

For The Long Run[®]

WOODWAY[®]

Motorisierte Sport & Fitness Laufbänder

Beinhaltet die Modelle:

4Front
Mercury
Path
Pro
Pro XL



Originalausgabe der Bedienungsanleitung

Ausgabe: 03/2021-v2.3de

Europäische Niederlassung:

WOODWAY GmbH
Steinackerstr. 20
79576 Weil am Rhein
Deutschland

Tel.: +49-7621-940 999-0
Fax.: +49-7621-940 999-40
E-Mail: info@woodway.de
Web: www.woodway.de

Vertrieb:

Tel. +49-7621-940 999-10
E-Mail: vertrieb@woodway.de

Kundendienst:

Tel. +49-7621-940 999-14
E-Mail: service@woodway.de

Hersteller:

WOODWAY USA, Inc.
W229 N591 Foster Ct.
Waukesha, WI 53186
USA

Tel.: +1-262-548-6235
Fax.: +1-262-522-6235
E-Mail: info@woodway.com
Web: www.woodway.com

Inhalt

1	Einleitung	6
1.1	Informationen zur Bedienungsanleitung	6
1.2	Haftungsbeschränkung	6
1.3	Urheberschutz	7
1.4	Ersatzteile	7
1.5	Kundendienst.....	8
1.6	EG-Konformitätserklärung.....	9
2	Sicherheit	10
2.1	Allgemein	10
2.2	Beschreibung von Warnhinweisen	10
2.3	Sicherheitshinweise am Gerät	11
2.3.1	4Front / Mercury / Path / Pro / Pro XL.....	11
2.4	Gesundheitliche Risiken	13
2.5	Bestimmungsgemäße Verwendung	14
2.6	Unzulässige Betriebsweisen.....	15
3	Technische Daten.....	16
3.1	Typenschild	16
3.2	RS-232- Schnittstelle	16
3.3	Technische Spezifikationen	17
3.3.1	4Front / 4Front mit TV	17
3.3.2	Mercury / Mercury H	18
3.3.3	Path / Path H	19
3.3.4	Pro / Pro mit TV.....	20
3.3.5	Pro XL / Pro XL mit TV	21
3.4	Lauffläche	22
3.5	Einsatzbedingungen	22
3.6	Elektrischer Anschluss	23
4	Transport und Lagerung	25
4.1	Sicherheitshinweise für den Transport	25
4.2	Transport flach	25
4.3	Transport aufrecht	25
4.4	Transport mit Tragestangen.....	26
4.5	Lagerung.....	26
5	Produktbeschreibung	27
5.1	Lauffläche	27
5.2	Transportsystem	27
5.3	Steigungssystem	28
5.4	Dynamischer (Widerstand-)Modus	29
5.4.1	Dynamischer (Widerstand-)Modus: LED Standard Display ...	29
5.4.2	Dynamischer (Widerstand-)Modus: LED Group Training Display.....	30
5.4.3	Dynamischer (Widerstand-)Modus: LCD Personal Trainer Display.....	31
5.5	Anschlusskasten.....	32
5.6	Sicherheitsausrüstung	32
5.6.1	Sicherheitsgeländer.....	32
5.6.2	Not-Stopp mit Sicherheitsschnur	33
5.6.3	Strombegrenzung des Riemenantriebs.....	33
5.6.4	Geringer Ableitstrom	33
5.6.5	Abstieg in Notfällen.....	34
6	Inbetriebnahme.....	35
6.1	Allgemein	35

Inhalt

6.2	Information zur Erdung	35
6.3	Aufstellung	35
	6.3.1 Stellfüße Justieren	37
	6.3.2 Inbetriebnahme abschließen	38
6.4	Montageanleitung	38
	6.4.1 Vorbereitung	38
	6.4.2 4Front.....	40
	6.4.3 Mercury, Path.....	43
	6.4.4 Pro, ProXL.....	47
6.5	Teile ersetzen	49
7	Betrieb	50
7.1	Zu Ihrer Sicherheit	50
7.2	Training in der Praxis	51
	7.2.1 Professionelle Beratung	51
	7.2.2 Warm-up und Cool-down	51
	7.2.3 Richtige Körperhaltung.....	51
	7.2.4 Puls messen	51
	7.2.5 Ermittlung maximale Herzfrequenz.....	52
	7.2.6 Herzfrequenztabelle	52
	7.2.7 Trainingshäufigkeit	53
7.3	Kontaktherzfrequenzmessung	53
7.4	Herzfrequenzmesser.....	53
	7.4.1 Anlegen des Brustgurts	54
	7.4.2 Funktion des Senders.....	55
7.5	Vor jeder Inbetriebnahme.....	55
7.6	Gerät Ein- / Ausschalten	56
7.7	LED Standarddisplay	58
	7.7.1 Displayparameter.....	58
	7.7.2 Starten des Laufbandes.....	58
	7.7.3 Trainingsparameter.....	59
	7.7.4 Beschreibung der Anzeigeelemente	59
7.8	LED Group Training Display	61
	7.8.1 Displayparameter.....	61
	7.8.2 Starten des Laufbandes.....	61
	7.8.3 Trainingsparameter.....	61
	7.8.4 Beschreibung der Anzeigeelemente	62
7.9	LCD Personal Trainer Display	63
	7.9.1 Displayparameter und Bedienfunktionen.....	64
	7.9.2 Beschreibung der Anzeigeelemente	64
	7.9.3 Schnellstart (benutzerdefinierter Betrieb).....	65
	7.9.4 Schnellstart-Displayparameter	65
	7.9.5 Starten eines programmierten Trainings	66
	7.9.6 Fitnessprogramme	68
	7.9.7 Benutzerprogramme	79
	7.9.8 Fitnesstests	82
7.10	Training auf USB speichern.....	88
8	Optionen	89
8.1	Netzeingang 208 / 230 V	89
8.2	Gewichtsentlastungssysteme.....	89
8.3	Rückwärtsmodus (bidirektionale Laufflächengürtelsteuerung).....	89
8.4	Höchstgeschwindigkeits-Upgrade	90
8.5	RS-232 Remote-Computersteuerung.....	90
8.6	TV-Einstellung, 4Front	91
8.7	ProSmart Display, 4Front/Pro/Pro-XL	95

8.8	Optionen und Zuberhör	96
9	Wartung und Reinigung	97
9.1	Reinigung	97
9.2	Wartungsintervalle	98
9.2.1	Wöchentliche Maßnahmen	98
9.2.2	Maßnahmen alle 2-4 Wochen	98
9.2.3	Halbjährliche Maßnahmen	99
9.2.4	Jährliche Maßnahmen	100
9.3	Schmierung	101
9.3.1	Lager	101
9.3.2	Laufflächengürtel, Antriebsachse	101
9.3.3	Zahnriemen	102
9.3.4	Steigungssystem	102
9.4	Anpassungen und Kalibrierung	103
9.4.1	Steigungssystem	103
9.4.2	Handläufe	103
9.4.3	Lagerschienen	103
9.4.4	Aufstellfüße des Laufbandes	103
9.4.5	Laufflächengürtel	103
9.4.6	Laufbandgürtel kalibrieren	104
9.5	Sperrung des Laufbandes	105
9.5.1	Muster einer Kennzeichnung bei Sperrung des Laufbandes:	106
9.6	Gerätesicherungen	107
10	Fehlersuche	108
10.1	Geräuschentwicklung	108
10.2	Keine Anzeige	109
10.3	Keine Bandbewegung	109
10.4	Freibeweglicher Laufflächengürtel	109
10.5	Steigung funktioniert nicht	109
10.6	Unregelmäßige Anzeige oder blinkendes Display	110
10.7	Elektrostatische Entladung	110
10.8	Elektromagnetische Störquellen	110
10.9	Störung der POLAR®-Herzfrequenzmessung	110
11	Entsorgungshinweise	111
12	Wartungsprotokoll	112
13	Abbildungsverzeichnis	113

Einleitung

1 Einleitung**1.1 Informationen zur Bedienungsanleitung**

Diese Bedienungsanleitung informiert über den sicheren Umgang mit Ihrem Laufband.

Voraussetzung für einen sicheren Betrieb ist die Einhaltung aller angegebenen Sicherheitshinweise und Handlungsanweisungen.

Bedienungsanleitung lesen und beachten!

Diese Bedienungsanleitung vor Beginn aller Tätigkeiten am Gerät sorgfältig durchlesen! Sie ist Produktbestandteil und muss in unmittelbarer Nähe des Gerätes für das Bedien- und Wartungspersonal jederzeit zugänglich aufbewahrt werden.

⚠ VORSICHT**Unfallgefahr durch falsche Bedienung!**

Wenn das Laufband nicht bestimmungsgemäß nach den Vorgaben des Herstellers verwendet wird, kann es zu Unfällen und Geräteschäden kommen.

- ▶ Diese Bedienungsanleitung muss vor der Benutzung des Gerätes vollständig gelesen und verstanden werden.
- ▶ Die Anleitung immer griffbereit für alle Benutzer des Gerätes aufbewahren.

Anleitung beachten!

WOODWAY übernimmt keine Haftung für Unfälle, Geräteschäden und Folgen aus Geräteausfall, die aus dem Nichtbeachten der Bedienungsanleitung entstanden sind. Darüber hinaus gelten die örtlichen Unfallverhütungsvorschriften und allgemeinen Sicherheitsbestimmungen für den Einsatzbereich des Gerätes.

Technische Änderungen im Rahmen der Verbesserung der Gebrauchseigenschaften und der Weiterentwicklung behält sich der Hersteller ohne vorherige Ankündigung vor. Abbildungen dienen dem grundsätzlichen Verständnis und können von der tatsächlichen Ausführung des Gerätes abweichen.

Zubehör anderer Lieferanten haben weiterführende Sicherheitsbestimmungen und Richtlinien. Diese müssen ebenfalls beachtet werden.

1.2 Haftungsbeschränkung

Alle Angaben und Hinweise in dieser Anleitung wurden unter Berücksichtigung der geltenden Normen und Vorschriften, dem Stand der Technik sowie unserer Erkenntnisse und Erfahrungen zusammengestellt.

WOODWAY übernimmt keine Haftung für Schäden aufgrund von:

- Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung
- Nichtbestimmungsgemäßer Verwendung
- Nutzung durch nicht eingewiesene Personen
- Verwendung von Ersatzteilen, die nicht von WOODWAY freigegeben wurden.
- Eigenmächtiger Veränderungen am Gerät oder Zubehör.

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen, sowie die Lieferbedingungen der Firma WOODWAY GmbH und die zum Zeitpunkt des Vertragsabschlusses gültigen gesetzlichen Regelungen.

1.3 Urheberschutz

Die Überlassung der Bedienungsanleitung an Dritte ohne schriftliche Genehmigung durch WOODWAY ist unzulässig.

HINWEIS

Alle inhaltlichen Angaben, Texte, Zeichnungen, Bilder und sonstigen Darstellungen sind urheberrechtlich geschützt und unterliegen den gewerblichen Schutzrechten.
Jede missbräuchliche Verwertung ist strafbar!

Vervielfältigungen in jeglicher Art und Form - auch auszugsweise - sowie die Verwertung und/oder Mitteilung des Inhaltes sind ohne schriftliche Erklärung von WOODWAY nicht gestattet.

1.4 Ersatzteile

WOODWAY empfiehlt die Verwendung von Original-Ersatzteilen. Originalersatzteile besitzen besondere Qualitätsmerkmale und gewährleisten eine zuverlässige und sichere Funktion:

- Entwicklung für den speziellen Einsatz des Gerätes,
- Herstellung in hoher Qualität und Güte,
- Gewährleistung der gesetzlichen Garantiefrist (Verschleißteile ausgenommen) oder andere getroffene Vereinbarungen.

HINWEIS

Die Verwendung von NICHT-Originalersatzteilen kann die Eigenschaften des Gerätes verändern und eine sichere Verwendung beeinträchtigen!
Für Schäden die dadurch entstehen, ist jede Haftung durch WOODWAY ausgeschlossen.

ENTSORGUNG! Verschleißteile sind Sonderabfall!

Nach dem Austausch sind Verschleißteile nach den landesüblichen Abfallgesetzen zu entsorgen.

Weitere Informationen zur Entsorgung, siehe Kap. 11 Seite 111.

1.5 Kundendienst

In Servicefragen kontaktieren Sie wie folgt:

WOODWAY GmbH
Steinackerstr. 20
79576 Weil am Rhein
Deutschland

Kontakt: Tel. +49 (0) 7621 - 940 999 - 14
Fax. +49 (0) 7621 - 940 999 - 40
Email: service@woodway.de
Web: www.woodway.de

Zur schnelleren Bearbeitung Ihrer Anfragen halten Sie folgende Daten und Informationen bereit:

- Angaben auf dem Typenschild (spez. Modell / Seriennummer)
- Genaue Beschreibung des Sachverhaltes
- Kundennummer (sofern vorhanden)
- Welche Aktionen wurden bereits unternommen

Servicearbeiten: Die Anschrift der für Sie zuständigen Service-Stelle kann beim Hersteller erfragt werden. Nach einer Reparatur bzw. vor der Wiederinbetriebnahme sind die unter „Installation“ und „Inbetriebnahme“ aufgeführten Maßnahmen wie bei der Erstinbetriebnahme durchzuführen.

GEFAHR

Lebensgefahr durch elektrischen Stromschlag!

Wartungs- und Inspektionsarbeiten am Gerät können zu schweren Verletzungen oder tödlichem Stromschlag führen.

- ▶ Ziehen sie vor allen Wartungs- und Inspektionsarbeiten am Gerät den Netzstecker. Das Gerät darf nicht an der Stromversorgung angeschlossen sein!
- ▶ Stellen sie sicher, dass das Gerät nicht wieder eingeschaltet werden kann.

1.6 EG-Konformitätserklärung


**EC Declaration of Conformity
EG Konformitätserklärung**

Manufacturer: WOODWAY USA Inc.
Hersteller:

Address: W234 N700 Busse Rd.
Adresse: Waukesha, Wisconsin 53188
 USA
 Phone: +1 262-548-6235
 E-Mail: info@woodway.com
 Web: http://www.woodway.com

Hereby the manufacturer declares in sole responsibility that the product in the form as delivered and described below is in conformity with the following European Directives:
 Hiermit erklärt der Hersteller in eigener Verantwortung die Übereinstimmung der nachfolgend aufgeführten Produkte in der gelieferten Ausführung mit den anwendbaren EG-Richtlinienanforderungen:

Directive 2001/95/EC (General product safety)	Richtlinie 2001/95/EG (allgemeine Produktsicherheit)
Directive 2006/42/EC (Machinery)	Richtlinie 2006/42/EC (Maschinenrichtlinie)
Directive 2011/65/EU (RoHS)	Richtlinie 2011/65/EU (RoHS)
Directive 2014/30/EU (EMC)	Richtlinie 2014/30/EU (EMC)

Product designation: Motorized Sports & Fitness Treadmills
Produktbezeichnung: Motorisierte Sports & Fitness Lamellenlaufbänder

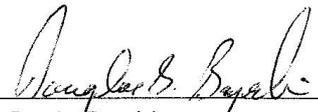
Product type: Mercury, Mercury H, Path, Path H, Pro, Pro XL, 4 Front
Typenbezeichnung:

Used standards: EN 957-6:2010+A1:2014 (Class A, S, I)
Angewandte Normen: EN 60335-1:2010
 EN 61000-6-2:2005
 EN 61000-6-3:2007 + A1:2011
 EN ISO 12100:2010
 EN ISO 20957-1:2013

The declaration of conformity is valid for all the models listed above, which were produced on after 05 August 2019 by WOODWAY USA Inc. The validity of this declaration of conformity ends with the publication of a new declaration of conformity if this becomes necessary due to technical modifications or changes in the standards.

Die Konformitätserklärung gilt für alle oben gelisteten Modelle, die ab dem 05 August 2019 durch WOODWAY USA Inc. hergestellt worden sind. Die Gültigkeit dieser Konformitätserklärung endet mit der Veröffentlichung einer Konformitätserklärung neueren Datums, falls dies durch technische Änderungen oder durch gesetzliche Änderungen der Normen und Standards erfolgen muss.

Waukesha, USA
 August 5th 2019



Douglas Bayerlein
 Präsident / President WOODWAY USA, Inc.

Abb. 1 EG-Konformitätserklärung

2 Sicherheit

2.1 Allgemein

Die Laufbänder wurden nach dem neuesten Stand der Technik betriebssicher konstruiert, gefertigt und geprüft und befinden sich in einem sicherheitstechnisch einwandfreien Zustand. Trotzdem können vom Gerät Gefahren für Personen und Sachgegenstände ausgehen, wenn dieses unsachgemäß betrieben wird.

Die Bedienungsanleitung ist daher in vollem Umfang zu lesen und die Sicherheitshinweise sind zu beachten.

Direkt am Gerät angebrachte Warnhinweise müssen beachtet und in vollständig lesbarem Zustand gehalten werden.

Bei nicht sach- und bestimmungsgemäßer Verwendung wird jede Haftung und Garantie durch WOODWAY abgelehnt.

2.2 Beschreibung von Warnhinweisen

Warnhinweise weisen auf mögliche Gefährdungen oder Sicherheitsrisiken hin. Sie sind in dieser Bedienungsanleitung durch ein farbig unterlegtes Signalwort-Panel (Symbol mit entsprechendem Signalwort) gekennzeichnet.

Alle Warnhinweise haben den gleichen standardisierten Aufbau und die gleiche Inhaltsstruktur.

Musteraufbau eines Warnhinweises:

 SIGNALWORT
<p>Hinweistext, Art und Quelle der Gefahr</p> <p>Beschreibung der Folgen bei Missachtung der Gefahr.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Maßnahmen, Anweisungen und Verbote zur Vermeidung der Gefahr, ▶ Weitere Maßnahmen.

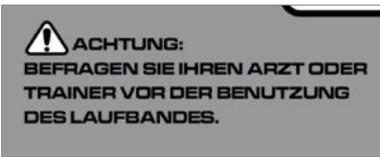
Klassifizierung:

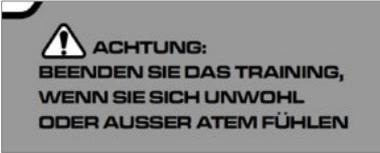
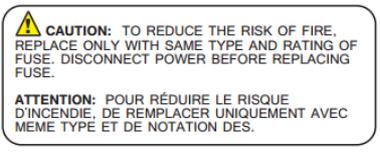
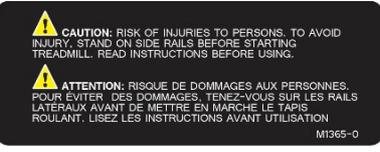
HINWEIS	HINWEIS bzw. ACHTUNG (kein Gefahrenzeichen) Keine Verletzungsgefahr, sachdienliche Informationen und Warnung vor Sachschaden.
 VORSICHT	VORSICHT (mit Gefahrenzeichen) Geringfügige oder leichte Verletzungen möglich.
 WARNUNG	WARNUNG (mit Gefahrenzeichen) In einer gefährlichen Situation ist ein Unfall möglich, schwere Verletzungen oder Tod möglich.
 GEFAHR	GEFAHR (mit Gefahrenzeichen) Im Falle eines Unfalls unmittelbare Gefahr von Tod oder schwerer Verletzung.

2.3 Sicherheitshinweise am Gerät

Die Laufbänder verfügen über die im Folgenden dargestellten Sicherheitskennzeichnungen. Ersetzen sie Sicherheitsaufkleber, wenn diese beschädigt oder unleserlich sind. Sicherheitsrelevante Informationen sind durch Aufkleber gekennzeichnet.

2.3.1 4Front / Mercury / Path / Pro / Pro XL

	<p>Schutzleiteranschluss</p> <p>Bei motorisierten Laufbändern handelt es sich um elektrische Geräte der Schutzklasse I. Auf einen ordnungsgemäßen Schutzleiteranschluss ist zu achten.</p>
	<p>Warnung NOT-STOP Magnet!</p> <p>Wird das Gerät nicht verwendet, ist der NOT-STOP Magnet mit der Sicherheitsleine und Clip außerhalb der Reichweite von Kindern aufzubewahren.</p>
	<p>Hinweis NOT-STOP Magnet!</p> <p>Hinweisschild zur Anbringung des NOT-STOP Magneten sowie zur Befestigung der Sicherheitsleine am Benutzer.</p> <p>*Mercury / Path / Pro / Pro XL</p>
	<p>Hinweis NOT-STOP Magnet!</p> <p>Hinweisschild zur Anbringung der Sicherheitsleine am Benutzer, sowie zur Aufbewahrung des NOT-STOP Magneten mit Sicherheitsleine und Clip bei Nichtbenutzung außerhalb der Reichweite von Kindern.</p> <p>*4Front</p>
	<p>Hinweis zum NOT-AUS-Magnet</p> <p>Dies ist ein Hinweisschild zum Anbringen des NOT-AUS-Magneten und zum Befestigen der Sicherheitsleine an der Kleidung des Benutzers.</p> <p>*Mercury / Path</p>
	<p>Hinweis Display PTB/STD linke Seite!</p> <p>Konsultieren Sie Ihren Arzt oder Trainer vor der Benutzung des Laufbandes.</p> <p>*Mercury / Path / Pro / Pro XL</p>

	<p>Hinweis Display PTB/STD rechte Seite!</p> <p>Beenden Sie das Training, wenn Sie sich unwohl oder außer Atem fühlen.</p> <p>*Mercury / Path / Pro / Pro XL</p>
	<p>Hinweis Display 4Front linke Seite!</p> <p>Um Verletzungen zu vermeiden, vor dem Gerätestart auf die Seitenverkleidung stehen. Vor der Nutzung Bedienungsanleitung lesen. Konsultieren Sie vor der Anwendung Ihren Trainer/Therapeut. Beenden Sie Ihr Training, sobald Sie Schwindelgefühl oder Erschöpfung empfinden.</p>
	<p>Hinweis Display 4Front rechte Seite!</p> <p>Die Herzfrequenzangabe ist ggf. ungenau. Überanstrengung kann zu schwerer Verletzung oder Tod führen. Beenden Sie Ihr Training sofort, sobald Sie sich entkräftet fühlen.</p>
	<p>Sicherheitshinweis Sicherungswechsel!</p> <p>Zur Vermeidung von Brandgefahr nur Sicherungen mit gleichem Typ und gleicher Leistung austauschen. Vor dem Wechsel Gerät von der Netzspannung trennen.</p>
	<p>Warnung, den Laufflächengürtel nicht zu spannen</p> <p>Um das falsche Spannen des Laufflächengürtels zu vermeiden welches zu Schäden oder Verletzungen führen kann, kontaktieren sie den WOODWAY-Service um die entsprechenden Anweisungen zu erhalten oder einen Termin mit einem Servicetechniker zu vereinbaren. Die entsprechenden Informationen befinden sich in den seitlichen Abdeckungen des Laufbandes.</p>
	<p>Warnung am Netzkabel</p> <p>Um Verletzungsgefahr durch sich bewegende Teile zu verringern, trennen sie vor der Wartung das Laufband vom Netz. Verwenden sie ggf. zeitverzögerte Sicherungen.</p>
	<p>Hinweis (Flaschenhalterung)!</p> <p>Um Verletzungen zu vermeiden, vor dem Gerätestart auf die Seitenverkleidung stehen. Vor der Nutzung Bedienungsanleitung lesen.</p> <p>*Mercury / Path</p>

2.4 Gesundheitliche Risiken

WARNUNG

Gesundheitliche Gefährdung für bestimmte Personengruppen!

Für bestimmte Personen kann die Benutzung des Laufbandes gesundheitliche Risiken bergen.

- ▶ Prüfen Sie vor der Benutzung des Laufbandes, ob untenstehende Einschränkungen für bestimmte Personengruppen auf Sie zutreffen. Wenn ja, sind die angegebenen Maßnahmen einzuhalten.

Personen mit Krankheitsbildern

Sprechen Sie vor Beginn eines Trainingsprogramms insbesondere dann mit Ihrem Arzt, wenn eine der folgenden Bedingungen auf Sie zutrifft:

- Vorgeschichte einer Herzerkrankung
- Bluthochdruck
- Diabetes
- chronische Atemwegkrankungen
- erhöhter Cholesterinspiegel
- Raucher
- sonstige chronische Krankheiten oder körperliche Beeinträchtigungen

Schwangere

Schwangere Frauen müssen vor Beginn eines Trainingsprogramms ärztlichen Rat einholen.

Symptome während des Trainings

Sollten Sie während der Benutzung des Laufbandes Schwindelgefühl, Schmerzen im Brustbereich, Übelkeit oder sonstige anormale Symptome bemerken, brechen Sie das Training sofort ab. Holen Sie ärztlichen Rat ein, bevor Sie das Training fortsetzen.

2.5 Bestimmungsgemäße Verwendung

WARNUNG

Gefahr durch nicht bestimmungsgemäße Verwendung!

Jede nicht bestimmungsgemäße Verwendung und/oder anderweitige Benutzung des Gerätes kann zu gefährlichen Situationen mit erheblichem Personen- und/oder Sachschaden führen.

- ▶ Das Laufband nur bestimmungsgemäß verwenden.
- ▶ Sämtliche Angaben in der Bedienungsanleitung lesen und strikt einhalten.

Bei allen angegebenen Typen handelt es sich um motorisierte Laufbänder. Sie dienen dem sportlichen Lauftraining zur Konditionssteigerung, der körperlichen Fitness und können zum Laufen und Gehen eingesetzt werden. Bitte beachten Sie, dass es sich bei allen Laufbändern, die in dieser Bedienungsanleitung aufgeführt sind, um Sportgeräte handelt, welche gemäß EU-Bestimmungen nicht zu medizinischen Anwendungen eingesetzt werden dürfen.

Die Bedienungsanleitung gilt als Bestandteil des Laufbandes und ist jederzeit allen Benutzern zugänglich zu halten. Die genaue Beachtung der Bedienungsanleitung ist Voraussetzung für den bestimmungsgemäßen Gebrauch des WOODWAY Laufbandes.

WARNUNG

Verletzungsgefahr durch Sturzrisiko!

Es besteht Sturzrisiko durch das angetriebene Laufband.

- ▶ Machen Sie sich vor dem ersten Training mit der Funktionsweise und dem Wirkprinzip des Laufbandes vertraut.
- ▶ Vor der Benutzung des Laufbandes muss sich der Benutzer über die Bedienung des Gerätes, speziell über die Antriebsfunktionen informieren!

ACHTUNG

Ansprüche jeglicher Art an den Hersteller wegen Schäden aus nicht bestimmungsgemäßer Verwendung sind ausgeschlossen.

Für alle Schäden durch nicht bestimmungsgemäße Verwendung haftet allein der Betreiber!

2.6 Unzulässige Betriebsweisen

WARNUNG

Verletzungsgefahr durch unerlaubte Verwendung!

Die Verwendung des Laufbands auf eine von WOODWAY nicht genehmigte Weise kann potenziell gefährlich sein.

- ▶ Verwenden sie das Gerät nur bestimmungsgemäß, wie in der Anleitung beschrieben.
- ▶ Verwenden sie nur zugelassene Ersatzteile oder Zubehör, welche die Funktionalität oder Sicherheit des Geräts nicht beeinträchtigen.
- ▶ Verwenden sie beim Auf- und Absteigen immer den Sicherheitshandlauf und wenn sie mit dem Training beginnen.
- ▶ Verwenden sie das Gerät nicht, wenn es beschädigt ist oder nicht ordnungsgemäß funktioniert, bis es von qualifizierten und autorisierten Personal überprüft bzw. repariert wurde.

Das Laufband darf nur im Rahmen der vorher genannten Zweckbestimmung eingesetzt werden. Darüber hinausgehende Verwendungen können zu schweren Personen- und/oder Sachschäden führen. Folgende Einschränkungen und Verbote sind strikt einzuhalten:

- Das Laufband darf nicht ohne vorherige Einweisung durch qualifiziertes Fachpersonal in Betrieb genommen werden.
- Kinder dürfen das Gerät weder benutzen noch sich unbeaufsichtigt in seiner Nähe aufhalten.
- Die Benutzung des Laufbandes im alkoholisierten Zustand oder unter Einfluss von Drogen und/oder Betäubungsmitteln ist verboten.
- Das Laufband darf nicht für Tiere verwendet werden.
- Das Laufband ist nicht für Personen ausgelegt, die mehr als 360kg wiegen und mit einer Geschwindigkeit bis max. 6,4 km/h laufen, oder mehr als 180kg wiegen und mit einer Geschwindigkeit über 6,4 km/h laufen.
- Der Transport von Gegenständen auf dem Laufband ist nicht erlaubt.
- Die Lauffläche ist nicht für den Einsatz von Laufschuhen mit Spikes oder Stollen geeignet.
- Die Benutzung des Laufbandes ohne seine seitlichen Geländer sowie die Verwendung von Walkingstöcken ist verboten.
- Der Betrieb von WOODWAY Motorisierte Laufbänder außerhalb der im Kapitel „Erstinbetriebnahme“ genannten Umgebungsbedingungen (Temperatur, Feuchtigkeit, Luftdruck) sowie im Freien, d.h. außerhalb geschlossener Räume ist nicht zulässig.
- Für Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen oder Kontraindikationen ist die Benutzung des Laufbandes ohne vorherige Konsultation von medizinischem Fachpersonal untersagt.
- Für den Aufstieg auf das Laufband, das Lauftraining sowie für den Abstieg vom Laufband müssen die die aufgeführten Sicherheitsvorschriften in dieser Anleitung beachtet werden. Hierbei gelten folgende Verbote:
 - Niemals auf das laufende Band aufspringen!
 - Niemals während des Laufens abspringen!
 - Nicht nach vorne abspringen!
 - Niemals bei laufendem Band stehen bleiben!
 - Niemals bei laufendem Band umdrehen!
 - Niemals seitwärts oder rückwärts laufen!
 - Niemals zu hohe Last (Geschwindigkeit) einstellen!

