

Bedienungsanleitung

Laufband Slim



Inhaltsverzeichnis

Allgemeines	3
Sicherheitshinweise	3
Stromversorgung	4
Verpackung	4
Entsorgung	4
Das Trainingsgerät	5
Ausstattung	5
Lieferumfang	5
Service-Hotline	5
Beschreibung Computer	6
Spezifikation/Maße	7
Aufklappen des Laufbandes	8
Zusammenklappen des Laufbandes	8
Transport des Laufbandes	8
Der Computer	11
1. Inbetriebnahme	11
2. Verstelltasten	12
3. Funktionstasten	13
Bluetooth Lautsprecher	14
Trainingshinweise und Trainingstechnik	15
Trainingshinweise und –technik	15-16
Richtiges Auf- und Absteigen	17
Fehlersuche/Fehlercodes	18
Pflege und Wartung	19
Ersatzteilliste	20-21
Explosionszeichnung	22

SICHERHEITSHINWEISE

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen DIN EN ISO 20957-1 und DIN EN 957-6, Klasse HB (Verwendung im Heimbereich, mittlere Genauigkeit).

Das Gerät ist für therapeutische Zwecke nicht geeignet. Das Gerät ist nach dieser Norm für ein Körpergewicht von 120 kg

Dauerbelastung geprüft worden. Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z.B. übermäßiges Training, ruckartige Bewegungen ohne vorheriges Aufwärmen, falsche Einstellungen etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen!

Vor Beginn des Trainings sollte ein allgemeiner Fitness-Check von Ihrem Arzt durchgeführt und eventuelle Herz-, Kreislauf- oder orthopädische Probleme abgeklärt werden.

Wir bitten Sie, zur Vermeidung von Unfällen folgende Hinweise zu beachten:

- Hohe Temperaturen, Feuchtigkeit und Wasserspritzer sind zu vermeiden.
- Regelmäßige Kontrollen des Gerätes auf Schäden und Verschleiß erhalten das Sicherheitsniveau. Defekte Teile, z. B. Verbindungsteile und Laufgurt, sind sofort auszutauschen. Das Gerät ist bis zur Instandsetzung nicht mehr zu benutzen.
- Stellen Sie das Laufband nach jeder Trainingseinheit und während dem Reinigungsvorgang ab.
- Schrauben und Muttern regelmäßig nachprüfen.
- Stellen Sie das Laufband ab, wenn Sie Einstellungen vornehmen.
- NACH CA. 1 STUNDE DAUERBETRIEB SOLLTE DAS GERÄT FÜR CA. 10 MINUTEN NICHT BETÄTIGT WERDEN, UM EIN ÜBERHITZEN DES MOTORS ZU VERMEIDEN!
- Stellen Sie das Gerät nicht auf oder in die Nähe von leicht entflammaren Materialien.
- Verwenden Sie keine Verlängerungskabel mit einer Länge von mehr als 1,8 m.
- Achten Sie darauf, dass sämtliche Luftöffnungen immer frei von Staub, Haaren oder Ähnlichem sind.
- Das max. zulässige Benutzergewicht beträgt 120 kg.
- Bitte beachten Sie beim Aufstellen des Gerätes, dass in jede Richtung ausreichend Freiraum vorhanden ist. (nach hinten mind. 2 m, seitlich mind. 1 m).
- Achten Sie beim Aufstellen des Gerätes darauf, dass das Gerät stabil steht und eventuelle Bodenunebenheiten ausgeglichen werden.
- Aufgrund des hohen Gewichts dieses Sportgerätes kann es zu Beschädigungen des Fußbodens bei Bewegung des Gerätes über den Boden kommen.
- Falsches und übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden.
- Hebel und andere Einstellmechanismen des Gerätes dürfen während des Trainings den Bewegungsbereich nicht behindern.
- Steigen Sie nicht auf die Handläufe bzw. Haltegriffe des Laufbandes.
- Kinder sollten nur mit entsprechender geistiger und körperlicher Entwicklung am Gerät trainieren und auf die richtige Benutzung hingewiesen werden.
- Auf keinen Fall die Augen während der Benutzung des Gerätes schließen.
- Das Laufband ist nur zum Laufen und Gehen geeignet. Für jede andere Art der Verwendung ist das Laufband nicht geeignet.
- Kinder sollten nicht unbeaufsichtigt in die Nähe dieser Geräte kommen, da sie aufgrund Ihres natürlichen Spieltriebs das Gerät in einer Art und Weise gebrauchen könnten, wofür es nicht vorgesehen ist und dadurch Unfälle verursachen.
- Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte geeignet.
- Das Gerät ist nicht zum Barfuß-Training geeignet.
- Falls Sie das Gerät in NOTSITUATIONEN verlassen müssen, ergreifen Sie den Handlauf/die Handläufe und setzen beide Füße rechts und links auf die Fußplattform neben das laufende Band. Ziehen Sie nun am Seil des Sicherheitsstopps, um das Gerät abzubremesen.
- Vor Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
- Die Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung wird auch zur Bestellung von Ersatzteilen benötigt.
- Es liegt in der Verantwortung des Besitzers, alle anderen Personen, die das Gerät benutzen, ausreichend über etwaige Gefahren zu informieren.
- Das Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch gedacht und darf nur in geschlossenen Räumen (nicht im Freien) benutzt werden.
- Benutzen Sie eine Unterlegmatte, auf der Sie das Gerät aufstellen, um den Boden nicht zu beschädigen.
- Transportieren Sie das Gerät niemals alleine.
- Sollten Sie das Gerät demontieren wollen, gehen Sie in der umgekehrten Reihenfolge des in der Anleitung beschriebenen Zusammenbaus vor.
- Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen. Reinigung und Benutzer-Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Schalten Sie das Gerät nicht in zusammengeklappten Zustand ein.
- Bevor Sie die Lauffläche hochklappen, das Gerät vom Stromkreis trennen.
- Netzkabel nach dem Training abziehen, für Kinder unerreichbar aufbewahren.
- Schalldruckpegel ist 68dB. Die Geräuschemission ist unter Belastung höher als ohne Last.
- Dieses Gerät entspricht der Richtlinie 2006/42/EC.
- Achten Sie darauf dass Sie das Laufband erst zusammenklappen wenn das Laufband komplett zum Stillstand gekommen ist.
- Die maximale Breite der Lauffläche beträgt 46 cm.



