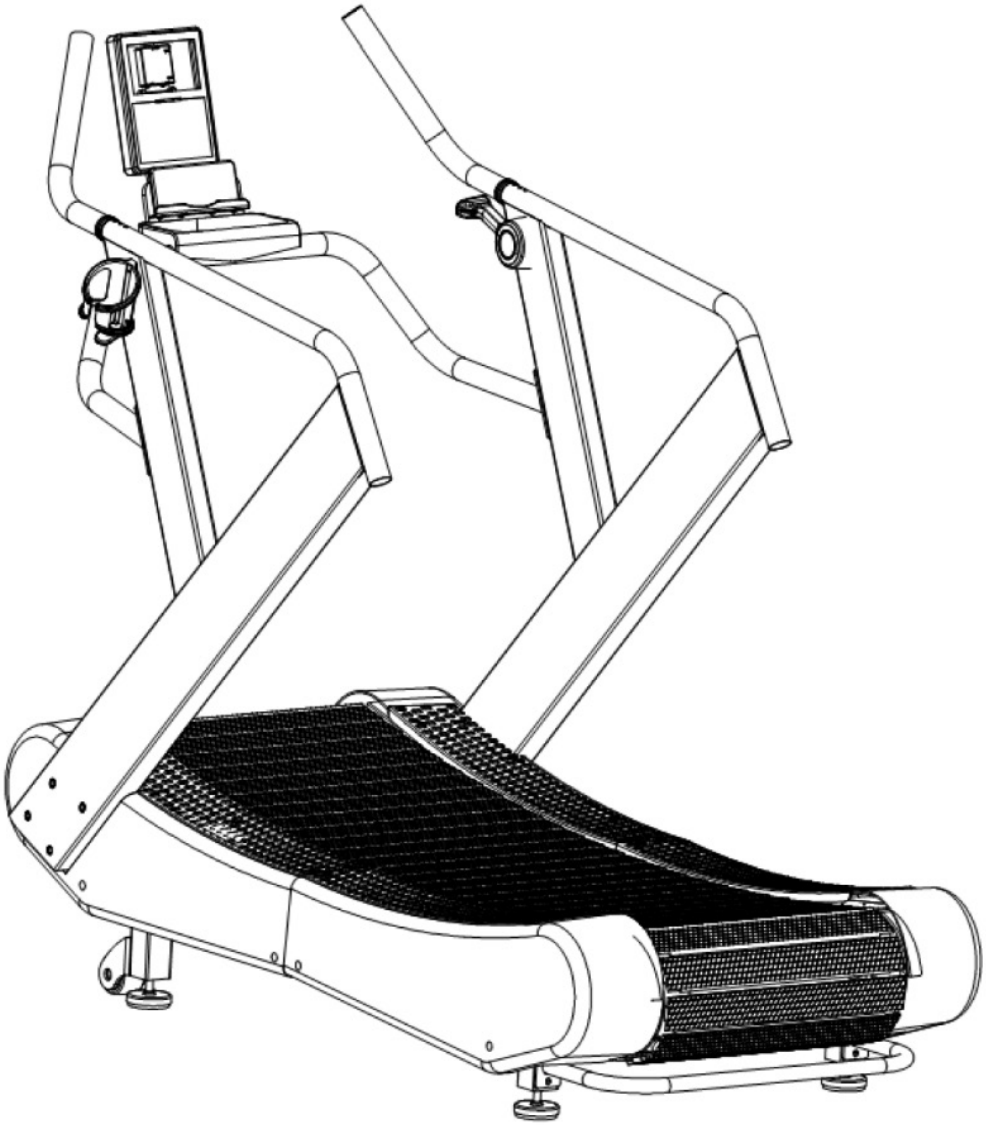
Bedienungsanleitung

Art.-Nr. 4037806

Sport-Thieme Laufband T860

Vielen Dank, dass Sie sich für dieses Produkt entschieden haben!
Damit Sie viel Freude an diesem Produkt haben und die Sicherheit gewährleistet ist, sollten Sie diese Anleitung vor dem Gebrauch zunächst vollständig durchlesen. Bewahren Sie die Anleitung gut auf. Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



0526901 · © 2026 Sport-Thieme GmbH

SPORT-THIEME

Sport-Thieme GmbH · 38367 Grasleben · sport-thieme.de
Tel. 05357 18181 · Fax 05357 18190 · info@sport-thieme.de

Bedienungsanleitung
zu Art.-Nr. 4037806

Inhalt

Gesetzliche Garantie	03
Sicherheitshinweise	03
Explosionszeichnung	05
Teileliste	06
Montageanleitung	11
Bedienungsanleitung für die Konsole	15
Bewegen des Laufbands	21
Allgemeine Fitnesstipps	22
Dehnungsübungen	23

Bedienungsanleitung
zu Art.-Nr. 4037806

Danke!

Vielen Dank für den Kauf dieses Produkts. Das Produkt hilft Ihnen, Ihre Muskeln auf die richtige Weise zu trainieren und Ihre Fitness zu verbessern – und das alles in einer vertrauten Umgebung.

Gesetzliche Garantie

Der Importeur dieser Maschine versichert, dass dieses Gerät aus hochwertigen Materialien hergestellt wurde. Voraussetzung für die Garantie ist die ordnungsgemäße Aufstellung gemäß der Betriebsanleitung. Unsach¬gemäßer Gebrauch und/oder falscher Transport können zum Erlöschen der Garantie führen. Die gesetzliche Garantie gilt für 1 Jahr, beginnend mit dem Kaufdatum. Sollte das von Ihnen erworbene Gerät defekt sein, wenden Sie sich bitte innerhalb der Garantiezeit von 12 Monaten ab Kaufdatum an unseren Kundendienst (Seite einfügen). Die Garantie gilt für die folgenden Teile (sofern im Lieferumfang enthalten): Rahmen, Motor, Kabel, elektronische Geräte, Laufdeck und Riemen. Die Garantie deckt nicht ab:

1. Beschädigung durch äußere Gewalt;
2. Eingriff durch Unbefugte
3. Falsche Handhabung des Produkts
4. Missachtung der Betriebsanleitung

Verschleißteile und Verbrauchsmaterialien sind ebenfalls nicht abgedeckt (z. B. Schaumstoff- und Kunst¬stoffverschleiß). Das Gerät ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt. Die Garantie gilt nicht für den professionellen Einsatz. Ersatzteile können bei Bedarf beim Kundendienst (Seite einfügen) bestellt werden. Bitte stellen Sie sicher, dass Sie die folgenden Informationen zur Hand haben, wenn Sie Ersatzteile bestellen:

1. Betriebsanleitung
2. Modellnummer (befindet sich auf dem Deckblatt dieser Anleitung)
3. Beschreibung des Ersatzteils
4. Teilenummer
5. Kaufnachweis mit Kaufdatum

Bitte schicken Sie das Gerät nicht an unsere Firma, solange Sie nicht von unserem Kundendienst dazu aufgefordert worden sind. Die Kosten für unaufgeforderte Sendungen gehen zu Lasten des Absenders.

Allgemeine Sicherheitshinweise

Bei Entwicklung und Herstellung dieses Fitnessgeräts wurde größter Wert auf Sicherheit gelegt. Ungeachtet dessen ist es sehr wichtig, dass Sie die folgenden Sicherheitshinweise strikt einhalten. Wir können nicht für Unfälle haftbar gemacht werden, die durch Unachtsamkeit verursacht wurden. Um Ihre Sicherheit zu gewähr¬leisten und Unfälle zu vermeiden, lesen Sie bitte vor der ersten Benutzung des Sportgeräts die Bedienungs¬anleitung sorgfältig und aufmerksam durch.

1. Fragen Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit diesem Gerät trainieren. Sollten Sie regelmäßig und intensiv Sport treiben wollen, empfehlen wir, die Zustimmung Ihres Hausarztes einzuholen. Dies gilt insbesondere für Nutzer mit gesundheitlichen Problemen.
2. Wir empfehlen, dass behinderte Menschen das Gerät nur in Anwesenheit einer qualifizierten Pflegekraft benutzen sollten.
3. Tragen Sie bei der Benutzung des Fitnessgeräts bequeme Kleidung und vorzugsweise Turnschuhe oder Aerobic-Schuhe. Tragen Sie keine weite Kleidung, die sich in den beweglichen Teilen des Geräts verfangen könnte.
4. Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Sie sich unwohl fühlen oder Schmerzen in den Gelenken oder Muskeln verspüren. Achten Sie vor allem darauf, wie Ihr Körper auf das Trainingsprogramm reagiert. Schwindel ist ein Zeichen dafür, dass Sie zu intensiv mit dem Gerät trainieren. Legen Sie sich bei den ersten Anzeichen von Schwindelgefühl auf den Boden, bis Sie sich besser fühlen.

5. Achten Sie darauf, dass keine Kinder in der Nähe sind, wenn Sie mit dem Gerät trainieren. Außerdem sollte das Gerät an einem Ort aufgestellt werden, der für Kinder und Haustiere unzugänglich ist.
6. Achten Sie darauf, dass jeweils nur eine Person das Fitnessgerät benutzt.
7. Nachdem das Sportgerät gemäß der Bedienungsanleitung aufgestellt wurde, vergewissern Sie sich, dass alle Schrauben, Bolzen und Muttern korrekt angebracht und festgezogen sind. Verwenden Sie nur vom Importeur empfohlenes bzw. geliefertes Zubehör.
8. Verwenden Sie kein Gerät, das beschädigt oder unbrauchbar ist.
9. Stellen Sie das Gerät immer auf eine glatte, saubere und stabile Oberfläche. Benutzen Sie das Gerät niemals in der Nähe von Wasser und achten Sie darauf, dass sich keine spitzen Gegenstände in der unmittelbaren Umgebung des Fitnessgeräts befinden. Legen Sie ggf. eine Schutzmatte (nicht im Liefe-rum¬fang enthalten) zum Schutz Ihres Fußbodens unter das Gerät und halten Sie aus Sicherheits-gründen mindestens 0,5 m um das Gerät herum frei.
10. Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Arme und Beine nicht in die Nähe beweglicher Teile bringen. Stecken Sie nichts in die Öffnungen des Geräts.
11. Verwenden Sie das Gerät nur für den in dieser Bedienungsanleitung beschriebenen Zweck. Verwenden Sie nur vom Hersteller empfohlene Zubehörteile.
12. Wenn das Netzkabel beschädigt ist, muss es durch den Hersteller, seinen Kundendienst oder eine ähnliche Person ersetzt werden, um Gefahren zu vermeiden.

