



Ellipsentrainer

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

WARNUNG: An dieser Stelle raten wir Ihnen, sich mit Ihrem Arzt oder Gesundheitsberater zu besprechen, bevor Sie dieses Produkt verwenden. Dies gilt insbesondere für Personen älter als 35 Jahre und solche, mit Gesundheitsproblemen. Wir übernehmen keinerlei Haftung für etwaige Verletzungen oder Schäden, die durch eine Nichtbeachtung der Anleitung entstehen. Bauen Sie das Laufband sorgfältig zusammen und montieren Sie den Motorschutz bevor Sie das Gerät an den Strom anschliessen.

1. Gehen Sie vor der Nutzung sicher, dass alle Sicherheitsklammern sicher an Ihrer Kleidung oder einem Gürtel befestigt sind.
2. Bitte führen Sie keine Gegenstände in das Gerät ein, um eine Beschädigung zu vermeiden.
3. Stellen Sie das Produkt auf eine freie und ebene Oberfläche. Stellen Sie das Laufband nicht auf einen dicken Teppichboden, da dies die Belüftung behindern kann. Stellen Sie das Produkt auch nicht in der Nähe von Wasserquellen oder im Freien auf.
4. Starten Sie das Gerät nie, während Sie sich auf dem Laufband befinden. Nachdem Sie das Produkt eingeschaltet und die Geschwindigkeit eingestellt haben, kann es zu einer kurzen Pause kommen, bevor sich das Laufband in Bewegung setzt. Stellen Sie sich währenddessen auf die Fussleisten, die sich an den beiden Seiten des Ellipsentrainers befinden und warten Sie, bis sich das Laufband bewegt.
5. Bitte tragen Sie geeignete Kleidung, wenn Sie das Gerät benutzen. Tragen Sie keine weite oder lange Kleidung, da sich diese in dem Laufband verfangen kann. Tragen Sie bitte immer Lauf- oder Aerobicshuhe mit Gummisohlen.
6. Halten Sie Kinder und Haustiere von dem Gerät fern, wenn es sich in Benutzung befindet.
7. Nutzen Sie das Gerät nicht innerhalb von 40 Minuten nach einer Mahlzeit.
8. Dieses Gerät ist für den Gebrauch durch Erwachsene bestimmt. Heranwachsende sollten bei der Nutzung von einer Aufsichtsperson begleitet werden.
9. Halten Sie sich bei Ihrem ersten Training bitte an den Haltegriffen des Produkts fest, bis Sie sich an das Laufband gewöhnt haben.
10. Dieses Produkt ist nur für den Gebrauch in Innenräumen bestimmt, da eine Nutzung im Freien das Gerät beschädigen kann. Lagern Sie das Produkt nur an trockenen und sauberen Orten. Nutzen Sie das Gerät für keine anderen Zwecke als den hier beschriebenen.
11. Bitte kaufen Sie das Netzkabel direkt von Ihrem Händler oder kontaktieren Sie uns.
12. Falls die Geschwindigkeit des Laufbands, entweder durch einen technischen Defekt oder durch manuelle Einstellung, sich plötzlich stark erhöht, kann der Sicherheitsstift gezogen werden, um das Gerät zu einem sofortigen Stopp zu bringen.
13. Verbinden Sie nichts an der Mitte des Kabels, verlängern Sie das Kabel oder ändern Sie den Stecker nicht und stellen Sie keine schweren Gegenstände auf das Kabel. Gehen Sie sicher, dass sich das Kabel nicht in der Nähe von Hitzequellen befindet und nutzen Sie keine Steckdosen mit mehreren Löchern, da dies zu Feuer und Verletzungen führen kann.
14. Trennen Sie das Gerät vom Strom wenn Sie es nicht benutzen. Ziehen Sie nicht an dem Netzkabel, auch wenn das Gerät ausgeschaltet ist, um einem Kabelbruch vorzubeugen. Nutzen Sie nur eine professionell geerdete Steckdose. Wenn sich irgendwelche Schäden an der Steckdose befinden, kontaktieren Sie bitte einen Elektriker.
15. Dieses Laufband ist nur für den Hausgebrauch bestimmt.
16. Um jedweden Unfällen vorzubeugen, halten Sie bitte einen Sicherheitsabstand von 1x2 m vom Ende des Geräts ein.

