

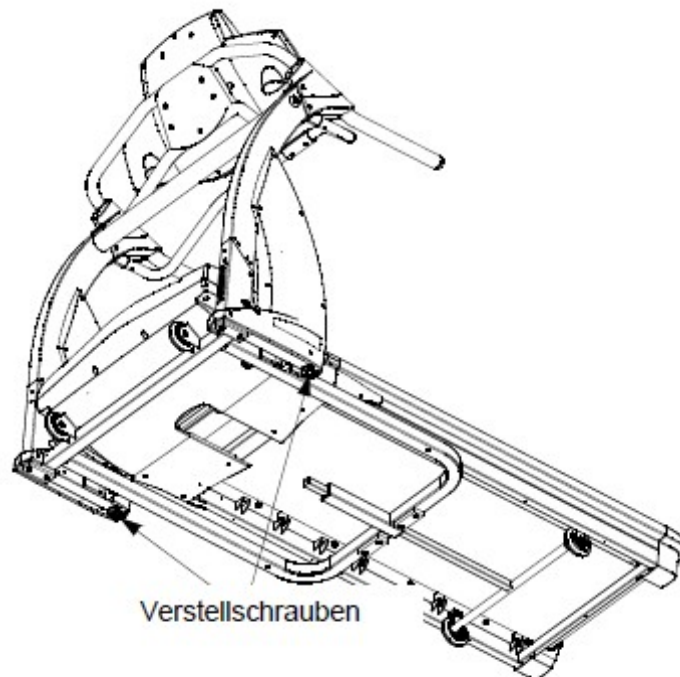
## STABILISIERUNG

Ein unebener Untergrund könnte zur Folge haben dass die Federknöpfe nicht einrasten und somit der Neigungsmechanismus nicht funktionsfähig ist.

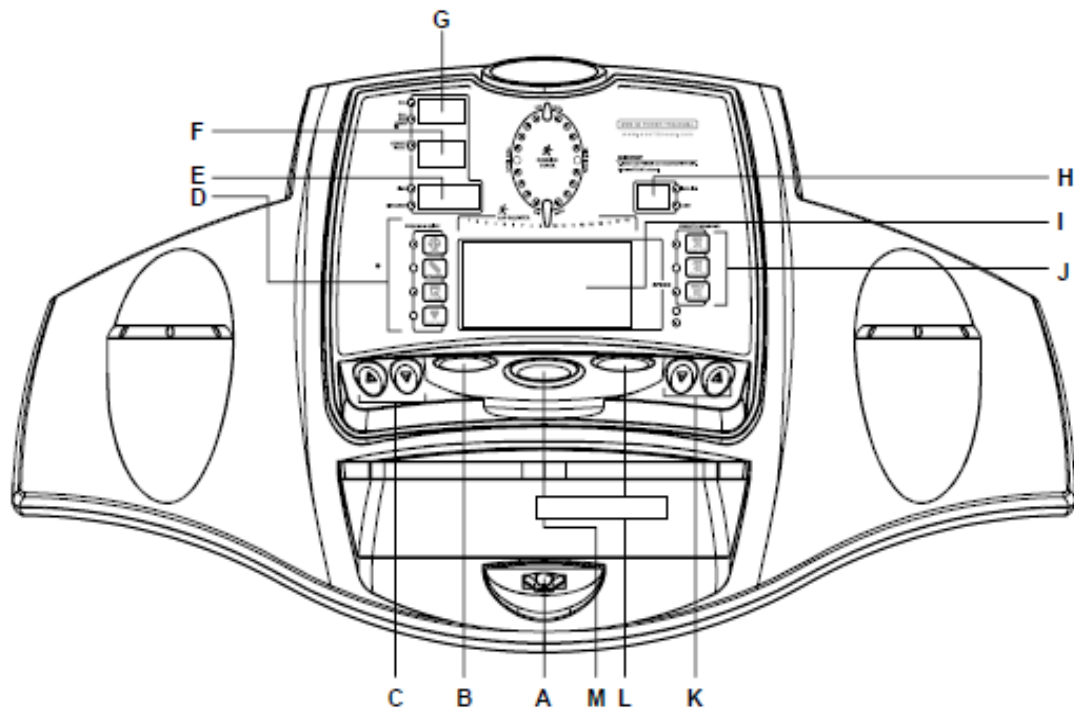
Folgen die diesen Anweisungen um die Verstellerschrauben zu justieren:

Lassen Sie sich hierbei von einer zweiten Person behilflich sein, da das Laufband zur Seite geneigt werden muss.

