

**HAMMER**

ANLEITUNG/MANUAL

# **Walk 2.0 Norsk**

**ART.NR. / ITEM NO. 13016**

**ID: 01082025**

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
	2.3 Aufstellen des Laufbandes	2.3	Setting up the item	05
	2.4 Ausrichten des Laufbandes	2.4	Setting up in detail	05
	2.5 Stromzufuhr	2.5	Power supply	05
3.	Startvorbereitung	3.	Starting procedure	06
	3.1 Stromversorgung	3.1	Power supply	06
	3.2 Auf- und Absteigen	3.2	Turn on and off	06
	3.3 Absteigen im Notfall	3.3	Turn off in emergency case	06
4.	Computer/Fernbedienung	4.	Computer/Remote control	07
	4.1 Computer Anzeige	4.1	Display Function	07
	4.2 Anzeige Fernbedienung	4.2	Remote Control Button Function	07
	4.3 Manual Programm	4.3	Manual Program	08
	4.4 Programme	4.4	Programs	08
	4.5 Fernbedienung mit dem Laufband verbinden	4.5	Pairing operation of remote control	09
	4.6 Fernbedienung mit dem Laufband trennen	4.6	Cancel pairing operation	09
	4.7 Hinweise zur Fernbedienung	4.7	Remote control Instructions	09
5.	Schmierung des Laufbands	5.	Lubricating the treadmill	10
6.	Pflege und Wartung	6.	Care and Maintenance	11
	6.1 Pflege	6.1	Care	11
	6.2 Zentrierung des Laufgurtes	6.2	Centering the running belt	11
	6.3 Einstellen der Laufgurtspannung	6.3	Tighten the belt	12
	6.4 Einstellung der Steigung	6.4	Incline adjustment	12
7.	Trainingsanleitung	7.	Training manual	13
	7.1 Trainingshäufigkeit	7.1	Training frequency	13
	7.2 Trainingsintensität	7.2	Training intensity	13
	7.3 Trainingsdauer	7.3	Training duration	13
8.	Explosionszeichnung	8.	Explosion drawing	14
9.	Teileliste	9.	Parts list	15
10.	Garantie	10.	Warranty (Germany only)	16
11.	Service-Hotline & Ersatzteilbestellung	11.	-	18

## 1. Sicherheitshinweise

### WICHTIG!

- ☒ Es handelt sich um ein Laufband der Klasse HB, nach EN ISO20957-1/6.
- ☒ Max. Belastbarkeit 120 kg.
  
- ☒ Das Laufband darf nur für den Heimgebrauch 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.

☒ Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenquellen, die Verletzungen verursachen könnten, wurden bestmöglich ausgeschlossen.

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

1. Erlauben Sie Kindern und Haustiere nicht mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen.
2. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben, Muttern, Handgriffe und Pedale fest angezogen sind und ob Beschädigungen ersichtlich sind.
3. Tauschen Sie defekte Teile nur nach Rücksprache mit dem Service sofort aus, und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht.
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 (mindestens 1,5m).
7. Stellen Sie das Gerät auf einen festen, ebenen und rutschfesten 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. Das Trainingsgerät muss nach jedem Training gegen ungewolltes Bewegen gesichert werden!
13. Tragen Sie keine lose Kleidung, sondern geeignete Trainingskleidung wie z.B. einen Trainingsanzug.

## 1. Safety instructions

### IMPORTANT!

- ☒ The treadmill is produced according to EN ISO20957-1/6 Max. user weight is 120kg.
- ☒ The Treadmill should be used only for homeuse
  
- ☒ Any other use of the item is prohibited and may be dangerous. The importeur cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.

- ☒ The Treadmill has been produced according to the latest safety standards.

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

1. Do not allow children or animals to play on or near the equipment.
2. Regularly check that all screws, nuts, handles and pedals are tightly secured, and if any defects can be seen.
3. Promptly replace all defective parts according to the instructions of the service department and do not use the equipment until it is repaired.
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 least 1.5 m).
7. Set up the equipment on a solid, flat and not slippery 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. The item has to be locked after every exercise!
13. Do not wear loose clothing; wear suitable training gear such as a training suit, for example.

14. Tragen Sie Schuhe 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.

16. Das Trainingsgerät darf nicht in feuchten Räumen (Bad) oder auf dem Balkon aufgestellt werden.

17. Achten Sie auf genügend Abstand des Netzkabels zu heißen Quellen.

18. Stellen Sie das Laufband so auf, dass Sie die Annäherung von Dritten Personen sehen können.

19. Das Trainingsgerät darf nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.

20. Stromschlaggefahr! Fehlerhafte Elektroinstallation oder zu hohe Netzspannung können zu einem 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. 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.

21. Lassen Sie Kinder nicht mit der Verpackungsfolie spielen. Sie können sich beim Spielen darin verfangen und ersticken.

14. Wear shoes and never exercise barefoot.

15. Make certain that other persons are not in the area of the Hometrainer, because other persons may be injured by the moving parts.

16. It is not allowed to place the item in rooms with high humidity (bathroom) or on the balcony.

17. Pay attention to enough distance between the power cable to hot sources.

18. Set up the treadmill in such a way, that you are able to see other persons, who are approaching.

19. The exercise equipment may only be used by one person at a time.

20. Risk of electric shock! Faulty electrical installation or excessive mains voltage can lead to electric shock. Only connect the unit if the mains voltage of the socket corresponds to the specification on the rating plate. Do not operate the appliance if it is visibly damaged or if the mains cable or plug is defective. Do not touch the mains plug with wet hands. Do not pull the mains plug out of the socket by the mains cable, but always hold the mains plug.

21. Do not let children play with the packaging film. They can get caught in it while playing and suffocate.

## 2. Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen der EN ISO20957-1/6 Klasse HB. Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf EG Richtlinie 2004/108/EG; 98/37/EG, 2006/42/EG und die 2006/95/EG. 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 (PS)
- ☒ 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

This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of EN ISO20957-1/6 Class HB. The CE marking refers to the EU Directive 2004/108/EEC; 98/37/EEC, 2006/42/EEC and the 2006/95/EEC. 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.

