

SERIAL No. J62086 - xx



Laufband Speed Master 1.8M

Aufbau- & Benutzerhandbuch

Bitte lesen Sie erst dieses Handbuch aufmerksam, bevor Sie versuchen, Ihr neues Produkt aufzubauen oder zu benutzen. Für zukünftige Verwendung aufbewahren.

Inhalt

<i>Kapitel</i>	<i>Seite</i>
<i>Allgemeines.....</i>	<i>3</i>
<i>Bevor Sie Beginnen</i>	<i>4</i>
<i>Sicherheit</i>	<i>5</i>
<i>Trainingsinformation</i>	<i>7</i>
<i>Aufbau</i>	<i>12</i>
<i>Wartungsinformation</i>	<i>18</i>
<i>Benutzungsanleitung</i>	<i>20</i>





Allgemeines

Qualität

Ihr Trainingsgerät wurde gemäß der aktuellen Europäischen Sicherheitsstandards (EN 957) entworfen und hergestellt.

Fragen

Sollten Sie Schwierigkeiten mit dem Aufbau oder der Benutzung Ihres Trainingsgerätes haben, oder sind Sie der Meinung, dass Teile fehlen, senden Sie es bitte NICHT an den Händler zurück, sondern wenden Sie sich bitte zuerst direkt an unseren Kundenservice.

Tel: 09 11 / 97 59 78 - 0
Fax: 09 11 / 97 59 78 - 1
Email: service@benysports.de
Website: www.benysports.de

Unser Kundenservice ist erreichbar
Montag bis Freitag von 9:00 bis 15:00 Uhr.

Beny Sports Germany GmbH
Klingenhofstr. 51
D-90411 Nürnberg

Anfragen

Wenn Sie unseren Kundenservice mit einer Anfrage kontaktieren, halten Sie bitte folgende Informationen bereit:

NAME
ADRESSE
TELEFONNUMMER
PRODUKT MARKE
PRODUKT MODELL
PRODUKT SERIENNUMMER
KAUFDATUM
HÄNDLERNAME
BENÖTIGTE ERSATZTEILNUMMERN

Garantie

Beny Sports Germany GmbH gewährt Garantieleistungen nur im Rahmen der HEIMBENUTZUNG für die Dauer von 2 Jahren ab dem Kaufdatum. Während der Garantiedauer behalten wir uns das Recht vor:

- a). Ersatzteile für die Reparatur an den Käufer zu liefern.
- b). das an das Lager zurückgesandte Produkt zu reparieren (auf Kosten des Kunden).
- c). das Produkt zu ersetzen, falls wirtschaftlich.

Diese Garantie schließt Abnutzung der Polster und Verschleißteile aus.

Diese Garantie gilt nicht für Defekte, die durch fehlerhafte Behandlung oder Verstauung, oder durch Nutzung außerhalb des empfohlenen Nutzungsorts entstanden sind.

Sollten Sie uns über einen Defekt an Ihrem Gerät informieren wollen, benötigen wir einen Kaufbeleg. Ohne Kaufbeleg kann jede Anfrage für Ersatzteile oder Reparatur verweigert werden.

Diese Garantie gilt nur für den ursprünglichen Käufer und ist nicht übertragbar.

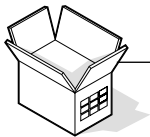
Dies beeinflusst nicht Ihre gesetzlich vorgeschriebenen Rechte als Kunde.

Kundenservice

Tel: 09 11 / 97 59 78 - 0
Fax: 09 11 / 97 59 78 - 1
Email: service@benysports.de
Website: www.benysports.de

Unser Kundenservice ist erreichbar Montag
bis Freitag von 9:00 bis 15:00 Uhr.

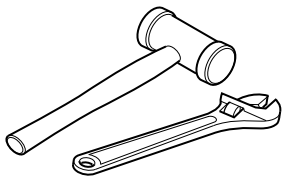
Beny Sports Germany GmbH
Klingenhofstr. 51
D-90411 Nürnberg



Bevor Sie Beginnen

Werkzeug

Falls erforderlich, werden alle unsere Geräte mit den wichtigsten Werkzeugen geliefert, die für einen erfolgreichen Aufbau benötigt werden. Es kann jedoch vorteilhaft sein, einen Gummihammer und einen Universalschraubenschlüssel zur Hand zu haben.



Vorbereitung des Arbeitsplatzes

Wichtig ist, dass Sie ihr Gerät an einer sauberen, freien und aufgeräumten Stelle aufbauen. Sie sollten in der Lage sein, um das Gerät herumzugehen, während Sie die Einzelteile zusammenfügen, so dass die Verletzungsgefahr reduziert wird.

Bitten Sie um Hilfe

Da einige der Einzelteile groß, schwer oder sperrig sein können, ist es schneller, sicherer und einfacher, sich beim Aufbau von jemandem helfen zu lassen.

Öffnen des Kartons

Öffnen Sie den Karton, der Ihr Produkt enthält vorsichtig, wobei Sie bitte die aufgedruckten Warnungen beachten, um die Verletzungsgefahr zu reduzieren. Beachten Sie evtl. scharfe Klammern, die zur Befestigung der Klappen benutzt wurden. Versichern Sie sich, dass der Karton auf der richtigen Seite steht, da die Teile so am leichtesten entnommen werden können.

Auspacken der Teile

Packen Sie vorsichtig jede Komponente aus und kontrollieren Sie auf der Teileliste, ob alle notwendigen Einzelteile vorhanden sind.

Bitte beachten Sie, dass manche Einzelteile schon zu Gruppen zusammengebaut sein können. Kontrollieren Sie dies bitte, bevor Sie sich deshalb an unseren Kundendienst wenden. Senden Sie das Gerät auf keinen Fall zurück, bevor Sie sich mit Ihrem Händler in Verbindung gesetzt haben.



Sicherheit

Bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen, das Ihre Herz-Kreislaufaktivität steigert, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt. Regelmäßiges, anstrengendes Training sollte von Ihrem Arzt bewilligt werden und es ist erforderlich, dass Sie Ihr Gerät richtig verwenden. Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanleitung genau, bevor Sie den Aufbau und das Training beginnen.



Warnung

Sollte ein Teil Ihres Produktes beschädigt oder sehr verschlissen sein, benutzen Sie Ihr Gerät unter keinen Umständen, bis diese Teile ausgetauscht sind.