Heben Sie das Laufband von links oder rechts an. Unter dem Laufband sind die **Verstellerschrauben** sichtbar. Diese können durch rein oder rauß drehen so justiert werden, dass das Laufband eben steht. Wiederholen Sie den Vorgang nun auf der anderen Seite. Empfehlenswert ist das Nutzen einer Wasserwaage.



## COMPUTERANLEITUNG



SICHERHEITSSCHLÜSSEL            ENTER

NEIGUNG AUF/AB            VORGESPEICHERTE PROGRAMME

ZEIT/STRECKE)            PULS

KALORIEN/KALORIEN PRO STUNDE            NEIGUNGSGRAD/ALTER

GESCHWINDIGKEIT            VORGESPEICHERTE PROGRAMME

GESCHWINDIGKEIT AUF/AB            START

STOP       

### EINSCHALTEN –

Der Netzschalter befindet sich unten am linken Ständer, schalten Sie diesen ein und geben Sie den Sicherheitsschlüssel in die dafür vorgesehene Öffnung am Computer. Die LED Anzeige läuft automatisch durch und bleibt bei "0" stehen

### SCHLAF MODUS –

Wenn der Netzschalter eingeschaltet ist wird nach 5 Minuten, in denen keine Eingabe erfolgt oder der Computer keine Daten empfängt. Durch drücken einer beliebigen Taste kehrt der Computer zum aktiven Modus zurück zu kehren..

## COMPUTERANLEITUNG

### SIGNALTÖNE –

Nach dem drücken der START Taste werden auf Geschwindigkeitsanzeige (SPEED) drei Sekunden begleitet von Signaltönen heruntergezählt, damit der Nutzer sich auf das Anlaufen des Bandes vorbereiten kann.

### PAUSE/STOP –

Während des Trainings können Sie pausieren, indem Sie die STOP Taste einmal betätigen. Alle Anzeigen bleiben bei den letzten Werten stehen. Durch drücken der START Taste wird das Programm weitergeführt und die Anzeige läuft weiter bis das Programm beendet ist. Bei zweimaligem drücken der STOP Taste werden alle aktuellen Trainingsdaten gelöscht und der Computer kehrt zum Standardbildschirm zurück. Das gleiche gilt sollte die Inaktivität länger als 30 Sekunden dauern.

### ENGLISCH – METRISCHES SYSTEM –

Der Computer des Laufbands kann metrische und englische Maße bzw. Einheiten anzeigen. Das sollte bereits für ihr Land voreingestellt sein. Falls sie dennoch zwischen den Anzeigen wechseln müssen, beachten sie bitte die folgenden Anweisungen:

:

1. Drücken Sie nach dem einschalten des Netzschalters die ENTER Taste und halten Sie diese gedrückt. Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel in die Öffnung am Computer und lassen Sie dann die ENTER Taste wieder los. Nach einem kurzen Signalton leuchtet sowohl METRIC als auch ENGLISH auf der LED Anzeige..
2. Mit der ENTER Taste kann zwischen Metrisch und Englisch (METRIC/ENGLISH) gewählt werden mit der STOP Taste wird die Einstellung bestätigt und die Standardanzeige erscheint.

### PROGRAMME:

#### SCHNELL START –

Wenn das Laufband eingeschaltet ist kann mit der START-Taste der Schnellstart aktiviert werden. Das Training beginnt dann bei einer Startgeschwindigkeit von 0.8 km/h. Um die Geschwindigkeit zu verstellen benutzen Sie bitte die GESCHWINDIGKEIT AUF/AB-Tasten. Benutzen Sie die NEIGUNG AUF/AB-Tasten um den Steigungsgrad einzustellen.

#### ZEITVORGABE (GOAL COURSE TIME) -

Wenn das Laufband eingeschaltet ist wird das Programm Zeitvorgabe durch drücken der entsprechenden Taste gewählt. Auf der Zeitanzeige blinkt die Werkseinstellung "20:00". Mit der NEIGUNG AUF/AB Taste kann die gewünschte Trainingszeit eingegeben werden. Mit der ENTER Taste wird die Einstellung bestätigt. Die Geschwindigkeit beginnt bei 2.0mp/h bzw. 3.2 km/h. Die Geschwindigkeit kann mit der GESCHWINDIGKEIT AUF/AB geändert werden. Der Neigungsgrad wird mit der NEIGUNGS AUF/AB Taste eingestellt.