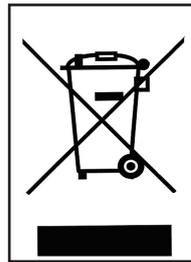
### 2.1 Packaging

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!



### 2.3 Aufstellen des Laufbands

### 2.4 Ausrichtung des Laufbandes

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

### 2.5 Stromzufuhr

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

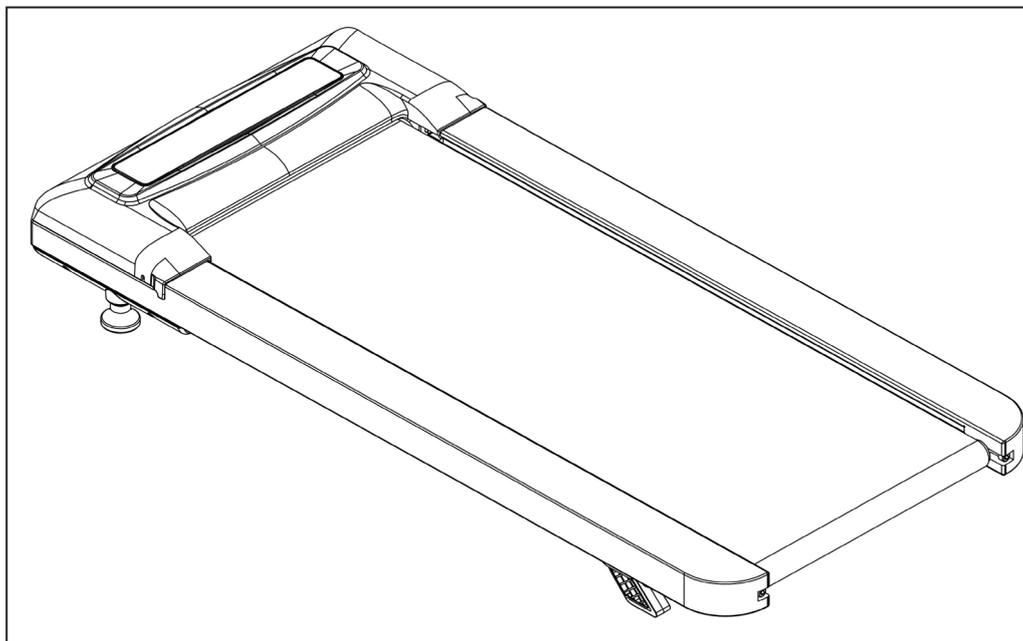
### 2.3 Setting up the item

### 2.4 Setting up in detail

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

### 2.5 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.

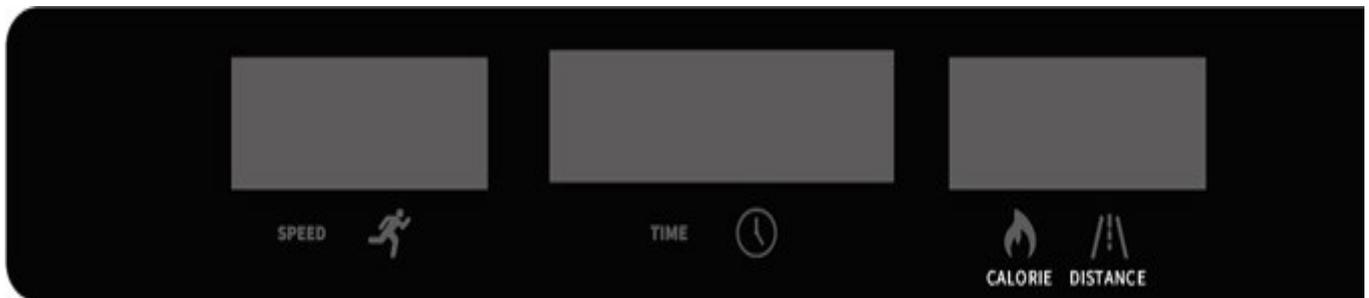


### 3. Startvorbereitung

- 3.1 Stromversorgung  
Schalten Sie den Netzschalter, welcher sich neben der Netzkabelbuchse auf der Rückseite der Motorabdeckung befindet auf „I“.
- 3.2 Auf- und Absteigen auf das Laufband  
Möchten Sie Ihr Training beenden, dann drücken Sie die START-STOP--Taste und warten bis das Laufband komplett zum Stillstand gekommen ist. Verlassen Sie erst dann das Laufband.
- 3.3 Absteigen im Notfall  
Sollte ein Notfall auftreten und Sie sind gezwungen das Training abrupt zu beenden, gehen Sie wie folgt vor:  
- Springen Sie mit beiden Beinen auf die seitlichen Trittflächen und warten Sie bis das Laufband zum Stillstand gekommen ist.  
- Drücken Sie die STOP-Taste.

### 3. Starting procedure

- 3.1 Power supply  
Switch on the power switch.
- 3.2 Turn 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 START-STOP--button and wait till the treadmill come to a complete stop.
- 3.3 Turn off in emergency case  
In an emergency case follow up the following procedure:  
- Jump onto the side rails and wait till the running belt come to a complete stop.  
- Press the STOP button.



#### 4.1 Computer Anzeige

**SPEED/GESCHWINDIGKEIT:**  
Anzeige der Geschwindigkeit.

**TIME/ZEIT:**  
Anzeige der Trainingszeit.

**CALORIES/KALORIEN**  
Anzeige der verbrauchten Kalorien.

**DISTANCE/STRECKE:**  
Anzeige der hinterlegten Strecke.

#### 4.2 Anzeige Fernbedienung

**START/STOP**  
Im Standby-Modus wird der Motor durch Drücken der START Taste gestartet. Im Betriebsmodus wird der Motor durch Drücken der STOP Taste angehalten.