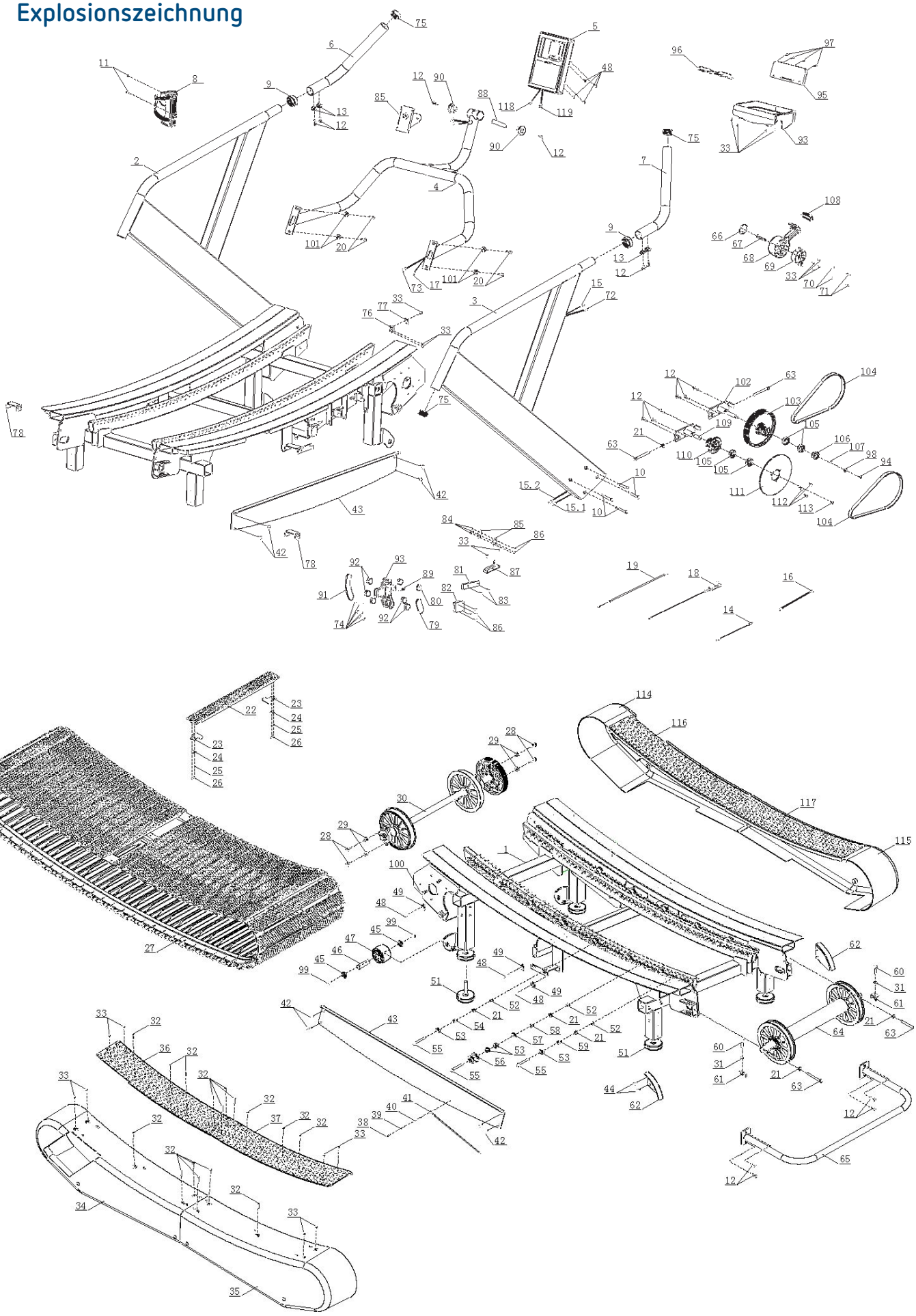
Besondere Sicherheitsvorkehrungen

- Stromquelle
- Wählen Sie einen Platz in Reichweite einer Steckdose, wenn Sie das Laufband aufstellen
- Schließen Sie das Gerät immer an eine Steckdose mit geerdetem Stromkreis an, an die keine anderen Geräte angeschlossen sind. Es wird empfohlen, keine Verlängerungskabel zu verwenden.
- Eine fehlerhafte Erdung des Geräts kann Stromschläge verursachen. Bitten Sie einen qualifizierten Elektriker, die Steckdose zu überprüfen, falls Sie nicht wissen, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet ist. Ändern Sie den mit dem Gerät gelieferten Stecker nicht, wenn er nicht mit Ihrer Steckdose kom-patibel ist. Bitten Sie einen qualifizierten Elektriker, eine geeignete Steckdose zu installieren.
- Plötzliche Spannungsschwankungen können das Laufband ernsthaft beschädigen. Wetterumschwünge oder das Ein- und Ausschalten anderer Geräte können Spannungsspitzen, Überspannungen oder Stör-spannungen verursachen. Um die Gefahr einer Beschädigung des Laufbandes zu begrenzen, sollte es mit einem Überspannungsschutz ausgestattet sein (nicht im Lieferumfang enthalten).
- Halten Sie das Netzkabel von der Laufrolle fern. Verlegen Sie das Netzkabel nicht unterhalb des Lauf-bandes. Benutzen Sie das Laufband nicht mit einem beschädigten oder abgenutzten Netzkabel.
- Ziehen Sie den Netzstecker, bevor Sie das Gerät reinigen oder Wartungsarbeiten durchführen. Die Wartung sollte nur von qualifizierten und befugten Servicetechnikern durchgeführt werden, sofern vom Hersteller nicht anders angegeben. Bei Nichtbeachtung dieser Anweisungen erlischt die Garantie automatisch.
- Überprüfen Sie das Laufband vor jeder Benutzung, um sicherzustellen, dass alle Teile funktionsfähig sind.
- Benutzen Sie das Laufband nicht im Freien, in einer Garage oder unter einem Vordach. Setzen Sie das Laufband nicht hoher Luftfeuchtigkeit oder direktem Sonnenlicht aus.
- Lassen Sie das Laufband niemals unbeaufsichtigt. Achten Sie darauf, dass der Schrittgurt immer angespannt ist. Starten Sie das Laufband, bevor Sie es betreten.

Bedienungsanleitung

zu Art.-Nr. 4037806

Explosionszeichnung



Bedienungsanleitung
zu Art.-Nr. 4037806

Teileliste

Nr.	Beschreibung	Anz.
1	Hauptrahmen	1
2	Standpfosten (L)	1
3	Standpfosten (R)	1
4	Konsolenrahmen	1
5	Konsolensatz	1
6	Griff (L)	1
7	Griff (R)	1
8	Flaschenhalter	1
9	Hülse Φ45×16	2
10	Sechskant C.K.S. Halbgewindeschraube M8×60×20	8
11	Philips C.K.S Vollgewindeschraube M4×16	2
12	Sechskant C.K.S. Vollgewindeschraube M8×20	16
13	Scheibenfeder Φ8,5×R25×t2,0	4
14	Kabel SM-2P/L-550 mm	1
15	Kabel SM-2P/L-1250 mm	1
16	Kabel SM-2P/L-550 mm	1
17	Kabel SM-2P/L-950 mm	1
18	Spannungskabel L=350	1
19	Spannkabelverlängerung L=1150	1
20	Sechskant- Vollgewindeschraube M8×20	4
21	Unterlegscheibe Φ8	111
22	Lamelle 2 478×59,3×28	60
23	EVA-Abstandshalter t1,5×50×48	120
24	Polster t1,5×20×14,3	120
25	Scheibe Φ5	240
26	Sechskant-Sicherungsmutter M5	240
27	Laufgurt 3600×50×9,5×5	2
28	Sechskant C.K.S. Vollgewindeschraube M10×30×20	4
29	Sechskant-Sicherungsmutter M10	4
30	Vordere Walze	1
31	Sechskantmutter M8	2
32	Philips C.K.S selbstschneidende Schraube ST4×30	36
33	Philips C.K.S selbstschneidende Schraube ST4×16	29
34	Vordere Abdeckung (L) 851×160×307	1
35	Hintere Abdeckung (L) 851×160×307	1
36	Vordere Anti-Rutsch-Platte 1 (L) 671×141×127	1
37	Hintere Anti-Rutsch-Platte 2 (L) 671×141×127	1
38	Philips C.K.S. Vollgewindeschraube M4×16	1
39	Federscheibe Φ 5	1
40	Scheibe Φ 5	1
41	Statischer Auslösedraht L-300 mm	1
42	Sechskant C.K.S. Vollgewindeschraube M8×15	8
43	Platte	2
44	Sechskant C.K.S. Vollgewindeschraube M8×10	4
45	Endkappe t1,2×Φ31	4
46	Achse Φ9×60×M6	2
47	Rad Φ71×t48× Φ19,2	2
48	Philips C.K.S. Vollgewindeschraube M5×5	10
49	M5-Sicherungsmutter 24×16×8,3×M5	6
50		
51	Verstellbares Fußpolster Φ75×102×M12	4
52	Sechskantmutter M8	110
53	Lager 608ZZ	124
54	Muffe Φ2×Φ8,1×18,5	98
55	Sechskant Halbgewindeschraube M8×65×20	108
56	Oberes Lamellenführungsrad	18
57	Federscheibe Φ23	18
58	Innensechskantschraube mit Vollgewinde M8*65	12
59	Muffe Φ12× Φ8,1×14	12
60	Sechskant Vollgewindeschraube M8×30	2
61	Schweißrahmen für die hintere Rollenverstellung	2
62	Verstärkungsplatte für Abdeckung	2
63	Innensechskantschraube mit Vollgewinde M8×75	4
64	Hintere Walze	1
65	Tragerohr-Set	1
66	Endkappe (außen) Φ42,5×9	1
67	C.K.S Innensechskant Schrittschraube M6×50×36	1
68	Drehknopf für den Widerstand 163×86×59,2	1
69	Basis des Widerstands 79×60×35,8	1
70	Säulenfeder Φ3,7×05,3×10	2
71	Buchse für Widerstandseinstellung Φ6,8×16×13	2
72	Kabel SM-3P L-1250 mm	1
73	Kabel SM-3P L-950 mm	1
74	Philips C.K.S. Vollgewindeschraube M5×10	6
75	Runde Endkappe Φ38×t1,5	4