WARNUNG: Herzfrequenz-Überwachungssysteme können ungenau sein. Übermäßiges Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich einer Ohnmacht nahe fühlen, ist das Training sofort zu unterbrechen.



WARNUNG: Freistehende Trainingsgeräte müssen auf einem standsicheren und waagrechten Untergrund aufgestellt werden.

STROMVERSORGUNG

Bevor der Stecker des Stromkabels an die Steckdose angeschlossen wird, muss die auf einem Aufkleber (neben der Einsteckbuchse am Laufband) angegebene Netzspannung mit der örtlichen Netzspannung verglichen werden. Stimmen die Werte nicht überein, wenden Sie sich bitte an unser Serviceteam. Zur vollständigen Netztrennung ist der Netzstecker zu ziehen. Das Gerät deshalb nur an leicht zugängliche Steckdosen anschließen.

VERPACKUNG

Umweltfreundliche, wiederverwertbare Materialien:

- Außenverpackung aus Pappe
- Formteile aus geschäumten, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- Folien und Beutel aus Polyethylen (PE)



Entsorgung

Bitte achten Sie auf eine umweltgerechte Entsorgung der Verpackung nach lokalen Vorschriften! Bitte beachten Sie, dass Sie vor der Entsorgung alle personenbezogenen Daten auf dem Gerät löschen.

Entsorgung des Altgerätes: Beachten Sie beim Entsorgen des Gerätes die örtlichen Entsorgungsvorschriften. In Österreich fällt dieses Gerät unter die Elektroschrott-Verordnung und muss im Falle einer Entsorgung an einer der kommunalen Sammelstellen innerhalb von Österreich entsorgt bzw. abgegeben werden.



Herstellungsmonat/Jahr:

Konformitätserklärung:

Mit diesem Symbol gekennzeichnete Produkte erfüllen alle anzuwendenden Gemeinschaftsvorschriften des Europäischen Wirtschaftsraums. Die CE-Konformitätserklärung steht auf unserer Homepage zum Download bereit. www.woolfsports.com



Das Siegel Geprüfte Sicherheit (GS-Zeichen):

bescheinigt, dass ein Produkt den Anforderungen des deutschen Produktsicherheitsgesetzes (ProdSG) und den Anforderungen DIN EN ISO 20957-1 und DIN EN 957-6 Klasse HB entspricht. Das GS-Zeichen zeigt an, dass bei bestimmungsgemäßer Verwendung und bei vorhersehbarer Fehlanwendung des gekennzeichneten Produkts die Sicherheit und Gesundheit des Nutzers nicht gefährdet sind. Es handelt sich hierbei um ein freiwilliges Sicherheitszeichen.



Bedienungsanleitung lesen und aufbewahren:

Diese Bedienungsanleitung gehört zu diesem Laufband. Sie enthält wichtige Informationen zum Zusammenbau und der Handhabung. Lesen Sie die Bedienungsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, sorgfältig durch, bevor Sie das Laufband einsetzen. Die Nichtbeachtung dieser Bedienungsanleitung kann zu schweren Verletzungen oder Schäden am Laufband führen. Die Bedienungsanleitung basiert auf den in der Europäischen Union gültigen Normen und Regeln. Beachten Sie im Ausland auch landesspezifische Richtlinien und Gesetze. Bewahren Sie die Bedienungsanleitung für die weitere Nutzung auf. Wenn Sie das Laufband an Dritte weitergeben, geben Sie unbedingt diese Bedienungsanleitung mit.

Es liegt in der Verantwortung des Besitzers, alle anderen Personen, die das Gerät benutzen, ausreichend über etwaige Gefahren zu informieren.



HINWEIS

Macht Sie beim Lesen der Bedienungsanleitung auf wichtige Informationen und Hinweise aufmerksam.



ACHTUNG

Enthält wichtige Hinweise zur Vermeidung von Schäden am Gerät.



WARNUNG

Enthält wichtige Hinweise zur Vermeidung von Personenschäden (Verletzungen)

Ausstattungsmerkmale

Dieses Laufband kann Ihnen helfen sich zielbewusst fit zu halten.



Lieferumfang

- Laufband komplett vormontiert
- Inbusschlüssel
- Bedienungsanleitung
- Zylinder
- Dichtungen
- Stromkabel
- Silikonöl

Wichtig!

Vor Inbetriebnahme Ihres Gerätes Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung – insbesondere die Sicherheitshinweise – aufmerksam durchlesen. Alle Funktionen sind dann sicher und zuverlässig nutzbar.

Bei Weitergabe des Gerätes bitte Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung beilegen.

Für technische Auskünfte zu diesem Gerät wenden Sie sich bitte an unsere Service-Hotline oder schicken Sie uns eine E-Mail.

Service Deutschland:

- **Telefon:** 0800 – 3443556
- **E-Mail:** service-woolf-DE@sertronics.de

Ersatzteilbestellung: Genaue Gerätebezeichnung und Bestellnummer unbedingt angeben!
 Gerätebezeichnung: Laufband Slim

Beschreibung Computer



Zubehör



Silikonöl



4mm Inbusschlüssel



6mm Inbusschlüssel



Bedienungsanleitung

Spezifikation

**Aufstellmaße:**

L1578 x W782 x H1195mm

Maximales Benutzergewicht

120KG

Faltmaße

L1578 x W782 x H196mm

Geschwindigkeit

1-14KM/H

Abmessungen Lauffläche

L1250 x W470mm

Leistung:

750W 1HP

Gewicht:

52KG

MONTAGE

Dieses Laufband muss zusammengebaut und auf einer stabilen und ebenen Unterlage aufgestellt werden.