**PROG/Automatische Programmauswahl**  
Im Standby-Modus können Sie durch Drücken dieser Taste eines der 12 verschiedenen Trainingsprogramme auswählen

**SPEED +/-**  
Während des Betriebs kann mit den Tasten die Geschwindigkeit in 0,1 Schritten eingestellt werden

#### 4.1 Display Function

**SPEED:**  
Display current speed.

**TIME:**  
Display the time has run.

**CALORIES:**  
Display the calories has consume.

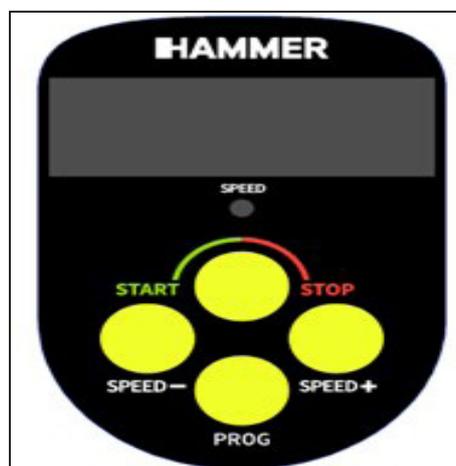
**DISTANCE:**  
Display the distance has run.

#### 4.2 Remote Control Button Function

**START/STOP**  
In standby mode, pressing this button starts the motor. In running mode, pressing this button stops the motor.

**PROG/Automatic program selection**  
In standby mode, pressing this button selects one of the 12 different exercise programs.

**SPEED +/-**  
During operation, the speed can be adjusted in increments of 0.1 km/h.



#### 4.3 Manual Programm

Trainingsbeginn im manuellen Modus: Nach dem Einschalten befindet sich das Laufband in dem anfänglichen Standby-Modus; durch Drücken der Starttaste wird der manuelle Modus aktiviert.

Betrieb: Die anfängliche Laufgeschwindigkeit beträgt 1,0 KM/H, der Zeit- und Entfernungszähler beginnt bei Null. Durch Drücken der Geschwindigkeitseinstelltaste kann die Laufgeschwindigkeit geändert werden. Wenn die Trainingszeit 240 Minuten überschreitet, schaltet sich das System automatisch ab.

Wenn sich das Laufband im Standby-Modus befindet und innerhalb von 10 Minuten keine Bedienung erfolgt, wird das Anzeigefenster des Laufbands in den Ruhezustand versetzt. Nachdem der Bildschirm ausgeschaltet ist, können Sie eine Taste auf der Fernbedienung drücken, um das Display zu aktivieren.

#### 4.4 Programme

Vorinstallierte Programme abrufen: Drücken Sie im manuellen Betriebsmodus oder im Moduseinstellungstatus die Programmtaste, um ein vorinstalliertes Programm auszuwählen. Das Zeitfenster zeigt 30:00 Minuten an und blinkt (die gewünschte Trainingszeit kann mit der Taste speed +/- in einem Bereich von 8:00 bis 99:00 Minuten eingestellt werden). Durch Drücken der Starttaste wird das Programm gestartet.

Betrieb: Das jeweilige Programm ist in 10 Stufen unterteilt, wobei jede Stufe eine vom Programm vorgegebene Geschwindigkeit hat. Jede Stufe dauert 1/10 der eingestellten Gesamtzeit und wird im Zeitfenster heruntergezählt. Distanz- und Kalorienzähler beginnen bei Null. Durch Drücken der Taste für die Geschwindigkeitsanpassung kann die Geschwindigkeit geändert werden, die sich im Laufe des Programms automatisch an den für die nächste Stufe eingestellten Wert anpasst. Wenn die eingestellte Zeit auf Null heruntergezählt wird, beginnt die elektronische Uhr langsam aufzuhören zu laufen. Wenn sie anhält, zeigt das Fenster der Motorabdeckung „END“ an und kehrt dann in den anfänglichen Standby-Zustand zurück.

Program	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	1	2	2	1	1	2	2	3	4	1
P2	1	2	1	2	1	2	3	4	1	2
P3	1	2	1	2	3	2	4	2	1	2
P4	2	1	2	1	2	3	3	1	2	1
P5	2	1	1	2	2	1	2	3	2	2
P6	2	2	1	2	3	2	3	2	3	1
P7	2	1	2	2	1	2	1	2	3	1
P8	1	2	3	2	1	2	2	1	2	3
P9	2	2	4	2	4	2	2	3	2	1
P10	1	2	2	1	2	2	3	2	3	2
P11	2	3	4	4	3	3	2	3	3	1
P12	2	2	1	2	2	3	2	3	2	3

LED Beleuchtung An/Ausschalten: Halten Sie im Standby-Modus drei Sekunden lang die „Speed -“ Taste auf der Fernbedienung um die LED Beleuchtung auszuschalten. Halten Sie im Standby Modus die „Speed +“ Taste drei Sekunden lang um die LED Beleuchtung anzuschalten

#### 4.3 Manual Program

Enter manual mode: After powering on, the walking pad enters the initial standby mode; pressing the start button then initiates manual mode operation.

Operation: The initial running speed is 1.0 KM/H, and the time and distance counters start from zero. By pressing the speed adjustment button, the running speed can be changed.

If the exercise time exceeds 240 minutes, the system will automatically shut down. When the walking pad is in standby mode, if there is no operation within 10 minutes, the display window on the walking pad will enter the screen-off sleep state. After the screen is off, you can press the button on the remote control to wake up the display, and then enter the display waiting state;

#### 4.4 Programs

Enter automatic program: In full manual operation mode or mode setting status, press the program button to select an automatic program. The time window will display 30:00 minutes and blink (the desired operation time can be set through the speed +/- button, within a range of 8:00 to 99:00 minutes). Pressing the start button initiates the automatic program. Operation: The automatic program is divided into 10 stages, each with a speed set by the program. Each stage lasts for 1/10th of the total set time, counting down in the time window. Distance and calorie counters start from zero. Pressing the speed adjustment button can change the speed, which automatically adjusts to the next stage's set value as the program progresses. When the set time counts down to zero, the electronic watch starts to slowly stop running. When it stops, the motor cover window displays „END“ and then the window returns to the initial standby state.