3 Technische Daten

3.1 Typenschild

Jedem WOODWAY-Laufband wird während der Herstellung eine Seriennummer zugewiesen. In Abhängigkeit vom Baujahr Ihres Modells weist es einen alphanumerischen Code mit 7-8 Zeichen oder aber einen numerischen Code mit 9 Ziffern auf. Die Seriennummer finden Sie auf dem Typenschild, welches auf der Rückseite des Displays oder im Bereich des Laufbandrahmens vorn links angebracht ist.

Auf den Typenschildern befinden sich die wesentlichen technischen Angaben des Gerätes. Der Funktionsumfang des Laufbandes ist neben dem Typenschild auch auf dem Lieferschein des Gerätes vermerkt.

Bei Rückfragen bereithalten!

Bei servicetechnischen Rückfragen sind die Angaben auf dem Typenschild bereitzuhalten.

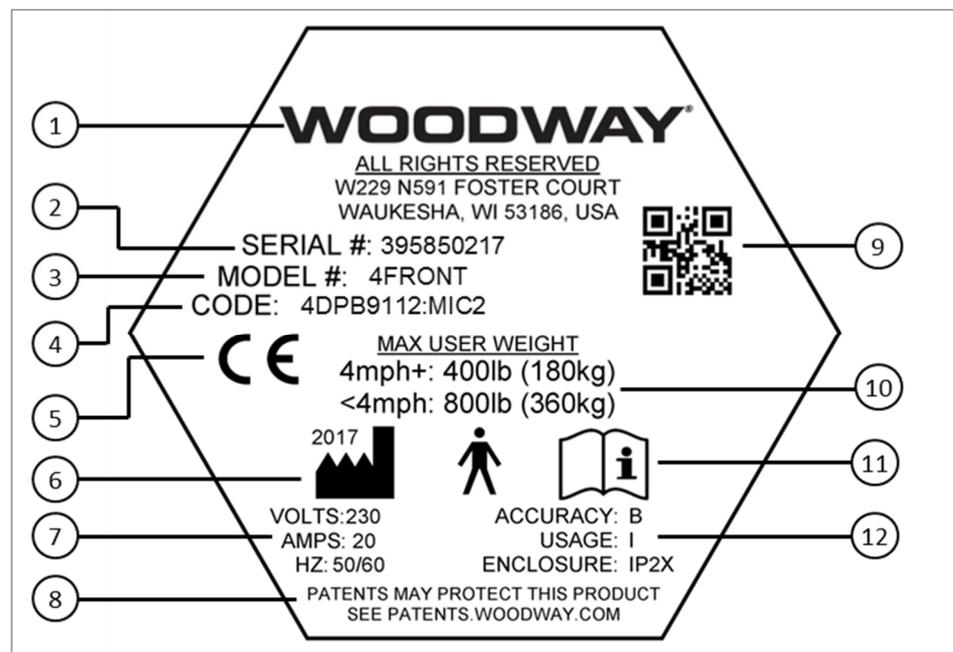


Abb. 2 Typenschild, Beispiel 4Front

1. Herstellernamen und Adresse, Herstellerlogo
2. Seriennummer
3. Modellnummer
4. Produktcode
5. CE-Logo
6. Herstellungsjahr
7. Angaben zum elektrischen Anschluss
8. Patentschutzhinweis
9. Schnellantwortcode (QR-Code)
10. max. Benutzergewicht
11. Hinweis Bedienungsanleitung lesen und beachten
12. Verwendungsklasse, Genauigkeitsklasse und Schutzart

3.2 RS-232- Schnittstelle

Mit dieser Option können Sie zwischen dem Laufbanddisplay oder zwecks Remotesteuerung zu einem Remotecomputer umschalten. Es sind entsprechende Programme verfügbar. Wenden Sie sich an ihren Verkäufer, um Details zu erfahren.

3.3 Technische Spezifikationen

3.3.1 4Front / 4Front mit TV



Abbildung: 4Front mit TV



Abbildung: 4Front Abmessungen

Es können weitere Optionen verfügbar sein, kontaktieren sie dazu ihren Vertriebsmitarbeiter.

4Front

- Nutzbare Lauffläche (A x B): 157 x 55 cm
- Grundfläche: 173 x 55 cm
- Gesamtabmessungen (B x L x H): 89 x 183 x 163 cm
- Gewicht: 201 kg
- Geschwindigkeit: 0 – 20 km/h
- Steigung: 0 – (+15) %
- LED Group Training Display (siehe Kap. 7.8 Seite 61)

Optionen:

- Höhere Geschwindigkeit bis 25 km/h
- Höhere Steigung bis 25 %
- Steigung (-3) bis (+22) %
- LCD Personal Trainer Display (siehe Kap. 7.9 Seite 63)
- 10.1" ProSmart Display (siehe Kap. 8.7 Seite 95)
- 21" ProSmart Display (siehe Kap. 8.7 Seite 95)
- Schnittstelle RS232 inkl. Steuersoftware
- Sonderlackierung
- Bodenschutzmatte
- Sturzsicherungssystem mit Brustschultergurt
- Rückwärtsmodus (nur in Kombination mit dem Sturzsicherungssystem)

4Front mit TV

- Nutzbare Lauffläche (A x B): 157 x 55 cm
- Grundfläche: 173 x 55 cm
- Gesamtabmessungen (B x L x H): 89 x 193 x 188 cm
- Gewicht: 201 kg
- Geschwindigkeit: 0 – 20 km/h
- Steigung: 0 – (+15) %
- LED Group Training Display (siehe Kap. 7.8 Seite 61)
- 19 Zoll (48 cm) LCD TV mit DVB-C Tuner

Optionen:

- Höhere Geschwindigkeit bis 25 km/h
- Höhere Steigung bis 25 %
- Steigung (-3) bis (+22) %
- LCD Personal Trainer Display (siehe Kap. 7.9 Seite 63)
- Schnittstelle RS232 inkl. Steuersoftware
- Sonderlackierung
- Bodenschutzmatte
- Sturzsicherungssystem mit Brustschultergurt
- Rückwärtsmodus (nur in Kombination mit dem Sturzsicherungssystem)

Technische Daten

3.3.2 Mercury / Mercury H



Abbildung: Mercury

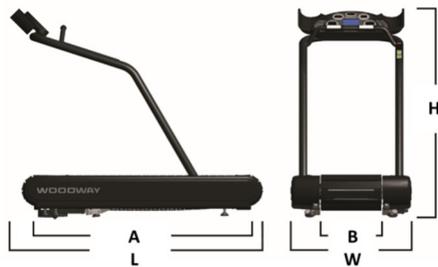


Abbildung: Mercury Abmessungen

Es können weitere Optionen verfügbar sein, kontaktieren sie dazu ihren Vertriebsmitarbeiter.

Mercury

- Nutzbare Lauffläche (A x B): 157 x 43 cm
- Grundfläche: 173 x 43 cm
- Gesamtabmessungen (B x L x H): 86 x 180 x 152 cm
- Gewicht: 184 kg
- Geschwindigkeit: 0 – 20 km/h
- Steigung: 0 – (+15) %
- LED Standard Display (siehe Kap. 7.7 Seite 58)

Optionen:

- Höhere Steigung bis 25 %
- Steigung (-3) bis (+22) %
- Schnittstelle RS232 inkl. Steuersoftware
- Sonderlackierung
- Bodenschutzmatte

Mercury H

- Nutzbare Lauffläche (A x B): 157 x 43 cm
- Grundfläche: 173 x 43 cm
- Gesamtabmessungen (B x L x H): 86 x 180 x 152 cm
- Gewicht: 184 kg
- Geschwindigkeit: 0 – 20 km/h
- Steigung: 0 – (+15) %
- LCD Personal Trainer Display (siehe Kap. 7.9 Seite 63)

Optionen:

- Höhere Steigung bis 25 %
- Steigung (-3) bis (+22) %
- Schnittstelle RS232 inkl. Steuersoftware
- Sonderlackierung
- Bodenschutzmatte

3.3.3 Path / Path H



Abbildung: Path



Abbildung: Path Abmessungen

Es können weitere Optionen verfügbar sein, kontaktieren sie dazu ihren Vertriebsmitarbeiter.

Path

- Nutzbare Lauffläche (A x B): 120 x 55 cm
- Grundfläche: 132 x 55 cm
- Gesamtabmessungen (B x L x H): 97 x 150 x 152 cm
- Gewicht: 168 kg
- Geschwindigkeit: 0 – 20 km/h
- Steigung: 0 – (+15) %
- LED Standard Display (siehe Kap. 7.7 Seite 58)

Optionen:

- Schnittstelle RS232 inkl. Steuersoftware
- Sonderlackierung
- Bodenschutzmatte

Path H

- Nutzbare Lauffläche (A x B): 120 x 55 cm
- Grundfläche: 132 x 55 cm
- Gesamtabmessungen (B x L x H): 97 x 150 x 152 cm
- Gewicht: 168 kg
- Geschwindigkeit: 0 – 20 km/h
- Steigung: 0 – (+15) %
- LCD Personal Trainer Display (siehe Kap. 7.9 Seite 63)

Optionen:

- Schnittstelle RS232 inkl. Steuersoftware
- Sonderlackierung
- Bodenschutzmatte

Technische Daten

3.3.4 Pro / Pro mit TV



Abbildung: Pro

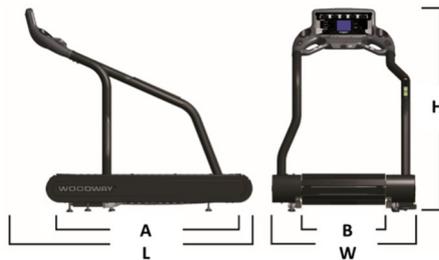


Abbildung: Pro Abmessungen

Es können weitere Optionen verfügbar sein, kontaktieren sie dazu ihren Vertriebsmitarbeiter.

Pro

- Nutzbare Lauffläche (A x B): 157 x 70 cm
- Grundfläche: 173 x 70 cm
- Gesamtabmessungen (B x L x H): 122 x 193 x 173 cm
- Gewicht: 261 kg
- Geschwindigkeit: 0 – 25 km/h
- Steigung: 0 – (+25) %
- LED Group Training Display (siehe Kap. 7.8 Seite 61)

Optionen:

- Steigung (-3) bis (+22) %
- LCD Personal Trainer Display (siehe Kap. 7.9 Seite 63)
- 10.1" ProSmart Display (siehe Kap. 8.7 Seite 95)
- 21" ProSmart Display (siehe Kap. 8.7 Seite 95)
- Schnittstelle RS232 inkl. Steuersoftware
- Jump Plate
- Sonderlackierung
- Bodenschutzmatte
- Sturzsicherungssystem mit Brustschultergurt
- Rückwärtsmodus (nur in Kombination mit dem Sturzsicherungssystem)

Pro mit TV

- Nutzbare Lauffläche (A x B): 157 x 70 cm
- Grundfläche: 173 x 70 cm
- Gesamtabmessungen (B x L x H): 122 x 203 x 198 cm
- Gewicht: 261 kg
- Geschwindigkeit: 0 – 25 km/h
- Steigung: 0 – (+25) %
- LED Group Training Display (siehe Kap. 7.8 Seite 61)
- 19 Zoll (48 cm) LCD TV mit DVB-C Tuner

Optionen:

- Steigung (-3) bis (+22) %
- LCD Personal Trainer Display (siehe Kap. 7.9 Seite 63)
- Schnittstelle RS232 inkl. Steuersoftware
- Jump Plate
- Sonderlackierung
- Bodenschutzmatte
- Sturzsicherungssystem mit Brustschultergurt
- Rückwärtsmodus (nur in Kombination mit dem Sturzsicherungssystem)

3.3.5 Pro XL / Pro XL mit TV



Abbildung: Pro XL

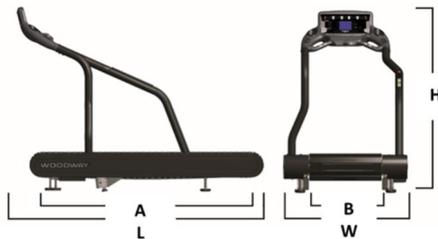


Abbildung: Pro XL Abmessungen

Es können weitere Optionen verfügbar sein, kontaktieren sie dazu ihren Vertriebsmitarbeiter.

Pro XL

- Nutzbare Lauffläche (A x B): 200 x 70 cm
- Grundfläche: 224 x 70 cm
- Gesamtabmessungen (B x L x H): 122 x 239 x 178 cm
- Gewicht: 307 kg
- Geschwindigkeit: 0 – 25 km/h
- Steigung: 0 – (+25) %
- LED Group Training Display (siehe Kap. 7.8 Seite 61)

Optionen:

- Steigung (-3) bis (+22) %
- LCD Personal Trainer Display (siehe Kap. 7.9 Seite 63)
- 10.1" ProSmart Display (siehe Kap. 8.7 Seite 95)
- 21" ProSmart Display (siehe Kap. 8.7 Seite 95)
- Schnittstelle RS232 inkl. Steuersoftware
- Jump Plate
- Sonderlackierung
- Bodenschutzmatte
- Sturzicherungssystem mit Brustschultergurt
- Rückwärtsmodus (nur in Kombination mit dem Sturzicherungssystem)

Pro XL mit TV

- Nutzbare Lauffläche (A x B): 200 x 70 cm
- Grundfläche: 224 x 70 cm
- Gesamtabmessungen (B x L x H): 122 x 239 x 178 cm
- Gewicht: 307 kg
- Geschwindigkeit: 0 – 25 km/h
- Steigung: 0 – (+25) %
- LED Group Training Display (siehe Kap. 7.8 Seite 61)
- 19 Zoll (48 cm) LCD TV mit DVB-C Tuner

Optionen:

- Steigung (-3) bis (+22) %
- LCD Personal Trainer Display (siehe Kap. 7.9 Seite 63)
- Schnittstelle RS232 inkl. Steuersoftware
- Jump Plate
- Sonderlackierung
- Bodenschutzmatte
- Sturzicherungssystem mit Brustschultergurt
- Rückwärtsmodus (nur in Kombination mit dem Sturzicherungssystem)

Technische Daten

3.4 Lauffläche

Die technischen Angaben zur Lauffläche sind für alle Motorisierte Sport & Fitness Laufbänder gültig.

Bezeichnung:	Parameter:
Aufbau	Lamellen, überlappend, auswechselbar
Lamellentyp	Gummi auf Aluminiumträgern
Lamellen im Laufband	4Front / Mercury / Pro = 60 Path = 47 Pro XL = 77
Härte der Lauffläche	43-47 Shore A
Laufbereich	siehe jeweiliger Laufbandtyp
Standardfarbe	Schwarz
Lagerung	4Front / Mercury / Pro = 114 Kugellager, 12 Rollenführungen Path = 80 Lager, 8 Führungen Pro XL = 160 Lager, 18 Führungen
Laterale Bewegung	+/- 4 mm

3.5 Einsatzbedingungen

Bezeichnung:	Parameter:
Umgebungstemperatur	+10°C bis +50°C
Relative Luftfeuchtigkeit	20 bis 95% (nicht kondensiert)
Schutzart	IP2x

3.6 Elektrischer Anschluss

WICHTIG!

Das Netzkabel muss jederzeit ordnungsgemäß gegen Beschädigung geschützt sein, sowohl bei der Verwendung als auch bei der Lagerung.

Nachfolgend sind die Standardanforderungen für den elektrischen Anschluss nach Region aufgeführt. Je nach Modell gibt es verschiedene Anschlussoptionen. Sollten Sie einen anderen als hier beschriebenen Anschluss haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Vertriebsmitarbeiter.

KONTAKTE NICHT BIEGEN ODER ENTFERNEN!

Die Stecker Kontakte sind polarisiert und haben unterschiedliche Größen, so dass nur ein passender Stecker für die zugehörige Steckdose verwendet werden kann. Wenn der Stecker nicht passt, drehen Sie ihn ggf. um. Wenn Sie einen abweichenden elektrischen Anschluss haben, wenden Sie sich an Ihren Vertriebsmitarbeiter.

Vor dem Anschluss des Laufbands an die Stromversorgung sind die Angaben zu Spannung und Frequenz (siehe Typenschild) mit den Anschlusswerten vor Ort zu vergleichen. Schließen Sie das Gerät nur an, wenn die Werte übereinstimmen. Überstrom oder Spannungsabfälle können zu Fehlfunktionen oder Defekten im Gerät führen.

Es dürfen keine anderen Laufbänder oder Geräte an derselben Versorgungsleitung betrieben werden. Jedes Laufband muss mit einem eigenen Stromanschluss betrieben werden. Das Laufband muss geerdet sein.

GEFAHR

Lebensgefahr durch elektrischen Stromschlag!

Nicht fachgemäßer Umgang mit elektrischer Ausrüstung kann durch mangelnde Qualifikation zu lebensgefährlichem Stromschlag führen.

- ▶ Wenn erforderlich, elektrische Installation nur von Fachpersonal durchführen lassen.
- ▶ Das Netzkabel darf nicht mit Heizflächen oder scharfen Kanten in Berührung kommen.
- ▶ Es darf kein Wasser auf elektrische Teile wie Motor, Netzkabel und Netzschalter gelangen.

WARNUNG

Verletzungsgefahr durch Sturz beim Abschalten des Geräts!

Das vollständige Abschalten des Geräts durch Spannungsverlust kann zu einem plötzlichen Abbremsen der Lauffläche führen.

- ▶ Um Fehlfunktionen zu vermeiden, müssen alle Angaben auf dem Typenschild den tatsächlichen Werten entsprechen.

WARNUNG

Verletzungsgefahr durch Stolpern über Kabel!

- ▶ Unsachgemäß installierte Kabel stellen eine Stolper- und Verletzungsgefahr dar.
- ▶ Verlegen Sie Stromkabel, Schnittstellenkabel usw. sicher außerhalb von Gehbereichen.

Technische Daten

Beschreibung:	Parameter:	
Spannung	208 / 230 V AC	
Frequenz	50/60 Hz	
Netzabsicherung	16 Ampere Typ C („träge“) separate Versorgungsleitung erforderlich	
Gerätesicherungen	5mm x 20mm – T 10 Ampere 250 V 5mm x 20mm – T 16 Ampere 250 V (Pro / Pro XL)	
Wandsteckdose	Länderspezifisch Hinweis: Der Netzstecker muss mit der elektrischen Steckdose kompatibel sein. Adapter sollten nicht verwendet werden!	
Netzstecker (Standard)	Schuko Netzstecker 	
Netzstecker kann auf Anfrage angepasst werden	Netzstecker Schweiz 	Netzstecker UK 

Wenn bei einer Spannung von 230 Volt mehr als ein Hauptgerät an der direkten Leitung bzw. am Nullleiter angeschlossen ist und die Spannung mindestens um 10% abfällt, wird das Laufband abgeschaltet und zurückgesetzt.

4 Transport und Lagerung

4.1 Sicherheitshinweise für den Transport

Das Laufband bei Anlieferung auf Transportschäden prüfen. Ebenfalls Lieferumfang inkl. Zubehör kontrollieren und mit dem zugehörigen Lieferschein vergleichen.

Der Hersteller haftet nicht für Transportschäden und fehlende Teile, wenn diese Informationen nicht bei der Anlieferung des Gerätes auf den Lieferpapieren schriftlich vermerkt wurden. Schäden und Mängel sind sofort sowohl dem Spediteur als auch dem zuständigen WOODWAY-Fachhändler mitzuteilen.

WARNUNG

Verletzungsgefahr durch umstürzendes oder herabfallendes Gerät!

Beim unsachgemäßen Transport des Gerätes kann es zu Verletzungen oder Geräteschäden durch Umstürzen oder Herabfallen kommen.

- ▶ Transport nur unter Einhaltung der Sicherheitsvorschriften durchführen.
- ▶ Zum Transport vorzugsweise die mitgelieferten Tragrohre verwenden.
- ▶ Gerät niemals am Geländer oder Schutzverkleidung anheben.
- ▶ Immer auf stabile Schwerpunktlage und Kippsicherheit achten.

WOODWAY Service: Bei Bedarf können Transporte oder Umzüge durch autorisierte WOODWAY Service-Partner organisiert und durchgeführt werden.

Für weitere Informationen kontaktieren Sie den WOODWAY- Kundendienst.

4.2 Transport flach

Mit Hilfe von **vier** flachen Transportrollwagen (handelsüblicher Transportroller mit jeweils 4 lenkbaren Rollen) kann das Laufband auf ebenem Untergrund leicht transportiert werden. Das Gerätegewicht muss dabei berücksichtigt werden.

Es ist darauf zu achten, dass der Geräteraahmen im Bereich der Laufbandfüße auf den Rollwagen zum Aufliegen kommt. Es besteht sonst die Gefahr von Beschädigungen an der Lauffläche oder am Steigungssystem.

4.3 Transport aufrecht

Bei schmalen Transportwegen besteht die Möglichkeit, das Laufband hochkant zu transportieren (beispielsweise bei schmaler Türbreite oder für das Überwinden von Treppen). Hierfür müssen zuvor Geländer und Verkleidungen demontiert werden.

Beim aufrechten Transport muss das Gerät zusätzlich gegen unkontrolliertes Kippen oder Wegrollen gesichert werden, da sich der Schwerpunkt des Gerätes nicht in der Gerätemitte befindet.

ACHTUNG

Das Laufband darf nicht auf der „Elektronik“-Seite belastet werden!

4.4 Transport mit Tragestangen

Als Teil des Zubehörs des Laufbandes werden 4 Tragestangen mitgeliefert. Die Tragestangen können vorn und hinten in die dafür vorgesehenen Öffnungen im Laufbandrahmen eingeschoben werden (und Abb. 3 und Abb. 4).



Abb. 3 Steckvorrichtungen zum Einfügen der Tragestangen



Abb. 4 Tragestangen

Das Laufband darf ausschließlich an den dargestellten Punkten angehoben werden.

4.5 Lagerung

Eine Lagerung ist nur in geschlossenen trockenen Räumen zulässig. Der direkte Kontakt mit Feuchtigkeit (Regen, Nebel etc.) ist unbedingt zu vermeiden.

Für Transport und Lagerung sind folgende Umgebungsbedingungen vorgeschrieben:

- Temperatur: -30°C bis +70°C
- Relative Feuchte: 20 – 95% (nicht kondensiert)
- Luftdruck: 700 – 1060 hPa

5 Produktbeschreibung

! WARNUNG

Verletzungsgefahr durch Sturz!

Beim Training insbesondere bei der ersten Nutzung des Gerätes kann es zu Verletzungen durch Sturz kommen.

- ▶ Machen Sie sich vor dem ersten Training mit der Wirkungsweise des Laufbandes vertraut.
- ▶ Halten Sie sich während der ersten Trainingsprogramme unbedingt am Sicherheitsgeländer fest, bis Sie sich sicher auf dem Laufband bewegen können.

5.1 Lauffläche

Der Laufflächengürtel besteht aus einzelnen Lamellen, die auf eine durchgängige Zahnriemengruppe montiert sind.

Lamellenaufbau

Die einzelnen Lamellen bestehen aus zwei Komponenten: einer Oberfläche aus Gummi und einem T-förmigen Aluminiumträger. Dank der etwa 1 cm dicken Gummioberfläche und der T-Lamelle aus Aluminium hat ein WOODWAY Gerät die ideale Lauffläche für das Laufbandtraining. Durch die Lauffläche aus Gummi wird der Großteil der Aufprallenergie absorbiert und der lokale Schmerz in den Extremitäten im Zusammenhang mit langem Laufen gemindert. Durch das Zusammenspiel der Riemenvorrichtung mit dem Transportsystem werden Reibung und Wärmeentwicklung ausgeschlossen. Somit erhöht sich die Lebensdauer der Lauffläche und des gesamten Laufbandes.

Die WOODWAY-Lauffläche unterscheidet sich grundlegend von den Laufgurten herkömmlicher Laufbänder (für die normalerweise ein Baumwoll-Nylon-Gürtel verwendet wird). An Ihrem WOODWAY-Laufband stellen Sie möglicherweise zunächst eine höhere Griffbarkeit der Oberfläche fest, wie Sie sie bisher noch nicht kennengelernt haben. Je öfter Sie Ihr Laufband verwenden, desto mehr werden Sie sich an seine Griffbarkeit gewöhnen. Wie bei allen Laufbändern ist es auch auf einem WOODWAY-Laufband wichtig, möglichst keine schlurfenden Fußbewegungen auszuüben.

5.2 Transportsystem

Trageschienen

Das Transportsystem besteht aus zwei Trageschieneneinheiten, einem durch Stahl-draht verstärkten Endlosseitenriemen und Umlenkrollen mit Zahnkränzen und einem Durchmesser von ca. 18 cm. Die Trageschienen stützen die Lauffläche und sind für die Verringerung von Verschleiß und Reibung am Gürtel wesentlich.

Endlosseitenriemen

Die beiden Endlosseitenriemen erfüllen zahlreiche Hauptfunktionen: Sie halten die einzelnen Lamellen zusammen, übertragen die Kraft zwischen Antrieb und Läufer und verhindern, dass der Laufflächengürtel nach links bzw. rechts verrutscht. Die beiden Trageschienen bestehen aus drei Hauptteilen: aus der Trageschiene, den einzelnen Lagern und den gelagerten Rollenführungen. Ein glatter Abschnitt der Seitenriemen dreht sich um die Lager und Rollenführungen.

Produktbeschreibung

Lastverteilung Die Trageschiene stützt alle Lager und Rollenführungen und verteilt die lokalen Lasten gleichmäßig auf das Laufband. Die Rollenführungen auf jeder Seite sollen Spurfehler verhindern und den Lauffächengürtel stützen. Die einzelnen Lager auf jeder Seite verteilen ebenfalls die Last auf das gesamte Laufband.

Die gezahnten Walzen werden verwendet, um die Last auf den und vom Motor zu übertragen und um ein Durchrutschen der Lauffläche zu verhindern. Die vordere Walzeneinheit verfügt über eine zusätzliche Zahnriemenscheibe, die vom Motor verwendet wird. Die Rollen weisen hoch belastbare Lagerblöcke auf, durch die ebenfalls die Reibung verringert wird.

Durch die Konzeption des Transportsystems entsteht nahezu keine Reibung.

5.3 Steigungssystem

WOODWAY Laufbänder verfügen über ein Standardhebesystem bis zu 15% (mit den Varianten zwischen -3 und +22% bzw. zwischen 0 und +25%). Das Steigungssystem wird durch einen Getriebemotor gesteuert und verwendet ein Kettenantriebssystem, um Kräfte auf mehrere Antriebsritzeln zu übertragen. Diese Zahnradgetriebe heben bzw. senken das Laufband über Zahnstangen. Die Zahnstangen verfügen über Gummifüße und tragen den Großteil vom Gewicht des Laufbandes und der Person, wenn die Steigung verwendet wird.

**Begrenzung durch
Endschalter**

Die Endschalter werden zum Begrenzen des Steigungssystems verwendet. Nach dem Einschalten des Displays wird das Laufband automatisch in die Position mit einer Steigung von 0% (Ausgangsstellung) gebracht.

WARNUNG

Gefährdung durch Absenken des Gerätes beim Einschalten!

Befindet sich das Laufband vor dem Einschalten von einer vorherigen Nutzung in Steigung, fährt das Gerät selbstständig in die neutrale Ausgangsposition (Steigung = 0%) zurück. Es besteht Verletzungsgefahr!

- ▶ Es dürfen sich keine Personen in der unmittelbaren Nähe der Frontseite des Gerätes befinden.
- ▶ Es dürfen sich keine Gegenstände unter dem Laufband befinden.
- ▶ Kontrolle der Laufbandposition vor dem Einschalten!

5.4 Dynamischer (Widerstand-)Modus

Das Laufband bietet die Möglichkeit, dass der Benutzer als Antrieb für den Laufflächengürtel dient. Der Benutzer bewegt den Laufflächengürtel während des Trainings manuell. Dies wird als "dynamischer / widerstand Modus" bezeichnet.

WARNUNG

Lassen sie das Laufband im dynamischen (Widerstand-)Modus nicht unbeaufsichtigt!

Im dynamischen (Widerstand-)Modus kann der Widerstand mit dem sich das Laufband bewegt von 0 bis 20 reguliert werden. Bei Einstellung 0 bewegt sich das Laufband in beiden Richtungen völlig frei. Es besteht Verletzungsgefahr!

HINWEIS

Der dynamische (Widerstand-)Modus ist eine Standardfunktion für die ab Juni 2018 produzierten Modelle 4Front, Pro und Pro XL. Bei Geräten die vor diesem Datum hergestellt wurden, ist nur die Funktion "Dynamikmodus" integriert, bei der die Lauffläche des Laufbandes in beide Richtungen völlig frei läuft und der Widerstand nicht reguliert werden kann. Wenden sie sich an Ihren Vertriebsmitarbeiter um die Funktion „dynamischer Bremsmodus“ in ein altes Gerät oder ein anderes Laufbandmodell zu integrieren.

