

LAUFBAND 2in1

LAUFBAND

Montage- und Bedienungsanleitung

Bestell-Nr.: 2440 / 2441
Seite: 2-14

DE

Assembly and operating instructions

Order No.: 2440 / 2441
Page: 15-26

GB

Instructions de montage et d'utilisation

No. de commande: 2440 / 2441
Page: 27-38

F

Montage- en bedieningsinstructies

Bestellnr.: 2440 / 2441
Pagina: 39-50

NL

Návod k montáži a použití pro

Objednací číslo: 2440 / 2441
Strana: 51-62

CZ



2in1 S - 2441



2in1 - 2440

INHALTSÜBERSICHT

Seite	Inhalt
2	Christopeit-Sport Community
3	Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise
4	Auspacken und in Betrieb nehmen
5	Zusammenklappen
5	Transport und Lagerung
6	Anmerkungen zur Wartung und Einstellung
7-9	Computerbeschreibung
9	Kinomap App
10	Garantiebestimmungen
11	Fehlerdiagnose
12-14	Trainingsanleitung Allgemein
14	Stückliste - Ersatzteilliste
62	Konformitätserklärung
63	Explosionszeichnung

SEHR GEEHRTE KUNDIN, SEHR GEEHRTER KUNDE,

wir gratulieren Dir zum Kauf dieses Heimsport-Trainingsgerätes und wünschen Dir viel Vergnügen damit. Bitte beachte und befolge die Hinweise und Anweisungen dieser Montage- und Bedienungsanleitung. Wenn Du irgendwelche Fragen hast, kannst Du dich selbstverständlich jederzeit an uns wenden.

CHRISTOPEIT-SPORT COMMUNITY

Unser Ziel ist es, Dir nicht nur neue und großartige Sportgeräte für Dein Homestudio anzubieten, sondern Dich auch bei Deinem täglichen Workout motivierend und abwechslungsreich zu unterstützen. Werde ein Teil unserer Christopeit-Sport Community.

CHRISTOPEIT-GYM

In unserem Christopeit GYM findest Du zu Deinem Trainingsgerät verschiedene Programme mit unterschiedlichen Herausforderungen. Wir wünschen Dir viel Freude bei Deinem täglichem Training.

Scanne den QR-Code oder folge dem Link:
<https://www.christopeit-sport.com/lifestyle/christopeit-gym/>

GYM



CHRISTOPEIT-BLOG

Finde viele spannende Themen rund um Fitness und Gesundheit bei uns im Blog.

Scanne den QR-Code oder folge dem Link:
<https://www.christopeit-sport.com/lifestyle/blog/>

BLOG



SOCIAL-MEDIA

Folgen uns auf Facebook, Instagram und Youtube.

Scanne den QR-Code oder suche auf den jeweiligen Plattformen nach: Christopeit-Sport

FACEBOOK



INSTAGRAM



YOUTUBE



Mit freundlichen Grüßen,
Deine Top-Sport Gilles GmbH

WICHTIGE EMPFEHLUNGEN UND SICHERHEITSHINWEISE

Unsere Produkte sind grundsätzlich TÜV geprüft und entsprechen damit dem aktuellen, höchsten Sicherheitsstandard. Diese Tatsache entbindet aber nicht, die nachfolgenden Grundsätze strikt zu befolgen.

1. Das Gerät genau nach der Montageanleitung aufbauen und nur die, für den Aufbau des Gerätes beigefügten und in der Montage aufgeführten, gerätespezifischen Einzelteile verwenden. Vor dem eigentlichen Aufbau die Vollständigkeit der Lieferung anhand des Lieferscheins und die Vollständigkeit des Lieferumfanges anhand der Montageschritte grob kontrollieren.
2. Vor der ersten Benutzung und in regelmäßigen Abständen (alle 1-2 Monate) den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen prüfen, damit der sichere Betriebszustand des Trainingsgerätes gewährleistet ist. Defekte Einzelteile müssen unverzüglich ausgetauscht oder entfernt werden. Gegebenenfalls das Gerät bis zur Instandsetzung sperren.
3. Das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort aufstellen und es vor Feuchtigkeit und Nässe schützen. Bodenunebenheiten sind durch geeignete Maßnahmen am Boden und, sofern bei diesem Gerät vorhanden, durch dafür vorgesehene, justierbare Teile des Gerätes auszugleichen. Der Kontakt mit Feuchtigkeit und Nässe ist auszuschließen.
4. Sofern der Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen und ähnliches geschützt werden soll, eine geeignete, rutschfeste Unterlage (z.B. Gummimatte, Holzplatte o.ä.) unter das Gerät legen.
5. Am Aufstellort mindestens 1 Meter Freiraum um das Laufband herum und nach hinten mindestens 2 Meter Abstand zu anderen Gegenständen wie Möbel oder Wände berücksichtigen.
6. Für die Reinigung des Gerätes keine aggressiven Reinigungsmittel und zum Aufbau und für eventuelle Reparaturen nur die mitgelieferten bzw. geeignete, eigene Werkzeuge verwenden. Schweißablagerungen am Gerät sind direkt nach Trainingsende zu entfernen.
7. **Achtung!** Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichem Schaden oder zum Tod führen. Vor der Aufnahme eines gezielten Trainings ist daher ein geeigneter Arzt zu konsultieren. Dieser kann definieren welcher maximalen Belastung (Puls, Watt, Trainingsdauer u.s.w.) man sich aussetzen darf und genaue Auskünfte bzgl. der richtigen Körperhaltung beim Training, der Trainingsziele und der Ernährung geben. Es darf nicht nach schweren Mahlzeiten trainiert werden. Es ist zu beachten, dass dieses Gerät nicht für therapeutische Zwecke geeignet ist.
8. Mit dem Gerät nur trainieren wenn es einwandfrei funktioniert. Für eventuelle Reparaturen nur Original-Ersatzteile verwenden. **Achtung!** Sollten Teile bei Benutzung des Gerätes übermäßig heiß werden ersetzen Sie diese umgehend und sichern Sie das Gerät gegen Benutzung solange es noch nicht in Stand gesetzt wurde.
9. Bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition und ordnungsgemäße Sicherung der neu eingestellten Position achten. Sollten Hilfsmittel zur Einstellung nötig sein, müssen diese nach dem Einstellvorgang wieder entfernt werden.
10. Sofern in der Anleitung nicht anders beschrieben, darf das Gerät nur immer von einer Person zum Trainieren benutzt werden. Die Trainingsleistung sollte insgesamt 60 Min./tägl. nicht überschreiten.
11. Es sind Trainingskleidung und Schuhe zu tragen die für ein Fitness- Training mit dem Gerät geeignet sind. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese aufgrund ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings nicht hängen bleiben kann. Die Trainingsschuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.
12. **Achtung!** Wenn Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnormale Symptome wahrgenommen werden, das Training abbrechen und an einen geeigneten Arzt wenden.
13. Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten und unterwiesenen Personen benutzt werden.
14. Personen wie Kinder, Invalide und behinderte Menschen sollten, das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen. Die Benutzung des Gerätes durch unbeaufsichtigte Kinder ist durch geeignete Maßnahmen auszuschließen.
15. Es ist darauf zu achten, dass der Trainierende und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich noch bewegenden Teilen begeben oder befinden.
16.  Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Das Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt. Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.
17. Die Verpackungsmaterialien, leere Batterien und Teile des Gerätes im Sinne der Umwelt nicht mit dem Hausmüll entsorgen, sondern in dafür vorgesehene Sammelbehälter werfen oder bei geeigneten Sammelstellen abgeben.
18. Die zulässige maximale Belastung (=Benutzergewicht) ist auf 120 kg festgelegt worden. Stellen Sie vor Trainingsbeginn sicher, dass das zulässige Gesamtgewicht nicht überschritten wird.
19. Wenn die Anschlußleitung dieses Gerätes beschädigt ist, muss diese durch den Hersteller oder den Kundendienst oder durch eine elektrisch qualifizierte Person ersetzt werden.
20. Lassen Sie das Produkt nicht unbeaufsichtigt eingeschaltet oder in Betrieb und sichern Sie durch Ausstecken des Netzsteckers eine unbeabsichtigte Nutzung.
21. Die Montage- und Bedienungsanleitung ist als Teil des Produktes zu betrachten. Bei Verkauf oder der Weitergabe des Produktes ist diese Dokumentation mitzugeben.

Achtung!
Vor Benutzung
Bedienungs-
anleitung lesen!