Installieren Sie die im Lieferumfang enthaltenen Zylinder des Laufbandes. Für den Zusammenbau werden zwei Personen benötigt.



1. Nehmen Sie das Laufband aus dem Karton und stellen Sie es auf den Boden. Entfernen Sie die Riemen, die an beiden Seiten der Säule befestigt sind. Halten Sie die Handläufe an beiden Seiten und heben Sie die beide Säulen.

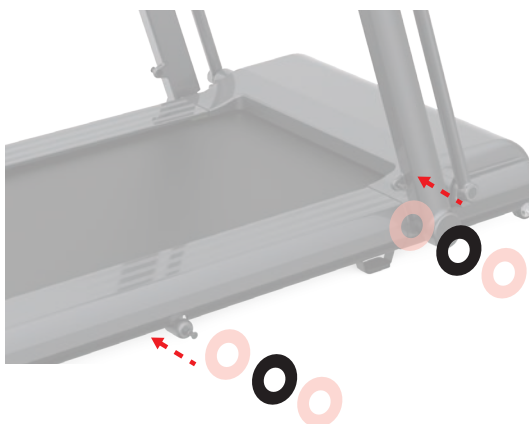


ACHTUNG!

Es erfordert die Koordination von zwei Personen. Eine Person, die den Handlauf festhält und die andere Person die die Montage durchführt.

Halten Sie die Handläufe während der der Montage fest, um ein Herabfallen zu verhindern.

2. Legen Sie drei Stück Dichtungen auf die Basishalterung auf die Säulenbolzen, die Reihenfolge der Dichtungen ist:
Eine transparente Dichtung, dann eine gewellte Dichtung und dann eine transparente Dichtung.



3. Setzen Sie die Zylinder auf die Basis und montieren Sie das andere Ende des Zylinders an der Säule, verwenden Sie den mitgelieferten #4 Inbusschlüssel zum fixieren der Schrauben im Uhrzeigersinn. Wenden Sie das gleiche Montageverfahren auf der anderen Seite der Säule an.

**ACHTUNG!**

Das gelbe Etikett sollte während der Montage nach außen zeigen.
Für die Montage sind zwei Personen erforderlich.

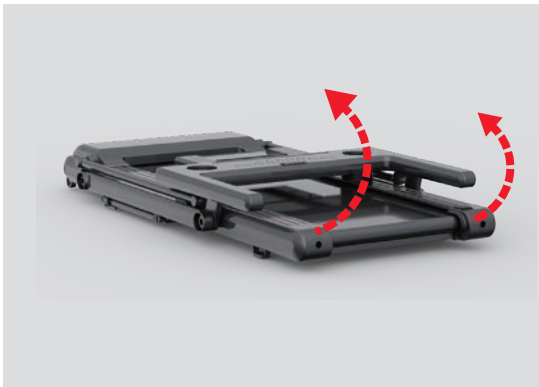


4. Halten Sie den Bildschirm mit beiden Händen und stellen Sie ihn auf einen geeigneten Winkel ein.

Transport des Laufbandes

⚠️ WARNUNG

Bevor Sie das Laufband transportieren oder aufstellen, achten Sie unbedingt darauf, dass die jeweiligen Verriegelungshebel verriegelt sind.




- 1 Nehmen Sie das Laufband am hinteren Ende und ziehen es langsam nach oben.



- 2 Achten Sie beim Transport darauf, dass Sie es mit beiden Händen fest halten.

Achten Sie beim Transport und bewegen des Laufbandes drauf, dass Sie ihren Boden nicht beschädigen, da die Transportrollen des Laufbandes nicht für alle Bodenbeläge geeignet sind. Es wird empfohlen immer einen Teppich oder eine Matte unter dem Laufband zu benutzen, damit Beschädigungen vermieden werden können.

1. Inbetriebnahme

-  → Stecken Sie den Stecker in die Steckdose.
Die Steckdose muss nach lokalen Vorschriften geerdet sein.

BEACHTEN SIE:

- Das Laufband kann durch Spannungsschwankungen im Stromkreise beschädigt werden. Diese Spannungsschwankungen im Stromnetz können durch das Wetter und das An- und Ausschalten von anderen elektrischen Geräten verursacht werden.
- Stellen Sie sicher, dass Ihr Laufband ordnungsgemäß geerdet ist. Durch die Erdung wird das Risiko eines Elektroschocks für den Benutzer vermieden.
- Bei Problemen und Fragen zu diesem Thema kontaktieren Sie unbedingt einen qualifizierten Elektriker.

1. Inbetriebnahme

- Schalten Sie das Laufband mit dem ON/OFF-Schalter (Hauptschalter) ein (BILD 1).
- Stellen Sie die beiden Beine auf die Sicherheitstrittflächen (BILD 2).
- Bringen Sie den Sicherheitsstopp am Computer an.
- Befestigen Sie die Klammer des Sicherheitsstops immer an Ihrem Hosenbund.
- Nun können Sie mit dem Training beginnen.

SICHERHEITSHINWEISE:

- Ohne Sicherheitsstopp kann das Laufband nicht betätigt werden
- Prüfen Sie den Sicherheitsstopp vor jedem Gebrauch.
Der Sicherheitsstopp löst aus indem Sie den Magneten vom Computer des Laufbandes abziehen. Das Laufband stoppt automatisch.
- Bitte beachten Sie, dass Sie immer auf den Sicherheitstrittflächen (BILD 2) stehen wenn Sie Ihr Training starten und erst nach einigen Sekunden die Lauffläche betreten.
- Um während des Trainings Einstellungen am Computer zu tätigen, stellen Sie sich wieder auf die Sicherheitstrittflächen und betätigen anschließend erst die Computertasten.
- Ist der Sicherheitsstopp, das zugehörige Seil oder die Klammer beschädigt, darf das Gerät bis zur Reparatur nicht verwendet werden.
Kontaktieren Sie unseren Service

NOTSTOPP:

- Ziehen Sie am Seil des Sicherheitsstops, um im Notfall das Training abubrechen.