5.4.1 Dynamischer (Widerstand-)Modus: LED Standard Display

Für den Einstieg in den dynamischen (Widerstand-)Modus ist wie folgt vorzugehen:

- Laufflächengürtel anhalten und Steigung auf null reduzieren,
- die Tasten FAST und SLOW etwa fünf Sekunden lang gleichzeitig gedrückt halten,
- das Display gibt einmal pro Sekunde einen Signalton aus,
- anschließend ertönen fünf lange Signaltöne und danach zwei kurze Signaltöne,
- Das Fenster der Geschwindigkeitsanzeige beginnt zu blinken.

Jetzt befindet sich das Laufband im dynamischen (Widerstand-)Modus. Der Laufflächengürtel des Laufbandes wird jetzt manuell betrieben und der Widerstand kann über die FAST oder SLOW Taste von 0 bis 20 reguliert werden. Die Geschwindigkeit wird weiterhin angezeigt und die Steigung funktioniert weiterhin.

Zum Verlassen des dynamischen (Widerstand-)Modus wie folgt vorgehen:

- die Tasten FAST und SLOW wieder zusammen etwa fünf Sekunden lang gedrückt halten
- das Display gibt einmal pro Sekunde einen Signalton aus,
- anschließend ertönen fünf lange Signaltöne und danach zwei kurze Signaltöne,
- das Fenster der Geschwindigkeitsanzeige hört auf zu blinken.

Der dynamische (Widerstand-)Modus ist damit wieder deaktiviert. Der Laufflächengürtel des Laufbandes ist jetzt motorbetrieben.

Alternativ schalten Sie das Laufband durch Drücken der Taste OFF aus. Bei erneutem Wiedereinschalten ist das Gerät wieder im normalen Betriebsmodus und der dynamische (Widerstand-)Modus wurde deaktiviert.

5.4.2 Dynamischer (Widerstand-)Modus: LED Group Training Display

Für den Einstieg in den dynamischen (Widerstand-)Modus ist wie folgt vorzugehen:

- Laufflächengürtel anhalten und Steigung auf null reduzieren,
- die Taste DYNAMISCHER/WIDERSTAND MODUS etwa fünf Sekunden lang gleichzeitig gedrückt halten,
- das Display gibt einmal pro Sekunde einen Signalton aus,
- anschließend ertönen fünf lange Signaltöne und danach zwei kurze Signaltöne,
- Das Fenster der Geschwindigkeitsanzeige beginnt zu blinken.

Jetzt befindet sich das Laufband im dynamischen (Widerstand-)Modus. Der Laufflächengürtel des Laufbandes wird jetzt manuell betrieben und der Widerstand kann über die FAST oder SLOW Taste von 0 bis 20 reguliert werden. Die Geschwindigkeit wird weiterhin angezeigt und die Steigung funktioniert weiterhin.

Zum Verlassen des dynamischen (Widerstand-)Modus wie folgt vorgehen:

- die Taste DYNAMISCHER/WIDERSTAND MODUS wieder zusammen etwa fünf Sekunden lang gedrückt halten
- das Display gibt einmal pro Sekunde einen Signalton aus,
- anschließend ertönen fünf lange Signaltöne und danach zwei kurze Signaltöne,
- das Fenster der Geschwindigkeitsanzeige hört auf zu blinken.

Der dynamische (Widerstand-)Modus ist damit wieder deaktiviert. Der Laufflächengürtel des Laufbandes ist jetzt motorbetrieben.

Alternativ schalten Sie das Laufband durch Drücken der Taste OFF aus. Bei erneutem Wiedereinschalten ist das Gerät wieder im normalen Betriebsmodus und der dynamische (Widerstand-)Modus wurde deaktiviert.

HINWEIS

Je nach Herstellungsdatum entspricht die Taste DYNAMISCHER MODUS der Taste DYNAMISCHER /WIDERSTAND MODUS.

5.4.3 Dynamischer (Widerstand-)Modus: LCD Personal Trainer Display

Der dynamische (Widerstand-)Modus kann über das Display aufgerufen werden:

- Schnellstart
- Manueller Modus mit Gewichtseingabe
- Fitness Programme
- Fitness Tests
- Dynamischer (Widerstand-)Modus ←

Alternativ folgt vorzugehen:

- Laufflächengürtel anhalten und Steigung auf null reduzieren,
- die Tasten FAST und SLOW gleichzeitig gedrückt halten,
- das Display gibt nach einer Sekunde 3 schnelle Töne ab.
- halten Sie die Tasten FAST und SLOW etwa fünf Sekunden lang gedrückt.
- danach ertönt ein langer Ton.
- das mittlere LCD-Display zeigt „Dynamic Mode“ an.

Jetzt befindet sich das Laufband im dynamischen (Widerstand-)Modus. Der Laufflächengürtel des Laufbandes wird jetzt manuell betrieben und der Widerstand kann über die FAST oder SLOW Taste von 0 bis 20 reguliert werden. Die Geschwindigkeit wird weiterhin angezeigt und die Steigung funktioniert weiterhin.

Zum Verlassen des dynamischen (Widerstand-)Modus wie folgt vorgehen:

- die Tasten FAST und SLOW wieder zusammen gedrückt halten,
- das Display gibt nach einer Sekunde 3 schnelle Töne ab.
- halten Sie die Tasten FAST und SLOW etwa fünf Sekunden lang gedrückt.
- danach ertönt ein langer Ton.
- In der mittleren LCD-Anzeige wird kein „Dynamic Mode“ mehr angezeigt.

Der dynamische (Widerstand-)Modus ist damit wieder deaktiviert. Der Laufflächengürtel des Laufbandes ist jetzt motorbetrieben.

Alternativ schalten Sie das Laufband durch Drücken der Taste OFF aus. Bei erneutem Wiedereinschalten ist das Gerät wieder im normalen Betriebsmodus und der dynamische (Widerstand-)Modus wurde deaktiviert.

Produktbeschreibung

5.5 Anschlusskasten

Der F-Anschluss, die Sicherungen, der Hauptschalter und das Netzkabel befinden sich an der Stromkonsole.

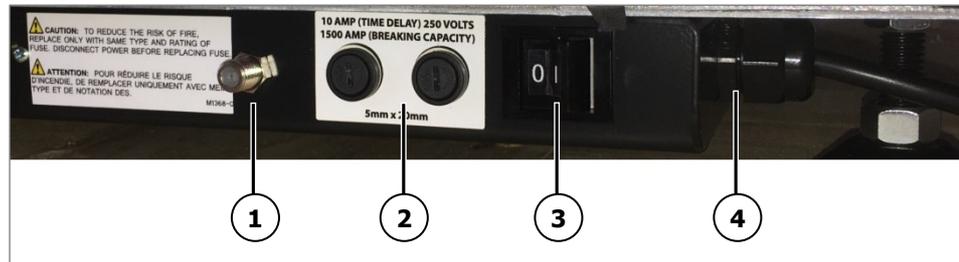


Abb. 5 Anschlusskasten

1. F-stecker doppelkupplung (4Front , Pro und Pro XL mit TV oder ProSmart)
2. 2 x Gerätesicherung, Wechsel siehe Kap. 9.6 Seite 107
3. Netzschalter
4. Netzkabel

5.6 Sicherheitsausrüstung

WOODWAY-Laufbänder sind je nach Modell und Ausführung mit unterschiedlichen Sicherheitsausrüstungen ausgestattet. Sie dienen bei Bedarf dazu, gefährliche Situationen zu vermeiden und das Verletzungsrisiko auf ein Minimum zu reduzieren.

! WARNUNG

Gefahrensituationen im laufenden Betrieb mit Verletzungsgefahr!

Gefahr durch Zustände bei der Benutzung des Gerätes, die nicht der normalen Funktion entsprechen und einen sofortigen Stopp erfordern. Jede Betätigung der Not-Aus-Vorrichtungen hat eine Netztrennung des Antriebssystems zur Folge, welche mit einem Not halt der Lauffläche verbunden ist und eine zusätzliche Sturzgefahr darstellt!

- ▶ Durch eine am Gerät installierte Sicherheitsvorrichtung Gerät/Antrieb sofort stoppen.
- ▶ Gerät ausschalten (Netzschalter) und Netzkabel aus der Steckdose ziehen.
- ▶ Klärung und Beseitigung der Ursache der Gefahrensituation ausschließlich durch den WOODWAY-Kundendienst.
- ▶ Gerät erst nach Freigabe durch den WOODWAY-Kundendienst wieder in Betrieb nehmen.

5.6.1 Sicherheitsgeländer

Das Laufband besitzt ein beidseitiges gebogenes, im vorderen Bereich umlaufendes Geländer. Dies ermöglicht dem Benutzer, direkten Kontakt zu halten, um so bei Bedarf Sicherheit und Stabilität während des Trainings auf der Lauffläche zu erhalten. Der Benutzer sollte sich bei Bedarf zur eigenen Sicherheit am Geländer festhalten.

! VORSICHT

Verletzungsgefahr durch Absturzrisiko!

Es wird empfohlen, zum Auf- und Absteigen immer das Geländer zu benutzen!

5.6.2 Not-Stopp mit Sicherheitsschnur

Der Notausschalter mit Sicherheitsschnur wird zum Aktivieren des Laufbandes verwendet. Wenn der Magnet des Stoppschalters nicht am vorderen Anzeigefeld angebracht oder nicht ordnungsgemäß platziert ist, kann das Laufband nicht in Betrieb genommen werden.

WARNUNG

Verletzungsgefahr durch nicht ordnungsgemäß installierte Sicherheitsschnur!

Wenn die Sicherheitsschnur vor dem Lauftraining nicht ordnungsgemäß angelegt wird (Clip), wird der Not-Aus-Magnetschalter nicht ausgelöst und es besteht Verletzungsgefahr im Falle einer Gefahrensituation.

- ▶ Die Verwendung der Sicherheitsschnur ist obligatorisch!
- ▶ Vor Beginn des Lauftrainings Clip an enganliegender Kleidung (z.B. direkt am Hosenbund) sicher befestigen.
- ▶ Stellen sie die Länge des Zugseils mit dem Seilstopper auf die kürzeste mögliche Einstellung ein und stellen sie dabei sicher, dass die Bewegung uneingeschränkt möglich ist.

Die Sicherheitsvorkehrung dient dem Schutz des Benutzers bei Gleichgewichtsverlust oder bei einem Notfall. Der Kunststoff-Clip ist während der Verwendung des Laufbandes am Hosenbund anzuklemmen. Wenn der Magnet (Auslöser) abgezogen wird, schaltet der Antriebsmotor des Gerätes ab und die Lauffläche bleibt stehen. Bei höheren Geschwindigkeiten kann ein sofortiger Stillstand der Lauffläche nicht gewährleistet werden, da das Gewicht der Lauffläche zunächst abbremsen muss und noch viel Restenergie durch die schnelle Bewegung besitzt.

Des Weiteren kann der Sicherheitsmagnet zum Anhalten des Laufbandes verwendet werden. Um die Benutzung des Laufbandes zu kontrollieren, z.B. in unbeaufsichtigten Bereichen, kann der Sicherheitsmagnet mit Sicherheitsschnur an einem sicheren Ort aufbewahrt werden. Das Laufband kann dann nicht in Betrieb genommen werden.

5.6.3 Strombegrenzung des Riemenantriebs

Die Laufbänder weisen Strombegrenzungsfunktionen zur Verringerung des Stromverbrauchs und zur Erhöhung der Sicherheit auf. Die Hauptfunktion besteht in einem Strombegrenzungstimeout. Wenn der Laufflächengürtel länger als 10 Sekunden stehen bleibt (in der Strombegrenzung bleibt), wird der Motorantrieb abgeschaltet und der Gürtel kann manuell (im Freilauf) bewegt werden. Diese Funktion wird sehr hilfreich, wenn sich etwas im Laufflächengürtel verfängt. Dadurch kann das Laufband angehalten werden.

Wenn sich der Laufflächengürtel im Strombegrenzungsmodus befindet, muss das Laufband mindestens 60 Sekunden lang am Hauptschalter ausgeschaltet werden, damit es zurückgesetzt werden kann. Erst danach kann es wieder eingeschaltet werden.

5.6.4 Geringer Ableitstrom

Die Anforderung eines geringen Ableitstromes ist für medizinische Kliniken, Physiotherapieeinrichtungen und Krankenhäuser von Bedeutung.

Die Funktionen des Laufbandes sind so ausgelegt, dass Netzstecker und Eingangsznetztransformator mit einem geringen Ableitstrom beaufschlagt werden. Durch ei-

Produktbeschreibung

nen Eingangsnetztransformator mit geringem Ableitstrom kann der Ableitstrom des Laufbandes auf unter 100 Mikroampere (μA) verringert werden.

5.6.5 Abstieg in Notfällen

Die Laufbänder besitzen seitlich neben der Lauffläche eine rutschhemmende Tritfläche. Diese bietet beim Abstieg zusätzlichen Halt und ein Wegrutschen / Abrutschen des Fußes von der Seitenverkleidung wird verhindert.

Die Auftrittsfläche ist in regelmäßigen Abständen zu prüfen, bei Verschleiß oder mangelnder Griffigkeit ist diese auszutauschen.

In Notfällen wird das Laufband wie folgt verlassen:

- grätschend auf die Seitenverkleidungen springen,
- die Lauffläche kann jetzt zwischen den Beinen frei durchlaufen,
- dann Laufband mit dem normalen Stopp oder einer der Not-Aus-Vorrichtungen anhalten.

Alternativ besteht die Möglichkeit, sich einseitig auf eine der Seitenverkleidungen links oder rechts neben der Lauffläche zu stellen und sich am Geländer festzuhalten. Hierdurch wird über die Reißleine der Not-Aus-Mechanismus ausgelöst und die Lauffläche kommt kontrolliert zum Stillstand.

WARNUNG

Komponenten dürfen die Verwendung des Geräts nicht beeinträchtigen!

Einstell- und Sicherheitsbauteile (z.B. Notstopp-Zugschnur, Video-Geländer, angeschlossene Geräte) müssen ordnungsgemäß gesichert sein um die bestimmungsgemäße Verwendung und die Bewegung von Laufband und Benutzer nicht zu beeinträchtigen.

ACHTUNG

Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die Motorisierte Laufbänder Sport & Fitness Laufbänder nicht für medizinische Anwendungen zugelassen sind!

6 Inbetriebnahme

6.1 Allgemein

Bei der Inbetriebnahme erfolgt die erstmalige bestimmungsgemäße Verwendung des Gerätes, siehe Kap. 2.5 Seite 14. Dazu ist zu gewährleisten, dass die für Sie geltenden grundlegenden Sicherheits- und Gesundheitsschutzanforderungen erfüllt sind. Vor der Inbetriebnahme ist diese Bedienungsanleitung vollständig zu lesen.

Vor der ersten Inbetriebnahme des Gerätes ist die Betriebs- und Funktionssicherheit herzustellen und zu prüfen. Dazu gehören die korrekte Aufstellung sowie die Einweisung des Bedienpersonals.

In den meisten Fällen wird das WOODWAY Laufband komplett montiert angeliefert. Überprüfen Sie das Gerät sofort nach der Lieferung auf Transportschäden und melden Sie Schäden sofort dem Transportunternehmen und WOODWAY.

Stellen Sie das Laufband so auf, dass das Netzkabel leicht zugänglich ist und problemlos getrennt werden kann. Stellen Sie sicher, dass es nicht geknickt oder abgewinkelt ist, so dass es sich lösen bzw. beschädigt werden kann.

6.2 Information zur Erdung

Das Laufband muss ordnungsgemäß geerdet werden. Sollte es zu Fehlfunktionen oder Ausfällen kommen, wird durch eine ordnungsgemäße Erdung die Gefahr eines Stromschlags verhindert. Das Produkt ist mit einem geerdeten Netzkabel ausgestattet.

WARNUNG

Schließen Sie das Laufband nur an einen ordnungsgemäß geerdeten Anschluss an!

Der Netzstecker muss in eine geeignete Steckdose eingesetzt werden, die gemäß allen örtlichen und nationalen Vorschriften ordnungsgemäß installiert und geerdet ist.

- ▶ Der mitgelieferte Stecker darf nicht manipuliert werden.
- ▶ Bei Bedarf kann durch eine qualifizierte Elektrofachkraft eine geeignete Steckdose angeschlossen werden.
- ▶ Adapter dürfen wegen der Gefahr eines elektrischen Schlages nicht verwendet werden.

6.3 Aufstellung

Anlieferung Es wird empfohlen, Transport, Aufstellung und Montage des Laufbandes durch die Fa. WOODWAY oder durch einen autorisierten Fachhändler / Servicepartner durchführen zu lassen. Andernfalls kann es infolge von Transportschäden oder unsachgemäßer Aufstellung und Montage des Laufbandes zu einer Gefährdung bei der Nutzung des Gerätes kommen.

Stabiler Untergrund Installieren Sie Ihr Laufband nur ebenerdig auf einem ausreichend tragfähigen, stabilen Boden. Die Oberfläche sollte möglichst eben sein, um zu gewährleisten, dass sich der Rahmen nur minimal biegen kann. Platzieren Sie das Laufband aufgrund beweglicher Teile an der Unterseite nicht direkt auf einem hochflorigem Velours- oder Flauschteppich.

Berücksichtigung das Gewicht Bei Installation in oberen Stockwerken muss das Gerät soweit wie möglich in einer Ecke des Raumes platziert werden, damit auch bei max. Geschwindigkeit ausreichend Stabilität gewährleistet ist. Die Statik des Gebäudes muss vorab geprüft werden.

Inbetriebnahme

Das Gesamtgewicht des Geräts (mit allem Zubehör und Optionen) ist zu berücksichtigen. Bei größeren Geräten ist besonders auf die Decken- / Bodentragfähigkeit des Aufstellortes zu achten. Diese muss höher als die Gesamtgewichtsbelastung (Eigen- gewicht des Gerätes zuzüglich des dynamischen Gewichtes der laufenden Person) liegen und von autorisierter Stelle des Laufbandbetreibers freigegeben werden.

Bodenschutz

Wenn der Gerätestandort mit einem hochflorigen Teppichboden ausgestattet ist, sollten Sie eine Boden-Schutzmatte unter das Laufband legen. Durch die Verwendung einer Boden-Schutzmatte wird die Produktion von Fusseln, die in das Laufband gelangen können, verringert. Zudem wird der Verschleiß des Teppichs minimiert.

WOODWAY bietet entsprechende Matten zum Verkauf an. Weitere Informationen erhalten Sie vom WOODWAY-Kundendienst (siehe Kap. 1.5 Seite 8).

ACHTUNG

Sicherheitsbereich vorsehen!

Halten Sie die Bereiche und Abstände um das Laufband frei, siehe Abb. 6.

Achten Sie darauf, dass zwischen der Rückseite des Laufbandes und Wänden oder Möbeln ein Abstand von mindestens 2m besteht. Eventuelle Dachschrägen dürfen nicht in diesen Sicherheitsbereich hineinreichen!

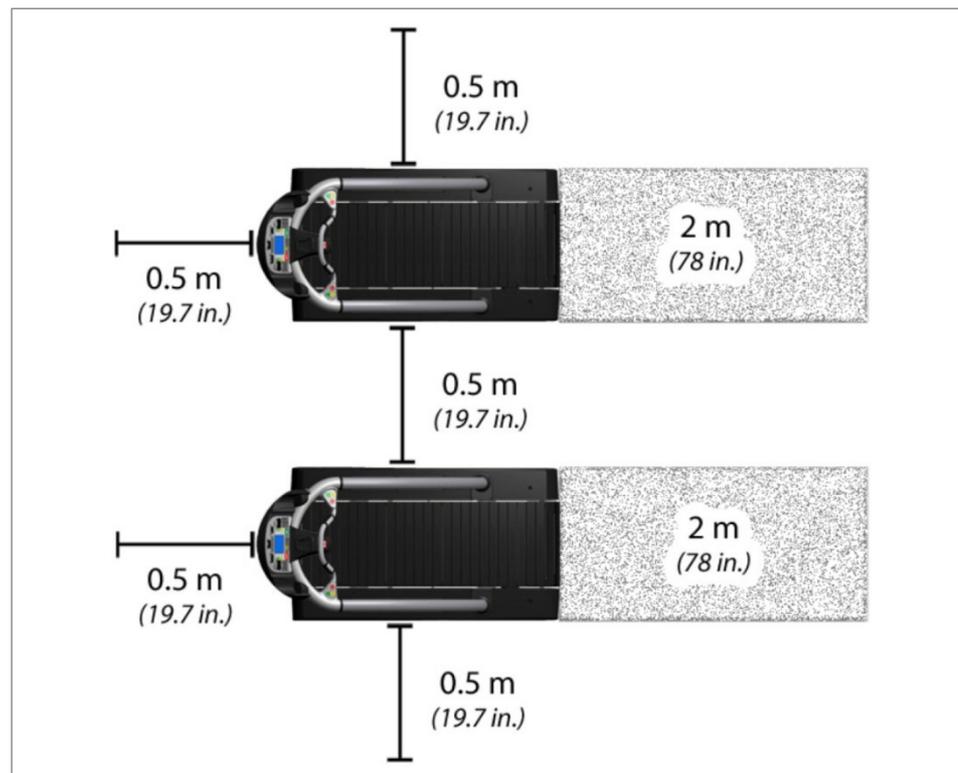


Abb. 6 Aufstellung, Abstände

6.3.1 Stellfüße Justieren

Nach der Positionierung des Gerätes an seinem Aufstellungsort ist abschließend die waagerechte Höheneinstellung mit einer Wasserwaage vorzunehmen. Die Höhe der vier Stellfüße kann justiert werden.

Erforderliches Montagewerkzeug:

- 1x Kreuzschlitzschraubendreher, PH2

	4Front / Mercury / Path / Pro	Pro XL
Vorderfüße	1x Ring-Maulschlüssel oder Steckschlüssel mit Umschaltknarre, SW19	1x Ring-Maulschlüssel oder Steckschlüssel mit Umschaltknarre, SW24
Hinterfüße		1x Ring-Maulschlüssel oder Steckschlüssel mit Umschaltknarre, SW29



- Seitenblende links und rechts entfernen



Abb. 7 Entfernen Seitenblende



- Kontermutter mit 19mm Gabelschlüssel lösen
- Fuß auf/ab drehen, bis die richtige Höhe erreicht ist
- Kontermutter wieder festziehen

Abb. 8 Einstellung Stützfüße

Inbetriebnahme

Bei der Einstellung ist darauf zu achten, dass sich der Rahmen des Laufbandes nicht verwindet. Rahmen des Laufbandes anheben, um annähernd gleiche Gewichtsbelastung zu prüfen.

Durch den Transport des Laufbandes kann sich möglicherweise der Rahmen leicht verformen. Auf einer ebenen und waagerechten Fläche ist dies daran erkennbar, dass das Laufband leicht schwankt und ggf. einer der Stellfüße den Boden nicht vollständig berührt. In diesem Fall kann durch passenden Druck auf die Geländer der Rahmen ausgerichtet werden.

6.3.2 Inbetriebnahme abschließen

Vor der Aufnahme des Betriebes (siehe Kap. 7 Seite 50). ist die Inbetriebnahme mit einem Probelauf abzuschließen. Im Rahmen des Probelaufes sind sämtliche Gerätefunktionen auszuführen und zu überprüfen.

ACHTUNG

Gerät überprüfen!

Nach erfolgtem Probelauf sind alle Schraubverbindungen, Anschlüsse und Befestigungen auf festen Sitz zu überprüfen.

Checkliste vor der Aufnahme des Betriebes:

- Überprüfung der Standfestigkeit des Gerätes,
- Kontrolle der elektrischen Anschlüsse,
- Alle spannungsführende Teile gegen Berühren geschützt,
- Sicherheitseinrichtungen intakt und funktionsbereit,
- Funktion NOT-AUS Schalter geprüft,
- Überprüfung aller Steuerungsfunktionen,
- Probelauf ohne Fehlfunktionen und Beanstandung,
- Bedienpersonal eingewiesen.

6.4 Montageanleitung

6.4.1 Vorbereitung

Das Laufband kann in verschiedenen Montagezuständen angeliefert werden. Eine Demontage / Montage kann ebenfalls bei Umzügen bzw. zum Einbringen in Räumlichkeiten erforderlich sein.

HINWEIS

In WOODWAY Sportlaufbändern werden bis auf wenige Ausnahmen ausschließlich Inch (Zoll) Schrauben und Muttern verwendet. Diese sind nicht mit metrischen Befestigungselementen kompatibel!

vorbereitende Tätigkeiten

Auf Grund des hohen Gerätegewichtes ist es sinnvoll, das Laufband möglichst nah am endgültigen Aufstellort zu montieren.

Die angelieferte Transportkiste sorgfältig zerlegen. Dazu die Verschraubungen entfernen. Alle Schutzfolien von verpackten Teilen entfernen. Dabei beachten, dass nicht durch scharfe Gegenständen (Messer, etc.) die Oberflächen beschädigt werden.

HINWEIS

Als Unterstützung beim Einstecken der Geländerrohre oder als Montagehilfe empfiehlt sich eine zweite Person!

Inbetriebnahme

6.4.2 4Front

Erforderliches Montagewerkzeug:

- 1x Ring-Maulschlüssel oder Steckschlüssel mit Umschaltknarre, SW13
- 1x Kreuzschlitzschraubendreher, PH2



Abb. 9 Montage 4Front, Seitenblende

- Seitenblende links und rechts entfernen



Abb. 10 Montage 4Front, Kabel

- Kabel und Schutzhülle in das Geländerrohr stecken, um Beschädigungen beim Einbringen zu vermeiden



Abb. 11 Montage 4Front, Aufnahme Rohr

- Die Halterungen für die Aufnahme des Geländerrohres vorbereiten

Inbetriebnahme



Abb. 12 Montage 4Front, Rohr einstecken

- Das Geländerrohr in die Halterungen einstecken
- Kabel nicht beschädigen!
- Handschutz beachten!

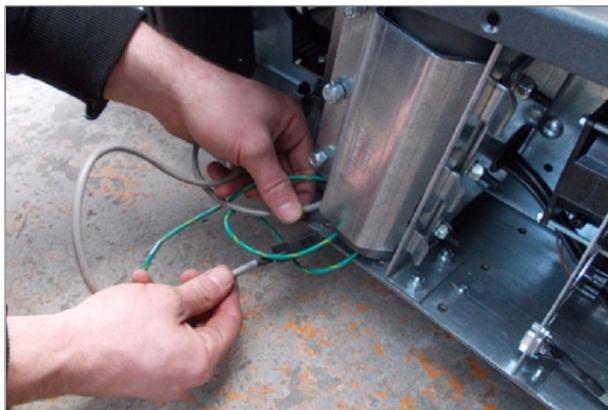


Abb. 13 Montage 4Front, Anschluss 1

- Kabel und Kabelschutz unten aus dem Geländerrohr ziehen

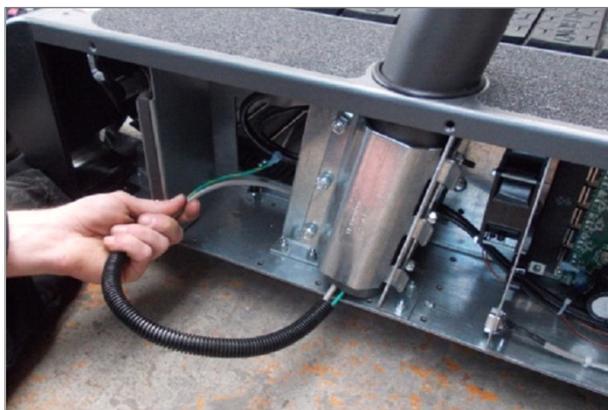


Abb. 14 Montage 4Front, Anschluss 2

- Kabel mit Kabelschutz hinten um die Geländerhalterung führen



Abb. 15 Montage 4Front, Anschluss 3

- Stecker einstecken und mit beiden Schraubverschlüssen sichern
- Schutzleiteranschluss (grün) auf die Kontaktfahne am Gehäuse aufstecken

HINWEIS:

Je nach Modell können zusätzliche Kabel enthalten sein. Weitere Informationen erhalten Sie vom WOODWAY-Kundendienst (siehe Kap. 1.5 Seite 8).

