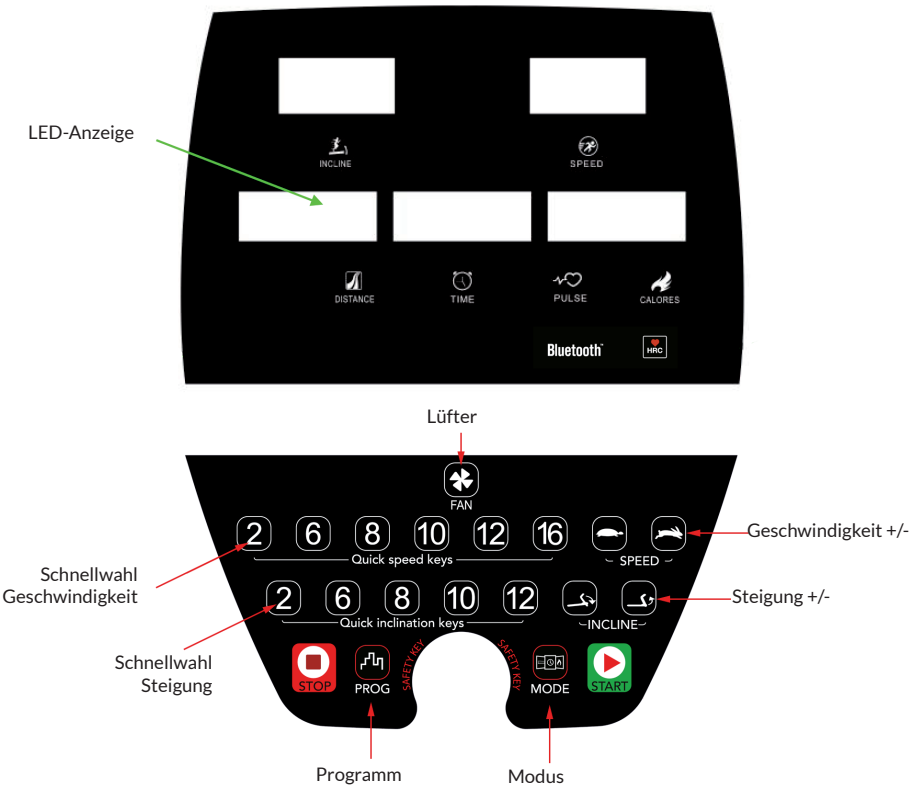
BEDIENFELD UND TASTENFUNKTIONEN



INBETRIEBNAHME UND BEDIENUNG

Inbetriebnahme

- Stecken Sie den Stecker in die Steckdose und schalten Sie den Netzschalter ein. Alle LED-Anzeigen leuchten kurz auf und Sie hören einen Piepton. Das Gerät prüft, ob der Sicherheitsschlüssel verbunden ist.
- Legen Sie den Sicherheitsschlüssel auf den Sicherheitsschalter der Konsole und befestigen Sie das Schlüsselband an Ihrer Kleidung.
- Das Gerät überwacht nun ständig den Zustand. Sollte eine Fehlersituation festgestellt wird, wird das Laufband. Der Bildschirm zeigt eine Fehlermeldung, begleitet von einem Piepton.
- Wenn der Bildschirm eine Fehlermeldung anzeigt, drücken Sie die STOP-Taste und das System löscht die Fehlermeldung.

Programm

Drücken Sie bei stehendem Laufband auf die Taste, um eines der folgenden Programme auszuwählen: P1-P36 > U1-U3 > FAT.

Modus

Drücken Sie bei stehendem Laufband auf die Taste, um den gewünschten Modus auszuwählen. Sie können eine der folgenden Optionen auswählen:

- Time count down (Die eingegebene Zeit wird heruntergezählt)
- Calories count down (Die eingegeben Kalorien werden heruntergezählt)
- Distance count down (Die eingegebene Streckenlänge wird heruntergezählt)

Start

Drücken Sie bei stehendem Laufband auf die Start-Taste, um das Gerät zu starten. Drücken Sie bei laufendem Band auf die Start-Taste, um das Laufband anzuhalten.

Stop

- Drücken Sie bei laufendem Band auf die Stop-Taste, um das Laufband langsam anzuhalten.
- Drücken Sie die Stop-Taste, um Fehlermeldungen zu löschen.
- Drücken Sie 2x schnell auf die Stop-Taste, um das Laufband im Falle eines Notfalls sofort anzuhalten.

Taste

Benutzen Sie die Taste, um die Geschwindigkeit beim Laufen zu erhöhen. Benutzen Sie die Taste, um die Parameter unter der Körperfettbestimmung zu erhöhen.

Taste

Benutzen Sie die Taste, um die Geschwindigkeit beim Laufen zu erhöhen. Benutzen Sie die Taste, um die Parameter unter der Körperfettbestimmung zu erhöhen.

Schnellwahl-Taste Geschwindigkeit

Wenn das Laufband läuft, beschleunigen Sie direkt, durch Drücken der Schnellwahl-Tasten auf 2 km/h, 6 km/h, 8 km/h, 10 km/h, 12 km/h oder 16 km/h.

Neigungswinkel ändern

	Neigungswinkel erhöhen
	Neigungswinkel verringern

Schnellwahl-Taste Neigungswinkel

Ändern Sie den Neigungswinkel direkt, durch Drücken der Schnellwahl-Tasten auf 2 %, 6 %, 8 %, 10 % oder 12 %.

Lüfter

Drücken Sie auf ue Lüfter-Taste, um den Lüfter ein- oder auszuschalten.

Geschwindigkeit von Meilen in Kilometer ändern

1. Ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel heraus und drücken Sie gleichzeitig die Tasten PROGRAMM und MODUS. Zeigt die Geschwindigkeit 0,6 an, ist die Geschwindigkeit MPH (Meilen pro Stunde).
2. Ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel heraus und drücken Sie gleichzeitig die Tasten PROGRAMM und MODUS. Wenn die Geschwindigkeit 1.0 anzeigt, ist die Geschwindigkeit in KMH (Kilometer pro Stunde).