Trainings und Freibereich

Lassen Sie um den Übungsbereich des Laufbandes herum einen Freibereich von seitlich je 1 m, nach hinten mindestens 2 m und nach vorne 1 m, um bei einem Notfall-Abstieg ausreichend Platz zu gewährleisten.

BITTE BEACHTEN SIE:

- Wird ein Notstopp getätigt, wird die Stromversorgung des Motors und der Kontrolleinheit unterbrochen. Der Sicherheitsstopp hält den Notstoppschalter im Stromkreislauf geschlossen. Wenn der Magnet abgezogen wird öffnet der Notstoppschalter automatisch und unterbricht den Kreislauf.
- Wird das Gerät nicht genutzt oder transportiert ist der Sicherheitsstopp vom Computer abzunehmen und sicher aufzubewahren.

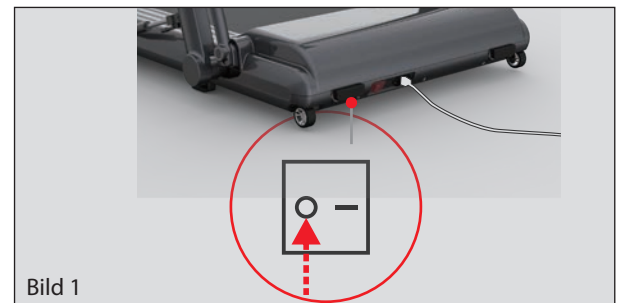
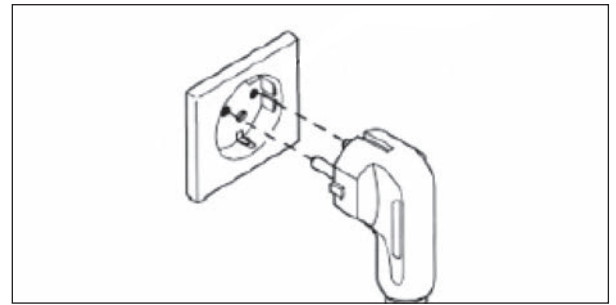


Bild 1

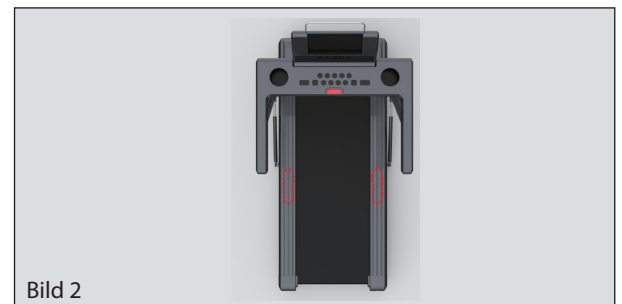


Bild 2



2. Verstelltasten



“Previous Song” Taste

- Mit dieser Taste können Sie ein Kapitel/Lied zurückschalten



“Next Song” Taste

- Mit dieser Taste können Sie ein Kapitel/Lied vorschalten.



“Play/Pause” Taste

- Play/Pause



“Volume-” Taste

- Lautstärke minimieren



“Volume+” Taste

- Lautstärke erhöhen

3. Funktionstasten



“Start”Taste

- Mit der Start Taste können Sie das Laufband starten. Es läuft ein Countdown von 3 Sekunden bis das Laufband startet.



“Speed”Taste

- Mit dieser Taste können Sie die Geschwindigkeit um jeweils 0,1 km/h verringern.



“3km/h”Speed Quick Taste

- Mit dieser Taste können Sie die Geschwindigkeit auf 3 km/h einstellen.



“6km/h” Speed Quick Taste

- Mit dieser Taste können Sie die Geschwindigkeit auf 6 km/h einstellen.



“9km/h”Speed Quick Taste

- Mit dieser Taste können Sie die Geschwindigkeit auf 9 km/h einstellen.



“12km/h” Speed Quick Taste

- Mit dieser Taste können Sie die Geschwindigkeit auf 12 km/h einstellen.



“Speed+”Taste

- Mit dieser Taste können Sie die Geschwindigkeit um 0,1 km/h erhöhen.



“Stop”Taste

- Mit dieser Taste stoppen Sie das Training. Alle Daten werden auf 0 zurückgesetzt.

Anzeige:

Die Computer Anzeige zeigt Ihnen folgende Informationen an.

- Geschwindigkeit in km/h
- Strecke in km
- Energieverbrauch
- Trainingszeit

Bluetooth Lautsprecher

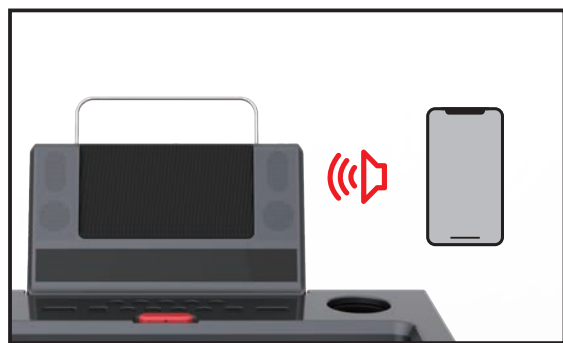
Dieses Laufband ist mit einem Bluetooth-Lautsprecher ausgestattet, der sich mit der Bluetooth-Funktion Ihres Mobiltelefons verbindet.

Dieses Gerät unterstützt sowohl Telefone als auch Tablets mit Bluetooth-Funktion.