- * Stellen Sie sicher, dass der Safety-Key vor Benutzung an Ihrer Kleidung befestigt ist.
- * Vergewissern Sie sich, dass das Gerät auf einer stabilen, flachen Oberfläche steht, bevor Sie es benutzen. Falls nötig, benutzen Sie eine Gummimatte, um Rutschgefahr zu mindern. Stellen Sie das Gerät nicht auf dicken Teppich, da dies die korrekte Lüftung beeinflussen kann. Stellen Sie das Gerät nicht in der Nähe von Wasser oder gar draußen auf.
- * Starten Sie das Gerät niemals, wenn Sie auf der Laufmatte stehen. Nachdem Sie das Stellen Sie das Gerät nicht auf dicken Teppich, da dies die korrekte Lüftung beeinflussen Gerät angeschaltet und die Geschwindigkeit eingestellt haben, kann es einen Moment Stellen Sie das Gerät nicht auf dicken Teppich, da dies die korrekte Lüftung beeinflussen dauern, bis sich die Laufmatte in Bewegung setzt. Stellen Sie sich nicht auf die Laufmatte, Stellen Sie das Gerät nicht auf dicken Teppich, da dies die korrekte Lüftung beeinflussen bis diese sich bewegt.
- * Das Gerät ist zu hohen Geschwindigkeiten fähig. Um abrupte Sprünge zu vermeiden, Stellen Sie das Gerät nicht auf dicken Teppich, da dies die korrekte Lüftung beeinflussen erhöhen Sie diese in kleineren Stufen.
- * Halten Sie sich an den Handgriffen fest, bis sie sich an das Gerät gewöhnt haben.
- * Schalten Sie das Gerät niemals ein, wenn jemand darauf steht.
- * Drehen Sie sich auf dem Laufband niemals um. Schauen Sie immer nach vorne.
- * Halten Sie Kinder und Tiere fern von den Trainingsgeräten, wenn Sie diese benutzen. Stellen Sie das Gerät nicht auf dicken Teppich, da dies die korrekte Lüftung beeinflussen Wenn Sie Kindern erlauben, das Gerät zu verwenden, sollte ein Erwachsener anwesend sein.
- * Verstauen Sie den Safety-Key an einem für Kinder unzugänglichen Ort, wenn Sie Ihr Stellen Sie das Gerät nicht auf dicken Teppich, da dies die korrekte Lüftung beeinflussen Gerät nicht benutzen.
- * Kontrollieren Sie regelmäßig, ob alle Muttern, Bolzen und Schrauben festgezogen sind, Stellen Sie das Gerät nicht auf dicken Teppich, da dies die korrekte Lüftung beeinflussen und ebenfalls alle beweglichen Teile auf offensichtlichen Verschleiß oder Schaden.
- * Tragen Sie immer geeignete Kleidung und Schuhwerk, wie Sportschuhe, wenn Sie Stellen Sie das Gerät nicht auf dicken Teppich, da dies die korrekte Lüftung beeinflussen trainieren. Tragen Sie keine zu weite Kleidung, die sich während des Trainings verfangen könnte.
- * Sollte ein elektronisches Problem plötzlich die Geschwindigkeit erhöhen, ziehen Sie Stellen Sie das Gerät nicht auf dicken Teppich, da dies die korrekte Lüftung beeinflussen bitte den Safety-Key heraus, so dass das Gerät anhält.
- * Benutzen Sie kein Verlängerungskabel. Versuchen sie nicht, den Stecker über einen Stellen Sie das Gerät nicht auf dicken Teppich, da dies die korrekte Lüftung beeinflussen Adapter anzuschließen oder das Kabel zu umzubauen. Stellen Sie sicher, dass die Stellen Sie das Gerät nicht auf dicken Teppich, da dies die korrekte Lüftung beeinflussen Steckdose geerdet ist.
- * Ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose, wenn Sie Ihr Gerät nicht benutzen.
- * Achten Sie beim Zusammenklappen darauf, dass der Zylinder komplett einrastet.
- * Entfernen Sie die Motorabdeckung nicht, es sei denn einer unserer Service Techniker bittet Stellen Sie das Gerät nicht auf dicken Teppich, da dies die korrekte Lüftung beeinflussen Sie darum. Reparaturen sollten nur vom professionellen Techniker vorgenommen werden.



Sicherheit

Verstauung und Benutzung

Ihr Gerät ist dafür konstruiert, in einer sauberen, trockenen Umgebung benutzt zu werden. Vermeiden sie die Verstauung an zu kalten oder klammen Orten, da dies zu Korrosion und ähnlichen Problemen führen kann.

Maximal-Gewicht

Ihr Gerät ist für Benutzer mit bis zu folgendem Gewicht geeignet: 120kg / 265lbs oder weniger.

Konformität

Dieses Gerät erfüllt (EN 957) - Teile 1 und 6, Klasse (H) - HEIMBENUTZUNG – Klasse (C). Es ist nicht geeignet für therapeutische Verwendung.



Trainingsinformation

Zu Beginn

Wie Sie mit dem Training beginnen, unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Haben Sie lange nicht trainiert, waren Sie für eine Weile inaktiv, oder sind Sie extrem übergewichtig, **MÜSSEN** Sie langsam anfangen, und die Trainingszeit langsam stufenweise erhöhen, eventuell nur ein paar Minuten pro Einheit pro Woche.

Kombinieren Sie eine vorsichtig strukturierte Ernährung mit einem einfachen, aber effektiven Training und es kann dazu beitragen, dass Sie sich besser fühlen, aussehen und das Leben mehr genießen.

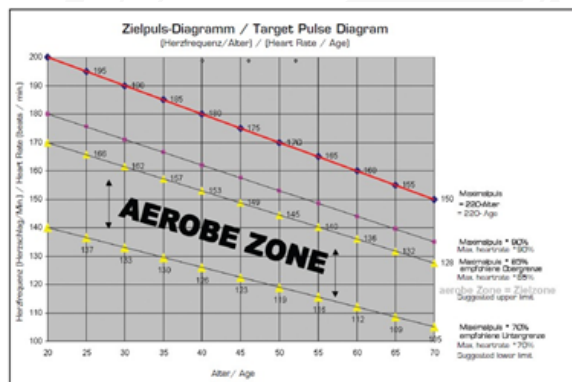
Aerobic Fitness

Aerobic Training ist schlichtweg definiert als jegliche andauernde Aktivität, die die Sauerstoffzufuhr zu den Muskeln durch das vom Herzen gepumpte Blut erhöht. Durch regelmäßiges Training wird Ihr Herz-Kreislaufsystem stärker und effizienter. Ihre Erholungsgeschwindigkeit z. B. die Zeit, die Sie brauchen, um den Ruhepuls wieder zu erreichen, wird ebenfalls geringer.

Anfangs werden Sie vielleicht nur dazu in der Lage sein, ein paar Minuten täglich zu trainieren. Zögern Sie nicht, durch den Mund zu atmen, sollten Sie mehr Sauerstoff benötigen. Benutzen Sie den „Redetest“.

Können Sie keine Unterhaltung führen, während Sie trainieren, arbeiten Sie zu schwer! Bei regelmäßigem Training wird Aerobic Fitness über die nächsten 6 – 8 Wochen jedoch stufenweise aufgebaut.