LED Light On/Off Control: In standby mode, hold down the speed “-“ key on the remote control for about three seconds to turn off the light strip. Then, hold down the speed “+“ key for about three seconds to turn it back on.

#### 4.5 Fernbedienung mit dem Laufband verbinden

Wenn das Laufband und die Fernbedienung eingeschaltet ist, aber nicht startet, halten Sie die Tasten „Speed+“ und „Speed-“ auf der Fernbedienung gleichzeitig gedrückt, um den Kopplungsvorgang auszuführen.

Wenn „COn“ auf dem Display erscheint, bedeutet dies, dass der Kopplungsvorgang aktiv ist. Sie können die gedrückten Tasten loslassen. COn verschwindet nach 2 Sekunden und zeigt damit an, dass die Fernbedienung und das Laufband verbunden sind. Bedienen Sie das Laufband zu diesem Zeitpunkt nicht. Nach einer Wartezeit von ca. 10 Sekunden sind die Fernbedienung und das Laufband erfolgreich gekoppelt und Sie können das Laufband bedienen.



Wenn bei der Bedienung der Fernbedienung „UCOn“ erscheint, bedeutet dies, dass die Fernbedienung und das Laufband nicht erfolgreich gekoppelt wurden. Bitte koppeln Sie sie erneut.

#### 4.5 Pairing operation of remote control

When the walking pad and the remote controller are powered on but not started, press and hold the „Speed+“ and „Speed-“ buttons on the remote controller at the same time to perform the pairing operation. When „COn“ appears on the display, it means that the pairing operation is effective. You can release the pressed buttons. COn will disappear after 2 seconds, indicating that the remote controller and the walking pad are pairing. Do not operate the walking pad at this time. After waiting for about 10 seconds, the remote controller and the walking pad are successfully paired and you can operate the walking pad.

If „UCOn“ appears when operating the remote control, it means that the remote control and the walking pad are not paired successfully. Please pair them again.



#### 4.6 Fernbedienung mit dem Laufband trennen

Wenn das Laufband stopped, halten Sie die Taste „PROG“ gedrückt. Wenn auf dem Bildschirm der Fernbedienung „dCon“ angezeigt wird, bedeutet dies, dass die Verbindung zwischen der Fernbedienung und dem Laufband unterbrochen ist. Sie müssen die Verbindung wiederherstellen, bevor Sie das Laufband das nächste mal bedienen.

#### 4.6 Cancel pairing operation

When the walking pad is stopped, press and hold the „PROG“ button. When the remote control screen displays „dCon“, it means that the remote control and the walking pad are disconnected. You need to re-pair and reconnect before operating the walking pad next time.



#### 4.7 Hinweise zu der Fernbedienung

Um die Batterielevensdauer der Fernbedienung zu verlängern, reduziert die Fernbedienung die Helligkeit, wenn der Benutzer eine Minuten lang keine Taste drückt. Wenn innerhalb von fünf Minuten keine Taste betätigt wird, schaltet diese den Bildschirm aus. Wenn der Bildschirm ausgeschaltet ist, können Sie eine Taste drücken, um den Bildschirm aktivieren; wenn sich die Fernbedienung im Standby-Zustand befindet und innerhalb von einer Minute keine Taste betätigt wird, wechselt die Fernbedienung in den Ruhezustand „Bildschirm aus“.

Nachdem der Bildschirm ausgeschaltet ist, können Sie eine Taste drücken, um das Display aktivieren.

Die Fernbedienung zeigt zunächst U203 an und wechselt dann in den Wartestatus; wenn die Batterielevensdauer der Fernbedienung nachlässt, wird „LO“ auf dem Bildschirm angezeigt, was bedeutet, dass die Batteriekapazität nicht mehr ausreicht.

#### 4.7 Remote control Instructions

In order to extend the battery life of the remote control, when the remote control is in the startup state, if the user does not press any button for one minutes, the remote control will reduce the brightness. If there is no button operation within five minutes, it will enter the screen-off working state. After the screen is off, you can press a button to wake up the display; when the remote control is in the standby state, if there is no operation within 1 minute, the remote control will enter the screen-off sleep state. After the screen is off, you can press a button to wake up the display. The remote control will first display U203 and then enter the display waiting state; when the battery life of the remote control is reduced, „LO“ will be displayed on the screen, indicating that the battery capacity is insufficient.

Die Batterie muss ausgetauscht werden, dass die Fernbedienung weiterhin normal verwendet werden kann. Wenn Sie nach dem Starten des Laufbands, das Laufband anhalten möchten, müssen Sie das Laufband durch Drücken der Stopptaste auf der Fernbedienung anhalten. Sie können das Laufband nicht direkt ausschalten. Jedes mal, wenn das Laufband oder die Fernbedienung ausgeschaltet wird, werden die Fernbedienung und das Laufband beim erneuten Einschalten wieder gekoppelt und verbunden. Das Laufband kann nur bedient werden, wenn die Verbindung erfolgreich hergestellt wurde. Wenn das Laufband nicht verbunden ist, wird auf der Fernbedienung „UCON“ angezeigt.

The battery needs to be replaced before the remote control can be used normally; after the walking pad is started, if you want to stop the walking pad, you need to stop the walking pad by pressing the stop button on the remote control. You cannot directly turn off the power of the walking pad. Every time the walking pad or remote control is powered off, when it is powered on again, the remote control and the walking pad will be re-paired and connected again. The walking pad can only be operated after the connection is successful. If the program is not connected, the remote control will display „UCON“

## 5. Schmierung des Laufbands

### Wichtiger Hinweis:

Bitte schmieren Sie das Laufband vor dem ersten Gebrauch.

### Achtung:

Wenn Sie das Laufband reparieren, reinigen oder schmieren, bitte vom Netzstrom trennen.

