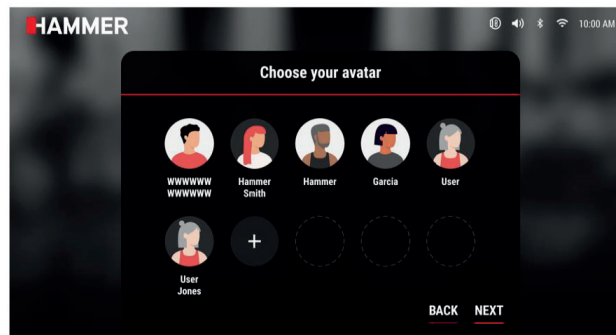
Nach dem „ERSTEN“ Einschalten wird auf dem Bildschirm die folgende Seite angezeigt. Drücken Sie auf Setting und loggen Sie sich in ihr Wlan ein. Nach dem Zugriff auf das Wlan drücken Sie bitte die Return-Taste.

After Power On for the first time, the screen will show the following page. Press Setting , and log in into your wifi. After access to the WiFi, please press Return.



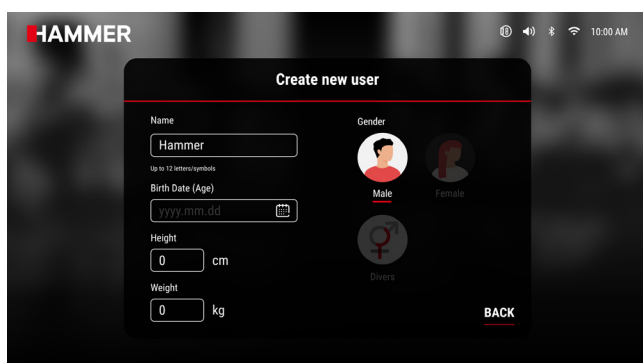
Drücken Sie „GAST“ dann können Sie das Training ohne Eingabe der persönlichen Daten beginnen. Drücken Sie „USER“, dann müssen zuerst ihre persönlichen Daten eingegeben werden, welche dann auch für das Trainingsbuch gespeichert werden.

If you press „GUEST“, you can start training without entering your personal data. If you press USER, you must first enter your personal data, which will then also be saved for the training log.

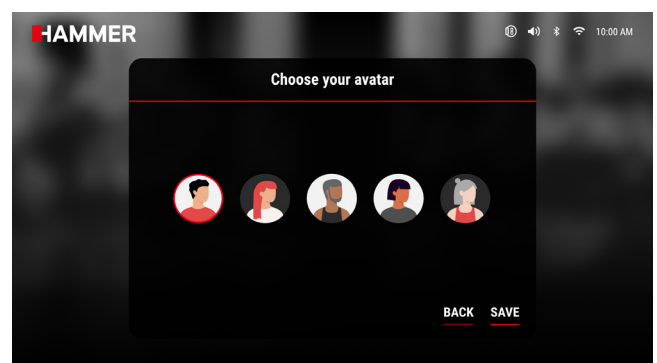


Um sich neu zu registrieren, drücken Sie „+“ oder wählen einen bereits existierenden USER aus. Nach dem Auswählen gelangen Sie direkt zur Eingabe der persönlichen Daten oder zur Trainingsauswahl.

To register for the first time, press „+“ or select an existing USER. After selecting, you will be taken directly to the personal data entry or training selection screen.



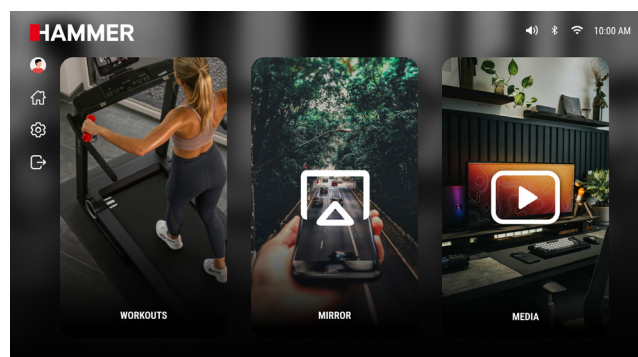
Geben Sie nun einen Namen und die persönlichen Daten ein. Nach Auswahl des Geschlechts drücken Sie „WEITER“. Wählen sie nun ihren persönlichen Avatar aus, und speichern durch Drücken von „SAVE“ alle Werte ab.

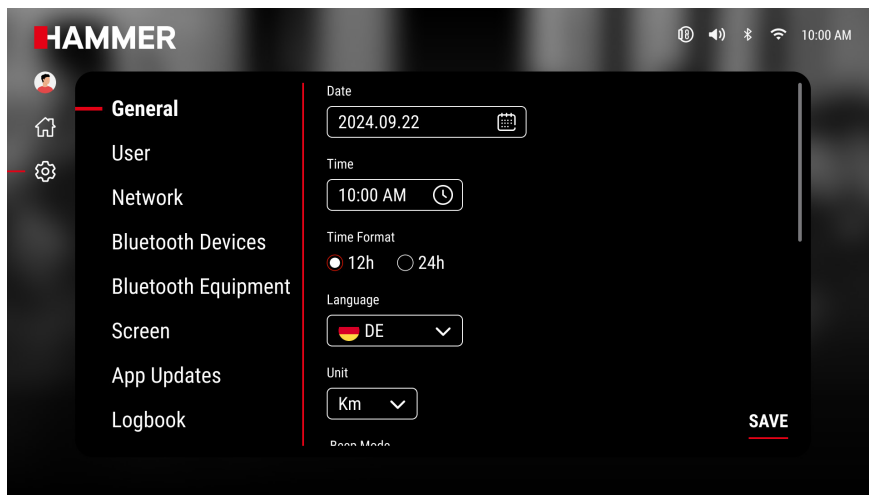


Now enter a name and the personal data. After selecting the gender, press „NEXT“. Now select your personal avatar and save all values by pressing „SAVE“.

Die Registrierung ist nun abgeschlossen, ihr persönliches Profil ist nun aktiviert und Sie können mit dem Training starten.

Congratulation to complete the Registration, you will have your own profile in this treadmill. Now, you can start the operate this treadmill from the homepage (idle mode).



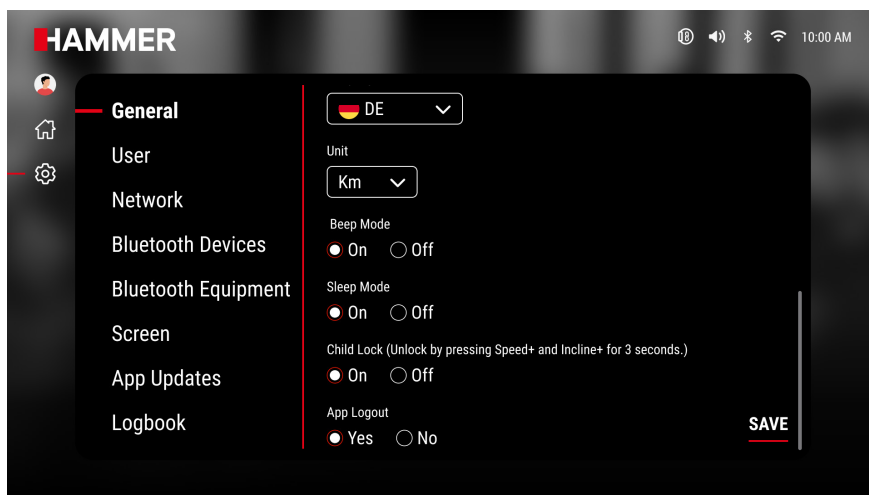


EINSTELLUNGEN

Das Einstellungssymbol befindet sich auf der linken Seite und umfasst die Optionen Allgemein, Benutzer, Netzwerk, Bluetooth-Geräte, Bluetooth-Ausrüstung, Bildschirm, App-Updates und Logbuch.

SETTINGS

The setting icon is at the left side, including General, User, Network, Bluetooth Devices, Bluetooth Equipment, Screen, App Updates, and Logbook.



General:

Beep Mode. Es können die Tastentöne aktiviert/deaktiviert werden

Sleep mode: Bei ON wechselt der Computer in den standby Mode nach 15 Minuten.

Child Lock: Es handelt sich um eine Kindersicherung. Bei ON, müssen vor jedem Training die Geschwindigkeits und Steigungstasten für 3 Sekunden gleichzeitig gedrückt werden.

App Logout: Für den Heimgebrauch empfehlen wir die einstellung NO. Bei Yes, müssen die Zugangsdaten von Apps bei jedem neuen Hochfahren des Computers eingegeben werden. Die Einstellung YES empfehlen wir bei der Benutzung in Hotels oder Einrichtungen, in welchen sich fremde Personen befinden.

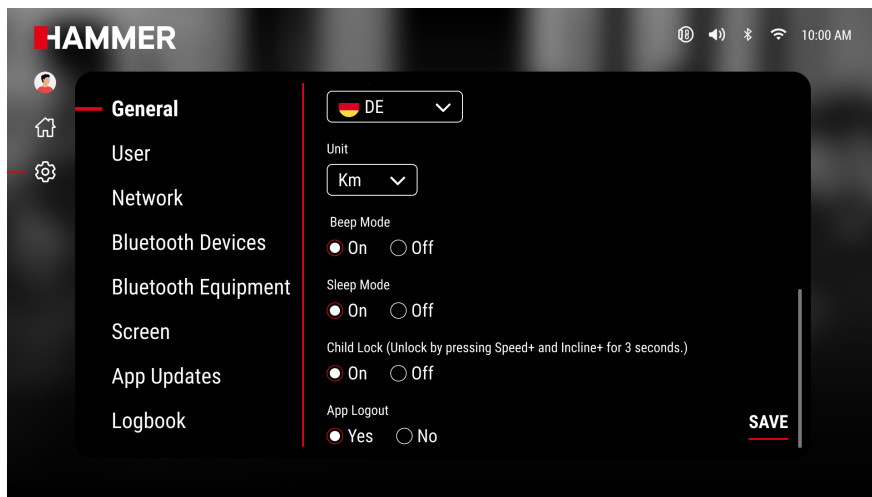
General:

Beep Mode. The key tones can be activated/deactivated

Sleep mode: When ON, the computer switches to standby mode after 15 minutes.