MODI UND PROGRAMME

Hinweis: Sie können zu jeder Zeit den Sicherheitsschlüssel abziehen, um das Laufband zu stoppen. Das Display zeigt dann die Fehlermeldung [E7] an und es ertönt ein Warnsignal. Befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel wieder an der Sicherung. Das Display leuchtet kurz voll auf und wechselt dann zur Start-Anzeige.

Schnellstart

- Legen Sie den Sicherheitsschlüssel in die richtige Position und befestigen Sie das Schlüsselband an Ihrer Kleidung. Schalten Sie dann das Gerät ein. Die LED-Anzeigen leuchten für 2 Sekunden. Wenn Sie den Signalton hören ist das Gerät bereit.
- Drücken Sie auf START. Im Zeitfenster wird ein Countdown angezeigt: 5 - 4 - 3 -2 - 1 und Signale ertönen. Das Gerät startet mit 11 km/h und 0 % Steigung.
- Wenn as Laufband in Bewegung ist, stoppen Sie es durch Drücken der Taste STOP.

Manueller Modus

Im manuelle Modus können 3 Werte eingestellt werden: Zeit, Entfernung oder Kalorien. Es kann aber jeweils nur einer dieser Werte eingestellt werden. Wenn der eingegebene Wert auf 0 heruntergezählt wurde, stoppt das Laufband automatisch.

- **Zeit-Countdown:** Drücken Sie auf MODUS, das Zeitfenster (TIME) blinkt und der Anfangswert ist 30:00. Drücken Sie die Taste GESCHWINDIGKEIT +/-, um den Wert anzupassen. Der einstellbare Bereich liegt zwischen 5:00-99:00 Minuten.
- **Distanz-Countdown:** Drücken Sie 2x auf MODUS. Das Entfernungsfenster (DISTANCE) blinkt und der Anfangswert ist 1 km. Drücken Sie die Taste GESCHWINDIGKEIT +/-, um den Wert anzupassen. Der einstellbare Bereich liegt zwischen 1,0 km - 99.0 Kilometer.
- **Kalorien-Coundown:** Drücken Sie 3x auf MODUS. Das Kalorienfenster (CALORIES) blinkt und der Anfangswert ist 50 kcal. Drücken Sie die Taste GESCHWINDIGKEIT +/-, um den Wert anzupassen. Der einstellbare Bereich liegt zwischen 20-9990 Kalorien.

Drücken Sie zum Schluss auf START. Nach 5 Sekunden starten das Gerät mit 1 km/h. Passen Sie die Geschwindigkeit mit der Taste GESCHWINDIGKEIT +/- an. Benutzen Sie die Pfeiltasten, um die Steigung anzupassen. Wenn der eingegebene Wert auf 0 heruntergezählt wurde, stoppt das Laufband automatisch.

HRC Zielpulsprogramm (Optional)

1. Drücken Sie auf die PROG bis HRC angezeigt wird.
2. Drücken Sie dann zur Bestätigung auf MODE, um zur nächsten Einstellung zu gelangen.
3. Benutzen Sie die Geschwindigkeit +/- Taste, um die folgenden Paramter einzustellen:

   Alter: 15-80 Jahre, voreingestellt sind 25 Jahre.
   Standard Herzfrequenz: (220 Jahre - aktuelles Alter) x 0,6
   Zielherzfrequenz: 80-180 bpm
   Standard-Zeit: voreingestellt sind 30 Minuten

Im HRC-Modus wird alle 30 Sekunden der Puls gemessen und angezeigt.

- Wenn die Herzfrequenz des Benutzers 30 Schläge/Minute niedriger ist als die Zielpulsfrequenz wird die Geschwindigkeit 2,0 km /h erhöht.
- Wenn die Herzfrequenz des Benutzers 6-29 Schläge/Minute niedriger ist als die Zielpulsfrequenz, wird die Geschwindigkeit um 1,0 km/h erhöht.
- Wenn die Herzfrequenz des Benutzers 30 Schläge/Minute höher ist als die Soll-Herzfrequenz, wird die Geschwindigkeit um 2,0 km/h verringert.
- Wenn die Herzfrequenz des Benutzers 6-29 Schläge /Minute höher ist als die Soll-Herzfrequenz 1,0 km/h reduziert.
- Wenn die Herzfrequenz des Benutzers 0-5 Schläge /Minute höher oder niedriger ist als die Soll-Herzfrequenz ändert sich die Geschwindigkeit nicht

In den folgenden Situationen wird das Laufband in 20 Sekunden auf die niedrigste Geschwindigkeit abgebremst und nach 15 weiteren Sekunden gestoppt:

- Die Herzfrequenz kann nicht überprüft werden.
- Die Herzfrequenz verringert die Geschwindigkeit aber das Gerät befindet sich bereits auf der niedrigsten Geschwindigkeitsstufe.
- Die Herzfrequenz ist höher als (220 Jahre - Benutzeralter).

Hinweis: Ist die niedrigste Geschwindigkeitsstufe erreicht, kann die HRC-Funktion die Geschwindigkeit nicht weiter senken und das Laufband stoppt. Die Neigung wird nicht über die Herzfrequenz gesteuert, sondern kann manuell eingestellt werden.

Voreingestellte Programme

- P1-P36 sind voreingestellte Programm. Hier lässt sich nur die Zeit einstellen. Drücken Sie die Geschwindigkeit +/- Taste, um den Wert zu ändern. Die Zeit kann zwischen 5-99 Minuten eingestellt werden. Voreingestellt sind 30:00 Minuten. Drücken Sie die Taste MODE, um zu den Standardeinstellungen zurückzukehren.
- Wenn Sie alles eingestellt haben, drücken Sie START. Das Display startet einen 5-sekündigen Countdown und gibt dann 5 Töne von sich. Das Laufband startet langsam und erhöht dann kontinuierlich die Geschwindigkeit, bis die voreingestellte oder eingegebenen Geschwindigkeit erreicht ist.
- Drücken Sie beim Laufen die Geschwindigkeit +/- Taste oder eine der Schnellwahl-Tasten, um die gewünschte Geschwindigkeit einzustellen.
- Drücken Sie beim Laufen die Pfeiltasten, um die gewünschte Steigung einzustellen.