Lassen Sie sich nicht entmutigen, sollte es länger dauern, bis Sie sich weniger lustlos fühlen. Jeder Mensch ist verschieden und manche erreichen ihr Ziel schneller als andere. Trainieren Sie in Ihrem eigenen, komfortablen Tempo und die Resultate werden sich einstellen. Umso besser Ihre Aerobic Fitness ist, desto mehr werden Sie trainieren müssen, um in Ihrer Zielzone zu bleiben.





Trainingsinformation

Aufwärmen

Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus drei Teilen: Aufwärmen, Aerobic, und Cool Down. Beginnen Sie das Training niemals ohne Aufwärmen. Beenden Sie es nie ohne Cool Down. Dehnen Sie sich für 5-10 Minuten vor dem Training, um Überdehnungen, Zerrungen und Krämpfe zu vermeiden.

Aerobic Session

Diejenigen unter Ihnen, die erst mit dem Training beginnen, sollten dies anfangs nicht mehr als jeden zweiten Tag tun.

Mit dem Anstieg Ihres Fitness-Levels können Sie das Training auf 2 von 3 Tagen erhöhen.

Wenn Sie damit gut umgehen können, trainieren Sie 6 Tage die Woche, aber nehmen Sie sich mindestens einen Tag pro Woche frei.



Warnung

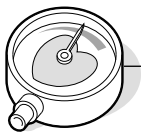
Falsches oder übertriebenes Training kann Ihrer Gesundheit schaden. Bitte lesen Sie zuerst die Trainingsinformation.

Training in Ihrer Zielzone

Um sicherzustellen, dass Sie in Ihrer Zielzone arbeiten, müssen Sie Ihren Puls messen können. Sollten Sie keinen Pulsmesser haben (entweder an dem Gerät, das Sie verwenden, oder ein universelles Gerät), müssen Sie Ihren Puls selbst an Ihrer Halsschlagader nehmen. Diese befindet sich an der Seite Ihres Halses und Sie können Sie erfühlen, indem Sie Ihren Zeige- und Mittelfinger benutzen. Zählen Sie einfach die Schläge, die Sie in 10 Sekunden fühlen und multiplizieren Sie diese mal 6, um Ihren Puls zu errechnen. Sie sollten dies vor und nach dem Training tun, um ihn vergleichen zu können. Menschen mit guter Aerobic Fitness haben einen niedrigeren Ruhepuls und können mit höherem Pulslevel trainieren

Zielzone

Benutzen Sie die unten aufgeführte Tabelle, um Ihre Zielzone zu ermitteln. Sollten Sie erst mit dem Training beginnen, also in die Kategorie untrainiert fallen, nutzen Sie die linke Spalte. Wenn Sie regelmäßig trainieren und eine gute Aerobic Fitness besitzen, nutzen Sie die rechte Spalte.



Trainingsinformation

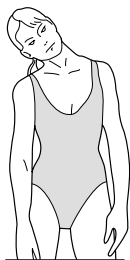
Alter	Untrainiert Zielzone A	Trainiert Zielzone B
(Jahre)	(Schläge pro Minute)	(Schläge pro Minute)
20-24	145 - 165	155 - 175
25-29	140 - 160	150 - 170
30-34	135 - 155	145 - 165
35-39	130 - 150	140 - 160
40-44	125 - 145	135 - 155
45-49	120 - 140	130 - 150
50-54	115 - 135	125 - 145
55-59	110 - 130	120 - 140
60 und mehr	105 - 125	115 - 135

Cool Down

Um Übermüdung und Muskelkater vorzubeugen, sollten Sie sich für ein paar Minuten durch langsames Gehen abkühlen, um Ihren Puls wieder auf den Ruhepuls zu senken.

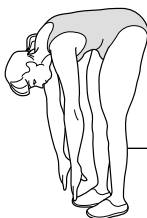
Aufwärm- und Cool Down Übungen

Halten Sie jede Übung für mindestens 10 Sekunden und entspannen Sie dann. Wiederholen Sie jede Übung zwei oder drei Mal. Tun Sie dies vor der Aerobic und auch nachdem Sie mit dem Training fertig sind.



Kopffrolle

Legen Sie den Kopf langsam nach rechts, so dass Sie eine leichte Dehnung an der linken Halsseite spüren. Als nächstes legen Sie den Kopf nach hinten, das Kinn streckend. Danach legen Sie den Kopf nach links, so dass Sie eine leichte Dehnung auf der rechten Halsseite verspüren. Zuletzt legen Sie den Kopf nach vorne auf die Brust. Wiederholen Sie dies zwei bis drei Mal.

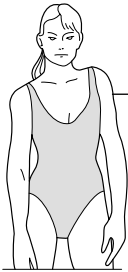


Zehen berühren

Beugen Sie sich langsam nach vorne, indem Sie in der Hüfte abknicken, und entspannen Sie Rücken und Schultern während Sie den Oberkörper herabbeugen. Strecken Sie sich behutsam nach unten, soweit es angenehm ist und halten Sie die Position für 10 Sekunden.



Trainingsinformation

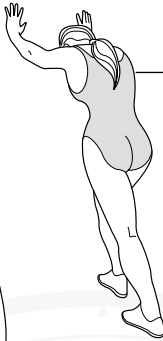


Schulter Heben

Rotieren und heben Sie die rechte Schulter in Richtung Ohr, dann entspannen. Dasselbe tun Sie mit der linken Schulter. Wiederholen Sie drei bis vier Mal.

Wade / Achilles Stretch

Drehen Sie sich in Richtung Wand und legen Sie beide Hände daran. Stützen Sie sich mit einem Bein, während Sie das andere hinter sich mit der ganzen Sohle flach auf dem Boden positionieren. Beugen Sie das vordere Bein und lehnen Sie sich in Richtung Wand, wobei Sie das hintere Bein gerade lassen, so dass Wade und Achillessehne gedehnt werden. Halten Sie dies für 5 Sekunden und wiederholen Sie mit dem anderen Bein. Wiederholen Sie die Übung zwei bis drei Mal.



Side Stretch

Heben Sie beide Arme über Ihren Kopf und strecken Sie den rechten Arm so weit nach oben, wie nur möglich, wodurch die Bauch- und Rückenmuskeln sanft gestreckt werden. Wiederholen Sie mit dem linken Arm. Wiederholen Sie alles drei bis vier Mal.

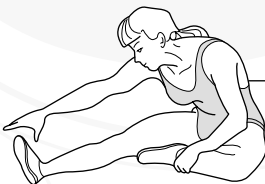
Innerer Oberschenkel Stretch

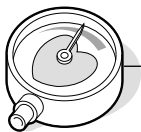
Setzen Sie sich auf den Boden und ziehen Sie beide Beine an Ihre Leiste heran – die Fußsohlen zueinander. Lassen Sie den Rücken gerade und lehnen Sie sich über Ihre Füße nach vorne. Spannen Sie die Oberschenkel an und halten Sie dies für 5 Sekunden. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie drei bis vier Mal.



