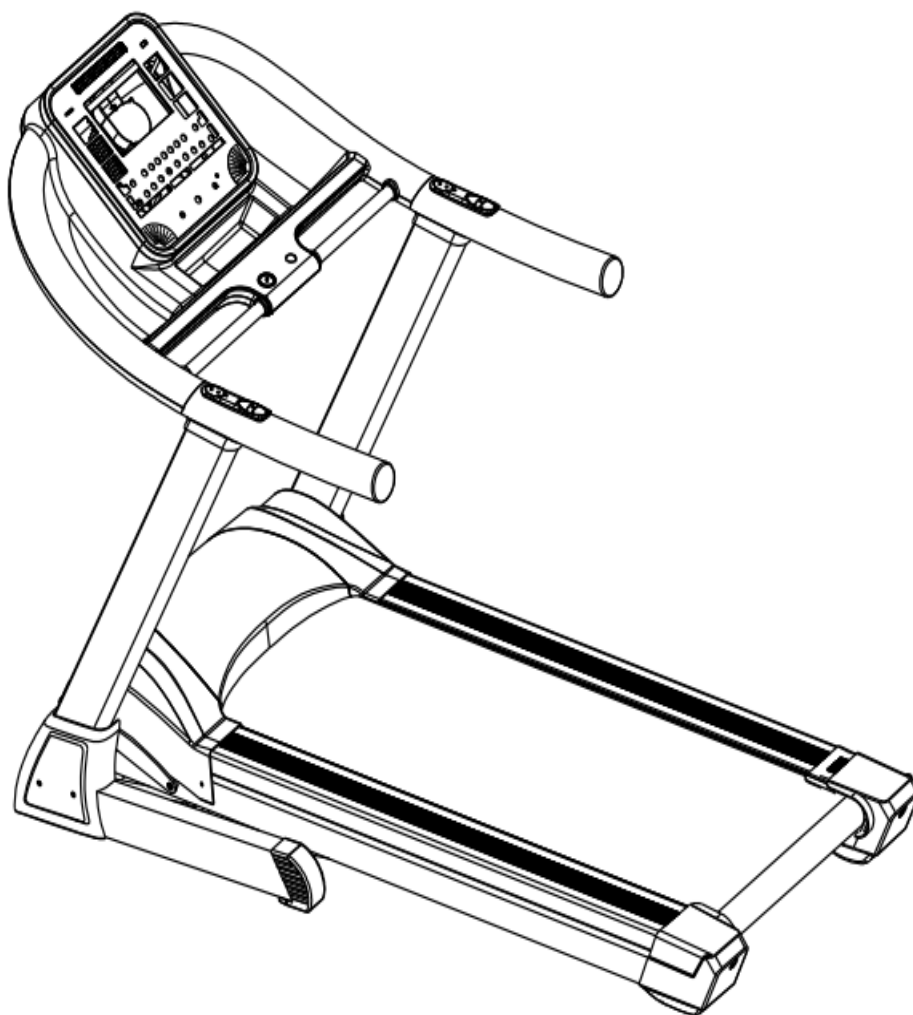


**BEDIENUNGSANLEITUNG - DE**  
**IN 6935 Motorisiertes Laufband inSPORTline Mystral.**



## INHALT

Allgemeine Sicherheitshinweise .....	3
Montage .....	4,5,6,7,8,9
Handhabung.....	10
Außergewöhnliche Sicherheitsmaßnahmen .....	11
Zusammengefasste Informationen .....	11
Bedienfeld .....	12,13,14,15,16,17
Programmeinstellungen.....	18,19
Herzfrequenzmessung .....	20,21
Fehlermeldungen und Problemlösung .....	22
Wartung.....	23,24,25
Schema .....	26
Teileliste .....	27,28,29
Allgemeine Übungsempfehlungen .....	30
Aufwärm- und Dehnübungen.....	30,31,32
Umweltschutz.....	33
Garantiebedingungen, Reklamation .....	33,34,35

Vielen Dank für den Kauf unseres Produkts. Dieses Gerät wird Ihnen helfen, Ihre körperliche Verfassung auf sichere Weise zu verbessern.

## Allgemeine Sicherheitshinweise

Bei der Herstellung unserer Fitnessprodukte legen wir besonderen Wert auf Sicherheit und präzise Verarbeitung. Dennoch ist es sehr wichtig, dass Sie die folgenden Sicherheitshinweise befolgen. Für Gesundheitsschäden, die durch Nichtbeachtung dieser Anleitung entstehen, übernehmen wir keine Haftung.

Lesen Sie aus Sicherheitsgründen die gesamte Anleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät zum ersten Mal verwenden.

1. Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen. Ihr Arzt sollte Ihnen versichern, dass regelmäßiges und intensives Training für Sie kein Gesundheitsrisiko darstellt. Ein Arztbesuch ist besonders wichtig, wenn Sie unter gesundheitlichen Problemen leiden.
2. Personen mit Behinderungen sollten das Gerät nur unter professioneller Aufsicht verwenden.
3. Tragen Sie bequeme Kleidung und Sportschuhe, um auf dem Gerät zu trainieren. Tragen Sie keine weite Kleidung. Diese könnte sich im Gerät verfangen.
4. Wenn Sie Gelenk- oder Muskelschmerzen verspüren, hören Sie sofort mit dem Training auf. Beobachten Sie, wie Ihr Körper auf Ihr gewähltes Trainingsprogramm reagiert.
5. Wenn Ihnen schwindelig wird, bedeutet dies, dass Sie eine zu hohe Trainingsintensität gewählt haben – Achten Sie immer auf eine gleichmäßige Atmung. Unterbrechen Sie das Training und nehmen Sie Flüssigkeit und Nahrung zu sich. Bitte suchen Sie einen Arzt auf wenn das Schwindelgefühl ungewöhnlich lange oder dauerhaft anhält.
6. Kinder dürfen sich während des Trainings nicht in der Nähe des Geräts aufhalten. Bewahren Sie das Gerät außerhalb der Reichweite von Kindern und Haustieren auf.
7. Es darf nicht mehr als eine Person gleichzeitig auf dem Gerät trainieren.
8. Es darf kein verstellbares Teil hervorstehen, um die Bewegung des Benutzers nicht einzuschränken.
9. Führen Sie die Montage genau nach den Anweisungen in der Anleitung durch und überprüfen Sie nach erfolgreichem Abschluss, ob alle Schrauben und Muttern richtig angezogen sind. Verwenden Sie nur vom Importeur empfohlenes / geliefertes Zubehör.
10. Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn es nicht voll funktionsfähig ist oder Teile beschädigt sind. Überprüfen Sie das Gerät regelmäßig (Anziehen der Schrauben, eventueller Verschleiß). Verschlossene Teile müssen umgehend ersetzt werden.
11. Stellen Sie das Gerät auf eine ebene, saubere und feste Oberfläche. Verwenden Sie es nicht in einer feuchten Umgebung und stellen Sie sicher, dass sich keine scharfkantigen Gegenstände in unmittelbarer Nähe befinden. Legen Sie ggf. eine Schutzunterlage unter das Gerät (Unterlage nicht im Lieferumfang enthalten), um Beschädigungen des Bodens zu vermeiden. Sorgen Sie aus Sicherheitsgründen für einen Freiraum von mindestens 0,6 m um das gesamte Gerät.
12. Achten Sie darauf, Ihre Hände oder Füße nicht in die Nähe von beweglichen Teilen und Gelenken zu bringen. Stecken Sie keine Gegenstände in die Öffnungen des Gerätes.
13. Verwenden Sie das Gerät nur für die Zwecke, für die es direkt bestimmt ist und wie in dieser Anleitung beschrieben. Verwenden Sie kein Zubehör welches nicht vom Hersteller empfohlen wird.

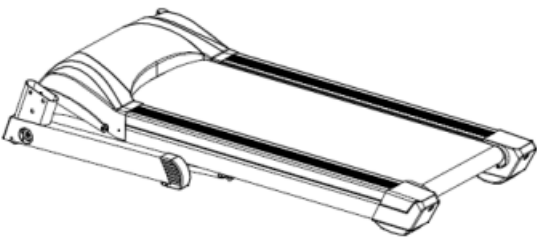
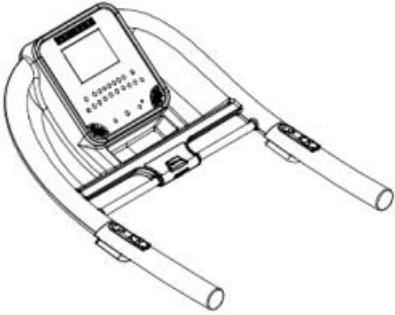
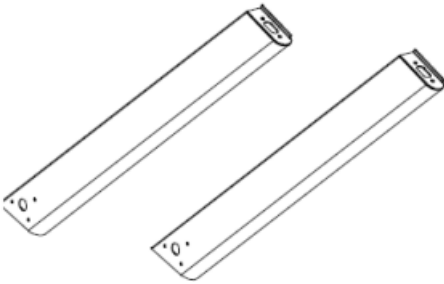
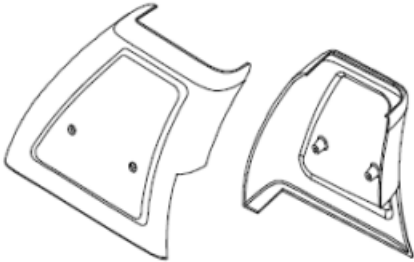


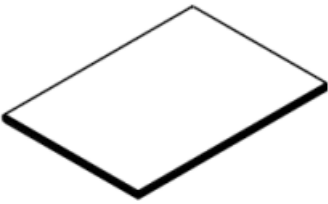
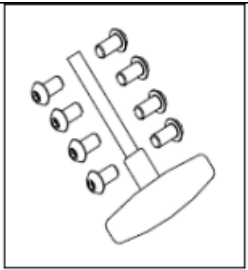
14. Wenn das Netzkabel beschädigt ist, lassen Sie es vom Hersteller, seinem Kundendienst oder ähnlich qualifizierten Personen ersetzen, um Gefahren zu vermeiden.
15. Laufbandkategorie HC (gemäß der Norm ČSN EN ISO 20957) für den häuslichen Gebrauch.
16. Das maximale Gewicht des Benutzers sollte 150 kg nicht überschreiten.
17. Halten Sie für zusätzliche Sicherheit alle Geräte von anderen Geräten fern. Minimum 0,6 m.
18. **WARNUNG:** Das Herzfrequenz-Überwachungssystem ist möglicherweise nicht genau. Eine Überlastung während des Trainings kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich krank fühlen, hören Sie sofort mit dem Training auf!

