ALPINE IV

FINNLO

Art. Nr.: 3511
ID: 112161

Inhaltsverzeichnis

1. Sicherheitshinweise

2. Allgemeines
2.1 Verpackung
2.2 Entsorgung

3. Montage
3.1 Checkliste
3.2 Montageschritte
3.3 Aufstellen des Laufbandes
3.3.1 Ausrichten des Laufbandes
3.3.2 Stromzufuhr
3.3.3 Zusammenklappen des Laufbandes
3.3.4 Entfalten des Laufbandes
3.3.5 Verschieben des Laufbandes
3.3.6 Lagerung des Laufbandes

4. Startvorbereitung
4.1 Stromversorgung
4.2 Not-Aus-Schlüssel
4.3 Auf- und Absteigen
4.4 Absteigen im Notfall

5. Computer
5.1 Computertasten
5.2 Display
5.2.1 Beschreibung des Display
5.3 Computerinbetriebnahme
5.3.1 Vor dem Start
5.3.2 Quick Start
5.3.3 Programm Modus
5.4 Kilogramm/Pfund Anzeige

6. Pflege und Wartung
6.1 Pflege
6.2 Zentrierung des Laufgurtes
6.3 Einstellen der Laufgurtspannung
6.4 Schmieren der Lauffläche

7. Trainingsanleitung
7.1 Trainingshäufigkeit
7.2 Trainingsintensität
7.3 Pulsorientiertes Training
7.4 Trainingskontrolle
7.5 Trainingsdauer

8. Explosionszeichnung

9. Teileliste

10. Garantie

11. Service-Hotline & Ersatzteilbestellformular

Index — Seite/Page

1. Safety instructions **2**

2. General **3**
2.1 Packaging 3
2.2 Disposal 3

3. Assembly **4**
3.1 Check list 4
3.2 Assembly steps 5
3.3 Setting up the item 7
3.3.1 Setting up in detail 7
3.3.2 Power supply 7
3.3.3 Folding up 7
3.3.4 Unfolding of the treadmill 7
3.3.5 Moving of the treadmill 8
3.3.6 Storing 8

4. Starting procedure **8**
4.1 Power supply 8
4.2 Safety-key 9
4.3 Step on and off 8
4.4 Tread off in emergency case 8

5. Computer **9**
5.1 Computer keys 9
5.2 Display 11
5.2.1 Explanation of the symbols 11
5.3 Computer operation 11
5.3.1 Start/ready status 11
5.3.2 Quick Start 11
5.3.3 Program Mode 11
5.4 KGS/ LBS switching mode 14

6. Care and Maintenance **15**
6.1 Care 15
6.2 Centering the running belt 15
6.3 Tighten the belt 16
6.4 Lubricate the running belt 16

7. Training manual **17**
7.1 Training frequency 17
7.2 Training intensity 17
7.3 Heartrate orientated training 17
7.4 Training control 18
7.5 Training duration 19

8. Explosion drawing **21**

9. Parts list **22**

10. Warranty (Germany only) **24**

11. - **25**

1. Sicherheitshinweise

WICHTIG!

- Es handelt sich um ein Laufband der Klasse HB, nach DIN EN 957-1/6.
- 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.
- 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 nicht, mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen.
2. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben, Muttern und Handgriffe fest angezogen sind.
3. Tauschen Sie defekte Teile sofort aus und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. Achten Sie auch auf eventuelle Materialermüdungen.
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 2mx1m!
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. Stellen Sie sich nicht auf das Gehäuse.
13. Tragen Sie keine lose Kleidung, sondern geeignete Trainingskleidung wie z.B. einen Trainingsanzug.
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 eine Erdung des Gerätes während dem Training. Eine ungeeignete Erdung kann bei einer Fehlfunktion einen elektrischen Schlag verursachen.
18. Reparaturen im Motorenbereich dürfen nur von einem Elektrofachmann durchgeführt werden.
19. Achten Sie auf genügend Abstand des Netzkabels und des Laufbandes von heißen Quellen.
20 Stellen Sie das Laufband so auf, dass Sie die Annäherung von Dritten Personen sehen können.

1. Safety instructions

IMPORTANT!

- The treadmill is produced according to DIN EN 957-1/6 classHB.
- 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.
- 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 to play on or near the equipment.
2. Regularly check that all screws, nuts, and handles are tightly secured.
3. Promptly replace all defective parts and do not use the equipment until it is repaired. Watch for any material fatigue.
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. 2x1m!
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. Do not step on the housing but only on the steps provided for this purpose.
13. Do not wear loose clothing; wear suitable training gear such as a training suit, for example.
14. Wear 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.
16. It is not allowed to place the item in rooms with high humidity (bathroom) or on the balcony.
17. Please check that the item is grounded during exercise. If the ground is not perfect, a mailfunction of the computer can cause an electrical shock!
18. Repairs are only allowed to be done by an electrician.
19. Pay attention to enough distance between the power cable and the treadmill to hot sources.
20. Set up the treadmill in such a way, that you are able to see other persons, who are appraoching..

2. Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen der DIN EN 957-1/6 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.

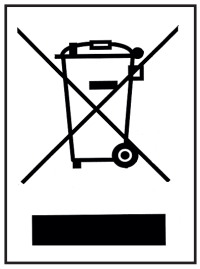
Vor Beginn des Trainings sollte eine allgemeine Untersuchung von Ihrem Arzt durchgeführt werden, um eventuell vorhandene Gesundheitsrisiken auszuschließen.

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 DIN EN 957-1/6 Class HB. The CE marking refers to the EU Directive 2004/108/EEC; 98/37/EEC, 2006/42/EEC and die 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.).

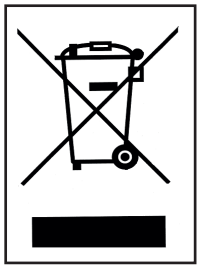
Before starting your training, you should have a complete physical examination by your physician, in order to rule out any existing health risks.

2.1 Packaging

Environmentally compatible and recycable 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!**

3.1 Checkliste

3. Assembly

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

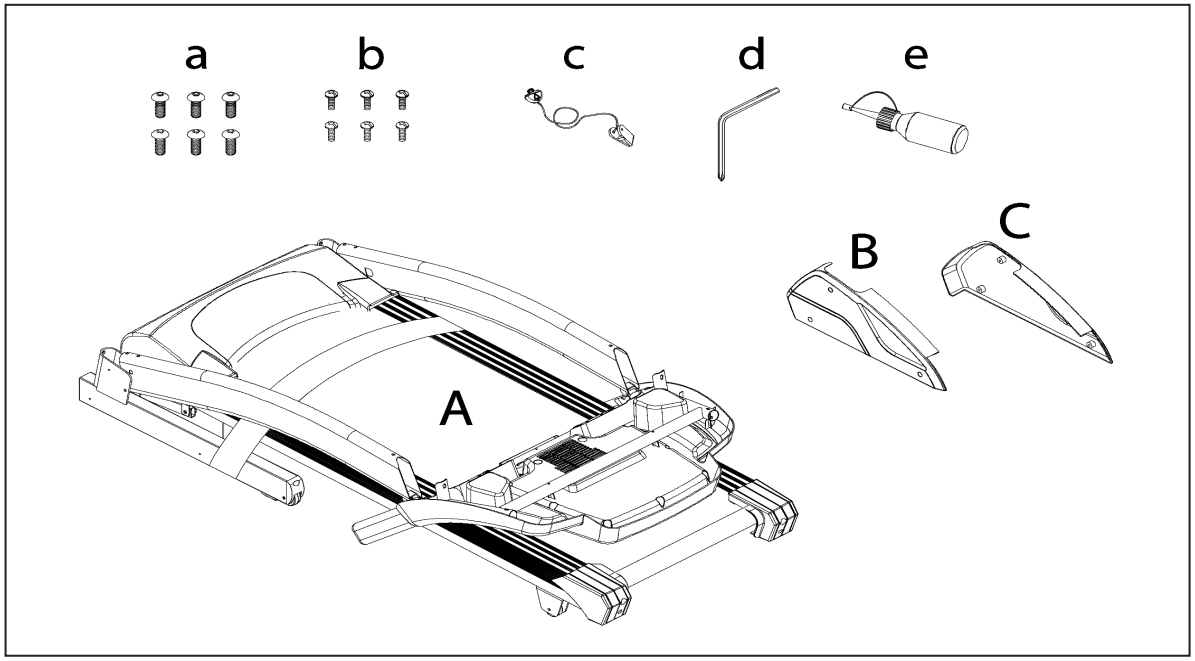
Contents of packaging

- 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.