### Schmieren des Laufbands:

Heben Sie den Laufgurt seitlich an und tragen Sie Schmiermittel auf das Laufdeck auf. Wischen Sie das Schmiermittel mit einem Lappen gründlich über das Laufdeck. Wiederholen Sie diesen Vorgang für die andere Seite.

Eine gut geschmierte Lauffläche erhöht den Komfort und reduziert den Verschleiß. Aufgrund von Reibung muss das Laufband von Zeit zu Zeit geschmiert werden.

Um den Silikonstand zu überprüfen, stecken Sie Ihre Hand, bei ausgeschaltetem Laufband, unter den Laufgurt. Sollten Sie noch Silikon fühlen, braucht es nicht geschmiert zu werden. Fühlt sich dagegen die Rückseite des Laufgurts trocken an, sollte mit einem Silikon spray geschmiert werden

## 5. Lubricating the treadmill

### Important note:

Please lubricate your treadmill before the first use.

### Warning:

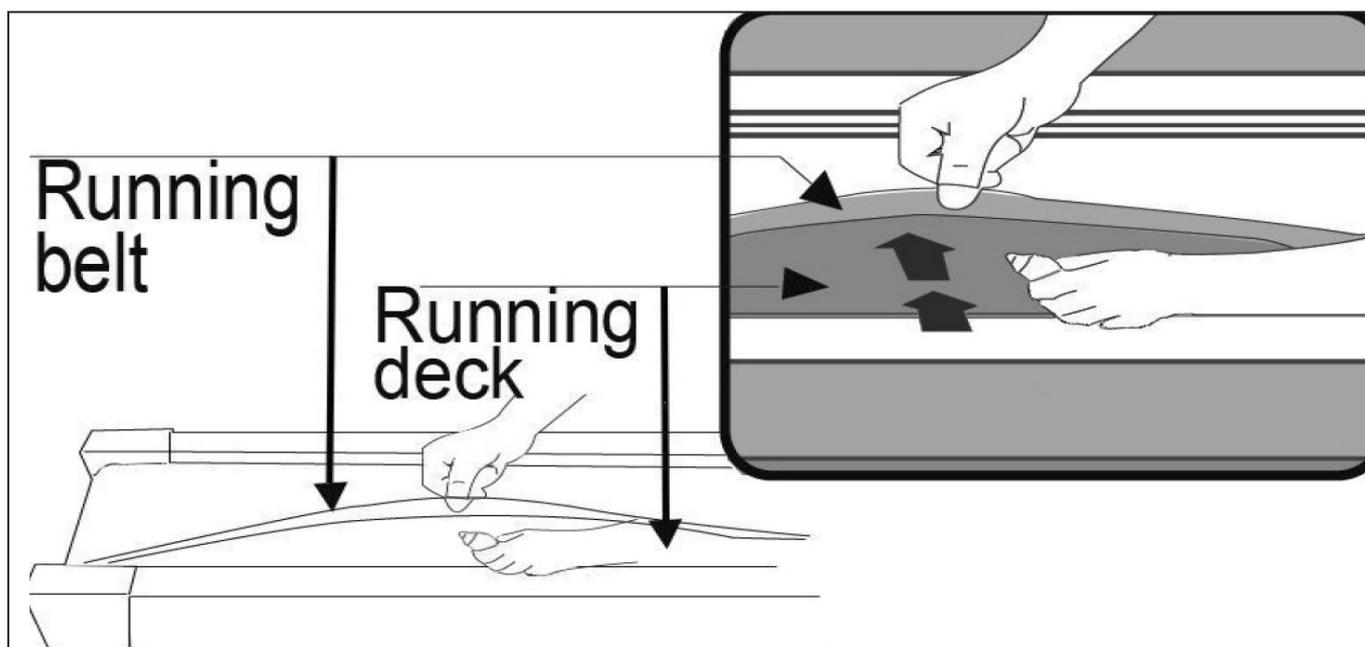
Always unplug the treadmill from the electrical outlet before cleaning, repairing or lubricating the unit.

### How to lubricate:

Raise the belt up on side and apply lubricant to the running deck. Use a rag to thoroughly wipe the lubricant over the running deck. Repeat this process for the other side.

A good lubricate running deck is minimizing the wearout.

For checking the lubrication, please make sure, that the treadmill is switched off. Put your hand between the belt and the deck. If you still feel some silicon, then it is no need for lubrication. If the backside of the belt feels dry, then it is necessary to lubricate the belt.



## 6. Pflege und Wartung

### 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. -

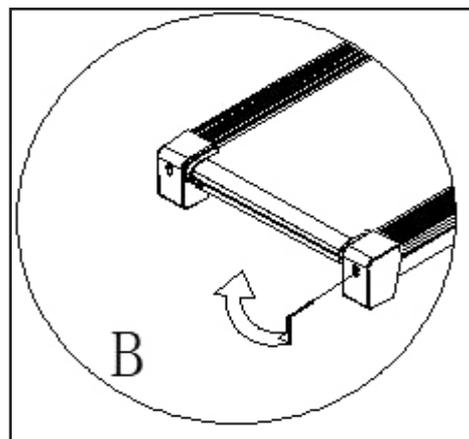
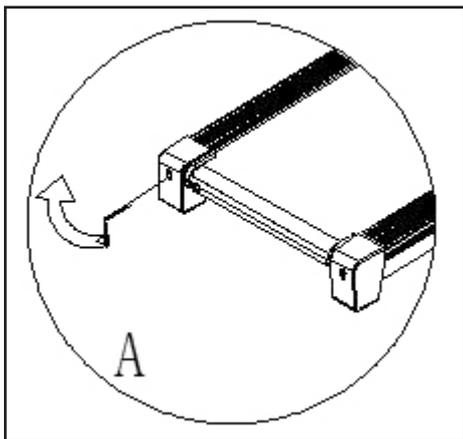
### 6.2 Zentrierung des Laufgurtes

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.