#### STRECKENVORGABE (GOAL COURSE DISTANCE) –

Wenn das Laufband eingeschaltet ist wird das Programm Streckenvorgabe durch drücken der entsprechenden Taste gewählt. Auf der Streckenanzeige blinkt "00.0" Mit der NEIGUNGS AUF/AB Taste kann die gewünschte Streckenlänge eingegeben werden. Mit der ENTER Taste wird die Einstellung bestätigt und durch drücken der START Taste beginnt das Programm. Die Strecke wird vom eingestellten Wert nach unten gezählt, die anderen Werte zählen aufwärts bis das Programm beendet ist. Die Geschwindigkeit beginnt bei 2.0MPH/3.2KMPH und kann durch drücken der GESCHWINDIGKEIT AUF/AB Taste geändert werden. Mit der NEIGUNGS AUF/AB Taste kann der Neigungsgrad eingestellt werden.

#### KALORIENVORGABE (GOAL COURSE CALORIES)–

Wenn das Laufband eingeschaltet ist wird das Programm Kalorienvorgabe durch drücken der entsprechenden Taste gewählt. Auf der Kalorienanzeige blinkt "0". Mit der NEIGUNGS AUF/AB Taste kann der gewünschte Kalorienwert eingestellt werden. Mit der Enter Taste wird die Eingabe bestätigt und durch drücken der START Taste beginnt das Programm. Die Kalorien werden vom eingestellten Wert nach unten gezählt und alle anderen Werte zählen aufwärts bis das Programm beendet ist. Die Geschwindigkeit beginnt bei 2.0MPH/3.2KMPH und kann durch drücken der GESCHWINDIGKEIT AUF/AB Taste geändert werden. Mit der NEIGUNGS AUF/AB Taste kann der Neigungsgrad eingestellt werden.

## COMPUTER ANLEITUNG

### 20 MINUTEN LAUFEN (20 MINUTE RUN)–

Minimalgeschwindigkeit 5.0MPH/8.0KPH, Maximalgeschwindigkeit 8.1MPH/13.0KPH.

Wenn das Laufband eingeschaltet ist kann das Programm "20 Minuten Laufen" durch drücken der entsprechenden Taste gewählt werden. Durch drücken von START beginnt das Programm. Auf der Zeitanzeige erscheint "20:00". Dieser Wert wird nach unten gezählt alle anderen Werte zählen aufwärts bis das Programm beendet ist. Die Geschwindigkeit ändert sich nach dem voreingestellten Profil. Mit der NEIGUNGS AUF/AB Taste kann der Neigungsgrad eingestellt werden.

ZEIT	GESCHWINDIGKEIT	
	MPH	KPH
20-17	5	8
17-14	5.6	9
14-11	6.3	10
11-8	6.9	11
8-5	7.5	12
5-2	8.1	13
2-1	8.1	13
1-0	8.1	13

### 40 MINUTEN JOGGEN (40 MINUTE JOG) –

Minimalgeschwindigkeit 2.5MPH/4.0KPH, Maximalgeschwindigkeit 6.3MPH/10.0KPH.

Wenn das Laufband eingeschaltet ist kann das Programm "40 Minuten Joggen" durch drücken der entsprechenden Taste gewählt werden. Durch drücken der START Taste beginnt das Programm. Auf der Zeitanzeige erscheint "40:00". Dieser Wert wird nach unten gezählt alle anderen Werte zählen aufwärts bis das Programm beendet ist. Die Geschwindigkeit ändert sich nach dem voreingestellten Profil. Mit der NEIGUNGS AUF/AB Taste kann der Neigungsgrad eingestellt werden

ZEIT	GESCHWINDIGKEIT	
	MPH	KPH
40-37	2.5	4
37-34	3.1	5
34-31	3.8	6
31-28	4.4	7
28-25	5	8
25-22	5	8
22-19	5	8
19-16	5	8
16-13	5.6	9
13-10	5.6	9
10-7	5.6	9
7-4	5.6	9
4-1	5.6	9
1-0	6.3	10

## COMPUTER ANLEITUNG

### 60 MINUTEN GEHEN (60 MINUTE WALK) –

Minimalgeschwindigkeit 1.9MPH/3.0KPH, Maximalgeschwindigkeit 5MPH/8KPH.