Child Lock: This is a child lock. When ON, the speed and incline buttons must be pressed simultaneously for 3 seconds before each training session.

App Logout: For home use, we recommend the NO setting. With Yes, the access data for each app must be entered each time the computer is started up. We recommend the YES setting for use in hotels or clubs.



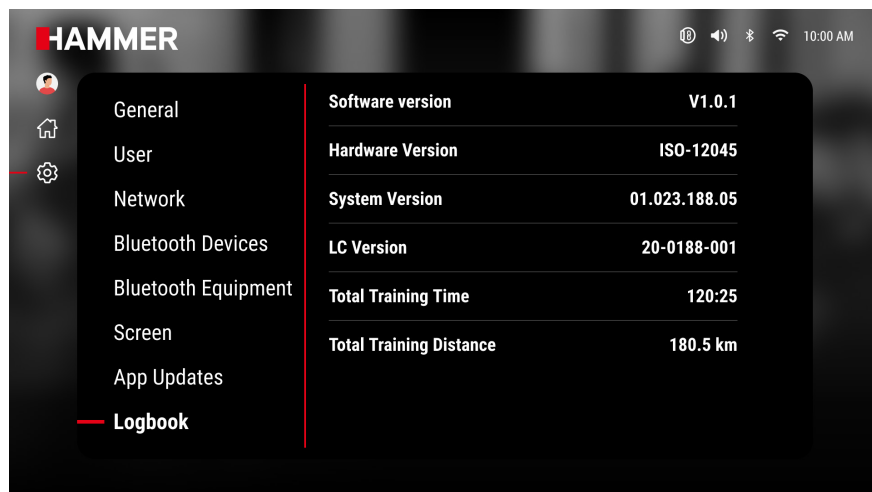
Logbook

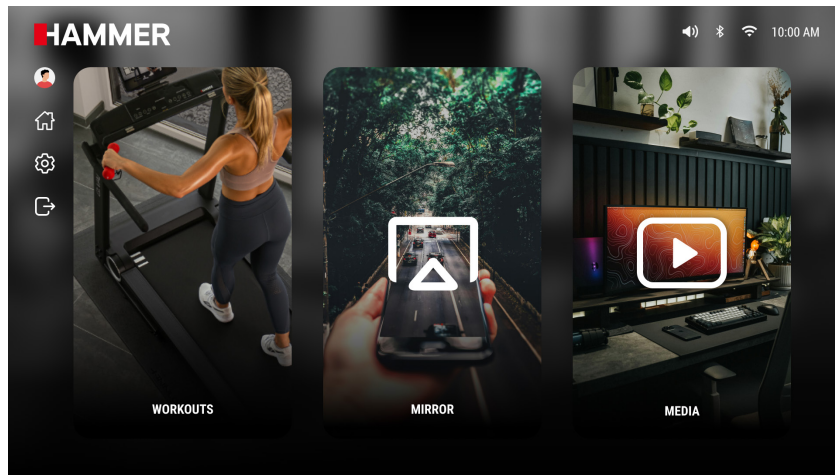
Hier werden die Gerätedaten und Softwareversion angezeigt.
Achtung: Die Trainingsdaten werden lokal auf dem Trainingscomputer gespeichert! Bei einem Austausch des Computers gehen diese verloren! Drücken Sie „SPEICHERN“ und alle Eingaben werden gespeichert.

Logbook:

The logbook shows the data from the exercise item and as well the software version.

Attention: The training data is saved locally on the training computer! This data will be lost if the computer is replaced! Press save and all insert datas will be saved.





Wurden alle Daten eingegeben, dann gelangen Sie zur Hauptseite.

Once you have entered all the data, you will be taken to the main page.

5.4.2 Trainingsprogramme

Drücken Sie auf der Startseite (im Ruhezustand) die Taste Trainingsprogramme.

5.4.2 Workouts

In the operation homepage (idle mode), press workouts

PROGRAMMIERBARE FUNKTIONEN

Der Computer bietet sechs Trainingsprogramme und ein manuelles Programm.

1. CLASSICS : GOAL , HILL , RANDOM INCLINE
2. INTERVALS : SPEED , HIIT , CUSTOM
3. USER PROGRAM
4. VISION RUN
5. H.R.C
6. FITNESS TEST

PROGRAMMABLE FEATURES

The computer offers SIX modes of preset programs as below, and one Manual mode.

1. CLASSICS : GOAL , HILL , RANDOM INCLINE
2. INTERVALS : SPEED , HIIT , CUSTOM
3. USER PROGRAM
4. VISION RUN
5. H.R.C
6. FITNESS TEST

5.4.2.1 Manueller Modus - QUICK START

Wählen Sie auf der Startseite (im Ruhezustand) Trainingsprogramme , und drücken Sie dann QUICK START.

Bei diesem Programm handelt es sich um ein Training, bei dem Geschwindigkeit und Steigung während des Laufs jederzeit manuell gesteuert werden können. alle Daten zählen aufwärts.

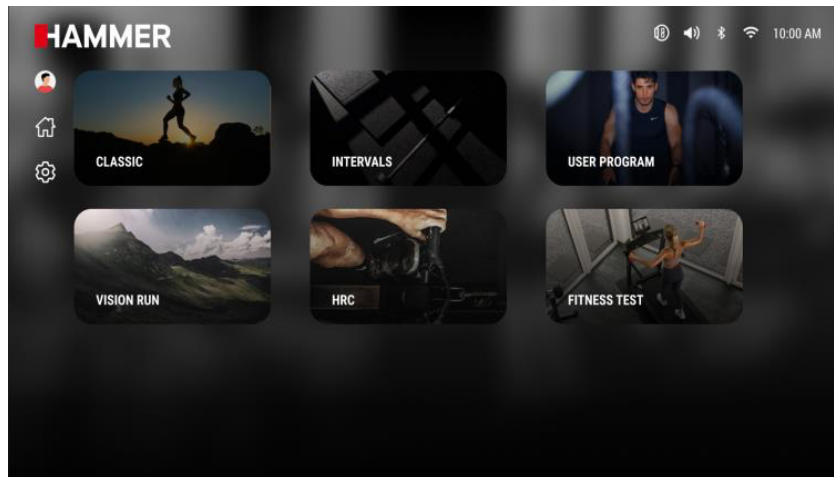
5.4.2.1 Manual mode - QUICK START

In the operation homepage (idle mode), select Programs , then press QUICK START.

This program is a timed workout with speed and incline controlled manually at any time during the run. all values starts counting up.

Drücken Sie Trainingsprogramme und das Auswahlmenue der Programme wird geöffnet.

Press Training programmes and the programme selection menu opens.



5.4.2.2 Voreingestellte Programme - CLASSICS

Wählen Sie auf der Startseite (im Ruhezustand)

Trainingsprogramme, drücken Sie dann PROGRAM und wählen Sie CLASSICS aus.

Es gibt drei Programme: ZIEL, BERG, ZUFÄLLIGE STEIGUNG, welche unterschiedliche Trainingsziele besitzen.

5.4.2.2 Preset Programs - CLASSICS

In the operation homepage (idle mode), select Workout , then press PROGRAM and choose CLASSICS

There are three programs: GOAL, HILL, RANDOM INCLINE, which are having different exercise goals.

5.4.2.3 Voreingestellte Programme - INTERVALE

Wählen Sie auf der Startseite (im Ruhezustand) WORKOUT , drücken Sie dann PROGRAM und wählen Sie INTERVAL.

Es hilft dabei, mehr Kalorien zu verbrennen, Geschwindigkeit, Kraft und Ausdauer zu steigern und die allgemeine sportliche Leistung zu verbessern.

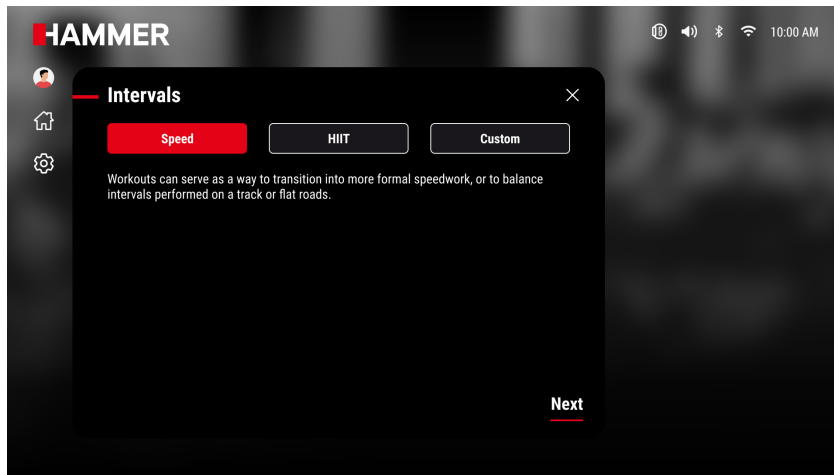
Intervalltraining ist eine Trainingsform, bei der sich Perioden mit hoher Intensität und niedriger Intensität abwechseln.

5.4.2.3 Preset Programs - INTERVALS

In the operation homepage (idle mode), select WORKOUT , then press PROGRAM and choose INTERVAL.

It helps to burn more calories, increase speed, strength and endurance and improve overall athletic performance.

Interval training is a form of training in which periods of high intensity and low intensity alternate.



Es gibt drei Intervallprogramme: SPEED , HIIT , CUSTOM

There are three programs: SPEED , HIIT , CUSTOM

5.4.2.4 Voreingestellte Programme

Wählen Sie auf der Startseite (im Ruhezustand)

Trainingsprogramme , drücken Sie dann PROGRAM und wählen Sie USER PROGRAM

5.4.2.4 Preset Programs

In the operation homepage (idle mode), select WORKOUT , then press PROGRAM and choose USER PROGRAM



Benutzer können bis zu 9 benutzerdefinierte Programme erstellen, jedes mit vollständig anpassbaren Geschwindigkeits- und Steigungsmustern. Drücken Sie auf der Registerkarte Benutzerdefiniert, um ein neues Profil hinzuzufügen, benennen Sie Ihr Programm und beginnen Sie mit der Bearbeitung.

Users can create up to 9 Custom programs, each with fully customizable speed and incline patterns. In the Custom tab, press to add new profile, then name your program and start editing.