AUSPACKEN UND IN BETRIEB NEHMEN

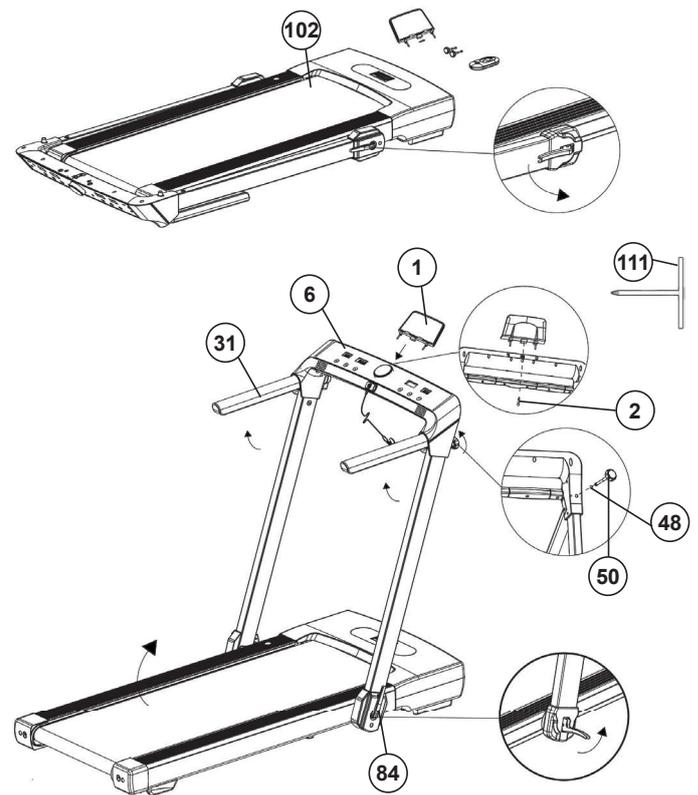
Bitte vor Benutzung unbedingt unsere Empfehlungen und Sicherheitshinweise beachten!

ENTNAHME

1. Entnehmen Sie die Kleinteile, sowie loses Verpackungsmaterial aus dem Karton und holen Sie dann mit Hilfe einer zweiten Person das Laufband heraus. Fassen Sie dabei unter den Grundrahmen (102) und achten Sie auf evtl. Quetschgefahr. Entfernen Sie vorsichtig die Schutzfolie von den Displays.

AUSKLAPPEN

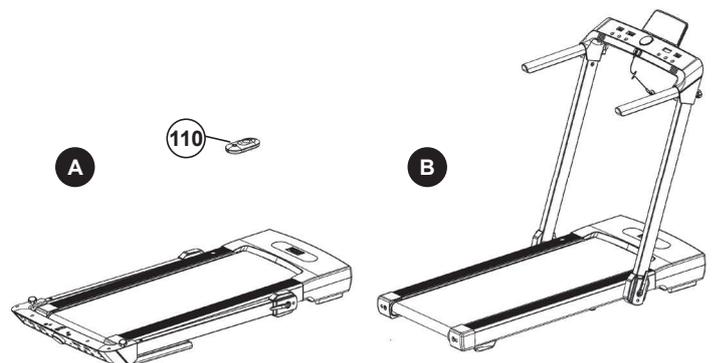
1. Lösen Sie den Klapphebel (84) auf der rechten Seite des Laufbandes.
2. Greifen Sie mittig unter dem Computer (6) und heben Sie diesen bis zur aufrechten Position vorsichtig hoch. Fixieren Sie diese Position durch Spannen des Klapphebels (84) und achten Sie darauf, dass der Klapphebel (84) richtig geschlossen ist.
3. Klappen Sie die Griffe (31) auf und fixieren Sie diese durch das Eindrehen der Sterngriffschrauben (50) mit Unterlegscheibe (48).
4. Wenn gewünscht, stecken Sie die Tablet-Ablage (1) in das Computergehäuse (6) ein und fixieren Sie diese durch Eindrehen der Befestigungsschraube (2).



2 IN 1

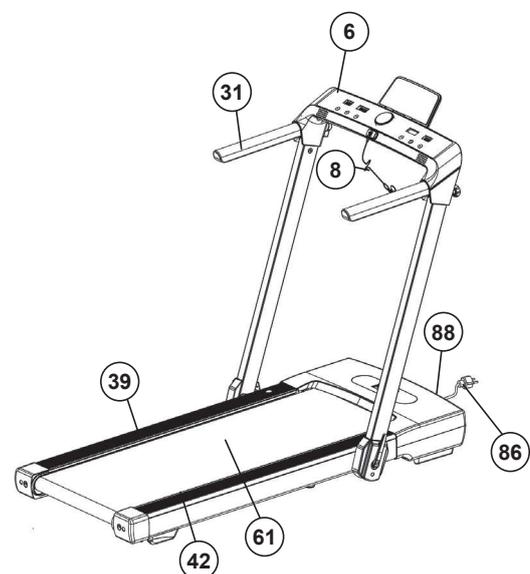
A Im zusammengeklappten Zustand kann das Laufband zum Gehen / Walken verwendet werden (max. 6 km/h). Die Steuerung erfolgt über die mitgelieferte Fernbedienung (110).

B Im ausgeklappten Zustand kann das Laufband zum Laufen verwendet werden (max. 14 km/h). **Achtung!** Wir empfehlen, das Laufband in der ausgeklappten Variante zu verwenden, da das Laufband in dieser Variante aufgrund der seitlichen Griffe und des Sicherheitsclips mehr Sicherheit bietet.



KONTROLLE UND INBETRIEBNAHME

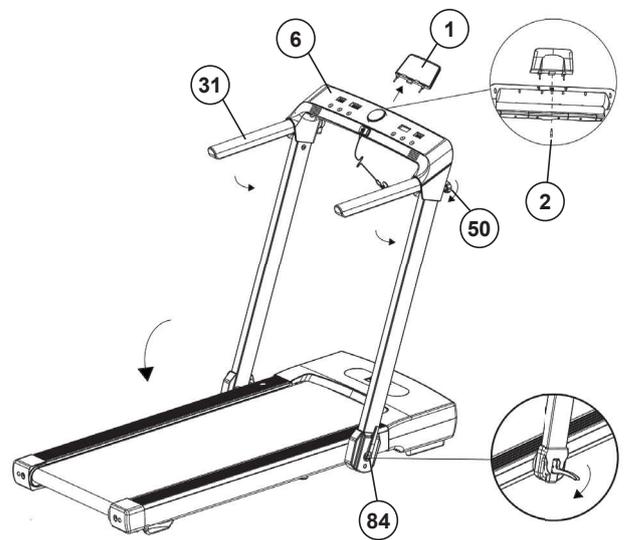
1. Alle Verschraubungen und Steckverbindungen auf ordnungsgemäße Montage und Funktion prüfen.
2. Wenn alles soweit in Ordnung ist, stecken Sie das Netzkabel (86) in eine vorschriftsmäßig installierte Steckdose (220-240V~50/60Hz) und in die Netzanschlussdose (88) vorne am Grundgerät ein und schalten Sie den Hauptschalter (88) ein.
3. Legen Sie dann den Sicherheitsclip (8) auf die entsprechende Stelle am Computer (6) und der Computer signalisiert die Betriebsbereitschaft. Legen Sie den Sicherheitsclip (8) an Ihre Trainingskleidung (z.B. Hosensbund) an und stellen Sie sich auf die seitlichen Trittleisten (39+42) am Laufband. Drücken Sie die Drehknopf um das Laufband zu starten. Nach einem Count-Down 3-2-1 setzt sich die Lauffläche (61) in Bewegung. Unmittelbar nach Anlauf der Laufbandes auf die Lauffläche (61) treten und der eingestellten Geschwindigkeit folgen. Machen Sie sich mit geringen Geschwindigkeiten mit dem Gerät vertraut.
4. Laufen Sie mittig auf der Lauffläche (61), halten Sie sich bei Unsicherheit beim Laufen an den Griffen (31) fest und treten Sie nicht auf die seitlichen Trittauflagen (39+42). Laufen Sie nur mit Blickrichtung zum Computer (6) auf dem Laufband. Steigen Sie im Notfall seitlich vom Laufband ab und halten Sie sich dabei am Griff (31) fest.



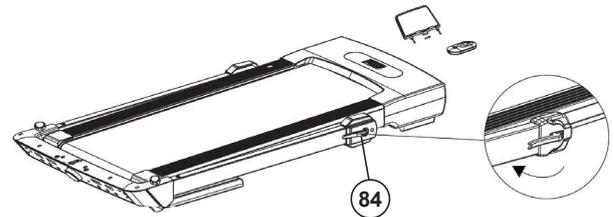
Hinweis: Bitte das Werkzeug-Set und die Anleitung sorgsam aufbewahren, da diese bei ggf. später einmal erforderlichen Reparaturen und Ersatzteilbestellungen benötigt werden.

ZUSAMMENKLAPPEN

1. Entfernen Sie die Tablet-Ablage (1) indem Sie die Befestigungsschraube (2) herausdrehen und die Tablet-Ablage herausnehmen.
2. Schrauben Sie die Sterngriffschrauben (50) etwas heraus, sodass die Griffe (31) eingeklappt werden können (**Achtung!** Die Sterngriffschrauben müssen nicht komplett aus den Stützrohren herausgeschraubt werden). Klappen Sie die Griffe (31) ein.
3. Lösen Sie den Klapphebel (84) auf der rechten Seite des Laufbandes.
4. Greifen Sie mittig unter den Computer (6) und lassen Sie diesen vorsichtig herunter.
5. Fixieren Sie die liegende Position durch das Spannen des Klapphebels (84) und achten Sie darauf, dass der Klapphebel (84) richtig geschlossen ist.