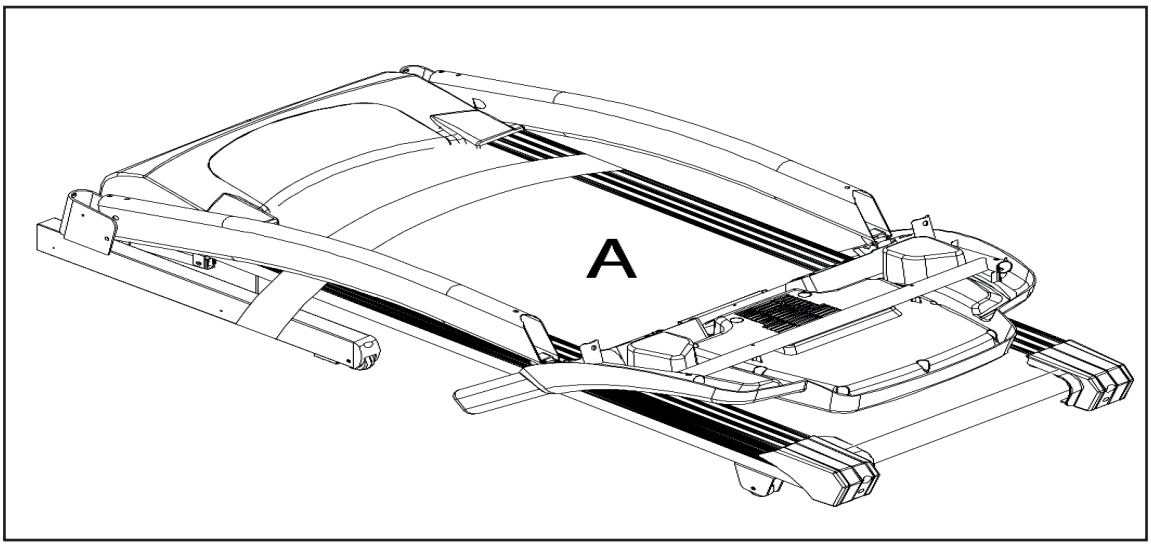
⚠ **To have a secure assembly, the treadmill has to be assembled by two persons. Put your fingers never between the mainframe and the motor cover!**

3.1 Check list



3.2 Montageschritte / Assembly steps

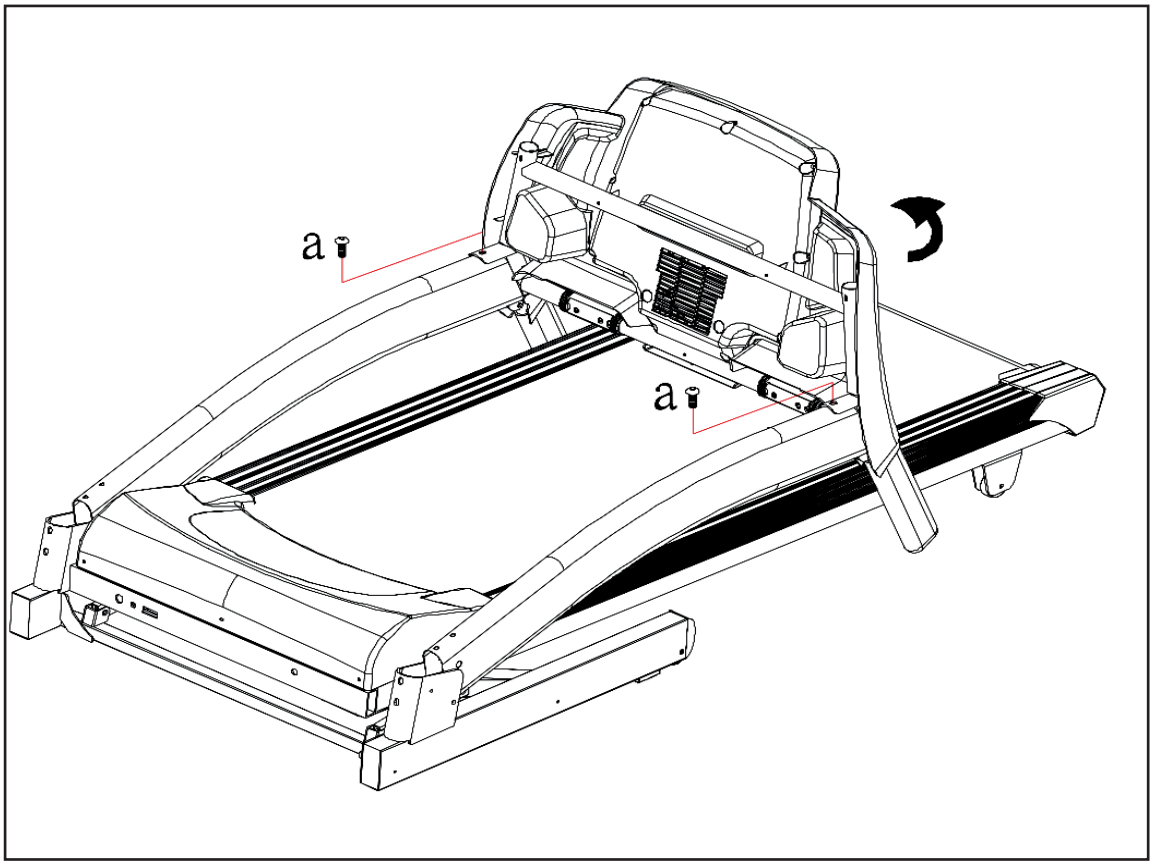
Schritt / Step 1



Achtung:
Entfernen Sie das Sicherungsband erst nach Ende des Zusammenbaus, Sie könnten sich ansonsten verletzen!
Den Aufbau wie bereits erwähnt nur zu zweit durchführen!

Warning:
Don't untie the loincloth until assembly is finished. If untie the loincloth first, it may cause danger. The assembly need to be done by two persons!

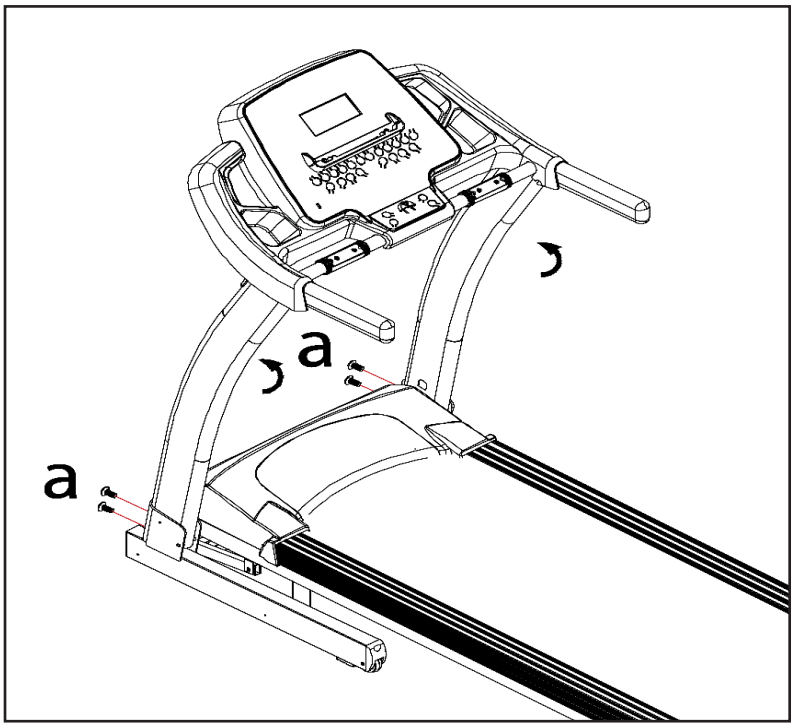
Schritt / Step 2



Fixieren Sie den Computer mit den Schrauben (a) an den Stützen.