Das Profil „Geschwindigkeit“ ist obligatorisch, während das Profil „Steigung“ optional ist. Schieben Sie Ihren Finger in den Profilbereich, um das gewünschte Muster anzupassen, und beenden Sie dann die Einstellung der Werte in jeder Stufe. Die Geschwindigkeitsstufen im Muster sind relativ, und der Maximalwert kann nach Fertigstellung des Musters eingestellt werden; alle Segmente werden dann proportional angepasst. Die Steigungswerte sind absolut und variieren von 0 bis 15.

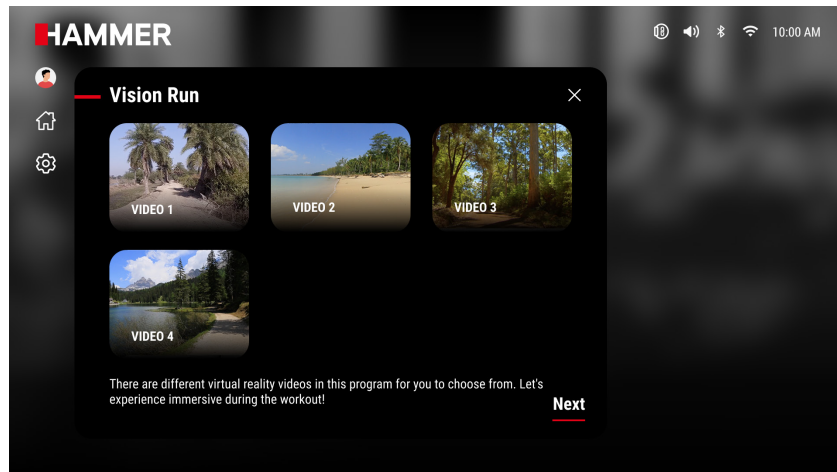
Mapping Speed profile is required, while Incline profile is optional. Please slide your finger in the profile area to customize your required pattern, then finish the setting values in each stage. Speed levels in the pattern are relative, and the maximum value can be set after the pattern is finished; all the segments will be adjusted proportionally. Incline values are absolute and vary from 0 to 15.

5.4.2.5 VISION RUN

Wählen Sie auf der Startseite (im Ruhezustand) Trainingsprogramme , drücken Sie dann PROGRAM und wählen Sie VISION RUN aus.

5.4.2.5 VISION RUN

In the operation homepage (idle mode), select WORKOUT , then press PROGRAM and choose VISION RUN



Es stehen sechs Virtual-Reality-Videos zur Auswahl, die jeweils weniger als 10 Minuten dauern.

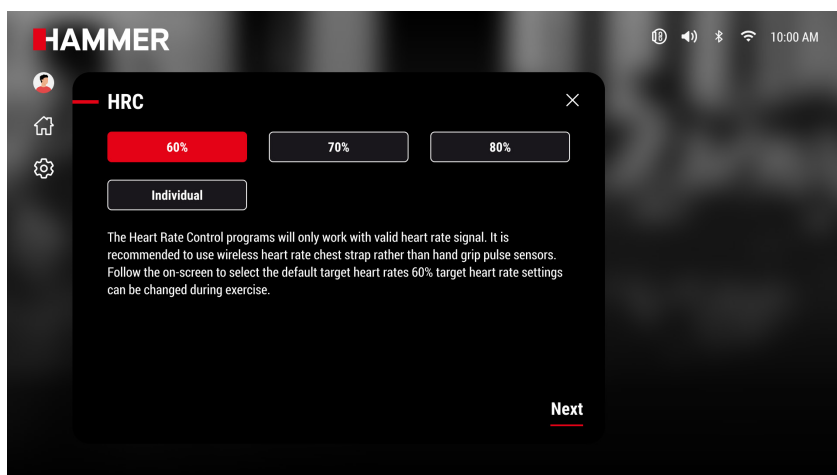
There are 6 virtual reality videos for selection, each video less than 10 minutes.

5.4.2.6 H.R.C

Wählen Sie auf der Startseite (idle mode) Trainingsprogramme , drücken Sie dann PROGRAM und wählen Sie H.R.C

5.4.2.6 H.R.C

In the operation homepage (idle mode), select WORKOUT , then press PROGRAM and choose H.R.C



Es gibt drei voreingestellte Programme: 60%, 70%, 80% und ein individuelles Programm. Bei den voreingestellten Programmen wird der Pulswert vom Computer berechnet, bei Individual können sie den eigenen Pulswert eingeben.

There are three preset programmes: 60%, 70%, 80% and an individual programme. With the preset programmes, the heart rate value is calculated by the computer, with the individual programme you can enter your own heart rate value.

Fettverbrennungszone. 60-70%

Wenn Sie mit dieser Herzfrequenz trainieren, nutzt Ihr Körper vorrangig Fettsäuren für die Bereitstellung der benötigten Energie. Dennoch führt ein Training nicht zu einer rasanten Gewichtsabnahme. Diese ist neben der sportlichen Betätigung, insbesondere von der Ernährung abhängig.

Training der aeroben ausdauer: 80%.

Ein Training in diesem Frequenzbereich führt zu einer deutlichen Steigerung der Ausdauer. Darüber hinaus wird sowohl das Herz als auch das gesamte Atmungssystem gestärkt. Neben einer Verbesserung der aeroben Kapazität kommt es außerdem auch zu einer deutlichen Belastungssteigerung.

Fat burning zone. 60-70%

When you train at this heart rate, your body primarily uses fatty acids to provide the energy it needs. Nevertheless, training does not lead to rapid weight loss. In addition to exercise, this is particularly dependent on your diet.

Aerobic endurance training: 80%.

Training in this frequency range leads to a significant increase in endurance. In addition, both the heart and the entire respiratory system are strengthened. In addition to an improvement in aerobic capacity, it also leads to a significant increase in stress levels.

Es gibt drei voreingestellte Programme:

60%, 70%, 80% und ein individuelles Programm. Bei den voreingestellten Programmen wird der Pulswert vom Computer berechnet, bei Individual können sie den eigenen Pulswert eingeben.

Fettverbrennungszone. 60-70%

Wenn Sie mit dieser Herzfrequenz trainieren, nutzt Ihr Körper vorrangig Fettsäuren für die Bereitstellung der benötigten Energie. Dennoch führt ein Training nicht zu einer rasanten Gewichtsabnahme. Diese ist neben der sportlichen Betätigung, insbesondere von der Ernährung abhängig.

Training der aeroben ausdauer: 80%.

Ein Training in diesem Frequenzbereich führt zu einer deutlichen Steigerung der Ausdauer. Darüber hinaus wird sowohl das Herz als auch das gesamte Atmungssystem gestärkt. Neben einer Verbesserung der aeroben Kapazität kommt es außerdem auch zu einer deutlichen Leistungssteigerung. Selbst erfahrene Sportler empfinden ein Training in diesem Bereich als anstrengend.

Zielherzfrequenz

Um die optimale Herzfrequenz herauszufinden, ist es wichtig die maximale Herzfrequenz zu kennen, welche mit der folgenden Formel berechnet werden kann:

$220 - \text{Lebensalter} = \text{Max Herzfrequenz}$

(Haben Sie Ihr Alter in den Computer eingegeben, dann berechnet der Computer diese selbstständig)

Haben Sie die für Sie gültige Herzfrequenz ausfindig gemacht, dann müssen Sie nur noch Ihr Trainingsziel festlegen. Die Trainingszone wird durch die Linien begrenzt, welche diagonal durch das Diagramm laufen.

WARNUNG: Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichem Schaden oder Tod führen. Bei Schwindel-/ Schwächegefühl sofort das Training beenden!

Bitte verwenden Sie einen Brustgurt, wenn Sie mit dem HRC Programm trainieren wollen. Nur so ist ein sinnvolles Training möglich.

There are three preset programs:

60%, 70%, 80% and an individual programme. With the preset programmes, the heart rate value is calculated by the computer, with the individual programme you can enter your own heart rate value.

Fat burning zone. 60-70%

When you train at this heart rate, your body primarily uses fatty acids to provide the energy it needs. Nevertheless, training does not lead to rapid weight loss. In addition to exercise, this is particularly dependent on your diet.

Aerobic endurance training: 80%.

Training in this frequency range leads to a significant increase in endurance. In addition, both the heart and the entire respiratory system are strengthened. In addition to an improvement in aerobic capacity, it also leads to a significant increase in exertion. Even experienced athletes find training in this range strenuous.

Target Heart Rate

To determine the benefit range in which you wish to train, you must first determine your Maximum Heart Rate, which is the highest your heart rate should go to. This can be accomplished by using the following formula:

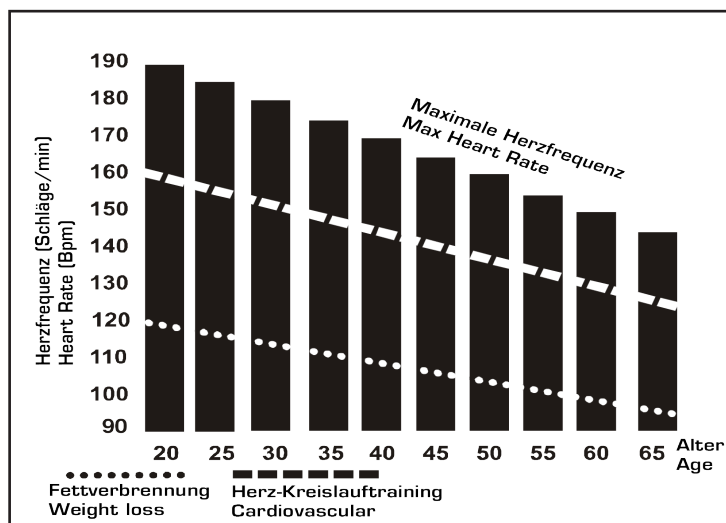
$220 - \text{User's Age} = \text{Maximum HeartRate}$

(If you enter your age during programming of the console the console will perform this calculation automatically).

After calculating your Maximum Heart Rate, you can decide upon which goal you would like to pursue. The heart rate training zone for either cardiovascular fitness or weight loss is represented by two different lines, which cut diagonally through the chart.

WARNING: Systems with heartrate control can be incorrect. Too much exercise could injure your body or can cause dead. If you feel light theaded or weak, stop your exercise immediately!

Please use a chestbelt, which you can buy optional. Only with the chestbelt a real heartrate control exercise is possible.