Hinterer Oberschenkel Stretch

Setzen Sie sich auf den Boden, strecken Sie das rechte Bein aus und beugen Sie das linke mit dem Fuß flach gegen den rechten Oberschenkel. Beugen Sie sich über Ihren rechten Fuß nach vorne und halten Sie dies für 10 Sekunden. Entspannen Sie sich und wiederholen mit dem linken Bein. Wiederholen Sie zwei bis drei Mal.





Trainingsinformation

Grundlegendes Aerobic Trainingsprogramm

Wir schlagen die folgenden Aerobic Trainingsprogramme vor. Denken Sie daran, richtig zu atmen, die Übungen in Ihrem eigenen Tempo zu absolvieren und es nicht zu übertreiben, um Verletzungen zu vermeiden.

Woche 1 & 2

Aufwärmen 5 - 10 Minuten
Cool Down 5 Minuten

4 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
1 Minute Ausruhen
2 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
1 Minute langsam trainieren

Woche 3 & 4

Aufwärmen 5 - 10 Minuten
Cool Down 5 Minuten

5 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
1 Minute Ausruhen
3 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
2 Minute langsam trainieren

Woche 5 & 6

Aufwärmen 5 - 10 Minuten
Cool Down 5 Minuten

6 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
1 Minute Ausruhen
4 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
3 Minute langsam trainieren

Woche 7 & 8

Aufwärmen 5 - 10 Minuten
Cool Down 5 Minuten

5 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
3 Minuten in Zielzone 'B' trainieren
2 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
1 Minute langsam trainieren
4 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
3 Minuten langsam trainieren

Woche 9 & danach

Aufwärmen 5 - 10 Minuten
Cool Down 5 Minuten

5 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
3 Minuten in Zielzone 'B' trainieren
2 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
1 Minute langsam trainieren
Wiederholen Sie den ganzen Zyklus
zwei oder drei Mal.

Dies ist nur ein Vorschlag für ein Trainingsprogramm und ist nicht für jeden Benutzer geeignet.

Aufbau

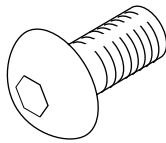


Teileliste

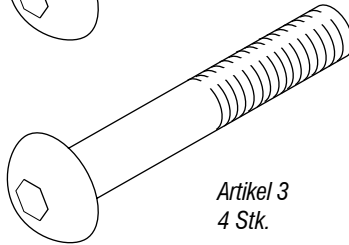
Dies ist das Zubehör, das Sie für den Aufbau Ihres Produktes benötigen werden. Das folgende Zubehör wird in einem Pack geliefert und sollte auf Vollständigkeit geprüft werden, bevor Sie den Aufbau beginnen.



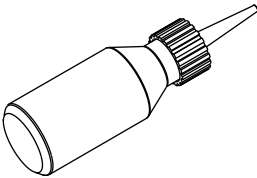
Artikel 67
1 Stk.



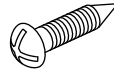
Artikel 5
6 Stk.



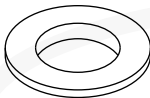
Artikel 3
4 Stk.



Artikel 66
1 Stk.



Artikel 10
4 Stk.



Artikel 4
10 Stk.



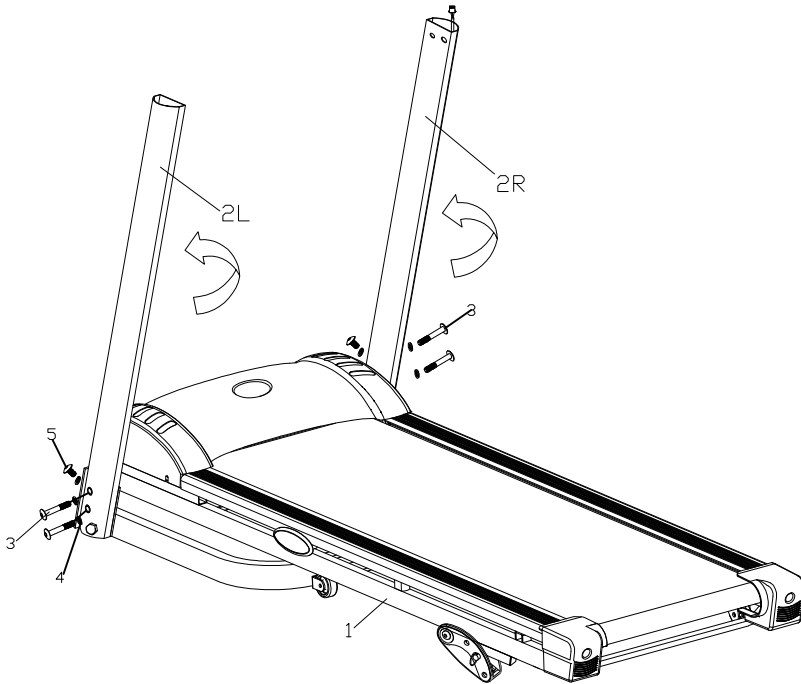
Artikel 64
1 Stk.

Aufbau



1

Heben Sie die Konsolensäulen (2L&R) an, bis sie senkrecht stehen. Befestigen Sie diese dann am Hauptrahmen (1) mit 4 x M8 x 45mm Schrauben (3), 2 x M8 x 15mm Schrauben (5) und 2 x Unterlegscheiben (4). Ziehen Sie die Schrauben erst am Ende des Aufbaus komplett fest.