Bedienungsanleitung
zu Art.-Nr. 4037806

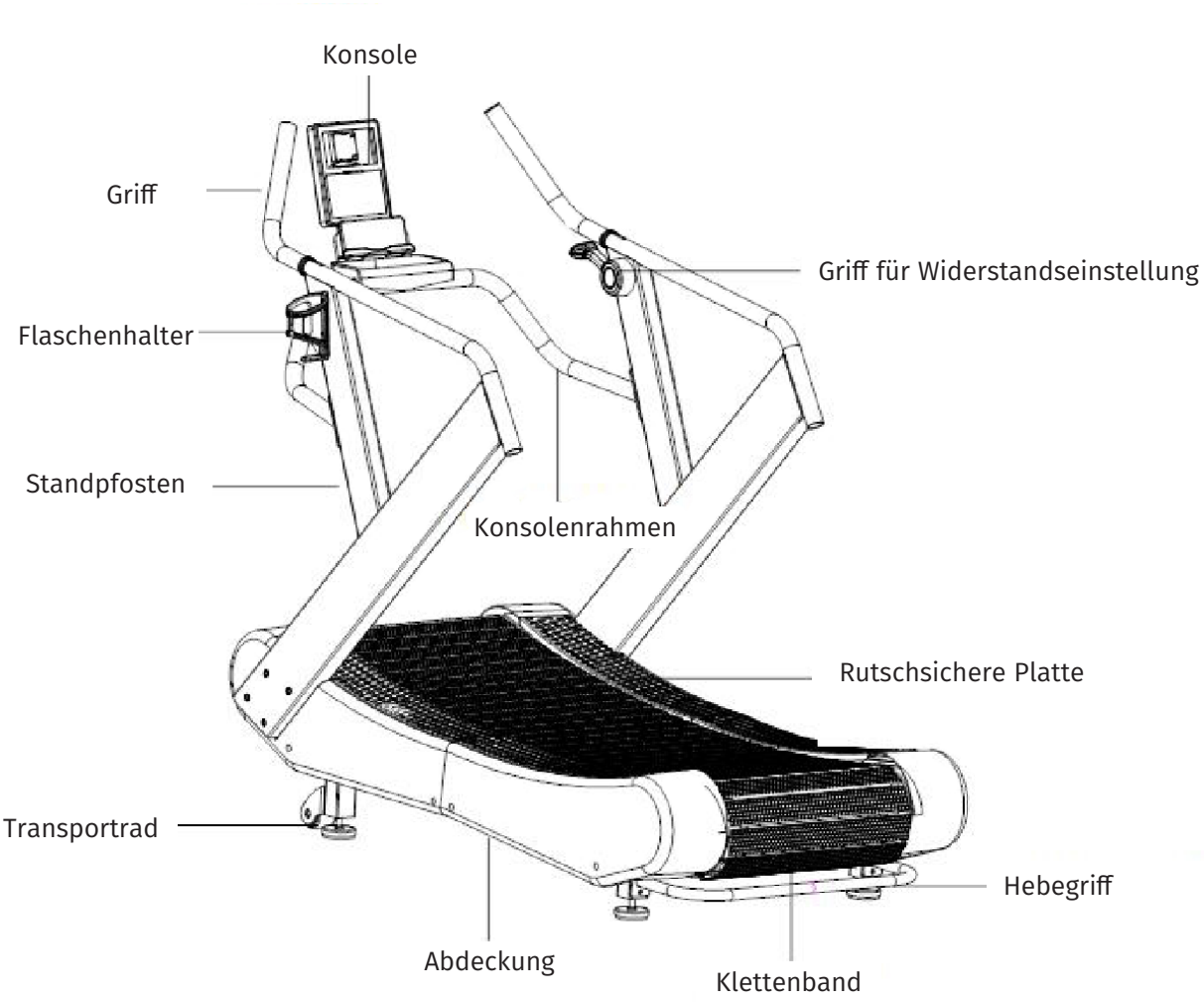
Teileliste

Nr.	Beschreibung	Anz.
76	Magnetische Halterung	1
77	Magnetische Halterung	1
78	Befestigungsplatte	
	der hinteren Abdeckung	2
79	Abdeckung für Magnet 1	1
80	Abdeckung für Magnet 2	1
81	Schienen	1
82	Gleitschiene	1
83	Phillips Flachkopf	
	Vollgewindeschraube M5×15	2
84	Sechskantmutter M4	3
85	Befestigungsplatte	
	für die Konsole	1
86	Philips C.K.S.	
	Vollgewindeschraube M4x10	7
87	Schieberegler VR	1
88	Konsolenachse	1
89	Zylindrische Spiralfedern	
	Φ10×Φ1,2×25	1
90	Hülse	2
91	Abdeckung für Magnet	1
92	Runder Magnet 25x25x10	4
93	Aufbewahrungsbox	1
94	Sechskantmutter M6	1
95	Sockel zur Befestigung	
	des Handyhalter	1
96	Handyhalter	1
97	Selbstschneidende	
	Philips-Senkkopf¬schraube ST3×10	4
98	Unterlegscheibe Φ6	1
99	Sechskant C.K.S.	
	Vollgewindeschraube M6×15	4
100	Innensechskantschraube	
	mit Vollgewinde M8×15	4
101	Unterlegscheibe Φ8,5×Φ20×t1,5	4
102	Lagerbefestigungsrahmen 1	1
103	Umlenkrolle 1 Φ158× Φ40×52	1
104	Motorriemen 6EPJ280	1
105	Rillenkugellager 6203ZZ	4
106	Einweglager 6203	1
107	Flache Platte 9×4×4	1
108	Endkappe 59,2×12,6×36,2	1
109	Achsenbaugruppe 2	1
110	Scheibenaufnahme	
	aus Aluminium Φ70× Φ40×38	1
111	Aluminiumscheibe	
	Φ180× Φ48,3×4	1
112	Sechskant C.K.S.	
	Vollgewindeschraube M6×10	3

Nr.	Beschreibung	Anz.
113	Federscheibe Φ12	1
114	Vordere Abdeckung (R) 851×160×307	1
115	Hintere Abdeckung (R) 851×160×307	1
116	Anti-Rutsch-Platte 1 (R) 671×141×127	1
117	Anti-Rutsch-Platte 1 671×141×127	1
118	Konsole Geschwindigkeit Außenkabel	1
119	Konsole Widerstand Außenkabel	1

Bedienungsanleitung
zu Art.-Nr. 4037806

Produktprofil



Technische Parameter:

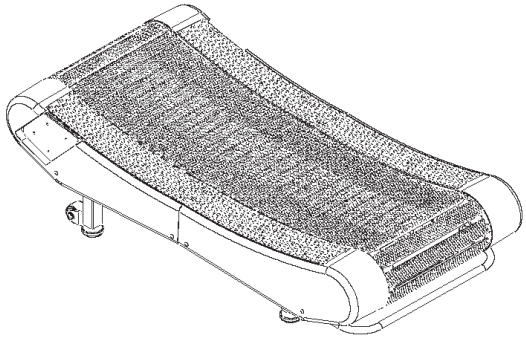
Maße (aufgeklappt)	1960×950×1580 mm
Lauffläche	1600x480 mm

Hinweis: Unser Unternehmen behält sich die Priorität der Überarbeitung vor; keine Beratung im Voraus

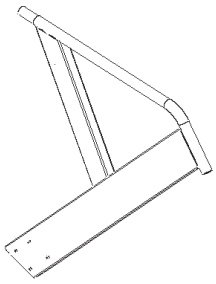
Bedienungsanleitung

zu Art.-Nr. 4037806

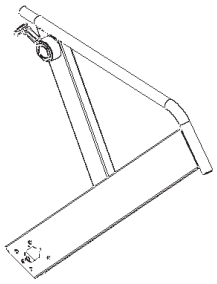
1



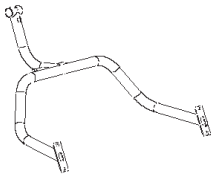
2



3



4



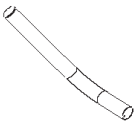
5



6



7



8



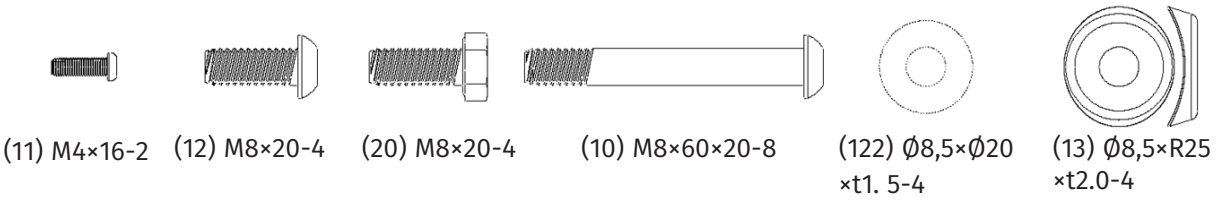
9



Nr.	Beschreibung	Anz.
1	Hauptrahmen	1
2	Standpfosten (L)	1
3	Standpfosten (R)	1
4	Konsolenrahmen	1
5	Konsole	1
6	Griff (L)	1
7	Griff (R)	1
8	Flaschenhalter	1
9	Griffstangen-Innenhülse	2