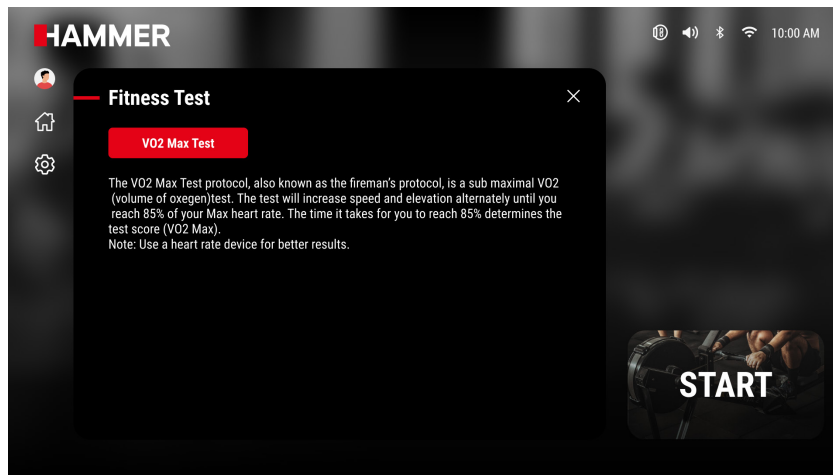
5.4.2.7 FITNESS TEST

Wählen Sie auf der Startseite (im Ruhezustand)

Trainingsprogramme , drücken Sie dann PROGRAM und wählen Sie FITNESS TEST aus.

5.4.2.7 FITNESS TEST

In the operation homepage (idle mode), select WORKOUT , then press PROGRAM and choose FITNESS TEST.



Der Fitness-Test basiert auf dem Gerkin-Protokoll, das auch als Feuerwehrprotokoll bekannt ist, und ist ein Submax-Vo2-Test (Sauerstoffvolumen). Bei diesem Test werden Geschwindigkeit und Steigung abwechselnd erhöht, bis Sie 85 % Ihrer Zielherzfrequenz (THR) erreichen. $THR = (220 - AGE) \times 0,85$ Die Zeit, die Sie benötigen, um die THR zu erreichen, bestimmt das Testergebnis, wie in der Tabelle unten dargestellt.

The fitness test is based on the Gerkin protocol, also known as the fireman's protocol, and is a submax Vo2 (volume of oxygen) test. The test will increase speed and elevation alternately until you reach 85% of your Target heart rate (THR). $THR = (220 - AGE) \times 0.85$ The time it takes for you to reach THR determines the test score as shown in the chart below.

Stage	Time	Speed	Grade	VO2 Max
1	0 to 1:00	7.2KPH	0%	31.15
2.1	1:00	7.2KPH	2%	32.55
2.2	1:30	7.2KPH	2%	33.6
2.3	1:45	7.2KPH	2%	34.65
2.4	2:00	8.0KPH	2%	35.35
3.1	2:15	8.0KPH	2%	37.45
3.2	2:30	8.0KPH	2%	39.55
3.3	2:45	8.0KPH	2%	41.3
3.4	3:00	8.0KPH	4%	43.4
4.1	3:15	8.0KPH	4%	44.1
4.2	3:30	8.0KPH	4%	45.15
4.3	3:45	8.0KPH	4%	46.2
4.4	4:00	8.8KPH	4%	46.5
5.1	4:15	8.8KPH	4%	48.6
5.2	4:30	8.8KPH	4%	50
5.3	4:45	8.8KPH	4%	51.4
5.4	5:00	8.8KPH	6%	52.8
6.1	5:15	8.8KPH	6%	53.9
6.2	5:30	8.8KPH	6%	54.9
6.3	5:45	8.8KPH	6%	56
6.4	6:00	9.6KPH	6%	57
7.1	6:15	9.6KPH	6%	57.7
7.2	6:30	9.6KPH	6%	58.8
7.3	6:45	9.6KPH	6%	60.2
7.4	7:00	9.6KPH	8%	61.2
8.1	7:15	9.6KPH	8%	62.3
8.2	7:30	9.6KPH	8%	63.3
8.3	7:45	9.6KPH	8%	64
8.4	8:00	10.4KPH	8%	65
9.1	8:15	10.4KPH	8%	66.5
9.2	8:30	10.4KPH	8%	68.2
9.3	8:45	10.4KPH	8%	69
9.4	9:00	10.4KPH	10%	70.7
10.1	9:15	10.4KPH	10%	72.1
10.2	9:30	10.4KPH	10%	73.1
10.3	9:45	10.4KPH	10%	73.8
10.4	10:00	11.2KPH	10%	74.9
11.1	10:15	11.2KPH	10%	76.3
11.2	10:30	11.2KPH	10%	77.7
11.3	10:45	11.2KPH	10%	79.1
11.4	11:00	11.2KPH	10%	80

Stage	Time	Speed	Grade	VO2 Max
1	0 to 1:00	4.5MPH	0%	31.15
2.1	1:00	4.5MPH	2%	32.55
2.2	1:30	4.5MPH	2%	33.6
2.3	1:45	4.5MPH	2%	34.65
2.4	2:00	5.0MPH	2%	35.35
3.1	2:15	5.0MPH	2%	37.45
3.2	2:30	5.0MPH	2%	39.55
3.3	2:45	5.0MPH	2%	41.3
3.4	3:00	5.0MPH	4%	43.4
4.1	3:15	5.0MPH	4%	44.1
4.2	3:30	5.0MPH	4%	45.15
4.3	3:45	5.0MPH	4%	46.2
4.4	4:00	5.5MPH	4%	46.5
5.1	4:15	5.5MPH	4%	48.6
5.2	4:30	5.5MPH	4%	50
5.3	4:45	5.5MPH	4%	51.4
5.4	5:00	5.5MPH	6%	52.8
6.1	5:15	5.5MPH	6%	53.9
6.2	5:30	5.5MPH	6%	54.9
6.3	5:45	5.5MPH	6%	56
6.4	6:00	6.0MPH	6%	57
7.1	6:15	6.0MPH	6%	57.7
7.2	6:30	6.0MPH	6%	58.8
7.3	6:45	6.0MPH	6%	60.2
7.4	7:00	6.0MPH	8%	61.2
8.1	7:15	6.0MPH	8%	62.3
8.2	7:30	6.0MPH	8%	63.3
8.3	7:45	6.0MPH	8%	64
8.4	8:00	6.5MPH	8%	65
9.1	8:15	6.5MPH	8%	66.5
9.2	8:30	6.5MPH	8%	68.2
9.3	8:45	6.5MPH	8%	69
9.4	9:00	6.5MPH	10%	70.7
10.1	9:15	6.5MPH	10%	72.1
10.2	9:30	6.5MPH	10%	73.1
10.3	9:45	6.5MPH	10%	73.8
10.4	10:00	7.0MPH	10%	74.9
11.1	10:15	7.0MPH	10%	76.3
11.2	10:30	7.0MPH	10%	77.7
11.3	10:45	7.0MPH	10%	79.1
11.4	11:00	7.0MPH	10%	80

Vor dem Test:

- Vergewissern Sie sich, dass Sie bei guter Gesundheit sind; sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor Sie eine Übung durchführen, wenn Sie über 35 Jahre alt sind oder Personen mit bereits bestehenden Gesundheitszuständen.
- Stellen Sie sicher, dass Sie sich aufgewärmt und gedehnt haben, bevor Sie den Test beginnen.
- Nehmen Sie vor dem Test kein Koffein zu sich.
- Wenn Sie die Handpulssensoren verwenden, halten Sie die Handgriffe sanft und nicht verkrampfen Sie sich nicht.

Before the test:

- Make sure you are in good health; check with your physician before performing any exercise if you are over the age of 35 or persons with pre-existing health conditions.
- Make sure you have warmed up and stretched before taking the test.
- Do not take in caffeine before the test.
- If using the hand pulse sensors hold the hand grips gently, do not tense up.

Während des Tests:

- Die Konsole muss eine konstante Herzfrequenz empfangen, damit der Test beginnen kann. Sie können die Handpulssensoren verwenden oder einen Herzfrequenz Brustgurtsender tragen.
- Der Test beginnt mit einer 3-minütigen Aufwärmphase bei 5 km/h, bevor der eigentliche Test beginnt.
- Die während des Tests angezeigten Daten sind:
 - a. Die Zeit gibt die insgesamt verstrichene Zeit an.
 - b. Steigung in Prozent
 - c. Entfernung in Meilen oder Kilometern, je nach voreingestelltem Parameter.
 - d. Geschwindigkeit in MPH oder KPH, je nach voreingestelltem Parameter.
 - e. Die Zielherzfrequenz und die tatsächliche Herzfrequenz werden im Meldungsfenster angezeigt.

Nach dem Test:

- Laufen sie etwas aus, sodass der Puls sinkt.
- Notieren Sie sich Ihr Ergebnis, denn die Konsole kehrt nach einigen Minuten automatisch in den Start-Modus zurück.

During the test:

- The console must be receiving a steady heart rate for the test to begin. You may use the handpulse sensors or wear a heartrate chest strap transmitter.
- The test will start with a 3 minute warm up at 5 kph (3mph) before the actual test begins.
- The data shown during the test is:
 - a. Time indicates total elapsed time
 - b. Incline in percent grade
 - c. Distance in Miles or Kilometers depending on preset parameter.
 - d. Speed in MPH or KPH depending on preset parameter.
 - e. Target Heart Rate and Actual Heart Rate are shown in the message window.

After the test:

- Cool down for about one to three minutes.
- Take note of your score because the console will automatically return to the start up mode after a few minutes.