Verbinden



1. Schalten Sie das Laufband an.
2. Öffnen Sie die Bluetooth Einstellungen auf Ihrem Mobiltelefon bzw. Tablet.
3. Schalten Sie das Bluetooth auf Ihrem Mobiltelefon bzw. Tablet ein.
4. Wählen Sie BT-HOME C in der Liste der Geräte aus.
5. Geben Sie den Code 1234 ein um sich mit dem Lautsprecher zu verbinden. Es ertönt ein Akustisches Signal aus dem Lautsprecher am Gerät sobald die Verbindung hergestellt ist.



Fehlerbehebung

Falls sich die Verbindung nicht aufbauen lässt gibt es drei Möglichkeiten diese zu beheben.

1. Schalten Sie das Laufband nochmals aus und warten Sie 10 Sekunden bis Sie es wieder starten.
2. Löschen Sie die Bluetooth Verbindung auf Ihrem Mobiltelefon oder Tablet und starten Sie die Verbindung neu.
3. Ein anderes Gerät ist bereits mit dem Bluetooth Lautsprecher verbunden. Brechen Sie die Verbindung ab, bevor Sie ein neues Gerät verbinden.

Trainingshinweise

Allgemeines:

Grundsätzlich kann jeder gesunde Mensch mit einem Fitnessstraining beginnen. Bedenken Sie aber, dass lange Versäumnisse sich nicht in kurzer Zeit beseitigen lassen. Körperliche Fitness, Ausdauer und Wohlbefinden lassen sich durch ein entsprechendes Übungsprogramm leicht erreichen. Ihre Kondition verbessert sich bereits nach relativ kurzem regelmäßigem Training und hält damit auch Herz, Kreislauf und den Bewegungsapparat in Schwung. Vor allem wird die gesamte Beinmuskulatur trainiert. Ebenso wird die Sauerstoff-Aufnahmefähigkeit verbessert. Weitere positive Veränderungen finden im Stoffwechselsystem statt. Wichtig ist, das Training dem eigenen Körper anzupassen und sich nicht zu überfordern. Bedenken Sie, Sport soll Spaß machen. Achtung!! Wir empfehlen Ihnen, unbedingt vor Trainingsbeginn Ihren Arzt zu befragen.

Wichtig!

- Regelmäßiges und langfristiges Training.
- Tragen Sie bequeme und luftdurchlässige Kleidung (z. B. Trainingsanzug).
- Tragen Sie Schuhe mit rutschfester Gummisohle. Nie barfuß trainieren (Verletzungsgefahr)!
- Eine Stunde vor und nach dem Training keine Mahlzeiten zu sich nehmen. Ausreichend trinken!
- Bei Müdigkeit und Erschöpfung nicht trainieren.
- Beanspruchte Muskelgruppen: Wadenmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Armmuskulatur, Oberkörpermuskulatur (Brust- und Rückenmuskulatur)

Trainingsplanung:

Ausschlaggebend ist Ihre aktuelle körperliche Leistungsfähigkeit – besprechen Sie diese vorab mit Ihrem Arzt. Grundsätzlich sollte das Training in drei verschiedene Trainingsphasen gegliedert werden:

AUFWÄRMEN – TRAINING – ENTSPANNEN

Aufwärmen:

Bereitet die Muskeln und den Organismus auf Belastung vor. So reduzieren Sie eine eventuelle Verletzungsgefahr. Als Übungen bieten sich Aerobic, Dehnübungen und Laufen an. Beginnen Sie das Training grundsätzlich mit dieser Aufwärmphase.

Training:

Halten Sie sich an die Empfehlungen für Ihr spezielles Trainingsgerät. Die Belastungsintensität kann über die Herzfrequenz kontrolliert werden. Stimmen Sie sich mit Ihrem Arzt ab.

Entspannen:

Der Organismus benötigt während und nach dem Training Zeit zur Erholung. Bei einem Anfänger soll diese Erholungszeit länger dauern als bei einem geübten Sportler.

FALSCHES ODER ÜBERMÄSSIGES TRAINING KANN ZU GESUNDHEITLICHEN SCHÄDEN FÜHREN!

Eine Methode, um Ihre Trainingsintensität zu bestimmen, ist die maximale Herzfrequenz MHF (Pulsmessung). Diese MHF können Sie mittels einer mathematischen Formel selbst errechnen. Diese altersbezogene Formel lautet:

$$\text{MHF} = 220 - \text{Lebensalter}$$

Es gibt fünf Trainingszonen, die jede einzeln oder alle zusammen eine Rolle für Ihr Training spielen – je nach Ihrem persönlichen Ziel.

Die Werte sind im einzelnen:

Gesundheitszone	= 50 – 60 % der MHF
Fettverbrennung	= 60 – 70 % der MHF
Aerobe Zone	= 70 – 80 % der MHF
Anaerobe Zone	= 80 – 90 % der MHF
Warnzone	= 90 – 100 % der MHF

Die Gesundheitszone

Die Gesundheitszone steht für langsame, lange Ausdauerbelastung. Die Belastung sollte leicht und entspannt sein. Diese Zone stellt die Basis für die Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit dar und sollte von Anfängern oder konditionell schwachen Personen genutzt werden.

Die Fettverbrennung

In dieser Zone wird sowohl Ihr Herz gekräftigt, wie auch die Fettverbrennung optimal gestaltet, da die verbrauchten Kilojoule hauptsächlich aus Ihrem Körperfett stammen und weniger aus Kohlehydraten. Zuerst muss sich Ihr Körper an das Training gewöhnen – geben Sie sich etwas Zeit. Danach gilt: Je länger Sie dieses Training durchstehen, desto effektiver wird es.