Bitte lesen Sie diese Anweisungen sorgfältig vor der Nutzung durch. Bewahren Sie diese Anleitung für spätere Bezugnahme auf.

ZUBEHOER

LAUFBAND



BATTERIE



COMPUTER



SCHLÜSSEL



WERKZEUG

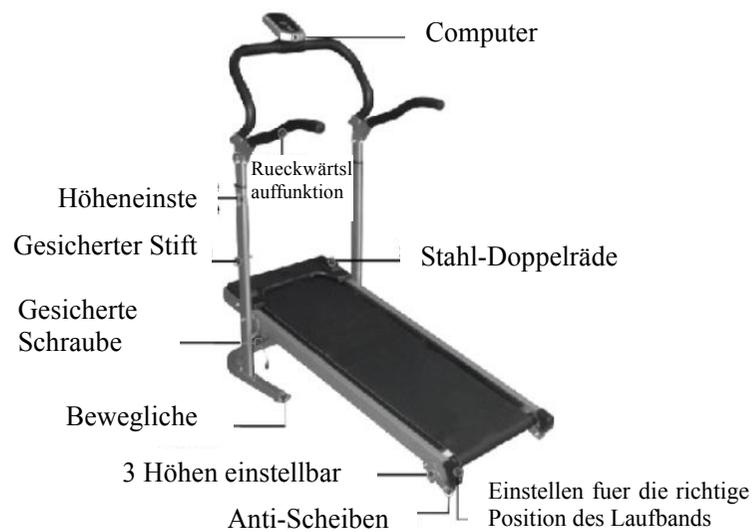


SCHRAUBEN



MUTTERN

EINZELTEILE



MONTAGE

SCHRITT 1

Sichern Sie die Seitenschrauben



SCHRITT 2

Entsichern Sie den Stift.



SCHRITT 3

Ziehen Sie zwei Schrauben fest.



SCHRITT 4

Verbinden Sie den Computer.



SCHRITT 5

Stellen Sie die Exzenterräder ein.



LAGERUNG



Lockern Sie die Schrauben



Lockern Sie nun
den Stift



Stellen Sie das Produkt auf und
sichern Sie den Stift wieder

HOEHENEINSTELLUNGSGRIFF

Lockern Sie die Seitenschrauben,
stellen Sie die Höhe ein und
ziehen Sie die Schrauben wieder
an.



COMPUTERFUNKTIONEN



- 1. Geschwindigkeit:** Drücken Sie auf den Modusknopf, bis der Anzeigenzeiger auf GESCHWINDIGKEIT zeigt. Das Display zeigt nun die Geschwindigkeit während des Trainings.
- 2. Zeit:** Drücken Sie auf den Modusknopf, bis der Anzeigenzeiger auf ZEIT zeigt. Das Display zeigt nun die Zeit während des Trainings.
- 3. Distanz:** Drücken Sie auf den Modusknopf, bis der Anzeigenzeiger auf DISTANZ zeigt. Das Display zeigt nun die zurückgelegte Distanz während des Trainings.
- 4. Scan:** Das Display wechselt seine Anzeige alle 4 Sekunden.
- 5. Gesamtdistanz:** Drücken Sie auf den Modusknopf, bis der Anzeigenzeiger auf ODO zeigt. Das Display zeigt nun die zurückgelegte Gesamtdistanz auf einer Skala von 0 bis 9999.
- 6. Kalorien:** Drücken Sie auf den Modusknopf, bis der Anzeigenzeiger auf KALORIEN zeigt. Das Display zeigt nun die verbrannten Kalorien während des Trainings.
- 7. Modus:** Durch Drücken dieses Knopfes ändert sich die Anzeige des Displays.