VO2 Ergebnistabelle für Männer
VO2 chart max for males

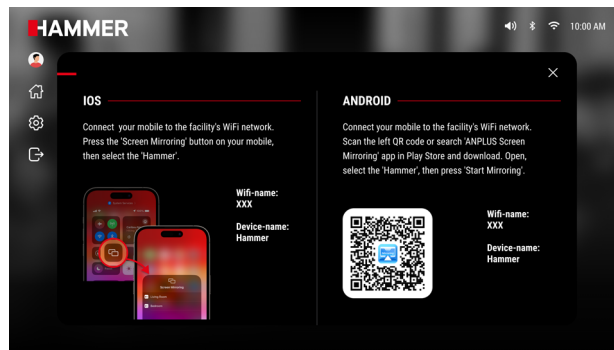
	18-25 Alter Age	26-35 Alter Age	36-45 Alter Age	46-55 Alter Age	56-65 Alter Age	65+ Alter Age
Exzellent Excellent	>60	>56	>51	>45	>41	>37
Gut/good	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
überdurchschnittlich above average	47-51	43-48	39-42	35-38	32-35	29-32
durchschnittlich/ average	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
unterdurchschnittlich below average	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
schlecht/poor	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
sehr schlecht very poor	<30	<30	<26	<25	<22	<20

VO2 Ergebnistabelle für Frauen
VO2 chart max for males

	18-25 Alter Age	26-35 Alter Age	36-45 Alter Age	46-55 Alter Age	56-65 Alter Age	65+ Alter Age
Exzellent/Excellent	56	52	45	40	37	32
Gut/good	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
überdurchschnittlich above average	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
durchschnittlich/ average	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
unterdurchschnittlich below average	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-22
schlecht/poor	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
sehr schlecht/very poor	<28	<26	<22	<20	<18	<17

5.5 Spiegelung

Drücken Sie auf der Startseite (im Ruhezustand) MIRROR , dort wird angezeigt, wie man IOS oder ANDROID-Systeme verbindet. Bitte wählen Sie das entsprechende System aus und drücken Sie START.



Wie man sich mit IOS verbindet

Verbinden Sie Ihr Handy mit dem WLAN-Netzwerk der Einrichtung. Drücken Sie die Taste „Screen Mirroring“ auf Ihrem Handy und wählen Sie dann „Hammer“ aus. Das Handy/Tablet muss sich im gleichen WLAN befinden wie das Laufband!

Wie man sich mit ANDROID verbindet

Verbinden Sie Ihr Handy mit dem WLAN-Netzwerk der Einrichtung. Scannen Sie den linken QR-Code oder suchen Sie die App „ANPLUS Screen Mirroring“ im Play Store und laden Sie diese herunter. Öffnen Sie die App, wählen Sie „Hammer“ und drücken Sie „Start Mirroring“.

5.5 Mirroring

In the operation homepage (idle mode), press MIRROR , there will show how to connect IOS or ANDROID systems. Please select appropriate system and press START.

How To Connect with IOS

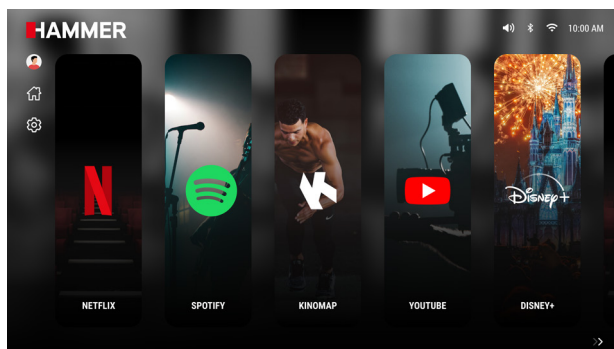
Connect your mobile to the facility's WiFi network. Press the 'Screen Mirroring' button on your mobile, then select the 'Hammer'. The mobile device needs to be connected to the same WiFi as the treadmill is.

How To Connect with ANDROID

Connect your mobile to the facility's WiFi network. Scan the left QR code or search 'ANPLUS Screen Mirroring' app in Play Store and download. Open, select the 'Hammer', then press 'Start Mirroring'.

5.6 Entertainment

Drücken Sie auf der Startseite (im Ruhezustand) auf ENTERTAINMENT , um die Anwendungen aufzurufen.

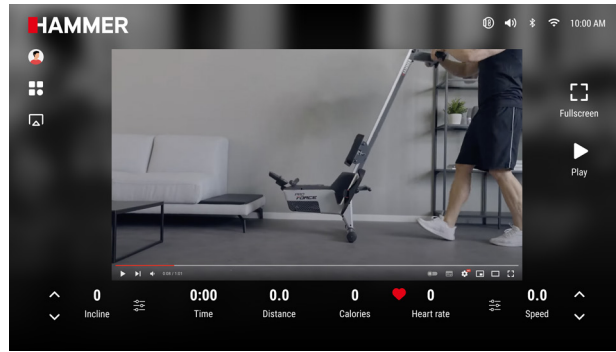


Sobald Sie eine der Apps aktivieren, wird diese in einem anderen Bildschirm abgespielt.

5.6 Entertainment

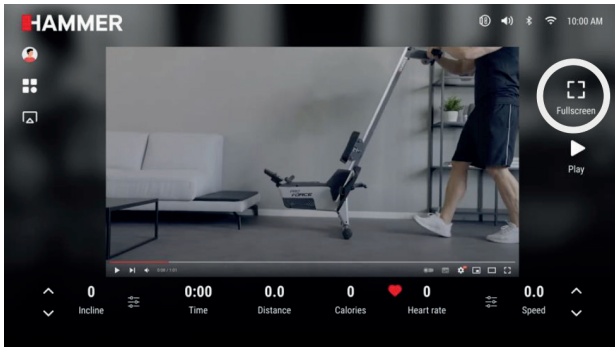
In the operation homepage (idle mode), press ENTERTAINMENT , will show up the Applications.

Once you press one of the Apps, it will be played in another screen.



Sobald Sie eine der Apps aktivieren, wird diese in einem anderen Bildschirm abgespielt.

Once you press one of Apps, it will be played in another screen.



Drücken Sie die Vergrößerungs- und Verkleinerungssymbole, um den Bildschirm zu vergrößern, oder Sie kehren zum ursprünglichen kleinen Bildschirm zurück. Drücken Sie auf den Return-Pfeil, um zur letzten Seite zurückzukehren.

Press zoom in and out icons, is full screen, is back to the original small screen. Pressing the return-button will return to the last page .



Wenn sich während des Trainings im Vollbildmodus die Steigung oder die Geschwindigkeit ändert, werden beide Werte oben eingeblendet, um den Benutzer daran zu informieren.

While exercise in the full screen, if incline or speed has any changes, both values will be popped up on the top to remind the user.

6.1 Pflege

- Entfernen Sie Schmutz von der Lauffläche mit einem handelsüblichen Staubsauger, bei starker Verschmutzung kann die Lauffläche auch mit einem feuchten Tuch und Wasser gereinigt werden. Verwenden Sie niemals Reinigungsmittel.
- Zur Reinigung verwenden Sie bitte nur ein feuchtes Tuch ohne scharfe Reinigungsmittel. Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit in den Computer gelangt.
- Bauteile, welche mit Schweiß in Kontakt kommen, brauchen nur mit einem feuchten Tuch gereinigt werden.

6.1 Care

- For cleaning the running belt use a vacuum cleaner. If the belt is really dirty, please use a wet cloth. Do not use any cleanser.
- When cleaning, use only a moist cloth and avoid harsh cleaning agents. Ensure that no moisture comes into the computer.
- Components that come into contact with perspiration, need cleaning only with a damp cloth.

Trainingsdauer/ Exercise time	3000Std./ 3000h	4500Std./ 4500h	6000Std./ 6000h	7500Std./ 7500h	9000Std./ 9000h	12000Std./ 12000h
wartung/ Tasks	Flüssiges Schmierwachs aufbringen/ Adding liquid wax	Flüssiges Schmierwachs aufbringen/ Adding liquid wax	Flüssiges Schmierwachs aufbringen und Laufdeck drehen/ Flipping deck and adding liquid wax	Flüssiges Schmierwachs aufbringen/ Adding liquid wax	Flüssiges Schmierwachs aufbringen/ Adding liquid wax	Laufbandgurt und Laufdeck ersetzen/ Replacing belt and deck

6.2 Zentrierung des Laufgurtes

Während des Trainings wird der Laufgurt von einem Fuß stärker beansprucht als vom anderen. Dies führt dazu, dass der Laufgurt auf Dauer aus der Mitte geschoben wird. Das Laufband wurde so konstruiert, dass eine automatische Zentrierung kontinuierlich erfolgt. Es kann aber aufgrund eines längeren Gebrauchs dazu kommen, dass sich der Laufgurt nicht mehr von selbst zentriert. In diesem Fall ist es notwendig die Lauffläche mit den zwei Innensechskantschrauben am hinteren Ende des Laufbandes zu zentrieren.

6.2 Centering the running belt

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

UM DIE SPUR DES LAUFBANDS EINZUSTELLEN:

Zum Einstellen der hinteren Rolle ist ein 10 mm Inbusschlüssel vorgesehen. Nehmen Sie die Spureinstellung nur von der linken Seite aus vor. Stellen Sie die Gurtgeschwindigkeit auf etwa 3 bis 5 km/h ein.

Denken Sie daran, dass eine kleine Einstellung einen großen Unterschied machen kann!

Drehen Sie die Schraube im Uhrzeigersinn, um den Riemen nach rechts zu bewegen. Drehen Sie die Schraube nur eine 1/4-Umdrehung und warten Sie ein paar Minuten, bis sich der Riemen selbst eingestellt hat. Machen Sie weitere 1/4-Drehungen, bis sich der Riemen in der Mitte des Laufdecks stabilisiert. Je nach Nutzung und Laufverhalten muss der Riemen möglicherweise regelmäßig nachgestellt werden. Einige Benutzer werden die Spurhaltung unterschiedlich beeinflussen. Stellen Sie sich darauf ein, dass Sie das Laufband nach Bedarf einstellen müssen, um es zu zentrieren. Je mehr der Gürtel benutzt wird, desto weniger ist eine Nachjustierung erforderlich. Die korrekte Führung des Laufbands liegt in der Verantwortung des Besitzers, wie bei allen Laufbändern.

TO SET TREADBELT TRACKING:

A 10 mm Allen wrench is provided to adjust the rear roller. Make tracking adjustments from the left side only. Set belt speed at approximately 3 to 5 kph.

Remember, a small adjustment can make a dramatic difference!

Turn the bolt clockwise to move the belt to the right. Turn the bolt only a 1/4 turn and wait a few minutes for the belt to adjust itself. Continue to make 1/4 rotation turns until the belt stabilizes in the center of the running deck.