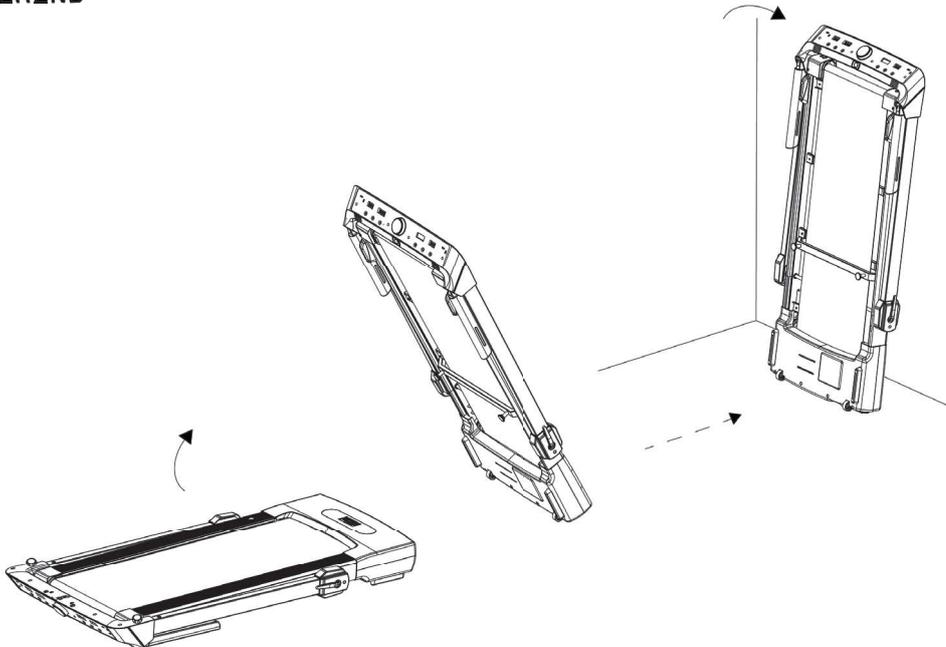
Achtung! Vor dem Zusammenklappen des Laufbandes, das Laufband ausschalten und warten bis die Lauffläche steht.



TRANSPORT UND LAGERUNG

1. Ziehen Sie das Netzkabel heraus.
2. Das Laufband kann liegend und oder stehend angelehnt an der Wand gelagert werden.
3. Heben Sie das Laufband hoch, bis es sich frei auf den Rollen bewegen lässt und schieben Sie es zum gewünschten liegenden Lagerort.

LAGERUNG STEHEND



1. Heben Sie das Laufband hoch, bis es sich frei auf den Rollen bewegen lässt.
2. Schieben Sie es, bis an die Wand. Lassen Sie etwas Abstand vor der Wand.
3. Heben Sie es weiter hoch und lehnen Sie es an die Wand. Prüfen Sie, ob es sicher an der Wand angelehnt steht.

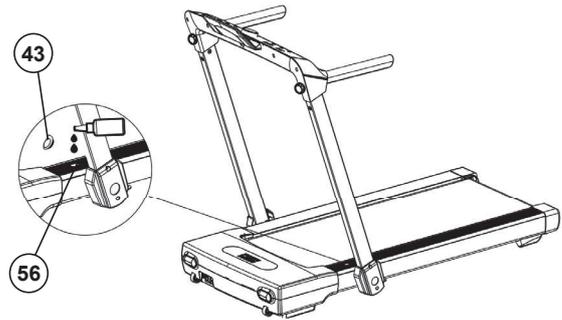
Hinweis:

Stecken Sie den Netzstecker aus bei Beabsichtigung das Gerät länger als 4 Wochen nicht zu nutzen. Wählen Sie einen trockenen Lagerort im Haus aus. Decken Sie das Gerät ab um es vor Verfärbungen durch evtl. Sonneneinstrahlung und Staub zu schützen.

ANMERKUNGEN ZUR WARTUNG UND EINSTELLUNG

Pflege

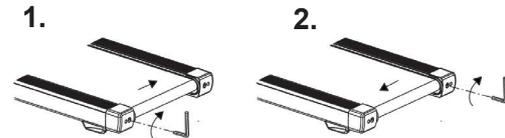
Damit das Laufband dauerhaft leicht und gut läuft, sollte regelmäßig die Unterseite der Lauffläche, welche auf dem Gleitbrett liegt auf Ihre Gleitfähigkeit geprüft werden und ggf. mit Silikonöl (Kein Schmierstoff auf ÖL- oder Petroleum Basis verwenden) nachbehandelt werden. Wir empfehlen bei der Nutzung von weniger als 3 Stunden / Woche, einmal im Jahr zu schmieren. Bei der Nutzung von 3-4 Stunden / Woche, alle sechs Monate und bei der Nutzung von mehr als 5 Stunden / Woche, alle drei Monate zu schmieren. Die Schmierung erfolgt durch Hineintropfen von Silikonöl in die Wartungsöffnung. Dazu starten Sie das Laufband mit einer geringen Geschwindigkeit, entfernen Sie den Gummistopfen (43) und tropfen Sie etwas Silikonöl (ca. 5 ml) in die Öffnung (56) ein. (**Achtung!** Zuviel Schmiermittel kann ein Durchrutschen der Lauffläche zur Folge haben.)



Einstellung

Stellen Sie das Laufband im manuellen Programm auf 3-5km/h ein. Benutzen Sie den Innensechskantschlüssel um an den Endkappen das Band mittig auszurichten.

1. Um die Lauffläche nach Links auszurichten, drehen Sie die rechte Seite im Uhrzeigersinn.
2. Um die Lauffläche nach Rechts auszurichten, drehen Sie die linke Seite im Uhrzeigersinn

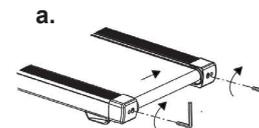


Sollte eine dauerhafte Ausrichtung der Lauffläche wie o. g. nicht möglich sein liegt eine Beschädigung der Lauffläche vor, welche dann ausgetauscht werden sollte.

Hinweis: Achten Sie darauf, dass die Lauffläche möglichst mittig läuft. Sobald sich diese zu weit aus der Mitte schiebt (über 10mm) sollte die Lauffläche wieder mittig nachjustiert werden.

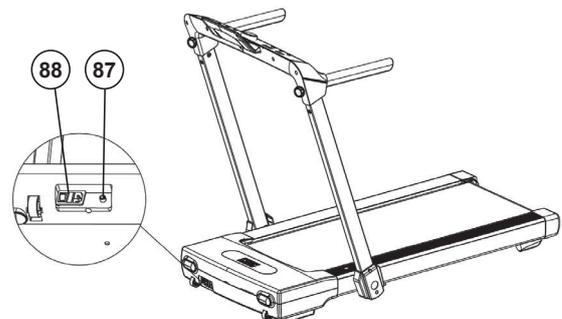
Durchrutschen des Bandes

- a. Die Lauffläche ist nicht richtig gespannt. Beide Schrauben an den Endkappen etwas fester schrauben.
- b. Der Flachriemen ist nicht richtig gespannt.
- c. Zuviel Schmiermittel mit einem Tuch entfernen.



Keine Anzeige

- Überprüfen ob Stecker in der Steckdose und ob die Steckdose Strom hat.
 - Überprüfen ob Hauptschalter (88) am Grundrahmen eingeschaltet und der Sicherheits-Clip am Computer positioniert ist.
- Achtung!** Bei Überprüfung der Computer-Steckverbindungen grundsätzlich den Netzstecker ziehen.



Überlastsicherung

1. Überprüfen, ob die Überlastsicherung (87) ausgelöst hat. Ggf. den Knopf drücken.
2. Beim Hauptanschluss (88) befindet sich zwischen den Hauptanschlüssen und der Netzanschlussbuchse das Sicherungsfach. Dort befindet sich eine Feinsicherung 5x20mm mit den Daten 8A/250V.

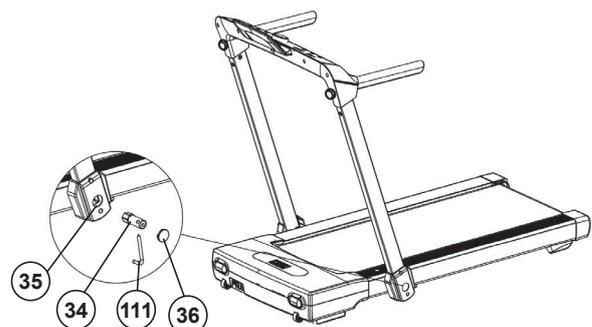
Fremde Betriebsgeräusche

- Überprüfung aller Schraubverbindungen auf festen Sitz.
- Überprüfen ob der Flachriemen in Ordnung ist.
- Überprüfen ob die Lauffläche in Ordnung ist.