## Montage

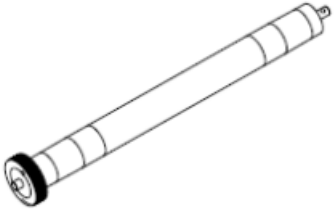
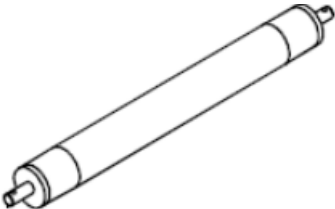


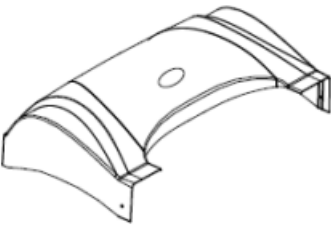
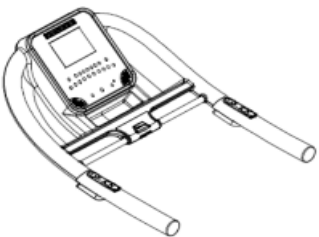
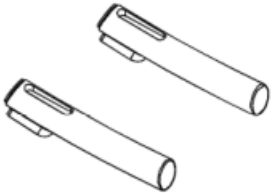
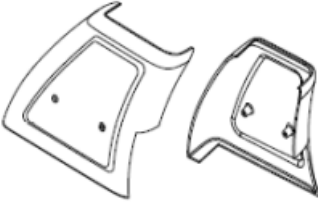
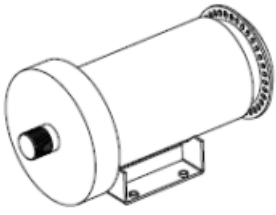
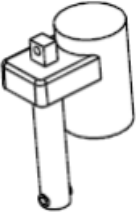

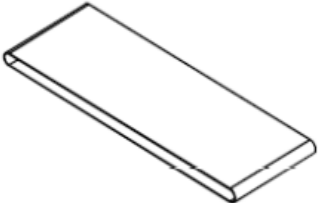

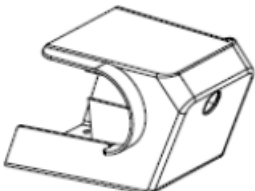

- Lesen Sie die einzelnen Schritte sorgfältig durch, bevor Sie mit der Montage beginnen (siehe Montageanleitung). Wir empfehlen Ihnen auch zuerst das beigefügte Schema zu überprüfen.
- Entfernen Sie das Verpackungsmaterial von den Teilen und verteilen Sie sie deutlich auf dem Boden. Dies erleichtert die Installation.
- Seien Sie beim Zusammenbau des Geräts vorsichtig. Beim Umgang mit Werkzeugen und technischen Tätigkeiten besteht immer Verletzungsgefahr.
- Sorgen Sie für eine sichere Arbeitsumgebung und lassen Sie Werkzeuge nicht frei im Raum hängen. Folien und Tüten stellen eine Gefahr für Kinder dar - es besteht Erstickungsgefahr.
- Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial ordnungsgemäß.
- Studieren Sie die beigefügten Bilder sorgfältig und folgen Sie der Reihenfolge der Schritte beim Zusammenbau.
- Die Installation muss von einem Erwachsenen durchgeführt werden. Bitten Sie bei Problemen eine andere technisch begabte Person um Hilfe.


## AUSPACKEN UND PACKUNGSINHALT PRÜFEN:

- Entfernen Sie den Deckel der Box vom Laufband.
- Prüfen Sie, ob die folgenden Teile mitgeliefert werden. Sollten Teile fehlen, wenden Sie sich an Ihren Händler.

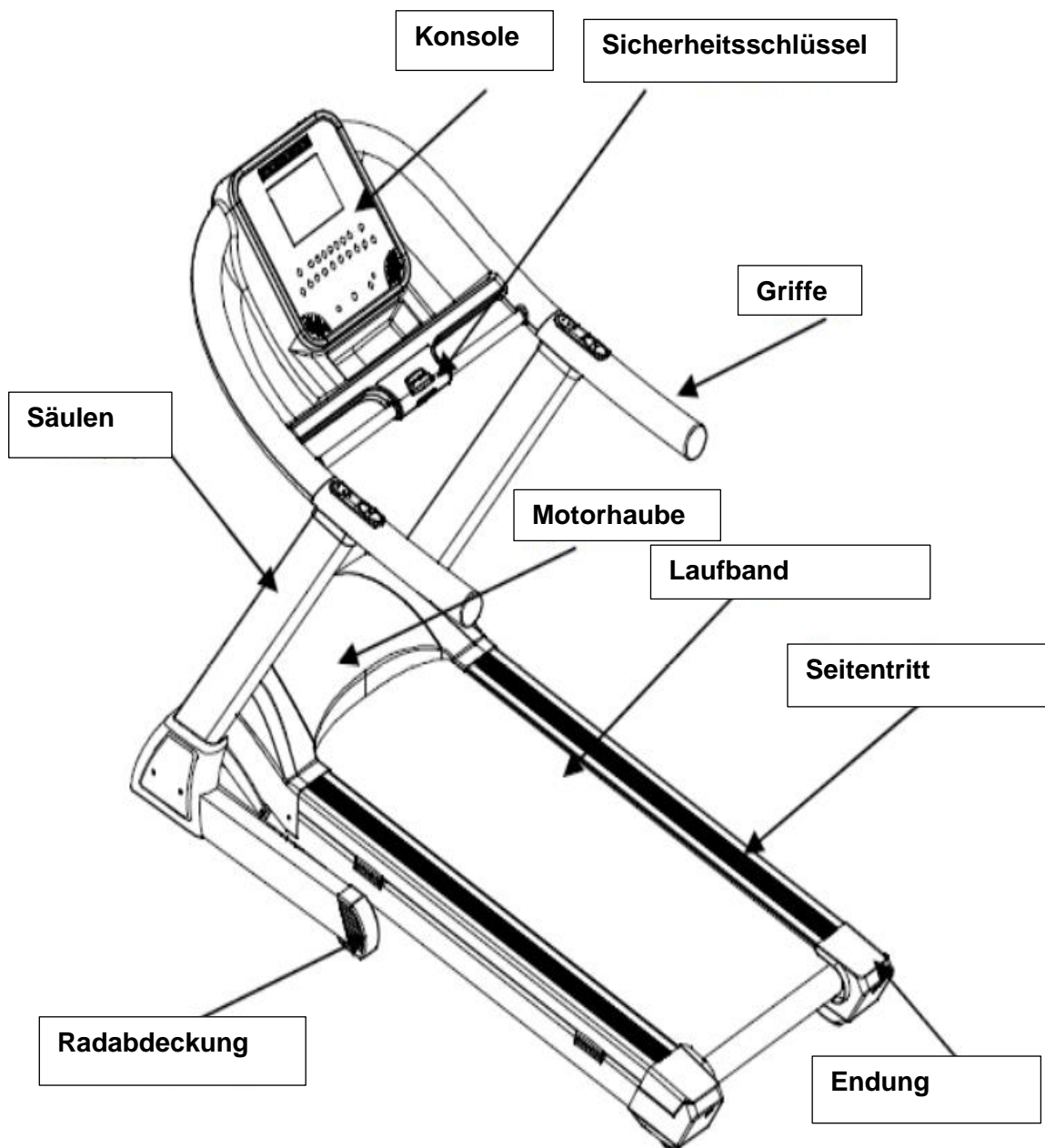
	
<b>Hauptrahmen + Basis</b>	<b>Bedienfeld</b>
	
<b>Säulen</b>	<b>Basiskappen</b>
	
<b>Silikonöl</b>	<b>Sicherheitsschlüssel</b>
	
<b>Benutzerhandbuch</b>	<b>Befestigungselemente + Werkzeuge</b>

**HAUPTTEILE DES LAUFBANDS:**

		
<b>Zylinder vorne</b>	<b>Zylinder hinten</b>	<b>Zierband</b>
		
<b>Seitentritt</b>	<b>Motorhaube</b>	<b>Schalttafel</b>
		
<b>Griffe</b>	<b>Basiskappen</b>	<b>Motor</b>
		
<b>Hubmotor</b>	<b>Trittbrett</b>	<b>Laufband</b>
		
<b>Rahmenendkappe - links</b>	<b>Rahmenendkappe - rechts</b>	<b>Stengel</b>

		
<p><b>Streben</b></p>		

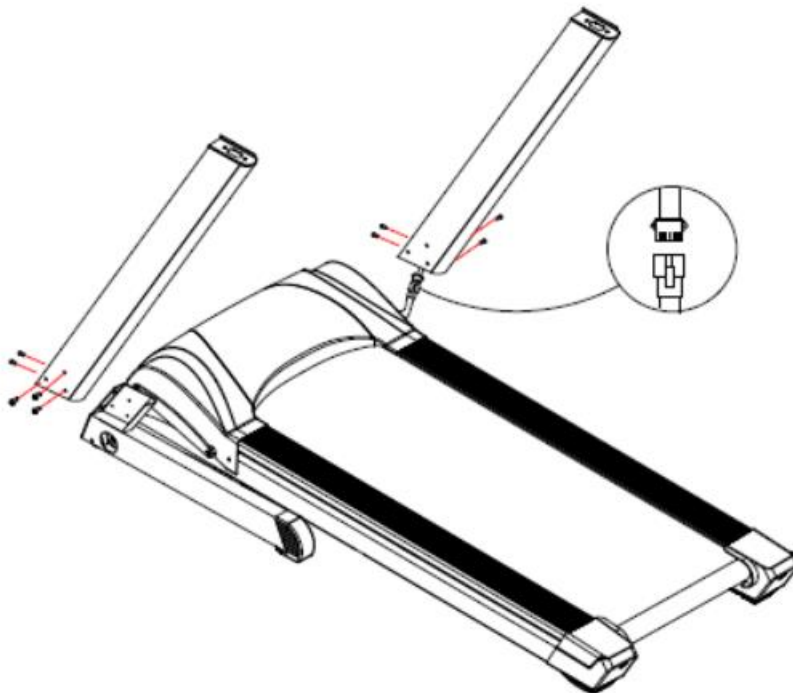
**MONTAGEZEICHNUNG**



## MONTAGEANLEITUNGEN

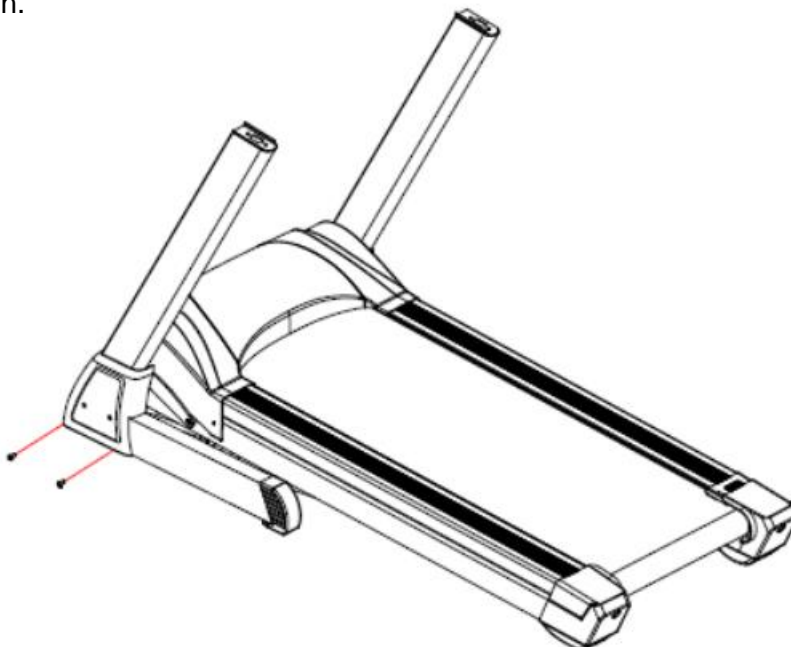
### Schritt 1

Nehmen Sie das Gerät aus der Verpackung und verteilen Sie alle Teile auf einer ebenen Fläche. Befestigen Sie die Pfosten (rechts / links) mit 4 M8 \* 15 Schrauben und 6 M8 \* 55 \* 20 Schrauben an der Basis.