Wenn das Laufband eingeschaltet ist kann das Programm "60 Minuten Gehen" durch drücken der entsprechenden Taste gewählt werden. Durch drücken der START Taste beginnt das Programm. Auf der Zeitanzeige erscheint "60:00". Dieser Wert wird nach unten gezählt und alle anderen Werte zählen aufwärts bis das Programm beendet ist. Die Geschwindigkeit ändert sich nach dem voreingestellten Profil. Mit der NEIGUNGS AUF/AB Taste kann der Neigungsgrad eingestellt werden

ZEIT	GESCHWINDIGKEIT	
	MPH	KPH
60-57	1.9	3
57-54	2.5	4
54-51	3.1	5
51-48	3.8	6
48-45	4.4	7
45-42	5	8
42-39	5	8
39-36	5	8
36-33	5	8
33-30	5	8
30-27	5	8
27-24	5	8
24-21	4.4	7
21-18	3.8	6
18-15	3.8	6
15-12	3.8	6
12-9	3.8	6
9-6	3.8	6
6-3	3.8	6
3-0	3.8	6

### ZIELPULSPROGRAMM (HEART RATE CONTROL)

Zur Benutzung dieses Programms sollte der Brustgurt getragen werden.

Wenn das Laufband eingeschaltet ist kann das Zielpulsprogramm durch drücken der entsprechenden Taste gewählt werden. Auf der Geschwindigkeitsanzeige blinkt "U1". Befolgen Sie die folgenden Hinweise zur Eingabe der Benutzereinstellungen. :

1. **BENUTZERCODE** – Durch drücken der NEIGUNGS AUF/AB Taste kann ein Benutzercode zwischen U1 to U9 gewählt werden. Mit der ENTER Taste wird die Eingabe bestätigt.
2. **BENUTZERALTER** – Nach der Auswahl des Benutzercodes blinkt die Werkseinstellung "35" auf der Altersanzeige. Durch drücken der NEIGUNGS AUF/AB Taste kann das Benutzeralter eingegeben werden. Mit der ENTER Taste wird die Eingabe bestätigt.
3. **TRAININGZEIT** – Nach der Einstellung des Benutzeralters blinkt auf der Zeitanzeige "30:00". Mit der NEIGUNGS AUF/AB Taste kann die gewünschte Trainingszeit eingegeben werden. Durch drücken der ENTER Taste wird die Eingabe bestätigt.
4. **SET TARGET HEART RATE** – Nach der Einstellung der Trainingszeit, blinkt auf der Anzeige der ZIELPULS, der aus der eingegebenen Altereinstellung errechnet wurde. Bitte sprechen Sie vor Trainingsbeginn mit einem Arzt um ihren idealen Zielpuls zu ermitteln. Mit den NEIGUNGS AUF/AB Tasten kann der Pulswert geändert werden. Durch Drücken der ENTER Taste wird die Eingabe bestätigt. Nach der Eingabe der persönlichen Benutzerdaten kann das Programm durch drücken der START Taste begonnen werden. Die Geschwindigkeit beginnt bei 2MPH/3.2KPH. Alle 15 Sekunden wird dem Computer der Benutzerpuls übermittelt und die Geschwindigkeit bzw. Neigung entsprechend geändert damit der Nutzer in der Zielpulszone bleibt.

## **NOTFALL STOP –**

Im Notfall kann das Laufband durch drücken der NOTFALL STOP Taste (EMERGENCY STOP) sofort angehalten werden. Um den Betrieb fortzusetzen muss der Sicherheitsschlüssel wieder eingesteckt werden. Der Sicherheitsschlüssel befindet sich unterhalb der STOP Taste.

## INSTANDHALTUNG

### Wie warte ich mein EVO 3i Laufband:

Eine regelmäßige Wartung ist sehr wichtig, um sicher zu stellen, dass Ihr Laufband immer bestens funktioniert. Unsachgemäße Wartung kann Schäden nach sich ziehen und die Lebenszeit Ihres Laufbandes verkürzen.