Aerobe Zone

Mit dem Training in der aeroben Zone verbrennen Sie mehr Kohlehydrate als Fett. Durch die höhere Belastung stärken Sie Ihr Herz und Ihre Lungen. Wenn Sie schneller, stärker und ausdauernder werden möchten, müssen Sie auch in der aeroben Zone trainieren. Der Nutzeffekt dieses Trainings wirkt sich enorm auf Ihr Herz und Ihr Atmungssystem aus.

Anaerobe Zone

Das Training in dieser Zone bringt eine Steigerung der Fähigkeit, Milchsäure zu verstoffwechseln. Damit können Sie härter trainieren, ohne übermäßig Laktat zu bilden. Es ist ein hartes Training, bei dem Sie den typischen Schmerz eines harten Trainings verspüren werden, wie z. B. Erschöpfung, schwere Atmung und Müdigkeit. Der Nutzeffekt betrifft vor allem den Personenkreis, der an einem Hochleistungstraining interessiert ist. Wenn Sie nur fit sein wollen, brauchen Sie nie in dieser Zone zu trainieren.

Warnzone

Dies ist die Zone mit höchster Intensität und sollte nur mit großer Vorsicht genutzt werden. Trainieren Sie hier nur, wenn Sie extrem fit sind und Erfahrung und praktisches Wissen mit extensivem Hochleistungstraining haben. Dieser Bereich kann leicht zu Verletzungen und Überlastung führen. Dies ist ein extrem schwieriges Training, das Hochleistungssportlern vorbehalten sein sollte.

Seitens der Sportmedizin werden folgende Belastungsumfänge als wirksam erachtet:

Häufigkeit	Dauer
Täglich	10 Minuten
2 – 3 x wöchentlich	20 – 30 Minuten
1 – 2 x wöchentlich	30 – 60 Minuten

RICHTIGES AUF- UND ABSTEIGEN VOM LAUFBAND:

1. Greifen Sie mit beiden Händen den linken und rechten Handlauf.
2. Steigen Sie mit dem rechten und anschließend mit dem linken Fuß auf die beiden Sicherheitstrittflächen.
3. Machen Sie die notwendigen Voreinstellungen am Computer.
4. Starten Sie das Training und steigen Sie nacheinander mit dem linken und rechten Fuß auf das Laufband. Halten Sie sich hierbei immer noch an den Haltegriffen fest.
5. Erst wenn Sie genug Sicherheit in Ihrer Schrittbewegung feststellen, sollten Sie die Haltegriffe loslassen. Beim Absteigen gehen Sie in umgekehrter Reihenfolge vor.

RICHTIGES LAUFEN

Achten Sie auf eine gerade Rückenhaltung auf dem Laufband.

Starten Sie ihr Training in einer geringen Geschwindigkeit um sich an das Laufband zu gewöhnen und die Dimensionen des Laufbandes kennenzulernen.

Achten Sie während des Trainings immer darauf dass Sie sich mittig auf dem Laufgurt befinden. Hierzu dienen auch die Pfeile auf der Lauffläche.

Wenn Sie das Training beenden achten Sie immer darauf, dass Sie das Gerät am Hauptschalter ausschalten und das Gerät vom Stromnetz trennen.

Die meisten Fehler lassen sich mit Hilfe der nachstehenden Tipps beheben. Sollten Sie mit unten beschriebenen Fehlerbehebungslösungen den Fehler Ihres Laufbandes nicht beheben können, kontaktieren Sie bitte unsere Service-Hotline.

Fehlersuche

PROBLEM	GRUND	LÖSUNG
Err 02	Motorwarnung	<ul style="list-style-type: none"> • Schalten Sie das Laufband aus und warten Sie 5 Minuten, bis Sie es wieder starten. • Falls die Meldung immer noch aufscheint, wenden Sie sich an den Kundenservice.
Err 05	Überspannung	<ul style="list-style-type: none"> • Bitte ölen Sie den Laufgurt mit Silikonöl wie im Kapitel "Pflege und Wartung" beschrieben. • Falls die Meldung immer noch aufscheint, wenden Sie sich an den Kundenservice.
Err 06	Überladung	<ul style="list-style-type: none"> • Bitte ölen Sie den Laufgurt mit Silikonöl wie im Kapitel "Pflege und Wartung" beschrieben. • Falls die Meldung immer noch aufscheint, wenden Sie sich an den Kundenservice.
OIL	Silikonöl nötig	<ul style="list-style-type: none"> • Bitte ölen Sie den Laufgurt mit Silikonöl wie im Kapitel "Pflege und Wartung" beschrieben. • Wenn Sie dieses durchgeführt haben, drücken Sie eine beliebige Taste um die Meldung zu löschen.



ACHTUNG: TRENNEN SIE DAS GERÄT VOR DER REINIGUNG UND WARTUNG VOM STROMNETZ.

PFLEGE UND WARTUNG

Zur Reinigung nur milde Seifenlauge verwenden, keine ätzenden Mittel.

- Kontrollieren Sie regelmäßig den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen.
- Der max. Geräuschpegel dieses Gerätes sollte 70db nicht überschreiten.
- Bei besonders lauten Geräuschentwicklungen des Laufbandes kann die Ursache in verschiedenen Problemen liegen. Diese sind z.B.:
 - Laufband läuft nicht zentriert und verursacht Schleifgeräusche.
 - Gummidämpfer sind beschädigt – Dämpfer wechseln lassen.
 - Sollten bei Ihrem Gerät ungewöhnliche Geräusche auftreten, kontaktieren Sie auf jeden Fall vorab unser Serviceteam. (Es ist möglich, dass die Dämpfungplatte aus MDF evt. beschädigt ist)
- Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kundendienst sofort aus – das Gerät darf dann bis zur Instandsetzung nicht verwendet werden.
- Überprüfen Sie verschleißanfällige Teile (Laufgurt) vor jedem Gebrauch. Wenn hier ein Verschleiß festgestellt wird, muss der Laufgurt umgehend ausgetauscht werden. Hierzu kontaktieren Sie unseren Service.