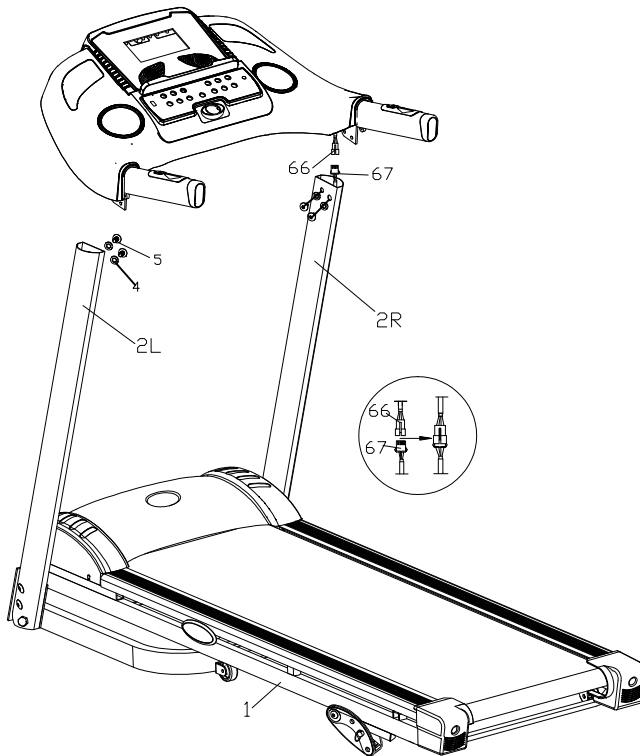


Aufbau



2

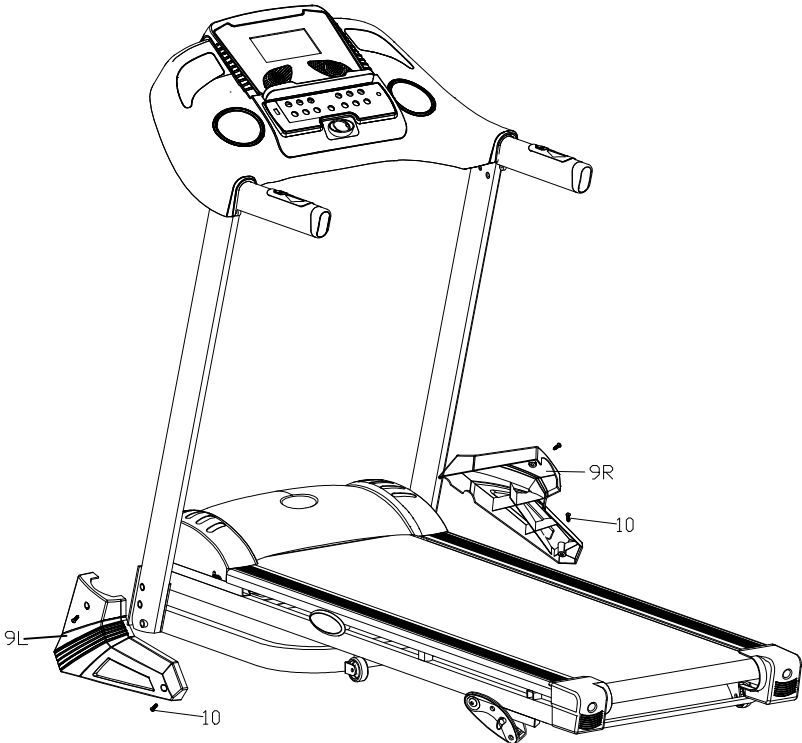
Verbinden Sie das mittlere mit dem unteren Cockpitkabel (66 & 67).
Befestigen Sie die Konsole auf den Konsolensäulen (2L&R) mit 4 x M8 x 15mm
Schrauben (5) und 4 x Unterlegscheiben (4).





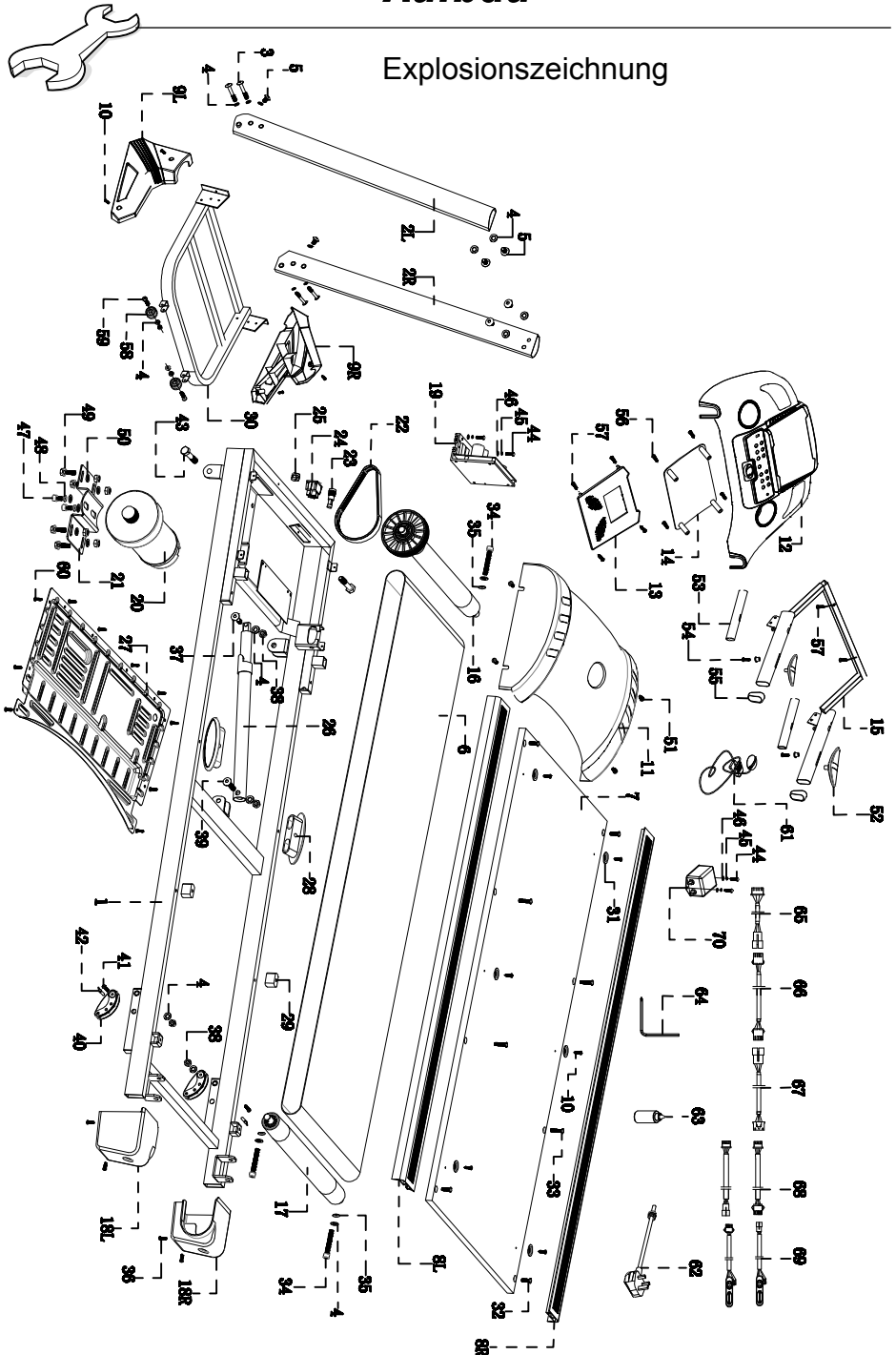
3

Befestigen Sie die Konsolensäulenabdeckungen (9L&R) an beiden Seiten mit 4 x Schrauben (10).