- Tragen Sie beim Zentrieren der Lauffläche keine lose Kleidung
- Drehen Sie die Innensechskantschraube nie mehr als eine ¼ Drehung auf einmal.
  - Spannen Sie immer eine Seite und lösen anschließend die andere.
  - Lassen Sie während der Zentrierung das Laufband mit einer Geschwindigkeit von ca. 6km/h ohne Trainingsperson laufen.

Ist die Zentrierung beendet, gehen Sie für fünf Minuten mit der bereits eingestellten Geschwindigkeit auf dem Laufband. Falls notwendig, wiederholen Sie den beschriebenen Vorgang. Achten Sie darauf, dass Sie eine Überspannung des Laufgurtes vermeiden, da dadurch die Lebensdauer stark beeinträchtigt wird.

- Ist der Abstand von der linken Seite zu groß, dann
- drehen Sie die linke Schraube um eine ¼ Drehung im Uhrzeigersinn (rechts herum; Anziehen) A
  - und drehen Sie die rechte Schraube um eine ¼ Drehung gegen den Uhrzeigersinn (links herum; Lösen). Ist der Abstand von der rechten Seite zu groß, dann
  - drehen Sie die rechte Schraube um eine ¼ Drehung im Uhrzeigersinn (rechts herum; Anziehen)B
  - und drehen die linke Schraube um eine ¼ Drehung gegen den Uhrzeigersinn (links herum; Lösen)



## 6. Care and Maintenance

### 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.

### 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.

- Please turn the allen screw not more than ¼ turn for each step.
- Stretch one side and release the other side.
- the speed of the belt has to be 6km/h, but make sure, that nobody is running on the belt.

If you finish the centering, walk on the treadmill for about 5 minutes, with the speed of 6km/h. If the running belt is still not in centre, please centre the belt again. Pay attention, that you don't force the belt too much, a shorter life will be caused.

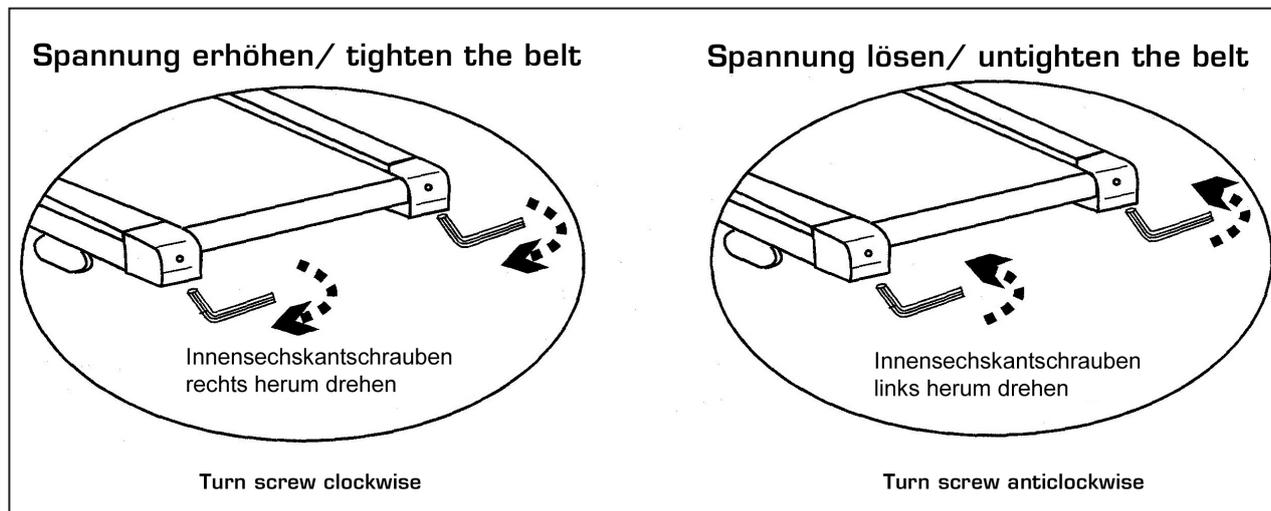
- If the gap on the left side is too big, please
- turn the left screw a ¼ turn clockwise (tighten it)A
  - turn the right screw a ¼ turn anticlockwise (loose it)
- If the gap on the right side is too big, please
- turn the left screw a ¼ turn anticlockwise (loose it)B
  - turn the right screw a ¼ turn clockwise (tighten it)

### 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 ¼ 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 ¼ turns. Please do not turn them more. If the belt is running out of the centre, please adjust it like described under 6.2.

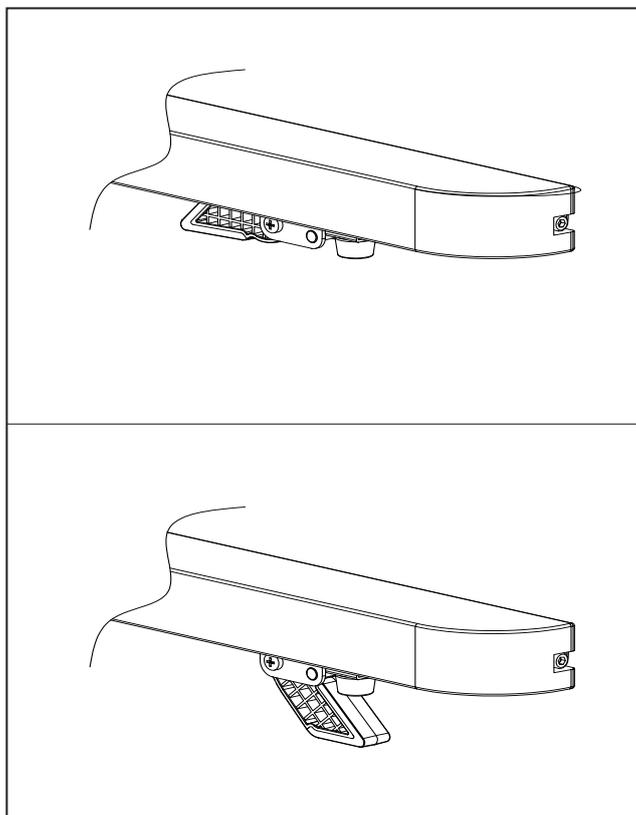


### 6.4. Einstellung der Steigung

Bei dem Laufband haben sie die Möglichkeit, manuell von 0-2,5° die Steigung einzustellen.