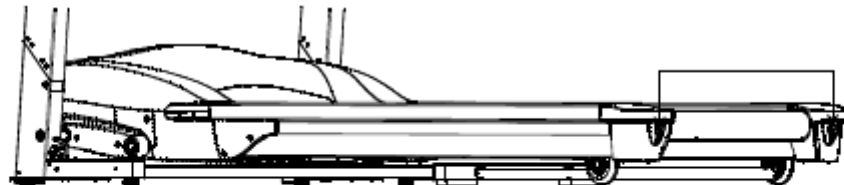
- **WICHTIG:** Verwenden Sie zur Säuberung Ihres Laufbandes niemals Scheuer- oder Lösungsmittel. Um Schäden am Computer zu vermeiden halten Sie ihn fern von jeglichen Flüssigkeiten und setzen Sie ihn nie direktem Sonnenlicht aus.
- Untersuchen Sie Ihr Laufband regelmäßig und ziehen Sie lockere Teile gegebenenfalls nach. Tauschen Sie abgenutzte Teile sofort aus.

### EINSTELLEN DES LAUFBANDES:

Das Laufband wurde in der Fabrik bereits korrekt eingerichtet. Unebene Untergründe, der Transport, oder sonstige Gründe, könnten allerdings ein Verrutschen des Bandes aus seiner mittleren Position verursachen. Dadurch könnte das Band an der seitlichen Plastikabdeckung reiben und Schaden erleiden. Um das Band wieder in seine ursprüngliche korrekte Position zu bringen, richten sie sich bitte nach den folgenden Anweisungen:

1. Wenn das Band dazu neigen sollte nach rechts zu wandern, drehen Sie die rechte Verstelle schraube im Uhrzeigersinn. Wir empfehlen die Einstellungen in  $\frac{1}{4}$  Umdrehungs-Schritten vorzunehmen und danach jeweils den Erfolg zu testen. Sollte das Band immer noch nach rechts tendieren können Sie auch die linke Verstelle schraube im Gegenuhrzeigersinn bewegen. Testen Sie hiernach wieder den Erfolg ihrer Maßnahme.
2. Wenn das Band dazu neigen sollte nach links zu wandern, drehen Sie die linke Verstelle schraube im Uhrzeigersinn. Wir Empfehlen die Einstellungen in  $\frac{1}{4}$  Umdrehungs-Schritten vorzunehmen und danach jeweils den Erfolg zu testen. Sollte das Band immer noch nach links tendieren, können Sie auch die rechte Verstelle schraube im Gegenuhrzeigersinn bewegen. Testen Sie hiernach wieder den Erfolg ihrer Maßnahme.
3. Scheint sich Ihr Laufband gelockert zu haben, so ziehen Sie beide Verstelle schrauben gleichmäßig um  $\frac{1}{4}$  Umdrehung fest. Sollte es zu straff oder überdehnt wirken, dann lockern Sie beide Verstelle schrauben gleichmäßig.

**WARNUNG:** Ziehen Sie die Verstelle schrauben nicht zu fest an. Dies könnte die Lager beschädigen.



Die Verstelle schrauben befinden sich am hinteren Ende des Laufbandes.

## INSTANDHALTUNG

### REINIGUNG:

Ein regelmäßiges Säubern des Laufbands kann die Lebensdauer des Gerätes erhöhen.

- **Warnung:** Um elektrischen Schlägen vorzubeugen, überprüfen Sie ob der Netzstecker des Gerätes gezogen ist bevor Sie mit der Reinigung beginnen.
- **Wichtig:** Verwenden Sie zur Säuberung Ihres Laufbandes niemals Scheuer- oder Lösungsmittel. Um Schäden am Computer zu vermeiden halten Sie ihn fern von jeglichen Flüssigkeiten und setzen Sie ihn nie direktem Sonnenlicht aus.
- **Nach jedem Training:** Wischen Sie die Computerkonsole und die anderen Oberflächen des Laufbands mit einem sauberen, feuchten, weichen Lappen ab um den Trainingsschweiß zu entfernen.
- **Wöchentlich:** Wir empfehlen das unterlegen einer Matte um die Bodenreinigung zu erleichtern. Schmutz von Schuhen etc. auf den Laufgürtel, gelangt mit der Zeit unter das Laufband. Einmal wöchentlich sollte mit dem Staubsauger unter dem Gerät gereinigt werden.