Bedienungsanleitung

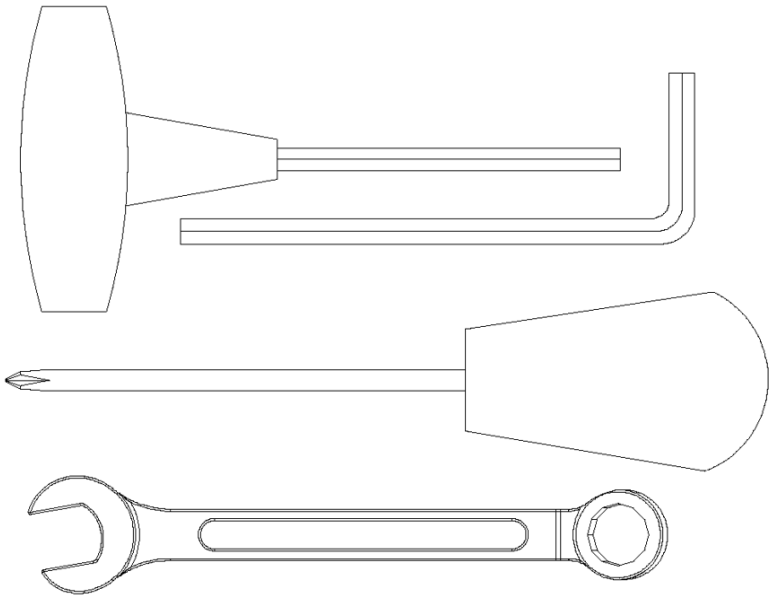
zu Art.-Nr. 4037806



(11) M4×16-2 (12) M8×20-4 (20) M8×20-4 (10) M8×60×20-8 (122) Ø8,5×Ø20 ×t1. 5-4 (13) Ø8,5×R25 ×t2.0-4



(48) M5×15-4

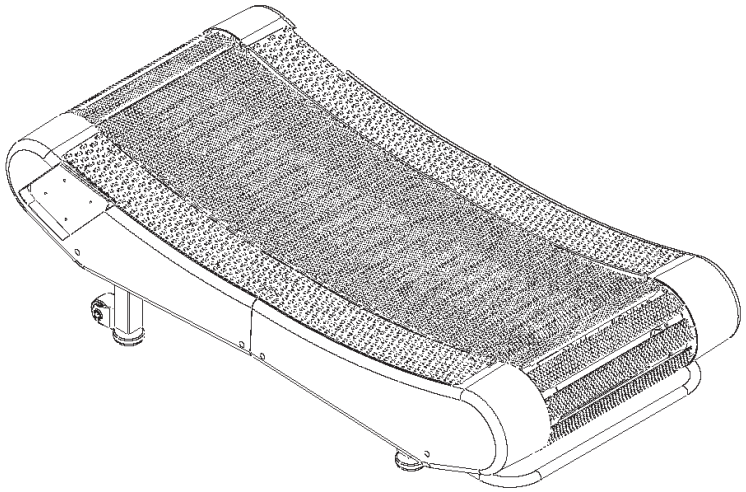


Nr.	Beschreibung	Anz.
10	Sechskant C.K.S. Halbgewindeschraube M8×60×20	8
11	Philips C.K.S. Vollgewindeschraube M416	2
12	Sechskant C.K.S. Vollgewindeschraube M8×20	4
13	Scheibenfeder Φ8,5×R25×t2,0	4
20	Sechskant-Vollgewindebolzen M8×20	4
122	Unterlegscheibe Φ8,5×Φ20×t1,5	4
48	Vollgewindeschraube Philips C.K.S	4
	T-förmiger Sechskantschlüssel 6×80	1
	L-förmiger Sechskantschlüssel 6×40×120	1
	Kreuzschlitzschraubendreher	1
	Maulschlüssel 13	1

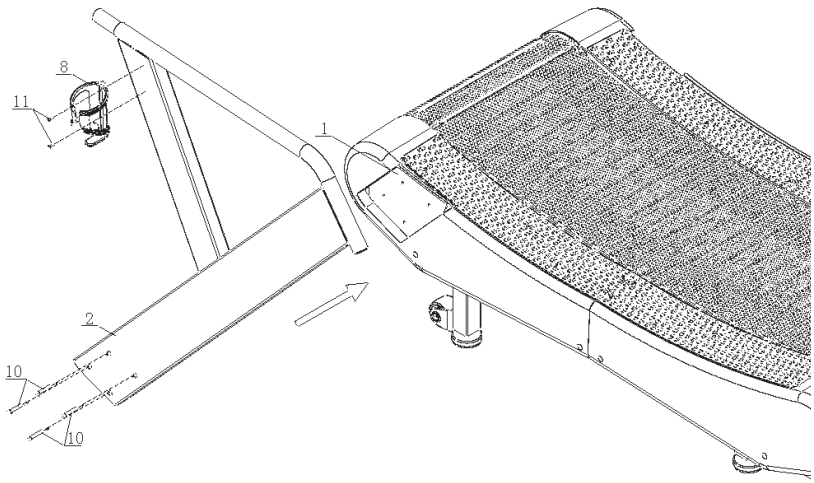
Bedienungsanleitung
zu Art.-Nr. 4037806

Montage

Schritt 1:
Nehmen Sie das Gerät aus dem Karton und stellen Sie es auf den Boden. (Handhabung durch mindestens 2 Personen)



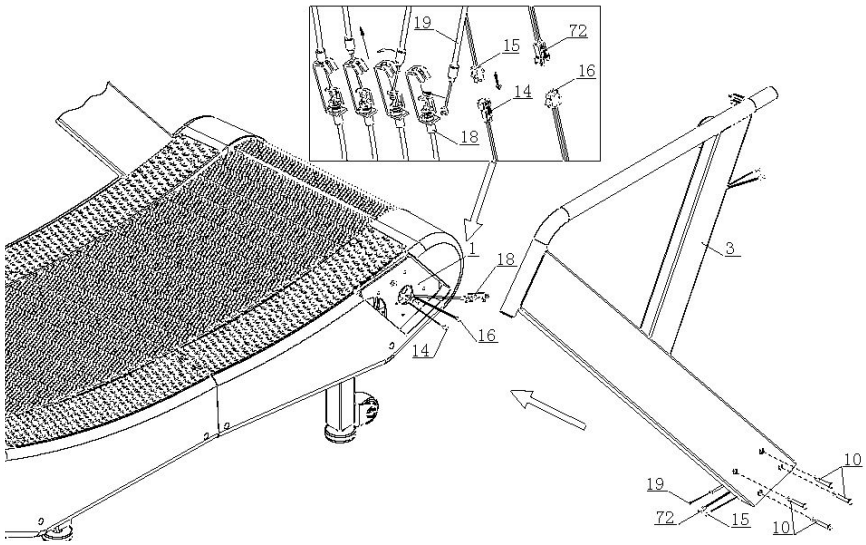
Schritt 2: (Griff für 2 Personen)
1. Montieren Sie den linken Standpfosten (2) am Hauptrahmen (1) und befestigen Sie ihn mit 4 Stück Sechskant-C.K.S.-Halbgewindeschrauben M8x65x20 (10).
2. Montieren Sie den Wasserhalter (8) auf den linken Pfosten (2) und befestigen Sie ihn mit 2 Stück Philips C.K.S. Vollgewindeschrauben M4×16 (11).
Achtung: Bitte setzen Sie zuerst alle Schrauben ein und ziehen Sie sie erst dann fest.



Schritt 3: (Griff für 2 Personen)

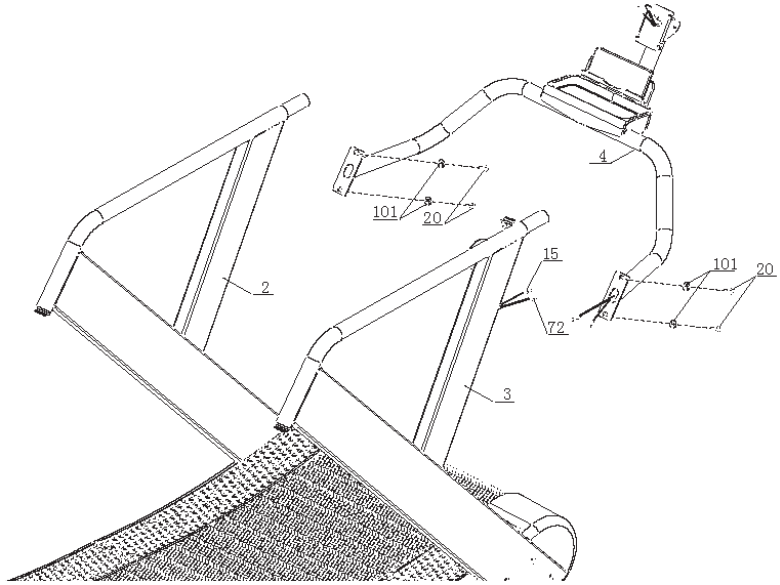
1. Verbinden Sie den magnetischen Sensordraht (1) und den Kommunikationsdraht (14), den Kommunikations¬draht (15) und den Kommunikationsdraht (16), den unteren einstellbaren Widerstandsdraht (72) und den oberen einstellbaren Widerstandsdraht (18), und stecken Sie dann alle Drähte in den rechten Standpfosten (19).
2. Montieren Sie den rechten Standpfosten (3) am Hauptrahmen (1) und befestigen Sie ihn mit 4 Stück Sechskant-C.K.S.-Halbgewindeschrauben M8x65x20 (10).