Hinweis: In den Programmen Bei P1-P36 sind Geschwindigkeit und Steigung in 12 Segmente unterteilt. Jedes Segment dauert gleich lang. Die angepasste Geschwindigkeit und Steigung steht nur im aktuellen Segment zur Verfügung. 3 Sekunden, bevor das Programm zum nächsten Segment übergeht, ertönt ein 3-facher Signalton. Wenn die 12 Segmente beendet sind, stoppt der Motor und es ertönt ein Signal.

- Drücken Sie beim Laufen die Taste START, um das Laufband anzuhalten. Drücken Sie erneut auf START, um mit dem Laufen fortzufahren. Die Aufzeichnungsdaten bleiben erhalten.
- Drücken Sie beim Laufen die Taste STOP, das Laufband stoppt langsam und kehrt in den Grundzustand zurück.

Körperfettanteil messen

Wenn das Laufband gestoppt ist, drücken Sie die PROGRAMM-Taste, bis FAT erscheint. Drücken Sie dann auf MODUS, um die Parameter einzustellen.

- F1 (Geschlecht): wählen Sie 1 (männlich) oder 2 (weiblich). Wenn das Fenster 1 anzeigt, ist männlich ausgewählt. Voreingestellt istv männlich.
- F2 (Alter): Kann zwischen 1-99 Jahre eingestellt werden. Voreingestellt sind 25 Jahre.
- F3 (Größe): Kann zwischen 100-220 cm (39-87 inch) eingestellt werden. Voreingestellt ist 170 cm (67 inch).
- F4 (Gewicht): Kann zwischen 20-150 kg (44-330 pound) eingestellt werden. Voreingestellt sind 70 kg (154 pound).
- F5 (Körperfettanalyse): Legen Sie beide Hände auf den Lenker, warten Sie 8 Sekunden und das Fenster zeigt den BMI an:

< 18	Untergewicht
18-24	Normalgewicht
25-28	Übergewicht
> 29	Fettleibig

Benutzerdefinierte Einstellungen

Drücken Sie die PROGRAMM-Taste, bis U1 - U2 - U3 erscheint. Drücken Sie MODUS und GESCHWINDIGKEIT +/-, um die Trainingszeit anzupassen. Die Zeit kann zwischen 5:00-99:00 Minuten eingestellt werden. Drücken Sie dann START, um mit dem Training zu beginnen.

Drücken Sie auf die MODUS-Taste, um die Geschwindigkeit und Steigung der einzelnen Segmente anzupassen. Passen Sie Geschwindigkeit und Steigung mit der Taste GESCHWINDIGKEIT +/- an. Drücken Sie dann auf MODUS, um zum nächsten Segment zu springen. Wenn Sie das letzte Segment bearbeitet haben wird die Eingabe automatisch gespeichert. Drücken Sie erneut auf MODE, um die Trainingszeit einzugeben. Drücken Sie dann START, um mit dem Training zu beginnen.

Handpuls-Funktion

Wenn das Laufband eingeschaltet ist, halten Sie sich an den Handpuls-Griffen fest. Das Pulsfenster zeigt Ihren Herzfrequenzwert im einem Bereich vom 50-200 Schläge/Minute (bpm) an.

PROGRAMM- UND GESCHWINDIGKEITSTABELLEN

Programm		Segment											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
P1	Geschwindigkeit	1.0	3.0	3.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0
	Steigung	2	2	6	6	8	8	6	6	4	4	4	6
P2	Geschwindigkeit	2.0	3.0	3.0	6.0	5.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0
	Steigung	3	3	9	9	9	2	2	8	8	4	1	1
P3	Geschwindigkeit	2.0	3.0	5.0	5.0	7.0	7.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0
	Steigung	1	2	3	4	5	5	7	7	4	4	4	4
P4	Geschwindigkeit	2.0	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	5.0
	Steigung	3	3	6	6	6	9	9	9	9	9	9	6
P5	Geschwindigkeit	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	9.0	8.0
	Steigung	2	2	4	4	8	8	6	6	6	6	8	7
P6	Geschwindigkeit	3.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	10.0
	Steigung	1	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	5
P7	Geschwindigkeit	3.0	4.0	9.0	4.0	11.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	8.0	4.0
	Steigung	1	1	4	4	4	6	6	6	8	8	8	10
P8	Geschwindigkeit	3.0	5.0	8.0	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	10.0	3.0
	Steigung	3	3	8	8	3	3	7	7	3	3	6	6
P9	Geschwindigkeit	3.0	7.0	9.0	4.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	7.0	12.0
	Steigung	3	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	9
P10	Geschwindigkeit	3.0	5.0	6.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0
	Steigung	2	7	7	7	5	5	5	8	8	8	8	8
P11	Geschwindigkeit	4.0	5.0	7.0	9.0	10.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	10.0	10.0
	Steigung	1	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	4
P12	Geschwindigkeit	4.0	6.0	10.0	10.0	7.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	10.0
	Steigung	3	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4
P13	Geschwindigkeit	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
	Steigung	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12
P14	Geschwindigkeit	2.0	3.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0
	Steigung	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12
P15	Geschwindigkeit	4.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0
	Steigung	2	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6

Programm		Segment											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
P16	Geschwindigkeit	2.0	4.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
	Steigung	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6
P17	Geschwindigkeit	2.0	2.0	2.0	4.0	6.0	6.0	9.0	11.0	11.0	2.0	4.0	6.0
	Steigung	2	4	6	8	10	12	12	12	12	12	12	10
P18	Geschwindigkeit	3.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0
	Steigung	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8
P19	Geschwindigkeit	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
	Steigung	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4
P20	Geschwindigkeit	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	Steigung	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2
P21	Geschwindigkeit	2.0	6.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0
	Steigung	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3
P22	Geschwindigkeit	4.0	6.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0
	Steigung	2	4	10	2	4	10	2	6	12	6	8	12
P23	Geschwindigkeit	4.0	6.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0
	Steigung	2	3	4	5	6	6	7	8	10	11	12	12
P24	Geschwindigkeit	4.0	6.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0
	Steigung	4	4	5	6	7	8	10	10	12	12	12	12
P25	Geschwindigkeit	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	Steigung	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12
P26	Geschwindigkeit	3.0	4.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0
	Steigung	6	10	12	12	6	10	11	12	6	10	12	12
P27	Geschwindigkeit	5.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0
	Steigung	3	4	5	6	7	9	8	9	9	8	8	7
P28	Geschwindigkeit	3.0	5.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	Steigung	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7
P29	Geschwindigkeit	3.0	3.0	3.0	5.0	7.0	7.0	10.0	12.0	12.0	3.0	5.0	7.0
	Steigung	3	5	7	9	11	12	12	12	12	12	12	11
P30	Geschwindigkeit	4.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0
	Steigung	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9
P31	Geschwindigkeit	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	Steigung	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5