Inbetriebnahme

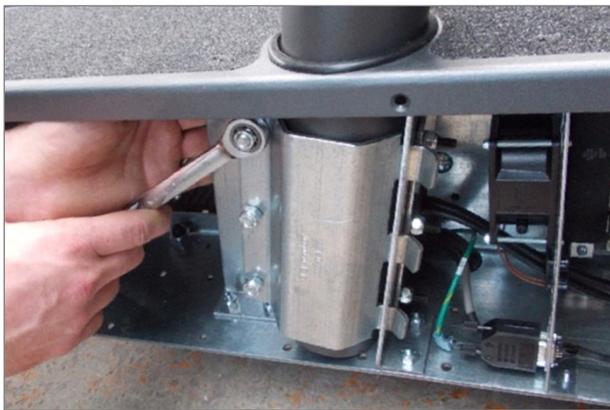


Abb. 16 Montage 4Front, Geländerbefestigung

- Schrauben der Geländerbefestigung festziehen



Abb. 17 Montage 4Front, Seitenblende

- Seitenblende links und rechts einsetzen und abschließend verschrauben

6.4.3 Mercury, Path

Erforderliches Montagewerkzeug:

- 1x Ring-Maulschlüssel oder Steckschlüssel mit Umschaltknarre, SW 13
- 1x Kreuzschlitzschraubendreher, PH1
- 1x Kreuzschlitzschraubendreher, PH2



- Abdeckplatten und Verkleidung links und rechts entfernen

Abb. 18 Montage Mercury/Path, Verkleidung



- Elektronikabdeckblech rechts vom Laufbandrahmen demontieren

Abb. 19 Montage Mercury/Path, Elektronikabdeckblech



- Kabel und Schutzhülle in das Geländerrohr stecken, um Beschädigungen beim Einbringen zu vermeiden

Abb. 20 Montage Mercury/Path, Kabel

Inbetriebnahme

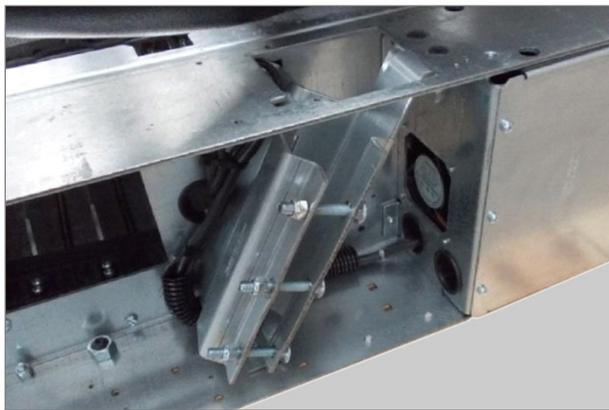


Abb. 21 Montage Mercury/Path, Aufnahme Rohr

- Die Halterungen für die Aufnahme des Geländerrohres vorbereiten, ggf. Befestigungsschrauben lösen



Abb. 22 Montage Mercury/Path, Rohr einstecken

- Das Geländerrohr in die Halterungen einstecken
- Kabel nicht beschädigen!
- Handschutz beachten!



Abb. 23 Montage Mercury/Path, Anschluss 1

- Kabel und Kabelschutz aus dem Geländerrohr ziehen (Bohrung im Geländerrohr)



Abb. 24 Montage Mercury/Path, Anschluss 2

- Kabel mit Kabelschutz verlegen und durch die Öffnung in der Rahmenkonsole führen

Inbetriebnahme

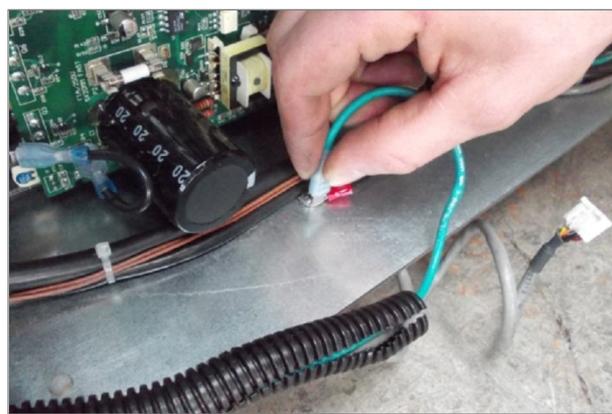


Abb. 25 Montage Mercury/Path, Anschluss 3

- Schutzleiteranschluss (grün) auf die Kontaktfahne am Gehäuse aufstecken



Abb. 26 Montage Mercury/Path, Anschluss 4

- zum Displayanschluss Stecker auf die Leiterplatte stecken

HINWEIS:

Nicht an der markierten Position stecken (X)!

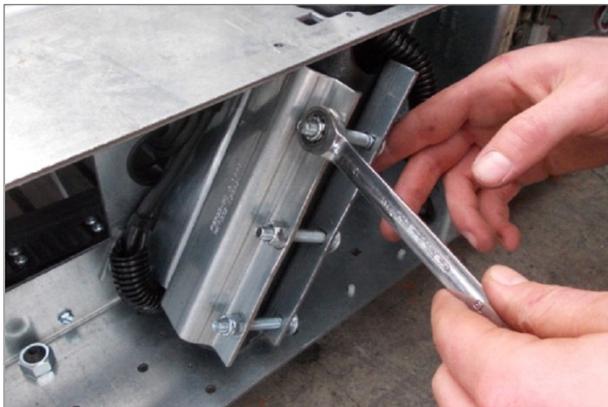


Abb. 27 Montage Mercury/Path, Geländerbefestigung

- Schrauben der Geländerbefestigung festziehen



Abb. 28 Montage Mercury/Path, Elektronikabdeckblech

- Elektronikabdeckblech rechts vom Laufbandrahmen wieder montieren

Inbetriebnahme



Abb. 29 Montage Mercury/Path, Verkleidung

- Verkleidung links und rechts aufschieben und verschrauben (Schrauben noch nicht festziehen)



Abb. 30 Montage Mercury/Path, Abdeckplatten

- Abdeckplatten links und rechts über das Rohr schieben und verschrauben

HINWEIS 1:

Zuerst die großen Schrauben festziehen, danach alle restlichen Schrauben festziehen.

Auf Abstand Verkleidung - Lauffläche achten!

HINWEIS 2:

Die Verkleidung darf nicht am Motorriemen hinten links anliegen!

6.4.4 Pro, ProXL

Erforderliches Montagewerkzeug:

- 1x Kreuzschlitzschraubendreher PH1
- 1x Kreuzschlitzschraubendreher PH2
- 1x Ring-Maulschlüssel, SW13
- 1x Steckschlüssel mit Umschaltknarre, SW 13
- 1x Sechskant-Winkelschraubendreher SW8



Abb. 31 Montage Pro/ProXL, Geländer einstecken

- beide Geländerteile in die Halterungen links und rechts einstecken
- vorher Abdeckbleche der Verkleidung über die Rohre schieben
- Kabel nicht beschädigen!
- Handschutz beachten!



Abb. 32 Montage Pro/ProXL, Geländer verbinden

- beide Geländerteile zusammenstecken



Abb. 33 Montage Pro/ProXL, Geländer verschrauben

- Geländerteile mit zwei Innensechskantschrauben verschrauben

Inbetriebnahme

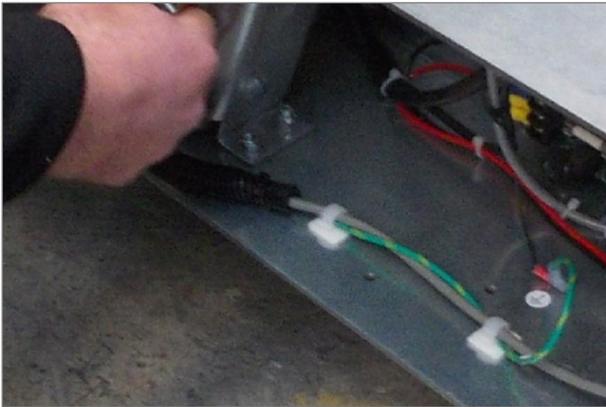


Abb. 34 Montage Pro/ProXL, Anschluss 1

- Kabel und Kabelschutz unten aus dem Geländerrohr ziehen und seitlich der Geländerhalterung zur Leiterplatte verlegen

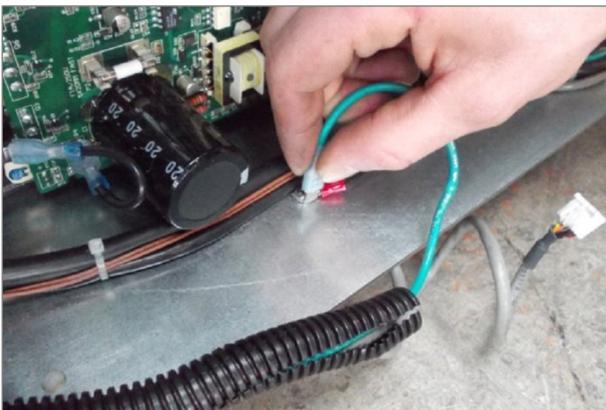


Abb. 35 Montage Pro/ProXL, Anschluss 2

- Schutzleiteranschluss (grün) auf die Kontaktfahne am Gehäuse aufstecken



Abb. 36 Montage Pro/ProXL, Anschluss 3

- zum Displayanschluss Stecker auf die Leiterplatte stecken

HINWEIS 1:

Nicht an der markierten Position stecken (Kreuz)!

HINWEIS 2:

Je nach Modell können zusätzliche Kabel enthalten sein. Weitere Informationen erhalten Sie vom WOODWAY-Kundendienst (siehe Kap. 1.5 Seite 8).



Abb. 37 Montage Pro/ProXL, Geländerbefestigung 1

- Schrauben der Geländerbefestigung rechts festziehen

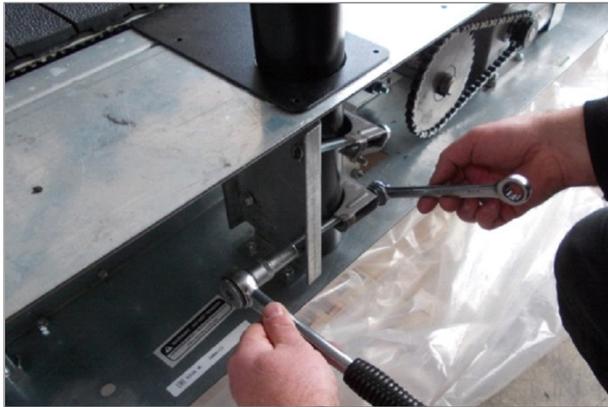


Abb. 38 Montage Pro/ProXL, Geländerbefestigung 2

- Schrauben der Geländerbefestigung links festziehen



Abb. 39 Montage Pro/ProXL, Verkleidung

- Verkleidung links und rechts aufschieben und verschrauben (Schrauben noch nicht festziehen)

HINWEIS:

Zuerst die großen Schrauben festziehen, danach alle restlichen Schrauben festziehen.

Auf Abstand Verkleidung - Lauffläche achten!

6.5 Teile ersetzen

HINWEIS

Die Verwendung von NICHT Originalersatzteilen kann die Eigenschaften des Geräts ändern und die sichere Verwendung beeinträchtigen. WOODWAY übernimmt keine Haftung für hieraus resultierende Schäden.

! GEFAHR

Lebensgefahr durch elektrischen Stromschlag!

Wenn das Gerät vor der Montage oder Demontage nicht von der Stromversorgung getrennt wird, kann dies zu einem tödlichen Stromschlag führen.

- ▶ Das Gerät muss vor der Durchführung von Arbeiten gestoppt, ausgeschaltet und der Netzstecker gezogen werden.
- ▶ Stellen sie sicher, dass das Gerät nicht wieder eingeschaltet werden kann.
- ▶ Warten sie nach dem Trennen der Stromversorgung ca. 10 Minuten um sicherzustellen, dass stromführende elektrische Komponenten (z.B. Kondensatoren) entladen sind.

7 Betrieb

! WARNUNG

Gefährdung durch unkontrollierte Bewegung der Lauffläche!

Bei Belastung der Lauffläche auf der hinteren Rundung kann sich diese durch die Schwerkraft in Bewegung setzen. Es besteht Sturzgefahr!

- ▶ Beim Auf- bzw. Abstieg auf/von der Lauffläche darf der Anwender nicht auf die hintere Rundung der Lauffläche treten!

7.1 Zu Ihrer Sicherheit

HINWEIS

ÄRZTLICHEN RAT EINHOLEN

Wenn Sie über 40 Jahre alt sind, eine Herzerkrankung haben, übergewichtig sind oder sich seit mehreren Jahren nicht sportlich betätigt haben, empfiehlt sich vor dem Einstieg in ein intensives Trainingsprogramm ein Arztbesuch.

Für einen gefahrlosen Betrieb und ein erfolgreiches Training lesen Sie die folgenden Punkte zu Ihrer eigenen Sicherheit vor Beginn der Benutzung des Laufbandes:

- Halten Sie Kleidungsstücke und Handtücher von der Lauffläche des Laufbandes fern. Achten Sie darauf, dass Schnürsenkel nicht über die Unterseite der Schuhsohle hinausreichen.
- Halten Sie den Bereich hinter dem Laufband frei und achten Sie darauf, dass zwischen der Rückseite des Laufbandes und Wänden bzw. Möbeln ein Abstand von mindestens 2m besteht.
- Halten Sie Ihre Hände von allen beweglichen Teilen fern.
- Kinder und Tiere dürfen das Laufband nicht betreten! Lassen Sie Kinder und Tiere nie unbeaufsichtigt in der Umgebung eines Laufbandes.
- Überprüfen Sie das Laufband vor der Verwendung auf defekte oder lose Bauteile, diese ggf. austauschen bzw. befestigen.
- Betreten und verlassen Sie das Laufband vorsichtig! Steigen Sie niemals auf das Laufband auf bzw. vom Laufband ab, wenn sich der Laufflächengürtel bewegt. Halten Sie sich zu Ihrer Sicherheit am Geländer fest und stellen Sie sich gegrätscht rechts und links neben die Lauffläche. Steigen Sie erst vom Laufband ab, wenn der Laufflächengürtel kontrolliert zum Stillstand gekommen ist.
- Tragen Sie geeignete Sportschuhe mit hoher Rutschfestigkeit. Verwenden Sie keine Schuhe mit Absätzen, Ledersohlen oder Laufschuhe mit Spikes. Vergewissern Sie sich zum Schutz Ihres Gerätes, dass sich keine Steine im Profil der Schuhsohlen befinden.
- Nehmen Sie sich einige Minuten Zeit, um Ihre Herzfrequenz in den gewünschten Trainingsbereich zu bringen. Gehen Sie nach einer Trainingseinheit noch einige Zeit langsam, um Ihrem Körper ausreichend Zeit zur Erholung und Entspannung zu geben. Ihre Pulsfrequenz bewegt sich während dieser Zeit zurück in den normalen Bereich.
- Lassen sie keine losen Teile (z.B. Bälle) unter das Laufband rollen, diese könnten während des Betriebes eingezogen werden.

ACHTUNG

Der Benutzer/Besitzer bzw. der Betreiber des Gerätes ist dafür verantwortlich, dass eine regelmäßige Wartung und Überprüfung des Laufbandes vorgenommen wird.

Defekte Bauteile müssen sofort ausgetauscht werden. Bis zur fachmännischen Instandsetzung darf das Laufband nicht verwendet werden!

7.2 Training in der Praxis

7.2.1 Professionelle Beratung

Für alle Anfänger eines Laufbandtrainings empfiehlt es sich, eine Beratung durch einen professionellen Fitnesstrainer oder Personal Trainer zu nutzen, um vor Beginn eines Trainingsprogramms eine allgemeine Fitnessbewertung zu erhalten und ein optimales Trainingsprogramm zu entwickeln.

Für die optimale Nutzung und Sicherheit des Laufbandtrainings empfiehlt WOODWAY, sich beim Training auf dem Laufband in einer aufrechten und natürlichen Laufform zu bewegen und schleppende Fußbewegungen zu vermeiden.

7.2.2 Warm-up und Cool-down

Vor jedem Training wird ein Warm-up und nach jedem Training ein Cool-down empfohlen. Nach Möglichkeit sollten Sie immer vor und nach dem Training einige grundlegende Dehnungsübungen für die Beine einbeziehen. Durch die Dehnungsübungen sind Sie beweglicher und können somit Muskelkater sowie Verletzungen bei tagtäglichen Aktivitäten vorbeugen.

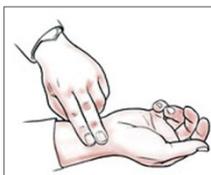
7.2.3 Richtige Körperhaltung

Beim Laufen oder Gehen ist es wichtig eine optimale Körperhaltung beizubehalten um Effizienz und Ergebnisse zu maximieren und die Gefahr von Verletzungen zu minimieren.

Halten sie ihren Körper aufrecht. Vermeiden sie es, sich über der Taille nach vorne oder hinten zu beugen, da dies zu unnötiger Rückenbelastung führen und Ihre Leistungsfähigkeit beeinträchtigen kann. Halten sie Kopf, Schultern und Hüften in einer Linie und achten sie darauf, dass Ihr Fuß in Übereinstimmung mit Ihrem Schwerpunkt auf die Lauffläche aufsetzt (d.h. sie sollten die Lauffläche mit dem Mittelfuß oder vorderen Fußbereich berühren). Wenn sie auf den Fersen aufsetzen, sollten Ihren Schritt verkürzen um die Dynamik und die Gesamteffizienz zu steigern.

Halten sie Ihre Arme an den Seiten, entweder entspannt und natürlich pendelartig (Gehen) oder mit einem Winkel von 90 Grad an den Ellbogen gebeugt (Laufen). Vermeiden sie, dass Ihre Hände die Körpermitte überschreiten oder ihre Schultern sich von einer Seite zur anderen bewegen

7.2.4 Puls messen



Für die Auswahl des für das Training optimalen Fitnesslevels ist es wichtig, Ihre Herzfrequenz bzw. Ihren Puls möglichst genau zu bestimmen. Hierfür empfiehlt sich die Verwendung eines qualitativ hochwertigen Herzfrequenzmessers.

Für den Fall, dass Sie keinen Herzfrequenzmesser besitzen, fühlen Sie Ihren Puls, indem Sie Ihre Finger an die Unterseite Ihres Handgelenks oder an eine Seite Ihres Halses legen. Sehen Sie auf die zweite Hand mit der Uhr und zählen Sie währenddessen, wie viele Herzschläge Sie in 15 Sekunden fühlen. Multiplizieren Sie diese

Zahl mit vier, um die Schläge pro Minute (Beats per Minute, BPM) zu ermitteln. Ihre Herzfrequenz wird benötigt, wenn Sie Ihren Fitnessstest durchführen.

7.2.5 Ermittlung maximale Herzfrequenz

Subtrahieren Sie zur Ermittlung Ihrer maximalen Herzfrequenz Ihr Alter von der Zahl 220 (allgemeine Formel). Bei der Differenz handelt es sich um einen Näherungswert für Ihre maximale Herzfrequenz. Diese Formel wird von der American Heart Association sowie vom American College of Sports Medicine verwendet. Eine exakte Ermittlung Ihrer tatsächlichen maximalen Herzfrequenz besteht in der Durchführung eines von Ihrem Arzt veranlassten Belastungstests. Die American Heart Association empfiehlt, sich einem Belastungstest zu unterziehen, wenn Sie eine Vorgeschichte einer Herzerkrankung haben oder wenn Sie über 40 Jahre alt sind und ein Trainingsprogramm beginnen.

Empfehlung Herzfrequenz:

Während des Trainings empfiehlt es sich, einen Wert von 85% (sub-maximal) Ihrer maximalen Herzfrequenz nicht zu überschreiten. Unsere Programme sind dafür vorgesehen, dass sich Ihre Herzfrequenz innerhalb der Zielregion bewegt. Ihre Zielregion ist ein Bereich zwischen 60 und 75% Ihrer maximalen Herzfrequenz. Sollten Sie feststellen, dass Ihre Herzfrequenz oberhalb dieser 75% liegt, laufen Sie wahrscheinlich mit zu hoher Geschwindigkeit. Reduzieren Sie Ihre Laufgeschwindigkeit oder unterbrechen Sie Ihr Training für einen kurzen Moment, um Ihre Herzfrequenz zurück in die Zielregion zu bringen.

7.2.6 Herzfrequenztafel

Verwenden sie die folgende Tabelle, um Ihren Herzfrequenzbereich zu bestimmen:

Alter	maximale Herzfrequenz [BPM*]	60% der maximalen Herzfrequenz [BPM*]	75% der maximalen Herzfrequenz [BPM*]	85% der maximalen Herzfrequenz [BPM*]
20	200	120	150	170
25	195	120	150	160
30	190	110	140	160
35	185	110	130	150
40	180	100	130	150
45	175	100	130	140
50	170	100	120	140
55	165	90	120	130
60	160	90	120	130
65	155	90	110	130
70	150	90	110	120
75	145	80	100	120

* **BPM:** Beats per minute (Schläge pro Minute), Quelle: American College of Sports Medicine

7.2.7 Trainingshäufigkeit

Lassen Sie sich zu Beginn Ihres Trainings ausreichend Zeit in Form zu kommen. Nach einer Trainingspause sollten Sie ebenfalls genügend Zeit zum Konditionsaufbau einplanen.

Ausdauertraining!

Vorrangig ist ein einheitliches und ausdauerndes Training - nicht die Intensität des Trainings. Fitnessexperten empfehlen, anfangs drei- bis viermal pro Woche im Rahmen Ihrer Zielherzfrequenz mindestens 20 Minuten pro Trainingseinheit zu trainieren. Ihre oberste Zielsetzung sollte darin bestehen, Schritt für Schritt eine Fitness zu erreichen, mit der Sie Ihre Herzfrequenz vier- bis fünfmal pro Woche problemlos 50 bis 60 Minuten lang in der Zielregion halten können.

Sportschuhe!

Damit Sie keine wunden Füße und durch falsches Schuhwerk verursachten Muskelkater bekommen, empfiehlt sich die Verwendung qualitativ hochwertiger Lauf- oder Joggingsschuhe. Achten Sie auf ausreichenden Halt für Fersen und Fußgewölbe.

7.3 Kontaktherzfrequenzmessung

An der vorderen Querstange des Geländers befinden sich Griffe, über die die Herzfrequenz des Benutzers übertragen wird. Die Übertragung erfolgt, wenn der Benutzer sie greift. Nach dem Starten des Gerätes kann der Benutzer jederzeit seine Hände an die Griffe für die Herzfrequenzmessung halten. Bitte warten Sie 5-10 Sekunden, um einen genauen Herzfrequenzwert zu erhalten. Die Herzfrequenz des Benutzers wird automatisch auf dem Anzeigefeld unter der Überschrift "Heart Rate" angezeigt.

HINWEIS

Die Messung der Pulsfrequenz über Handgriffe ist nicht EKG genau und gilt nur als Annäherungswert!

7.4 Herzfrequenzmesser

Das Display wurde so konzipiert, dass die Herzfrequenz des Benutzers angezeigt wird, wenn kompatible Herzfrequenz-Sender verwendet werden, d.h. POLAR®-Messgeräte (GymLink-kompatibel) und ANT + (4Front und Pro / Pro XL). Damit die Herzfrequenz des Benutzers auf dem Display exakt angezeigt werden kann, muss der im Display eingebaute Empfänger ein stabiles Herzfrequenzsignal vom Sender erhalten.

Unter den folgenden Links finden sie eine vollständige Liste der Monitore und Geräte mit POLAR® (GymLink) - und ANT + -Kompatibilität.

- www.polar.com/us-en/support/compatibility_with_my_Polar
- <http://www.thisisant.com/directory/>

Das Herzfrequenzsystem besteht aus drei Hauptelementen:

- Sensor/Sender
- Brustband/-gurt (Polar®)
- Messgerät/Konsole

Der Empfänger des drahtlosen Systems ist in die Einheit des Messgerätes bzw. der Konsole im Display eingebaut. Im Betrieb zeigt das Display die Herzaktivität in Schlägen/Minute an.

! WARNUNG**Gefahr durch elektrische Störungen!**

Bei Verwendung des Senders des Herzfrequenzmessers zusammen mit einem elektrischen Herzschrittmacher kann es zu elektrischen Störungen mit einer Beeinflussung der Funktionalität kommen. Es besteht die Gefahr von gesundheitlichen Schäden!

- ▶ Verwenden Sie den Sender des Herzfrequenzmessers **nie** zusammen mit einem elektrischen Herzschrittmacher.

7.4.1 Anlegen des Brustgurts

Der Sensor/Sender wird unterhalb der Brust und oberhalb des Unterleibs getragen, vorzugsweise direkt auf der Haut (nicht über der Kleidung). Der Sender sollte unterhalb der Brustmuskulatur mittig angebracht werden. Nachdem der Gurt befestigt ist, ziehen Sie ihn vom Brustkorb weg, indem Sie das Band dehnen und befeuchten Sie die leitenden Elektrodenstreifen, die sich unter den Druckknöpfen befinden. Der Sender arbeitet automatisch, während Sie ihn tragen. Er arbeitet nicht, wenn die Verbindung zwischen dem Sender und Ihrem Körper getrennt wird. Nachdem Sie den Sender abgenommen haben, waschen Sie das Band mit einem milden Waschmittel in warmem Wasser und spülen Sie es gründlich mit klarem Wasser ab. Da der Sender jedoch durch Feuchtigkeit aktiviert werden kann, sollten Sie ihn nach dem Reinigen trocken wischen. Reinigen Sie die Oberflächen des Senders nie mit großem Kraftaufwand.



Abb. 40 Brustgurt mit POLAR-Sendeinrichtung

- Positionierung:** Den Sender so positionieren, dass er sich unterhalb des M. pectoralis (Brustmuskel) in Höhe des Sternums (Brustbein) befindet, Logo nach außen. Die Kontaktflächen des Senders etwas anfeuchten, um das Signal bestmöglich vom Körper auf die Messeinrichtung zu übertragen.
- Reinigung:** Der Brustgurt ist waschbar. Dazu Gurt vom Sender abnehmen, die Elektroden dürfen nicht geknickt werden. Den Gurt und die Elektroden mit warmem Wasser und milder Seife abwaschen. Elektroden nicht mechanisch reinigen und keinen Alkohol verwenden.
- Sendesignal:** Der Sender hat eine Reichweite von etwa 120 cm. Der Empfänger sitzt modellabhängig im Display des Gerätes oder unterhalb des Not-Ausschalters am Geländer. Bei der Positionierung mehrerer Laufbänder nebeneinander darauf achten, dass zwischen den Geräten ein Mindestabstand gewährleistet ist um eine gegenseitige Störung der Sendesignale zwischen den Läufern zu vermeiden.

7.4.2 Funktion des Senders

Sie dürfen höchstens einen Meter vom Empfänger entfernt sein, damit das Signal übertragen wird. Beachten Sie, dass Schwankungen bei der Herzfrequenzanzeige auftreten können, wenn Sie sich mit Ihrem Sender zu dicht an anderen Polar®-Geräten befinden. Halten Sie mindestens einen Meter Abstand zu anderen Polar®-Geräten.

HINWEIS

Möglicherweise ist der Empfang der Herzfrequenzmessung unregelmäßig oder vollständig gestört, wenn sich das Messgerät zu nah an starken Quellen elektromagnetischer Strahlung befindet, beispielsweise in der Nähe von Starkstromleitungen, Fernsehgeräten, Computern, Elektromotoren oder anderen Fitnessgeräten. Innerhalb der Reichweite eines Empfängers sollte nur ein Sender verwendet werden, da der Empfänger sonst möglicherweise mehrere Signale gleichzeitig aufnimmt und ungenaue Messwerte ausgibt.

7.5 Vor jeder Inbetriebnahme

Bevor das Gerät in Betrieb genommen wird, ist folgende Überprüfung vorzunehmen:

- Sichtprüfung des Laufflächengürtels, Kontrolle auf Verunreinigungen und Beschädigung von Lamellen
- Sichtprüfung und Kontrolle der mechanischen Funktion des Gasdruck-Barrengeländers, Klemmschraube müssen handfest angezogen sein.
- Sichtprüfung des Not-Aus-Magnetes mit Reißleine und Befestigungsclip auf Beschädigung
- Sichtprüfung der Sturzsicherung (Seil, Karabiner, Bauchgurt etc., soweit zutreffend) auf Verschleiß und Kontrolle der Funktionsfähigkeit

! WARNUNG

Unfallgefahr durch Einzug an bewegten Teilen!

Im Falle eines Sturzes können Personen mit langen Haaren, weiten Kleidungsstücken oder Schmuck in den Bereich von Einzugsstellen an der Lauffläche gelangen.

- ▶ Legen sie Schmuck ab und binden sie lange Haare zusammen, bevor sie das Gerät verwenden.
- ▶ Stellen sie sicher, dass die Schnürsenkel nicht über die Laufsohlen hinausragen.

7.6 Gerät Ein- / Ausschalten

HINWEIS

Sicherstellen, dass KEIN Not-Aus-Taster oder Not-Aus-Pilz eingerastet ist. Der Not-Aus-Magnet mit Reißleine muss an dem hierfür gekennzeichneten Feld angebracht ist.

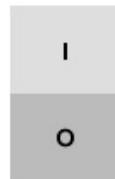
Ohne vorherige Entriegelung der Not-Aus-Funktion und Anbringung des Magneten am Magnetschalter kann das Gerät nicht in Betrieb genommen werden!

! WARNUNG

Gefährdung durch Absenken des Gerätes beim Einschalten!

Befindet sich das Laufband vor dem Einschalten von einer vorherigen Nutzung in Steigung, fährt das Gerät selbstständig in die neutrale Ausgangsposition (Steigung = 0%) zurück. Es besteht Verletzungsgefahr!

- ▶ Es dürfen sich keine Personen in der unmittelbaren Nähe der Frontseite des Gerätes befinden.
- ▶ Es dürfen sich keine Gegenstände unter dem Laufband befinden.
- ▶ Kontrolle der Laufbandposition vor dem Einschalten!



Zum Einschalten Netzschalter seitlich am Geräterahmen (in Laufrichtung rechts) von Position „0“ auf „I“ betätigen. Das Laufband befindet sich im „Stand-By“-Modus.

Abb. 41 ON/OFF Netzschalter

Nach Beendigung des Lauftrainings das Laufband wieder über den Schalter am Display ausschalten. Das Gerät befindet sich nun wieder im Stand-By-Modus.

! WARNUNG

Gefährdung durch Beschleunigung der Lauffläche!

Wird der Antriebsmotor bei eingestellter Steigung gestoppt, kann es durch das Gewicht des Anwenders und durch die Schwerkraft zur Beschleunigung der Lauffläche kommen (z.B. durch Bedienung der Stopp-Taste, Not-Aus, Stromausfall)!