Hinweis: Weitere Hinweise finden Sie in der Fehlerdiagnose.

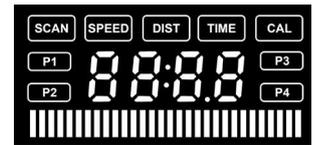
Einstellung des Klapphebels

Um den Klapphebel passend einzustellen, gibt es die Möglichkeit, mit dem mitgelieferten Rohrsteckschlüssel (34) und dem Innensechskantschlüssel (111) die Vorspannung anzupassen. **Achtung!** Die Spannmutter darf nicht komplett abgeschraubt werden. Nehmen Sie die runde Kappe (36) auf der linken Seite des Laufbandes ab, um Zugang zu der Spannmutter (35) zu erhalten.



Reinigung

Benutzen Sie nur ein leicht angefeuchtetes Tuch zur Reinigung. **Achtung!** Benutzen Sie niemals Benzin, Verdüner oder andere aggressive Reinigungsmittel zur Oberflächenreinigung da dadurch Beschädigungen verursacht werden. Das Gerät ist nur für den privaten Heimgebrauch und zur Benutzung in Innenräumen geeignet. Halten Sie das Gerät sauber und Feuchtigkeit vom Gerät fern.



ANZEIGEN

COMPUTER:

[KM/H] Geschwindigkeit-Anzeige: Zeigt die Geschwindigkeit des Laufbandes in Kilometer pro Stunde an.

[CALORIES] Kalorien-Anzeige: Zeigt die ca. verbrauchten Kilokalorien in kcal an.

[TIME] Zeit-Anzeige: Zeigt an, wie lange Sie gelaufen sind in Minuten und Sekunden.

[KM] Entfernung-Anzeige: Zeigt an, wie weit Sie gelaufen sind in Kilometer.

STEUERUNGSKNOPF:



Programmauswahl-Modus:

Durch das Drehen des Steuerungsknopfes können Sie zwischen folgenden Programmen wählen.

- [QUICK-START]** Manuelles Programm
- [TIME]** Zeit Programm
- [DISTANCE]** Entfernungs Programm
- [CALORIES]** Kalorien Programm
- [PROGRAM 1-12]** Geschwindigkeitsprogramme 1-12.

Programmvorgabe-Modus:

Durch das lange Drücken springt das Display in dem ausgewählten Programm in **[SET]** Modus. Dort kann man die Vorgabe des Zielwertes vornehmen.

Geschwindigkeits-Zonenanzeige:

Während des Trainings werden durch einen LED-Ring und in der Anzeige an der Motorhaube die entsprechenden Geschwindigkeitszonen farbig angezeigt. Die Geschwindigkeitsbereiche im Laufband-Mode werden in den Farben Blau (1,0 bis 3,9 km/h), Grün (4,0 bis 6,9 km/h), Orange (7,0 bis 9,9 km/h) und Rot (über 10,0 km/h) dargestellt. Die Geschwindigkeitsbereiche im Walkingpad-Mode werden in den Farben Blau (1,0 bis 2,9 km/h), Grün (3,0 bis 3,9 km/h), Orange (4,0 bis 4,9 km/h) und Rot (über 5,0 km/h) dargestellt.

Trainings-Modus:

Hier werden folgende Trainingsdaten im Wechsel angezeigt. **[Time]** Zeigt an, wie lange Sie gelaufen sind in Minuten und Sekunden.

[DISTANCE] Zeigt an, wie weit Sie gelaufen sind in Kilometer
[CALORIES] Zeigt die ca. verbrauchten Kilokalorien in kcal an.
[Programmdiagramme] nur in den Programmen 1-12

Unten links wird die eingestellte Geschwindigkeit des Laufbandes in Kilometer pro Stunde angezeigt.

Unten rechts wird der gemessene Puls gezeigt. (nur, wenn Sie einen optionalen Pulsgurt verwenden.)

[PAUSE] Zeigt, dass das Training pausiert wurde.
[SLEEP] Zeigt, dass das Laufband sich im Ruhemodus befindet.
[SAFE] Zeigt, dass der Sicherheitsclip nicht aufgelegt ist.

MOTORHAUBE:

[SCAN] Wechsel-Anzeige: Zeigt im Wechsel die Trainingsdaten an.

[SPEED] Geschwindigkeit-Anzeige: Zeigt die Geschwindigkeit des Laufbandes in Kilometer pro Stunde an.

[DIST] Entfernung-Anzeige: Zeigt an, wie weit Sie gelaufen sind in Kilometer.

[TIME] Zeit-Anzeige: Zeigt an, wie lange Sie gelaufen sind in Minuten und Sekunden.

[CAL] Kalorien-Anzeige: Zeigt die ca. verbrauchten Kilokalorien in kcal an.

[P1-P4] Programm-Anzeige: Zeigt das ausgewählte Programm im Walkingpad -Modus an.

[P] Puls-Anzeige: Zeigt den gemessenen Puls an. (nur, wenn Sie einen optionalen Pulsgurt verwenden.)

BEDIENUNG

STEUERUNGSKNOPF:



[Kurzes Drücken]
 - Start / Stop

[Langes Drücken]
 - Öffnen des Vorgabe-Menüs
 - Schließen des Vorgabe-Menüs
 - Pause

[Drehen im Uhrzeigersinn]
 - Erhöhung der Geschwindigkeit
 - Vorwärts blättern im Programm-Menü
 - Erhöhung der Vorgabewerte

[Drehen entgegen dem Uhrzeigersinn]
 - Verminderung der Geschwindigkeit
 - Rückwärts blättern im Programm-Menü
 - Verminderung der Vorgabewerte

FERNBEDIENUNG

[Mittlere Taste]
 - Start / Stop

[+ / -]
 - Erhöhung der Geschwindigkeit
 - Verminderung der Geschwindigkeit

[Untere-Taste]
 - Programmauswahl
 - Anzeigenwechsel



EINGABEMÖGLICHKEITEN

	Anzeige	Anzeige Wert	Vorgabe Möglichkeit	Anzeige Möglichkeit
TIME (Min:Sec)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
KM/H	0.0	N/A	N/A	1.0-16.0
KM	0.00	1.00	0.5-65.0	0.00-65.0
PULSE	-♥-	N/A	N/A	50-200
CALORIES (Kcal)	0	50	10-995	0-999

INBETRIEBNAHME LAUFBAND-MODE

1. Stecken Sie den Netzstecker in eine vorschriftsmäßig installierte Steckdose (230V~50Hz) und schalten Sie den Hauptschalter (88) unten vorne am Grundgerät ein.
2. Stellen Sie sich auf seitlichen Trittleisten.
3. Legen Sie den Sicherheits-Clip an Ihre Trainings Kleidung (z. B. Hosenbund) an und in die entsprechende Aufnahme am Computer und der Computer zeigt Ihnen das **[QUICK-START]** Programm an und ist startbereit.



PROGRAMME

[QUICK-START] Manuelles Programm:

Drücken Sie auf den Steuerungsknopf um das Laufband zu starten. Nach einem 3 Sek. Count-Down setzt sich die Lauffläche in Bewegung. Unmittelbar nach Anlauf des Bandes auf das Laufband gehen und der eingestellten Geschwindigkeit folgen. Stellen Sie durch Drehen des Steuerungsknopfes die gewünschte Geschwindigkeit ein.

[TIME] Zeit-Programm:

Wählen Sie durch Drehen des Steuerungsknopfes das **[TIME]** Zeit-Programm aus. Das Programm zeigt einen Vorschlag von 30:00 Minuten an. Durch langes Drücken auf den Steuerungsknopf wechseln Sie in das **[SET]** Vorgabe-Modus, wo Sie durch Drehen des Steuerungsknopfes die Zeit einstellen können. (Vorgabemöglichkeit 5:00-99:00 Minuten.) Starten Sie das Programm direkt oder nach Vorgabe der Zeit durch kurzes Drücken auf den Steuerungsknopf und der Vorgabewert zählt rückwärts bis auf „0“. Ist dieser Wert erreicht, ertönt ein Signal und das Laufband stoppt.



[DISTANCE] Entfernungs-Programm:

Wählen Sie durch Drehen des Steuerungsknopfes das **[DISTANCE]** Entfernung-Programm aus. Das Programm zeigt einen Vorschlag von 1,00 Kilometer an. Durch langes Drücken auf den Steuerungsknopf wechseln Sie in das **[SET]** Vorgabe-Modus, wo Sie durch Drehen des Steuerungsknopfes die Entfernung einstellen können. (Vorgabemöglichkeit 0,50-65,00 Kilometer) Starten Sie das Programm direkt oder nach Vorgabe der Entfernung durch kurzes Drücken auf den Steuerungsknopf und der Vorgabewert zählt rückwärts bis auf „0“. Ist dieser Wert erreicht, ertönt ein Signal und das Laufband stoppt.