Assemble the computer on the upright poles by using the screws (a).

Schritt / Step 3

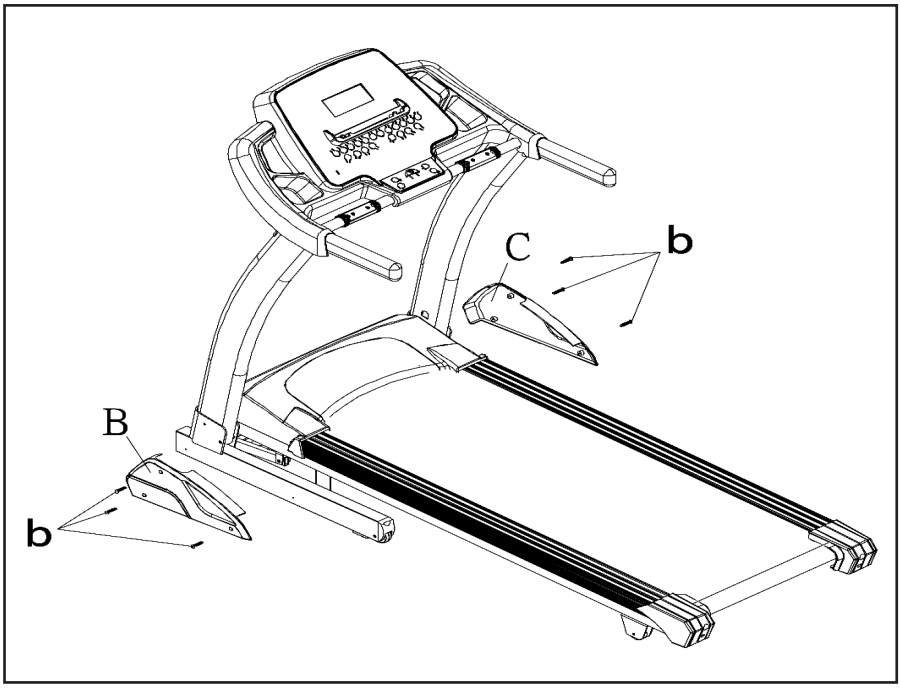


Führen Sie die Stützen nach oben und fixieren Sie diese mit je drei Sechskantschrauben (a).

Jetzt darf das Sicherungsband gelöst werden!

Lift the left and right upright poles as shown in the right drawing and tighten with hex screw(a), then you can untie the loincloth.

Schritt / Step 4



Zum Schluß montieren Sie die Abdeckungen (B) mit je drei Kreuzschlitzschrauben (b)

Assemble the covers (B) with three crosshead screws (b)

3.3 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. Die 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.

3.3.1 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.

3.3.2 Stromzufuhr

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

3.3.3 Zusammenklappen des Laufbandes

Das Zusammenklappen und Wiederaufklappen ist durch die Hilfe von Gasdruckfedern sehr einfach. Stellen Sie sicher, das vor dem Zusammenklappen die Neigungsverstellung die Waagrechte (0% Neigung) erreicht hat, nur so ist ein Zusammenklappen möglich. Führen Sie die Lauffläche unter Vorsicht (halten Sie diese am hinteren Rahmen, links und rechts von der Lauffläche) nach oben, bis diese hörbar einrastet. Die Lauffläche ist in dieser Position gesichert.

3.3.4 Entfalten des Laufbandes

Um das Laufband wieder aufzuklappen betätigen Sie mit Ihrem Fuß den Entriegelungshebel. Führen Sie zur gleichen Zeit die Lauffläche langsam in Richtung Boden. Durch den Einsatz des Dämpfungssystems sinkt die Lauffläche ab einem bestimmten Winkel sicher nach unten.

3.3 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.

3.3.1 Setting up in detail

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

3.3.2 Power supply

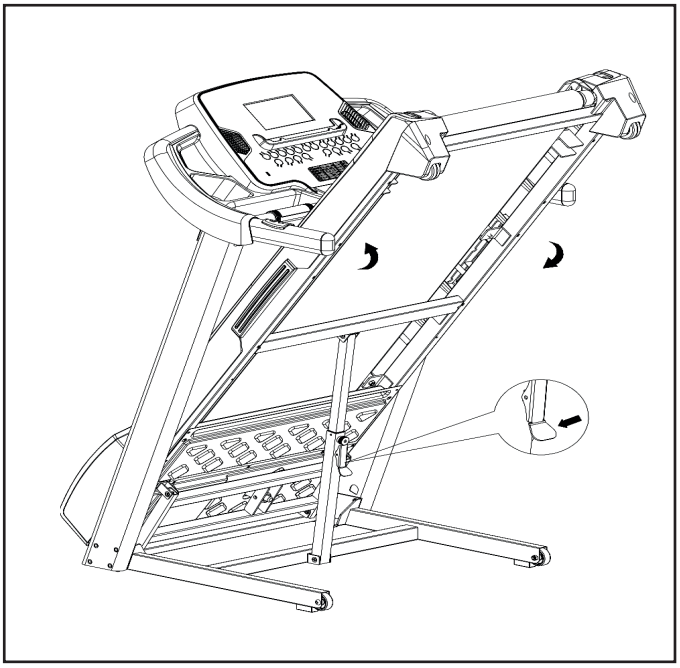
Pay attention, that the treadmill will not be plugged in a multi socket, if there are already TV and other entertainment items plugged in.

3.3.3 Folding up

The folding up goes easily, because of the assistance of the compression spring system. Make sure, that the running surface is flat (incline 0%) before you fold up the item. Move the running area up, by holding the frame at the rear side, till you can hear a „Clack“ and the position of the running area is secured.

3.3.4 Unfolding of the treadmill

To unfold the treadmill, press the unlock system with your foot and guide the running area downwards. Pay attention, that the compression spring system will support you, but please don´t unhand the running deck!



3.3.5 Verschieben des Laufbandes

Um das Laufband an einen anderen Ort zu schieben, gehen Sie wie folgt vor:

- Stellen Sie sicher, dass der Neigungswinkel 0% beträgt.
- Schalten Sie das Laufband am Netzschalter aus.
- Ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose heraus.
- Klappen Sie das Laufband hoch, bis es hörbar einrastet.
- Kippen es vorsichtig zu Ihnen her und rollen es auf den Transportrollen an den gewünschten Ort.

3.3.6 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.

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 verletzten könnten. Um das Laufband sicher zu stoppen, benützen 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. Wurde der Not-Aus Schlüssel in dem Moment abgezogen, indem das Laufband noch eine Steigung aufwies, dann muss nach dem Auflegen des Not-Aus-Schlüssels, durch Drücken der - INCLINE ▽|△ Taste zuerst die Steigung auf 0% zurückgestellt werden, bevor das Laufband wieder gestartet werden kann.

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 Trittflächen und warten Sie bis das Laufband zum Stillstand gekommen ist.

3.3.5 Moving of the treadmill

To move the treadmill to another place, follow up the following instruction, please:

- Incline angle has to be 0%.
- Switch off the item.
- Unplug the power cord of the socket.
- Fold up the item.
- Cant the treadmill to your side, till your can roll it easily on the integrated rollers to the new place.

3.3.6 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. 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.

If you pull the safety key and the incline of the treadmill is not 0%, you have to reset the incline to zero, after putting on the emergency key, by pressing the INCLINE ▽|△ - button. If you didn´t set the incline to 0%, the treadmill cannot be started.

4.3 Step 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.
- Press the STOP button.

5. Computer

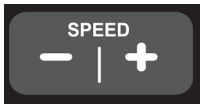
5.1 Computertasten

Ein Drücken dieser Taste bestätigt die eingegebenen Werte.

Erhöhung/ Verringerung von Funktionswerten und der Steigung (INCLINE). Ein längeres Drücken aktiviert den Schnelldurchlauf.

Aktiviert die Programmauswahl.

Abbruch des Trainings. Die Stop-Taste hat beim einmaligen Drücken eine Pausenfunktion für 5 Minuten, ein weiteres Drücken und Halten der STOP-Taste bewirkt ein löschen aller Daten.