Achtung: Bitte setzen Sie zuerst alle Schrauben ein und ziehen Sie sie erst dann fest.



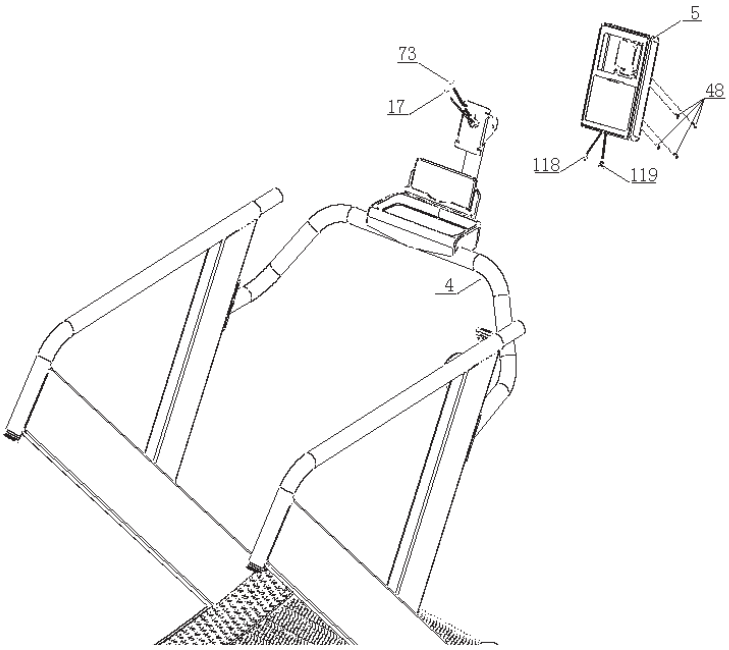
Schritt 4: (Griff für 2 Personen)

1. Verbinden Sie den Kommunikationsdraht (15) und den Kommunikationsdraht (17), den Kommunikations¬draht (72) und den Kommunikationsdraht (73). Führen Sie alle Drähte in den Konsolenrahmen (4) ein.
2. Montieren Sie den Konsolenrahmen (4) am linken Pfosten (2) und am rechten Pfosten (3) und befestigen Sie ihn mit 4 Sechskantschrauben mit Vollgewinde M8×20 (20) und 4 Unterlegscheiben (101). Nachdem Sie den Hauptrahmen (4) befestigt haben, verriegeln Sie die Schrauben der linken und rechten Pfosten (2) und (3).



Schritt 5:

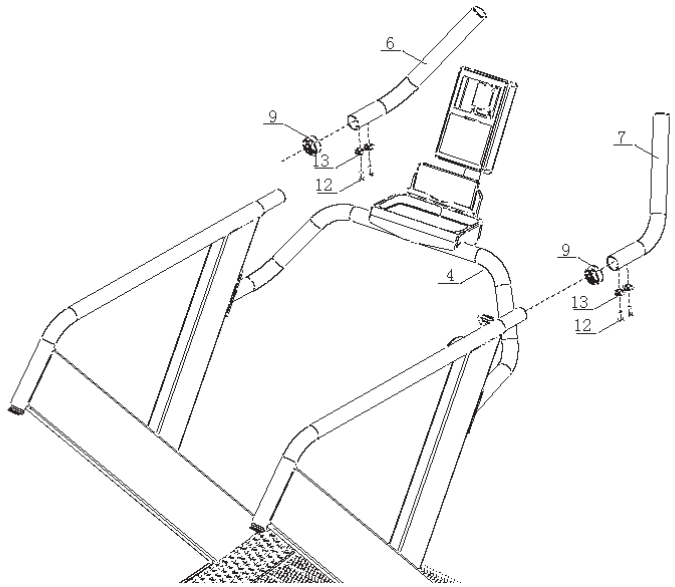
1. Schließen Sie den Kommunikationsdraht (17) und den Konsolengeschwindigkeitsdraht (118), den Kommunikationsdraht (73) und den Konsolenwiderstandsdraht (119) an. Führen Sie alle Drähte in den Konsolenrahmen (4) ein.
2. Montieren Sie die Konsole (5) am Konsolenrahmen (4) und befestigen Sie sie mit 4 Stück Philips C.K.S. Vollgewindebolzen M5×10 (74).



Schritt 6:

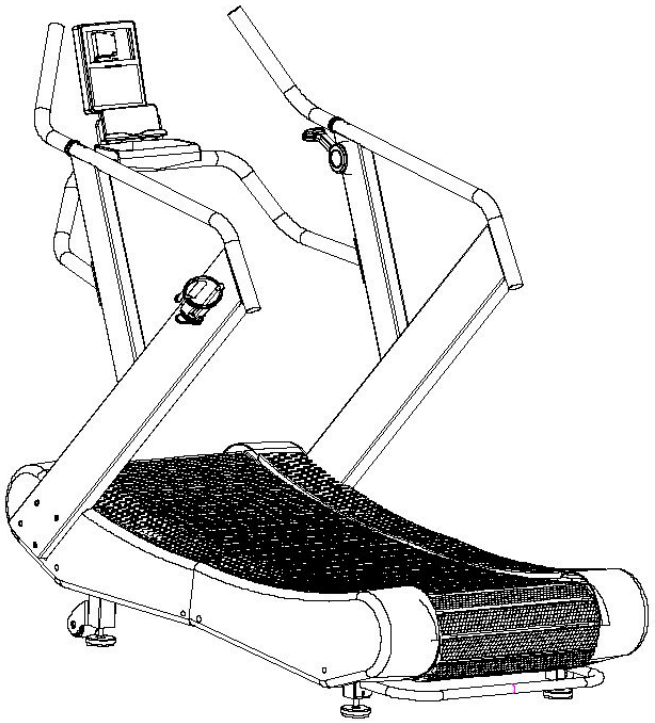
1. Montieren Sie die Innenhülse des Griffs (9) und den linken Griff (6) am linken Standpfosten (2) und befestigen Sie sie mit 2 Stck. Scheibenfedern Φ8.5×R25×t2.0 (13) und 2 Stck. Sechskantschrauben M8×20 (12).
2. Gehen Sie genauso vor, um den Griff (7) am rechten Standpfosten (3) zu montieren.

Achtung: Bitte setzen Sie zuerst alle Schrauben ein und ziehen Sie sie erst dann fest.



Bedienungsanleitung
zu Art.-Nr. 4037806

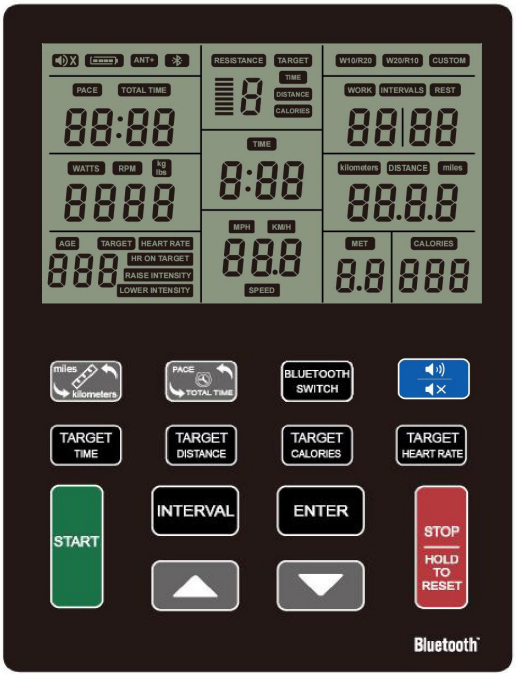
Schritt 7:
Die Montage des Laufbands ist abgeschlossen.



Nr.	Beschreibung	Anz.
1	Hauptrahmensatz	1
14	Ausgangscode des Magnetsensors SM-2P/L-550 mm	1
2	Standpfostensatz (L)	1
15	Anschlusskabel SM-2P/L-1250 mm	1
3	Standpfostensatz (R)	1
16	Anschlusskabel SM-2P/L-550 mm	1
4	Konsolenrahmen	1
17	Anschlusskabel SM-2P/L-950 mm	1
5	Konsolensatz	1
18	Spannungskabel L=450	1
6	Griff (L)	1
19	Spannkabelverlängerung L=1150	1
7	Griff (R)	1
20	Sechskant-Vollgewindeschraube M8X20	4
8	Flaschenhalter	1
72	Anschlusskabel SM-3P L-1250 mm	1
9	Hülse Φ45x16	2
73	Anschlusskabel SM-3P L-950 mm	1
10	Sechskant C.K.S. Halbgewindeschraube M8×60×20	8
74	Philips C.K.S. Vollgewindeschraube M5X10	4
11	Philips C.K.S. Vollgewindeschraube M4×16	2
118	Konsole Geschwindigkeit Ausgabecode	1
12	Sechskant C.K.S. Vollgewindeschraube M8×20	4
119	Konsole Geschwindigkeit Ausgabecode	1
13	Scheibenfeder Φ8,5xR25xt2.O	4
122	Unterlegscheibe Φ8,5xΦ20xt1.5	4