[CALORIES] Kalorien-Programm:

Wählen Sie durch Drehen des Steuerungsknopfes das **[CALORIES]** Kalorien-Programm aus. Das Programm zeigt einen Vorschlag von 50,00 Kalorien an. Durch langes Drücken auf den Steuerungsknopf wechseln Sie in das **[SET]** Vorgabe-Modus, wo Sie durch Drehen des Steuerungsknopfes die Kalorien einstellen können. (Vorgabemöglichkeit 10,0-995 Kalorien) Starten Sie das Programm direkt oder nach Vorgabe der Kalorien durch kurzes Drücken auf den Steuerungsknopf und der Vorgabewert zählt rückwärts bis auf „0“. Ist dieser Wert erreicht, ertönt ein Signal und das Laufband stoppt.



[PROGRAM 1-12] Geschwindigkeitsprogramme 01-12

Wählen Sie durch Drehen des Steuerungsknopfes zwischen 12 unterschiedlichen Geschwindigkeitsprogrammen aus. In diesen Programmen wird die vorgegebene Zeit in 20 Teilintervalle unterteilt und die Geschwindigkeit ändert sich automatisch wie in nachfolgender Tabelle ausgewiesen ist. Durch Drücken auf den Steuerungsknopf wird das Programm gestartet. Nach Ablauf des Programms ertönt ein Signal und das Laufband stoppt. Um das Programm zu unterbrechen drücken Sie auf den Steuerungsknopf. Nach 4 Min. schaltet sich das Laufband aus, auf **[SLEEP]**.

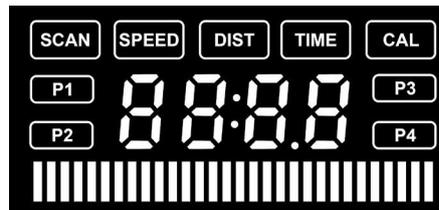


Zeit →	Programme in 20 Zeiteinteilungen																				
	↓ Programm	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Km/h	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P02	Km/h	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P03	Km/h	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04	Km/h	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P05	Km/h	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P06	Km/h	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P07	Km/h	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P08	Km/h	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
P09	Km/h	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	Km/h	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	Km/h	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	9	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	Km/h	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	7	7	5	5	4	3



INBETRIEBNAHME WALKINGPAD-MODE

1. Stecken Sie den Netzstecker in eine vorschriftsmäßig installierte Steckdose (230V~50Hz) und schalten Sie den Hauptschalter (88) unten vorne am Grundgerät ein.
2. Klappen Sie das Laufband zusammen.
3. Stellen Sie sich auf die seitlichen Trittleisten.
4. Der Computer zeigt Ihnen das [SCAN] display an und ist startbereit.



PROGRAMME

[QUICK-START] Manuelles Programm:

Drücken Sie auf die [Mittlere-Taste] um das Laufband zu starten. Nach einem 3 Sek. Count-Down setzt sich die Lauffläche in Bewegung. Unmittelbar nach Anlauf des Bandes auf das Laufband gehen und der eingestellten Geschwindigkeit folgen. Stellen Sie durch Drücken auf [+ / -] Taste die gewünschte Geschwindigkeit ein.

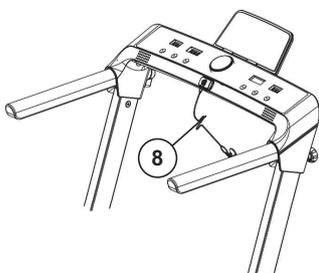
[PROGRAM P1-P4] Geschwindigkeitsprogramme 01-04

Wählen Sie durch Drücken auf die [Ring-Taste] zwischen 4 unterschiedlichen Geschwindigkeitsprogrammen aus. In diesen Programmen wird die vorgegebene Zeit in 20 Teilintervalle unterteilt und die Geschwindigkeit ändert sich automatisch wie in nachfolgender Tabelle ausgewiesen ist. Durch Drücken auf die [Mittlere-Taste] wird das Programm gestartet. Nach Ablauf des Programms ertönt ein Signal und das Laufband stoppt.

Zeit →	Programme in 20 Zeiteinteilungen																				
	↓ Programm	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Km/h	2	2	2	2	2.5	2.5	2.5	2.5	2	2	2	2	2.5	2.5	2.5	2.5	2	2	2	2
P02	Km/h	2	2	2	2	2.5	2.5	2.5	2.5	3	3	3	3	2.5	2.5	2.5	2.5	2	2	2	2
P03	Km/h	2.5	2.5	2.5	2.5	3	3	3	3	3	3	3	3	2.5	2.5	2.5	2.5	2	2	2	2
P04	Km/h	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	5	5	5	4	4	4	3	3	3

SICHERUNGS- CLIP

Der Sicherungsclip dient zu Absicherung in Notfällen. Er muss auf dem Computer aufliegen um Eingaben zu machen und das Laufband zu starten. Legen Sie den Sicherungs-Clip (8) bei jedem Training an. Es dient zu Ihrer Sicherheit, damit bei Notabstieg das Laufband schnell stoppt. Befindet sich der Sicherungs- Clip nicht auf dem Computer zeigt der Computer die Fehlermeldung [SAFE] an. Durch Auflegen des Sicherungs- Clips werden alle Werte auf null gesetzt und der Computer ist startbereit.



PULSMESSUNG

Pulsmessung mittels Pulsmessgurt:

Für eine zuverlässige Pulsüberwachung beim Training empfehlen wir einen passenden Brustgurt zu tragen. Der Computer verfügt über einen eingebauten Empfänger im Computer, sodass Sie einen Bluetooth-Pulsgurt, wie z.B. Christopheit-Sport BT-Pulsgurt (Art.-Nr.: 2209) dazu verwenden können. Wenn Sie den Pulsgurt etwas anfeuchten bevor Sie ihn umlegen sollte der Computer innerhalb von 60Sek. die Pulsdaten erfassen und zur Anzeige bringen. Die Reichweite der Pulsurte beträgt je nach Modell ca.10m.

Achtung! Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaften Schäden oder zum Tod führen. Bei Schwindel-/Schwächegefühl sofort das Training beenden. Die Pulswerte sind nicht für medizinische Zwecke geeignet.

AUDIOWIEDERGABE

Der Computer verfügt über Lautsprecher, mit denen Sie Audiodaten über Bluetooth von einem Bluetooth-fähigen Gerät (Smartphone, Tablet, ...) wiedergeben können. Um die Geräte zu koppeln, schalten Sie das Laufband ein. Koppeln Sie Ihr Endgerät mit dem "BTMP3". Das erfolgreiche Koppeln und Entkoppeln wird durch eine kurze Ansage "Bluetooth is now connected" oder "Bluetooth is now disconnected" bestätigt.

KONNEKTIVITÄT

KINOMAP APP

Sport, Coaching, Gaming und eSport sind die Schlüsselwörter der Kinomap App. Diese beinhaltet viele Kilometer reales Filmmaterial um drinnen zu trainieren, als wären Sie draußen; Verfolgungsstrecken und Analysen Ihrer Leistung; Coaching-Inhalte; Multiplayer-Modus; täglich neue Beiträge; Offizielle Indoor-Rennen und mehr...

Herunterladen der App und Verbindung

Scannen Sie den nebenstehenden QR Code mit Ihrem Smartphone / Tablet oder Verwenden Sie die Suchfunktion beim Playstore (Android) oder App Store (IOS) um die Kinomap App herunterzuladen. Registrieren Sie sich und folgen Sie den Anweisungen. Aktivieren Sie Bluetooth auf dem Smartphone oder Tablet und wählen Sie in der App den Gerätemanager und dann dort die passende Produktkategorie aus. Wählen Sie dann über das Hersteller-Logo „Christopeit Sport“, Ihre Typbezeichnung aus, um das Sportgerät zu verbinden. Je nach Sportgerät werden unterschiedliche Funktionen über Bluetooth von der APP erfasst, bzw. Daten ausgetauscht.

Achtung! Die Kinomap App bietet eine kostenlose Testversion für 14 Tage an. Danach kann man entscheiden, ob man mit der Basisversion kostenlos weiter trainieren oder gebührenpflichtig den vollen Umfang der Kinomap App nutzen möchte.