Programm		Segment											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
P32	Geschwindigkeit	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0
	Steigung	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3
P33	Geschwindigkeit	3.0	7.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	7.0
	Steigung	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4
P34	Geschwindigkeit	5.0	7.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0
	Steigung	3	5	11	3	5	11	3	7	12	7	9	12
P35	Geschwindigkeit	5.0	7.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0
	Steigung	3	4	5	6	7	7	8	9	11	12	12	12
P36	Geschwindigkeit	5.0	7.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0
	Steigung	5	5	6	7	8	9	11	11	12	12	12	12

FEHLERSUCHE UND FEHLERBEHEBUNG

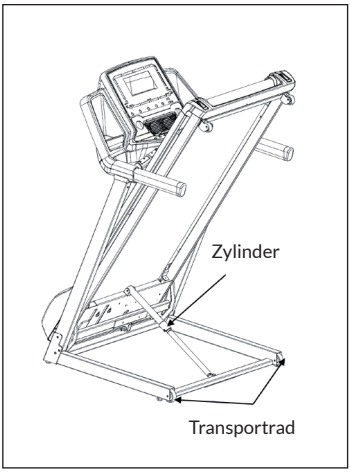
Problem	Mögliche Ursache	Lösungsansatz
Das Gerät läuft nicht.	Der Strom ist nicht angeschlossen.	Schließen Sie den Strom an und schalten Sie das Gerät ein.
	Der Sicherheitsschlüssel ist nicht installiert.	Setzen Sie den Sicherheitsschlüssel ein.
Das Gerät stoppt plötzlich.	Der Sicherheitsschlüssel ist abgefallen.	Setzen Sie den Sicherheitsschlüssel ein.
Fehlermeldung E1	Probleme mit den Kabeln, der Konsole oder dem Bedienfeld.	Wenden Sie sich an einen Fachbetrieb,
Fehlermeldung E2	Probleme mit dem Motor.	Wenden Sie sich an einen Fachbetrieb,
Fehlermeldung E3	Problemen mit dem Geschwindigkeitssensor, oder dem Kabel.	Wenden Sie sich an einen Fachbetrieb,
Fehlermeldung E5	Bedienfeld defekt.	Wenden Sie sich an einen Fachbetrieb,
	Motor defekt.	

Problem	Mögliche Ursache	Lösungsansatz
Fehlermeldung E7	Die Konsole erkennt den Sicherheitsschlüssel nicht.	Befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel an der Konsole.
Keine Pulsmessung.	Das Handpulskabel ist nicht richtig angeschlossen.	Schließen Sie das Kabel richtig an.
	Die Konsole ist kaputt.	Wenden Sie sich an einen Fachbetrieb.

PFLEGE UND WARTUNG

Laufband zusammenklappen

1. Stellen Sie die Neigung in die flache (0) Position zurück.
2. Ziehen Sie vor dem Falten den Netzstecker aus der Steckdose.
3. Heben Sie das Deck an, bis es parallel zum Pfosten steht und der Zylinder in seine Position rutscht.



Laufband aufklappen

1. Legen Sie eine Hand auf den Lenker und schieben Sie das die Oberseite des Laufdecks mit der anderen Hand nach vorne.
2. Drücken Sie einen Fuß auf den mittleren Bereich des Zylinders, um den Verschlussmechanismus zu entriegeln.
3. Lassen Sie das Deck langsam ab.

Laufband bewegen

Das Laufband kann im Haus bewegt werden, solange es zusammengeklappt ist. Nutzen Sie dafür die Transportrollen. Halten Sie das Gerät mit beiden Händen am Lenker fest. Ziehen oder schieben Sie das Laufband langsam auf den Rädern.

Einstellen der Riemenspannung

Wenn sich der Laufgurt nach einer gewissen Zeit etwas schlüpfrig anfühlt, muss die Spannung auf dem Laufgurt eventuell erhöht werden.

So erhöhen Sie die Spannung:

1. Stecken Sie einen 1. 8 mm Imbusschlüssel in die linke Riemenspannschraube. Drehen Sie den Schlüssel im Uhrzeigersinn um 1/4 Umdrehung, um die Riemenspannung zu erhöhen.
2. Wiederholen Sie Schritt 1 für den rechten Riemenspannbolzen. Achten Sie darauf, dass Sie beide Schrauben gleich oft drehen.
3. Wiederholen Sie Schritt 1 und Schritt 2, bis das Rutschen beseitigt ist.
4. Achten Sie darauf, dass Sie die laufende Riemenspannung nicht zu stark anziehen, damit kein übermäßiger Druck auf die vorderen und hinteren Rollenlager ausgeübt wird. Ein zu stark angezogener Laufgurt kann die Wälzlager beschädigen, was zu Lagergeräuschen der vorderen und hinteren Rollen führt.

So verringern Sie die Spannung:

Um die Spannung auf dem Laufband zu Verringern, drehen Sie beide Schrauben gleich oft gegen den Uhrzeigersinn.

Zentrierung des Laufbandes

Wenn Sie sich mit einem Fuß stärker abstoßen als mit dem anderen, kann es vorkommen, dass sich der Riemen aus der Mitte bewegt. Diese Abweichung Durchbiegung ist normal und das Laufband wird zentriert, sobald sich keiner auf dem Laufband befindet. Bleibt das Laufband konstant außermittig, müssen Sie das Laufband manuell zentrieren:

Starten Sie das Laufband ohne jemanden auf dem Laufband und drücken Sie die Schnellwahl-Taste, bis die Geschwindigkeit 6 km/h erreicht hat. Beobachten Sie, ob das Laufband zur rechten oder linken Seite des Decks tendiert.

<u>Wenn das Laufband zur linken Seite tendiert:</u>

Drehen Sie die linke Einstellschraube mit einem Schraubenschlüssel 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn und die rechte Einstellschraube 1/4 Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn.