Erhöhung/ Verringerung von Funktionswerten und der Geschwindigkeit (SPEED). Ein längeres Drücken aktiviert den Schnelldurchlauf.

Startet Ihr Training

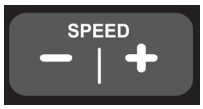
5.1 Computer keys

Pressing of this button, will confirm the set values.

Increase/ decrease of function levels and of the incline. A longer pressing of these buttons will activate the automatic value finder.

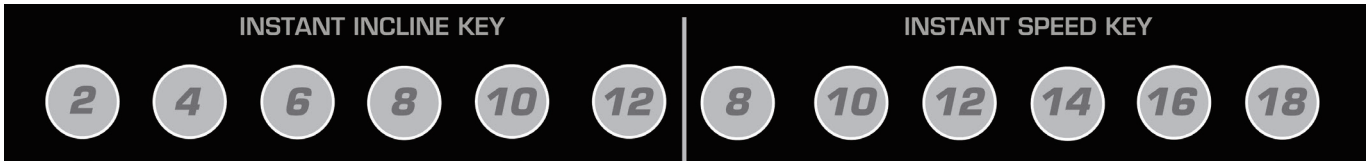
Activates the profile option.

Start/Stop your training. Pressing STOP for once, will activate the break function for 5 minutes. It means, all data will be saved for 5 minutes. Pressing and holding again the STOP- button will reset all values.



Increase/ decrease of function levels and of the speed. A longer pressing of these buttons will activate the automatic value finder.

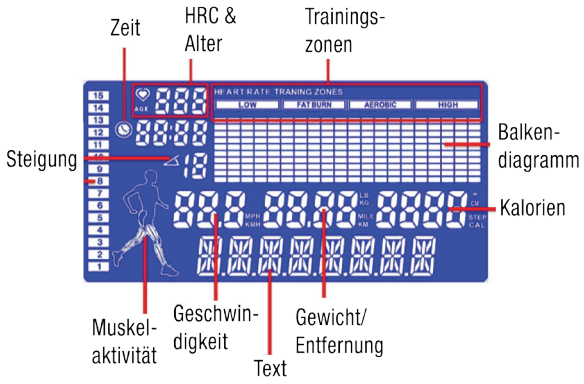
Start your exercise.



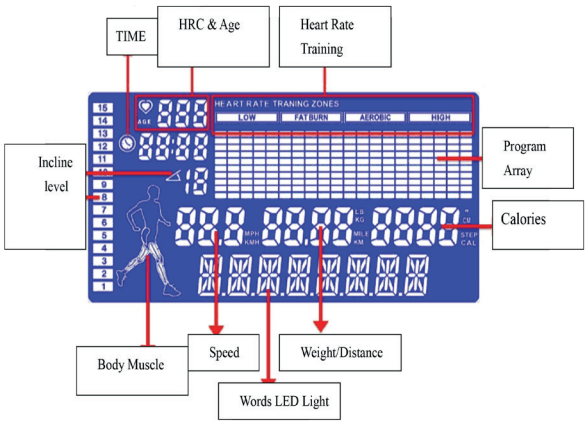
Quick Tasten: Durch Drücken der Quick-Tasten können direkt bestimmte Geschwindigkeiten und Steigungen angewählt werden.

Quick buttons: Pressing the Quick buttons will activate pre arranged values for speed and incline.

5.2 Display



5.2 Display



5.2.1 Beschreibung des Displays

Zuordnung der Herzfrequenz zu den unterschiedlichen Trainingsbereichen:
Max Herzfrequenz = (220 - Lebensalter)
Low: 0~64%
Fatburn: 65%~74%
Aerobic: 75%~84%
High: 85% above
Erklärung: Bei einem Alter von 30 Jahren ist die max. Herzfrquenz 220-30= 190. Sollten Sie nun einen Trainigspuls von 120 haben, dann entspricht dies 63% von 190 und das Feld „LOW“ leuchtet auf.

5.2.1 Explanation of the symbols

User in this age range, goal HRC formula:
Max. heart rate = (220 - age)
Low: 0~64%
Fatburn: 65%~74%
Aerobic: 75%~84%
High: 85% above
Explanation: If user is 30 years old, the max HRC is 190, in HRC training mode, if user HRC is 120, so 120/190 = 63% and it will show Low.

0 LEVEL	1~3 LEVEL	4~6 LEVEL
7~9 LEVEL	**10~12 LEVEL**	

Muskelaktivität
Je nach Steigung werden unterschiedliche Muskelgruppen beansprucht und deren Aktivität graphisch angezeigt.

Body Muscle Instruction
When the treadmill start, body and muscle lines will light, when user adjust Incline, the corresponding muscle training will flash.

5.3 Computer Inbetriebnahme

5.3.1 Vor dem Start:
Sobald das Laufband eingeschaltet wurde ertönt ein Signalton und Sie können mit den SPEED Tasten Ihr Gewicht zwischen 23-130kg eingeben. Nach erfolgreiche Eingabe drücken Sie ENTER um die Eingabe zu bestätigen. Das Display zeigt nun „Select Program“ an. Mit den SPEED Tasten können Sie, wie im folgenden Text beschrieben wird, Ihr Programm auswählen.

5.3.2 Quick Start

a. Schalten Sie das Laufband ein.

b. Positionieren Sie den Not-Aus-Schlüssel auf der gekennzeichneten Position. Ein Signalton ertönt.

c. Drücken Sie START um das Laufband zu starten. Das Laufband startet mit einer Geschwindigkeit (SPEED) von 1.0 km/h, und einer Steigung (INCLINE) von 0%.

d. Während des Trainings können Sie durch Drücken der SPEED -Tasten die Geschwindigkeit oder durch Drücken der INCLINE -Tasten die Steigung ändern. Dasselbe funktioniert auch mit den Quick-Tasten.

e. Ein einmaliges Drücken der STOP-Taste während des Trainings aktiviert die Pausenfunktion Das Zeitfenster zeigt „STOP“ an, alle Werte hören auf zu zählen und Laufbandsteigung fährt aus Sicherheitsgründen in die 0% Stellung. Möchten Sie mit Ihrem Training fortfahren, drücken Sie die START-Taste.

f. Drücken Sie die STOP-Taste ein zweites Mal und halten diese beim zweiten Mal für drei Sekunden gedrückt, dann werden alle Daten gelöscht und Sie befinden sich wieder im Start-Modus.

5.3.3 Programm Modus

Wurde die Gewichtseingabe abgeschlossen, dann erscheint nach dem Drücken der ENTER Taste die Programmauswahl. Durch Drücken der SPEED erscheinen die Programme in folgender Reihenfolge: MANUAL-P1 - P2 - P3 - P4 - P5 - P6 - RANDOM - USER - HRC1-3 - BODY FAT.

Manual Programm

a. Wählen Sie mit den SPEED Tasten MANUAL aus.

b. Bestätigen Sie mit ENTER.

c. Sie können nun mit den SPEED Tasten eine Trainingszeit vorgeben und mit ENTER bestätigen.

d. Anschließend kann mit den SPEED ein Trainingsdistanz vorgeben und mit ENTER bestätigt werden.

5.3 Computer operation

5.3.1 Start/ready status:
After powered on a beeper will have a sound and the window for weight setting is activated.

Press SPEED for weight setting, preset value is 70KG, range is 23~130 KG Press ENTER to confirm the weight, screen will show „SELECT PROGRAM“, press SPEED to select program controlling or press QUICK START for starting directly.
The purpose of weight setting is to let user know the calories expending and set the suitable formula for changing. The weight can be set for every restart.

5.3.2 Quick Start

a. Turn on the treadmill.

b. Put the safety key in the recess of the console. The beeper will sound.

c. Press START to start the treadmill and it will start at SPEED = 1.0 km/h, INCLINE = 0%.

d. During work out, press SPEED to increase or decrease the speed, or press INCLINE to increase or decrease the incline. You can also do it with the Quick-buttons.

e. During work out, press STOP once, the treadmill will stop running. Time window will display "STOP". At this time, all the values on the computer will stop counting and the incline will be reduced to 0%. To continue your exercise press START

f. If press STOP again , but hold it at the second time for 3 seconds, the treadmill will reset to the Start/Ready position.