### DECK LUBRICATION:

#### LAUFBAND-SCHMIERUNG

Das Laufband wurde bei der Herstellung bereits vorgeschmiert. Trotzdem wird eine regelmäßige Überprüfung des Geräts nach ausreichender Schmierung empfohlen, um optimale Leistungen zu garantieren. Unter normalen Umständen sollte jedoch eine Schmierung Ihres Laufbands im ersten Jahr, bzw. während der ersten 400 Stunden Benutzung, nicht notwendig sein.

Nach zweimonatiger Benutzung sollten Sie die Ränder des Laufbandes anheben und die Oberfläche des Laufbretts befühlen. Gehen Sie so weit wie möglich in die Fläche. Wenn Sie das Silikon ertasten können ist eine Schmierung nicht notwendig. Sollte sich die Oberfläche jedoch trocken anfühlen, befolgen Sie bitte die folgenden Anweisungen: Bitte benutzen Sie ein Silikon, das keine Erdölkomponenten enthält.

#### Wie schmiere ich mein Laufband?

1. Positionieren Sie das Laufband so, dass sich der Saum oben und in der Mitte der Lauffläche befindet.
2. Führen Sie die Spraydüse in die Schmiermittel-Dose ein.
3. Positionieren Sie die Spraydose zwischen dem Laufband und der Lauffläche ca. 15 cm von der vorderen Kante des Laufbands entfernt, indem Sie eine Seite des Laufbands leicht anheben. Geben Sie von dem Silikonspray auf das Laufbrett und arbeiten Sie sich von vorne nach hinten vor. Wiederholen Sie diese Schritte auf der anderen Seite des Laufbands. Sprühen Sie ca. 4 Sekunden auf jeder Seite.
4. Lassen Sie das Silikon eine Minute einwirken, bevor Sie das Laufband wieder benutzen.



Sprühen Sie von vorne nach hinten

## **PROBLEMBEHANDLUNG**

### **Troubleshooting Problembehandlung:**

**BEACHTEN:** Berühren Sie niemals die interne Verkabelung des Geräts ohne vorher den Hersteller konsultiert zu haben.

#### **Das Laufband startet nicht:**

1. Sorgen Sie dafür dass für das Gerät in eine Überspannungsschutzsteckdose verwendet wird. Prüfen Sie ob die Überspannungsschutzsteckdose an einer in einer geerdete Steckdose angeschlossen ist und die Überspannungssteckdose eingeschaltet ist. Beachten Sie dass die Vorgaben aus dem Kapitel Stromversorgung in dieser Anleitung erfüllt sind.
2. Überprüfen Sie den Stromunterbrechungsschalter an der Vorderseite des Laufbands. Schalten Sie ihn aus, warten Sie 5 Minuten und drücken Sie den Schalter erneut.
3. Überprüfen Sie die Haussicherung und die Sicherung für den Raum in dem Sie die das Laufband betreiben wollen. Falls Sie herausgesprungen ist, aktivieren Sie diese wieder, oder lassen Sie diese von einem Elektriker ersetzen.
4. Lassen Sie die Steckdose von einem Elektriker auf korrekte Spannung überprüfen.

#### **Das Laufband schaltet sich während dem Gebrauch ab:**

1. Überprüfen Sie den Stromunterbrechungsschalter an der Vorderseite des Laufbands. Schalten Sie ihn aus, warten Sie 5 Minuten und drücken sie den Schalter erneut. Sollte das Laufband immer noch nicht funktionieren, dann rufen Sie einen Elektriker.
2. Überprüfen Sie die Haussicherung und die Sicherung für den Raum in dem Sie das Laufband betreiben wollen. Falls die Sicherung herausgesprungen ist, aktivieren Sie diese wieder, oder lassen Sie diese von einem Elektriker ersetzen.

#### **Das Laufband verlangsamt sich während dem Gebrauch:**

1. Überprüfen Sie dass das Laufband mit einer Überspannungsschutzsteckdose angeschlossen ist. Das Kabel sollte eine Länge von 1,50m nicht überschreiten. Prüfen Sie ob die Überspannungsschutzsteckdose an einer geerdeten Steckdose eingesteckt ist.

#### **Das Laufband verrutscht, oder befindet sich nicht mittig auf der hinteren Rolle:**

Beachten Sie den Abschnitt "Einstellen des Laufbandes" in dieser Anleitung.