### Schritt 2

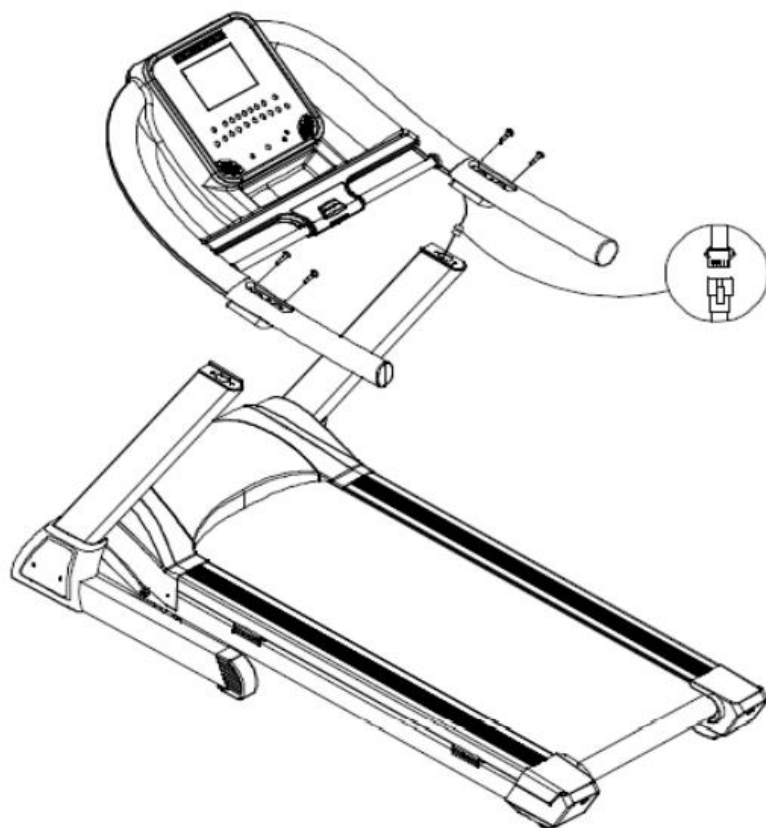
Setzen Sie die Seitenabdeckung auf die Basis und befestigen Sie sie mit 4 M4 \* 20 Schrauben.





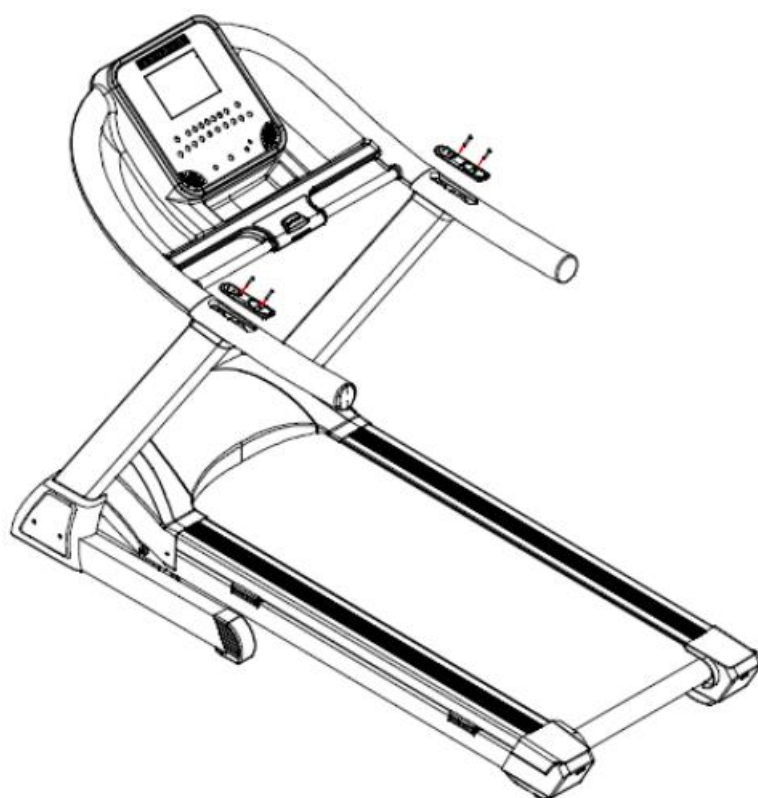
### Schritt 3

Befestigen Sie das Bedienfeld mit 4 M8 \* 50 \* 20 Schrauben an den Pfosten.



### Schritt 4

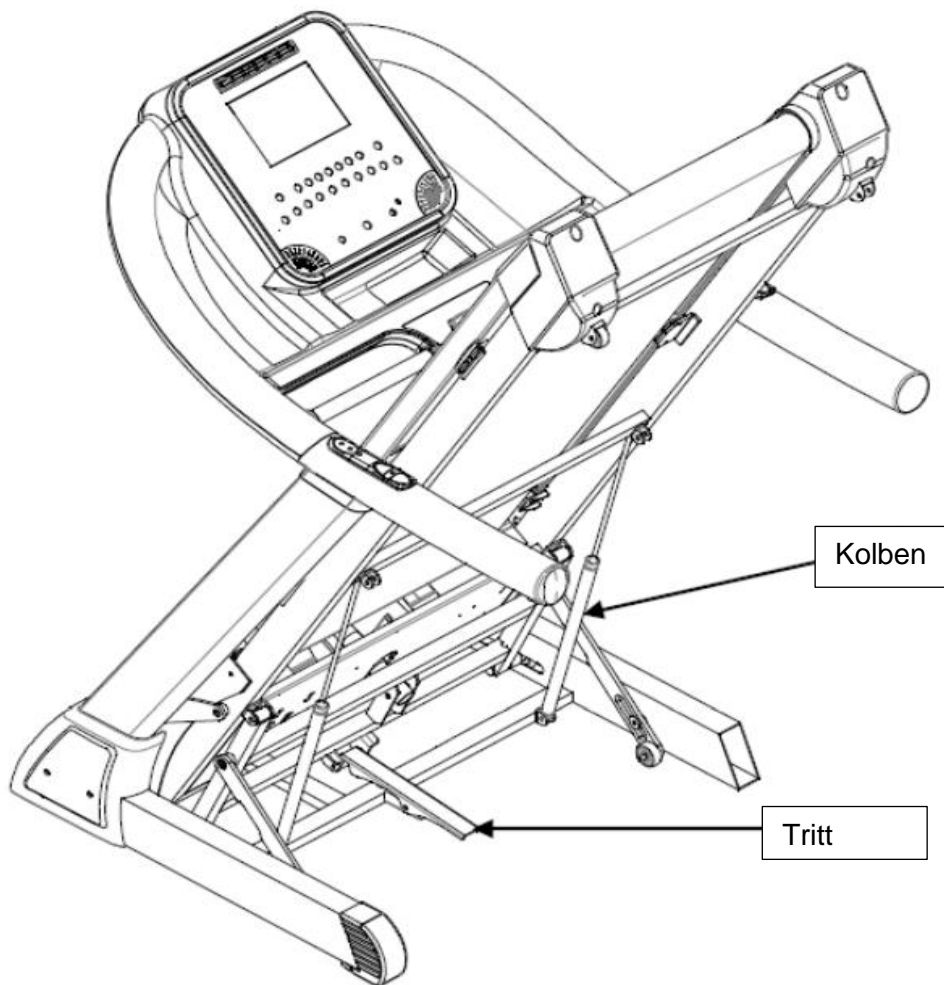
Befestigen Sie die Kappen mit 4 M3 \* 28-Schrauben an den Polyurethan-Griffen.



# Handhabung

## Aufbau/Ausbau

1. Trennen Sie das Gerät vom Netz bevor Sie das Laufband anheben.
2. Heben Sie die Platte an, bis sie parallel zu den Pfosten ist.
3. Prüfen Sie, ob die Streben richtig befestigt sind.
4. Um das Laufband abzusenken, fassen Sie es zuerst mit beiden Händen und drücken Sie das Feststellpedal. Drücken Sie von oben auf das Brett - der Rahmen senkt sich langsam auf den Boden ab. Nehmen Sie Ihre Hände vom Brett und warten Sie, bis der Rahmen auf den Boden fällt.



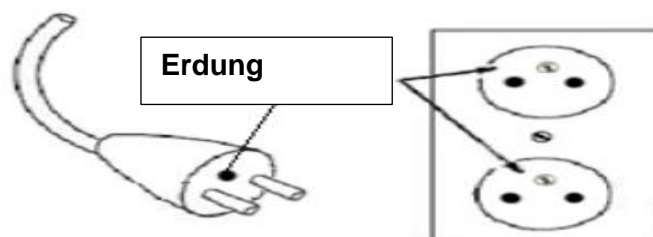
## TRANSFER

1. Schalten Sie zuerst den Netzschalter aus.
2. Ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose.
3. Heben Sie das Laufband an (falten Sie das Band in die Aufbewahrungsposition).
4. Auf Transporträdern kann das Gerät sicher im Haus bewegt werden. Fassen Sie die Griffe, kippen Sie das Gerät auf die Rollen - kippen Sie es auf ca. 30° - 40° - und schieben Sie es vor sich her oder ziehen Sie es hinter sich her.

# Außergewöhnliche Sicherheitsmaßnahmen

## ENERGIEVERSORGUNG

- Stellen Sie das Laufband in der Nähe einer Stromquelle auf.
- Stecken Sie das Gerät in eine geerdete Steckdose, an die kein anderes Gerät angeschlossen ist. Die Verwendung eines Verlängerungskabels wird nicht empfohlen!
- Wenn das Gerät nicht ordnungsgemäß geerdet ist, besteht die Gefahr eines Stromschlags. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob die Steckdose richtig geerdet ist, wenden Sie sich an einen Elektriker. Wenn die Verbindung nicht mit dem Socket kompatibel ist, versuchen Sie nicht, sie in irgendeiner Weise zu ändern. Wenden Sie sich an einen Elektriker.
- Spannungsschwankungen können das Gerät ernsthaft beschädigen. Wetteränderungen oder das Ein- und Ausschalten anderer Geräte können zu Spannungsschwankungen führen. Um Schäden am Gerät zu vermeiden, verwenden Sie einen Überspannungsschutz (nicht im Lieferumfang enthalten).
- Stellen Sie sicher, dass sich das Netzkabel nicht in der Nähe der Stützräder befindet. Achten Sie darauf, dass das Kabel nicht unter dem Gerät liegt. Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn das Netzkabel beschädigt ist.
- Trennen Sie das Gerät vom Netz, bevor Sie es warten oder reinigen. Nur nach Freigabe durch den Hersteller dürfen Sie die Wartung selbst durchführen, ansonsten sollte die Wartung von einem autorisierten Servicetechniker durchgeführt werden. Bei Nichtbeachtung dieser Anweisungen erlischt die Garantie.
- Überprüfen Sie immer den einwandfreien Zustand des Geräts, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Verwenden Sie das Gerät nicht im Freien, in einer Garage oder unter einem Unterstand im Freien. Setzen Sie das Gerät weder Feuchtigkeit noch direkter Sonneneinstrahlung aus.
- Wenn das Gerät läuft, entfernen Sie sich nicht davon und behalten Sie es unter Kontrolle.
- Kontrollieren Sie regelmäßig, ob das Laufband straff ist. Senken Sie das Laufband ab, bevor Sie es besteigen.



## Zusammengefasste Informationen

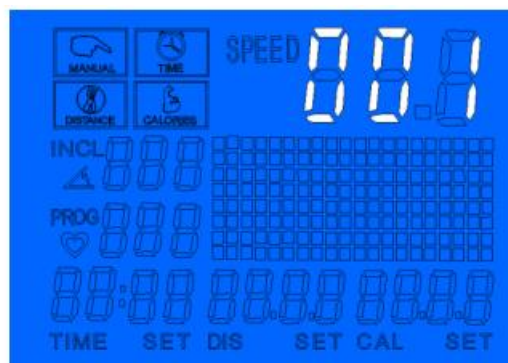
- Drücken Sie nach der Auswahl des Trainingsprogramms die START-Taste, um das Training zu starten.
- Sie können das Training unterbrechen, indem Sie die STOP-Taste drücken.
- Durch zweimaliges Drücken der STOP-Taste beenden Sie das Programm und die Anzeige wechselt zum Startbildschirm.
- Die Zifferntasten für die schnelle Neigungs- und Geschwindigkeitsanpassung sind nur während des Trainings funktionsfähig. Sie können nicht im Einstellmodus verwendet werden.
- Die Programm- und Modus-Tasten können nur im Setup-Modus verwendet werden und dienen zur Auswahl eines Trainingsprogramms und zur Bestätigung der Einstellungen.
- Um die Herzfrequenz zu messen, muss der Benutzer die Sensoren an den Griffen halten.
- Um das Band sofort zu stoppen, ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel vom Bedienfeld ab.