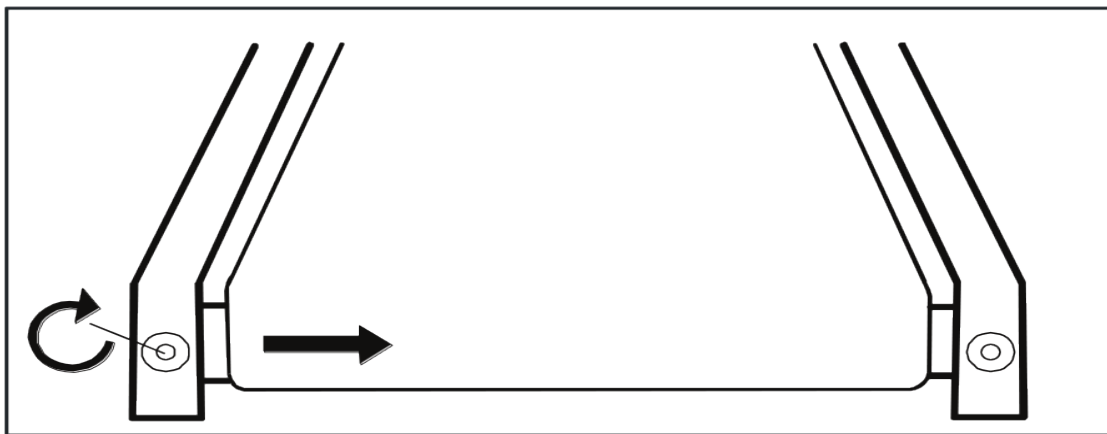
The belt may require periodic tracking adjustment depending on use and walking/running characteristics. Some users will affect tracking differently. Expect to make adjustments as required to center the tread-belt. Adjustments will become less of a maintenance concern as the belt is used. Proper belt tracking is an owner responsibility common with all treadmills.

ACHTUNG!

SCHÄDEN AM LAUFBAND, DIE AUF EINE UNSACHGEMÄSSE EINSTELLUNG DER LAUFBANDSPANNUNG ZURÜCKZUFÜHREN SIND, FALLEN NICHT UNTER DIE GARANTIE.

ATTENTION:

DAMAGE TO THE RUNNING BELT RESULTING FROM IMPROPER TRACKING / TENSION ADJUSTMENTS IS NOT COVERED UNDER THE WARRANTY.

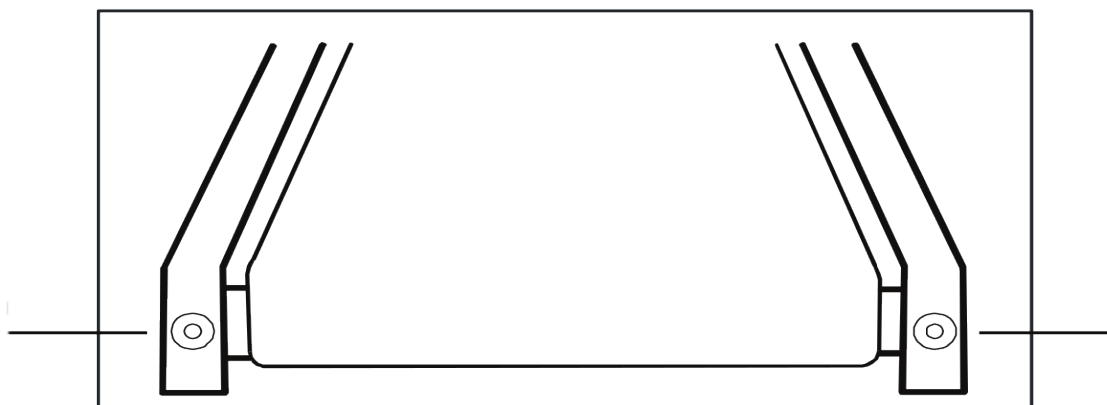


6.3 Einstellung der Laufgurtspannung

Im Laufe der Zeit verliert die Lauffläche an Spannung. Dies ist ein normaler Verschleiß und muss Sie nicht beunruhigen. Dies kann festgestellt werden, wenn Sie beim Aufsetzen eines Fußes während des Trainings bemerken, dass der Laufgurt kurz stehen bleibt und über die Walzen rutscht. Um das Durchrutschen zu beseitigen erhöhen Sie die Spannung des Laufgurts, indem beide Schrauben im Uhrzeigersinn gedreht werden. Bitte drehen Sie die Schrauben niemals mehr als eine $\frac{1}{4}$ Drehung auf einmal. Wiederholen Sie diesen Schritt so oft, bis das Problem des Durchrutschens des Laufgurts, während des Aufsetzens des Fußes, nicht mehr besteht. Läuft der Laufgurt aus der Mitte heraus, zentrieren Sie diesen wie unter Punkt 6.2 beschrieben.

6.3 Tighten the belt

after longer exercise, the tension of the belt will decrease. It can be checked if you put one foot on the belt and belt will stop. To solve this problem, please turn both screws clockwise for $\frac{1}{4}$ turns. Please do not turn them more. If the belt is running out of the centre, please adjust it like described under 6.2.



Das Training mit dem Laufband ist ein ideales Bewegungstraining zur Stärkung wichtiger Muskelgruppen und des Herz-/Kreislauf-Systems.

Allgemeine Hinweise zum Training

- Trainieren Sie niemals direkt nach einer Mahlzeit.
- Trainieren Sie nach Möglichkeit pulsorientiert.
- Wärmen Sie Ihre Muskulatur vor Beginn des Trainings durch Lockerungs- oder Stretching-Übungen auf.
- Am Ende des Trainings reduzieren Sie bitte die Geschwindigkeit. Beenden Sie das Training nie abrupt!

7.1 Trainingshäufigkeit

Um langfristig die Physis zu verbessern und die Kondition zu steigern, empfehlen wir mindestens dreimal pro Woche zu trainieren. Dies ist die durchschnittliche Trainingshäufigkeit für einen Erwachsenen, um langfristig einen konditionellen Erfolg bzw. eine erhöhte Fettverbrennung herbeizuführen. Mit zunehmender Fitness können Sie auch täglich trainieren. Besonders wichtig ist das Training in regelmäßigen Abständen.

7.2 Trainingsintensität

Bauen Sie Ihr Training behutsam auf. Die Trainingsintensität sollte langsam gesteigert werden, damit keine Ermüdungserscheinungen der Muskulatur und des Bewegungsapparates auftreten.

7.3 Pulsorientiertes Training

Es wird empfohlen, für Ihre individuelle Pulszone einen „aeroben Trainingsbereich“ zu wählen. Leistungssteigerungen im Ausdauerbereich werden vorwiegend durch lange Trainingseinheiten im aeroben Bereich erlangt. Entnehmen Sie diese Zone bitte dem Zielpuls-Diagramm oder orientieren Sie sich an den Pulsprogrammen. Sie sollten mindestens 80 % Ihrer Trainingszeit in diesem aeroben Bereich (bis 75 % Ihres Maximalpulses) absolvieren. In den restlichen 20 % der Zeit können Sie Belastungsspitzen einbauen, um Ihre aerobe Schwelle nach oben zu verschieben. Durch den eintretenden Trainingserfolg können Sie später bei gleichem Puls eine höhere Leistung vollbringen, was eine Verbesserung der Form bedeutet. Wenn Sie mit pulsgesteuertem Training bereits Erfahrung haben, können Sie Ihre gewünschte Pulszone Ihrem speziellen Trainingsplan bzw. Fitnessstand anpassen.

Training with the treadmill is an ideal movement training for strengthening important muscle groups and the cardio-circulatory system.

General notes for Training

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

7.1 Training frequency

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

7.2 Training intensity

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

7.3 Heart rate orientated training

For your personal pulse zone it is recommended that an aerobic training range will be chosen. Performance increases in the endurance range are principally achieved by long training units in the aerobic range.

Find this zone in the target pulse diagram or orientate yourself on the pulse programs. You should complete 80% of your training time in this aerobic range (up to 75% of your maximum pulse).

In the remaining 20% of the time, you can incorporate load peaks, in order to shift your aerobic threshold upwards. With the resulting training success you can later produce higher performance at the same pulse; this means an improvement in your physical shape. If you already have some experience in pulse-controlled training, you can match your desired pulse zone to your special training plan or fitness status.

Anmerkung:

Da es „hoch- und niedrigpulsige“ Menschen gibt, können die individuellen optimalen Pulszonen (Aerobe Zone, Anaerobe Zone) im Einzelfall von denen der Allgemeinheit (Zielpulsdiagramm) abweichen.

In diesen Fällen sollte das Training nach den individuellen Erfahrungen gestaltet werden. Sollten Anfänger auf dieses Phänomen stoßen, sollte vor dem Training unbedingt ein Arzt konsultiert werden, um die gesundheitliche Tauglichkeit für das Training zu prüfen.

7.4 Trainings-Kontrolle

Sowohl medizinisch als auch trainingsphysiologisch am sinnvollsten ist das pulsgesteuerte Training, welches sich am individuellen Maximalpuls orientiert.

Diese Regel gilt sowohl für Anfänger, ambitionierte Freizeitsportler als auch für Profis. Je nach Trainingsziel und Leistungsstand wird mit einer bestimmten Intensität des individuellen Maximalpulses trainiert (ausgedrückt in Prozentpunkten).

Um das Herz-Kreislauf-Training nach sportmedizinischen Gesichtspunkten effektiv zu gestalten, empfehlen wir eine Trainingspulsfrequenz von 70 % - 85 % des Maximalpulses. Bitte beachten Sie das nachfolgende Zielpuls-Diagramm.

Messen Sie Ihre Pulsfrequenz zu folgenden Zeitpunkten:

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

- Während der ersten Wochen empfiehlt es sich mit einer Pulsfrequenz an der unteren Grenze der Trainingspuls-Zone (ungefähr 70 %) oder darunter zu trainieren.
- Während der nächsten 2-4 Monate intensivieren Sie das Training schrittweise bis Sie das obere Ende der Trainingspuls-Zone erreichen (ungefähr 85 %), jedoch ohne sich zu überfordern.
- Streuen Sie aber auch bei gutem Trainingszustand immer wieder lockere Einheiten, im unteren aeroben Bereich in Ihr Trainingsprogramm ein, damit Sie sich genügend regenerieren. Ein „gutes“ Training bedeutet immer auch ein intelligentes Training, welches die Regeneration zum richtigen Zeitpunkt beinhaltet. Ansonsten kommt es zum Übertraining, wodurch sich Ihre Form verschlechtert.
- Jeder belastenden Trainingseinheit im oberen Pulsbereich der individuellen Leistungsfähigkeit sollte im darauffolgenden Training immer eine regenerative Trainingseinheit im unteren Pulsbereich folgen (bis 75 % des Maximalpulses).