Bandwartung (Silikonöl)

Wenn sich der Abrieb zwischen dem Laufband und der Lauffläche erhöht oder der Motor beginnt laute Geräusche von sich zu geben, geben Sie etwas Silikonschmiermittel zwischen Band und Lauffläche.

Zentrieren der Lauffläche, Laufbandspannung reduzieren, Laufband straffen

Maximal zulässige Seitenlagen der Lauffläche

Bei dem Laufband decken die seitlichen Trittplächen aus Sicherheitsgründen das Laufband ab. Der Abstand zwischen Laufband und Trittpläche sollte auf beiden Seiten gleichmäßig verteilt sein und keine 2 mm überschreiten. Wenn der Abstand größer als 2 mm ist, folgen Sie bitte den unten beschriebenen Schritten zur Anpassung.

1. Schritt:

Entfernen Sie als erstes den Sicherheitsstopp und trennen Sie das Gerät von der Stromquelle

2. Schritt:

2.1. Zentrieren der Lauffläche (Abb. 1):

Hat sich das Laufband nach links verschoben, drehen Sie den linken Rollenjustierbolzen (L) mit dem Inbusschlüssel um eine 1/4-Drehung im Uhrzeigersinn.

2.2. Zentrieren der Lauffläche (Abb. 2):

Hat sich das Laufband nach rechts verschoben, drehen Sie den rechten Rollenjustierbolzen (R) mit dem Inbusschlüssel um eine 1/4-Drehung gegen den Uhrzeigersinn.

2.3. Laufbandspannung reduzieren

Drehen Sie gleichzeitig den linken Rollenjustierbolzen mit dem Inbusschlüssel eine 1/4-Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn und dem rechten Rollenjustierbolzen im Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig straff gezogen, wenn Sie es auf beiden Seiten ca. 5–7 cm von der Laufbandplattform hochheben können.

2.4. Laufbandspannung straffen

Drehen Sie gleichzeitig den linken Rollenjustierbolzen mit dem Inbusschlüssel eine 1/4-Umdrehung im Uhrzeigersinn und dem rechten Rollenjustierbolzen gegen den Uhrzeigersinn. Das Laufband ist dann richtig straff gezogen, wenn Sie es auf beiden Seiten ca. 5–7 cm von der Laufbandplattform hochheben können.

3. Schritt:

Achten Sie darauf, das Laufband nicht zu straff zu ziehen.

4. Schritt:

Stecken Sie den Stecker des Stromkabels in die Steckdose. Schalten Sie das Laufband ein und lassen Sie es für ein paar Minuten laufen.

5. Schritt:

Nach ein paar Minuten kontrollieren, ob das Problem behoben wurde. Falls nicht, wiederholen Sie den oben angeführten Vorgang so lange, bis das Laufband zentriert, gestrafft oder die Spannung reduziert ist.

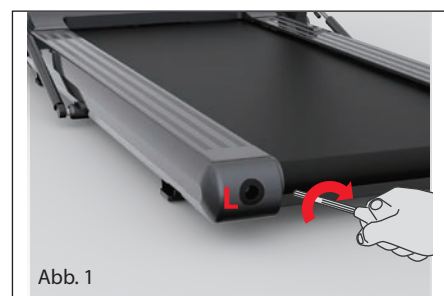
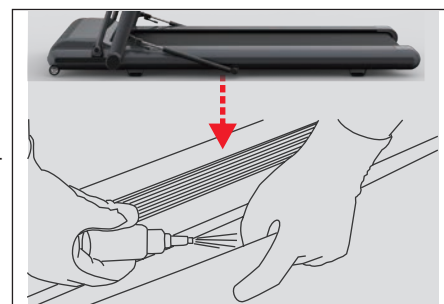