- ▶ Besondere Vorsicht beim Halt des Antriebsmotors und eingestellter Steigung!
- ▶ Der Anwender muss vor der Nutzung des Gerätes auf die Gefahr hingewiesen werden!

ACHTUNG

Den Laufflächengürtel während der Initialisierungsphase (ca. 3-4 Sekunden) nicht bewegen! Die Bewegung kann von der Steuerungselektronik des Laufbandes als Funktionsstörung interpretiert werden und führt zum Abschalten des Gerätes.

- ▶ Niemals während der Initialisierungsphase auf das Laufband steigen!
- ▶ Das Band erst verlassen nachdem es wieder in den Stand-By-Modus versetzt wurde.
- ▶ Das Laufband niemals ohne Aufsicht lassen, solange es eingeschaltet ist!
- ▶ Schalten Sie das Gerät über den Hauptschalter aus, wenn es längere Zeit nicht benutzt wird.

7.7 LED Standarddisplay

Die Tasten auf den Anzeigefeldern sind als membranartige Schalter ausgeführt, über die eine vollständige Steuerung des Gerätes möglich ist. Beim Notausschalter handelt es sich um einen magnetischen Sensor, welcher das Vorhandensein eines Magneten erkennt und das Laufband sofort abschaltet, wenn der Magnet abgenommen wird.

Es sind 5 Anzeigen mit jeweils sieben Segmenten vorhanden, mit denen die Programmstatistiken angezeigt werden. Die vierstelligen Anzeigen sind so programmiert, dass die Zeit im Format 88:88 angezeigt wird.

Der Nummernblock wird zwecks CSAFE-Kompatibilität verwendet und erfüllt keine weiteren Funktionen.

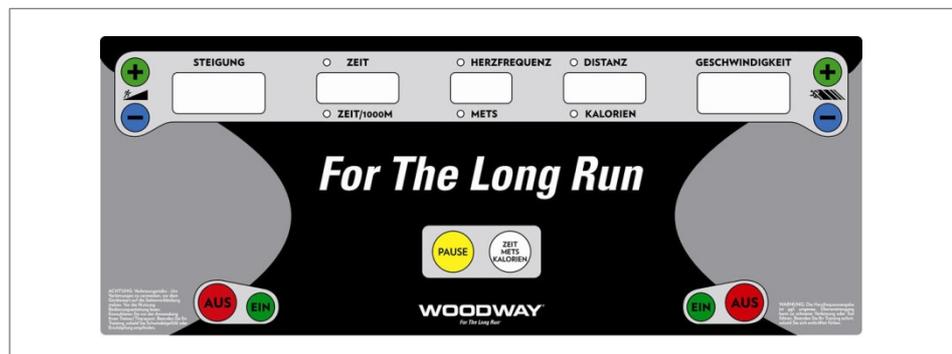


Abb. 42 Standard Display I

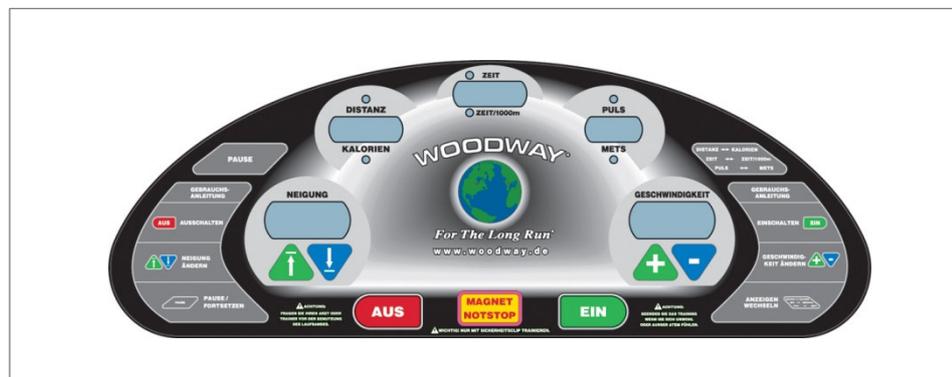


Abb. 43 Standard Display II

7.7.1 Displayparameter

- Manuelle Steuerung von GESCHWINDIGKEIT und STEIGUNG
- Statistikanzeige: DISTANZ, KALORIEN, ZEIT, ZEIT/1000m, PULS, METS
- Anzeige von GESCHWINDIGKEIT und STEIGUNG für das Laufband
- Gesteuertes Erhöhen/Verringern der Geschwindigkeit, Sicherheitschecks und automatisches Abschalten beim Auftreten von Fehlern

7.7.2 Starten des Laufbandes

Stellen Sie zunächst sicher, dass der Not-Stopp Magnet richtig platziert ist. Drücken Sie zum Einschalten des Displays die Taste "EIN". Auf den Anzeigen für Geschwindigkeit und Steigung wird der Wert 0 angezeigt. Wenn das Display noch nicht beleuchtet ist, stellen Sie sicher, dass das Laufband an die Stromversorgung angeschlossen ist und dass der Netzschalter eingeschaltet ist.

7.7.3 Trainingsparameter

Trainingsbeginn	Drücken Sie die GESCHWINDIGKEIT+ Taste, um mit dem Training zu beginnen. Die Geschwindigkeit wird von 0 hochgezählt. Die LED für die Zeit wird beleuchtet und die Zeit wird auf dem ZEIT-Display im Format 00:00 angezeigt und hochgezählt. Die LEDs für DISTANZ und PULS werden beleuchtet und die entsprechenden Werte werden angezeigt.
Aktive Steuerelemente	Während des Trainings kann der Benutzer die Steigung mithilfe der Steigungstasten AUF und AB und die Geschwindigkeit mithilfe der Geschwindigkeitstasten + und - ändern. Der Benutzer kann das Training jederzeit unterbrechen, indem er die PAUSE-Taste drückt.
Trainingsunterbrechung	Wenn der Benutzer die PAUSE-Taste drückt, wird das Laufband angehalten. Auf der ZEIT-Anzeige wird "PAUSE" angezeigt und die anderen siebenteiligen Anzeigen bleiben mit den zum Zeitpunkt des Drückens der PAUSE-Taste aktuellen Werten der Trainingseinheit stehen. Zum Fortsetzen der Trainingseinheit kann der Benutzer die PAUSE-Taste drücken. Die Geschwindigkeit wird auf den vorherigen Wert erhöht und an der Zeitanzeige wird die Zeit hochgezählt.
angezeigte Statistiken	Während des Trainings kann der Benutzer die Taste ZEIT/1000m, KALORIEN oder METS drücken, um die Werte für die Distanz, Zeit und Herzfrequenz zu ersetzen. Die Distanz wird durch Kalorien ersetzt, die Zeit wird durch Zeit/km ersetzt und die Herzfrequenz wird durch METs ersetzt. Auf den Anzeigen werden wieder die ursprünglichen Werte angezeigt, wenn die Taste ZEIT/1000m, KALORIEN, METS erneut gedrückt wird. Die zu den aktuell angezeigten Statistiken gehörenden LEDs leuchten auf.
Training beenden	Der Benutzer kann die AUS-Taste jederzeit drücken, um die Trainingseinheit zu beenden. Geschwindigkeit und Steigung werden auf null zurückgesetzt. Die Trainingsstatistik wird 10 Sekunden lang angezeigt. An der Zeitanzeige wird die Gesamtzeit angezeigt und an der Anzeige für die Distanz/Kalorien werden abwechselnd die Gesamtdistanz sowie der Gesamtkalorienverbrauch angezeigt.

HINWEIS

Die Haltetaste auf der Mercury-Tastatur entsprechen der Austaste auf dem Display!

7.7.4 Beschreibung der Anzeigeelemente

ZEIT:	Die Zeit wird im Format 00:00 angezeigt. Die Zeit wird grundsätzlich hochgezählt.
GESCHWINDIGKEIT:	Die Geschwindigkeit wird im Format 00,0 angezeigt. SPEED stellt die aktuelle Geschwindigkeit des Benutzers in Kilometern pro Stunde dar. Gültige Geschwindigkeitswerte sind: von 0,0 bis Höchstgeschwindigkeit (variiert in Abhängigkeit vom erworbenen Modell und den entsprechenden Optionen).
DISTANZ:	Die Distanz wird im Format 00,00 angezeigt. DISTANCE stellt die kumulierte Benutzerdistanz in Kilometern dar.
KALORIEN:	Die Kalorien werden im Format 0000 angezeigt. CALORIES stellt die kumulierten Kalorien des Benutzers dar, die verbrannt wurden. Sie werden anhand eines Standardgewichts von 70 kg berechnet.
ZEIT/1000m:	Die Zeit/km wird im Format 00:00 angezeigt. PACE stellt die Zeit dar, die benötigt wird, um mit der aktuellen Geschwindigkeit des Benutzers einen Kilometer zu laufen.
METS:	METS wird im Format 00,0 angezeigt und stellt den Umsatz von 3,5 Millilitern Sauerstoff pro Kilogramm Körpergewicht pro Minute dar.
PULS:	Die Herzfrequenz wird im Format 000 angezeigt. PULS stellt die tatsächliche Herzfrequenz (den Puls) des Benutzers dar.

Betrieb

STEIGUNG: Die Steigungsanzeige wird zum Anzeigen der aktuellen Steigung des Benutzers bzw. zum Festlegen der Steigung verwendet. Gültige Steigungswerte beginnen bei 0 und reichen bis zur höchsten Ebene der Steigung, die in Abhängigkeit vom erworbenen Modell und den zugehörigen Optionen variiert, in Schritten von 0,1%.

7.8 LED Group Training Display

Die Tasten auf den Anzeigefeldern sind als membranartige Schalter ausgeführt, über die eine vollständige Steuerung des Gerätes möglich ist. Beim Notausschalter handelt es sich um einen magnetischen Sensor, welcher das Vorhandensein eines Magneten erkennt und das Laufband sofort abschaltet, wenn der Magnet abgenommen wird.

Es sind 5 Anzeigen mit jeweils sieben Segmenten vorhanden, mit denen die Programmstatistiken angezeigt werden. Die vierstelligen Anzeigen sind so programmiert, dass die Zeit im Format 88:88 angezeigt wird.

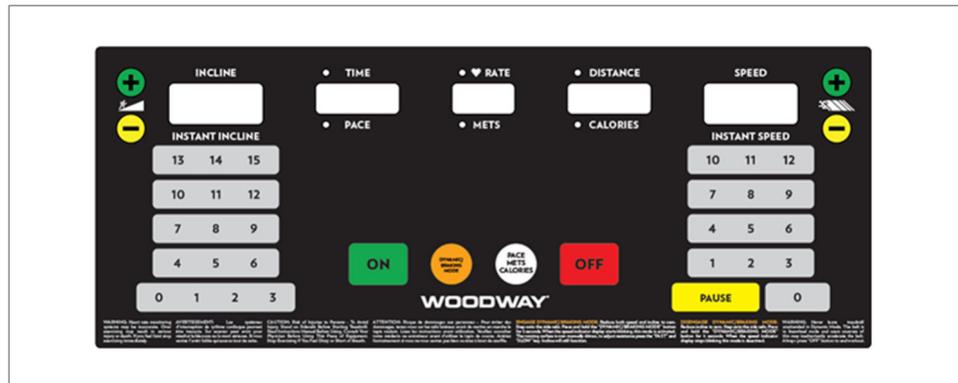


Abb. 44 Group Training Display

7.8.1 Displayparameter

- Manuelle Steuerung von GESCHWINDIGKEIT und STEIGUNG
- Statistikanzeige: DISTANZ, KALORIEN, ZEIT, ZEIT/1000m, PULS, METS
- Anzeige von GESCHWINDIGKEIT und STEIGUNG für das Laufband
- Gesteuertes Erhöhen/Verringern der Geschwindigkeit, Sicherheitschecks und automatisches Abschalten beim Auftreten von Fehlern

7.8.2 Starten des Laufbandes

Stellen Sie zunächst sicher, dass der Not-Stopp Magnet richtig platziert ist. Drücken Sie zum Einschalten des Displays die Taste "EIN". Auf den Anzeigen für Geschwindigkeit und Steigung wird der Wert 0 angezeigt. Wenn das Display noch nicht beleuchtet ist, stellen Sie sicher, dass das Laufband an die Stromversorgung angeschlossen ist und dass der Netzschalter eingeschaltet ist.

7.8.3 Trainingsparameter

Trainingsbeginn

Drücken Sie die GESCHWINDIGKEIT+ Taste, um mit dem Training zu beginnen. Die Geschwindigkeit wird von 0 hochgezählt. Die LED für die Zeit wird beleuchtet und die Zeit wird auf dem ZEIT-Display im Format 00:00 angezeigt und hochgezählt. Die LEDs für DISTANZ und PULS werden beleuchtet und die entsprechenden Werte werden angezeigt.

Aktive Steuerelemente

Während des Trainings kann der Benutzer die Steigung mithilfe der Steigungstasten AUF und AB und die Geschwindigkeit mithilfe der Geschwindigkeitstasten + und - ändern. Der Benutzer kann das Training jederzeit unterbrechen, indem er die PAUSE-Taste drückt.

Schnellsteuer-element

Während des Trainings kann der Benutzer mit den Steuertasten INSTANT SPEED und INSTANT INCLINE die Geschwindigkeit oder die Steigung schneller auf das gewünschte Niveau einstellen. Um die Geschwindigkeit oder Neigung auf einen Wert zwischen den mit den Schnellwahltasten verfügbaren Werten einzustellen, wählen sie die nächstgelegene Schnellstarttaste aus und stellen sie den gewünschten Wert mit den manuellen Steuerelementen wie oben beschrieben ein.

Betrieb

Trainingsunterbrechung	Wenn der Benutzer die PAUSE-Taste drückt, wird das Laufband angehalten. Auf der ZEIT-Anzeige wird "PAUSE" angezeigt und die anderen siebenteiligen Anzeigen bleiben mit den zum Zeitpunkt des Drückens der PAUSE-Taste aktuellen Werten der Trainingseinheit stehen. Zum Fortsetzen der Trainingseinheit kann der Benutzer die PAUSE-Taste drücken. Die Geschwindigkeit wird auf den vorherigen Wert erhöht und an der Zeitanzeige wird die Zeit hochgezählt.
angezeigte Statistiken	Während des Trainings kann der Benutzer die Taste ZEIT/1000m, KALORIEN oder METS drücken, um die Werte für die Distanz, Zeit und Herzfrequenz zu ersetzen. Die Distanz wird durch Kalorien ersetzt, die Zeit wird durch Zeit/km ersetzt und die Herzfrequenz wird durch METs ersetzt. Auf den Anzeigen werden wieder die ursprünglichen Werte angezeigt, wenn die Taste ZEIT/1000m, KALORIEN, METS erneut gedrückt wird. Die zu den aktuell angezeigten Statistiken gehörenden LEDs leuchten auf.
Training beenden	Der Benutzer kann die AUS-Taste jederzeit drücken, um die Trainingseinheit zu beenden. Geschwindigkeit und Steigung werden auf null zurückgesetzt. Die Trainingsstatistik wird 10 Sekunden lang angezeigt. An der Zeitanzeige wird die Gesamtzeit angezeigt und an der Anzeige für die Distanz/Kalorien werden abwechselnd die Gesamtdistanz sowie der Gesamtkalorienverbrauch angezeigt.

HINWEIS

Die STOP-Taste an den Seitenschaltern entspricht der STOP-Taste auf dem Bildschirm.

7.8.4 Beschreibung der Anzeigeelemente

ZEIT:	Die Zeit wird im Format 00:00 angezeigt. Die Zeit wird grundsätzlich hochgezählt.
GESCHWINDIGKEIT:	Die Geschwindigkeit wird im Format 00,0 angezeigt. SPEED stellt die aktuelle Geschwindigkeit des Benutzers in Kilometern pro Stunde dar. Gültige Geschwindigkeitswerte sind: von 0,0 bis Höchstgeschwindigkeit (variiert in Abhängigkeit vom erworbenen Modell und den entsprechenden Optionen).
DISTANZ:	Die Distanz wird im Format 00,00 angezeigt. DISTANCE stellt die kumulierte Benutzerdistanz in Kilometern dar.
KALORIEN:	Die Kalorien werden im Format 0000 angezeigt. CALORIES stellt die kumulierten Kalorien des Benutzers dar, die verbrannt wurden. Sie werden anhand eines Standardgewichts von 70 kg berechnet.
ZEIT/1000m:	Die Zeit/km wird im Format 00:00 angezeigt. PACE stellt die Zeit dar, die benötigt wird, um mit der aktuellen Geschwindigkeit des Benutzers einen Kilometer zu laufen.
METS:	METS wird im Format 00,0 angezeigt und stellt den Umsatz von 3,5 Millilitern Sauerstoff pro Kilogramm Körpergewicht pro Minute dar.
PULS:	Die Herzfrequenz wird im Format 000 angezeigt. PULS stellt die tatsächliche Herzfrequenz (den Puls) des Benutzers dar.
STEIGUNG:	Die Steigungsanzeige wird zum Anzeigen der aktuellen Steigung des Benutzers bzw. zum Festlegen der Steigung verwendet. Gültige Steigungswerte beginnen bei 0 und reichen bis zur höchsten Ebene der Steigung, die in Abhängigkeit vom erworbenen Modell und den zugehörigen Optionen variiert, in Schritten von 0,1%.

7.9 LCD Personal Trainer Display

Die Tasten auf den Anzeigefeldern ermöglichen es dem Benutzer, Programmparameter zum Steuern des Laufbandbetriebs einzugeben. Zudem kann der Benutzer den Fortschritt seines Trainings beobachten. Beim Notausschalter handelt es sich um einen magnetischen Sensor, mit dem das Vorhandensein eines Magneten erkannt und das Laufband sofort abgeschaltet wird, wenn der Magnet abgenommen wird. Es sind 5 Anzeigen mit jeweils sieben Segmenten vorhanden, mit denen Programmstatistiken angezeigt werden. Die vierstelligen Anzeigen sind so programmiert, dass die Zeit im Format 00:00 angezeigt wird.

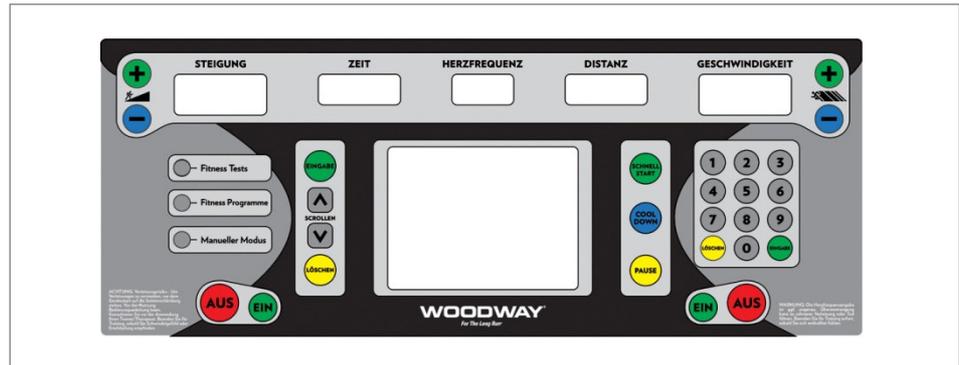


Abb. 45 Personal Trainer Display I

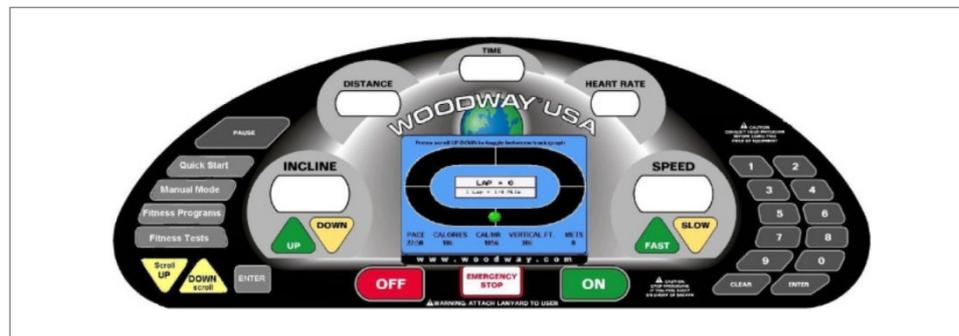


Abb. 46 Personal Trainer Display II [nur in Englisch verfügbar]

Auf dem LCD-Display mit einer Auflösung von 320 x 240 Pixeln werden die Programmprofilauswahl des Benutzers sowie der Fortschritt des Benutzers während des Trainings angezeigt. Mit den Programmprofilen werden die Geschwindigkeits- und Steigungskonturen in Druckgrafiken angezeigt.

Die Herzfrequenz wird von einem ANT+ / Polar®-kompatibler Empfänger. Zudem ist an der Griffstange ein EKG-Pulssensor für die Messung der Pulsfrequenz über den Händedruck vorhanden.

HINWEIS

Die Messung der Pulsfrequenz über Handgriffe ist nicht EKG genau und gilt nur als Annäherungswert!

7.9.1 Displayparameter und Bedienfunktionen

Über das Bedientastenfeld kann der Benutzer folgende Funktionen steuern bzw. anzeigen:

- Manuelle Steuerung von Geschwindigkeit und Steigung
- Statistikanzeige von Geschwindigkeit, Steigung, Zeit, Kalorien, METs, Zeit/km, Distanz und Herzfrequenz
- 10 integrierte Programme einschließlich des manuellen Betriebs
- 100 vom Benutzer änderbare Programme plus 4 Fitnessprotokolle
- Automatische Geschwindigkeits- und Steigungsanpassung in Programmen
- Gesteuertes Erhöhen/Verringern der Geschwindigkeit, Sicherheitschecks und automatisches Abschalten bei Fehlern

7.9.2 Beschreibung der Anzeigeelemente

- ZEIT:** Die Zeit wird im Format 00:00 angezeigt. Im benutzerdefinierten Modus wird die Zeit von Null hochgezählt. Im Modus des programmierten Laufs wird die Zeit heruntergezählt.
- GESCHWINDIGKEIT:** Die Geschwindigkeit wird im Format 00,0 angezeigt. SPEED stellt die aktuelle Geschwindigkeit des Benutzers in Kilometern pro Stunde dar oder kann zum Festlegen der gewünschten Geschwindigkeit des Benutzers verwendet werden. Gültige Geschwindigkeitswerte sind: von 0,0 bis Höchstgeschwindigkeit (variiert in Abhängigkeit vom erworbenen Modell und den entsprechenden Optionen).
- DISTANZ:** Die Distanz wird im Format 00,00 angezeigt. DISTANCE stellt die kumulierte Benutzerdistanz in Kilometern dar. Die Distanz wird so lange kumuliert, bis das Programm beendet wird oder bis der Benutzer die PAUSE-Taste drückt.
- KALORIEN:** Die Kalorien werden im Format 0000 angezeigt. CALORIES stellt die kumulierten Kalorien des Benutzers dar, die verbrannt wurden. Sie werden anhand des Gewichts des Benutzers (Eingabe zu Programmbeginn) berechnet. Wenn der Benutzer kein Gewicht eingibt, werden die Kalorien anhand eines Standardgewichts von 70 kg berechnet. Die Kalorien werden so lange kumuliert, bis das Programm beendet wird oder bis der Benutzer die PAUSE-Taste drückt.
- ZEIT/1000m:** Die Zeit/km wird im Format 00:00 angezeigt. ZEIT/km stellt die Zeit dar, die benötigt wird, um mit der aktuellen Geschwindigkeit des Benutzers einen Kilometer zu laufen.
- METS:** METs wird im Format 00,0 angezeigt und stellt den Umsatz von 3,5 Millilitern Sauerstoff pro Kilogramm Körpergewicht pro Minute dar.
- PULS:** Die Herzfrequenz wird im Format 000 angezeigt. HEART RATE stellt die tatsächliche Herzfrequenz (den Puls) des Benutzers dar.
- STEIGUNG:** Die Steigungsanzeige wird zum Anzeigen der aktuellen Steigung des Benutzers bzw. zum Festlegen der Steigung verwendet. Gültige Steigungswerte beginnen bei 0 und reichen bis zur höchsten Ebene der Steigung, die in Abhängigkeit vom erworbenen Modell und den zugehörigen Optionen variiert, in Schritten von 0,1%.

7.9.3 Schnellstart (benutzerdefinierter Betrieb)

- Stellen Sie zuerst sicher, dass das Laufband an die Stromversorgung angeschlossen ist und dass der Netzschalter (in der Verkleidungs-Aussparung unten rechts) eingeschaltet ist.
- Stellen Sie sicher, dass der NOTAUSMAGNET richtig platziert ist.
- Drücken Sie zum Einschalten des Displays solange die Taste "AN", bis die LED- und LCD-Displays beleuchtet sind. Alle Funktionen können nun über die beschriebenen umliegenden Tasten getätigt werden:
 - Schnellstart
 - Manueller Modus mit Gewichtseingabe
 - Fitness Programme
 - Fitness Tests
 - Dynamische (Widerstand-)Modus

HINWEIS

Alle angegebenen Optionen sind auch ganz links auf dem Display zu finden und können direkt dort ausgewählt werden

7.9.4 Schnellstart-Displayparameter

Die Zeit wird von Null hochgezählt, die Geschwindigkeit startet mit 0,1 km/h und die zurückgelegte Strecke und Kalorien werden kumuliert. Auf dem LCD-Display wird eine ovale 400-Meter-Bahn angezeigt. Um die Bahn (entgegen dem Uhrzeigersinn) bewegt sich ein blinkender Punkt, der die Position des Benutzers darstellt. In der Mitte der Bahn ist die Angabe "Runde = 0" zu sehen. Jede Runde auf der Bahn entspricht 400 Metern. Der Rundenzähler erhöht sich mit jeder abgeschlossenen Runde um eins. Vier Runden entsprechen der Distanz von 1,6 Kilometern.

Die Nummerntasten, die CLEAR-Taste und die ENTER-Taste sind in dieser Zeit deaktiviert.

Während der Ausführung des Programms mit dem benutzergesteuerten Modus kann der Benutzer die Steigung mithilfe der Steigungstasten UP und DOWN und die Geschwindigkeit mithilfe der Geschwindigkeitstasten FAST und SLOW ändern. Der Benutzer kann das Programm jederzeit unterbrechen, indem er die PAUSE-Taste drückt.

Die benutzerdefinierte Bahn ist wie in der folgenden Abbildung angelegt:

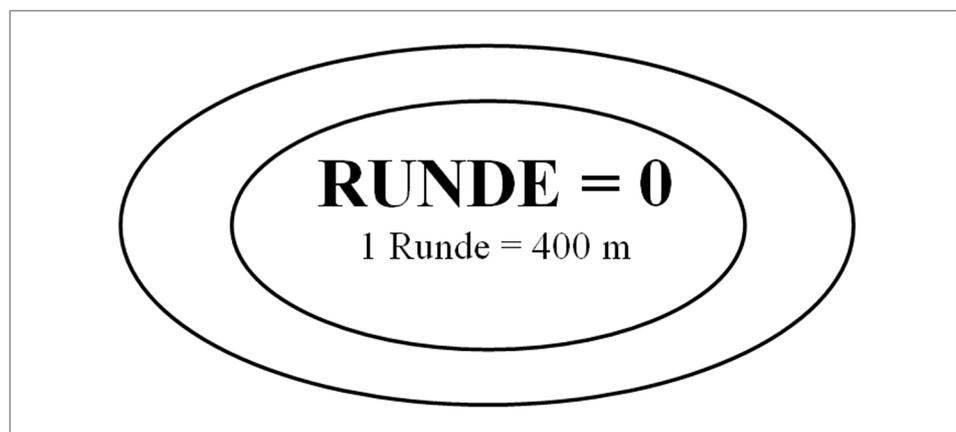


Abb. 47 Benutzerdefinierte Bahn

Betrieb

Unterbrechen des Trainings

Wenn der Benutzer die PAUSE-Taste drückt, wird das Laufband angehalten. Auf dem LCD-Display wird folgende Meldung angezeigt: "PAUSE - FORTSETZEN: PAUSE-DRÜCKEN"

Die Statistik wird mit den zum Zeitpunkt des Drückens der PAUSE-Taste aktuellen Werten der Trainingseinheit angehalten. Wenn der Benutzer die PAUSE-Taste erneut drückt, wird das Training fortgesetzt. Während der Unterbrechung des Trainings wird die CLEAR-Taste aktiviert. Durch Drücken der CLEAR-Taste wird die gesamte Laufbandstatistik zurückgesetzt.

Während des gesamten Trainings wird die Statistik im unteren Bereich des Bildschirms angezeigt. Es werden die Angaben PACE, CALORIES, CAL/HOUR, VERTICAL und METs angezeigt.

7.9.5 Starten eines programmierten Trainings

HINWEIS

Vor Beginn eines programmierten Trainings empfiehlt es sich, Rat von einem zertifizierten Trainingsprofi oder vom Hausarzt einzuholen.

Programm Auswahl

Das Programm-Setup wird durch Drücken der Taste FITNESS PROGRAMS auf der linken Seite des Displays gestartet (oder durch Auswahl dieser Option im Ausgangsmenü).

Sobald Sie sich in einem Programm befinden, müssen Sie die Nummerntasten oder die FAST-/SLOW-Taste zum Eingeben aller erforderlichen Werte verwenden. Scrollen Sie, um das Feld zu wechseln.