Note:

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

7.4 Training control

Both medically and in terms of training physiology, pulse-controlled training makes most sense and is orientated on the individual maximum pulse.

This rule applies both to beginners, ambitious recreational athletes and to pros. Depending on the goal of training and performance status, training is done at a specific intensity of individual maximum pulse (expressed in percentage points).

In order to effectively configure cardio circulatory training according to sport-medical aspects, we recommend a training pulse rate of 70% - 85% of maximum pulse. Please refer to the following target pulse diagram.

Measure your pulse rate at the following points in time:

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

- During the first weeks, it is recommended that training will be done at a pulse rate at the lower limit of the training pulse zone (approximately 70 %) or lower.
- During the next 2 - 4 months, intensify training stepwise until you reach the upper end of the training pulse zone (approximately 85 %), but without overexerting yourself.
- If you are in good training condition, disperse easier units in the lower aerobic range here and there in the training program so that you regenerate sufficiently. „Good“ training always means training intelligently, which includes regeneration at the right time. Otherwise overtraining results and your form degenerates.
- Every loading training unit in the upper pulse range of individual performance should always be followed in subsequent training by a regenerative training unit in the lower pulse range (up to 75 % of the maximum pulse).

Wenn sich die Kondition verbessert hat, ist eine größere Trainingsintensität notwendig damit die Pulsfrequenz die „Trainingszone“ erreicht, d.h. der Organismus ist nun leistungsfähiger.

Berechnung des Trainings- / Belastungspulses:

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

Trainingspuls

Untergrenze: $(220 - \text{Alter}) \times 0,70$
Obergrenze: $(220 - \text{Alter}) \times 0,85$

7.5 Trainingsdauer

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

Aufwärmen:

5 bis 10 Minuten durch langsames einlaufen.

Training:

15 bis 40 Minuten intensives aber nicht überforderndes Training mit o.g. Intensität

Abkühlen:

5 bis 10 Minuten langsames Auslaufen.

Unterbrechen Sie das Training sofort, wenn Sie sich unwohl fühlen oder irgendwelche Anzeichen der Überanstrengung auftreten.

Veränderung der Stoffwechseltätigkeit während des Trainings:

- In den ersten 10 Minuten der Ausdauerleistung verbraucht unser Körper den im Muskel abgelagerten Zuckerstoff Glykogen.
- Nach ca. 10 Minuten wird darüber hinaus auch Fett verbrannt.
- Nach 30-40 Minuten wird der Fettstoffwechsel aktiviert, danach ist das Körperfett der hauptsächliche Energielieferant.

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

Calculation of the training / working pulse:

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

Training pulse

Lower limit: $(220 - \text{age}) \times 0.70$
Upper limit: $(220 - \text{age}) \times 0.85$

7.5 Training duration

Every training unit should ideally consist of a warm-up phase, a training phase, and a cool-down phase in order to prevent injuries.

Warm-up:

5 to 10 minutes of slow running.

Training:

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

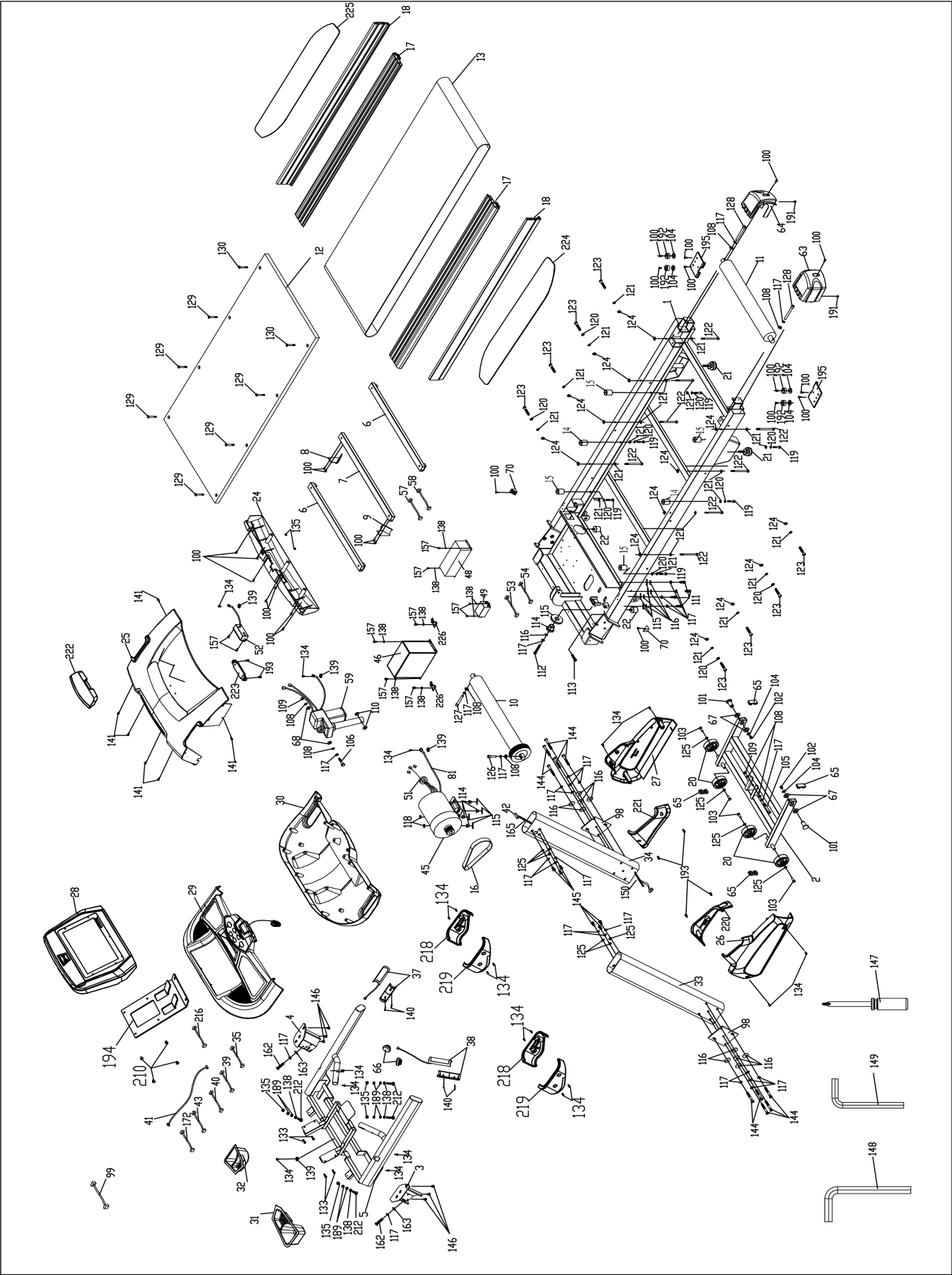
Cool-down:

5 to 10 minutes of slow running.

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

Alterations of metabolic activity during training:

- In the first 10 minutes of endurance performance our bodies consume the sugars stored in our muscles Glycogen.
- After about 10 minutes fat is burned in addition.
- After 30 - 40 minutes fat metabolism is activated, then the body's fat is the main source of energy.



9. Teilleiste / Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
13005 -1	Hauptrahmen	Mainframe		1
-2	Steigungsrahmen	Incline frame		1
-3	Computerbefestigung, links	Computer fixation bracket, left side		1
-4	Computerbefestigung, rechts	Computer fixation bracket, right side		1
-5	Handlauf	Handlebar		1
-6	Querrahmenteil A	Deckcross brace A		2
-7	Querrahmenteil B	Deckcross brace B		1
-8	Laufbandzentrierung, rechts	Belt guide right side		1
-9	Laufbandzentrierung, links	Belt guide left side		1
-10	Antriebsrolle, vorn	Front roller		1
-11	Antriebsrolle, hinten	Rear roller		1
-12	Laufbanddeck	Running deck		1
-13*	Laufgurt	Running belt		1
-14	Gummidämpfer A	Bumper A		2
-15	Gummidämpfer B	Bumper B		4
-16*	Antriebsriemen	Motorbelt		1
-17	Trittleiste, oben	Upper step rail		2
-18	Trittleiste, seitlich	Side step rail		2
-19	Wird nicht benötigt	No needed		0
-20	Transportrolle	Transportation wheel		4
-21	Höhen niveaueausgleich	Height adjustment		2
-22	Dämpfer für Steigungsrahmen	Bumper for incline frame		2
-23	Wird nicht benötigt	No needed		0
-24	Abdeckung, vorne	Cover, front side		1
-25	Motorgehäuse	Motorcover		1
-26	Abdeckung für linke Stütze, unten	Cap for left post, bottom side		1
-27	Abdeckung für rechte Stütze, unten	Cap for right post, bottom side		1
-28	Computer	Computer		1
-29	Computerablage	Computer tray		1
-30	Computerunterseite	Computer bottom cover		1
-31	Flaschenhalter, links	Console tray, left side		1
-32	Flaschenhalter, rechts	Console tray, right side		1
-33	Stütze, links	Post, left side		1
-34	Stütze, rechts	Post, right side		1
-35	Erdungskabel	Ground kabel	300mm	1
-36	Wird nicht benötigt	No needed		0
-37	Handpulssensor, rechts	Handpulsesensor, right side	900mm	1
-38	Handpulssensor, links	Handpulsesensor, left side	900mm	1
-39	Handpuls kabel	Handpulse cable	03V-B	1
-40	Handpuls kabel	Handpulse cable	03V-BC	1
-41	Computerkabel, oben	Upper computer cable	900mm	1
-42	Computerkabel, unten	Lower computer cable	1800mm	1
-43	Ladekabel	Pad cable		1
-44	Wird nicht benötigt	No needed		0
-45	Motor	Motor		1
-46	Platine	PCB		1
-47	Wird nicht benötigt	No needed		0
-48	SpannungsfILTER	Filter		1
-49	Drossel	Choke		1
-50	Wird nicht benötigt	No needed		0
-51	Eisenring	Ferrit core		1
-52	Stromeingangsmodul	AC input module		1
-53	Verbindungskabel, weiß	Connection cable, white	450mm	1
-54	Verbindungskabel, schwarz	Connection cable, black	450mm	1
-55	Wird nicht benötigt	No needed		0
-56	Wird nicht benötigt	No needed		0
-57	Verbindungskabel Platine, weiß	Connection wire for inverter, white	500mm	1
-58	Verbindungskabel Platine, schwarz	Connection wire for inverter, black	400mm	1
-59	Steigungsmotor	Incline motor		1
-60-62	Wird nicht benötigt	No needed		0
-63	Endkappe für Laufdeck, links	Endcap for running deck left side		1
-64	Endkappe für Laufdeck, rechts	Endcap for running deck right side		1
-65	Kunststoffkappe	End cap	25x50mm	4
-66	Kunststoffkappe, rund	Round eng plug		2
-67	Abstandshalter	Spacer		4
-68	Kunststoffunterlegscheibe	Nylon washer	Ø10xØ25x0.8t	2
-69	Wird nicht benötigt	No needed		0
-70	Motorhalterung	Motor anchor		2
-71-80	Wird nicht benötigt	No needed		0
-81	Erdungskabel für Motor	Motor ground cable	300mm	1
-82-97	Wird nicht benötigt	No needed		0