Aufbau

Explosionszeichnung



Aufbau



Hauptliste Teile und Accessoires

Teile Nr.	Beschreibung	Stk.			
1	Laufdeckrahmen	1	40	Manuelle Steigungseinstellung	2
2	Konsolensäule	2	41	M8 x 50mm Schraube	1
3	M8 x 45mm Schraube	4	42	Sicherungsstift	2
4	Unterlegscheibe	18	43	M8 x 100mm Schraube	2
5	M8 x 15mm Schraube	6	44	M4 x 15mm Schraube	4
6	Laufmatte	1	45	M4 Unterlegscheibe	4
7	Laufdeck	1	46	M4 Federring	4
8	Seitenschiene	2	47	M8 x 12mm Schraube	2
9	Konsolensäulenabdeckungen	2	48	M8 Federring	2
10	M4 x 16mm Schraube	10	49	M8 x 20mm Schraube	2
11	Motorabdeckung	1	50	M8 Unterlegscheibe	6
12	Obere Konsolenabdeckung	1	51	M8 x 15mm Schraube	4
13	Cockpit	1	52	Handpulsad	4
14	Untere Konsolenabdeckung	1	53	Handgriff-Schaumstoff	2
15	Handgriffrahmen	1	54	M4 x 50mm Schraube	2
16	Vordere Rolle	1	55	Handgriff-Endkappe	2
17	Hintere Rolle	1	56	M5 x 15mm Schraube	4
18	Endkappe	2	57	M4 x 35mm Schraube	6
19	Reglerkarte	1	58	Transportrolle	2
20	Motor	1	59	M8 x 40mm Schraube	2
21	Motorhalterung	1	60	M4 x 16mm Schraube	1
22	Antriebsriemen	1	61	Safety-Key	1
23	Sicherung	1	62	Stromkabel	1
24	Schalter	1	63	Silikon Öl	1
25	Durchführungsdichtung	1	64	Inbusschlüssel	1
26	Gasdruckfeder	1	65	Oberes Cockpitkabel	1
27	Untere Motorabdeckung	1	66	Mittleres Cockpitkabel	1
28	Stoßfänger	2	67	Unteres Cockpitkabel	1
29	Dämpfer	2	68	Handpuls-Verbindungskabel	2
30	Hauptrahmen	1	69	Handpuls kabel	2
31	Unterlegscheibe Seitenschiene	6	70	Filter	1
32	M6 x 25mm Schraube	6			
33	M6 x 45mm Schraube	4			
34	M8 x 55mm Schraube	4			
35	Zahnscheibe	3			
36	M4 x 18mm Schraube	4			
37	M8 x 35mm Schraube	1			
38	M8 Nylonmutter	10			
39	M8 x 30mm Schraube	1			



Erdungshinweis

Dieses Gerät muss geerdet sein. Sollte eine Betriebsstörung auftreten, bietet die Erdung den niedrigsten Widerstand für die Stromspannung und reduziert somit das Risiko eines elektrischen Schlages. Dieses Produkt ist mit einem richtig montierten und geerdeten Kabel ausgestattet. Der Stecker muss in eine korrekt installierte und geerdete Steckdose, die sich nach den zuständigen Vorschriften und Auflagen richtet, gesteckt werden.

GEFAHR – Durch unsachgemäßes Anschließen des Erdungskabels entsteht das Risiko eines elektrischen Schlages. Fragen Sie einen Elektriker oder einen Service-Techniker, wenn Sie an der richtigen Erdung des Gerätes zweifeln. Modifizieren Sie den mitgelieferten Stecker nicht, falls er nicht in die Steckdose passt und benutzen Sie auch keinen Adapter. Rufen Sie einen Elektriker, um eine angemessene Steckdose installieren zu lassen. Dieses Gerät ist für einen 220V-Stromkreis gebaut.

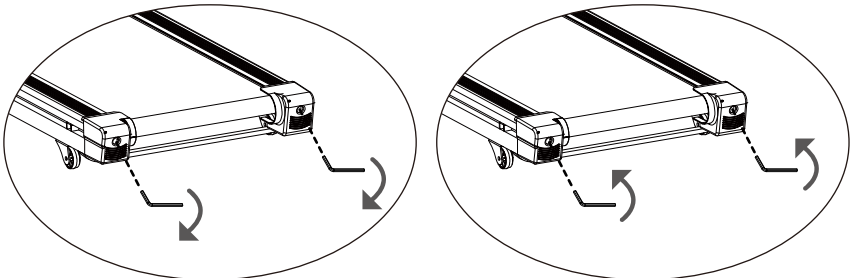
Wartungsanleitung

ACHTUNG: Ziehen Sie immer den Stecker aus der Steckdose, bevor Sie das Gerät reinigen oder warten.

Regelmäßiges Reinigen verlängert die Lebensdauer dieses Gerätes. Halten Sie das Gerät sauber, indem Sie es regelmäßig abstauben und absaugen. Ist die Laufmatte sehr verschmutzt, benutzen Sie ein feuchtes Tuch, aber keine Reinigungsmittel. Säubern Sie die Oberflächen des Laufdecks auf beiden Seiten der Laufmatte sowie die seitlichen Schienen. Halten Sie Ihre Laufschuhe sauber, um zu verhindern, dass Schmutz unter die Laufmatte kommt. Stellen Sie sicher, dass keine Feuchtigkeit ins Cockpit gelangt.

Nachziehen der Laufmatte

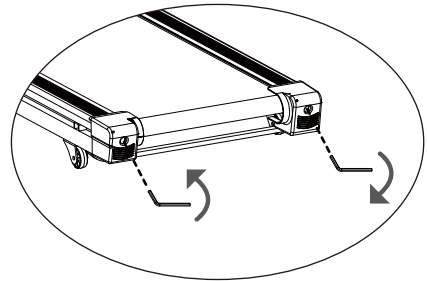
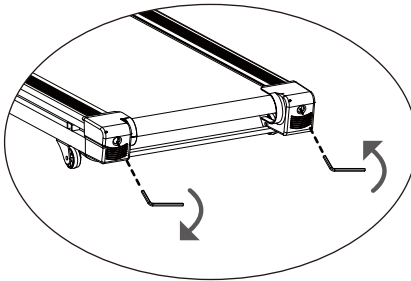
Nach einiger Benutzung wird die Laufmatte locker. In diesem Fall würde sie während der Benutzung verrutschen. Um die Spannung zu erhöhen, drehen Sie beide Schrauben ca. eine viertel Umdrehung im Uhrzeigersinn.





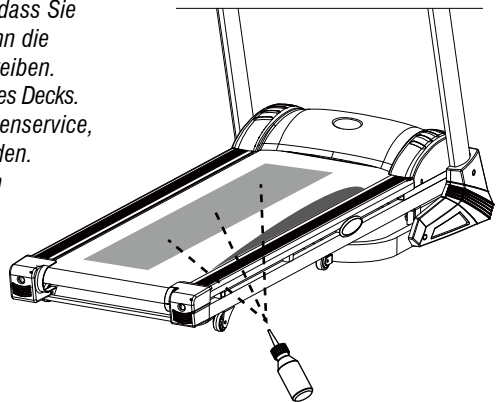
Zentrieren der Laufmatte:

- Am Ende des Laufdecks befinden sich 2 Inbusschrauben, die für das Zentrieren gedacht sind.
- Lassen Sie das Laufband mit ca. 6km/h laufen, ohne dass es benutzt wird.
- Drehen Sie in einem Schritt nie mehr als eine Viertel Umdrehung.
- Ist die Laufmatte nach rechts verrutscht, drehen Sie die rechte Einstellungsschraube eine halbe Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn und die linke Einstellungsschraube eine halbe Umdrehung im Uhrzeigersinn.
- Ist die Laufmatte nach links verrutscht, drehen Sie die linke Einstellungsschraube eine halbe Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn und die rechte Einstellungsschraube eine halbe Umdrehung im Uhrzeigersinn.
- Gehen Sie nach dem Zentrieren ca. 5 Minuten bei 6km/h auf dem Laufband. Ist die Laufmatte immer noch nicht zentriert, wiederholen Sie die Schritte.