5.3.3 Program Mode

After the weight selection has been finished, you can jump into Program mode by pressing ENTER. By pressing SPEED you can scroll through the programs: MANUAL-P1 - P2 - P3 - P4 - P5 - P6 - RANDOM - USER - HRC1-3 - BODY FAT.

Manual Program

a. Select with the SPEED buttons MANUAL.

b. Confirm with ENTER.

c. Now you have the option to select the exercise time by pressing SPEED and to confirm the time with ENTER.

d. After that the distance can be selected with SPEED buttons and confirmed with ENTER.

e. Die zu verbrennen Kalorien können mit den SPEED Tasten eingestellt und mit ENTER bestätiget werden..

f. Durch Drücken der START Taste beginnt Ihr Training und alle vorgegeben Daten beginnen rückwärts zu zählen. Sie können nur einen Wert von Zeit, Entfernung oder Kalorien vorgeben, wird ein zweiter Wert eingegeben, dann wird der andere Wert gelöscht.

1) P1 Programm

Nach Bestätigung des Programm 1 kann mit den SPEED der Trainingslevel zwischen Level 1 und 10 eingestellt werden. Bestätigen Sie das Programm mit ENTER und ihr Training beginnt.

2) P2 Programm

Drücken Sie ENTER um das P2 zu bestätigen und zur Intensitätseingabe zu gelangen.

Durch Drücken der SPEED Tasten, können Sie die Intensität von Level

1-10 vorgeben und mit ENTER bestätigen.

Die vorgegebene Trainingszeit ist 30:00, kann aber mit den SPEED Tasten in einem Bereich von 20:00-99:00 abgeändert werden.

Ein Drücken der ENTER Taste bestätigt die Zeit und startet Ihr Training.

3) P3-P6 Programme: Diese werden wie das Programm P2 eingegeben.

4) Zufalls Programm:

Drücken Sie ENTER um das Zufallsprogramm zu bestätigen und zur Zeiteingabe zu gelangen.

Durch Drücken der SPEED Tasten, kann die Trainingszeit vorgeben und mit ENTER bestätigen werden.

Durch Drücken der SPEED Tasten, können Sie die Trainingsentfernung vorgeben und mit ENTER bestätigen. Zum Schluss können die zu verbrennenden Kalorien mit den SPEED eingegeben werden.

Ein Drücken der START Taste aktiviert das Laufband. Sie können nur einen Wert von Zeit, Entfernung oder Kalorien vorgeben, wird ein zweiter Wert eingegeben, dann wird der andere Wert gelöscht.

e. Finally the calories can be set by pressing SPEED buttons and confirmed with ENTER.

f. With START you can start your exercise. Please pay attention, that you can set only one of Time, Distance or Calories. If you set a second value, the first set value will be reset.

1) P1 Program

Press ENTER to confirm select P1 and enter fitness intensity level setting:

Press SPEED to set Level, preset value is 1, range is level 1 ~ level 10.

Press ENTER to confirm goal distance, screen will show „Ready Go“ and after 3 seconds the treadmill will start running.

2) P2 Program

Press ENTER to confirm P2 and enter intensity level setting:

Press SPEED to set Level, preset value is 1, range is Level 1 ~ Level 10.

Press ENTER to confirm select Level and enter time setting:

Press SPEED to set time. Preset time is 30:00, range is 20:00-99:00.

Press ENTER to confirm goal time and after three second the treadmill will start running.

3) P3-P6: Way of setting same as P2

4) PROGRAM RANDOM (speed program that appeared by chance)

Press ENTER to confirm the RANDOM program and enter time setting. time can be adjusted by pressing SPEED.

Press ENTER to enter distance setting. To adjust the distance use the SPEED buttons and confirm with ENTER.

Finally, you could set the calories value by pressing SPEED.

Press START and you exercise begin. Please pay attention, that you can set only one of Time, Distance or Calories. If you set a second value, the first set value will be reset.

5) USER Programm

Drücken Sie ENTER um das USER Programm zu bestätigen. Mit den SPEED können Sie einen von vier Benutzer (USER) U1-U4 auswählen.

Drücken Sie ENTER für drei Sekunden und der ausgewählte USER ist aktiviert. Der erste Balken blinkt. Mit den SPEED Tasten könne Sie nun für den blinkenden Balken die Geschwindigkeit vergebe und mit den INCLINE die Steigung. Wenn Sie mit der Eingabe aller Balken oder mit dem Programm fertig sind, drücken Sie erneut die ENTER Taste für drei Sekunden. Das Profil ist nun gespeichert.

Um den User anzuwählen drücken Sie dann erneut ENTER. Es blinkt nun die Zeit. Mit den SPEED Tasten können Sie die Trainingszeit vorgeben, und mit ENTER bestätigen. Anschließend kann die Trainingsdistanz mit den SPEED Tasten vorgegeben und mit ENTER bestätigt werden. Nun haben Sie die Möglichkeit mit den SPEED die zu verbrennenden Kalorien vorgeben.

Ein Drücken der START Taste aktiviert das Laufband. Sie können nur einen Wert von Zeit, Entfernung oder Kalorien vorgeben, wird ein zweiter Wert eingegeben, dann wird der andere Wert gelöscht.

6) HRC Programm

Für die Durchführung dieses Programmes sollten Sie einen Brustgurt verwenden!
Info: Sofern sich die Geschwindigkeit zehn Mal erhöht hat, erhöht sich die Steigung um 1, genauso, wenn sich die Geschwindigkeit zehn Mal verringert hat, reduziert sich die Steigung um 1.

Drücken Sie ENTER um das HRC Programm zu bestätigen und in die Auswahl der Herzfrequnzbereiche 60%, 75% oder THR zu gelangen .

Wählen Sie durch Drücken der SPEED Tasten den gewünschten Bereich aus.

60% or 75% Bereich

Drücken Sie nach Auswahl des Bereiches die ENTER Taste. Sie können nun die Trainingszeit zwischen 20:00- 99.00 Minuten mit den SPEED eingeben. Mit ENTER wird die Eingabe bestätigt. Anschließend geben Sie Ihr Alter mit den SPEED ein und bestätigen die Eingabe mit ENTER. Die Bpm Anzeige (Schläge /Minute) zeigt das errechnete Herzfrequenzlimit an. Drücken Sie ENTER und Ihr Trainings beginnt. Die Bpm Anzeige zeigt nun die aktuelle Herzfrequenz an und die THR Anzeige das Herzfrequenzlimit.

5) PROGRAM USER

Press ENTER to confirm the USER program and enter User selection U1-U4 by pressing SPEED. Four user can be store.

Press ENTER for 3 seconds to confirm the User. The first bar is blinking. With the SPEED buttons you can set the speed and with the INCLINE buttons you can set the incline for this bar. If you have finished the setting confirm with ENTER. After you set the last bar, press ENTER for 3 seconds and the profile is saved.

Press ENTER to activate the User and enter time setting. With the SPEED buttons, you can set the exercise time. Press ENTER and set the distance with the SPEED buttons, confirm ENTER. Now you could set the calories value by pressing SPEED.

Press START and you exercise begin. Please pay attention, that you can set only one of Time, Distance or Calories. If you set a second value, the first set value will be reset.

Press START and you exercise begin. Please pay attention, that you can set only one of Time, Distance or Calories. If you set a second value, the first set value will be reset.

6) PROGRAM HRC

This function must use with a chest belt! Speed and incline will be adjusted by the computer to reach your heartrate goal. If the speed increases for 10 times, the incline will increase 1 level. If speed decreases for 10 times, incline decrease 1 level.

Press ENTER to confirm the HRC program and enter the heart rate selection, 60%, 75% or THR (individual setting) by pressing SPEED

60% or 75% mode

Press ENTER for its confirmation and enter time setting, range 20:00-99.00. Confirm with ENTER and adjust your age with the SPEED buttons. Press ENTER to close the age setting. Bpm window will show the calculated heart rate goal. Press ENTER to start your workout. The bpm window shows the actual heart rate and the THR window is showing the heart rate goal.