<u>Wenn das Laufband zur rechten Seite tendiert:</u>

Drehen Sie die rechte Einstellschraube mit einem Schraubenschlüssel 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn und die linke Einstellschraube 1/4 Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn.

- Wenn der Gurt immer noch nicht in der Mitte ist, wiederholen Sie den obigen Schritt, bis der laufende Gurt in der Mitte steht.
- Nachdem das Band in der Mitte ist, erhöhen Sie die Geschwindigkeit auf 16 km/h und überprüfen Sie, ob es ruhig läuft. Wiederholen Sie die obigen Schritte, wenn es notwendig ist.
- Wenn die oben beschriebene Prozedur nicht erfolgreich ist, müssen Sie eventuell die Riemenspannung erhöhen.

Schmierung des Laufbandes

Das Laufband ist werkseitig geschmiert. Es wird jedoch empfohlen, die Schmierung des Laufbandes regelmäßig zu überprüfen, um einen optimalen Betrieb des Laufbandes zu gewährleisten. Es ist in der Regel nicht notwendig, das Laufband im ersten Jahr oder in den ersten 500 Betriebsstunden zu schmieren.

Heben Sie danach alle 3 Monate die Seiten des Laufbandes an und überprüfen Sie, ob die Oberfläche des Gurtes noch geschmiert sind. Wenn Spuren von Silikonspray gefunden werden, ist keine Schmierung notwendig. Bei trockener Oberfläche gehen Sie folgendermaßen vor:

Auftragen von Schmiermittel auf das Band:

- Positionieren Sie das Band so, dass sich die Naht in der Mitte der Platte befindet.
- Setzen Sie die Spenderkappe auf den Schmierstoffbehälters.
- Beginnen Sie mit der Schmierung am vorderen Ende des Riemens. Schmieren Sie in Richtung des hinteren Endes. Wiederholen Sie diesen Vorgang auf der anderen Seite des Bandes. Schmieren Sie jede Seite ca. 4 Sekunden lang ein.
- Warten Sie 1 Minute, bis sich das Silikonspray verteilt hat, bevor Sie as Gerät starten.

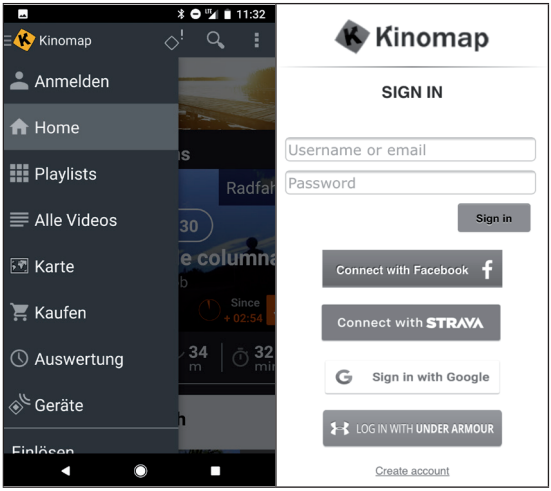
TRAINING PER KINOMAP APP

Mit der KINOMAP-App können Sie mehr als 100.000 km Bewegungsvideos auf der ganzen Welt laufen, fahren oder rudern und täglich von den Benutzern selbst aktualisiert werden.
Versuchen Sie, ihrem Tempo unter den gleichen Bedingungen zu folgen, wie sie aufgenommen wurden. Nutzen Sie das KINOMAP-Portal und wählen Sie Ihr eigenes Real Life Video. Steigern Sie Ihre Kondition, indem Sie Ihr eigenes Intervall im Widerstand oder im Power-Modus verwenden.

Schließen Sie Ihre kompatiblen Geräte direkt an. Alternativ können Sie auch die Kamera verwenden, die Ihnen einen optischen Trittfrequenz-, Schritt- oder Ruderschlagsensor bietet. Nehmen Sie an unseren Multiplayer-Sessions teil und versuchen Sie, der Erste im Ziel zu sein.

Konto anlegen

Wenn Sie KINOMAP verwenden möchten, müssen Sie sich zuerst mit Ihrem KINOMAP-Konto verbinden. Wenn Sie sich erfolgreich angemeldet haben, können Sie mit dem Training beginnen. Wenn Sie sich nicht abmelden, bleiben Sie beim nächsten Start der App angemeldet. Wenn Sie noch kein KINOMAP-Konto haben, melden Sie sich bitte an, um ein kostenloses Konto zu erhalten.



Aktivierungscode

- Die Standardversion ist kostenlos und bietet Ihnen Zugriff auf eine Reihe von kostenlosen Videos sowie Intervalltrainings (zur Zeit nicht auf allen Geräten verfügbar).
- Ein Abonnement ist später erforderlich, um Zugriff auf alle berechtigten Inhalte zu erhalten, darunter Tausende von Real-Life-Videos, einen Mehrspieler-Modus und vieles mehr.
- Nach dem ersten Login kann die App Sie nach einem Aktivierungscode fragen. Wenn Sie eine haben, geben Sie diese in den entsprechenden Einstellungen ein, um Ihr Abonnement für die App zu aktivieren.
- Sie können die Option „Aktivierungscode hinzufügen“ zu einem späteren Zeitpunkt aufrufen.

Aktivierungscode eingeben

Hinweis zum Abonnement: Sie können den Dienst auch auf der Grundlage eines monatlichen oder jährlichen Abonnements abonnieren, wodurch Sie Zugang zu erweiterten Funktionen erhalten. Gehen Sie zu „Einstellungen abonnieren“.