Laufmatte Einfetten

Dieses Gerät wird mit einem Silikon Öl vorgeschmiert bevor es ausgeliefert wird. Silikon Öl verflüchtigt sich nicht und durchdringt die Laufmatte. Normalerweise ist selten weiteres Schmieren nötig. Im Lieferumfang enthalten ist eine Flasche des Silikon Öls, so dass Sie die Laufmatte einfetten können, wenn die Laufmatte anfängt am Laufdeck zu reiben. Wir empfehlen regelmäßige Kontrolle des Decks. Bitte kontaktieren Sie unseren Kundenservice, wenn Sie Schäden am Laufdeck finden. Heben Sie die Laufmatte von beiden Seiten hoch, tragen Sie das Silikon Öl auf und legen die Laufmatte dann wieder mittig auf. Erlauben Sie dem Silikon Öl sich gleichmäßig zu verteilen, bevor Sie Ihr Gerät benutzen.



ACHTUNG:

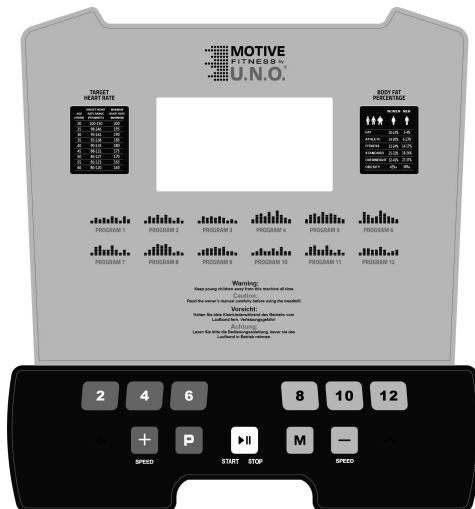
Verwenden Sie kein anderes Schmiermittel, da dies das Laufband beschädigt. Verwenden Sie nicht zu viel Silikon Öl. Überschüssiges Öl kann mit einem Lappen abgewischt werden.



Benutzungsanleitung

Bedienungsanleitung für das Cockpit

1. Cockpit



2. Tastenfunktionen

- 2.1 **START/STOP**: Schaltet das Gerät ein und aus.
- 2.2 **„P“**: PROGRAMM-Taste: Wählt im Standby-Modus die Programme (P1, P2,..., P12) aus.
- 2.3 **„M“**: MODE-Taste: Wählt im Einstellungs-Modus den Zeitcountdown, Distanzcountdown und Kaloriencountdown aus. Wenn Sie einen Modus ausgewählt haben, können Sie mit den **SPEED +/-** Tasten die gewünschten Werte einstellen. Drücken Sie dann **START**, um zu beginnen.
- 2.4 **„SPEED+“**: Steigert die Lauf-Geschwindigkeit um 0,1km/h. Gedrückt gehalten um schneller zu steigern.
- 2.5 **„SPEED-“**: Senkt die Lauf-Geschwindigkeit um 0,1km/h. Gedrückt gehalten um schneller zu senken.
- 2.6 Geschwindigkeit-Shortcut-Tasten 2, 4, 6, 8, 10 und 12 passen die Lauf-Geschwindigkeit direkt an.

3. Programme

- 3.1 Wenn Sie die PROGRAMM-Taste drücken, zeigt das Geschwindigkeits-Display P1-P12 an. Im Lauf-Modus zeigt es die Geschwindigkeit zwischen 0,8 – 13km/h oder 0,8 – 16km/h an.
- 3.2 Zeitcountdown-Modus: Drücken Sie die MODE-Taste, um in den Einstellungsmodus zu gelangen. Das Zeitdisplay blinkt mit dem Standardwert von 30:00 Minuten. Drücken Sie die **SPEED +/-** Tasten, um die Zeit anzupassen. Die Spanne beträgt 5:00-99:00 Minuten. Drücken Sie die **START**-Taste, um zu beginnen. Wenn der Countdown bei 0:00 ankommt, hält das Gerät langsam an.
- 3.3 Distanzcountdown-Modus: Drücken Sie zweimal die MODE-Taste, um in den Einstellungsmodus zu gelangen. Das Distanzdisplay blinkt mit dem Standardwert von 5,0km. Drücken Sie die **SPEED +/-** Tasten, um die Distanz anzupassen. Die Spanne beträgt 0,5-99,0km. Drücken Sie die **START**-Taste, um zu beginnen und dann die **SPEED+** Taste, um die Geschwindigkeit zu erhöhen. Wenn der Countdown bei 0,0 ankommt, hält das Gerät langsam an.

Benutzungsanleitung



- 3.4 **Kaloriencountdown-Modus:** Drücken Sie dreimal die **MODE**-Taste, um in den Einstellungsmodus zu gelangen. Das Kaloriendisplay blinkt mit dem Standardwert von 100kcal. Drücken Sie die **SPEED +/-** Tasten, um die Kalorien anzupassen. Die Spanne beträgt 20-990kcal. Drücken Sie die **START**-Taste, um zu beginnen und dann die **SPEED +** Taste, um die Geschwindigkeit zu erhöhen. Wenn der Countdown bei 0 ankommt, hält das Gerät langsam an.
- 3.5 **„PUL“:** Das Herzfrequenzprogramm misst Ihre Herzfrequenz, wenn Sie sich mit beiden Händen an den Handgriffen fest halten und zeigt diese auf dem Display an. Die Spanne beträgt 50-250 Schläge / Minute. (Beachte: die Herzfrequenz-Daten sind nur als Richtlinie geeignet, nicht aber für medizinische Zwecke)
- 3.6 Um zwischen den Programmen P1-P12 zu wählen, drücken Sie die **„PROGRAMM“**-Taste. Das Zeit-Display zeigt blinkend „30:00“. Drücken Sie die **SPEED +/-** Tasten, um die gewünschte Zeit einzustellen. Die Spanne beträgt 5:00-99:00 Minuten. Drücken Sie die **START**-Taste, um das ausgewählte Programm zu beginnen. Während des Workouts können Sie Geschwindigkeit über die **SPEED +/-** Tasten verändern. Das Gerät hält langsam an, wenn das Programm zu Ende ist.