LAUF BAND STEIGUNGSEINSTELLUNG

Bevor Sie Ihre ersten Schritte auf dem Laufband machen, stellen Sie bitte die Steigung ein. Je größer die Steigung, desto höher die Intensität des Trainings. Für Anfänger ist die niedrigste Stufe empfohlen.

Die Platte unter dem Laufband ist verstellbar und hat 3 Stufen: ca. 7%, 8% und 10% Steigung. Die Steigung kann am hinterem Ende des Gerätes eingestellt werden.

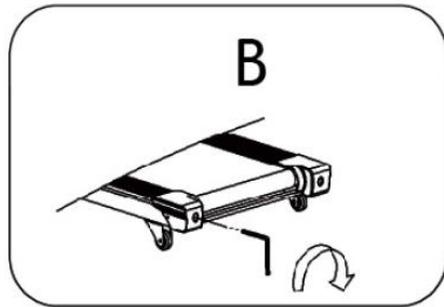
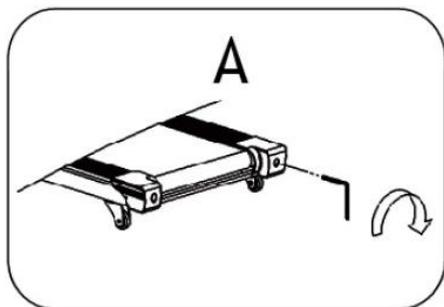
- Lösen Sie den Schliessmechanismus des Laufbands.
- Heben Sie das hintere Ende leicht hoch.
- Ziehen Sie den Stift aus beiden Seiten.
- Stellen Sie die gewünschte Position ein.
- Stecken Sie die Stifte zurück in die Ausgangsposition.
- Schliessen Sie nun den Schliessmechanismus.



LAUF BAND ZENTRIERUNG UND SPANNUNGSEINSTELLUNG

UM DAS LAUFBAND ZU ZENTRIEREN:

- Stellen Sie das Gerät auf eine ebene Oberfläche
- Wenn sich das Laufband nach rechts verschoben hat, drehen Sie bitte den rechten Einstellungsbolzen ein halbes Mal im Uhrzeigersinn und den linken ein halbes Mal gegen den Uhrzeigersinn
- Wenn sich das Laufband nach links verschoben hat, drehen Sie bitte den linken Einstellungsbolzen ein halbes Mal im Uhrzeigersinn und den rechten ein halbes Mal gegen den Uhrzeigersinn



WARTUNGSEINSTELLUNGEN

REINIGUNG

Eine gründliche Reinigung des Geräts kann die Lebensdauer erheblich verlängern. Halten Sie das Laufband sauber, in dem Sie es regelmäßig abstauben. Säubern Sie die freiliegenden Stellen neben dem Laufband und auch die Seitenhalterungen. Dies kann die Ablagerung von Verschmutzungen unter dem Laufband erheblich reduzieren. Die Oberfläche des Laufbands kann mit einem nassen, seifigen Tuch abgewischt werden. Halten Sie Flüssigkeiten von dem motorisierten Innenbereich unter dem Laufband fern.

LAUFBAND UND OBERFLÄCHENSCHMIERUNG

Dieses Laufband ist mit einem vorgeschmierten Decksystem mit geringem Wartungsaufwand ausgestattet. Die Deck/Laufband Reibung spielt eine grosse Rolle wenn es zu der Lebensdauer und Funktion des Geräts kommt und verlangt somit regelmäßige Schmierung. Wir empfehlen eine regelmäßige Überprüfung des Decks.

Wir empfehlen eine Schmierung des Decks anhand der folgenden Tabelle:

Leichter Nutzer (weniger als 3 Stunden/Woche) jährlich
Mittlerer Nutzer (3 bis 5 Stunden/Woche) alle sechs Monate
Schwerer Nutzer (mehr als 5 Stunden/Woche) alle drei Monate