Aktuelle Informationen und Gebühren finden Sie unter: www.kinomap.com



FEHLERDIAGNOSE

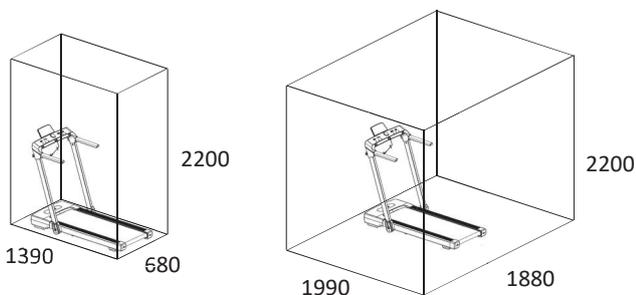
Bei Funktionsstörungen kann nebenstehende Auflistung von Fehlermeldungen eine Hilfe für versierte Personen sein. Grundsätzlich gilt, dass elektrische Reparaturarbeiten nur unter Einhaltung der einschlägigen Sicherheitsvorschriften durchzuführen sind. Nähere Informationen und Hilfestellung bei Funktionsstörungen gibt unsere Service-Abteilung. (Kontaktaten siehe letzte Seite.)

Fehlermeldung	Mögliche Ursache	Lösungsmöglichkeit
Keine Anzeige	Hauptschalter aus oder Spannungsversorgung defekt	1. Überprüfen Sie ob der Hauptschalter eingeschaltet wurde. 2. Überprüfen Sie ob die Netzspannung ausreichend und in Ordnung ist. Überprüfen Sie ob der Überlastschutz ausgelöst hat. Warten Sie eine Abkühlphase von 30 Minuten ab. Überprüfen Sie die Steckverbindungen am Hauptschalter und zur Steuerplatine auf ordnungsgemäßen Sitz. 3. Der Transformator ist evtl. defekt und müsste ausgetauscht werden.
Safe	Sicherheitsclip nicht in Position	1. Legen Sie den Sicherungs-Clip auf die entsprechende Stelle am Griff. 2. Prüfen Sie ob der Magnet in dem Sicherheitsclip vorhanden ist. Ersetzen Sie den Sicherheits-Clip wenn der Magnet fehlt.
Error 1	Störung der Motorsteuerung.	1. Überprüfen Sie die Steckverbindungen von der Computeranzeige zur Steuerung, sowie alle abgehenden und ankommenden Steckverbindungen der Steuerplatine auf ordnungsgemäßen Sitz und Unversehrtheit der Anschlusskabel. 2. Die Steuerplatine ist evtl. defekt und müsste ausgetauscht werden.
Error 3	Problem des Sensors für Geschwindigkeit	1. Überprüfen Sie den Sensor am Motor auf ordnungsgemäßen Sitz an der Lochscheibe, sodass die Drehzahlimpulse ordnungsgemäß erzeugt werden können. 2. Prüfen Sie die Steckverbindung des Sensors an der Steuerplatine und das Kabel auf Unversehrtheit.
Error 4	Spannungsproblem	Überprüfen Sie ob die Spannungsversorgung über die entsprechende Leistung verfügt und in Ordnung ist.
Error 5	Selbstkontrolle	1. Überprüfen Sie die Anschlusskabel vom Motor auf ordnungsgemäßen Sitz und auf evtl. Beschädigungen. 2. Ersetzen Sie die Steuerplatine 3. Überprüfen Sie die Steckverbindungen von der Computeranzeige zur Steuerung sowie die Kabel auf Unversehrtheit. Defekte Kabel sollten ausgetauscht werden.
Error 6	Motorstörung	1. Überprüfen Sie die Anschlusskabel vom Motor auf ordnungsgemäßen Sitz und auf evtl. Beschädigungen. Tauschen Sie ggf. den Motor aus. 2. Evtl. wurde einen Überspannung festgestellt. Das Laufband muss am Hauptschalter Aus und wieder erneut Ein geschaltet werden.
Error 7	Überlastungsschutz	3. Evtl. ist die Lauffläche eingeklemmt und hat den Motor überlastet. Prüfen Sie ob die Lauffläche abrollen kann und pflegen Sie die Laufflächenunterseite regelmäßig mit Silicon-Öl. 4. Überprüfen Sie den Motor auf evtl. Brandgeruch oder abnormale Betriebsgeräusche. Tauschen Sie den Motor ggf. aus.
Error 8	Motorkabelstörung	5. Überprüfen Sie die Steuerplatine auf evtl. verbrannte Bauteile oder Brandgeruch, welche aufgrund einer Überlastung verursacht worden sein kann. Tauschen Sie dazu die Steuerplatine aus.

Hinweis:

Sollten Sie den Fehler nicht anhand der beschriebenen Hilfen finden, kontaktieren Sie den Verkäufer oder Hersteller.

TRAININGSPLATZBEDARF



Trainingsfläche in mm
(für Gerät und Benutzer)

Freifläche in mm
(Trainingsfläche und Sicherheitsfläche umlaufend 600mm)

TRAININGSANLEITUNG ALLGEMEIN

Um spürbare, körperliche und gesundheitliche Verbesserungen zu erreichen, müssen für die Bestimmung des erforderlichen Trainingsaufwandes folgende Faktoren beachtet werden.

INTENSITÄT

Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muß den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit und /oder der Erschöpfung zu erreichen. Ein geeigneter Richtwert kann dabei der Puls sein. Mit jedem Training steigt die Kondition und somit sollte man die Trainingsanforderungen anpassen. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer, einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen oder Veränderung der Trainingsart möglich.

TRAININGSPULS

Um den Trainingspuls zu bestimmen können Sie wie folgt vorgehen. Bitte beachten Sie, dass es sich hierbei um die Richtwerte handelt. Wenn Sie gesundheitliche Probleme haben oder unsicher sind, wenden Sie sich an einen Arzt oder Fitnesstrainer.

01 Maximalpuls-Berechnen

Die Ermittlung des maximalen Pulswertes kann auf vielen unterschiedlichen Wegen erfolgen, da der Maximalpuls von viel Faktoren abhängig ist. Zur Berechnung nimmt man gerne die Faust-Formel (Maximalpuls = 220 - Lebensalter). Diese Formel ist sehr allgemein gehalten. Sie wird in viele Heimsporprodukten verwendet, um den Maximalpuls zu bestimmen. Wir empfehlen Ihnen die Sally Edwards-Formel. Diese Formel berechnet den Maximalpuls genauer und berücksichtigt das Geschlecht, Alter und Körpergewicht.

Sally Edwards-Formel

Männer:

$$\text{Maximalpuls} = 214 - (0,5 \times \text{Alter}) - (0,11 \times \text{Körpergewicht})$$

Frauen:

$$\text{Maximalpuls} = 210 - (0,5 \times \text{Alter}) - (0,11 \times \text{Körpergewicht})$$

02 Trainingspuls-Berechnen

Der optimale Trainingspuls wird durch das Ziel des Trainings festgelegt. Dafür wurden Trainingszonen definiert.

Gesundheits - Zone: REKOM - Regeneration und Kompensation.

Geeignet für: Anfänger

Trainingsart: sehr leichtes Ausdauertraining

Ziel: Erholung und Förderung der Gesundheit. Aufbau der Grundkondition.

Trainingspuls = 50 bis 60% von dem Maximalpuls

Fettstoffwechsel - Zone: GA1 - Grundlagen - Ausdauertraining 1.

Geeignet für: Anfänger und Fortgeschrittene

Trainingsart: leichtes Ausdauertraining

Ziel: Aktivierung des Fettstoffwechsels (Kalorienverbrennung). Verbesserung der Ausdauerleistung.

Trainingspuls = 60 bis 70% vom Maximalpuls

Aerobe - Zone: GA1/2 - Grundlagen - Ausdauertraining 1 bis 2.

Geeignet für: Anfänger und Vortgeschrittene

Trainingsart: moderates Ausdauertraining.

Ziel: Aktivierung des Fettstoffwechsels (Kalorienverbrennung), Verbesserung der Aerobenleistung, Steigerung der Ausdauerleistung.

Trainingspuls = 70 bis 80% vom Maximalpuls

Anaerobe - Zone: GA2 - Grundlagen - Ausdauertraining 2

Geeignet für: Fortgeschrittene und Leistungssportler

Trainingsart: moderates Ausdauertraining oder Intervalltraining

Ziel: Verbesserung der Laktatoleranz, maximale Steigerung der Leistung.

Trainingspuls = 80 bis 90% vom Maximalpuls

Wettkampf - Zone: WSA - Leistung / Wettkampftraining

Geeignet für: Athleten und Hoch-Leistungssportler

Trainingsart: intensives Intervalltraining und Wettkampftraining

Ziel: Verbesserung der max. Geschwindigkeit und Leistung.

Achtung! Das Training in dem Bereich kann zu der Überlastung des Herz-Kreislauf-Systems und gesundheitliche Schäden führen.

Trainingspuls = 90 bis 100% vom Maximalpuls

Beispielrechnung

Männlich, 30 Jahre alt und wiege 80 Kg. Ich bin Anfänger und möchte etwas Abnehmen und meine Ausdauerleistung steigern.