3.7 Programmübersicht

Minuten Programm		ZEIT INTERVALL = EINGESTELLTE ZEIT / 10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
P2	SPEED	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
P3	SPEED	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
P4	SPEED	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
P5	SPEED	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
P6	SPEED	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
P7	SPEED	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
P8	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P9	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
P11	SPEED	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
P12	SPEED	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4



Benutzungsanleitung

4. HRC-Programm (optional)

4.1 Dieses Gerät ist mit einem drahtlosen Brustgurt sowie mit einem Empfänger dafür ausgestattet. Wenn Sie den Brustgurt tragen, zeigt das Display automatisch Ihre Herzfrequenz an.

4.2 HR1 (Gesundheit)

Sinkt Ihre Herzfrequenz unter 60% Ihrer maximalen Herzfrequenz, steigert das Gerät automatisch die Geschwindigkeit. Steigt Ihre Herzfrequenz über 60% Ihrer maximalen Herzfrequenz, verringert das Gerät automatisch die Geschwindigkeit.

4.3 HR2 (Fitness)

Sinkt Ihre Herzfrequenz unter 70% Ihrer maximalen Herzfrequenz, steigert das Gerät automatisch die Geschwindigkeit. Steigt Ihre Herzfrequenz über 70% Ihrer maximalen Herzfrequenz, verringert das Gerät automatisch die Geschwindigkeit.

5. Quick Start Funktion (manuell)

5.1 Schalten Sie das Gerät ein und stecken Sie den Safety-Key in die Konsole ein.

5.2 Drücken Sie die START/STOP-Taste. Es erscheint ein 3-Sekunden-Countdown auf dem Zeitdisplay und das Gerät piepst. Nach den 3 Sekunden startet das Gerät mit einer Geschwindigkeit von 0,8km/h.

5.3 Drücken Sie die SPEED +/- Tasten, um die Geschwindigkeit nach Belieben anzupassen.

6. Manueller Modus:

6.1 Drücken Sie START im Standby-Modus, um mit der Geschwindigkeit 0,8km/h anzufangen.

Die anderen Displays beginnen mit dem Hochzählen. Drücken Sie die SPEED +/- Tasten, um die Geschwindigkeit anzupassen.

6.2 Drücken Sie die MODE-Taste im Standby-Modus, um die Zeit einzustellen. Das Zeit-Display zeigt den Standardwert von 30:00 Minuten an. Drücken Sie die SPEED +/- Tasten, um die gewünschte Zeit einzustellen. Die Spanne beträgt 5:00 – 99:00.

6.3 Drücken Sie die MODE-Taste in der Zeit-Einstellung, um zur Distanz fortzufahren. Das Distanz-Display zeigt den Standardwert von 5,0km an. Drücken Sie die SPEED +/- Tasten, um die gewünschte Distanz einzustellen. Die Spanne beträgt 0,5 – 99.

6.4 Drücken Sie die MODE-Taste in der Distanz-Einstellung, um zu den Kalorien fortzufahren.

Das Kalorien-Display zeigt den Standardwert von 100kcal an. Drücken Sie die SPEED +/- Tasten, um den gewünschten Kalorienverbrauch einzustellen. Die Spanne beträgt 20-990.

6.5 Wählen Sie eine der drei obigen Modi und drücken Sie START, um zu beginnen. Drücken Sie die SPEED +/- Tasten, um die Geschwindigkeit anzupassen. Drücken Sie STOP, um das Workout zu beenden.

7. Voreingestellte Programme

Dieses Gerät enthält 12 voreingestellte Programme P1 – P12. Drücken Sie im Standby-Modus die "PROGRAM"-Taste und das Geschwindigkeitsdisplay zeigt P1 – P12 an. Nachdem Sie das gewünschte Programm ausgewählt haben, blinkt das Zeitdisplay und zeigt den Standardwert von 30:00 Minuten an. Drücken Sie die SPEED +/- Tasten, um die gewünschte Workout-Zeit einzustellen. Drücken Sie START, um das ausgewählte Programm zu beginnen. Die voreingestellten Programme sind in 10 Intervalle eingeteilt. Jedes Intervall ist jeweils ein Zehntel der von Ihnen eingestellten Zeit. Während des Workouts können Sie Geschwindigkeit über die Tasten verändern, im nächsten Intervall springt es jedoch wieder zurück zum voreingestellten Wert. Das Gerät piepst 3-mal, wenn das Programm zu Ende ist und hält langsam an. Nach 5 Sekunden ohne Aktivität schaltet sich das Gerät in den Standby-Modus.



Benutzungsanleitung

8. Körperfett-Wert Messung:

Drücken Sie die PROGRAMM-Taste, bis Sie die Körperfett-Wert Messung (FAT) erreichen. Drücken Sie nun die MODE-Taste, um zu den Einstellungen F-1, F-2, F-3, F-4 (F-1=Geschlecht, F-2=Alter, F-3=Größe, F-4=Gewicht) zu springen. Drücken Sie die die SPEED +/- Tasten, um die Werte für F-1 bis F-4 einzustellen (beachten Sie die Tabelle unten). Danach zeigt das Display F-5 an. Halten sich an den Handpulsgriffen fest und das Display zeigt nach 3 Sekunden Ihren BMI (Body Mass Index) an. Der BMI bezeichnet die Relation zwischen Größe und Gewicht. Der Körperfett-Wert gilt für weibliche sowie männliche Personen und sollte zwischen 20 und 25 liegen. Liegt er unter 19, sind Sie zu dünn. Liegt er zwischen 25 und 29, sind Sie übergewichtig. Liegt er über 30, sind Sie fettleibig. Diese Daten sind nur Richtlinien und nicht für medizinische Zwecke geeignet.

F-1	Geschlecht	01 Männlich	02 Weiblich
F-2	Alter	10-----99	
F-3	Größe	100-----200	
F-4	Gewicht	20-----150	
F-5	Körperfett-Wert	≤19	Untergewicht
	Körperfett-Wert	=(20---25)	Normalgewicht
	Körperfett-Wert	=(26---29)	Übergewicht
	Körperfett-Wert	≥30	Fettleibigkeit

9. Fehlermeldungen

Er1: Cockpit empfängt kein Signal

Er3: Überstrom

Er4: Überspannung

Er5: Maximalgewicht überschritten

Er6: Motorverbindung

Er7: Schalttafel empfängt kein Signal

SAFE: Sicherheitsschutz



Beny Sports Germany GmbH

*Klingenhofstr. 51
D-90411 Nürnberg*

Kundendienst

Erreichbar Montag bis Freitag von 9:00 bis 15:00 Uhr



Tel: 0911 / 975978 – 0



Fax: 0911 / 975978 – 1



E-mail: service@benysports.de



Website: www.benysports.de

Copyright BSCL 2016

Printed July / 2016