### 6.4. Incline adjustment

With the treadmill you have the option of manually adjust the incline from 0-2.5°.



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 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 Stoffwechsellätigkeit 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.

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 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 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.

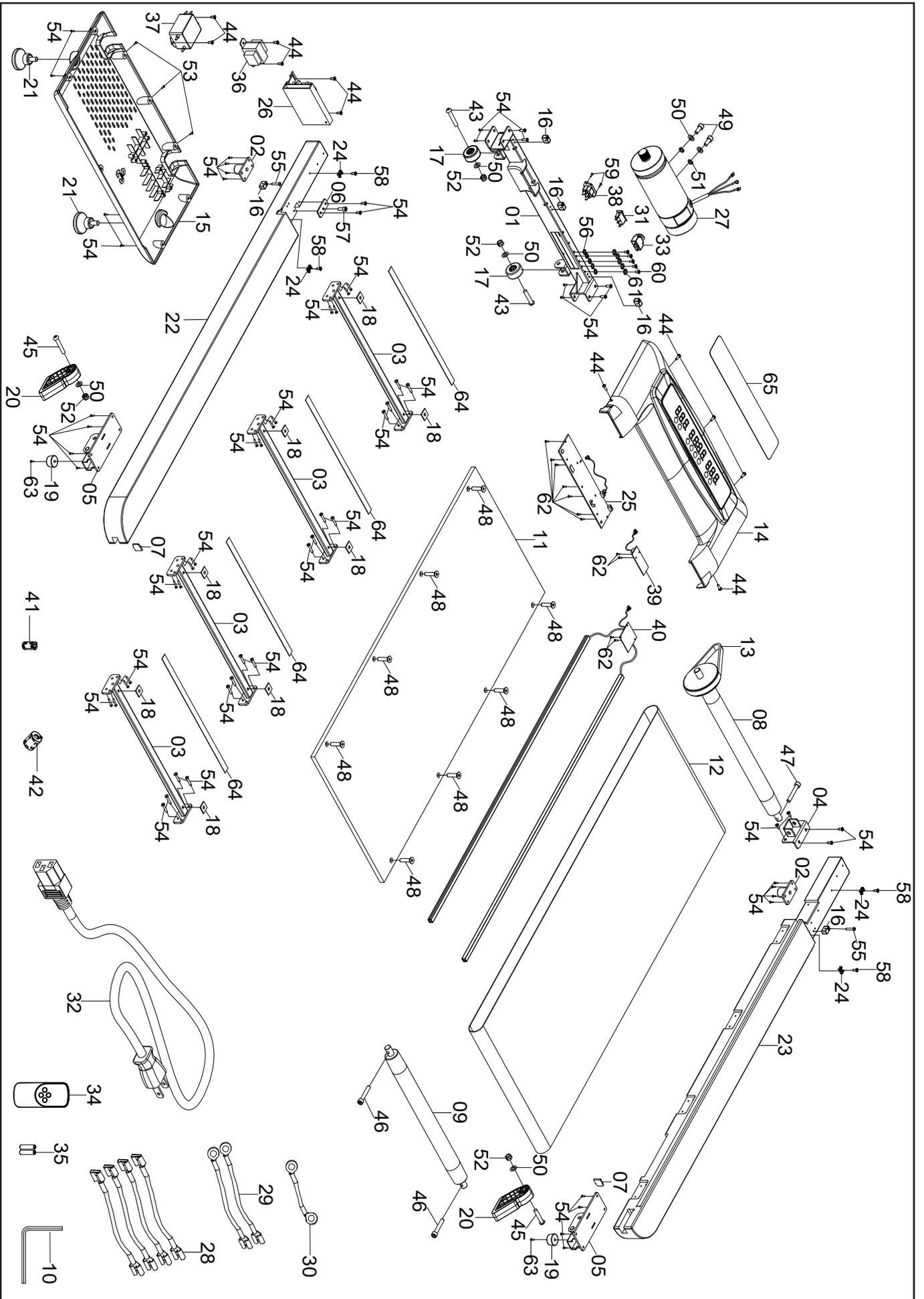
#### Cool-down:

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. Teileliste / Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
13016 -				
-1	Hauptrahmen	Main frame		1
-2	Verbindungsplatte	Connection plate front frame		2
-3	Querstrebe	Crossbar		4
-4	Halterung Spannrolle vorne, rechts	Right front roller attachment		1
-5	Halteplatte, Fußpad hinten	Connection plate Rear foot pad assembly		2
-6	Verbindungsplatten für Rollen vorn	Connection plate of front roller		1
-7	Rollenpad, hinten	Rear roller pad		2
-8	Spannrolle, vorn	Front roller	38*420*90*15*492	1
-9	Spannrolle, hinten	Rear roller	38*412*15*457.8	1
-10	Inbusschlüssel	Allen wrench	S6	1
-11*	Laufdeck	Running board		1
-12*	Laufgurt	Running belt		1
13*	Riemen	Belt		1
-14	Motor Abdeckung, oben	Upper motor cover		1
-15	Motor Abdeckung, unten	Lower motor cover		1
-16	Befestigungsklammern für Motor Abdeckung	Motor cover fixing buckle		5
-17	Transportrollen	Transportwheels		2
-18	Gummipuffer	Rubber puffer pad		8
-19	Standfuß	Flat floor pad		2
-20	Steigungsfuß	Incline pad		2
-21	Standfuß, vorne	Front floor pad		2
-22	Holzverkleidung, links	Wooden sidebar L		1
-23	Holzverkleidung, rechts	Wooden sidebar R		1
-24	Kabelhalterung	Cable tie fixing base		4
-25	Computer	LED Computer		1
-26	Platine	Control circuit board	AC220V	1
-27	DC Motor	DC Motor		1
-28	Stromkabel	Single line	Length 270	4
-29	Stromkabel	Grounding wire	Length 270	2
-30	Stromkabel	Grounding wire	Length 120	1
-31	An/Aus Schalter	Switch	250V/15A	1
-32	Netzkabel	Power cord		1
-33	Überspannungsschutz	Overload protector	6A	1
-34	Fernbedienung	Remote control		1
-35	Batterie	Battery	AAA	2
-36	Spule	Inductor	4.0A	1
-37	Filter	Filter	4.0A	1
-38	Stecker	Socket	250V/16A	1
-39	Bluetooth Modul	Bluetooth module		1
-40	LED Licht	LED light		2
-41	Magnetring	Magnetic ring	For the cable of control circuit board	1
-42	Magnetring	Magnetic ring	For the cable of motor	1
-43	Senkkopfschraube	Head hex socket screw	M8x38	2
-44	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	ST4.2 x12	11
-45	Senkkopfschraube	Socket head screw	M8x45	2
-46	Inbusschraube	Cylindrical head socket screw	M8x45	2
-47	Inbusschraube	Cylindrical head socket screw	M8x35	1
-48	Senkkopfschraube	Hex socket countersunk screw	M6x25	8
-49	Inbusschraube	Cylindrical head hex socket screw	M8x12	2
-50	Unterlegscheibe	Washer		6
-51	Federring	Spring Washer	D8	2
-52	Stoppmutter	Lock nut	M8	4
-53	Kreuzschlitzschraube	Cross screw	ST4.2x25	3
-54	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	ST 4.2x20	66
-55	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	ST 4.2 x25	2
-56	Zahnscheibe	Toothed washer	5.2	5
-57	Inbusschraube	Cylindrical head socket	M6x16	1
-58	Kreuzschlitzschraube	Cross disc head screw	ST 4.2 x16	4
-59	Kreuzschlitzschraube	Cross countersunk screw	ST3.0	2
-60	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M5x12	5
-61	Federscheibe	Spring washer	D5	5
-62	Kreuzschlitzschraube	Cross disc head screw	ST2.5x8	11
-63	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	ST4.2x16	6
-64	Kunststoffstreifen	EVA		4
-65	Computer sticker	Computer sticker		1

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 Hammer-Kundenservice. 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 Hammer-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:

- 1) 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 24 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden.

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 elektrochemischen Einwirkungen, von Wasser sowie allgemein durch Schäden höherer Gewalt.

- 2) 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.
- 3) 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.
- 4) Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Lauf.
- 5) Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere solche auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.
- 6) Unsere Garantiebedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantieleistungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.
- 7) Verschleißteile, welche in der Teileliste als diese ausgewiesen werden, unterliegen nicht den Garantiebedingungen.
- 8) Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßigem Gebrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehaeinrichtungen und Hotels.

Importeur  
Hammer Sport AG  
Von Liebig Str. 21  
89231 Neu-Ulm

# HAMMER

## Service & Support

Um Sie optimal bei Ihrer Reklamation zu unterstützen, bitten wir Sie, bei jedem Kontakt mit uns die folgenden Informationen Ihres Gerätes anzugeben:

Walk 2.0 NorsK	13016
<b>Bezeichnung</b>	<b>Artikelnr.</b>

**PO-Nr.:**

Öffnen Sie ein neues Ticket und geben Sie alle erforderlichen Daten für Ihre Reklamation an. Ihr Ticket wird automatisch an den für Sie richtigen Ansprechpartner weitergeleitet, um Ihnen den bestmöglichen Service zu bieten.



**Ticket öffnen!**

[support.hammer.de/de/support/tickets/new](https://support.hammer.de/de/support/tickets/new)

### Wussten Sie schon?



Auf **support.hammer.de** finden Sie unsere umfangreiche Wissensdatenbank. Neben Anleitungen in verschiedenen Sprachen bieten wir hier auch ausführliche Lösungsartikel zu Problemen jeglicher Art an!



Kontaktieren Sie uns per E-Mail oder Telefon, wenn Sie Hilfe bei der Ticketerstellung benötigen.

Bitte fügen Sie Ihrer Reklamation Bilder und Videos hinzu. Für Garantieansprüche benötigen wir einen Nachweis über den Defekt sowie eine Kopie Ihrer Rechnung. Weitere Informationen zur Garantie, eine Teileliste mit Bezeichnungen und Nummern sowie eine Explosionszeichnung Ihres Gerätes finden Sie in den vorherigen Kapiteln.

### Kontakt



+49 (0)731 / 97488-62



service@hammer.de



Mo. - Fr.: 9:00 - 16:00 Uhr

# HAMMER

## Service & Support

To assist you in the best possible way with your claim, we kindly ask you to provide the following information of your device with every contact:

Walk 2.0 NorsK	13016
<b>Description</b>	<b>Item no.</b>

### PO-Nr.:

Open a new ticket and provide all the required information for your claim. Your ticket will be automatically forwarded to the appropriate contact person to offer you the best possible service.



Open a ticket!

[support.hammer.de/en/support/tickets/new](https://support.hammer.de/en/support/tickets/new)

### Did you know?



On **support.hammer.de**, you will find our extensive knowledge base. In addition to guides in various languages, we also offer detailed solution articles for all kinds of issues!



Please contact us via email or phone if you need assistance with creating a ticket

Please attach images and videos to your claim. For warranty claims, we require proof of the defect as well as a copy of your invoice. Further information on the warranty, a parts list with descriptions and numbers, as well as an exploded view of your device, can be found in the previous chapters.

### Contact us



+49 (0)731 / 97488-62



[service@hammer.de](mailto:service@hammer.de)



Mo. - Fr.: 9:00 - 16:00 Uhr