## Bedienfeld

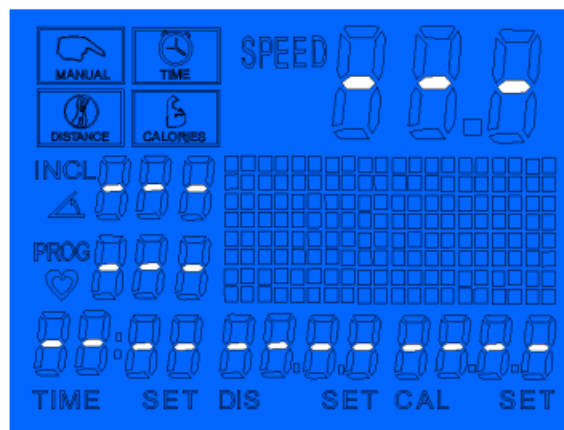


## Einschaltung

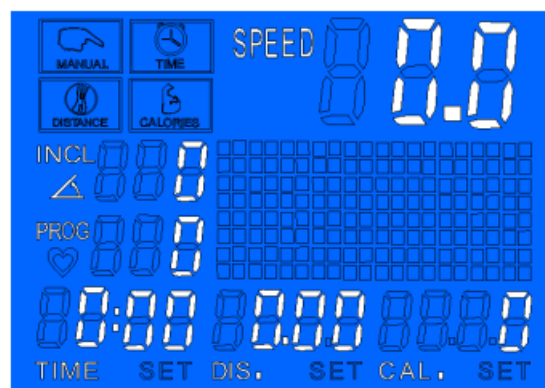
Nachdem Sie das Gerät an das Stromnetz angeschlossen und den Netzschalter eingeschaltet haben, schaltet sich das Display ein (Abbildung 1):



Anzeige, wenn kein Sicherheitsschlüssel angebracht ist (Abbildung 2):





Anzeige bei eingestecktem Sicherheitsschlüssel (Abbildung 3):



## BEDIENFELD-ANZEIGE:

Das LCD-Display 10" zeigt die Parameter und deren Wert an. Das ausgewählte Trainingsprogramm und die Herzfrequenz werden im selben Feld angezeigt. Wird keine Herzfrequenz gemessen oder kein Programm ausgewählt, wird in diesem Fenster „PROG“ angezeigt. Nach Auswahl eines Programms wird dessen Nummer angezeigt. Wenn die Herzfrequenz erfasst wird, wird der gemessene Wert angezeigt.

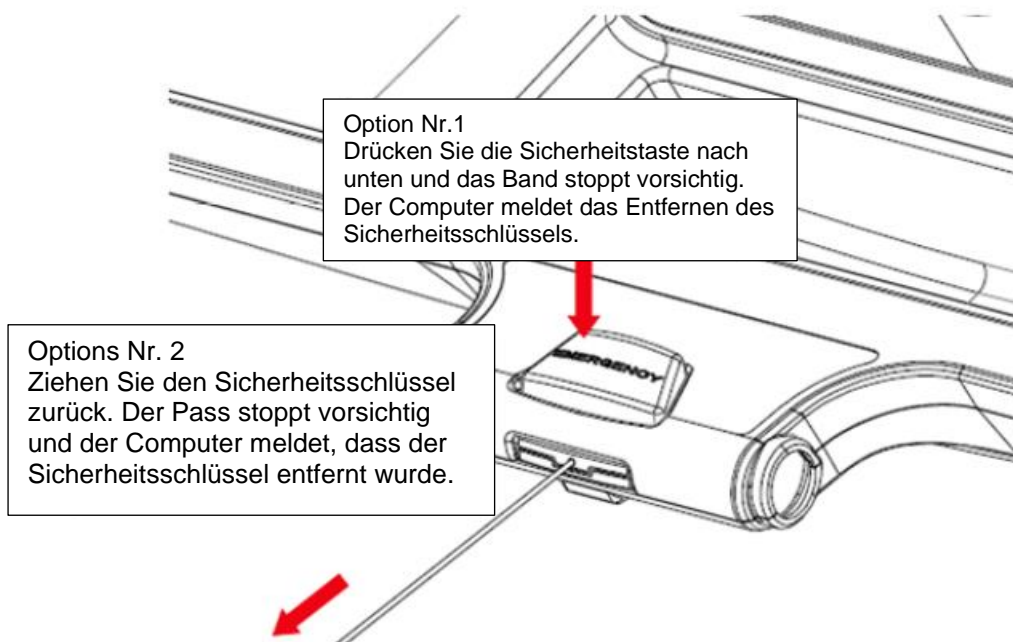
Abbildung 3: TIME ist ein Zeitindikator. CAL zeigt die verbrauchten Kalorien an. INCL ist die aktuelle Steigung des Laufbands. PROG steht für das ausgewählte Programm. SPEED ist die Bandgeschwindigkeit. Das Symbol  repräsentiert die aktuelle Herzfrequenz.

Bei angehaltenem Gurt wird das aktuelle Programm P0-P24-P0 im Feld  angezeigt und zusätzlich wird für 3 Sekunden ein Balkendiagramm angezeigt, das das Trainingsprofil des jeweiligen Programms darstellt.

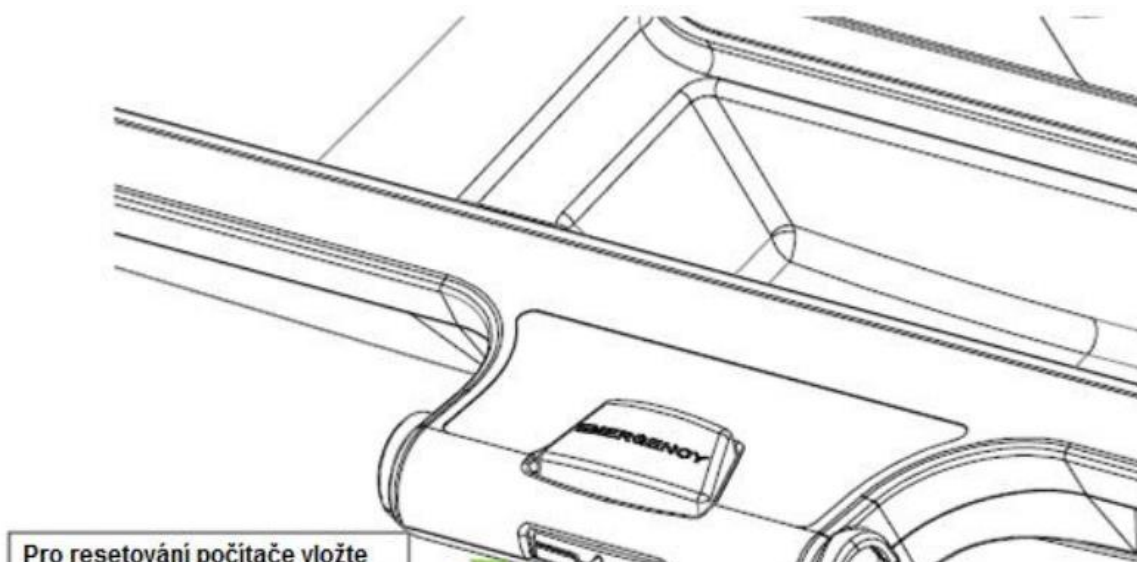
## FUNKTIONEN UND TASTEN:

### 1. Sicherheitsschlüssel

#### A) Not-Aus



#### B) RESET mit Sicherheitsschlüssel



Um den Computer zurückzusetzen, stecken Sie den Sicherheitsschlüssel wieder in das Schloss. Nur dann ist der Computer wieder funktionsbereit.

## 2. PROGRAMM-Taste:

Mit der P-Taste wechseln Sie in dieser Reihenfolge zwischen den einzelnen Programmen:

0 → P-1 → P-2 → P-3 → P-4 → P-5 → P-6 → P-7 → P-8  
 ↑ ↓  
 HRC ← FAT ← U01~U03 ← P24 ← ..... ← P-10 ← P-9



P0 ist ein Anwenderprogramm. In diesem Programm können Sie mit der MODE-Taste den Countdown (TIME), die Distanz (DISTANCE) oder die Kalorien (CALORIES) einstellen.

Time 30:00 → Distance 1.00 → Calories 50

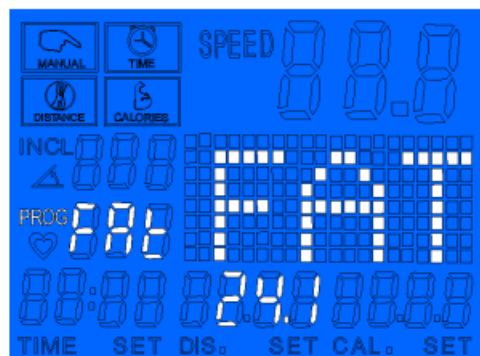
## 3. SPEED + und SPEED - Tasten:

In den Programmen P1-P24 werden diese Tasten verwendet, um die Dauer der Übung einzustellen.

## 4. BODY FAT-Funktion zur Messung des Körperfetts:

Drücken Sie die PROGRAM-Taste, bis „FAT“ im Display erscheint. Geben Sie Ihre persönlichen Daten mit den Tasten SPEED +/- und MODE ein.

Nach Abschluss der Einstellungen und Bestätigung der Funktion mit der MODE-Taste wird im Hauptfenster "FAT" angezeigt - greifen Sie die Herzfrequenzsensoren an den Griffen. Nach 3 Sekunden wird das Messergebnis angezeigt.



"01" ist ein Mann, "02" ist eine Frau

Personalangabe	Standardwert	Einstellbereich
Alter	25	10 – 99
Höhe	170 cm	100 – 220
Gewicht	70 kg	20 – 150

Das Messergebnis wird anhand von Standard-Körperproportionen (BMI) ausgewertet. 19 und darunter bedeutet Untergewicht. Das ideale Ergebnis liegt im Bereich von 20-25. Erhält der Benutzer einen Wert aus dem Bereich 26-29, bedeutet dies, dass er leicht übergewichtig ist. 30 und höher bedeutet Adipös. In diesem Fall wird empfohlen das Gewicht zu reduzieren.

## 5. START / STOP-Taste:

Taste zum Starten der Übung im ausgewählten Programm P0-P24. Nach Drücken dieser Taste wird das Zeitintervall von 3 Sekunden heruntergezählt – „3, 2, 1, Go“ – ein akustisches Signal ertönt und danach startet das Band.

Wenn Sie einen Countdown für einen bestimmten Parameter (Zeit / Distanz / Kalorien) einstellen, drücken Sie die START / STOP-Taste, um den Countdown zu starten.

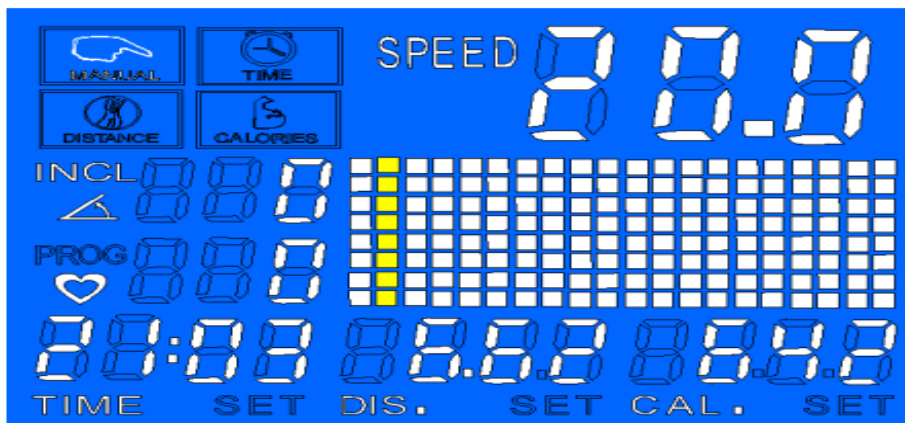
Das Display zeigt den aktuellen Zeitanteil des Trainings an.