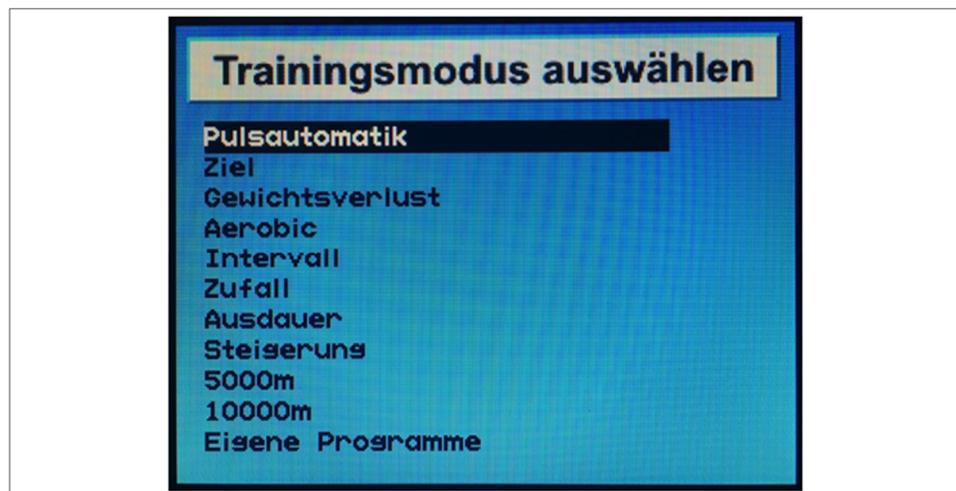


Abb. 48 Menü Fitnessprogramme

HINWEIS

Das Fitness-Programm-Menü ist in verschiedenen Sprachen verfügbar.

Programmwechsel während Training

Drücken Sie einfach die Taste FITNESS PROGRAMS (oder eine andere Taste im Menü) auf dem Bildschirm um das Hauptmenü aufzurufen und eine andere Auswahl zu treffen.

Eingabe des Schwierigkeitsgrads	Auf dem LCD-Display werden das Programmprofil und der Titel des jeweiligen Programms angezeigt. Es wird der Standardschwierigkeitsgrad 1 angezeigt. Das Programmprofil wird für eine bessere Übersicht anfangs jedoch in einem höheren Level angezeigt, um den Ablauf besser erkennen zu können. Mithilfe der Nummern-tasten kann der gewünschte Schwierigkeitsgrad eingegeben werden. Beim Auswäh-len eines Schwierigkeitsgrads sollte der Benutzer sein aktuelles Fitnesslevel sowie seine Trainingsziele berücksichtigen. Mit der CLEAR-Taste kann das aktuell ange-zeigte Trainingslevel gelöscht werden. Wenn der Benutzer die Eingabe des ge-wünschten Trainingslevels abgeschlossen hat, kann er die Scroll-Taste drücken, um die Eingabe zu bestätigen und den nächsten Wert einzugeben.
Eingabe der Programmzeit	Als Nächstes muss die Programmzeit eingegeben werden. Auf dem Display wird die Standardzeit 20:00 angezeigt. Der Benutzer kann seine gewünschte Trainingsdauer mithilfe der Nummerntasten eingeben. Mit der CLEAR-Taste kann die aktuell ange-zeigte Zeit gelöscht werden. Wenn der Benutzer die gewünschte Trainingsdauer eingegeben hat, muss er die Scroll-Taste drücken, um die Eingabe zu bestätigen und den nächsten Wert einzugeben.
Eingabe des Gewichts	Als Nächstes muss das Gewicht des Benutzers eingegeben werden. Für einen Schnellstart kann der Benutzer das Menü mit der Gewichtsangabe einfach umge-hen, indem er die FAST-Taste drückt und somit das Standardgewicht von 70 kg übernimmt. Dann kann er mit dem benutzergesteuerten Training beginnen oder sein Gewicht über das Tastenfeld eingeben. Gültige Gewichtsangaben sind 22 - 227 Kilogramm (bzw. 50 - 500 Pfund). Mit der CLEAR-Taste kann das aktuell angezeigte Gewicht gelöscht werden. Wenn der Benutzer sein Gewicht eingegeben hat, kann er die ENTER-Taste drücken, um die Eingabe zu bestätigen und mit dem Training zu beginnen.
Bei Programmstart	Die Zeit wird heruntergezählt, die Geschwindigkeit wird auf die kleinstmögliche Geschwindigkeit eingestellt und die Steigung wird auf die kleinstmögliche Steigung eingestellt. Distanz und Kalorien werden kumuliert. Auf dem LCD-Display wird das Programmprofil angezeigt. Die Nummerntasten, die CLEAR-Taste und die ENTER-Taste werden daraufhin deaktiviert.
Verwendbare Variablen	Während der Ausführung des Programms kann der Benutzer die Steigung mithilfe der Steigungstasten AUF und AB und die Geschwindigkeit mithilfe der Geschwindig-keitstasten SCHNELL und LANGSAM ändern. Der Benutzer kann das Programm jederzeit unterbrechen, indem er die PAUSE-Taste drückt. Der Status des Pro-gramms, in dem Sie sich befinden, leuchtet auf, um Ihren Fortschritt anzuzeigen. Der Signalgeber ertönt 3 Sekunden vor Geschwindigkeits- und/oder Steigungsände-rungen.
PAUSE während des Trainings	Wenn die PAUSE-Taste gedrückt wird, wird das Laufband angehalten. Auf dem LCD-Display wird folgende Meldung angezeigt: "PAUSE - FORTSETZEN: PAUSE-DRÜCKEN" Die Statistik wird mit den zum Zeitpunkt des Drückens der PAUSE-Taste aktuellen Werten der Trainingseinheit angehalten. Wenn der Benutzer die PAUSE-Taste erneut drückt, wird das Training fortgesetzt. Während der Unterbrechung des Trainings wird die CLEAR-Taste aktiviert. Durch Drücken der CLEAR-Taste wird die gesamte Laufbandstatistik zurückgesetzt und es wird wieder der Ausgangsbild-schirm angezeigt (auf dem LCD-Display wird die Meldung "###Press 'FAST' for Quick Start or select a program###" angezeigt).
Anzeigen der Statistik	Im gesamten Trainingsverlauf wird im unteren Bereich des Bildschirms eine Statistik angezeigt. Hier sind Angaben wie PACE, CALORIES, CALORIES/HR, VERTICAL FEET und METs zu finden.
Bei Programmende	Wenn die Programmzeit abläuft, wird auf dem LCD 3 Sekunden lang "###Program Complete###" angezeigt. Geschwindigkeit und Steigung werden anschließend auf null zurückgesetzt. Wenn die OFF-Taste gedrückt wird, werden Geschwindigkeit und Steigung auf null zurückgesetzt. Auf dem LCD wird 5 Sekunden lang die Meldung "ZEIT/KM = 00:00, KALORIEN = 0000, METs =0,00" angezeigt. Daraufhin wird das Display abgeschal-tet.

7.9.6 Fitnessprogramme

Pulsautomatikprogramme

Befolgen Sie die nachstehenden Anweisungen um das Fitnessprogramm für die Pulsautomatik zu starten.

HINWEIS

Die Pulsautomatikprogramme arbeiten nur dann effektiv, wenn Sie einen Brustgurt für die Herzfrequenzmessung tragen!

- Wenn das Pulsautomatikprogramm ausgewählt wurde, wird der Benutzer aufgefordert, sein Alter, seine Zielherzfrequenz, die maximale Geschwindigkeit, die maximale Zeit und das Gewicht auf dem Ausgangsbildschirm einzugeben. Der Benutzer kann das Alter über die Nummerntasten eingeben. (Gültige Werte für das Alter sind 15–100.) Mit der CLEAR-Taste kann das aktuell angezeigte Alter gelöscht werden. Wenn der Benutzer sein Alter eingegeben hat, wird die Scroll-down-Taste verwendet, um zum nächsten Wert zu wechseln und ihn einzugeben. Wenn das Alter geändert wird, wird die Zielherzfrequenz automatisch geändert. Wenn der angezeigte Wert richtig ist, gehen Sie zum nächsten Wert über.
- Über die Nummerntasten kann auch die Zielherzfrequenz eingegeben werden. Nachdem der richtige Wert eingegeben wurde, drücken Sie die Scroll-down-Taste, um zum nächsten Wert zu wechseln. Daraufhin muss der Benutzer mithilfe der FAST-/SLOW-Taste den Steuerungstyp auswählen, den er verwenden möchte (nur Geschwindigkeit, nur Steigung oder beides).
- Wenn die Pulsautomatik mit Geschwindigkeitssteuerung oder mit beiden Kriterien ausgewählt wird, muss der Benutzer als Nächstes mithilfe der Nummerntasten eine maximale Geschwindigkeit auswählen. Verwenden Sie die Scroll-down-Taste, um die Eingabe abzuschließen, indem Sie eine maximale Zeit sowie das Gewicht des Benutzers eingeben (oder drücken Sie einfach ENTER, um die aktuellen Werte zu verwenden).
- Wenn das Training beginnt, wird das Pulsautomatikprofil auf dem LCD-Display angezeigt. Oberhalb der Profilgrafik wird ein Titel mit der Angabe angezeigt, welche Art der Pulsautomatik ausgeführt wird.

HINWEIS

In der Geschwindigkeitsanzeige ist der Wert 0,1 km/h zu lesen. Um das Training tatsächlich zu beginnen, müssen sie die Laufgeschwindigkeit des Gerätes nach Ihrem Gefühl manuell wählen. Erst nach einigen Sekunden übernimmt die Pulsautomatik die Steuerung der Geschwindigkeit!

- Während der Ausführung des Programms kann der Benutzer die Steigung mithilfe der Steigungstasten UP und DOWN und die Geschwindigkeit mithilfe der Geschwindigkeitstasten FAST und SLOW überschreiben. Die Zielherzfrequenz kann jederzeit geändert werden, während das Pulsautomatikprogramm ausgeführt wird. Der Benutzer kann mithilfe der Nummerntasten eine neue Zielherzfrequenz eingeben. Drücken Sie die CLEAR-Taste, um die neu eingegebene Zielherzfrequenz wieder zu löschen. Drücken Sie die ENTER-Taste, um sie zu übernehmen.

Nur einer der automatischen Herzfrequenz-Kontrolltypen kann während des Trainings verwendet werden. Der Benutzer wählt seinen gewünschten Algorithmus während der Programmeinrichtung.

**Pulsautomatik-nur
Steigung**

Mit dieser Pulsautomatik wird ausschließlich die Steigung gesteuert. Der Benutzer wählt die Geschwindigkeit selbst aus.

Die Pulsautomatikfunktion "Nur Steigung" arbeitet wie folgt:

- Wenn die tatsächliche Herzfrequenz 80 Schläge pro Minute (Beats Per Minute, bpm) unterhalb des Ziels liegt, wird die Steigung nicht angepasst. Dadurch ist eine ordnungsgemäße Warm-up-Phase möglich.
- Wenn die tatsächliche Herzfrequenz 26 bis 80 bpm unterhalb des Ziels liegt, wird die Steigung nach 15 Sekunden um 1% höher.
- Wenn die tatsächliche Herzfrequenz 6 bis 25 bpm unterhalb des Ziels liegt, wird die Steigung nach 30 Sekunden um 1% höher.
- Wenn die tatsächliche Herzfrequenz 3 bis 5 bpm unterhalb des Ziels liegt, wird die Steigung nach 30 Sekunden um 0,5% höher.
- Wenn die tatsächliche Herzfrequenz mindestens 3 bpm oberhalb des Ziels liegt, wird die Steigung nach 15 Sekunden um 1% niedriger.
- Es findet keine Anpassung statt, wenn die tatsächliche Herzfrequenz maximal um 2 bpm vom Ziel abweicht.

**Pulsautomatik-nur
Geschwindigkeit**

Mit dieser Pulsautomatik wird ausschließlich die Geschwindigkeit gesteuert. Der Benutzer wählt die Steigung selbst aus.

Die Pulsautomatikfunktion "Nur Geschwindigkeit" arbeitet wie folgt:

- Wenn die tatsächliche Herzfrequenz 80 Schläge pro Minute (Beats Per Minute, bpm) unterhalb des Ziels liegt, wird die Geschwindigkeit nicht angepasst. Dadurch ist eine ordnungsgemäße Warm-up-Phase möglich.
- Wenn die tatsächliche Herzfrequenz 26 bis 80 bpm unterhalb des Ziels liegt, wird die Geschwindigkeit nach 8 Sekunden um 0,64 km/h höher.
- Wenn die tatsächliche Herzfrequenz 6 bis 25 bpm unterhalb des Ziels liegt, wird die Geschwindigkeit nach 15 Sekunden um 0,32 km/h höher.
- Wenn die tatsächliche Herzfrequenz 3 bis 5 bpm unterhalb des Ziels liegt, wird die Geschwindigkeit nach 15 Sekunden um 0,16 km/h höher.
- Wenn die tatsächliche Herzfrequenz mindestens 3 bpm oberhalb des Ziels liegt, wird die Geschwindigkeit nach 15 Sekunden um 0,32 km/h niedriger.
- Es findet keine Anpassung statt, wenn die tatsächliche Herzfrequenz maximal um 2 bpm vom Ziel abweicht.

**Pulsautomatik-
Steigung und
Geschwindigkeit**

Mit dieser Pulsautomatik wird sowohl die Steigung als auch die Geschwindigkeit gesteuert.

Die Pulsautomatikfunktion "Steigung und Geschwindigkeit" arbeitet wie folgt:

- Die Geschwindigkeit wird stufenweise erhöht, bis 80% der maximalen Geschwindigkeit des Benutzers erreicht sind (Berechnung anhand des eingegebenen Trainingslevels des Benutzers).
- Die Steigung wird stufenweise erhöht, bis 10% der maximalen Laufbandsteigung erreicht sind.
- Die Geschwindigkeit wird stufenweise erhöht, bis die maximale Geschwindigkeit des Benutzers erreicht ist.
- Die Steigung wird stufenweise erhöht, bis die maximale Laufbandsteigung erreicht ist.
- Die Geschwindigkeits- und Steigungsanpassungen folgen den oben genannten Algorithmen.

Betrieb

Zielprogramm Hierbei handelt es sich um ein Konditionsprogramm, das in der Mitte des Trainings Höchstleistungen abfordert. Mit diesem Programm sollen Kraft und Ausdauer aufgebaut werden.

PHASENNUMMER		GESCHWINDIGKEITSDATEN (MPH)																			
LEVEL		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1		0.5	0.5	0.6	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0	1.1	1.2	1.2	1.1	1.0	0.9	0.8	0.7	0.6	0.6	0.5	0.5
2		0.9	1.0	1.1	1.2	1.4	1.6	1.8	2.0	2.2	2.4	2.4	2.2	2.0	1.8	1.6	1.4	1.2	1.1	1.0	0.9
3		1.4	1.5	1.7	1.8	2.1	2.4	2.7	3.0	3.3	3.6	3.6	3.3	3.0	2.7	2.4	2.1	1.8	1.7	1.5	1.4
4		1.8	2.0	2.2	2.4	2.8	3.2	3.6	4.0	4.4	4.8	4.8	4.4	4.0	3.6	3.2	2.8	2.4	2.2	2.0	1.8
5		2.3	2.5	2.8	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.8	2.5	2.3
6		2.7	3.0	3.3	3.6	4.2	4.8	5.4	6.0	6.6	7.2	7.2	6.6	6.0	5.4	4.8	4.2	3.6	3.3	3.0	2.7
7		3.2	3.5	3.9	4.2	4.9	5.6	6.3	7.0	7.7	8.4	8.4	7.7	7.0	6.3	5.6	4.9	4.2	3.9	3.5	3.2
8		3.6	4.0	4.4	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	9.6	9.6	8.8	8.0	7.2	6.4	5.6	4.8	4.4	4.0	3.6
9		4.1	4.5	5.0	5.4	6.3	7.2	8.1	9.0	9.9	10.8	10.8	9.9	9.0	8.1	7.2	6.3	5.4	5.0	4.5	4.1
10		4.5	5.0	5.5	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	11.0	12.0	12.0	11.0	10.0	9.0	8.0	7.0	6.0	5.5	5.0	4.5
STG		5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0

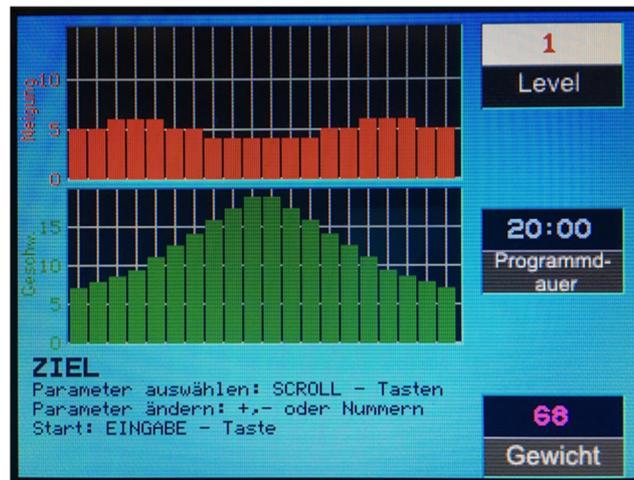


Abb. 49 Fitnessprogramm - Zielprogramm

Programm zur Gewichtsabnahme

Ein Programm mit konstanter Belastung und einer graduellen Warm-up- und Cool-down-Phase. Dieses Programm ist dafür vorgesehen, dass Sie auf einem konstanten Niveau trainieren.

		GESCHWINDIGKEITSDATEN (MPH)																			
		PHASENNUMMER																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
LEVEL	1	0.5	0.7	0.9	1.0	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.0	0.9	0.7	0.5
	2	0.9	1.4	1.7	2.0	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.0	1.7	1.4	0.9
	3	1.4	2.1	2.6	3.0	3.6	3.6	3.6	3.6	3.6	3.6	3.6	3.6	3.6	3.6	3.6	3.6	3.0	2.6	2.1	1.4
	4	1.8	2.8	3.4	4.0	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.0	3.4	2.8	1.8
	5	2.3	3.5	4.3	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	4.3	3.5	2.3
	6	2.7	4.2	5.1	6.0	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	6.0	5.1	4.2	2.7
	7	3.2	4.9	6.0	7.0	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	7.0	6.0	4.9	3.2
	8	3.6	5.6	6.8	8.0	9.6	9.6	9.6	9.6	9.6	9.6	9.6	9.6	9.6	9.6	9.6	9.6	8.0	6.8	5.6	3.6
	9	4.1	6.3	7.7	9.0	10.8	10.8	10.8	10.8	10.8	10.8	10.8	10.8	10.8	10.8	10.8	10.8	9.0	7.7	6.3	4.1
	10	4.5	7.0	8.5	10.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	10.0	8.5	7.0	4.5
STG		0.0	0.0	1.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	1.0	0.0	0.0



Abb. 50 Fitnessprogramm - Gewichtsabnahme

Betrieb

Aerobic-Programm Ein Training auf hohem Niveau mit drei sehr intensiven Phasen. Dieses Programm soll der aeroben Kondition zugutekommen.

		GESCHWINDIGKEITSDATEN (MPH)																			
		PHASENNUMMER																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
LEVEL	1	0.5	0.6	0.8	1.0	1.2	1.0	0.8	0.6	0.8	1.0	1.2	0.8	0.6	0.8	1.0	1.2	1.0	0.8	0.6	0.5
	2	0.9	1.2	1.6	2.0	2.4	2.0	1.6	1.1	1.6	2.0	2.4	1.6	1.1	1.6	2.0	2.4	2.0	1.6	1.2	0.9
	3	1.4	1.8	2.4	3.0	3.6	3.0	2.4	1.7	2.4	3.0	3.6	2.4	1.7	2.4	3.0	3.6	3.0	2.4	1.8	1.4
	4	1.8	2.4	3.2	4.0	4.8	4.0	3.2	2.2	3.2	4.0	4.8	3.2	2.2	3.2	4.0	4.8	4.0	3.2	2.4	1.8
	5	2.3	3.0	4.0	5.0	6.0	5.0	4.0	2.8	4.0	5.0	6.0	4.0	2.8	4.0	5.0	6.0	5.0	4.0	3.0	2.3
	6	2.7	3.6	4.8	6.0	7.2	6.0	4.8	3.3	4.8	6.0	7.2	4.8	3.3	4.8	6.0	7.2	6.0	4.8	3.6	2.7
	7	3.2	4.2	5.6	7.0	8.4	7.0	5.6	3.9	5.6	7.0	8.4	5.6	3.9	5.6	7.0	8.4	7.0	5.6	4.2	3.2
	8	3.6	4.8	6.4	8.0	9.6	8.0	6.4	4.4	6.4	8.0	9.6	6.4	4.4	6.4	8.0	9.6	8.0	6.4	4.8	3.6
	9	4.1	5.4	7.2	9.0	10.8	9.0	7.2	5.0	7.2	9.0	10.8	7.2	5.0	7.2	9.0	10.8	9.0	7.2	5.4	4.1
	10	4.5	6.0	8.0	10.0	12.0	10.0	8.0	5.5	8.0	10.0	12.0	8.0	5.5	8.0	10.0	12.0	10.0	8.0	6.0	4.5
STG		0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0



Abb. 51 Fitnessprogramm - Aerobic

Intervallprogramm

Das Intervallprogramm besteht aus Intervall 1 und Intervall 2. In jedem Intervall müssen Steigung und Geschwindigkeit eingegeben werden (mithilfe der Nummern-tasten oder der FAST-/SLOW-Taste). Verwenden Sie die Scroll-Taste, um das Feld zu wechseln. Zeit und Gewicht müssen ebenfalls eingegeben werden. Drücken Sie ENTER, um das Programm zu starten.

Nachdem das Programm gestartet wurde, werden drei Diagramme angezeigt. Die Steigung wird in Rot im oberen Bereich des Bildschirms angezeigt, die Geschwindigkeit in Grün in der Mitte und die Herzfrequenz in Gelb im unteren Bereich des Bildschirms. Im gesamten Trainingsverlauf kann die UP-/DOWN-Taste für den Wechsel zwischen den Intervallen verwendet werden.



Fig. 52 Data Entry - Interval

Betrieb

Zufallsprogramm In zufälligen Intervallen werden verschiedene Geschwindigkeits- und Steigungsänderungen angeboten.

		GESCHWINDIGKEITSDATEN (MPH)																			
		PHASENNUMMER																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
LEVEL	1	0.4	0.5	0.8	0.8	0.6	0.9	1.1	0.6	0.8	0.6	1.0	0.7	1.2	0.8	0.6	0.6	0.8	1.1	0.6	0.5
	2	0.8	1.0	1.6	1.5	1.2	1.7	2.1	1.1	1.6	1.1	2.0	1.4	2.4	1.6	1.2	1.1	1.6	2.1	1.2	0.9
	3	1.2	1.5	2.4	2.3	1.8	2.6	3.2	1.7	2.4	1.7	3.0	2.1	3.6	2.4	1.8	1.7	2.4	3.2	1.8	1.4
	4	1.6	2.0	3.2	3.0	2.4	3.4	4.2	2.2	3.2	2.2	4.0	2.8	4.8	3.2	2.4	2.2	3.2	4.2	2.4	1.8
	5	2.0	2.5	4.0	3.8	3.0	4.3	5.3	2.8	4.0	2.8	5.0	3.5	6.0	4.0	3.0	2.8	4.0	5.3	3.0	2.3
	6	2.4	3.0	4.8	4.5	3.6	5.1	6.3	3.3	4.8	3.3	6.0	4.2	7.2	4.8	3.6	3.3	4.8	6.3	3.6	2.7
	7	2.8	3.5	5.6	5.3	4.2	6.0	7.4	3.9	5.6	3.9	7.0	4.9	8.4	5.6	4.2	3.9	5.6	7.4	4.2	3.2
	8	3.2	4.0	6.4	6.0	4.8	6.8	8.4	4.4	6.4	4.4	8.0	5.6	9.6	6.4	4.8	4.4	6.4	8.4	4.8	3.6
	9	3.6	4.5	7.2	6.8	5.4	7.7	9.5	5.0	7.2	5.0	9.0	6.3	10.8	7.2	5.4	5.0	7.2	9.5	5.4	4.1
	10	4.0	5.0	8.0	7.5	6.0	8.5	10.5	5.5	8.0	5.5	10.0	7.0	12.0	8.0	6.0	5.5	8.0	10.5	6.0	4.5
STG	0.0	1.0	1.0	2.0	2.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	1.0	2.0	2.0	1.0	1.0	0.0	0.0	

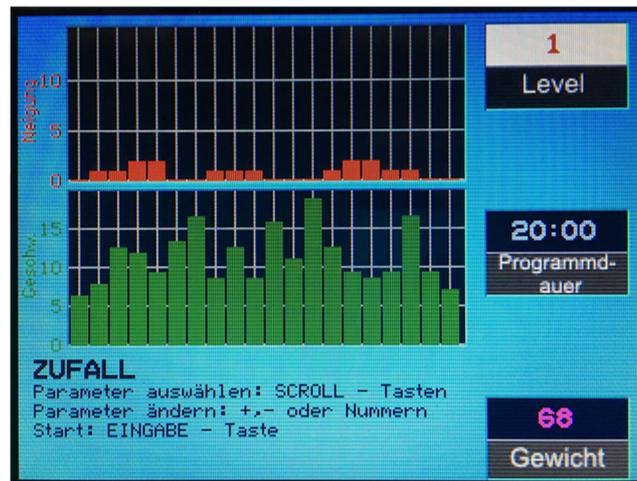


Abb. 53 Fitnessprogramm - Zufall

Ausdauerprogramm Ein Programm mit steigender Belastung und zwei verschiedenen Phasen mit jeweils einer Belastungsspitze.

PHASENUMMER		GESCHWINDIGKEITSDATEN (MPH)																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	0.5	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0	1.1	1.2	0.5	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0	1.1	1.2	0.5	0.5	
2	0.9	1.0	1.2	1.4	1.6	1.8	2.0	2.2	2.4	0.9	1.0	1.2	1.4	1.6	1.8	2.0	2.2	2.4	0.9	0.9	
3	1.4	1.5	1.8	2.1	2.4	2.7	3.0	3.3	3.6	1.4	1.5	1.8	2.1	2.4	2.7	3.0	3.3	3.6	1.4	1.4	
4	1.8	2.0	2.4	2.8	3.2	3.6	4.0	4.4	4.8	1.8	2.0	2.4	2.8	3.2	3.6	4.0	4.4	4.8	1.8	1.8	
5	2.3	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	2.3	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	2.3	2.3	
6	2.7	3.0	3.6	4.2	4.8	5.4	6.0	6.6	7.2	2.7	3.0	3.6	4.2	4.8	5.4	6.0	6.6	7.2	2.7	2.7	
7	3.2	3.5	4.2	4.9	5.6	6.3	7.0	7.7	8.4	3.2	3.5	4.2	4.9	5.6	6.3	7.0	7.7	8.4	3.2	3.2	
8	3.6	4.0	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	9.6	3.6	4.0	4.8	5.6	6.4	7.2	8.0	8.8	9.6	3.6	3.6	
9	4.1	4.5	5.4	6.3	7.2	8.1	9.0	9.9	10.8	4.1	4.5	5.4	6.3	7.2	8.1	9.0	9.9	10.8	4.1	4.1	
10	4.5	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	11.0	12.0	4.5	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	11.0	12.0	4.5	4.5	
STG	0.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	0.0	



Abb. 54 Fitnessprogramm - Ausdauer

Betrieb

Steigerungsprogramm

Ein Programm mit allmählich steigender Belastung. Hiermit sollen Sie für das ausgewählte Intensitätslevel nach und nach auf eine Spitzengeschwindigkeit gebracht werden. Unmittelbar darauf folgt eine Cool-down-Phase.

PHASENUMMER		GESCHWINDIGKEITSDATEN (MPH)																			
LEVEL		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	0.5	0.5	0.5	0.6	0.6	0.7	0.7	0.8	0.8	0.9	0.9	1.0	1.0	1.1	1.1	1.2	1.2	0.5	0.5	0.5	
2	0.9	0.9	1.0	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	2.0	2.1	2.2	2.3	2.4	0.9	0.9	0.9	
3	1.4	1.4	1.5	1.7	1.8	2.0	2.1	2.3	2.4	2.6	2.7	2.9	3.0	3.2	3.3	3.5	3.6	1.4	1.4	1.4	
4	1.8	1.8	2.0	2.2	2.4	2.6	2.8	3.0	3.2	3.4	3.6	3.8	4.0	4.2	4.4	4.6	4.8	1.8	1.8	1.8	
5	2.3	2.3	2.5	2.8	3.0	3.3	3.5	3.8	4.0	4.3	4.5	4.8	5.0	5.3	5.5	5.8	6.0	2.3	2.3	2.3	
6	2.7	2.7	3.0	3.3	3.6	3.9	4.2	4.5	4.8	5.1	5.4	5.7	6.0	6.3	6.6	6.9	7.2	2.7	2.7	2.7	
7	3.2	3.2	3.5	3.9	4.2	4.6	4.9	5.3	5.6	6.0	6.3	6.7	7.0	7.4	7.7	8.1	8.4	3.2	3.2	3.2	
8	3.6	3.6	4.0	4.4	4.8	5.2	5.6	6.0	6.4	6.8	7.2	7.6	8.0	8.4	8.8	9.2	9.6	3.6	3.6	3.6	
9	4.1	4.1	4.5	5.0	5.4	5.9	6.3	6.8	7.2	7.7	8.1	8.6	9.0	9.5	9.9	10.4	10.8	4.1	4.1	4.1	
10	4.5	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	9.0	9.5	10.0	10.5	11.0	11.5	12.0	4.5	4.5	4.5	
STG	0.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	



Abb. 55 Fitnessprogramm - Steigerung

5.000-Meter-Programm Mit diesem Programm steht ein distanzbasiertes Programm mit einer simulierten Rennstrecke von 5 Kilometern zur Verfügung. Der Benutzer bestimmt die Geschwindigkeit des Rennens, indem er ein Intensitätslevel auswählt.