Nach der Aktivierung sehen Sie Ihr Abonnement auf „Mein Abo“:

Verbindung mit dem Trainingsgerät herstellen

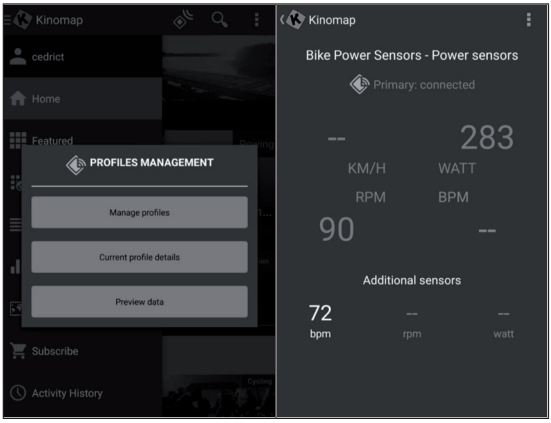
So verbinden Sie das Gerät mit der KINOMAP App:

1 Gehen Sie zum Menü „Ausrüstung“.
2 Neue Geräte mit der Taste + hinzufügen
3 Wählen Sie Ihren Gerätetyp aus der Liste aus (Ergometer für das CapitalSports **Infinity Track 4.0**).
4 Wählen Sie die Marke **CapitalSports** aus.
5 Wählen Sie das Modell **Infinity Track 4.0** aus.
6 Wenn das Gerät erkannt wurde, mit einer Berührung auf das Feld bestätigen.
7 Nun einfach auf SPEICHERN drücken. Ihr Gerät wurde nun hinzugefügt.

Hinweis: Auch wenn Ihr Fitnessgerät keine BT-Verbindung hat, können Sie auf Kinomap trainieren.

Vorschau der Daten

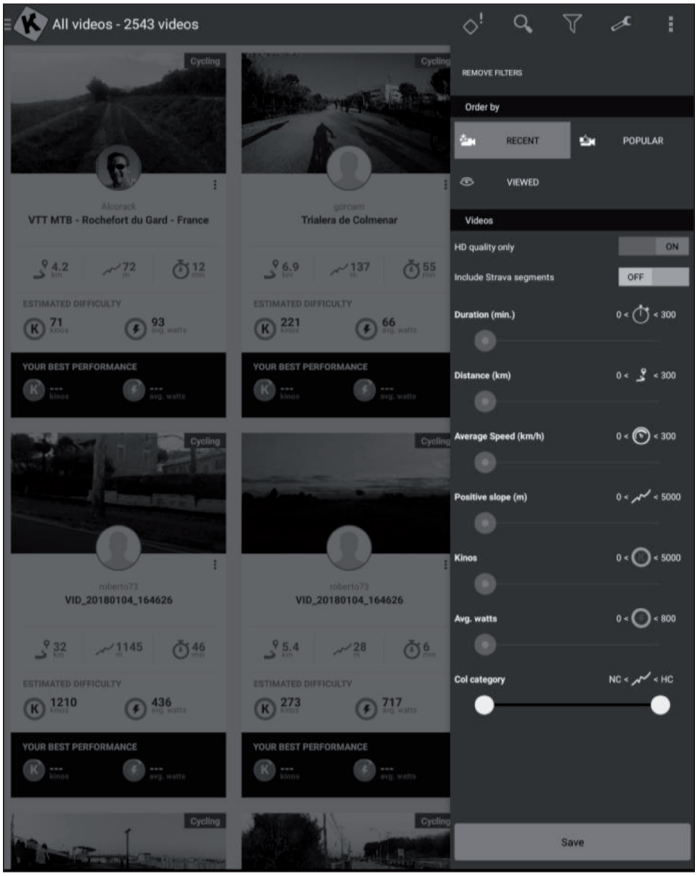
Mit der Funktion „Vorschau der Daten“ können Sie die vom Gerät gesendeten Daten sofort sehen. Diese Funktion ist besonders nützlich, wenn Sie Probleme beim Starten einer Aktivität haben. Je nach Ausstattung muss die App davon einige Werte erhalten.



Training

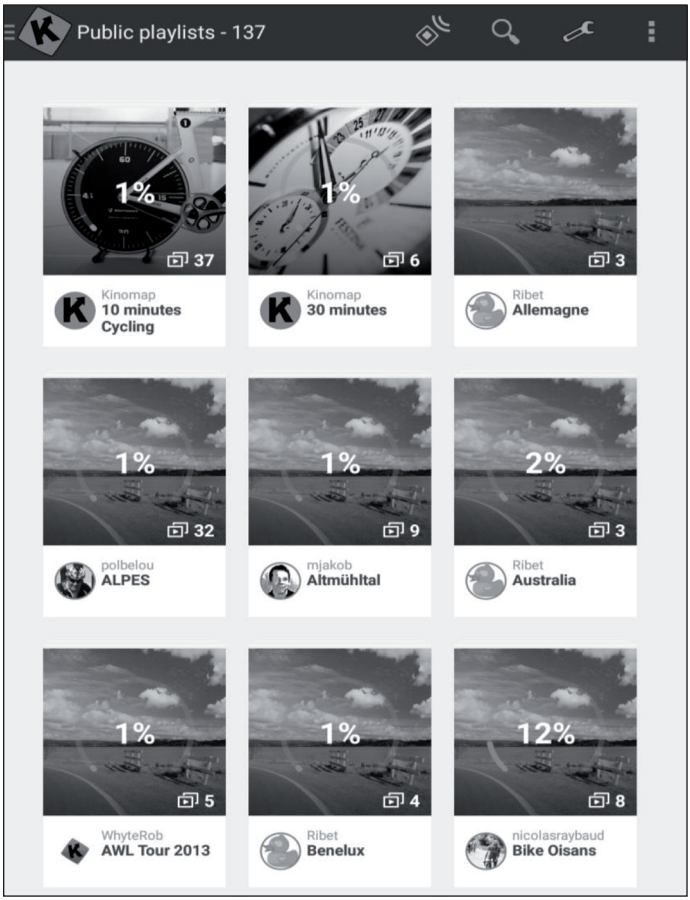
Videoauswahl

- Es stehen mehrere Listen mit Videos zur Verfügung, auf denen Sie das gewünschte Video auswählen können.
- Um während des Trainings darauf zu trainieren. Es gibt eine Filterfunktion, um sicherzustellen, dass Sie Zugriff auf die gesuchten Videos erhalten (Featured, popular, most viewed, most recent, duration, distance, incline....).
- Für jedes Video können Sie relevante Informationen sehen: seinen Namen, den Mitwirkenden (der das Video veröffentlicht hat), Land, Dauer, Entfernung, Durchschnitt der positiven Steigung, durchschnittliche Geschwindigkeit.