Nachdem Sie ein Programm ausgewählt haben, drücken Sie diese Taste, um das Training zu starten.

Während des Betriebs wird das Band durch Drücken der Taste angehalten. Die eingestellten Parameter ändern sich nicht.

Drücken Sie die Taste, um das angehaltene Programm mit den ursprünglichen Parametern zu starten. Wenn das Programm länger als 5 Minuten pausiert wird, stoppt das Band das Programm und setzt die eingestellten Parameter zurück.

Halten Sie während des Betriebs die START / STOP-Taste 5 Sekunden lang gedrückt, um das Band zu stoppen und alle eingestellten Parameter zu löschen.



## 6. INCLINE + und INCLINE - Tasten:

Verwenden Sie diese Tasten, um die Neigung des Laufbands zu ändern. Im FAT-Modus können mit diesen Tasten persönliche Informationen eingestellt werden.

## 7. SPEED + und SPEED - Tasten:

Tasten zum Erhöhen / Verringern der Geschwindigkeit. Die Einheit beträgt 0,1 km/h. In den Programmen P0-P24 werden diese Tasten verwendet, um die Dauer der Übung einzustellen. Im FAT-Modus können Sie mit diesen Tasten persönliche Informationen einstellen.



## 8. Schaltflächen zum Ändern der Neigung auf einen bestimmten Grad.

## 9. Schaltflächen zum Ändern der Geschwindigkeit in einen bestimmten Gang.

**WARNUNG!** Das Herzfrequenz-Überwachungssystem ist möglicherweise nicht genau. Eine Überlastung während des Trainings kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich krank fühlen, hören Sie sofort mit dem Training auf.

Übungsprofile der einzelnen Programme:

Programm		Zeitintervall															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	RYCHLOST	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2
	SKLON	1	1	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	1	1
P2	RYCHLOST	2	3	4	4	7	4	7	7	7	4	7	7	4	4	3	2
	SKLON	2	3	4	3	4	4	5	5	6	7	6	6	5	4	3	2
P3	RYCHLOST	2	3	4	4	7	7	4	7	7	7	7	4	4	4	3	2
	SKLON	3	7	4	4	7	4	8	4	3	7	3	7	5	4	7	3
P4	RYCHLOST	2	3	3	6	6	6	6	6	6	9	6	6	6	3	3	2
	SKLON	3	7	4	4	7	4	8	4	3	7	3	7	5	4	7	2
P5	RYCHLOST	2	3	4	6	6	6	6	9	6	6	6	6	6	4	3	2
	SKLON	2	4	6	8	6	8	5	10	11	8	6	7	6	8	4	2
P6	RYCHLOST	2	4	4	6	6	9	9	9	9	6	6	6	6	6	4	2
	SKLON	3	4	5	6	5	6	5	7	6	7	5	7	6	7	7	3
P7	RYCHLOST	4	6	6	9	11	11	9	11	11	9	11	11	9	9	6	4
	SKLON	2	4	4	6	7	8	10	12	13	13	12	10	8	6	4	2
P8	RYCHLOST	2	4	4	7	7	7	7	9	9	11	9	11	9	9	11	11
	SKLON	2	4	8	10	13	2	4	8	10	13	2	4	9	10	13	2
P9	RYCHLOST	3	6	6	9	11	11	7	9	11	11	11	11	9	9	6	3
	SKLON	13	10	8	4	2	13	10	8	4	2	13	10	8	4	3	3
P10	RYCHLOST	2	4	4	6	2	4	4	6	2	4	4	6	2	4	4	6
	SKLON	2	2	4	4	3	4	5	6	5	6	8	7	8	9	10	10
P11	RYCHLOST	4	6	6	9	4	6	6	9	4	6	6	9	4	6	6	9
	SKLON	10	12	10	12	8	8	7	7	5	6	5	6	4	3	4	3
P12	RYCHLOST	3	6	9	11	3	6	9	11	3	6	9	11	3	6	9	11
	SKLON	12	11	9	8	12	11	9	8	12	11	9	8	12	11	9	8
P13	RYCHLOST	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
	SKLON	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12
P14	RYCHLOST	3	6	9	11	3	6	9	11	3	6	9	11	3	6	9	11
	SKLON	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12
P15	RYCHLOST	11	11	9	6	11	11	9	6	11	11	9	6	11	11	9	6
	SKLON	2	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6	5	4	3	2
P16	RYCHLOST	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
	SKLON	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6
P17	RYCHLOST	2	4	6	6	9	11	11	2	4	6	6	11	11	9	6	2
	SKLON	2	4	6	8	10	12	13	12	13	12	13	10	8	6	4	2

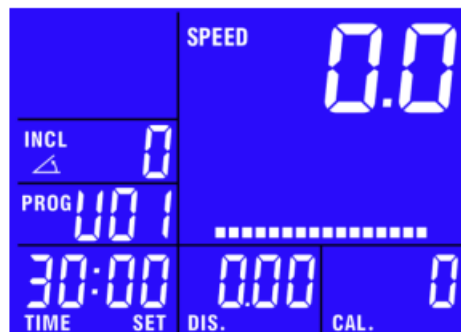
Rychlost = GESCHWINDIGKEIT

Sklon = Neigung

P18	RYCHLOST	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	2
	SKLON	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2
P19	RYCHLOST	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
	SKLON	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4
P20	RYCHLOST	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
	SKLON	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	2
P21	RYCHLOST	2	6	11	2	6	11	2	6	11	2	6	11	2	6	11	2
	SKLON	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	2
P22	RYCHLOST	11	6	2	11	6	2	11	6	2	11	6	2	11	6	2	2
	SKLON	2	4	10	2	4	10	2	6	12	6	8	12	6	8	12	2
P23	RYCHLOST	11	6	6	2	11	6	6	2	11	6	6	2	11	6	6	2
	SKLON	2	3	4	5	6	6	7	8	10	11	12	12	13	13	10	2
P24	RYCHLOST	11	6	4	11	6	4	11	6	4	11	6	4	11	6	4	2
	SKLON	4	4	5	6	7	8	10	10	12	13	12	13	12	13	10	2

## PROGRAMMEINSTELLUNGEN

1. Drücken Sie die Taste "PROG", um das Programm U01 - U03 auszuwählen. Das Display zeigt zunächst P1 - P24 neben U01. Bis zu 3 Profile (U01 - U03) können voreingestellt werden.



2. Nach Auswahl des Benutzerprofils (U01 U03) zeigt das Display das Standardprofil U01 an. Drücken Sie die MODE-Taste, um die Geschwindigkeit anzupassen. Der ausgewählte Wert beginnt zu blinken. Der Standardwert ist 1 km/h, drücken Sie die Taste (Geschwindigkeit +, -), um die Geschwindigkeit einzustellen. Insgesamt sollten 16 Abschnitte eingestellt werden. Der Geschwindigkeitsbereich beträgt 1 km/h – 20 km/h.



3. Nachdem Sie die Geschwindigkeit eingestellt haben, drücken Sie die MODE-Taste, um die Neigung anzupassen. Der ausgewählte Wert beginnt zu blinken. Drücken Sie die Taste (Geschwindigkeit +, -), um die Neigung einzustellen. Insgesamt sollten 16 Werte eingestellt werden. Der Neigungsbereich beträgt 0-15%.



4. Nachdem Sie die Neigung eingestellt haben, drücken Sie die MODE-Taste, um die Zeit einzustellen. Der ausgewählte Wert beginnt zu blinken. Drücken Sie die Taste (Geschwindigkeit +, -), um die Zeit einzustellen. Die Zeiteinstellung beträgt 5-99 Minuten.



5. Drücken Sie nach dem Einstellen der Uhrzeit die START-Taste, um das Trainingsprogramm zu starten. Countdown, Geschwindigkeit und Zeit variieren je nach Einstellung. Sie können die Profile U01-U03 voreinstellen.



### Herzfrequenztest:

Halten Sie nach dem Einschalten des Laufbands die Sensoren an den Gurtgriffen 5 Sekunden lang gedrückt. Das Herzsymbol blinkt und die Herzfrequenz wird auf dem Display angezeigt. Der Messwert wird im Bereich von 50-200 Schlägen pro Minute angezeigt.

## HERZFREQUENZMESSUNG

- Die Herzfrequenzmessung ist eine Einstellung, welche die Frequenz automatisch an die aktuelle Herzfrequenz anpasst.
- Drücken Sie die Taste „PROG“, um den Wert H-1 – H-3 auszuwählen. Das Display zeigt die Werte P1-P24, U01-U03, HAT. Es können bis zu 3 Herzfrequenz-Messprofile gespeichert werden.
- Nach Auswahl der HRC-Funktion zeigt das Display das H-1-Profil an. Die Zeit beginnt zu blinken. Sie können die Trainingszeit einstellen. Das Standardalter ist 25 und die Herzfrequenz beträgt 117.



- Drücken Sie die MODE-Taste, der Wert zur Einstellung des Alters beginnt zu blinken. Verwenden Sie die Taste (Geschwindigkeit +, -), um das Alter von 18-80 Jahren einzustellen.



- Nachdem Sie das Alter eingestellt haben, drücken Sie die MODE-Taste und der Herzfrequenzwert beginnt zu blinken. Verwenden Sie die Taste (Geschwindigkeit +, -), um die Herzfrequenz einzustellen. Die Herzfrequenz sollte  $(220 - \text{Ihr Alter}) * 0,6$  betragen. Die eingestellte Herzfrequenz liegt zwischen 80-180.



- Nachdem Sie die Herzfrequenz eingestellt haben, drücken Sie die MODE-Taste und die Zeiteinstellung beginnt zu blinken. Verwenden Sie die Taste (Geschwindigkeit +, -), um die Zeit einzustellen. Nachdem Sie alle Werte eingestellt haben, drücken Sie die Start-/Stopp-Taste, um mit dem Training zu beginnen. Der einstellbare Wert liegt zwischen 5-99 Minuten.



- Verwenden Sie den Brustgurt, um die Herzfrequenz-Messfunktion zu koordinieren. Der Brustgurt muss am Körper anliegen.



## GESCHWINDIGKEITSÄNDERUNG

A: Die Herzfrequenz-Messfunktion misst alle 30 Sekunden die Herzfrequenz.

B: Wenn die Herzfrequenz weniger als 30 Schläge pro Minute beträgt, erhöht sich die Geschwindigkeit um 2 km / h.

C: Wenn die Herzfrequenz weniger als 6-29 Schläge pro Minute beträgt, erhöht sich die Geschwindigkeit um 1 km / h.

D: Wenn die Herzfrequenz höher als 30 Schläge pro Minute ist, verringert sich die Geschwindigkeit um 2 km / h.

E: Wenn die Herzfrequenz höher als 6-29 Schläge pro Minute ist, verringert sich die Geschwindigkeit um 1 km / h.

F: Wenn die Abweichung vom eingestellten Wert 0-5 Schläge pro Minute beträgt, ändert sich die Geschwindigkeit nicht.

Wenn eine der unten beschriebenen Situationen eintritt, verzögert das Laufband 20 Sekunden lang und stoppt, nachdem es 15 Sekunden lang mit der niedrigsten Geschwindigkeit gelaufen ist:

A: Die Herzfrequenz wurde nicht zweimal pro Minute aufgezeichnet (gemessen alle 30 Sekunden).

B: Bandgeschwindigkeit beträgt 1 km/h.

C: Die Herzfrequenz ist höher als (Alter 202).

- Die Geschwindigkeit darf 1 km/h nicht unterschreiten.
- Die Neigung wird nicht durch die Herzfrequenz gesteuert. Es muss manuell eingestellt werden.

- Die Anfangsgeschwindigkeit beträgt 1 km/h, die Herzfrequenzeinstellung wird nach einer Minute Training eingeschaltet.