PHASENUMMER		GESCHWINDIGKEITDATEN (MPH)																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
LEVEL	1	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5
	2	0.9	0.9	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	0.9	0.9
	3	1.4	1.4	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	1.4	1.4
	4	1.8	1.8	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	1.8	1.8
	5	2.3	2.3	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	2.3	2.3
	6	2.7	2.7	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	2.7	2.7
	7	3.2	3.2	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	3.2	3.2
	8	3.6	3.6	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	8.0	3.6	3.6
	9	4.1	4.1	9.0	9.0	9.0	9.0	9.0	9.0	9.0	9.0	9.0	9.0	9.0	9.0	9.0	9.0	9.0	9.0	4.1	4.1
	10	4.5	4.5	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	10.0	4.5	4.5
STG	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	



Abb. 56 Fitnessprogramm - 5.000-Meter

Betrieb

10.000-Meter-Programm

Dies ist ein distanzbasiertes Programm, in dem ein Training mit einer Strecke von 10 Kilometern genutzt werden kann. Mit diesem Programm soll Ihre Ausdauer gesteigert werden.

		GESCHWINDIGKEITSDATEN (MPH)																			
		PHASENNUMMER																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
LEVEL	1	0.5	0.5	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	0.5	0.5
	2	0.9	0.9	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	0.9	0.9
	3	1.4	1.4	3.6	3.6	3.6	3.6	3.6	3.6	3.6	3.6	3.6	3.6	3.6	3.6	3.6	3.6	3.6	3.6	1.4	1.4
	4	1.8	1.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	1.8	1.8
	5	2.3	2.3	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	2.3	2.3
	6	2.7	2.7	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	7.2	2.7	2.7
	7	3.2	3.2	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	3.2	3.2
	8	3.6	3.6	9.6	9.6	9.6	9.6	9.6	9.6	9.6	9.6	9.6	9.6	9.6	9.6	9.6	9.6	9.6	9.6	3.6	3.6
	9	4.1	4.1	10.8	10.8	10.8	10.8	10.8	10.8	10.8	10.8	10.8	10.8	10.8	10.8	10.8	10.8	10.8	10.8	4.1	4.1
	10	4.5	4.5	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	12.0	4.5	4.5
STG	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	



Abb. 57 Fitnessprogramm - 10.000-Meter

7.9.7 Benutzerprogramme

Das Personal Trainer Medical Display ist mit einer Funktion ausgestattet, die es dem Benutzer ermöglicht ein persönliches Trainingsprogramm anzupassen und es für zukünftige Trainingseinheiten zu speichern.

Programmnamen eingeben

Um die Unterscheidung zwischen den Programmen zu erleichtern, können alle Programmnamen direkt auf dem Bildschirm geändert werden (bis zu 24 Zeichen). Um die Textbearbeitung des Workouts zu aktivieren das Sie anpassen möchten, gehen Sie folgendermaßen vor:

- Drücken Sie die PAUSE-Taste etwa fünf Sekunden lang.
- Verwenden Sie die NACH OBEN / NACH UNTEN-Tasten, um von links nach rechts zu blättern, um den Text zu ändern.
- Verwenden Sie die FAST / SLOW-Geschwindigkeitstasten, um durch das Alphabet zu blättern.
- Nachdem der Programmname bearbeitet wurde, drücken Sie ENTER um das Programm auszuführen.

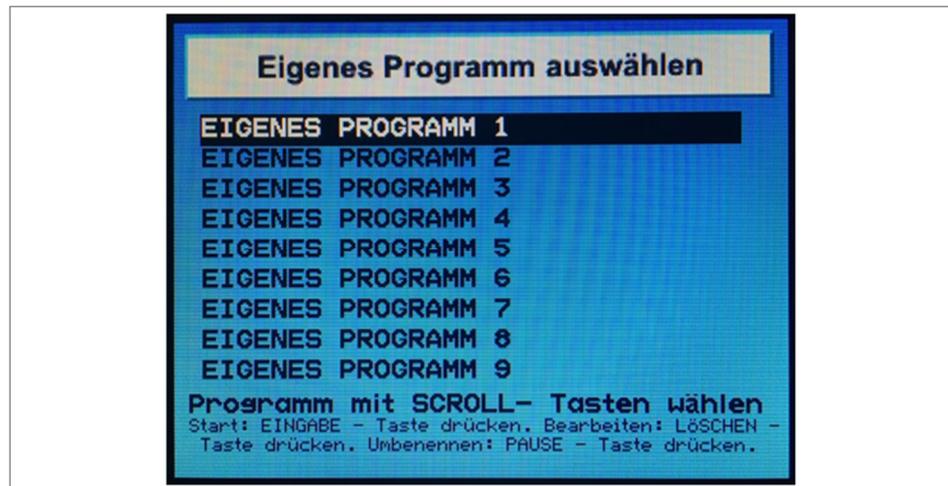


Abb. 58 Eingabe Programmnamen

Bearbeitungsprogramm

Es stehen 99 Benutzerprogrammprofile zur Verfügung. Jedes Profil besteht aus 40 Teilen, von denen jeder über eine programmierbare Zeit-, Geschwindigkeits- und Steigungseinstellung verfügt.

Vorhandene Programme können geändert und personalisierte Programme können erstellt, geändert oder gelöscht werden. Um eines der 99 Benutzerprogramme zu bearbeiten, gehen Sie wie folgt vor:

- Wählen Sie ein Benutzerprogramm und drücken Sie die CLEAR-Taste für etwa fünf Sekunden.
- Danach ertönt ein Signalton und der Bildschirm zum Bearbeiten von Benutzerprogrammen wird angezeigt.
- Die Werte können mit den Zifferntasten oder der Taste FAST / SLOW geändert werden.
- Scrollen Sie, um die Felder zu ändern.
- Drücken Sie die EINGABETASTE, um den neuen Wert zu speichern und zu den Daten für das nächste Feld zu wechseln.
- Wiederholen Sie diesen Vorgang für alle 40 vorhandenen Teile.
- Programmieren Sie jedes Segments nacheinander (Zeit zwischen den Segmenten nicht überspringen).
- Wenn das Programm weniger als 40 Segmente enthält, lassen Sie den Rest leer.

Betrieb

- Drücken Sie PAUSE um das aktuelle Programm zurückzusetzen / zu löschen und ein neues Programm zu schreiben.
- Drücken Sie nach Abschluss der Programmierung die Taste OFF, um den Bildschirm zum Bearbeiten des Benutzerprogramms zu verlassen und das Laufband auszuschalten.



Abb. 59 Bearbeitungs-programm

NOTE

Auf diesem Bildschirm müssen Sie CLEAR und PAUSE 5 Sekunden lang gedrückt halten.

Benutzerprogramm ausführen

Sobald das Fitnessprogramm bearbeitet und gespeichert wurde, kann der Benutzer mit dem angepassten Programm trainieren.

- Geben Sie das Benutzergewicht ein und drücken Sie ENTER, um das Programm zu starten.
- Wenn eine Zifferntaste gedrückt wird, während der Benutzer aufgefordert wird eine Eingabe vorzunehmen, beginnt der Programmaufruf. Das dieser Zifferntaste zugeordnete Benutzerprogramm wird auf dem LCD-Display angezeigt. Danach kann der Benutzer das Programm starten und mit dem Training beginnen. Es wird keine Dauer für Benutzerprogramme eingegeben. Die Trainingsdauer wird berechnet, indem die für das jeweilige Teil (für dieses Profil) gespeicherten Werte addiert werden.

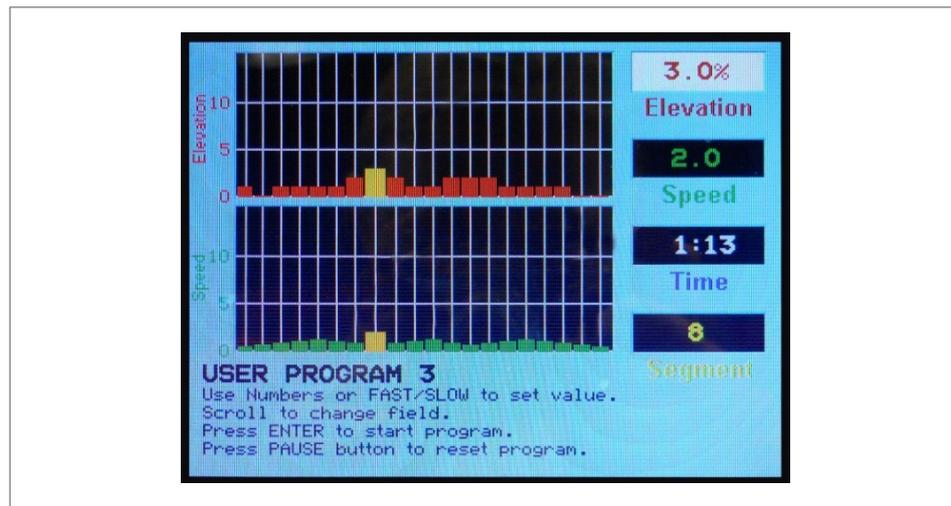


Abb. 60 Beispiel für einen benutzerdefinierten Programmbildschirm

7.9.8 Fitnesstests

Balke Fitness Test

Dieses Programm ist für die Ermittlung des aktuellen Fitnesslevels des Benutzers vorgesehen. Mithilfe des Balke-Protokolls wertet dieses Programm die funktionelle aerobe Kapazität (VO₂max) aus, mit der die kardiorespiratorische Fitness des Benutzers eingestuft wird. Mit steigender Belastung erreicht die Sauerstoffaufnahme (VO₂) schließlich ein Plateau. Dies ist der gesuchte maximale VO₂-Wert.

Stellen Sie mithilfe der Nummerntasten oder der FAST-/SLOW-Tasten die Werte für Ihr Alter und Geschlecht ein. Scrollen Sie, um zwischen den Feldern zu wechseln. Drücken Sie ENTER, um das Programm zu starten.

Für diesen Test ist ein Brustgurt erforderlich. Durch eine Änderung der Geschwindigkeit oder Steigung wird der Test ungültig. Der Test wird beendet, wenn sich die Herzfrequenz des Benutzers bei 130 BPM bzw. bei 80% der maximalen Herzfrequenz des Benutzers stabilisiert (je nachdem, welcher Wert kleiner ist). Drücken Sie FAST, um zu beginnen.

Die Zeit wird automatisch auf 20 Minuten eingestellt, da das Programm über 20 Programmteile verfügt. In der Praxis wird der Test früher beendet. Mit diesem Protokoll liegt die Geschwindigkeit konstant bei 5,5 km/h. Die Steigung beträgt in der ersten Minute 0% und in der zweiten Minute 2%. Mit jeder darauffolgenden Minute erhöht sich die Steigung bis zum Ende des Tests um 1%.

Es wird ein Fitnesswert zusammen mit einer der folgenden Tabellen angezeigt, so dass der Benutzer sein Fitnesslevel einschätzen kann (Fitnesswert - VO₂max-Wert).

Männer

	10-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Hoch	56+	53+	49+	45+	43+	41+	39+
Gut	46-55	43-52	39-48	36-44	34-42	31-40	29-38
Durchschnitt	36-45	34-42	31-38	27-35	25-33	23-30	21-28
Ausreichend	27-35	25-33	23-30	20-26	18-24	16-22	14-20
Niedrig	<27	<25	<23	<20	<18	<16	<14

Frauen

	10-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Hoch	53+	49+	45+	42+	38+	35+	33+
Gut	41-52	38-48	34-44	31-41	28-37	24-34	22-32
Durchschnitt	33-40	31-37	28-33	24-30	21-27	18-23	15-21
Ausreichend	27-32	24-30	20-27	17-23	15-20	13-17	11-14
Niedrig	<27	<24	<20	<17	<15	<13	<11

Gerkin Fitness Test Bei dem Gerkin-Protokoll handelt es sich um einen gestaffelten VO₂-Test mit submaximalen Werten, der von der International Association of Fire Fighters verwendet wird, um die Fitness für den Dienst bei der Feuerwehr zu ermitteln.

Stellen Sie mithilfe der Nummerntasten oder der FAST-/SLOW-Tasten die Werte für Ihr Alter und Geschlecht ein. Scrollen Sie, um zwischen den Feldern zu wechseln. Drücken Sie ENTER, um das Programm zu starten. BRECHEN SIE DEN TEST AB, sofern Sie sich unwohl fühlen. Mit diesem Test wird die Fitness berechnet, nachdem sich die Herzfrequenz bei ____ BPM stabilisiert. Darauf folgt eine Cool-down-Phase. Ändern Sie die Geschwindigkeit oder Steigung nicht. Drücken Sie FAST, um zu beginnen.

ARBEITSBLATT FÜR FITNESSTESTPROTOKOLL:

Name: _____ Datum: _____

Ruheherzfrequenz:	I. _____	II. _____	III. _____
Ruheblutdruck:	I. _____	II. _____	III. _____
Gewicht:	_____ kg	Zieltrainingsherzfrequenz (85% der MHF):	_____

 **ACHTUNG**

Verletzungsrisiko durch Überanstrengung!

Wenn bei der Person zu irgendeinem Zeitpunkt während eines Tests Schmerzen im Brustbereich, Benommenheit, Ataxie, Verwirrtheit, Übelkeit oder kalter Schweiß auftreten, muss der Test sofort beendet werden.

- Herzfrequenzmessgerät an die Testperson anlegen und der Person ein Handtuch geben.
- Die Herzfrequenz von uniformiertem Personal wird während des gesamten Tests und in der Cool-down-Phase fortlaufend gemessen. Die Herzfrequenz wird jeweils während der letzten 15 Sekunden der einzelnen Phasen abgerufen und aufgezeichnet.
- Wenn die Herzfrequenz der Person die Zieltrainingsherzfrequenz überschreitet, setzt die Person den Test in der Phase, in der die Zieltrainingsherzfrequenz überschritten wurde, weitere 15 Sekunden lang fort.
- Der Test ist abgeschlossen und die letzte Testphase wird angegeben, wenn die Herzfrequenz nicht zu dem Wert der Zieltrainingsherzfrequenz (oder einem niedrigeren Wert) zurückkehrt oder wenn die Person die Phase 11.4 erreicht.
- Die VO₂max wird mithilfe der abgerufenen Endphase des Tests und der Umrechnungstabelle ermittelt.
- Herzfrequenz nach einminütigem Cool-down aufzeichnen.

Betrieb

PHASE	MINUTE	GESCHWINDIGKEIT (km/h)	STEIGUNG (%)	HERZ-FREQUENZ (letzte 15 Sekunden der Phase)
Warm-up	3 Minuten	3.0	0	
1	1	4.5	0%	
2	2	4.5	2%	
3	3	5.0	2%	
4	4	5.0	4%	
5	5	5.5	4%	
6	6	5.5	6%	
7	7	6.0	6%	
8	8	6.0	8%	
9	9	6.5	8%	
10	10	6.5	10%	
11	11	7.0	10%	
Cool-down	1 Minute	3.0	0	

PHASE	ZEIT	UMGERECHNETE VO _{2max}
1	1:00	31:15
2.1	1:15	32:55
2.2	1:30	33:6
2.3	1:45	34:65
2.3	2:00	35:35
3.1	2:15	37:45
3.2	2:30	39:55
3.3	2:45	41:30
3.4	3:00	43:4
4.1	3:15	44:1
4.2	3:30	45:15
4.3	3:45	46:2
4.4	4:00	46:5
5.1	4:15	48:6
5.2	4:30	50
5.3	4:45	51:4
5.4	5:00	52:8
6.1	5:15	53:9
6.2	5:30	54:9
6.3	5:45	56
6.4	6:00	57
7.1	6:15	57:7
7.2	6:30	58:8
7.3	6:45	60:2
7.4	7:00	61:2
8.1	7:15	62:3
8.2	7:30	63:3
8.3	7:45	64
8.4	8:00	65
9.1	8:15	66:5
9.2	8:30	68:2
9.3	8:45	69
9.4	9:00	70:7
10.1	9:15	72:1
10.2	9:30	73:1
10.3	9:45	73:8
10.4	10:00	74:9
11.1	10:15	76:3
11.2	10:30	77:7
11.3	10:45	79:1
11.4	10:00	80

Cooper Fitness Test Stellen Sie mithilfe der Nummerntasten oder der FAST-/SLOW-Tasten die Werte für Ihr Alter und Geschlecht ein. Scrollen Sie, um zwischen den Feldern zu wechseln. Drücken Sie ENTER, um das Programm zu starten. Laufen Sie 12 Minuten lang so weit Sie können. FÜR EIN OPTIMALES ERGEBNIS MÜSSEN SIE DIE GESCHWINDIGKEIT WÄHREND DES TESTS ANPASSEN. Belassen Sie die Steigung bei 0%. Drücken Sie FAST, um zu beginnen.

Der Test besteht darin herauszufinden, wie weit ein Athlet in zwölf Minuten laufen/gehen kann. Der Assistent sollte die erzielte Gesamtdistanz bis auf 100 Meter auf-/abgerundet aufzeichnen.

Normdaten für den Cooper-Test:

Alter	Hervorragend	Überdurchschnittlich	Durchschnittlich	Unterdurchschnittlich	Schwach
Männlich 13-14	> 2700 m	2400-2700 m	2200-2399 m	2100-2199 m	< 2100 m
Weiblich 13-14	> 2000 m	1900-2000 m	1600-1899 m	1500-1599 m	< 1500 m
Männlich 15-16	> 2800 m	2500-2800 m	2300-2499 m	2200-2299 m	< 2200 m
Weiblich 15-16	> 2100 m	2000-2100 m	1700-1999 m	1600-1699 m	< 1600 m
Männlich 17-20	> 3000 m	2700-3000 m	2500-2699 m	2300-2499 m	< 2300 m
Weiblich 17-20	> 2300 m	2100-2300 m	1800-2099 m	1700-1799 m	< 1700 m

Die folgende Tabelle enthält Leistungsauswertungen für ältere Athleten:

Alter	Hervorragend	Überdurchschnittlich	Durchschnittlich	Unterdurchschnittlich	Schwach
Männlich 20-29	> 2800 m	2400-2800 m	2200-2399 m	1600-2199 m	< 1600 m
Weiblich 20-29	> 2700 m	2200-2700 m	1800-2199 m	1500-1799 m	< 1500 m
Männlich 30-39	> 2700 m	2300-2700 m	1900-2299 m	1500-1999 m	< 1500 m
Weiblich 30-39	> 2500 m	2000-2500 m	1700-1999 m	1400-1699 m	< 1400 m
Männlich 40-49	> 2500 m	2100-2500 m	1700-2099 m	1400-1699 m	< 1400 m
Weiblich 40-49	> 2300 m	1900-2300 m	1500-1899 m	1200-1499 m	< 1200 m
Männlich > 50	> 2400 m	2000-2400 m	1600-1999 m	1300-1599 m	< 1300 m
Weiblich > 50	> 2200 m	1700-2200 m	1400-1699 m	1100-1399 m	< 1100 m

Betrieb

Rockport Fitness Test

Stellen Sie mithilfe der Nummerntasten oder der FAST-/SLOW-Tasten die Werte für Ihr Alter und Geschlecht ein. Scrollen Sie, um zwischen den Feldern zu wechseln. Drücken Sie ENTER, um das Programm zu starten. Gehen Sie 1609 Meter (eine Meile) so schnell Sie können. FÜR EIN OPTIMALES ERGEBNIS MÜSSEN SIE DIE GESCHWINDIGKEIT WÄHREND DES TESTS ANPASSEN. Belassen Sie die Steigung bei 0%. Sie müssen einen Brustgurt tragen oder die Griffstangen halten. Drücken Sie FAST, um zu beginnen.

Test ausführen:

- Zeichnen Sie Ihr Gewicht auf.
- Gehen Sie 1609 Meter so schnell wie möglich.
- Zeichnen Sie die Zeit zum Abschließen der 1609-Meter-Strecke auf.
- Zeichnen Sie unmittelbar nach Beendigung des Gehens Ihre Herzfrequenz auf (Schläge pro Minute).
- Bestimmen Sie Ihren VO2max-Wert anhand der unten aufgeführten Formel.

Analyse:

Die Analyse des Ergebnisses besteht im Vergleich des Ergebnisses mit den Ergebnissen früherer Tests. Es ist zu erwarten, dass bei entsprechendem Training zwischen den Tests in der Analyse eine Verbesserung zu erkennen ist.

Die Formel für die Berechnung des VO2max-Werts lautet wie folgt:

$$132,853 - (0,0769 \times \text{Gewicht}) - (0,3877 \times \text{Alter}) + (6,315 \times \text{Geschlecht}) - (3,2649 \times \text{Zeit}) - (0,1565 \times \text{Herzfrequenz})$$

Dabei gilt:

- Gewicht in Pfund (lbs)
- Geschlecht: männlich = 1 und weiblich = 0
- Die Zeit wird in Minuten und in hundertstel Minuten angegeben
- Die Herzfrequenz wird in Schlägen/Minute angegeben
- Das Alter wird in Jahren angegeben

Weiblich				Männlich			
Alter	Hoch	Durchschn.	Niedrig	Alter	Hoch	Durchschn.	Niedrig
18–21	> 45.3	42.7–41.0	> 39.4	18–21	> 56.1	52.4–54.1	< 49.8
20–29	> 40.9	36.7–33.8	> 30.6	20–29	> 48.2	44.2–41.0	< 37.1
30–39	> 38.6	34.6–32.3	> 28.7	30–39	> 46.8	42.4–38.9	< 35.4
40–49	> 36.3	32.3–29.5	> 26.5	40–49	> 44.1	39.9–36.7	< 33.0
50–59	> 32.3	29.4–26.9	> 24.3	50–59	> 41.0	36.7–33.5	< 30.2
60+	> 31.2	27.2–24.5	> 22.8	60+	> 38.1	33.6–30.2	< 26.5

Militär Fitness Test Die Military Test-Programme bieten Workouts mit einer voreingestellten Distanz, wie von der Army, Navy, USMC und USAF gefordert. Sie werden verwendet, um Muskelausdauer und kardiorespiratorische Fitness zu beurteilen. Wie die Namen andeuten, besteht das Ziel jedes Tests darin, die Laufdistanz so schnell wie möglich zu vervollständigen. Nach Abschluss des Tests wird eine zeitbasierte Punktzahl (definiert durch den jeweiligen Zweig des Militärs) an den Benutzer zurückgegeben. Jeder Test beginnt mit einer Laufbandneigung von 1% (am besten simuliert den Lauf im Freien).

Armee Geben Sie mit den Zifferntasten oder den FAST / SLOW-Tasten Ihre Alters- und Geschlechtswerte ein. Scrollen, um zwischen den Feldern zu wechseln. Drücken Sie ENTER um das Programm zu starten.

- Steigung auf 0% setzen.
- Drücken Sie FAST um zu starten.
- Laufen Sie so schnell wie möglich für 3,2 km (2 Meilen).
- Passen Sie die Geschwindigkeit während des Tests an, um das beste Ergebnis zu erzielen.
- Die Bewertungsstandards können online gefunden werden:
 - <http://army.com/info/apft/twomileruntable>

Air Force & Navy Geben Sie mit den Zifferntasten oder den FAST / SLOW-Tasten Ihre Alters- und Geschlechtswerte ein. Scrollen, um zwischen den Feldern zu wechseln. Drücken Sie ENTER um das Programm zu starten.

- Steigung auf 1% setzen.
- Drücken Sie FAST um zu starten.
- Laufen Sie so schnell wie möglich für 2,4 km (1,5 Meilen).
- Passen Sie die Geschwindigkeit während des Tests an, um das beste Ergebnis zu erzielen.
- Die Bewertungsstandards können online gefunden werden:
 - <http://www.afpc.af.mil/shared/media/document/AFD-110804-054.pdf> (USAF)
 - <http://www.uscg.mil/sapr/docs/pdf/Fitness%20Assessment%203-28-.pdf> (USCG)
 - http://www.public.navy.mil/bupers-npc/support/21st_Century_Sailor/physical/Documents/Guide%205-Physical%20Readiness%20Test.pdf (USN)

Das Luftwaffenprogramm, das Küstenwache-Programm und das Marine-Programm unterscheiden sich nur in der Art und Weise, wie die Ergebnisse angegeben werden. Air Force Ergebnisse sind in einem Punktesystem gegeben.

Marines Geben Sie mit den Zifferntasten oder den FAST / SLOW-Tasten Ihre Alters- und Geschlechtswerte ein. Scrollen, um zwischen den Feldern zu wechseln. Drücken Sie ENTER um das Programm zu starten.

- Steigung auf 0% setzen.
- Drücken Sie FAST um zu starten.
- Laufen Sie so schnell wie möglich für 4,8 km (3 Meilen).
- Passen Sie die Geschwindigkeit während des Tests an, um das beste Ergebnis zu erzielen.
- Die Bewertungsstandards können online gefunden werden:
 - <http://www.marines.mil/Portals/59/Publications/MCO%206100.13%20WCH%201.pdf>

7.10 Training auf USB speichern

Mit dem 4Front Laufband können sie Ihre Trainingsinformationen auf einem USB-Stick speichern um sie auf Ihrem Computer zu überprüfen und ihren persönlichen Trainingsfortschritt zu verfolgen. Dies ist mit der LED-Standardanzeige, der LED-Gruppentrainingsanzeige und der LCD-Personal Trainer-Anzeige möglich. Sie können keine eigenen Programme erstellen und auf dem USB-Stick speichern.

- Stecken sie den USB-Stick in den USB-Anschluss unter der 4Front-Anzeige.
- Schalten sie das Laufband ein. Das Laufband beginnt mit der Aufzeichnung von Daten wenn sich ein USB-Stick im Anschluss befindet bis zum Ende des Trainings.
- Nach dem Einstecken des USB-Sticks sollte die LED-Anzeige „USB Good“ oder „USB FOUND“ leuchten, wenn der USB-Anschluss kompatibel ist.
 - Wenn der USB nicht kompatibel oder voll ist, leuchtet die LED-Anzeige „USB OFF“.
 - Wenn der USB nicht kompatibel ist, ist ein anderer USB zu verwenden.
- Wenn sie das Training beendet haben, drücken sie einmal die OFF-Taste. Der Bildschirm blinkt „USB Save“.
- Entfernen sie den USB-Stick nach dem Herunterfahren des Displays.

Daten auf den Computer hochladen

Die gespeicherte Datei (XML-Format) enthält Ihre Trainingsdaten, einschließlich Trainingszeit, verbrannte Kalorien, Entfernung, Geschwindigkeit, Tempo, Steigung, vertikale Füße, Herzfrequenz und METs.

- Stecken sie Ihren USB in den Computer.
- Laden sie die XML-Datei in einen festgelegten Ordner auf Ihrem Computer hoch.

Excel Import

Zeigen sie Ihre Trainingsdaten mit einer der folgenden Methoden an:

Eine Methode zum Anzeigen Ihrer Trainingsdaten und zum Vergleichen mehrerer Trainingseinheiten ist Microsoft® Excel.

- Öffnen sie Excel.
- Wählen sie in der Symbolleiste „Daten“ > „Aus anderen Quellen“ > „Aus XML-Datenimport“.
- Suchen sie Ihr USB-Speichergerät, wählen sie ein einzelnes Training aus und klicken sie auf "Öffnen".
 - In einem Meldungsfeld wird angezeigt, dass Excel das Schema nicht erkennt. Klicken sie auf "OK" und im nächsten Popup-Fenster erneut auf "OK".
 - Der nächste Bildschirm wird mit allen Rohdaten Ihres Trainings angezeigt.
- Um ein weiteres Training zu vergleichen, klicken sie unten im Fenster auf „Sheet2“ und befolgen sie die obigen Anweisungen um das zweite Training hochzuladen.

8 Optionen

8.1 Netzeingang 208 / 230 V

Die Eingangsspannungsanforderungen von 208 bzw. 230 V AC sind Varianten für alle WOODWAY Laufbänder. Ein Eingangsnetztransformator ist für 208 V AC bzw. 230 V AC eingebaut und angeschlossen. Dies wirkt sich nicht auf die übrigen Teile des Laufbandes aus.

8.2 Gewichtsentlastungssysteme

HINWEIS

Für Gewichtsentlastungssysteme gelten separate Bedienungsanleitungen!

Für Informationen zum Einsatz und von Gewichtsentlastungssystemen kontaktieren Sie Ihren zuständigen WOODWAY Fachhändler oder Kundendienst.

8.3 Rückwärtsmodus (bidirektionale Laufflächengürtelsteuerung)

HINWEIS

Der Rückwärtsmodus ist nur aktiv, wenn er beim Kauf ausgewählt wurde sowie mit dem WOODWAY-Absturzsicherungssystem kombiniert wurde.

! WARNUNG

Lassen sie das Laufband im Rückwärtsmodus nicht unbeaufsichtigt!

Es besteht Verletzungsgefahr, wenn Personen auf das Gerät treten und davon ausgehen, dass sich die Lauffläche in normaler Richtung bewegt.

- ▶ Ständige Überwachung ist erforderlich, wenn sich das Laufband im Rückwärtsmodus befindet.