THR Modus

Nach der Auswahl von THR drücken Sie die ENTER Taste. Die Zeiteingabe blinkt. Mit den SPEED Tasten können Sie eine Trainingszeit zwischen 20:00-99.00 Minuten vorgeben. Mit ENTER wird die Eingabe bestätigt. Nun können Sie die gewünschte maximale Herzfrequenzobergrenze vorgeben. Benützen Sie dafür die SPEED Tasten und bestätigen die Eingabe durch Drücken der ENTER Taste. Ihr Training beginnt. Die Bpm Anzeige zeigt nun die aktuelle Herzfrequenz an und die THR Anzeige das Herzfrequenzlimit.

7) Body Fat Programm

Drücken Sie ENTER um das Body Fat Programm zu bestätigen. Sie befinden sich nun bei der Alterseingabe. Mit den SPEED Tasten geben Sie ihr Alter ein und bestätigen es mit ENTER. Anschließend wird die Größeneingabe mit den SPEED Tasten durchgeführt. Eingabe mit ENTER bestätigen. Wählen Sie nun mit den SPEED Tasten ihr Geschlecht aus und bestätigen Sie mit ENTER. das Gewicht wird nun mit den SPEED Tasten eingegeben und mit ENTER bestätigt. Umgreifen Sie die Handpulssensoren für 15 Sekunden, Das Display zeigt Ihnen nun ihren Körperfettanteil an.

Entweder durch Drücken der STOP Taste oder nach einer Minute springt das Display wieder in den Start Modus um.

THR mode

Press ENTER for its confirmation and enter time setting, set the time with the SPEED buttons, range 20:00-99.00. Confirm with ENTER and adjust your max target heart rate with the SPEED buttons. Press ENTER to close the heart rate setting

Press ENTER to start your workout. The bpm window shows the actual heart rate and the THR window is showing the heart rate goal.

7) PROGRAM Body Fat

Press ENTER to confirm the Body Fat program and enter Age selection by pressing SPEED. Press ENTER for confirmation and enter the Height selection. With the SPEED buttons you can set the body height. Confirm with ENTER and set your sex with the SPEED buttons. Confirm with ENTER and set your weight with pressing the SPEED buttons, finally confirm your settings with ENTER.
Please hold the hand pulse sensor about 15 seconds and the window will display the BODYFAT value. After 1 minute or press STOP key then can return to Standby page.

Weiblich/Female				Alter/ Age Age	Männlich/Male			
Sehr gut/ Excellent	Gut/ Good	Mittel/ Average	Schlecht/ Bad		Sehr gut/ Excellent	Gut/ Good	Mittel/ Average	Schlecht/ Bad
< 18,8	18,9 - 19,9	20,0 - 25,0	> 25,1	20 - 24	< 10,8	10,9 - 14,9	15,0 - 19,0	> 19,1
< 19,2	19,3 - 22,1	22,2 - 25,4	> 25,5	25 - 29	< 12,8	12,9 - 16,5	16,6 - 20,3	> 20,4
< 19,7	19,8 - 22,7	22,8 - 26,4	> 26,5	30 - 34	< 14,5	14,6 - 18,0	18,1 - 21,5	> 21,6
< 21,0	21,1 - 24,0	24,1 - 27,7	> 27,8	35 - 39	< 16,1	16,2 - 19,3	19,4 - 22,6	> 22,7
< 22,6	22,7 - 25,6	25,7 - 29,3	> 29,4	40 - 44	< 17,5	17,6 - 20,5	20,6 - 23,5	> 23,6
< 24,2	24,3 - 27,3	27,4 - 30,9	> 31,0	45 - 49	< 18,6	18,7 - 21,5	21,6 - 24,4	> 24,5
< 25,8	25,9 - 28,9	29,0 - 32,3	> 32,4	50 - 54	< 19,5	19,6 - 22,3	22,4 - 25,2	> 25,3
< 27,0	27,1 - 30,2	30,3 - 33,5	> 33,6	55 - 59	< 20,0	20,1 - 22,9	23,0 - 25,9	> 26,0
< 27,6	27,7 - 30,9	31,0 - 34,2	> 34,3	60+	< 20,3	20,4 - 23,4	23,5 - 26,3	> 26,4

5.4 Kilogramm/ Pfund Anzeige

Sofern Sie sich im Body Fat Modus befinden, drücken Sie für zehn Sekunden die ENTER Taste. Nun können Sie mit den SPEED Tasten zwischen KG (Display zeigt Metric an) oder Pfund (Display zeigt English an) auswählen. Zum Bestätigen drücken Sie die ENTER Taste.

5.4 KGS/LBS switching mode

Pressing the ENTER key under the body weight mode for 10 seconds, will activate the KGS/LBS switching mode, if the LBS, LCD windows will display“ English „. If the KGS, then the window display“ Metric“. By pressing the SPEED buttons you can switch between KGS and LBS, to confirm press ENTER.

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 Laufgurts 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)
- 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)
- 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 longerexercise, 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 2 pcs 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.

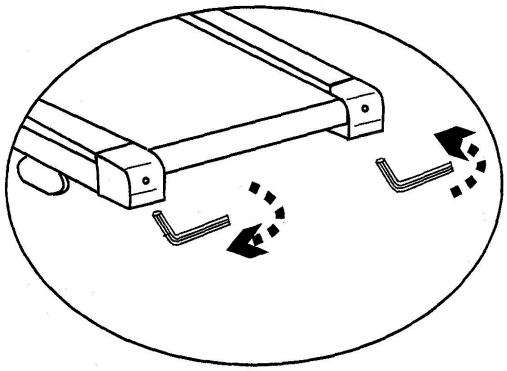
If the gap on the left side is too big, please

- turn the left screw a ¼ turn clockwise (tighten it)
- turn the right screw a ¼ turn anticlockwise (loose it)

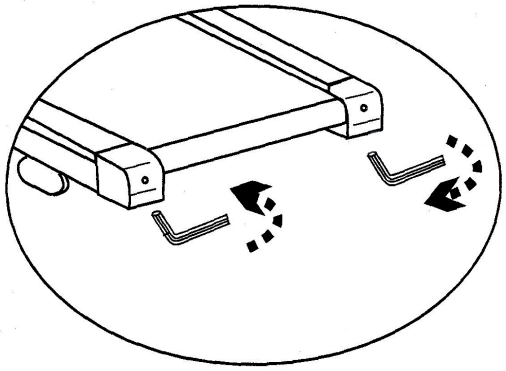
If the gap on the right side is too big, please

- turn the left screw a ¼ turn anticlockwise (loose it)
- turn the right screw a ¼ turn clockwise (tighten it)

Laufbandgurt zu weit rechts/ running belt moves to right side



Laufbandgurt zu weit links/ running belt moves to left side



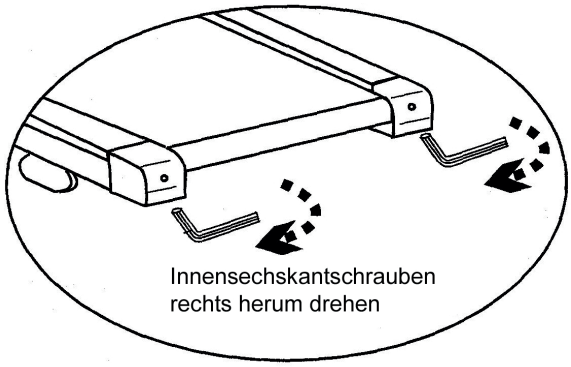
6.3 Einstellung der Laufgurtspannung

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

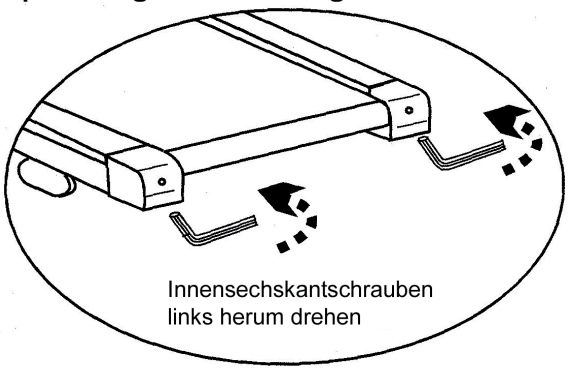
after longer exercise, the tension of the belt will decrease. It can be checked if you put one foot on the belt and belt will stop. To solve this problem, please turn both screws clockwise for ¼ turns. Please do not turn them more. If the belt is running out of the centre, please adjust it like described under 6.2.