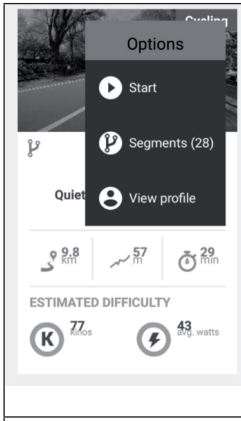
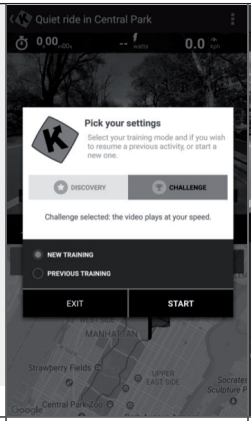


Playlists

- Hier gibt es auch viele Playlisten, die von Kinomap oder den Benutzern selbst erstellt wurden.
- Jede Playlist hat ein bestimmtes Thema, um z. B. 30 Minuten zu trainieren oder ein Land zu besuchen.
- Sie können Ihren Fortschritt auf jeder Wiedergabeliste und jedem Video, das sie erstellt, verfolgen.
- Momentan können Sie Ihre Playlisten nicht direkt aus der App heraus verwalten.



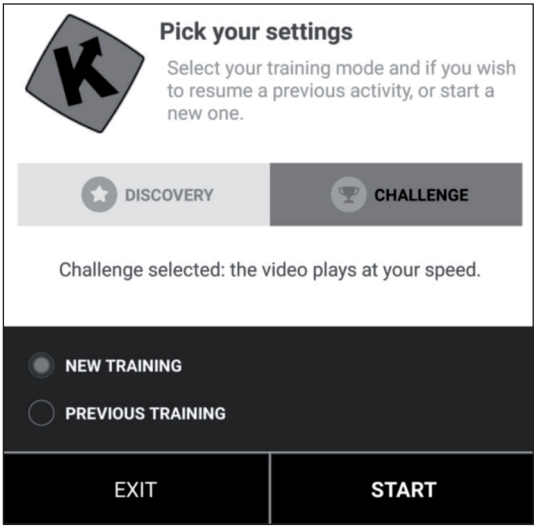
Trainingsbeginn

		
Wählen Sie das Video aus, auf dem Sie trainieren möchten.	Wählen Sie den Modus, in dem Sie trainieren möchten.	Beginnen Sie einfach mit dem Treten, um das Training zu beginnen.

Entdeckungs- und Herausforderungsmodus

Herausforderungsmodus: Das Video wird mit Ihrer Geschwindigkeit abgespielt, sodass Sie die gleiche Gesamtleistung wie der Videoproduzent erbringen können. Wenn Sie nicht schnell genug sind, verringert das Video langsam die Framerate. Bei guter Leistung kann die Framerate bis auf das Doppelte der ursprünglichen Geschwindigkeit erhöht werden. Verwenden Sie diesen Modus, um an Herausforderungen wie den Indoor Challenges teilzunehmen und um auf Websites von Drittanbietern wie Strava mit vollständigen Koordinaten und einer Karte Ihrer virtuellen Fahrt zu exportieren.

Entdeckungsmodus: Das Video wird mit der Originalgeschwindigkeit abgespielt und pausiert, wenn Ihre Geschwindigkeit 0 erreicht. Was auch immer Ihre Leistung ist, die Framerate wird nicht verändert. Aber Sie werden immer noch sehen, ob Sie eine gute Leistung erbringen, wenn Sie sich die in Kinos gemessene Energieleistung ansehen. Beachten Sie, dass der Export auf Websites von Drittanbietern wie Strava auf Watt und zusätzliche Daten wie Trittfrequenz, Herzfrequenz beschränkt ist, aber keine Koordinaten oder eine Karte anzeigt.



Trainingsanzeige

Am oberen Rand des Bildschirms werden relevante Informationen angezeigt:

- Die Dauer
- Der sofort erzeugte Strom
- Die sofortige Geschwindigkeit
- Ihr Herzfrequenzschlag (nur wenn Sie einen zusätzlichen Herzsensorgurt hinzufügen oder wenn Ihre Ausrüstung einen integrierten hat)
- Die sofortige Trittfrequenz
- Die Entfernung
- Ihre Kartenposition wird mit dem Video synchronisiert.

Die Registerkarte „Rangliste“ ist nur im Mehrspieler-Modus verfügbar.

- **Abszisse**: Höhe in Metern
- **Ordinate**: Entfernung im KM im Challenge-Modus.
- **Dauer**: in Sekunden im Discovery-Modus.

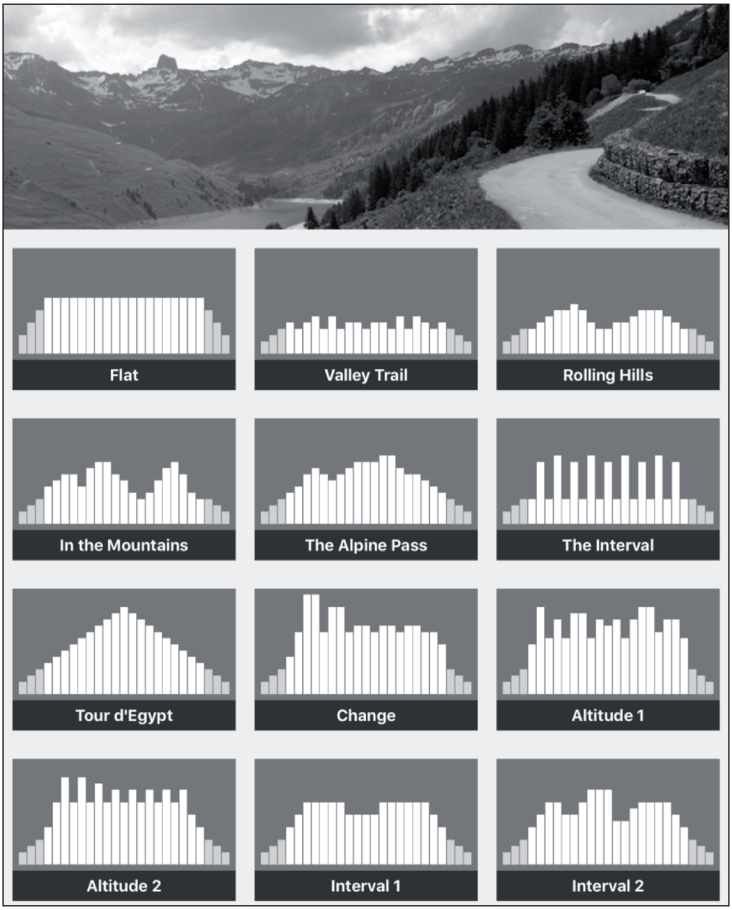
Widerstand einstellen / Gänge

Auf dem Bildschirm erhalten Sie Anweisungen, wie Sie den Widerstand entsprechend dem Höhenprofil (Höhe) einstellen müssen, wenn Sie einen Geschwindigkeits-/Trittfrequenzsensor oder einen optischen Sensor verwenden.