01: Maximal Puls - Berechnung

$$\text{Maximalpuls} = 214 - (0,5 \times \text{Alter}) - (0,11 \times \text{Körpergewicht})$$

$$\text{Maximalpuls} = 214 - (0,5 \times 30) - (0,11 \times 80)$$

$$\text{Maximalpuls} = \text{ca. } 190 \text{ Schläge/Min}$$

02: Trainingspuls-Berechnen

Durch meine Ziele und Trainingsgrad passt für mich die Fettstoffwechsel-Zone am besten.

$$\text{Trainingspuls} = 60 \text{ bis } 70\% \text{ von dem Maximalpuls}$$

$$\text{Trainingspuls} = 190 \times 0,6 [60\%]$$

Trainingspuls = 114 Schläge/ Min

Nachdem Sie Ihren Trainingspuls für Ihre Trainingskondition oder Ziele ermittelt haben, können Sie mit dem Training beginnen. Die meisten Ausdauertrainingsgeräte von uns verfügen über Pulssensoren oder sind Pulsgurtkompatibel. Somit können Sie Ihren Puls während des Trainings überwachen. Wird die Pulsfrequenz nicht in der Computeranzeige angezeigt oder wollen Sie sicherheitshalber Ihre Pulsfrequenz, die durch eventuelle Anwendungsfehler o.ä. falsch angezeigt werden könnte, kontrollieren, können Sie zu folgenden Hilfsmitteln greifen:

a. Puls-Messung auf herkömmliche Weise (Abtasten des Pulsschlages z.B. am Handgelenk und zählen der Schläge innerhalb einer Minute).

b. Puls-Messung mit entsprechend geeigneten und geeichten Puls-Messgeräten (im Sanitäts- Fachhandel erhältlich).

c. Pulsmessung mit weiteren Produkten wie Pulsuhr, Smartphone....

HÄUFIGKEIT

Die meisten Experten empfehlen die Kombination von einer gesundheitsbewußten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muß, und körperliche Ertüchtigungen drei- bis fünfmal in der Woche. Ein normaler Erwachsener muß zweimal pro Woche trainieren um seine derzeitige Verfassung zu erhalten. Um seine Kondition zu verbessern und sein Körpergewicht zu verändern benötigt er mindestens drei Trainingseinheiten pro Wochen. Ideal bleibt natürlich eine Häufigkeit von fünf Trainingseinheiten pro Woche.

GESTALTUNG DES TRAININGS

Jede Trainingseinheit sollte aus drei Trainingsphasen bestehen: „Aufwärm-Phase“, „Trainings-Phase“ und „Abkühl-Phase“. In der „Aufwärm-Phase“ soll die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von fünf bis zehn Minuten möglich. Danach sollte das eigentliche Training „Trainings-Phase“ beginnen. Die Trainingsbelastung sollte nach dem Trainingspuls gestaltet werden. Um den Kreislauf nach der „Trainings-Phase“ zu unterstützen und einem Muskelkater oder Zerrungen vorzubeugen, muß nach der „Trainings-Phase“ noch die „Abkühl-Phase“ eingehalten werden. In dieser sollten, fünf bis zehn Minuten lang, Dehnungsübungen und/oder leichte gymnastische Übungen durchgeführt werden.

Beispiel - Dehnübungen für die Aufwärm- und Abkühl-Phasen

Starten Sie Ihre Aufwärmphase durch Gehen auf der Stelle für mind. 3 Minuten und führen Sie danach folgende gymnastische Übungen durch. Bei den Übungen nicht übertreiben und nur soweit ausführen bis ein leichtes Ziehen zu spüren ist. Diese Position dann etwas halten. Wir empfehlen die Aufwärmübungen zum Abschluss des Trainings erneut durchzuführen und das Training mit Ausschütteln der Extremitäten zu beenden.



Greifen Sie mit der linken Hand hinter den Kopf an die rechte Schulter und ziehen Sie mit der rechten Hand etwas an der linken Armbeuge. Nach 20Sek. Arm wechseln.



Beugen Sie sich soweit wie möglich nach vorn und lassen Sie die Beine fast durchgestreckt. Zeigen Sie dabei mit den Fingern in Richtung Fußspitze. 2 x 20Sek.



Setzen Sie sich mit einem Bein gestreckt auf den Boden und beugen Sie sich vor und versuchen Sie den Fuß mit den Händen zu erreichen. 2 x 20Sek.



Knien Sie sich in weitem Ausfallschritt nach vorn und stützen Sie sich mit den Händen auf dem Boden ab. Drücken Sie das Becken nach unten. Nach 20 Sek. Bein wechseln.

MOTIVATION

Der Schlüssel für ein erfolgreiches Programm ist ein regelmäßiges Training. Sie sollten sich einen festen Zeitpunkt und Platz pro Trainingstag einrichten und sich auch geistig auf das Training vorbereiten. Trainieren Sie nur gut gelaunt und halten Sie sich stets Ihr Ziel vor Augen. Bei kontinuierlichem Training werden Sie Tag für Tag feststellen, wie Sie sich weiterentwickeln und Ihrem persönlichen Trainingsziel Stück für Stück näher kommen.

STÜCKLISTE - ERSATZTEILLISTE

Artikel: **Laufband 2in1 /S - 2440 / 2441**
 Stand der technische Daten: **17.10.2024**
 Stellmaß: L 139 x B 68 x H 110 cm
 Stellmaße geklappt ca.: L 155 x B 68 x H 18 cm
 Trainingsplatzbedarf: 4 m²
 Gerätegewicht: 36 kg
 Benutzergewicht (max.): 120 kg
 Elektrische Daten: 220-240V/50-60Hz/600 Watt

- Computer mit Bluetooth-Verbindung für KINOMAP (APP für iOS und Android)
- Bluetooth Lautsprecher für Audiowiedergabe
- Halterung für Tablet und Smartphone
- Transportrollen für leichten Standortwechsel
- Lauffläche: ca. L 110 x B 40 cm

EIGENSCHAFTEN

- Motor Dauerleistung 0,75PS (0,6kW), Motor Höchstleistung 1,5PS (1,1kW)
- Geschwindigkeit: 1km/h bis 14 km/h (in 0,1 km/h Schritten einstellbar)
- 1 Schnellstart-Programm und 3 Zielprogramme mit Vorgabe der Zeit, Entfernung oder Kalorienverbrauch
- 12 Geschwindigkeitsprogramme für Jogging-/Lauf-Betrieb
- 4 Geschwindigkeitsprogramme für Geh-/Walking-Betrieb
- Fernbedienung für Geh-/Walking-Betrieb
- Optionale Pulsmessung per Bluetooth Pulsgurt
- Schwingungsgedämpfte Lauffläche
- Not-Stop Funktion durch Sicherheits-Clip
- Flach zusammenklappbar mit einer Höhe von nur 18 cm
- Display mit Anzeige von: Zeit, Entfernung, Geschwindigkeit, ca. Kalorienverbrauch, Trainingsprogramm und Pulsfrequenz

HINWEISE

Wenn ein Bauteil nicht in Ordnung ist oder fehlt, oder wenn Sie in Zukunft ein Ersatzteil benötigen, wenden Sie sich bitte an:

Top-Sports Gilles GmbH

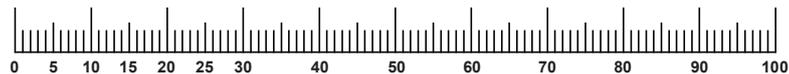
Friedrichstraße 55, 42551 Velbert
 www.christopeit-sport.com
 Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0
 Telefax: +49 (0)20 51 / 60 67-44
 e-mail: info@christopeit-sport.com

Dieses Produkt ist nur für den privaten Heimsporbereich gedacht und nicht für gewerbliche oder kommerzielle Nutzung geeignet. Heimsporntutzung Klasse H/C.

Abb.- Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge	Montiert an Abb. Nr.	ET Nummer
1	Tablet Halterung		1	21	36-2340-10-BT
2	Befestigungsschraube für Ablage	M4x8	1	1	39-9909-SW
3	Displayauflage-Computer		1	6	36-2440-04-BT
4	Kreuzschlitzschraube	4x12	17	6,22+68	36-9206104-BT
5	Sicherheits-Clip Halter		1	6	36-2340-46-BT
6	Computergehäuse oben		1	21+22	36-2440-05-BT
7	Computer Knopf		1	6	36-2440-03-BT
8	Sicherheits-Clip		1	6	36-2340-09-BT
9	Displayplatine rechts		1	6	36-2340-22-BT
10	Ferrite Ring 1		2	45	36-1241-19-BT
11	Kreuzschlitzschraube	3x8	21	7,9,12+16	39-10127
12	Bluetooth MP3 Modul		1	6	36-2230-10-BT
13	Unterlegscheibe	4//8	4	14	39-10510
14	Kreuzschlitzschraube	3x12	4	18	39-10128
15	Klappsensor		1	6	36-2440-06-BT
16	Displayplatine links		1	6	36-2340-44-BT
17	Sicherheits-Clip Auflage		1	6	36-2230-23-BT
18	Lautsprecher-Halterung		2	6	36-2440-07-BT
19	Lautsprecher-Pad		2	18	36-2440-08-BT
20	Lautsprecher		2	6	36-2440-09-BT
21	Computerrahmen		1	29+47	33-2440-02-SW
22	Computergehäuse unten		1	6	36-2440-10-BT
23	Federring	für M4	3	24+83	39-9871
24	Kreuzschlitzschraube	4x10	2	22	39-10137-SW
25	Displayauflage-Motorabdeckung		1	26	36-2440-11-BT
26	Motorabdeckung		1	90	36-2440-01-BT
27	Distanzstück		2	50	36-2440-12-BT
28	Selbstsichernde Mutter	M8	4	49,55+84	39-9818-CR
29	Stützrohr links		1	21+102	33-2440-03-SW
30	Unterlegscheibe	8//20	2	49	39-10018-SW
31	Griff		2	29+47	33-2440-04-SI
32	Vierkantstopfen	25x25	2	31	39-10427
33	Griffüberzug		2	31	36-2440-13-BT
34	Rohrsteckschlüssel	13	1	28	36-2340-48-BT
35	Unterlegscheibe	8//16	1	84	39-9862-CR
36	Abdeckkappe für Version 2440		1	37	36-2340-47-BT