Spannung erhöhen/ tighten the belt



Turn screw clockwise

Spannung lösen/ untighten the belt



Turn screw anticlockwise

6.4 Schmieren der Lauffläche

Eine gut geschmierte Lauffläche erhöht den Komfort und reduziert den Verschleiß. Das Laufband wurde bereits ab Werk für ein sofortiges Training vorbereitet, sodass eine Schmierung vor Ihrem Training nicht notwendig ist. Aufgrund von Reibung muss das Laufband von Zeit zu Zeit geschmiert werden. Als Richtwert gilt: 3 Trainingseinheiten pro Woche für ca. 30 Minuten und einer Geschwindigkeit von 6km/h, sollte es alle sechs Monate 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 Silikonspray/ Silikonöl geschmiert werden.

6.4 Lubricate the running belt

A good lubricate running deck is minimizing the wear out. A lubrication before the first training is not necessary. The lubrication should be done every 6 month, if you do your exercise 3 times a week for 30 minutes.

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.

Schmiervorgang:

1) Stoppen Sie das Laufband in der Position, dass die Naht der Lauffläche oben ist.
2) Heben Sie die Lauffläche von der Platte an und sprühen das Silikon von vorne nach hinten so weit wie möglich in die Mitte auf die Platte. Wiederholen Sie dies auch von der anderen Seite.
3) Anschließend aktivieren Sie das Laufband mit einer Geschwindigkeit von 1km/h und laufen von links nach rechts, damit der Laufgurt das Silikon aufnehmen kann.

How to do it:

1) Stop the belt, that the seam is stopped on top side.
2) Lift the belt a little bit and put some silicon between the deck and the belt in the centre, starting from the front side, ending at the rear side. Lubricate it again from the other side.
3) Start the treadmill with a speed of 1km/h and walk on the treadmill from left to right side, so that the belt can absorb the silicon very well.

7. Trainingsanleitung

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 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.

7. Training manual

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.
- 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 - Alter) x 0,70
Obergrenze: (220 - Alter) x 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 - age) x 0.70
Upper limit: (220 - age) x 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.

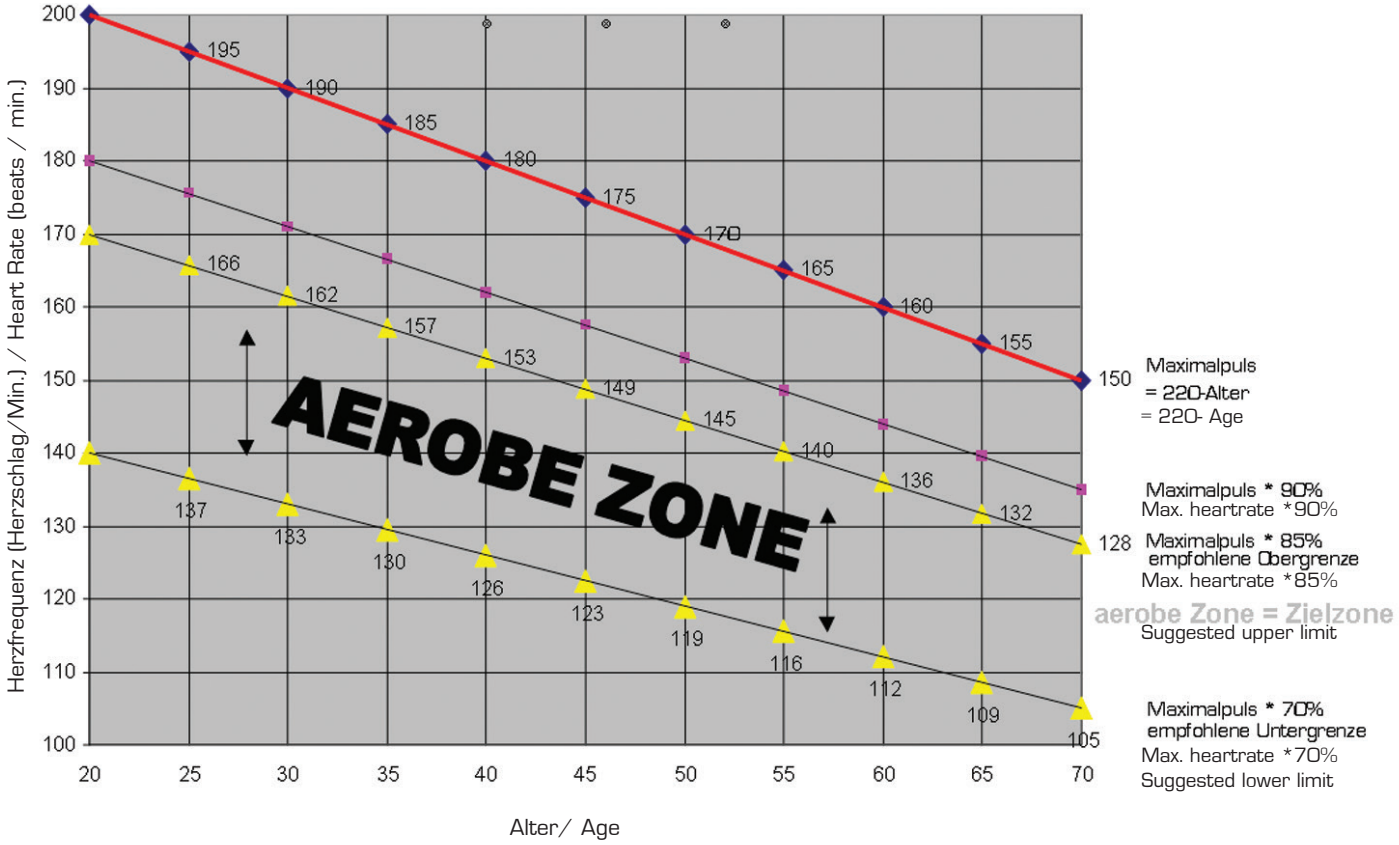
Stop training immediately if you feel unwell or if any signs of overexertion occur.