Bedienungsanleitung
zu Art.-Nr. 4037806

Bedienungsanleitung für die Konsole



Anzeigefunktionen

GESAMTZEIT	Zeigt die Gesamttrainingszeit des Benutzers an. Zeigt den Bereich 00:00~99:59 an.
TIME (ZEIT)	Zeigt den Intervallmodus, das Einzeltraining oder die Ruhezeit an. Anzeigebereich 0:00~9:59
DISTANCE (ENTFERNUNG)	Zeigt die Trainingsdistanz des Benutzers an. Anzeigebereich 0,0~99,9
CALORIES (KALORIEN)	Zeigt die während des Trainings verbrannten Kalorien des Benutzers an. Anzeigebereich: 0~ 999
HERZFREQUENZ	Zeigt die Herzfrequenz des Benutzers während des Trainings an. Anzeigebereich: 0~ 220
WATTS RPM	Zeigt den Energieverbrauch während des Trainings an. Zeigt die Rotationsgeschwindigkeit während der Bewegung an.
SPEED (GESCHWINDIGKEIT)	Zeigt die aktuelle Bewegungsgeschwindigkeit an.
PACE (SCHRITTE)	Die geplante Zeit zum Erreichen der Zielentfernung.
RESISTANCE (WIDERSTAND)	Beim Einstellen des Widerstands wird der Widerstandswert jedes LOAD-Segments im WATT-Fenster angezeigt. Anzeigebereich: 1~ 4
MET	Aktuelle Stoffwechselwerte Anzeigebereich: 1.0~ 10

Bedienungsanleitung
zu Art.-Nr. 4037806

Funktion der Tasten

Nach oben ▲	Anpassung des Funktionswerts nach oben.
Nach unten ▼	Anpassung des Funktionswerts nach unten.
Enter	Bestätigung der Einstellung oder Auswahl.
Start	Schnell mit dem Training beginnen
Stopp	Zum Anhalten/Pausieren des Trainings.
HALTEN, UM AUF NULL ZU STELLEN	Halten Sie diese Taste für 2 Sekunden gedrückt, um die Konsole neu zu starten.
Intervall	Hier sind 3 Programme: INTERVALL 10/20, INTERVALL 20/10, benutzerdefinier-tes Intervall.
Distanzziel	Schneller Zugriff auf den Trainingsmodus Distanzziel.
Zielkalorienziel	Schneller Zugriff auf den Trainingsmodus Kalorienziel.
Herzfrequenzziel	Schneller Zugriff auf den Trainingsmodus Herzfrequenzziel.
Zeitziel	Schneller Zugriff auf den Trainingsmodus Zeitziel.
MEILE/KILOMETER	Taste zum Umschalten zwischen metrischen und imperialen Einheiten
SCHRITTE/ GESAMTZEIT	Die Tasten für das Zeitfenster und das PACE-Fenster wechseln die Anzeige; standardmäßig erfolgt der Wechsel alle 3 Sekunden.
BLUETOOTH-SCHALTER	Bluetooth-Schalttaste: Drücken Sie einmal, um die Bluetooth-Funktion einzuschalten. Sie schaltet sich automatisch aus, wenn innerhalb von 60 Sekunden keine Verbindung besteht.
Ton ein/aus	Klicken Sie darauf, um den Piepton stumm zu schalten; klicken Sie erneut, um den Piepton wieder einzuschalten.

Bedienung

1. Einschalten

1. Wenn das Gerät eingeschaltet wird, zeigt die LCD-Anzeige 1s lang an (Abb. 1) und es ertönt ein langer Signalton, dann wechselt die Anzeige in den Standby-Modus (Abb. 2) und die Bilder werden nacheinander von oben nach unten angezeigt. Drücken Sie die STOP-Taste für 2 Sekunden, dann schalten Sie in den Standby-Modus.

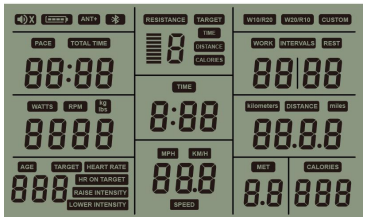


Abb. 1

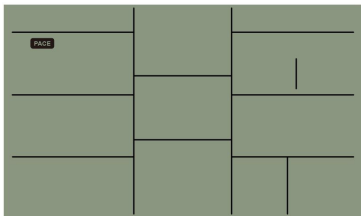
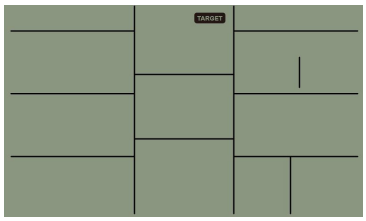
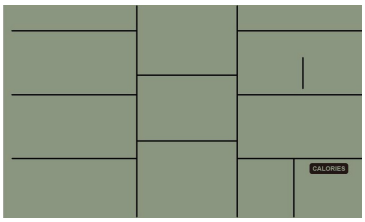


Abb. 2





2. Wenn innerhalb von 4 min 30 s keine Tastenbetätigung oder kein Drehzahlsignal eingegeben wird, geht die LCD-Anzeige in den Standby-Modus über (ABB. 3).

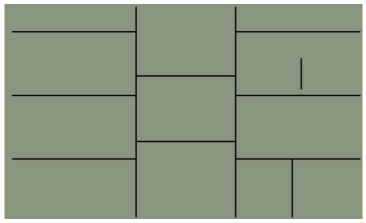


Abb. 3

2. Stopp-Modus:

Während des Laufens die STOP-Taste drücken, um die Bewegung zu beenden und die Bewegungsdaten zu speichern. Erfolgt innerhalb von 4 min 30 s kein Signaleingang, geht das System in den ERP-Standby-Modus über, und alle Daten werden bei Aktivierung gelöscht. Wenn Sie die STOP-Taste lange gedrückt halten, wird der aktuelle Bewegungsmodus beendet und der Standby-Modus aktiviert.

3. INTERVALL10/20:

A. Drücken Sie die Taste „INTERVAL10/20“, um in diesen Modus zu gelangen. Auf der LCD-Anzeige erscheint der W10/R20.
B. Drücken Sie ENTER oder START. Auf der LCD-Anzeige erscheint 01/08 und das Symbol WORK leuchtet konstant auf und zeigt die Trainingszeit an.
C. Nach 10 Sekunden Training schaltet die Anzeige auf REST um, während der Summer pro Sekunde ertönt und TIME von 20 abwärts zu zählen beginnt.
D. WORK und REST werden abwechselnd angezeigt, wobei die Zählung pro Zyklus um 1 erhöht wird, bis 08/08 angezeigt wird (insgesamt 8 Zyklen). Der Summer ertönt einmal, um den Vorgang zu beenden, und die aktuellen Parameter bleiben angezeigt. Halten Sie die STOP-Taste gedrückt, um die Daten zu löschen.
E. Drücken Sie die STOP-Taste lange, und der Summer ertönt 0,5 Sekunden lang, um den Sportmodus zu beenden.

4. INTERVALL 20/10

A. Drücken Sie die Taste INTERVAL, wählen Sie den Modus „INTERVAL20/10“, das LCD zeigt dann das Symbol W20/ R10 an.
B. Drücken Sie ENTER oder START. Auf der LCD-Anzeige erscheint 01/08 und das Symbol WORK leuchtet konstant auf und zeigt die Trainingszeit an.
C. Nach 20 Sekunden Training schaltet das Gerät auf REST um, das dauerhaft eingeschaltet bleibt. Gleichzeitig ertönt der Summer einmal pro Sekunde, und die ZEIT beginnt von 10 herunterzuzählen.
D. Der Zyklus Work & REST wird angezeigt. Jeder Zyklus erhöht den Zähler um 1, bis er 08/08 anzeigt (insgesamt 8 Zyklen). Der Summer ertönt einmal, um den Lauf zu beenden, und die aktuellen Parameter werden weiterhin angezeigt. Durch längeres Drücken der STOP-Taste werden die Daten gelöscht.
E. Drücken Sie die STOP-Taste lange, und der Summer ertönt 0,5 Sekunden lang, um den Sportmodus zu beenden.

5. BENUTZERDEFINIERTES INTERVALL

A. Drücken Sie die INTERVAL-Taste, wählen Sie den Modus „INTERVAL CUSTOM“, das LCD zeigt dann das Symbol CUSTOM an.
B. Das LCD zeigt den voreingestellten Wert 05 an. Drücken Sie die „UP/DOWN“-Taste zum Einstellen (Einstellbereich 05~99), ein Zyklus ist nicht möglich.
C. Drücken Sie zur Bestätigung die Taste „ENTER“, das Symbol „WORK“ blinkt, im LCD-Fenster „TIME“ wird der aktuelle Wert 0:05 angezeigt. Drücken Sie die Taste „UP/DOWN“ zur Einstellung (Einstellbereich: 0:05~9:59).
D. Drücken Sie zur Bestätigung „ENTER“, das Symbol „REST“ blinkt, das LCD-Fenster „TIME“ zeigt den aktuellen Wert 0:05 an. Drücken Sie die Taste „UP/DOWN“ zur Einstellung (Einstellbereich: 0:05~9:59).
E. Bestätigen Sie mit „ENTER“, ein kurzer Piepton ertönt 0,5 s lang, auf dem LCD erscheint dann „01/XX“ und die Anzeige „WORK“.
F. Für die REST-Zeit wird 01/XX angezeigt, das „REST“-Symbol erscheint, der Piepton ertönt einmal jede Sekunde.
G. „Work“ und „REST“ werden zyklisch angezeigt; jeder Zyklus erhöht den Zähler um 1, bis 08/08 erreicht ist (insgesamt 8 Zyklen). Wechseln Sie dann in den Stoppmodus.
H. Wenn innerhalb von 4 Minuten und 30 Sekunden kein Signal eingeht, wird der Ruhemodus aktiviert.
I. Halten Sie die Taste „STOP“ gedrückt, um den aktuellen Trainingsmodus zu beenden und zum Standby-Bildschirm zurückzukehren.