## Fehlermeldungen und Problemlösung

Fehler	URSACHE	LÖSUNG
<b>E01</b>	Defektes Bedienfeld	<p>Wenn das Bedienfeld ausfällt kann das Laufband nicht gestartet werden - das Display zeigt "E01" an und ein Warnton ertönt (3 Töne).</p> <p>Lösung: Der Computer ist nicht richtig mit der Steuerplatine verbunden — Überprüfen Sie die Kabelverbindungen zwischen Computer und Steuerplatine. Wenn ein Kabel beschädigt ist, ersetzen Sie es.</p>
<b>E02</b>	Das Motorkabel ist defekt	<p>In diesem Fall kann der Band nicht abgesenkt werden - es ertönt ein akustisches Warnsignal (9 Pieptöne) und im Display erscheint „E02“. Versuchen Sie das Gerät neu zu starten.</p> <p>Lösung: Überprüfen Sie das Motorkabel und versuchen Sie es erneut. Wenn die Steuerplatine nach Verbrennungen riecht, ersetzen Sie sie durch eine neue.</p>
<b>E03</b>	Geschwindigkeit nicht gemessen: die Steuerplatine hat ein Signal an den Motor gesendet, aber für mehr als 3 Sekunden kein Rücksignal vom Motor empfangen.	<p>In diesem Fall kann der Gurt nicht abgesenkt werden - es ertönt ein akustisches Warnsignal (9 Pieptöne) und im Display erscheint „E03“. Versuchen Sie, das Gerät neu zu starten. Wenn dies für Sie nicht funktioniert, gehen Sie folgendermaßen vor:</p> <p>Lösung: Wenn der Sensor länger als 3 Sekunden kein Signal sendet, überprüfen Sie seine Verbindung oder versuchen Sie, ihn zu ersetzen.</p>
<b>E04</b>	Hubmotor defekt	Überprüfen Sie das Hubmotorkabel und die Verkabelung. Überprüfen Sie das AC-Kabel vom Hubmotor und seinen Anschluss an die Steuerplatine. Seilzug oder Hubmotor ersetzen. Drücken Sie die Taste um den Hubmotor automatisch zu reparieren.
<b>E05</b>	Stromschutz: Während des Bandbetriebs überwacht die Steuerplatine den Versorgungsstrom. Dieser Fehler wird angezeigt, wenn der Strom länger als 3 Sekunden über 6 A liegt.	<p>In diesem Fall kann das Band nicht abgesenkt werden und es ertönt ein Warnton (9 Töne). Im Display erscheint „E05“. Versuchen Sie, das Gerät neu zu starten. Wenn dies für Sie nicht funktioniert, gehen Sie folgendermaßen vor:</p> <p>Der Strom ist zu stark, daher hat das System die Stromversorgung unterbrochen. Um Schäden am Gerät zu vermeiden. Es kann auch durch einen Defekt in einem Teil verursacht werden welches den Motor stört. Überprüfen Sie den Gesamtzustand des Geräts und starten Sie es neu. Ersetzen Sie den Motor oder die Steuerplatine, wenn Sie eine Verbrennung erkennen. Stellen Sie sicher, dass das Gerät mit ausreichend Strom versorgt wird.</p>
<b>E06</b>	Überspannungsschutz: el. Strom ist zu hoch oder der Motor / das Motorkabel funktioniert nicht richtig.	<p>In diesem Fall lässt sich der Band nicht starten und es ertönt ein Warnton (9 Pieptöne) und im Display erscheint „E06“. Versuchen Sie, das Gerät neu zu starten.</p> <p>Lösung: Überprüfen Sie die aktuelle Spannung. Wenn sie mehr als 10 % über dem Standardwert liegt, schließen Sie</p>

		das Gerät mit einer geeigneten Spannung an das Stromnetz an. Überprüfen Sie die Steuerplatine. Wenn Sie eine Verbrennung erkennen, ersetzen Sie sie. Motorkabel prüfen - versuchen Sie es erneut.
--	--	---

## WARTUNG

Um einen störungsfreien Betrieb des Gerätes zu gewährleisten, ist eine ordnungsgemäße Wartung unabdingbar. Unsachgemäße Wartung kann das Gerät beschädigen oder seine Lebensdauer verkürzen.

Es ist eine regelmäßige Überprüfung des Gerätes erforderlich, alle Teile müssen immer richtig angezogen sein. Ersetzen Sie beschädigte Teile sofort.

### 1. Schmierhäufigkeit:

- Für den normalen Heimgebrauch empfiehlt sich einmal alle 3 Monate zu ölen. Überprüfen Sie bei Schlägern jeden Monat den Ölstand.
- Verwenden Sie immer nur Silikonöle aus unserem Angebot.

### 2. Schmierstoffauftragsverfahren

- Schieben Sie den Riemen so, dass sich das Gelenk in der Mitte des Hauptrahmens befindet.
- Bringen Sie die Düse am Spray an. Kippen Sie das Gerät zur Seite und beginnen Sie mit dem Sprühen von der Vorderseite des Bandes. Heben Sie dann die andere Seite der Maschine an und tragen Sie auf die gleiche Weise Fett auf. Auf jede Seite etwa 4 Sekunden sprühen.
- Warten Sie mindestens 1 Minute, bis sich das Silikonspray über das Band verteilt hat. Anschließend können Sie das Gerät starten.

### 3. Reinigung

Eine regelmäßige Reinigung des Laufbandes sichert eine lange Lebensdauer.

- Warnung: Um einen Stromschlag zu vermeiden, schalten Sie die Maschine vor der Reinigung aus. Das Netzkabel muss abgezogen werden, bevor Sie das Gerät reinigen.
- Wischen Sie nach jedem Gebrauch den Schweiß vom Bedienfeld und der gesamten Oberfläche des Geräts mit einem feuchten, sauberen, weichen Tuch ab.
- Achtung: Verwenden Sie zur Reinigung keine Scheuer- oder Lösungsmittel. Achten Sie darauf das Bedienfeld nicht mit Wasser zu beschädigen. Setzen Sie das Bedienfeld nicht direktem Sonnenlicht aus.
- Wir empfehlen, eine Unterlage unter das Laufband zu legen. Sie sollten dieses Pad mindestens einmal pro Woche reinigen.

### 4. Laufbandeinstellung

- Manchmal muss das Laufband während der ersten Betriebswochen angepasst werden. Obwohl das Band bereits während der Produktion angepasst wurde, kann es gebrauchtsbedingt von der Laufbandmitte abweichen. Dies ist normal und keine Fehlfunktion.

## Verfahren zum Spannen des Riemens:

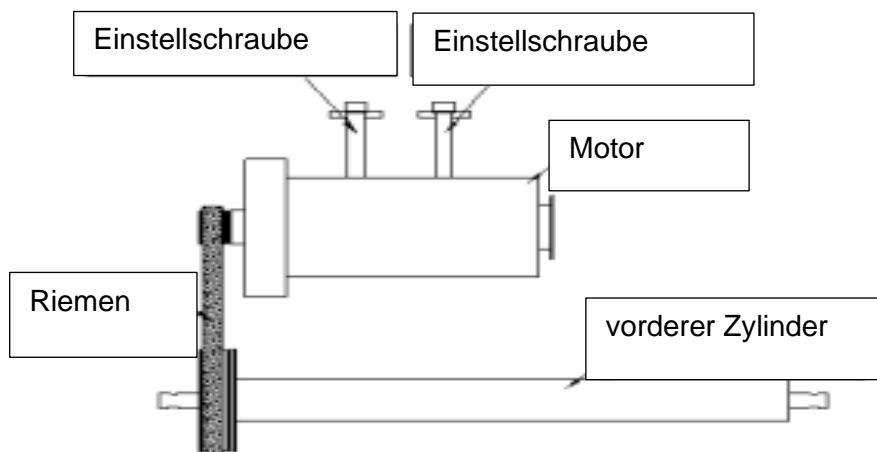
Wenn Sie das Gefühl haben, dass der Riemen beim Laufen zu locker ist und rutscht, müssen Sie wahrscheinlich die Riemen Spannung erhöhen.

A. Ziehen Sie die linke Einstellschraube mit einem 8-mm-Schlüssel fest – drehen Sie die Schraube um 90 Grad im Uhrzeigersinn.

B. Ziehen Sie die rechte Einstellschraube auf die gleiche Weise fest. Es ist wichtig, dass Sie beide Schrauben genau gleich anziehen, um sicherzustellen, dass der Zylinder in der richtigen Position ist.

C. Ziehen Sie die Einstellschrauben an, bis das Problem behoben und der Riemen gespannt ist.

D. Achten Sie darauf, die Einstellschrauben nicht zu fest anzuziehen – eine übermäßige Belastung kann zu Verschleiß der vorderen und hinteren Rollenlager und zu übermäßigem Rollengeräusch führen.



**UM DIE SPANNUNG DES RIEMENS ZU REDUZIEREN, DREHEN SIE DIE EINSTELLSCHRAUBEN gegen den Uhrzeigersinn. ES IST WICHTIG, DIE BEIDEN SCHRAUBEN AUF DEN GLEICHEN BEREICH ZU DREHEN.**

## Laufbandzentrierung

Manche Leute können beim Laufen mit einem Fuß mehr aufprallen als mit dem anderen, was dazu führen kann, dass der Riemen von der Mitte des Laufbands abweicht. Der Grad der Verschiebung hängt davon ab, wie stark die Sprungkraft der Beine variiert. Das Durchbiegen des Riemens ist normal. Wenn Sie den Riemen frei laufen lassen (es darf sich keine Person auf dem Gerät befinden!), zentriert er sich normalerweise automatisch. Wenn nicht, muss es manuell zentriert werden.

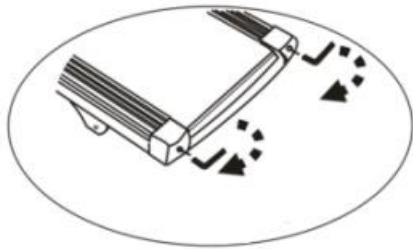
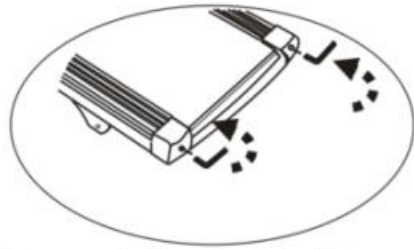
**Senken Sie das Laufband ab, steigen Sie ein und erhöhen Sie die Geschwindigkeit auf 6 km/h**

1. Wenn der Riemen nach links verschoben wird, verwenden Sie einen Schraubenschlüssel und drehen Sie die linke Einstellschraube um 90 Grad im Uhrzeigersinn und die rechte Einstellschraube um 90 Grad gegen den Uhrzeigersinn. Wenn das Band nach rechts verschoben wird, drehen Sie die



rechte Stellschraube um 90 Grad im Uhrzeigersinn und die linke Stellschraube um 90 Grad gegen den Uhrzeigersinn. Folgen Sie diesem, bis das Band zentriert ist.

2. Sobald das Band zentriert ist, erhöhen Sie die Geschwindigkeit auf 16 km/h und überprüfen Sie, ob die Maschine richtig und reibungslos läuft. Befolgen Sie ggf. die vorherigen Anweisungen erneut. Wenn Sie die Maschine auf diese Weise nicht zentrieren können, müssen Sie die Riemen­spannung erhöhen.

	
Im Uhrzeigersinn drehen, um die Taillenspannung zu erhöhen.	Gegen den Uhrzeigersinn drehen, um die Taillenspannung zu erhöhen.