Training beenden

Wenn Sie das Training pausieren oder stoppen wollen, hören Sie einfach auf zu treten oder benutzen Sie die Pause-Taste in der Ecke des Trainings. Klicken Sie auf die Schaltfläche „Sitzung fortsetzen“, um ein unerreichtes Training fortzusetzen. Wenn Sie diese Aktivität beenden möchten, bestätigen Sie einfach durch Tippen auf ‚Speichern und beenden‘.

Profiltraining

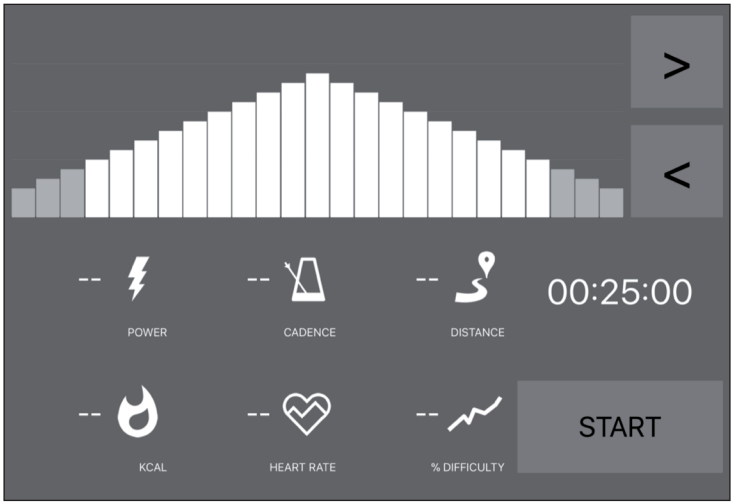


Das Profiltraining ist eine Trainingsform, die eine Reihe von Trainings mit niedriger bis hoher Intensität und Ruhe- oder Entlastungsphasen beinhaltet. Variieren der Intensität Ihrer Anstrengung trainiert den Herzmuskel, bietet ein Herz-Kreislauf-Training, verbessert die aerobe Kapazität und ermöglicht es der Person, länger und/oder intensiver zu trainieren.

Das Profiltraining ist noch nicht für alle Geräte verfügbar. Sie können es ganz einfach im Hauptmenü überprüfen: Wenn Sie das Profil-Trainingsmenü sehen, bedeutet das, dass die Funktion für Ihre Ausrüstung verfügbar ist. Sie haben die Wahl zwischen zwei Modi, abhängig von Ihrem Gerät.

Widerstand: Sie definieren eine Widerstandsstufe und wir senden die Anweisungen an den Heimtrainer, unabhängig von der produzierten Leistung.

Soll-Leistung: Sie definieren eine Soll-Leistung und der Widerstand ändert sich automatisch, damit Sie sie erzeugen.



- Wenn Sie eine orangefarbene Linie sehen, bedeutet das, dass Sie sich in der Nähe Ihres Ziels befinden.
- Umgekehrt bedeutet die orangene Linie, dass Sie sich von Ihrem Ziel entfernen. (Zielleistung erhöhen oder verlangsamen)
- Sie müssen nur die Zeit (< >) für den Countdown wählen und mit dem Training beginnen.
- Sobald die Aktivität gestartet ist, können Sie die Zielleistung oder den Widerstand entsprechend dem von Ihnen gewählten Modus erhöhen oder verringern.

Auswertungen

Trainingsprotokoll

- Öffnen Sie das Hauptmenü auf der linken Seite, um auf „Trainingsprotokoll“ zu klicken.
- Sie können hier die Historie Ihrer vergangenen Trainingseinheiten sehen, einschließlich des Namens des Videos, das Sie trainiert haben, des Datums des Trainings, der Dauer und der Distanz.
- Klicken Sie auf ein bestimmtes Training, um alle Informationen zu erhalten.
- Sie können auch die Seite http://www.kinomap.com/myactivities aufrufen.
- Ihr Trainingsprotokoll enthält eine Karte, eine Zusammenfassung und eine Reihe detaillierter Diagramme, die Ihre bisherige Geschwindigkeit, Leistung, Trittfrequenz und Herzfrequenz anzeigen. Beachten Sie, dass das Trainingsprotokoll automatisch auf verschiedene Plattformen wie RunKeeper, Strava oder Under Armour exportiert werden kann.

Suche

Dieser Button ist immer in der oberen rechten Ecke verfügbar, um Videos zu durchsuchen, egal in welchem Menü Sie sich befinden.

Es gibt mehrere Möglichkeiten, das passende Video zu finden:

- Sie können suchen, indem Sie auf die Schaltfläche Suchen klicken. Sobald Sie mindestens 3 Zeichen eingegeben haben, wird eine automatische Vervollständigungssuche durchgeführt.
- Sie können auch eine geografische Suche durchführen. Wählen Sie im Hauptmenü „Karte".
- Sie können alle verfügbaren Videos erkunden, indem Sie auf `Publics Playlists' oder `Alle Videos' klicken.

Einstellungen

Benutzer-Einstellungen

- Gehen Sie zum Menü Einstellungen und stellen Sie Ihre Benutzerdaten ein, einschließlich Einheiten, Größe, Gewicht, Geburtstag, Geschlecht und Frontbereich.
- Diese Informationen beeinflussen die Geschwindigkeitsberechnung.

Externes Display

Folgen Sie die Anweisungen, um die Anzeige über Chromecast oder Apple TV auf Ihrem Fernseher anzuzeigen.