Abb.- Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge	Montiert an Abb. Nr.	ET Nummer
36	Abdeckkappe für Nr. 2441			37	36-2441-04-BT
37	Stützrohrverkleidung links		1	29	36-2440-36-BT
38	Feder		2	84	36-2340-32-BT
39	Trittleiste links für Nr. 2440		1	63+64	36-2440-14-BT
39	Trittleiste links für Nr. 2441		1	63+64	36-2441-01-BT
40	Trittleisten-Innenkante		2	39+42	36-2440-37-BT
41	Lauffläche		1	57+62	36-2440-15-BT
42	Trittleiste rechts für Nr. 2440		1	96+98	36-2440-16-BT
42	Trittleiste rechts für Nr. 2441		1	96+98	36-2441-02-BT
43	Ölstopfen		1	42	36-2340-23-BT
44	Computerdisplay		1	26	36-2440-17-BT
45	Verbindungskabel		1	7+85	36-2440-18-BT
46	Innensechskantschraube	M8x14	4	29+47	39-9888
47	Stützrohr rechts		1	21+102	33-2440-05-SW
48	Unterlegscheibe	10//20	2	50	39-9989
49	Innensechskantschraube	M8x30	2	31	39-10041
50	Sterngriffschraube		2	19,31+47	36-2340-45-BT
51	Kabelschutz		2	102	36-2340-50-BT
52	Kabelschlauch		1	47	36-2025-28-BT
53	Innensechskantschraube	M8x25	2	54	39-10455
54	Motor		1	102	33-2440-06-SW
55	Innensechskantschraube	M8x80	1	53	39-9973-SW
56	Ölstutzen		1	69	36-2340-24-BT
57	Vordere Rolle		1	102	33-2440-07-SW
58	Flachriemen	140J	1	54+57	36-2025-32-BT
59	Kreuzschlitzschraube	M6x35	4	61	39-10085
60	Kreuzschlitzschraube	M6x25	4	61	39-10306
61	Gleitbrett		1	102	36-2440-19-BT
62	Hintere Rolle		1	102	33-2440-08-SW
63	Seitenleiste links für Nr. 2440		1	39+102	36-2440-20-BT
63	Seitenleiste links für Nr. 2441		1	39+102	36-2441-05-BT
64	Seitenleiste links vorne für Nr. 2440		1	39+102	36-2440-21-BT
64	Seitenleiste links vorne für Nr. 2441		1	39+102	36-2441-06-BT
65	Gleitbrettstütze		2	61+102	33-2440-09-SW
66	Entstör Kondensator		1	102	36-2350-17-BT
67	Mutter	M6	8	59+60	39-9891
68	Rohrhalterung		2	69	36-2340-34-BT
69	Silikonölröhr		1	61	36-2340-33-BT
70	Befestigungsrohr links		1	90	33-2440-10-SW
71	Innensechskantschraube	M6x14	4	70+76	39-10120-VC
72	Kreuzschlitzschraube	3x8	4	77	39-10127
73	Kreuzschlitzschraube	5x20	2	74	39-10190
74	Spule		1	102	36-2230-25-BT
75	Stützrohrverkleidung rechts		1	47	36-2440-22-BT
76	Befestigungsrohr rechts		1	90	33-2440-11-SW
77	Steuerplatine		1	90	36-2440-23-BT
78	Ferrite Ring 2		1	85	36-2440-24-BT
79	Ferrite Ring 3		1	54	36-2440-25-BT
80	Erdungskabel		1	102	36-2340-52-BT
81	Patchkabel Sicherung		3	87	36-1830-30-BT
82	Patchkabel Hauptschalter		1	88	36-2340-51-BT
83	Kreuzschlitzschraube	4.2x16	7	37,75+80	39-10253-SW
84	Klapphebel		1	47	33-2340-10-SI
85	Steuerkabel		1	45+77	36-2440-26-BT
86	Netzanschlusskabel		1	90	36-9836113-BT
87	Überlastschutz		1	90	36-1830-28-BT
88	Hauptschalter		1	90	36-1970-09-BT
89	Aufstellfuß		2	90	36-2340-30-BT
90	Untere Motorabdeckung		1	26	36-2440-02-BT
91	Ferrite Ring 4		1	81	36-2440-27-BT
92	Dämpfer vorne		2	90	36-2440-28-BT
93	Transportrolle		2	90	36-2340-29-BT
94	Transportrollenachse		2	89+90	36-2340-31-BT

Abb.- Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge	Montiert an Abb. Nr.	ET Nummer
95	Kreuzschlitzschraube	4x16	12	94	39-10519
96	Seitenleiste rechts vorne für Version		1	42+102	36-2440-29-BT
96	Seitenleiste rechts vorne für Version		1	42+102	36-2441-07-BT
97	Kreuzschlitzschraube	4.2x13	10	100	39-10515
98	Seitenleiste rechts für Version 2440		1	41+102	36-2440-30-BT
98	Seitenleiste rechts für Version 2441		1	41+102	36-2441-08-BT
99	Fußschraube		2	102	36-2440-31-BT
100	Leistenaufnahme		10	102	36-2440-38-BT
101	Dämpfer hinten rechts		1	102	36-2440-32-BT
102	Grundrahmen		1	29+47	33-2440-01-SW
103	Kreuzschlitzschraube	M6x25	9	57,92,101+104	39-10454-SW
104	Dämpfer hinten links		1	102	36-2440-33-BT
105	Unterlegscheibe	6//12	3	106	39-10439
106	Innensechskantschraube	M6x55	3	57+62	39-10141
107	Kreuzschlitzschraube	M5x12	2	108+109	39-9903
108	Endkappe rechts		1	102	36-2440-34-BT
109	Endkappe links		1	102	36-2440-35-BT
110	Fernbedienung		1		36-2440-39-BT
111	Innensechskantschlüssel	5	1		36-9119-34-BT
112	Montage- und Bedienungsanleitung		1		36-2440-40-BT



GARANTIEBESTIMMUNGEN

Die Garantie beträgt 24 Monate, gilt für Neuware bei Ersterwerb und beginnt mit dem Rechnungs- bzw. Auslieferdatum. Während der Garantiezeit werden eventuelle Mängel kostenlos beseitigt.

Bei Feststellung eines Mangels sind Sie verpflichtet diesen unverzüglich dem Hersteller zu melden. Es steht im Ermessen des Herstellers die Garantie durch Ersatzteilversand oder Reparatur zu erfüllen. Bei Ersatzteilversand besteht die Befugnis des Austausches ohne Garantieverlust. Eine Instandsetzung am Aufstellort ist ausgeschlossen.

Heimtransportgeräte sind nicht für eine kommerzielle oder gewerbliche Nutzung geeignet. Eine Zuwiderhandlung in der Nutzung hat eine Garantieverkürzung oder Garantieverlust zur Folge.

Die Garantieleistung gilt nur für Material oder Fabrikationsfehler. Bei Verschleißteilen oder Beschädigungen durch missbräuchliche oder unsachgemäße Behandlung, Gewaltanwendung und

Eingriffen die ohne vorherige Absprache mit unserer Service Abteilung vorgenommen werden, erlischt die Garantie.

Bitte bewahren Sie, falls möglich, die Originalverpackung für die Dauer der Garantiezeit auf, um im Falle einer Rücksendung die Ware ausreichend zu schützen und senden Sie keine Ware unfrei zur Service Abteilung ein!

Eine Inanspruchnahme von Garantieleistungen erwirkt keine Verlängerung der Garantiezeit.

Ansprüche auf Ersatz von Schäden welche evtl. außerhalb des Gerätes entstehen (sofern eine Haftung nicht zwingend gesetzlich geregelt ist) sind ausgeschlossen.

Hersteller:
Top-Sports Gilles GmbH, Friedrichstr. 55, 42551 Velbert