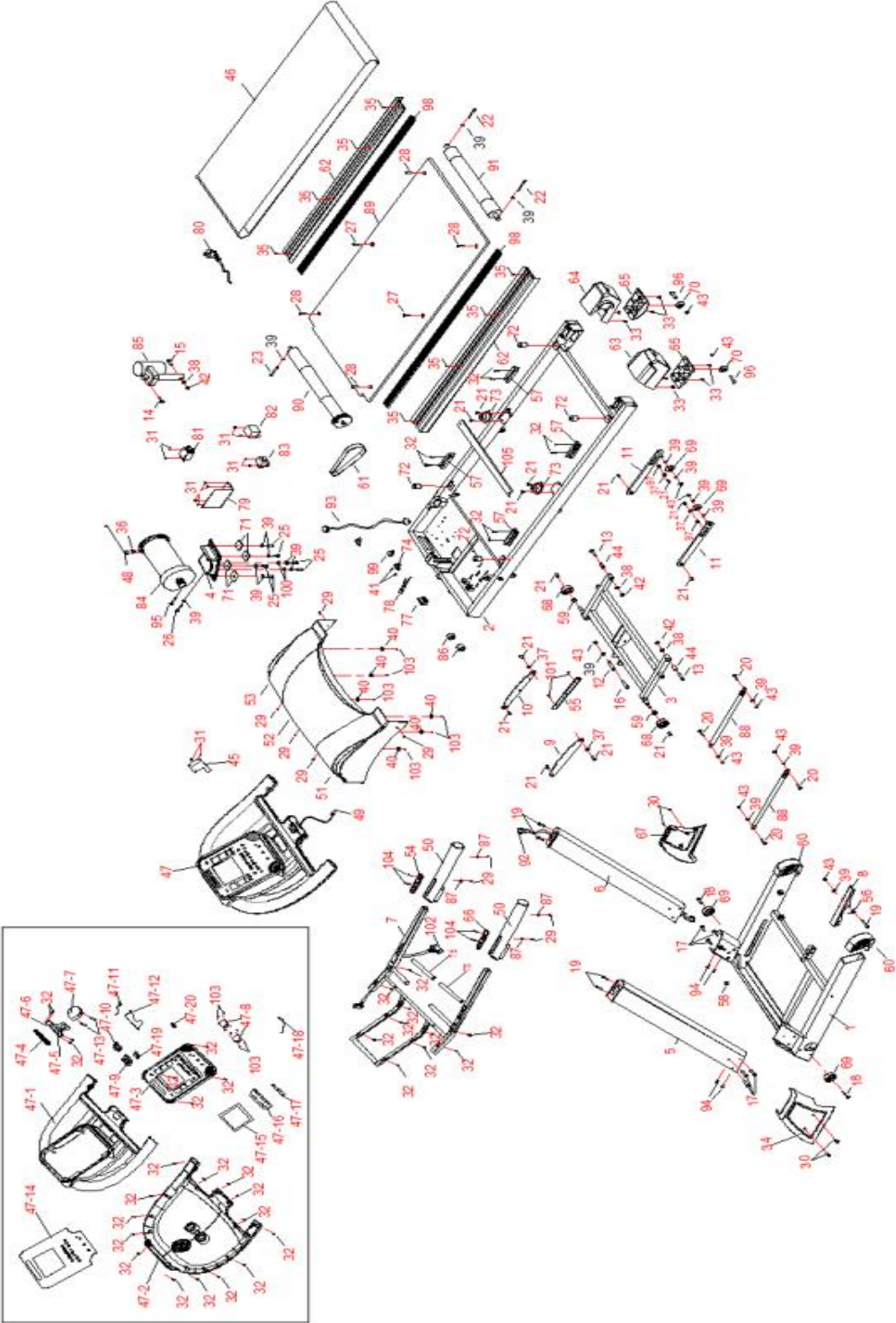
## 5. Lagerung

- Lagern Sie das Gerät in einer sauberen und trockenen Umgebung. Stellen Sie sicher, dass der Netzschalter ausgeschaltet und das Netzkabel abgezogen ist.

## 6. Wichtige Hinweise

- Das Gerät entspricht den aktuellen Sicherheitsstandards. Das Gerät ist für den Hausgebrauch bestimmt. Jede andere Verwendung des Geräts ist verboten und kann gefährlich sein. Wir haften nicht für Schäden am Gerät, die durch unsachgemäßen Gebrauch verursacht werden.
- Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen. Er sollte beurteilen, ob Ihr Gesundheitszustand es Ihnen erlaubt, mit diesem Gerät zu trainieren. Ein Trainingsprogramm sollte immer auf der Grundlage einer ärztlichen Untersuchung erstellt werden. Unsachgemäß durchgeführte oder übermäßige Bewegung kann zu Gesundheitsschäden führen.
- Lesen Sie die folgenden Übungsempfehlungen und Anweisungen sorgfältig durch. Hören Sie sofort mit dem Training auf, wenn Sie Schmerzen, Kurzatmigkeit, Unwohlsein oder andere körperliche Beschwerden verspüren. Wenn das Problem weiterhin besteht, suchen Sie einen Arzt auf.
- Das Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke oder für den professionellen Gebrauch bestimmt.
- **WARNUNG!** Das Herzfrequenz-Überwachungssystem ist möglicherweise nicht genau. Eine Überlastung während des Trainings kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich krank fühlen, hören Sie sofort mit dem Training auf!

Schema



## Teilleiste

Bez.	Benennung	St.
1	Grundrahmen	1
2	Base	1
3	Kipprahmen	1
4	Motorrahmen	1
5	Linke Säule	1
6	Rechte Säule	1
7	Konsolenhalter	1
8	Pedalrahmen	1
9	Linke Abdeckung	1
10	Rechte Abdeckung	1
11	Radhalter	2
12	Begrenzungshülse	1
13	Innensechskantschraube M10x55x20	2
14	Innensechskantschraube M10x35x20	1
15	Innensechskantschraube M10x60x20	1
16	Innensechskantschraube M8x80x20	1
17	Innensechskantschraube M8x55x20	6
18	Innensechskantschraube M8x60x20	2
19	Innensechskantschraube M8x50x20	5
20	Innensechskantschraube M8x30x20	4
21	Innensechskantschraube M8x10	14
22	Innensechskantschraube M8x75	2
23	Innensechskantschraube M8x65	1
24	Innensechskantschraube M8x15	2
25	Innensechskantschraube M8x20	6
26	Sechskantschraube mit Vollgewinde M8x75	1
27	Schraube mit Vollgewinde M8x25	2
28	Schraube mit Vollgewinde M6x25	4
29	Schraube M5x20	9
30	Schraube mit Vollgewinde M4x20	4
31	Schraube mit Vollgewinde M4x10	13
32	ST4x16 Blechschraube	40
33	Schraube mit Vollgewinde M5x10	8
34	Linke Sockelbodenabdeckung	1
35	Blechschraube ST4x15	8

36	Blechschraube ST3x10	2
----	----------------------	---

37	Unterlegscheibe $\Phi 8,2 \times \Phi 25 \times t2,0$	4
38	Unterlegscheibe $\Phi 10$	3
39	Unterlegscheibe $\Phi 8$	20
40	Unterlegscheibe $\Phi 6 \times \Phi 20 \times t2.0$	6
41	Unterlegscheibe $\Phi 5$	1
42	M10 Muttern	3
43	M8 Muttern	10
44	Gehäuse $\Phi 17 * \Phi 10 * 31$	2
45	Lüftungsbügel	1
46	Laufband	1
47	Konsole	1
48	Geschwindigkeitssensor	1
49	Sicherheitsschlüssel	1
50	PU-Griff	2
51	Linke Motorabdeckung	1
52	Mittlere Motorabdeckung	1
53	Rechte Motorabdeckung	1
54	Griffe mit Pulsdetektor und Geschwindigkeitsregelung	1
55	Kabelabdeckung	1
56	Feder	1
57	Saugfähiges Pad	4
58	Ring	1
59	Abstandshalter	2
60	Kappen	2
61	Riemen	1
62	Seitliche Schritte	2
63	Linke hintere Abdeckung	1
64	Rechte hintere Abdeckung	1
65	Beinkappen	2
66	Griffe mit Pulsdetektor und Neigungsverstellung	1
67	Rechte Bodenabdeckung	1
68	Rad (1) $\Phi 62 * \Phi 12,5 * T26$	2
69	Rad (2) $\Phi 63 * \Phi 8,2 * T29$	4
70	Rad (3) $\Phi 45 * \Phi 8,5 * T18$	2
71	Motorrahmendichtung	4
72	Stoßdämpfer (1)	4

73	Stoßdämpfer (2)	2
74	Kabelführung	1

75	Schaumstoffgriff	2
76	Bindemittel	1
77	Schalter	1
78	Sicherung	1
79	Regler	1
80	Stromkabel	1
81	Filter	1
82	Drossel	1
83	Transformator	1
84	Motor	1
85	Kippmotor	1
86	Gehäuse 33X $\phi$ 14X33	2
87	Gehäuse $\phi$ 20X $\phi$ 9X32	4
88	Hydraulik	2
89	Trittbrett	1
90	Zylinder vorne	1
91	Zylinder hinten	1
92	Hauptkabel	1
93	Kontrollkabel	1
94	Innensechskantschraube M8 x 15	4
95	Schraube M8 x 65	1
96	Innensechskantschraube M8 x 35 x 20	2
97	Kunststoffkoffer $\Phi$ 19,5 x $\Phi$ 14,2 x t8,5	2
98	Zentrale Seitenleiste	2
99	Kabelbinder	1
100	Federscheibe $\Phi$ 8	2
101	Innensechskantschraube M5 x 15	2
102	Kabel	1
103	ST4 x 12 selbstschneidende Schraube	14
104	Schraube M3 x 28	4

## ALLGEMEINE ÜBUNGSEMPFEHLUNGEN

Seien Sie vorsichtig, wenn Sie mit Ihrem Trainingsprogramm beginnen. Trainieren Sie nicht zu lange und anfangs nur jeden zweiten Tag. Verlängern Sie die Trainingszeit schrittweise jede Woche. Setzen Sie sich keine unerreichbaren Ziele. Neben Laufbandübungen können Sie andere sportliche Aktivitäten wie Schwimmen, Tanzen oder Radfahren ausüben.

Wärmen Sie sich vor dem Training immer richtig auf. Dehnen Sie sich oder machen Sie Gymnastikübungen für mindestens 5 Minuten, um Muskelverspannungen zu reduzieren und Schmerzen vorzubeugen.

Messen Sie regelmäßig Ihre Herzfrequenz. Wenn Ihr Gerät keinen Herzfrequenzsensor hat, fragen Sie Ihren Arzt, wie Sie Ihre Herzfrequenz selbst messen können. Stellen Sie das Intervall ein, in dem sich Ihre Herzfrequenz bewegt - dies erhöht die Effektivität Ihres Trainings. Berücksichtigen Sie Ihr Alter und Ihre körperliche Verfassung. Die folgende Tabelle wird verwendet, um das optimale Herzfrequenzintervall zu bestimmen:

<b>Alter</b>	<b>Schläge pro Minute (50-75% der maximalen Herzfrequenz) OPTIMALES TRAININGSINTERVALL</b>	<b>Maximale Herzfrequenz (100%)</b>
20 Jahre	100-150	200
25 Jahre	98-146	195
30 Jahre	95-142	190
35 Jahre	93-138	185
40 Jahre	90-135	180
45 Jahre	88-131	175
50 Jahre	85-127	170
55 Jahre	83-123	165
60 Jahre	80-120	160
65 Jahre	78-116	155
70 Jahre	75-113	150

COPYRIGHT (c) 1997 AMERICAN HEART ASSOCIATION  
(Alternativ können Sie Ihren Arzt konsultieren)

Atmen Sie während des Trainings immer regelmäßig und ruhig.

Achten Sie während des Trainings auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Dadurch wird eine Austrocknung des Körpers verhindert. Die empfohlene tägliche Flüssigkeitsaufnahme beträgt 2-3 Liter. An Trainingstagen sollte die Flüssigkeitszufuhr noch höher sein. Ihr Getränk sollte Zimmertemperatur haben.