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
-98	Verstärkungsplatte für Stütze	Upright bracket		2
-99	Netzkabel	Powerline cord		1
-100	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Selftapping crosshead screw	M5x20	23
-101	Schlossschraube	Carriage bolt	M18x41	2
-102	Sechskantschraube	Hexhead bolt	M8x12	2
-103	Sechskantschraube	Hexhead bolt	3/18"-16x25	4
-104	Unterlegscheibe	Washer	Ø8.5xØ26x2.0t	6
-105	Sechskantschraube	Hexhead bolt	M10x65	1
-106	Sechskantschraube	Hexhead bolt	M10x50	1
-107	Wird nicht benötigt	No needed		0
-108	Unterlegscheibe	Washer	Ø10xØ19x1.5t	8
-109	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	2
-110	Unterlegscheibe	Washer	Ø10xØ25x2.5t	2
-111	Innensechskantschraube	Allenbolt	3/8"-16x1-1/2"	4
-112	Sechskantschraube	Hexhead bolt	3/8"x2-1/2"	1
-113	Schlossschraube	Carriage bolt	3/8"-16x2"	1
-114	Buchse	Bushing	Ø10xØ14x14	5
-115	Kunststoffunterlegscheibe	Nylon washer	Ø13xØ35x5t	9
-116	Unterlegscheibe	Washer	Ø3/8"xØ35x2.0t	15
-117	Federring	Split washer	Ø3/8"x16x2.0t	29
-118	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	3/8"	2
-119	Sechskantschraube	Hexhead bolt	M8x40	6
-120	Federring	Split washer	Ø8"x1.5t	10
-121	Unterlegscheibe	Washer	Ø8"x16x1t	22
-122	Sechskantschraube	Hexhead bolt	M8x90	8
-123	Sechskantschraube	Hexhead screw	M8x55	8
-124	Mutter	Nut	M8	16
-125	Unterlegscheibe	Washer	Ø3/8"x25x2t	10
-126	Innensechskantschraube	Allen bolt	M10x40	1
-127	Innensechskantschraube	Allen bolt	M10x80	1
-128	Innensechskantschraube	Allen bolt	M10x100	2
-129	Senkkopfschraube	Counter sink bolt	M8x55	6
-130	Senkkopfschraube	Counter sink bolt	M8x35	2
-131-132	Wird nicht benötigt	No needed		0
-133	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x20	4
-134	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x12	20
-135	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M5	6
-136-137	Wird nicht benötigt	No needed		0
-138	Federring	Split washer	Ø5x1.5t	12
-139	Rändelscheibe	Star washer	Ø5	4
-140	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Selftapping crosshead screw	ST3x25	4
-141	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Selftapping crosshead screw	ST5x12	6
-142	Wird nicht benötigt	No needed		0
-143	Wird nicht benötigt	No needed		0
-144	Sechskantschraube	Hexhead screw	3/8"-16x3"	10
-145	Sechskantschraube	Hexhead screw	3/8"-16x3/4"	6
-146	Innensechskantschraube	Socket head cap	M8x12	6
-147	Schraubendreher	Screw driver		1
-148	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	8mm	1
-149	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	3/8"	1
-150	Tape	Tape	400mm	1
-151-156	Wird nicht benötigt	No needed		0
-157	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Selftapping crosshead screw		10
-158-161	Wird nicht benötigt	No needed		0
-162	Sechskantschraube	Hexhead screw	3/8"-16x1-3/4"	2
-163	Unterlegscheibe, gebogen	Wavy washer	Ø10xØ23x1.5t	2
-164	Wird nicht benötigt	No needed		0
-165	Tape	Tape	200mm	1
-166-171	Wird nicht benötigt	No needed		0
-172	Kabel für Hintergrundbeleuchtung	Backlit cable	700mm	1
-173-188	Wird nicht benötigt	No needed		0
-189	Unterlegscheibe	Washer	Ø5xØ10x1t	8
-190	Wird nicht benötigt	No needed		0
-191	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Selftapping crosshead screw	ST5x25	2
-192	Gummifuß	Rubber pad		4
-193	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Selftapping crosshead screw	ST3.5x12	4
-194	Computerhalterung	Support rail pad		1
-195	Fixierungsplatte für Trittplatte	Adjustment base rail pad		2
-196-209	Wird nicht benötigt	No needed		0
-210	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Selftapping crosshead screw	ST5x10	4
-211	Wird nicht benötigt	No needed		0

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
-212	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x12	4
-213-215	Wird nicht benötigt	No needed		0
-216	Kabel für Hintergrundbeleuchtung	Backlit cable	700mm	1
-217	Wird nicht benötigt	No needed		0
-218	Seitliche Abdeckung , oben rechts	Right upright cover		2
-219	Seitliche Abdeckung, oben links	Left side cover		2
-220	Seitliche Motorabdeckung, links	Left motor cover		1
-221	Seitliche Motorabdeckung, rechts	Right motor cover		1
-222	Logo Emblem	Upper motor housing cover		1
-223	Abdeckung für Motor	Top motor cover plate anchor		1
-224	Antrirutschpad, links	Anti slippery pad, left side		1
-225	Antrirutschpad, rechts	Anti slippery pad, right side		1
-226	Inverter Plate	Inverter plate		2

Bei den mit * versehenen Teilenummern handelt es sich um Verschleißteile, die einer natürlichen Abnutzung unterliegen und ggf. nach intensivem oder längerem Gebrauch ausgetauscht werden müssen. In diesem Falle wenden Sie sich bitte an den Kunden-service. Hier können die Teile gegen Berechnung angefordert werden.

The part numbers with an * are wear and tear parts, which are subject to natural wear and which must be replaced after intensive or long-term use. In this case, please contact Customer Service. You can request the parts and be charged for them.

10. Garantiebedingungen / Warranty (Germany only)

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

- Wir beheben unentgeltlich nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einem Fabrikationsfehler beruhen, wenn sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 36 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden.

Nutzung	Garantie	Garantie auf den Hauptrahmen
Private Nutzung	24 Monate	10 Jahre
Semi-Profess. Nutzung	12 Monate	5 Jahre
Professionelle Nutzung -	6 Monate	-

Die Garantie erstreckt sich nicht auf leicht zerbrechliche Teile, wie z. B. Glas oder Kunststoff. Eine Garantiepflicht wird nicht ausgelöst: durch geringfügige Abweichungen von der Soll- Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind, durch Schäden aus chemischen und elektro-chemischen Einwirkungen, von Wasser sowie allgemein durch Schäden höherer Gewalt.

- Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich instand gesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden. Die Kosten für Material und Arbeitszeit werden von uns getragen. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nicht verlangt werden. Der Kaufbeleg mit Kauf- und/ oder Lieferdatum ist vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.
- Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind oder wenn unsere Geräte mit Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die nicht auf unsere Geräte abgestimmt sind, ferner wenn das Gerät durch den Einfluss höherer Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört ist, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung – insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung – oder Wartung aufgetreten sind oder falls das Gerät mechanische Beschädigungen irgendwelcher Art aufweist. Der Kundendienst kann Sie nach telefonischer Rücksprache zur Reparatur bzw. zum Tausch von Teilen, welche Sie zugesandt bekommen, ermächtigen. In diesem Fall erlischt der Garantieanspruch selbstverständlich nicht.
- Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Lauf.
- Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere solche auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.
- Unsere Garantiebedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantieleistungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.
- Verschleißteile, welche in der Teileliste als diese ausgewiesen werden, unterliegen nicht den Garantiebedingungen.
- Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßem Gebrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehaeinrichtungen und Hotels.

Importeur: HAMMER SPORT AG; Von Liebig Str. 21; 89231 Neu-Ulm

11. Service-Hotline und Ersatzteilbestellformular



Um Ihnen optimal helfen zu können, halten Sie bitte

Artikel-Nummer, Seriennummer, Explosionszeichnung und Teileliste bereit.

S E R V I C E - H O T L I N E

Tel.: 0731-97488 -62 oder -68

Fax: 0731-97488 -64

Montag bis Freitag

von 09.00 Uhr bis 16.00 Uhr

E-Mail: service@hammer.de



An
Abt. Kundendienst
Von-Liebig-Str. 21
89231 Neu-Ulm
.....

Art.-Nr.: 13005 TR 8000

Serien Nr.:

Ort: Datum:

Ersatzteilbestellung

(Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen!)

Kaufdatum:

Gekauft bei Firma:

(Garantieansprüche nur in Verbindung mit einer Kopie des Kaufbeleges!)

Bitte liefern Sie mir folgende Ersatzteile (Bitte leserlich schreiben!):

Position	Bezeichnung	Stückzahl	Bestellgrund

Käufer:

(Name, Vorname)

(Strasse, Hausnr.)

(PLZ, Wohnort)

(Telefon, Fax)

(E-Mail-Adresse)

Lieferadresse: (wenn abweichend von Käuferadresse)

(Firma)

(Ansprechpartner)

(Strasse, Hausnr.)

(PLZ, Wohnort)

(Telefon, Fax)

(E-Mail-Adresse)