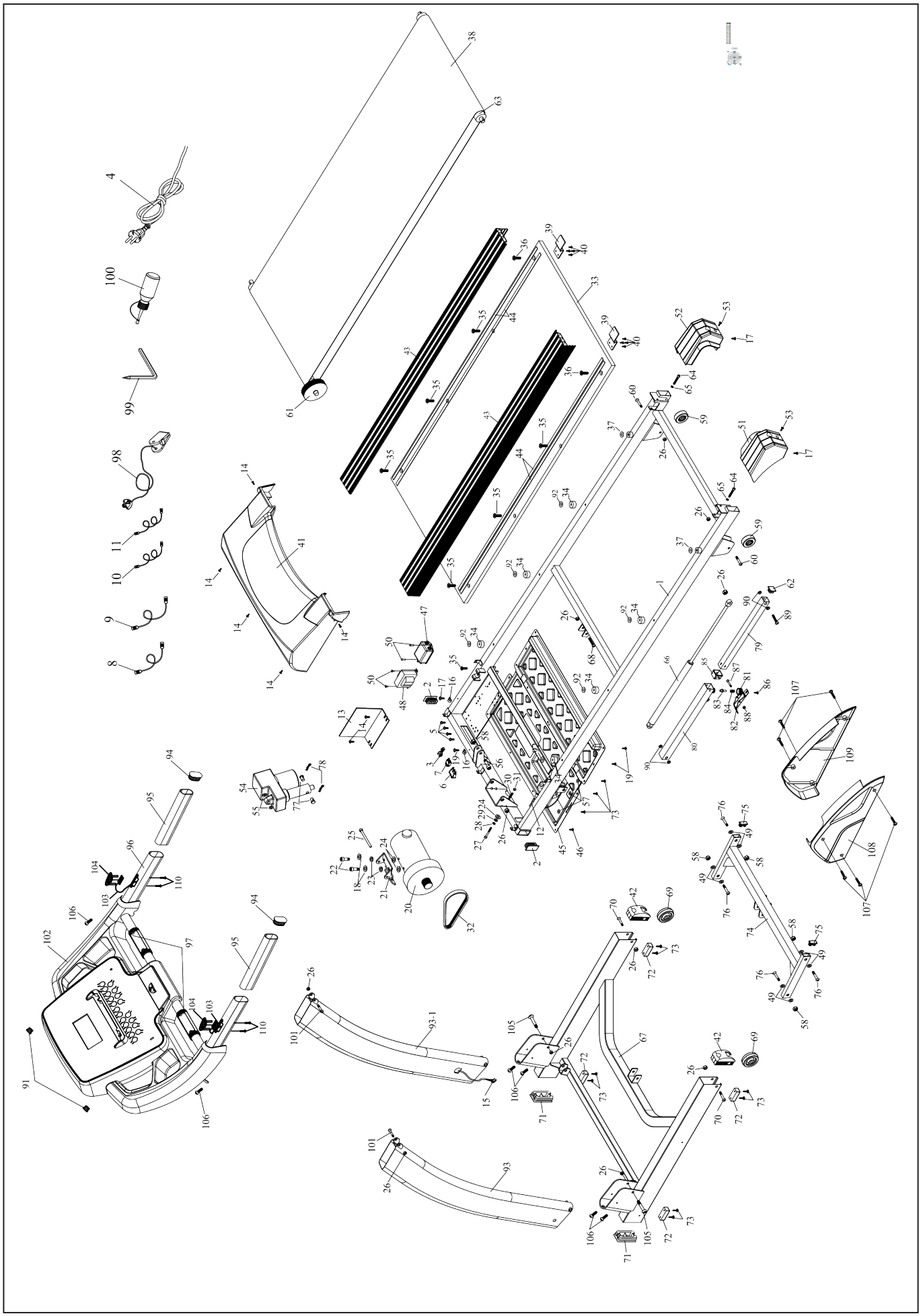
Alterations of metabolic activity during training:

- 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.

Zielpuls-Diagramm / Target Pulse Diagram

(Herzfrequenz/Alter) / (Heart Rate / Age)





9. Teileliste / Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
3511 -1	Hauptrahmen	Main frame		1
-2	Kunststoffkappe	Endcap	25x50	2
-3	Netzbuchse	Power plug		1
-4	Netzkabel	Power wire		1
-5	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M5x8	4
-6	Netzschalter	Power switch		1
-7	Sicherung	Fuse		1
-8	Kabel	Wire	14AWGx90mm	1
-9	Kabel	Wire	14AWGx150mm	1
-10	Kabel	Wire	14AWGx300mm	1
-11	Kabel	Wire	14AWGx300mm	1
-12	Sensor	Sensor		1
-13	Platine	Controller		1
-14	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M5x10	7
-15	Datenkabel, unten	Lower control cable		1
-16	Kabeldurchführung	Cable fixing plug		2
-17	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Self tapping screw	ST4x16	3
-18	Unterlegscheibe	Washer	Ø16xØ8x2t	2
-19	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Self tapping screw	ST5x15	5
-20	Motor	Motor		1
-21	Fixierungsplatte für Motor	Motor fixation plate		1
-22	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x15	2
-23	Federring	Spring washer	Ø8	2
-24	Gummidämpfer	Rubber pads		3
-25	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x105	1
-26	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	11
-27	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x65	1
-28	Federring	Spring washer	Ø8	1
-29	Unterlegscheibe	Washer	Ø16xØ8x1.5t	1
-30	Feder	Spring	NCC141760	1
-31	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	1
-32*	Antriebsriemen	Drive belt		1
-33	Laufdeck	Running deck		1
-34	Gummidämpfer für Laufdeck	Bumper for running deck		6
-35	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M6x25	7
-36	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M8x30	2
-37	Schaumstoffring	Foam ring	Ø20xØ9x3t	2
-38*	Laufgurt	Running belt		1
-39	Verlängerungsplatte	Extension plate		2
-40	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Self tapping screw	ST4x12	8
-41	Motorabdeckung	Motor cover		1
-42	Rollenabdeckung	Transportation wheel cover		2
-43	Trittfläche	Side rails		2
-44	Doppelseitiges Klebeband	Doppel side tape		4
-45	Motorabdeckung, unten	Lower motor cover		1
-46	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Self tapping screw	ST4x12	10
-47	Spannungsfilter	Filter		1
-48	Kondensator	Choke		1
-49	Kunststoffunterlegscheibe	Plastic washer		8
-50	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M5x10	4
-51	Endkappe, links	Rear endcap, left side		1
-52	Endkappe, rechts	Rear endcap, right side		1
-53	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Self tapping screw	ST4x20	2
-54	Steigungsmotor	Incline motor		1
-55	Kunststoffunterlegscheibe	Plastic washer		2
-56	Kreuzschlitzschraube	Hex head screw	M10x40	1
-57	Unterlegscheibe	Washer	Ø6xØ16x1.5t	3
-58	Mutter selbstsichernd	Safety nut	M10	5
-59	Rolle	Wheel		2
-60	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x38	2
-61	Laufgurtwalze, vorne	Front roller		1
-62	Kunststoffkappe	Endcap		1
-63	Laufgurtwalze, hinten	Rear roller		1
-64	Sechskantschraube	Hex head screw	M6x55	2
-65	Unterlegscheibe	Washer	Ø6xØ10x1.0t	2
-66	Zylinder	Cylinder		1
-67	Steigungsrahmen	Base frame		1
-68	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x50	1
-69	Transportrolle	Transportation wheel		2
-70	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x50	2
-71	Kunststoffkappe	Endcap		2
-72	Gummieinlage	Rubber pad		4

-73	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Self tapping screw	ST4x20	11
-74	Steigungseinheit	Incline base		1
-75	Kunststoffkappe	Endcap		2
-76	Sechskantschraube	Hex head screw	M10x35	4
-77	Muffe	Incline base extending		2
-78	R-Pin	R-pin		2
-79	Klappmechanismuus, Oberteil	Upper folding system tube		1
-80	Klappmechanismuss, Unterteil	Lower folding system tube		1
-81	Mutter	Nut		1
-82	Hebel für Klappmechnismus	Handle for folding system		1
-83	Bolzen	Core		1
-84	Feder	Spring		1
-85	Kunststoffbuchse	Bushing		1
-86	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M4x12	1
-87	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x30	1
-88	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M5	1
-89	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x45	1
-90	Kunststoffhülse	Plastic bushing		4
-91	Kunststoffkappe, rund	Round endcap		2
-92	Kunststoffunterlegscheibe	Plastic washer	Ø8.5xØ20x3.0t	6
-93	Stütze, links	Left upright post		1
-93-1	Stütze, rechts	Right upright post		1
-94	Kunststoffkappe, oval	Oval endcap		2
-95*	Schaumstoffgriff	Foam grip		2
-96	Computerrahmen	Computer frame		1
-97	Handpulssensor	Hand pulse sensor		2
-98	Notaus-Schlüssel	Emergency key		1
-99	Schraubendreher	Screw driver		1
-100	Silikon	Silicon		1
-101	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x42	2
-102	Computer	Computer		1
-103	Verstellung Handgriff,	Handrail switch		2
-104	Abdeckung für die Verstellung am Handgriff	Handrail plastic key		2
-105	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x60	2
-106	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x20	6
-107	Sechskantschraube	Hex head screw	M5x15	6
-108	Standfußabdeckung, links	Left side cover		1
-109	Standfußabdeckung, rechts	Right side cover		1
-110	Kreuzschlitzschraube	Counter sink self tapping screw	ST4x45	4

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 Finnlo – 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 Finnlo 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 36 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 bestimmungsgemäßem Gerbrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehaeinrichtungen und Hotels.

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

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 Donnerstag	**von 09.00 Uhr bis 16.00 Uhr**
Freitag	**von 09.00 Uhr bis 14.00 Uhr**

E-Mail: service@hammer.de

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

Art.-Nr.: 3511 Alpine IV
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)