Abb. 1

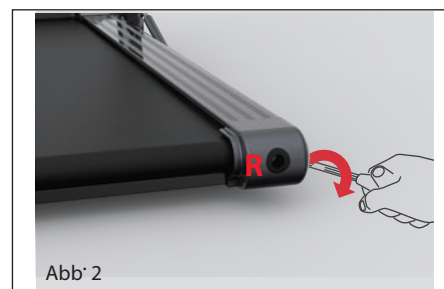
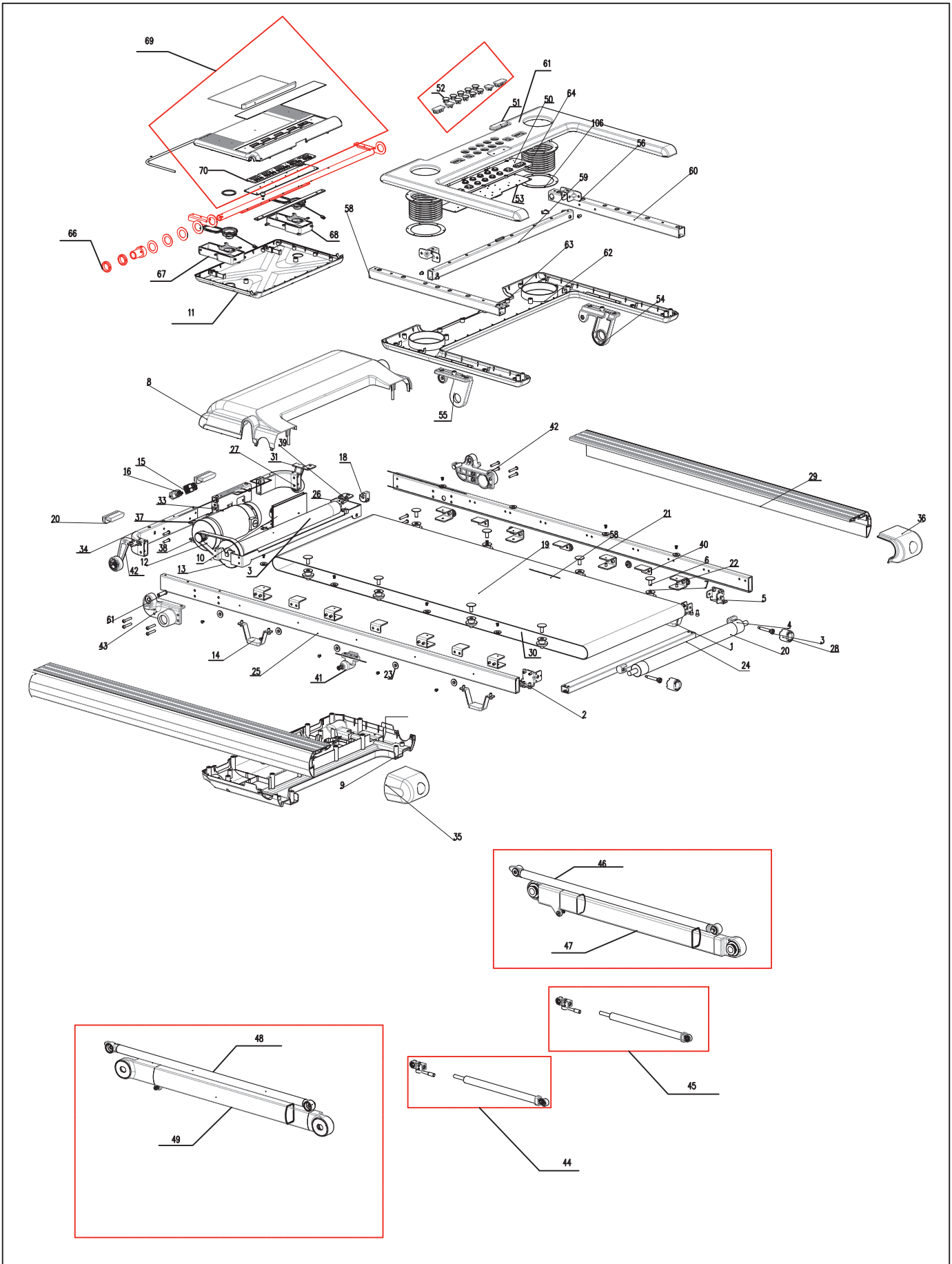


Abb. 2

Nr.	Beschreibung	Spezifikation	Anzahl
1	Standfuß	Q235	4
2	Linke Halterung Rolle hinten	Q235	1
3	vordere Rolle		4
4	Schraube		1
5	Rear roller mount-right	Q235	1
6	Fixierungsknopf		8
7	Gummipuffer	rubber	8
8	Motorabdeckung oben	ABS	1
9	Motorabdeckung unten	ABS	1
10	Platine		1
11	untere Computerabdeckung	ABS	1
12	Motor		1
13	Keilriemen	rubber	1
14	Vorderer Standfuß	rubber	2
15	Spannungsschutz	250V,16A	1
16	Einsteckbuchse	250V,10A	1
17	Schraube	M5	8
18	Verstellung vordere Rolle		1
19	Laufgurt	PVC	1
20	Hintere Rolle	φ42	1
21	Seitenstrebe rechts	Q235	1
22	Halteplatte Lauffläche	Q235	8
23	Clip	φ21.8*φ5*4.3	18
24	Strebe Hinten	Q235	1
25	Seitenstrebe links	Q235	1
26	Verbindungsplatte	Q235	1
27	Strebe Vorne rechts	Q235	1
28	Stopper	rubber	2
29	Trittfläche	PVC	2
30	Lauffläche		1
31	Halterung Transportrolle rechts	Q235	1
32	Halterung Transportrolle links	Q235	1
33	Verbindungsplatte Motor vorne	Q235	1
34	Strebe vorne links	Q235	1
35	Abdeckung hinten links	ABS	1
36	Abdeckung hinten rechts	ABS	1
37	Schraube	M8×60	2
38	Mutter	M8	2
39	Verstärkungsplatte	Q235	1
40	Halterung Seitenstrebe	Q235	6

41	Halteplatte	ADC12 AL	2
42	Rolle vorne rechts	ADC12 AL	1
43	Rolle vorne links	ADC12 AL	1
44	Zylinder links		1
45	Zylinder rechts		1
46	Handlauf rechts		1
47	Handlauf rechts		1
48	Handlauf links		1
49	Handlauf Links		1
50	Halteplatte	ABS	1
51	Sicherheitsstopp		1
52	Druckknöpfe Computer		1
53	LED Anzeige Computer		1
54	Verbindung Haltegriff rechts	ADC12 AL	1
55	Verbindung Haltegriff links	ADC12 AL	1
56	Verbindungsplatte	Q235	2
57	Verbindungsstange	Q235	1
58	Haltegriff links	Q235	1
59	Haltegriff Verbindungsstück	Q235	1
60	Haltegriff rechts	Q235	1
61	Haltegriff obere Abdeckung	ABS	1
62	Haltegriff untere Abdeckung	ABS	1
63	Halteplatte Handgriff	Galvanized	1
64	Ablagefach	rubber	2
65	Clip	silica gel	1
66	Computer Fixierung		1
67	Lautsprecher links		1
68	Lautsprecher rechts		1
69	Abdeckung Computer		1
70	Display und Steuerung		1



DE IMPORTIERT DURCH

Woolf Sports Promotion GmbH & Co KG
Straniakstraße 4
AT-5020 Salzburg
www.woolfsports.com

KUNDENDIENST:

Sertronics GmbH
Ostring 60
66740 Saarlouis-Fraulautern

KUNDENDIENST

709709/709773

 **DE 0800 - 3443556**

 **service-woolf-DE@sertronics.de**

Modell: WSP-TS-21

10/2021

Typnr.: 6502193

3

**JAHRE GARANTIE
YEAR WARRANTY**