Tragen Sie leichte, bequeme Kleidung und Sportschuhe. Tragen Sie keine weite Kleidung, die sich im Gerät verfangen könnte.

### Aufwärm- und Dehnübungen

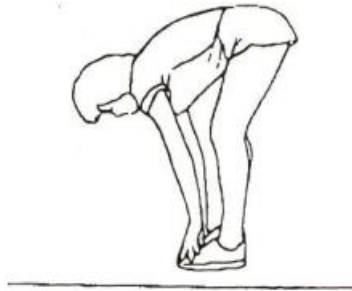
Sie sollten das Training immer mit Aufwärmübungen beginnen und mit Übungen zur Beruhigung des Körpers enden. Aufwärmübungen bereiten Ihren Körper auf die anschließende Belastung vor. Die Phase zur Beruhigung des Körpers nach dem Sport dient

der Vorbeugung gegen Muskelprobleme. Nachfolgend sind die Dehnübungen zum Aufwärmen und Beruhigen des Körpers aufgeführt, die hervorgehoben werden sollten:

### **Tiefe Vorwärtsbeuge**

Lehnen Sie sich nach vorne und versuchen Sie, Ihre Zehen zu berühren. Versuchen Sie, so tief wie möglich zu gelangen.

Bleiben Sie etwa 20-30 Sekunden in der Position



### **Knie**

Setzen Sie sich auf den Boden, strecken Sie das rechte Bein und beugen Sie das linke Bein so, dass der Fuß die Innenseite des Oberschenkels des rechten Beins berührt und das Knie des linken Beins auf den Boden drückt. Versuchen Sie mit der rechten Hand den großen Zeh zu erreichen. Bleiben Sie etwa 30-40 Sekunden in der Position.



### **Waden- und Achillessehnen**

Lehnen Sie sich mit beiden Händen an die Wand, strecken Sie das linke Bein und schieben Sie es zurück. Beugen Sie das rechte Bein am Knie und drücken Sie die Ferse des linken Beins auf den Boden. Bleiben Sie etwa 30-40 Sekunden in der Extremposition. Wechseln Sie die Beine und wiederholen Sie die Übung.



## **Oberschenkel**

Lehne deine rechte Hand an die Wand, beuge dein linkes Bein am Knie und ziehe mit der linken Hand deine Ferse so nah wie möglich an dein Gesäß. Sobald Sie die Spannung spüren, bleiben Sie etwa 30 Sekunden in dieser Position. Wechseln Sie dann die Beine und wiederholen Sie die Übung. Wiederholen Sie die Übung mindestens zweimal an jedem Bein.



## **Innenseiten der Oberschenkel**

Setzen Sie sich auf den Boden und halten Sie die Knie auseinander. Ziehen Sie Ihre Füße so nah wie möglich an Ihr Becken und versuchen Sie, Ihre Knie sanft auf den Boden zu drücken. Bleiben Sie etwa 30-40 Sekunden in der Position.





## **Umweltschutz**

Entsorgen Sie das Produkt am Ende der Lebensdauer oder wenn eine weitere Reparatur wirtschaftlich nachteilig wäre, gemäß den örtlichen Vorschriften und auf umweltfreundliche Weise. Bringen Sie das Produkt zur nächstgelegenen Sammelstelle.

Wenn Sie es ordnungsgemäß entsorgen, tragen Sie zur Erhaltung wertvoller natürlicher Ressourcen bei und verhindern negative Auswirkungen auf die Umwelt oder die menschliche Gesundheit. Wenn Sie sich nicht sicher sind, wenden Sie sich an die zuständigen Behörden vor Ort, um Verstöße und nachfolgende Sanktionen zu vermeiden.

Werfen Sie die Batterien nicht mit dem normalen Hausmüll weg, sondern geben Sie sie an einer offiziellen Sammelstelle zum Recycling ab.

## **Garantiebedingungen, Reklamation**

### **Allgemeine Bestimmungen und Definitionen**

Diese Garantiebedingungen und das Reklamationsverfahren regeln die Bedingungen und den Umfang der vom Verkäufer gewährten Garantie für die an den Käufer gelieferte Ware sowie das Verfahren zur Begleichung der Reklamationsansprüche des Käufers für die gelieferte Ware. Die Garantiebedingungen und das Beschwerdeverfahren unterliegen den einschlägigen Bestimmungen des Gesetzes Nr. 89/2012 Slg., Des Bürgerlichen Gesetzbuchs und des Gesetzes Nr. 634/1992 Koll. Über den Verbraucherschutz in der jeweils gültigen Fassung, auch in Angelegenheiten, die unter diese Garantiebedingungen und das Beschwerdeverfahren fallen bleiben unerwähnt.

Verkäufer ist SEVEN SPORT s.r.o. mit Sitz in Bořivojova 35/878, 13000 Prag,

IČ: 26847264, eingetragen in das Handelsregister des Landgerichts in Prag, Abschnitt C, Beilage 116888.

Aufgrund der geltenden gesetzlichen Bestimmungen wird zwischen einem privaten Käufer (Verbraucher) und einem kaufmännischen Käufer (Käufer welcher kein Verbraucher ist) unterschieden.

"Käufer-Verbraucher" oder einfach "Verbraucher" ist eine Person, die beim Abschluss und bei der Ausführung eines Vertrags nicht im Rahmen ihres Handels oder Geschäfts handelt.

"Ein Käufer, welcher kein 'Verbraucher' ist, ist ein Unternehmer, der Produkte kauft oder Dienstleistungen für den Zweck seines Geschäfts mit diesen Produkten oder Dienstleistungen nutzt. Dieser Käufer unterliegt dem für ihn geltenden Rahmenkaufvertrag und den Geschäftsbedingungen.

Diese Garantiebedingungen und das Reklamationsverfahren sind Bestandteil jedes zwischen dem Verkäufer und dem Käufer geschlossenen Kaufvertrags. Die Garantiebedingungen und das Beschwerdeverfahren sind gültig und bindend, sofern die Parteien im Kaufvertrag oder in einem Nachtrag zu diesem Vertrag oder einer anderen schriftlichen Vereinbarung nichts anderes vereinbart haben.

## **Garantiebedingungen**

### **Garantiezeit**

Der Verkäufer gewährt dem Käufer eine Garantie für die Qualität der Ware für einen Zeitraum von 24 Monaten, wenn von der Garantiekarte, Rechnung für die Ware, Lieferschein oder in einem anderen Dokument für die Ware keine andere vom Verkäufer angegebene Garantiezeit angegeben. Die gesetzliche Dauer der dem Verbraucher gewährten Garantie bleibt davon unberührt.

Mit der Qualitätsgarantie übernimmt der Verkäufer die Verpflichtung, dass die gelieferte Ware für den üblichen Gebrauch geeignet ist oder für den vereinbarten Zweck genutzt wird.

### **Die Garantiebedingungen gelten nicht für verursachte Mängel (falls zutreffend für das gekaufte Produkt):**

- durch die Schuld des Benutzers, dh. Beschädigung des Produkts durch unprofessionelle Überholung, fehlerhafte Montage, unzureichendes Einsetzen der Sattelstütze in den Rahmen, unzureichendes Anziehen der Pedale in den Griffen und Griffen zur Mittelachse
- unsachgemäße Wartung
- mechanischer Schaden
- Verschleiß von Teilen während des normalen Gebrauchs (z. B. Gummi- und Kunststoffteile, Bewegungsmechanismen, Gelenkverbindungen usw.)
- ein unvermeidbares Ereignis z.B. eine Naturkatastrophe
- unprofessionelle Interventionen
- unsachgemäße Handhabung oder unsachgemäße Platzierung, niedrige oder hohe Temperatur, Wasser, übermäßiger Druck und Stöße, absichtlich veränderte Konstruktion, Form oder Abmessungen

## **Reklamationsverfahren**

### **Verfahren zur Geltendmachung eines Warenmangels**

Der Käufer ist verpflichtet, die vom Verkäufer gelieferte Ware umgehend nach der Lieferung auf Beschädigungen zu prüfen. Die Inspektion muss vom Käufer so durchgeführt werden, dass alle Mängel festgestellt werden, die bei einer angemessenen professionellen Inspektion festgestellt werden können.

Bei der Reklamation ist der Käufer verpflichtet, auf Verlangen des Verkäufers den Kauf und die Begründung der Reklamation durch Rechnung oder Lieferschein mit der Seriennummer oder den gleichen Unterlagen ohne Seriennummer nachzuweisen. Wenn der Käufer mit diesen Unterlagen die Rechtmäßigkeit der Beschwerde nicht nachweist, hat der Verkäufer das Recht, die Beschwerde abzulehnen.

Wenn der Käufer einen Mangel meldet, der nicht durch die Garantie abgedeckt ist (z. B. wurden die Garantiebedingungen nicht erfüllt, der Mangel wurde versehentlich gemeldet usw.), ist der Verkäufer berechtigt, die vollständige Erstattung der Kosten zu verlangen, die im Zusammenhang mit der Beseitigung des vom Käufer gemeldeten Mangels entstehen. In diesem Fall basiert die Berechnung des Service-Eingriffs auf der gültigen Preisliste der Arbeitsleistung und der Transportkosten.

Wenn der Verkäufer (durch Testen) feststellt, dass das beanspruchte Produkt nicht fehlerhaft ist, gilt der Anspruch als ungerechtfertigt. Der Verkäufer behält sich das Recht vor, die Zahlung

von Kosten zu verlangen, die im Zusammenhang mit einer ungerechtfertigten Beschwerde anfallen.

Beschwert sich der Käufer über Mängel an der von der Garantie abgedeckten Ware gemäß den gültigen Garantiebedingungen des Verkäufers, so beseitigt der Verkäufer den Mangel, indem er das defekte Teil oder die defekte Ausrüstung repariert oder durch ein fehlerfreies ersetzt. Mit Zustimmung des Käufers ist der Verkäufer berechtigt, im Austausch gegen fehlerhafte Ware andere Waren voll funktionsfähig zu liefern, jedoch mindestens die gleichen oder bessere technische Parameter. Die Wahl bezüglich der Art der Bearbeitung der Beschwerde gemäß diesem Absatz liegt beim Verkäufer.

Der Verkäufer wird die Reklamation spätestens 30 Tage nach Lieferung der fehlerhaften Ware bearbeiten, es sei denn, es wird eine längere Frist vereinbart. Als Abrechnungstag gilt der Tag, an dem die reparierte oder ersetzte Ware dem Käufer übergeben wurde. Wenn der Verkäufer die Reklamation aufgrund der Art des Mangels nicht innerhalb der angegebenen Frist bearbeiten kann, wird er mit dem Käufer eine alternative Lösung vereinbaren. Wird keine solche Einigung erzielt, ist der Verkäufer verpflichtet, dem Käufer eine finanzielle Entschädigung in Form einer Gutschrift zu gewähren.

**CZ**  
**SEVEN SPORT GmbH**

Sitz: Strakonická 1151 / 2c, Prag 5, 150 00, CZ  
Hauptsitz: Dělnická 957, Vítkov, 749 01  
Reklamation und Service: Čermenská 486, Vítkov 749 01

IČO: 26847264  
Steuernummer: CZ26847264

Tel.: +420 556 300 970  
Mail: eshop@insportline.cz  
reklamace@insportline.cz  
servis@insportline.cz

Web: [www.inSPORTline.cz](http://www.inSPORTline.cz)

**SK**  
**inSPORTline GmbH**

Hauptsitz, Reklamation, Service: Električná 6471, Trenčín 911 01, SK

IČO: 36311723  
Steuernummer: SK2020177082

Tel.: +421(0)326 526 701  
Mail: objednavky@insportline.sk  
reklamacie@insportline.sk  
servis@insportline.sk

Web: [www.inSPORTline.sk](http://www.inSPORTline.sk)

**Verkaufsdatum:**

**Stempel und Unterschrift des Verkäufers:**