6. ENTFERNUNGSINTERVALL BENUTZERDEFINIERT:

Drücken Sie die Taste INTERVAL CUSTOM, um diesen Modus aufzurufen. Das Distance-Fenster blinkt und zeigt die einstellbare Trainingsentfernung (in Metern) an: 50–1000 Meter. Drücken Sie die Bestätigungstaste, um zum nächsten Schritt zu gelangen, in dem Sie die Zeit einstellen können. Der Zeiteinstellungsbereich erfolgt in 30-Sekunden-Schritten (30–600 Sekunden).

7. KALORIEN-INTERVALL-MODUS:
Drücken Sie die Taste INTERVAL CUSTOM, um diesen Modus aufzurufen. Das Kalorienfenster blinkt und zeigt die einstellbaren Kalorien (kcal) an: 2-30 kcal. Drücken Sie die Bestätigungstaste, um zum nächsten Schritt zu gelangen, in dem Sie die Zeit einstellen können. Der Zeiteinstellungsbereich erfolgt in 30-Sekunden-Schritten (30–600 Sekunden).

8. ZIELZEIT
A. Drücken Sie die Taste „TARGET TIME“, um in diesen Modus zu gelangen. Die LCD-Anzeige blinkt und zeigt TARGET TIME an.
B. Das LCD-Fenster „GESAMTZEIT“ zeigt den voreingestellten Wert 1:00 an. Drücken Sie die Taste „UP/DOWN“ zur Einstellung (Einstellbereich 1:00–99:00).
C. Nach dem Einstellen drücken Sie „ENTER“ oder „START“, um zu starten. Das Symbol TARGET &TIME leuchtet auf und beginnt, vom eingestellten Wert abwärts zu zählen.
D. Halten Sie die „STOP“-Taste gedrückt, um den aktuellen Trainingsmodus zu beenden und in den Standby-Modus zurückzukehren.
E. Wenn innerhalb von 30 Sekunden kein Signal eingeht, piept die Konsole einmal und kehrt in den Standby-Modus zurück.

9. ZIELENTFERNUNG:
A. Drücken Sie die Taste „TARGET DISTANCE“, um in diesen Modus zu gelangen, das LCD zeigt dann TARGET DISTANCE an.
B. Das LCD-Fenster „DISTANCE“ zeigt den voreingestellten Wert 1 an. Drücken Sie die Taste „UP/DOWN“ zur Einstellung (Einstellbereich 1,0~99).
C. Nach dem Einstellen drücken Sie „ENTER“ oder „START“, um zu starten; TARGET DISTANCE leuchtet auf und beginnt, vom eingestellten Wert abwärts zu zählen.
D. Halten Sie die „STOP“-Taste gedrückt, um den aktuellen Trainingsmodus zu beenden und in den Standby-Modus zurückzukehren.
E. Wenn innerhalb von 30 Sekunden kein Signal eingeht, piept die Konsole einmal und kehrt dann in den Standby-Modus zurück.

10. ZIELKALORIENWERT:
A. Drücken Sie die Taste „TARGET CALORIE“, um in diesen Modus zu gelangen, das LCD zeigt dann TARGET CALORIE an.
B. Das LCD-Fenster „CALORIE“ zeigt den voreingestellten Wert 10 an. Drücken Sie die „UP/DOWN“-Taste zur Einstellung (Einstellbereich 10~990).
C. Nach dem Einstellen drücken Sie „ENTER“ oder „START“, um zu starten. Das Symbol TARGET CALORIE leuchtet auf und beginnt, vom eingestellten Wert herunterzuzählen.
D. Halten Sie die „STOP“-Taste gedrückt, um den aktuellen Trainingsmodus zu beenden und in den Standby-Modus zurückzukehren.
E. Wenn innerhalb von 30 Sekunden kein Signal eingeht, piept die Konsole einmal und kehrt in den Standby-Modus zurück.

11. HERZFREQUENZZIEL:
A. Drücken Sie die Taste „TARGET HEART RATE“, um in diesen Modus zu gelangen. Die LCD-Anzeige blinkt und zeigt den voreingestellten Wert 80 an. Drücken Sie zum Einstellen die Taste „UP/DOWN“ (Einstellbereich 80~180).
B. Wenn der Herzschlagwert unter dem eingestellten Wert (-10 %) liegt, blinkt das Herzfrequenzfenster und zeigt RAISE INTENSITY an, um den Benutzer daran zu erinnern, die Trainingsintensität zu erhöhen.
C. Wenn der Herzschlagwert über dem eingestellten Wert (+10 %) liegt, blinkt das Herzfrequenzfenster und zeigt LOWER INTENSITY an, um den Benutzer daran zu erinnern, die Trainingsintensität zu verringern.
D. Wenn der Herzschlagwert nahe am eingestellten Wert liegt (>10 %), blinkt das Herzfrequenzfenster und zeigt HR ON TARGET an, um den Benutzer daran zu erinnern, die aktuelle Trainingsintensität beizubehalten.
E. Wenn innerhalb von 30 Sekunden kein Herzschlagsignal erfasst wird, piept die Konsole einmal und kehrt in den Standby-Modus zurück.
F. Halten Sie die „STOP“-Taste gedrückt, um in den Standby-Modus zu wechseln.

12. Kalibrierung des Widerstandsniveaus

Halten Sie im Standby-Modus die drei Tasten „ ▲ + ▼ +STOP“ 6 Sekunden lang gedrückt, um mit der Kalib¬rierung zu beginnen Auf der Engineering-Seite erscheint das Fenster für den Widerstandswert, andere Fenster werden nicht angezeigt. Drücken Sie die Auf- und Ab-Tasten, um die Widerstandsstufen 1/2/3/4 auszuwählen, und drücken Sie die ENTER-Taste, um jede Stufe zu bestätigen. Drücken Sie die Stop-Taste, um die Kalibrierungs¬seite zu verlassen.

13. Bluetooth APPS

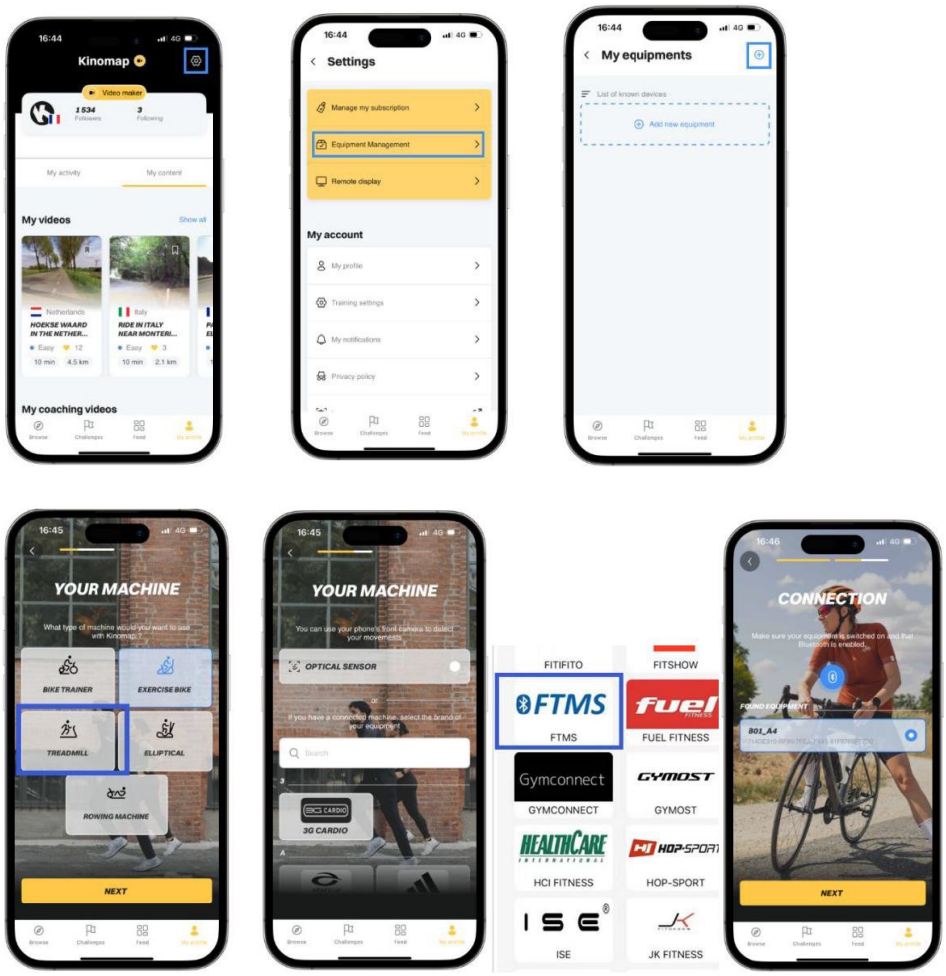
Die Bluetooth-App und die Bluetooth-Herzfrequenzfunktion sind standardmäßig deaktiviert. Einmal drücken, um Blue-tooth einzuschalten. Das Bluetooth-Symbol auf der LCD-Anzeige blinkt und zeigt damit an, dass die Bluetooth-Verbin-dung verfügbar ist.

Wenn innerhalb von 60 Sekunden keine Bluetooth-Verbindung besteht, wird Bluetooth automatisch ausgeschaltet. Drücken Sie erneut die Taste ‚Bluetooth-AN/AUS‘, um Bluetooth wieder einzuschalten. Sobald die Bluetooth-Verbindung erfolgreich hergestellt wurde, leuchtet das Bluetooth-Symbol konstant.

14.1. So verbinden Sie Kinomap

Drücken Sie die Taste ‚BLUETOOTH SWITCH‘ auf der Konsole.

Registrieren Sie sich und melden Sie sich bei Kinomap an. Gehen Sie zuerst ins Profilmenü, tippen Sie oben rechts auf ‚Einstellungen‘ und wählen Sie dann ‚Geräteverwaltung‘. Drücken Sie dann auf „Neues Gerät hinzufügen“ oder auf die Schaltfläche „+“ in der oberen rechten Ecke: Wählen Sie Ihren Gerätetyp TREADMILL/ LAUFBAND aus, klicken Sie unten auf dem Bildschirm auf „Weiter“ und scrollen Sie nach unten, um FTMS auszuwählen. Wählen Sie das erkannte Gerät mit derselben Bluetooth-ID wie das Tag auf der LCD-Konsole aus und drücken Sie „Weiter“. Ein Verbindungstest wird gestartet, um zu prüfen, ob Kinomap Daten von Ihrem Gerät empfängt. Sobald die Verbindung bestätigt wurde, drücken Sie einfach ein letztes Mal auf „Weiter“, und schon ist Ihr Gerät verbunden.



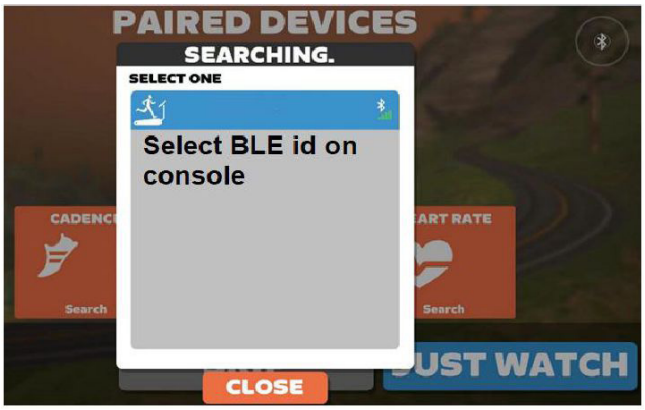
14.2. Wie man Zwift verbindet

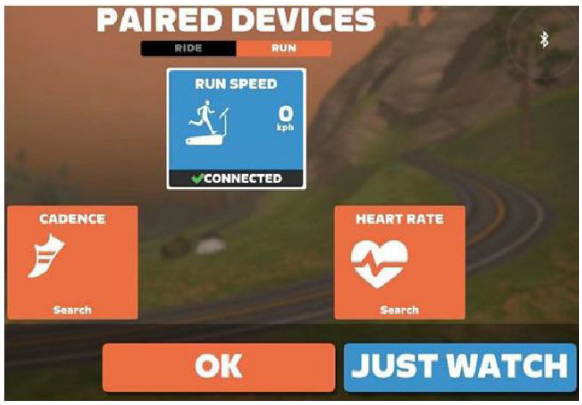
Drücken Sie die Taste ‚BLUETOOTH SWITCH' auf der Konsole.

Registrieren Sie sich bei Zwift und melden Sie sich an. Gehen Sie zur Seite „PAIRED DEVICES" und klicken Sie auf das Symbol „RUN SPEED". Wählen Sie das erkannte Gerät mit derselben Bluetooth-ID wie das Tag auf der LCD-Konsole aus. Es wird dann als verbunden angezeigt.



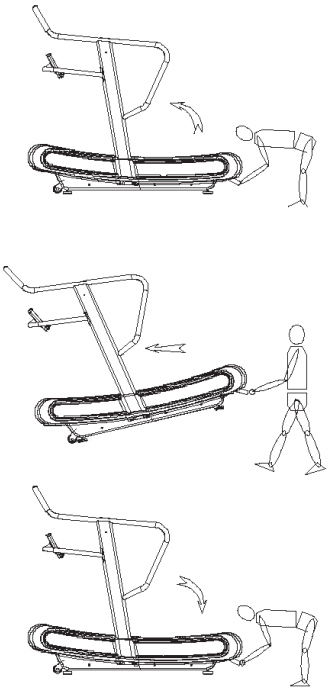






Bewegen des Laufbandes

Vergewissern Sie sich vor dem Bewegen,
dass Sie folgende Dinge beachten:
1. Stellen Sie die Neigung auf die flache
(0) Position zurück;
2. Der Netzschalter des Laufbandes steht auf Aus.
3. Ziehen Sie vor dem Zusammenklappen
den Stecker aus der Steckdose.
Greifen Sie dann das Laufband mit beiden Händen und heben Sie das Laufband an, bis Sie aufrecht stehen. So können Sie das Laufband langsam vorwärts oder rückwärts bewegen. Wenn Sie die richtige Position gefunden haben, stellen Sie es leicht auf den Boden.



Bedienungsanleitung
zu Art.-Nr. 4037806

Allgemeine Fitnesstipps

1. Aufwärmen
Halten Sie vor jedem Aufwärmen 5-10 Minuten lang nicht den Atem an.

2. Atmen
Atmen Sie normalerweise mit der Nase ein und mit dem Mund aus. Die Atmung und die Bewegung sollten koordiniert werden, falsch wäre es zum Beispiel, zu schnell zu atmen. Die Bewegung sollte sofort gestoppt werden.

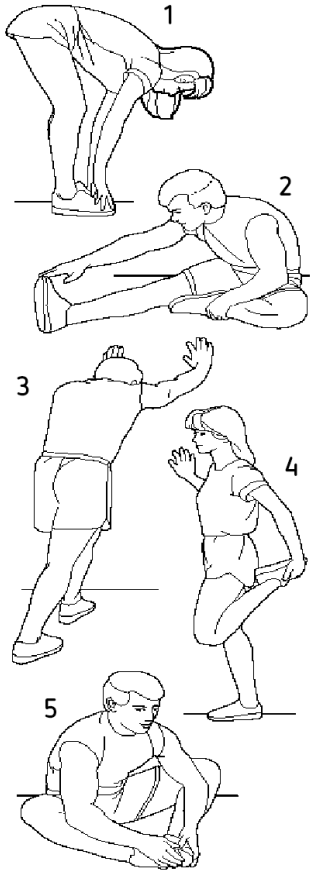
3. Häufigkeit
Ein und derselbe Teil des Muskels sollte eine Pause von 48 Stunden haben, d. h. derselbe Teil der Muskulatur sollte nur jeden zweiten Tag trainiert werden.

4. Belastung
Je nach der individuellen körperlichen Verfassung bestimmen Sie das Ausmaß des Trainings, um dann nach dem Prinzip der asymptotischen Belastung zu üben. Anfangs ist Muskelkater ein normales Phänomen. Wenn Sie weiter trainieren, kann der Muskelkater verschwinden.

5. Entspannung
Machen Sie nach jeder Übung 5 Minuten vor allem Dehnungs- und Entspannungs¬übungen der Fußmuskulatur, um eine langfristige Muskelverhärtung zu vermeiden, und achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung.

6. Ernährung
m Ihr Verdauungssystem zu schonen und eine Überlastung von Herz und Nieren zu vermeiden, sollten Sie nach einer Mahlzeit mindestens eine Stunde bis zum Training warten. Trainieren Sie zudem nicht unmittelbar vor dem Essen (halten Sie einen Abstand von mindestens 30 Minuten ein) und trinken Sie während des Workouts Wasser nur in kleinen Schlucken statt in großen Mengen.

Dehnungsübungen



Unabhängig davon, wie schnell Sie laufen, ist es am besten, zuerst Dehnungsübun¬gen zu machen. Warme Muskeln lassen sich leichter dehnen, daher sollten Sie sich 5-10 Minuten lang aufwärmen. Hören Sie dann mit dem Aufwärmprogramm auf und führen Sie Ihre Dehnung wie folgt durch: 5-mal, jede Übung für 10 Sekunden oder länger halten und dann wiederholen.

1. Nach unten dehnen
Die Knie sind leicht gebeugt, der Körper beugt sich langsam nach vorne, der Rücken und die Schultern sind entspannt, und die Hände versuchen, die Zehen zu berühren. Halten Sie diese Position 10 bis 15 Sekunden lang und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie den Vorgang 3-mal (siehe Abbildung 1).

2. Sehnendehnung
Setzen Sie sich auf ein sauberes Sitzkissen und strecken Sie ein Bein aus. Legen Sie das andere Bein so nach innen, dass es eng an der Innenseite des geraden Beins anliegt. Versuchen Sie, die Zehen mit den Händen zu berühren. Halten Sie diese Position 10 bis 15 Sekunden lang und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie dies 3-mal für jedes Bein (siehe Abbildung 2).

3. Wade und Ferse dehnen
Stützen Sie sich mit den Händen an der Wand oder an einem Baum ab und stellen Sie dabei einen Fuß hinter sich. Halten Sie die Beine gerade und die Fersen auf dem Boden und lehnen Sie sich in Richtung der Wand oder des Baumes. Halten Sie diese Position 10 bis 15 Sekunden lang und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie dies 3-mal für jedes Bein (siehe Abbildung 3).

4. Quadrizeps-Dehnung
Stützen Sie sich mit der linken Hand an der Wand oder einem Tisch ab, um Ihr Gleichgewicht zu halten, strecken Sie dann die rechte Hand nach hinten, greifen Sie den rechten Knöchel und ziehen Sie Ihr Bein dann langsam in Richtung Hüfte, bis Sie spüren, dass die Muskeln an der Vorderseite des Oberschenkels angespannt sind.
Halten Sie diese Position 10 bis 15 Sekunden lang und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie dies 3-mal für jedes Bein (siehe Abbildung 4).

5. Der Musculus sartorius (Muskel an der Innenseite des Oberschenkels) dehnt sich.
Die Fußsohlen liegen einander gegenüber und die Knie liegen auf. Greifen Sie Ihre Füße mit beiden Händen und ziehen Sie sie in Richtung Leiste. Halten Sie diese Position 10 bis 15 Sekunden lang und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie dies 3-mal. (siehe Abbildung 5)