Das Neigungssystem ist von dieser Option nicht betroffen. In umgekehrter Richtung ist die Geschwindigkeit aus Sicherheitsgründen auf ca. 8 km/h begrenzt.

Um den Rückwärtsmodus zu verwenden, gehen sie wie folgt vor.

- Stoppen sie das Laufband.
- Drücken sie die SLOW-Taste etwa fünf Sekunden lang, während die Geschwindigkeit auf 0 km/h reduziert wird.
- Danach ertönen drei kurze Töne.

Jetzt ist das Laufband auf den Rückwärtsmodus eingestellt.

Im Rückwärtsmodus wird die GESCHWINDIGKEIT als negativer Wert angezeigt (z.B. -2,3 km/h).

Bei einem LCD-Personal Trainer-Display zeigt das LCD-Display „Reverse Mode“ an.

Um den Rückwärtsmodus zu verlassen, gehen sie wie folgt vor.

- Stoppen sie das Laufband.
- Drücken sie die SLOW-Taste etwa fünf Sekunden lang, während die Geschwindigkeit auf 0 km/h reduziert wird.
- Danach ertönen drei kurze Töne.

Der Rückwärtsmodus ist jetzt deaktiviert.

8.4 Höchstgeschwindigkeits-Upgrade

WARNUNG

Konstante Überwachung ist erforderlich!

Beim Training mit höheren Geschwindigkeiten, insbesondere bei einem Höchstgeschwindigkeits-Upgrade besteht eine erhöhte Wahrscheinlichkeit, dass Verletzungen oder Beschädigungen durch Herunterfallen auftreten.

- ▶ Überwachen sie Personen immer dann, wenn sie mit Höchstgeschwindigkeit trainieren.
- ▶ Trainieren sie nicht mit Höchstgeschwindigkeit, bis sie das für ein sicheres Training erforderliche Konditionierungs- und Trainingsniveau erreicht haben.
- ▶ Es wird empfohlen, das WOODWAY-System zur Unterstützung des Körpergewichts zu verwenden!

Es stehen Optionen zur Verfügung um die Höchstgeschwindigkeit je nach Modell zu erhöhen. Diese Optionen werden hauptsächlich für die Sportmedizin und das Training von konditionierten Athleten verwendet (einige erfordern 208 / 230V) und variieren je nach Laufbandmodell.

8.5 RS-232 Remote-Computersteuerung

Mit dieser Option kann man zwischen dem Laufband-Display und einem Remote-Computer zur Fernbedienung wechseln. Die Programme sind bei WOODWAY erhältlich.

WOODWAY-Laufbänder werden mit einem Intel DG41RQ-Computer nach UL / CSA-Standards getestet.

8.6 TV-Einstellung, 4Front

Volumen (VOL)

Kanal (CH)

zurück

Eingabe

INPUT

Verwenden sie zum Navigieren in einem Menü die folgenden Schaltflächen:

Bewegen sie sich zur Registerkarte mit den Haupteinstellungen oben in der Anzeige und ändern sie die Optionswerte innerhalb des Menübildschirms.

Bewegen sie die Optionsauswahl innerhalb des Menüs auf und ab.

Verlassen die Menüs.

Wähle eine Option.

TV-Eingang ändern.

Führen sie die folgenden Schritte aus, um den TV-Eingang zu ändern:

- Drücken sie die INPUT-Taste.
- Verwenden sie die CH-Tasten [+] [-], um sich im Menü nach oben und unten zu bewegen.
- Wenn sie Ihre Eingangsquelle ausgewählt haben, drücken sie die ENTER-Taste.

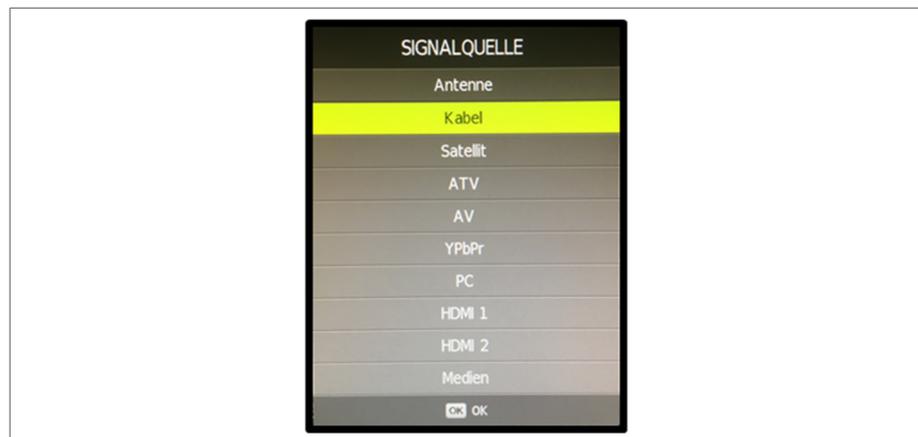


Abb. 61 TV Signalquelle

Führen sie für die automatische Kanalsuche die folgenden Schritte aus:

- Drücken sie kurz die ENTER-Taste und anschließend sofort die BACK-Taste. Das Menü mit den Einstellungsoptionen wird angezeigt. Drücken sie die Tasten VOL [+] [-] um zur Registerkarte mit den Haupteinstellungen zu gelangen

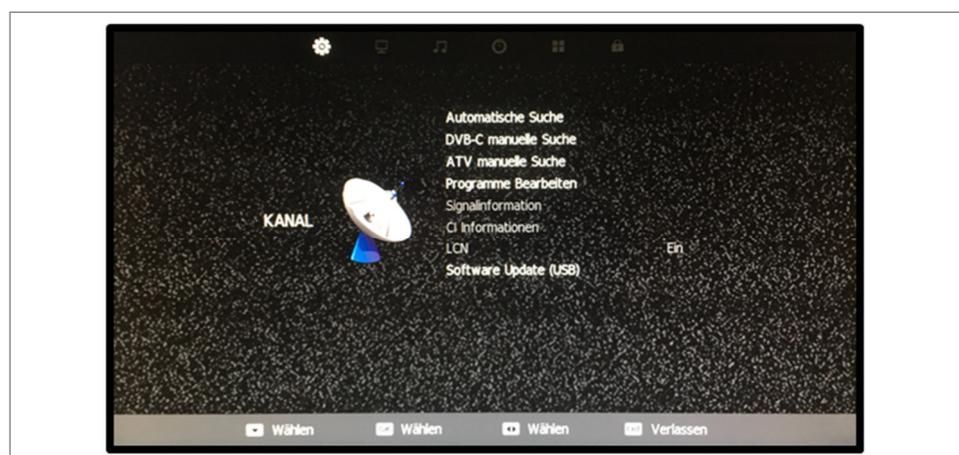


Abb. 62 TV Einstellungen

Optionen

- Drücken sie die ENTER-Taste um auf die Einstellungsoptionen zuzugreifen. Verwenden sie die Tasten CH [+] [-] um durch die Einstellungen zu blättern.
- Wählen sie „Auto Tuning“ durch Drücken der ENTER-Taste



Abb. 63 TV Automatische Suche

- Wählen sie „Automatische Suche“ durch Drücken der ENTER-Taste.



Abb. 64 TV Scan Menü

Optionen

- Wählen sie „Tuner Modus - DTV + ATV“. Verwenden sie die Tasten VOL [+] [-] um den „Tuner Modus“ zu ändern.
- Drücken sie die CH-Tasten [-] um zur Länderauswahl zu wechseln.



Abb. 65 TV Tune Modus

- Navigieren sie mit den Tasten VOL [+] [-] und CH [+] [-]. Wenn sie Ihr Land ausgewählt haben, drücken sie die ENTER-Taste. Die Kanalabstimmung beginnt sofort im Anschluss.



Abb. 66 TV Länderauswahl

Optionen



Abb. 67 TV Programmsuchlauf

Halten sie die ENTER-Taste gedrückt um sicherzustellen, dass sich das Fernsehgerät im richtigen Eingangsmodus befindet. Eine Box mit der Senderliste erscheint für ca. 15-20 Sekunden.



Abb. 68 TV Senderliste

8.7 ProSmart Display, 4Front/Pro/Pro-XL

Das ProSmart Touchscreen Display. Das ProSmart Display ist eine Benutzeroberfläche, die jeden Aspekt der Anwendung personalisiert: Benutzerprofile, geführte Steigerung, Real/Game Läufe, Streaming TV. Ebenso besteht die Möglichkeit die Benutzeroberfläche nach persönlichen Wünschen anzupassen.

Das ProSmart Display wurde so konzipiert, dass von jedem ProSmart Laufband weltweit auf das persönliche Benutzerprofil und Informationen zugegriffen werden kann. Über unseren Cloud-Speicher werden Ihre ProSmart-Statistiken erfasst (Backend-STATS-Website). Mit STATS können Sie den Trainingsverlauf mittels Daten und Diagramm verfolgen sowie die Daten in Apps exportieren oder Ihrem Trainer zur Verfügung stellen.

WOODWAY aktualisiert und erweitert ProSmart kontinuierlich. Wir sind bemüht, eine ständig verbesserte und robuste Plattform zu schaffen, die auf Kundenwünschen und unserer über 40-jährigen Erfahrung basiert. Intelligente Laufbänder werden in Zukunft alltäglich sein, bei WOODWAY ist die Zukunft mit dem ProSmart Touchscreen Display bereits heute Realität.



Abb. 69 ProSmart Display 10.1"



Abb. 70 ProSmart Display 21"

HINWEIS

Für ProSmart Display gelten separate Bedienungsanleitungen!

Optionen

8.8 Optionen und Zuberhör

Folgendes Zubehör bzw. Optionen kann über WOODWAY-Fachhändler oder den WOODWAY-Kundendienst bezogen werden.

Zubehör passend? In Abhängigkeit von Baujahr und Geräteausstattung ist vorab zu prüfen, ob das jeweilige Gerät für das ausgewählte Zubehör/Option geeignet ist. Kontaktieren Sie dafür vor der Bestellung den WOODWAY-Fachhändler oder WOODWAY-Kundendienst.

Bezeichnung	Bestell-Nr.
POLAR®-Brustgurt-Set zur Herzfrequenzmessung (bestehend aus POLAR T34 Sender + Brustgurt)	11500320 / 321
Sturzsicherungssystem mit Brustschultergurt	Bestell-Nr. entsprechend des Modells, bitte anfragen
Rückwärtsmodus (bidirektionale Laufflächengürtelsteuerung)	bitte anfragen
Not-Aus-Magnet mit Reißleine	bitte anfragen
RS232 Schnittstelle mit Steuersoftware (4Front, Mercury, Path, Pro und Pro XL)	161500018
Bodenschutzmatte 2000x1000x8 mm	161500010
Jump Plate (Pro und Pro XL)	161500016
Pushbar (4Front Nicht-TV-Modelle)	161500048 161500049
Sonderlackierung	bitte anfragen
WOODWAY Rückkauf-Programm Dies bedeutet, dass Ihr Laufband zwischen dem ersten und dem fünften Jahr der Nutzung von WOODWAY gekauft wurde. WOODWAY bietet Ihnen je nach Jahr einen angepassten Preis an.	bitte anfragen
WOODWAY Erneuerungsprogramm Dies bedeutet, dass Ihr Laufband zurück zu WOODWAY geliefert wird (WOODWAY kann die Details koordinieren; es fallen zusätzliche Kosten an). Ihr Laufband wird dann von einem qualifizierten WOODWAY-Servicetechniker vollständig überholt. Abgenutzte / veraltete Komponenten werden ersetzt. Das Laufband erhält eine einjährige Garantie auf Teile und Arbeit. Sie erhalten ein brandneues WOODWAY Gerät zu einem Bruchteil der Kosten.	bitte anfragen

9 Wartung und Reinigung

WARNUNG

Verletzungsgefahr durch mangelnde Qualifikation!

Wenn Wartungs- und Reparaturarbeiten von nicht fachlich qualifiziertem Personal durchgeführt werden, kann es zu Materialschäden und schweren Verletzungen kommen.

- ▶ Wartungs- und Reparaturarbeiten dürfen nur von ausgebildetem Fachpersonal durchgeführt werden!
- ▶ Es ist alleinige Verantwortung des Betreibers, für Wartungs- und Reparaturarbeiten qualifiziertes Fachpersonal zu beauftragen.
- ▶ Bei Unklarheiten oder Rückfragen immer den WOODWAY Kundendienst oder Ihren Vertragshändler kontaktieren!
- ▶ Der Hersteller haftet nicht für Personen- und Materialschäden verursacht durch mangelnde Qualifikation!

9.1 Reinigung

GEFAHR

Lebensgefahr durch elektrischen Stromschlag!

Die Verwendung von Wasser und flüssigen Reinigungsmitteln im Rahmen von Reinigungsarbeiten kann zu lebensgefährlichem Stromschlag führen.

- ▶ Es dürfen keine Flüssigkeiten auf elektrische Teile wie Motor, Netzkabel und Netzschalter, Steuerung, Monitore usw. gelangen.
- ▶ Gerät nicht mit Wasserstrahl absprühen.
- ▶ Vor Reinigungsarbeiten Netzstecker ziehen, Gerät darf nicht stromführend sein! Gerät gegen Wiedereinschalten sichern.

Das Laufband ist in regelmäßigen Abständen je nach Nutzungsintensität gründlich zu reinigen.

Leichte Verschmutzung und Staub mit weichen Tüchern entfernen. Grobe Verunreinigungen können mit feuchten Tüchern und mildem Seifenwasser entfernt werden. Nach der Reinigung mit trockenem Tuch nachtrocknen!

Reinigungshinweise:

- Verwenden Sie keine scharfen Bürsten oder Scheuermittel, da dadurch Lack und Kunststoffoberflächen zerkratzt werden können.
- Verwenden Sie zum Reinigen keine scharfkantigen Werkzeuge (Messer, Metallspachtel) oder aggressive Lösungsmittel.
- Reinigen Sie alle Oberflächen nur mit scheuermittelfreien und milden Reinigungsmitteln.
- Um Schäden an den Bauteiloberflächen zu vermeiden, beachten Sie die Anwendungshinweise des Reinigungsmittels.

9.2 Wartungsintervalle

GEFAHR

Lebensgefahr durch elektrischen Stromschlag!

Wartungs- und Inspektionsarbeiten am Gerät können zu lebensgefährlichem Stromschlag führen.

- ▶ Vor jeglichen Wartungs- und Inspektionsarbeiten am Gerät Netzstecker ziehen. Das Gerät darf nicht stromführend sein!
- ▶ Gerät gegen Wiedereinschalten sichern.

9.2.1 Wöchentliche Maßnahmen

- Reinigung von Geländer, Display und Seitenverkleidungen mit feuchtem Tuch,
- Desinfektion von Geländer und Bedienungselementen,
- Reinigung der Lauffläche mit feuchtem, nicht fußelndem Tuch,
- Sichtprüfung des Netzkabels auf Beschädigungen,
- Untersuchung des Laufbandes auf mechanische Beschädigungen,
- Überprüfung der Befestigung aller Bedienungselemente,
- Reinigen der Fläche unter dem Laufband (Staubsaugen und Wischen).

VORSICHT

Beschädigte oder abgenutzte Komponenten müssen umgehend ersetzt werden. Kann von dem festgestellten Mangel eine Gefahr für den Benutzer oder Bediener des Laufbandes ausgehen, so muss dieses bis zur Reparatur außer Betrieb genommen werden.

9.2.2 Maßnahmen alle 2-4 Wochen

Eine vollständige Funktionsprüfung des Laufbandes ist in Abhängigkeit der Dauer und Intensität der Nutzung alle 2-4 Wochen durchzuführen. Die Funktionsprüfung umfasst folgende Punkte:

1.	Das Laufband für eine kurze Zeit bei Geschwindigkeiten zwischen 6 und 10 km/h benutzen. Treten auffällige Geräusche auf?
2.	Neben das Laufband stellen und es für eine kurze Zeit auf Maximalgeschwindigkeit beschleunigen. Erreicht das Laufband seine festgelegte Höchstgeschwindigkeit? Treten auffällige Geräusche auf?
3.	Zeigt das Display bei Höchstgeschwindigkeit die Wegstrecke korrekt an?
4.	Laufband stoppen und auf maximale Steigung bringen. Erreicht das Laufband die gewünschte Steigung?
5.	Treten ungewöhnliche Geräusche auf, während das Laufband auf maximale Steigung gefahren wird?
6.	Die Funktion des Not-Aus-Magnetschalters prüfen. Wird der Not-Halt ausgelöst?
7.	Die Funktion des Not-Aus-Pilzes prüfen (bzw. des Tasters beim externen Display).
8.	Das Laufband in den „Stand-By“-Modus versetzen. Die Lauffläche darf nur sehr schwer zu bewegen sein (eine geringe Bewegung des Laufflächengür-

tels im „Stand-By“-Modus ist jedoch normal). Wird die Lauffläche korrekt gebremst?

ACHTUNG

Gibt es Mängel oder Abweichungen im Rahmen der Funktionskontrolle, sind diese sofort dem WOODWAY Kundendienst mitzuteilen.

Das Gerät ist bis zur Reparatur außer Betrieb zu nehmen und zu sperren. Reparaturen dürfen nur durch geschultes und autorisiertes Personal durchgeführt werden.

9.2.3 Halbjährliche Maßnahmen

Vor Beginn der Wartung sind die Seitenverkleidungen zu entfernen (NICHT die Abdeckung der Elektronik).

Die vorbeugende Wartung besteht aus folgenden Maßnahmen:

- Innenraum des Laufbandes mit einem Staubsauger reinigen. Elektrische Komponenten (Kabel, Transformator, Stecker etc.) nicht berühren.
- Zahnriemen der Antriebseinheit (Antriebsriemen) auf besondere Abnutzung sowie auf Risse und fehlende oder angebrochene Zähne (Sichtprüfung) kontrollieren.
- Mit Hilfe einer Taschenlampe die Aluminium-Profile der Lamellen auf eventuelle Beschädigungen (Sichtprüfung) kontrollieren.
- Alle mechanischen Teile auf mögliche Beschädigungen (Hubmechanismus, Schweißnähte Rahmen, Seitenverkleidungen, Laufbandfüße, Rollen der Steigungsschere, Geländer, Display, Not-Aus-Pilz, Not-Aus-Magnetschalter) kontrollieren (Sichtprüfung).
- In seltenen Fällen kann es zu Lagerschäden kommen. Diese sind unter Umständen erkennbar an einem übermäßigen Fettaustritt aus dem Kugellagergehäuse.
- Wurden die Fristen für die durch den Hersteller vorgeschriebenen Wartungen und sicherheitstechnischen Kontrollen eingehalten?

Eine Reparatur muss erfolgen:

- wenn Flüssigkeit in das Gerät gelangt ist,
- bei beschädigter Netzanschlussleitung (Kabel, Stecker),
- wenn der Zahnriemen des Antriebssystems Mängel aufweist,
- bei Verdacht auf Lagerschaden,
- wenn ein Defekt am Gerät vermutet oder bereits festgestellt wurde,
- bei Ruckeln, plötzlichem Stoppen oder Beschleunigen der Lauffläche,
- bei Versagen von Tasten,
- bei Brandgeruch, Qualm oder ungewöhnlichen Geräuschen,
- bei Fehlfunktion (Defekt) des Not-Aus-Tasters,
- bei Fehlfunktion (Defekt) des Not-Aus Magnetes,
- bei Beschädigung des Laufflächengürtels sowie
- bei allen sonstigen Mängeln, welche die Sicherheit des Gerätes beeinträchtigen können.

9.2.4 Jährliche Maßnahmen**ACHTUNG**

Die ordnungsgemäße Wartung des Laufbands muss jährlich durchgeführt werden. Andernfalls erlischt die Garantie für das Gerät.

Reparaturen dürfen nur durch geschultes und autorisiertes Personal durchgeführt werden.

Wesentliche Maßnahmen zur Inspektion des Laufbandes: Kontrolle der Aufstellung des Laufbandes:

- Überprüfung des Laufflächengürtels
- Kontrolle der Antriebseinheit und des Steigungssystems
- Überprüfung von Muttern und Schrauben
- Kontrolle von Sekundärträger und Führungsrollen
- Kontrolle der Elektronik
- Schmierung (siehe Kap. 9.3 Seite 101)

HINWEIS

Es wird empfohlen, Wartungen und Reparaturen im Wartungsbericht (siehe Kap. 12 Seite 112) einzutragen.

9.3 Schmierung

9.3.1 Lager

Fast alle im Laufband eingesetzten Lager sind bereits vom Hersteller geschmiert worden und müssen nicht gefettet werden. Einmal jährlich müssen die vier (4) Lager an der Vorder- und Hinterachse mit einem Hub aus der Fettpresse geschmiert werden.

Zum Abschmieren sind die Seitenverkleidungen zu demontieren.



Abb. 71 Schmierung Achslagerung

9.3.2 Laufflächengürtel, Antriebsachse

Die Zähne an der Unterseite des Laufflächengürtels sind zur Minimierung der Geräuscentwicklung bereits vom Hersteller geschmiert worden. Die Zähne müssen nicht geschmiert werden. Wenn der Laufflächengürtel an der Seite der Umlenkrollen reibt, kann der Einsatz einer kleinen Menge Schmiermittel (Molykote oder ein vergleichbares Produkt) an den Kanten der Gürtellamellen zu einer Geräuschminderung beitragen. Tragen Sie Schmiermittel auf die Zähne an der hinteren Antriebsachse auf, um die richtige Ausrichtung des Laufflächengürtels sicherzustellen.

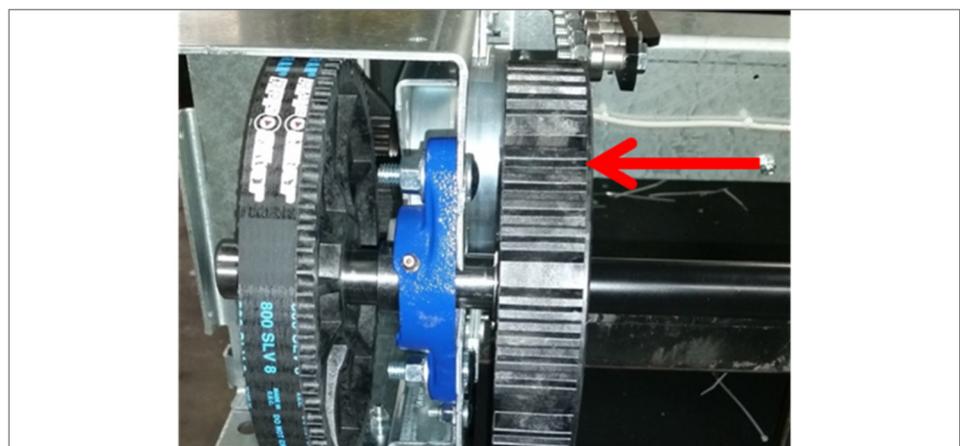


Abb. 72 Schmierung Antriebsachse

Wartung und Reinigung

9.3.3 Zahnriemen

Wie beim Laufflächengürtels ist der Einsatz einer kleinen Menge Schmiermittel an der Kante des Zahnriemens nur erforderlich, um ein Quietschen des Riemens zu verringern. Das Schmiermittel sollte sparsam verwendet werden.



Abb. 73 Zahnriemen

9.3.4 Steigungssystem

Die Steigungssysteme der WOODWAY Laufbänder werden vom Hersteller gefettet. Bei einem Einsatz über mehrere Stunden oder in einer sehr staubigen Umgebung muss das System überprüft werden. Geben Sie bei Bedarf eine kleine Menge Schmiermittel auf die Ketten und die Steigungsantriebsleisten.

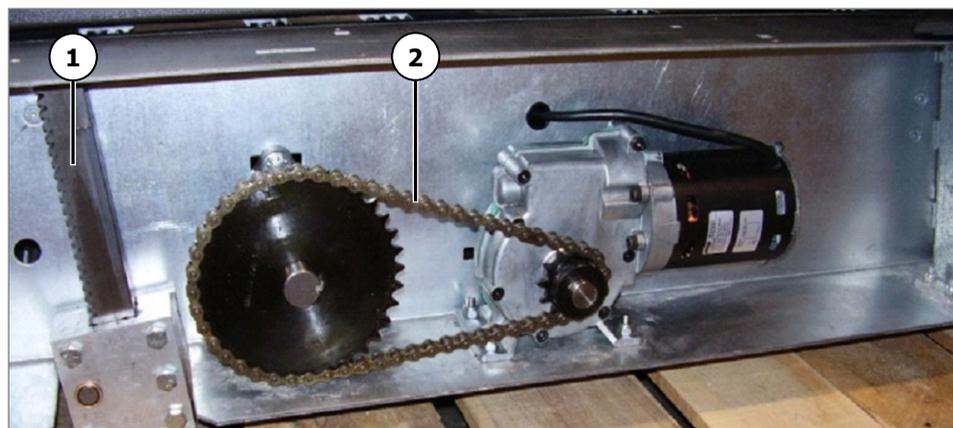


Abb. 74 Steigungssystem

1. Steigungszahnstange
2. Steigungskette

HINWEIS

Verwenden Sie eine minimale Menge Schmiermittel, um zu verhindern, dass nach der Reinigung überschüssiger Schmutz und Rückstände am Gerät haften bleiben.

9.4 Anpassungen und Kalibrierung

9.4.1 Steigungssystem

Das Steigungssystem mit Zahnstange und Antriebsritzel wird für WOODWAY Laufbänder verwendet. Für die Systeme mit einer Steigung von 15% und 25% werden ähnliche Bauteile verwendet. Sie unterscheiden sich lediglich hinsichtlich der Bewegung der Zahnstange.

9.4.2 Handläufe

Überprüfen sie alle Teile. Ersetzen sie entfernte oder fehlende Teile. Überprüfen sie die Handlaufklemmen auf Beschädigungen (z.B. Risse).

9.4.3 Lagerschienen

Entfernen sie 2 Laufbandlamellen um auf die Lagerschienenbaugruppen zuzugreifen. Lagerschienen reinigen und Lager die Geräusche verursachen oder nicht frei drehen austauschen.

9.4.4 Aufstellfüße des Laufbandes

Wenn das Laufband wackelt oder instabil erscheint, müssen die Aufstellfüße überprüft werden (siehe Kap. 6.3.1 Seite 37).

HINWEIS

Wenn das Laufband bewegt wird, biegt sich möglicherweise der Rahmen. Wenn das Laufband wackelig erscheint, drücken Sie das Geländer auf eine der beiden Seiten. Dadurch kann der Rahmen gerade ausgerichtet werden, ohne dass eine Anpassung der Aufstellfüße erforderlich ist.

9.4.5 Laufflächengürtel

Am Laufflächengürtel müssen normalerweise keine Einstellungen vorgenommen werden. Wenn jedoch der Laufflächengürtel oder zugehörige Teile ausgewechselt werden, muss die Riemenspannung überprüft werden.

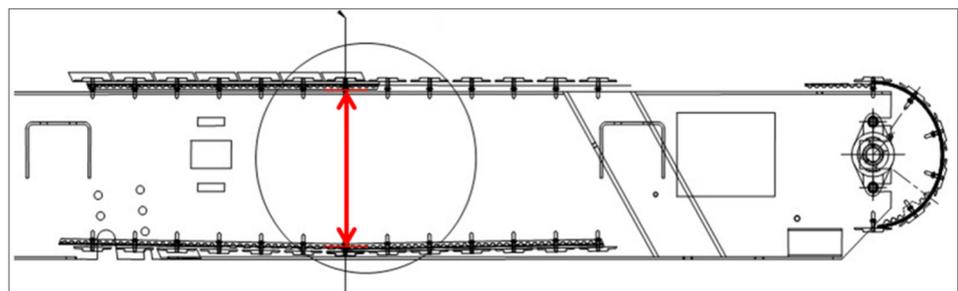


Abb. 75 Laufflächengürtel messen

Laufband Type	Ungefähre Entfernung von Zahn zu Zahn in der Mitte des Laufbandes
Path	20,9 cm
4Front / Mercury	21,6 cm
Pro	22,3 cm
Pro XL	22,9 cm

Wartung und Reinigung

9.4.6 Laufbandgürtel kalibrieren

Wenn das Laufband auf 0 km/h eingestellt ist, kann sich der Laufflächengürtel aufgrund elektrischer Abweichungen leicht bewegen. Diese Bewegung kann über die Anzeigetafel des Laufbandes eingestellt werden. Das Verfahren zur Kalibrierung der Riemenbewegung unterscheidet sich zwischen den Modellen geringfügig.

LED Standard Display / LED Gruppen Trainings Display

Führen sie die folgenden Schritte aus um die Riemenbewegung Ihres Laufbands über die LED-Anzeige einzustellen:

- Schalten sie das Laufband mit dem Hauptschalter aus und wieder ein.
- Halten sie die STEIGUNG-AUF-Taste gedrückt und drücken sie die ON-Taste auf der Anzeigetafel. Lassen sie dann beide Tasten los.
- Drücken sie die STEIGUNG-AUF -Taste, bis auf dem Display „bCrP“ angezeigt wird.
- Verwenden sie eine der Tasten FAST / SLOW um die Riemenbewegung anzuhalten.
- Wenn der Riemen gestoppt ist, drücken sie die PAUSE-Taste um die Änderungen zu speichern. Schalten sie das Laufband anschließend am Hauptschalter aus um den Kalibrierungsmodus zu verlassen

LCD Personal Trainer Display

Führen sie die folgenden Schritte aus um die Riemenbewegung Ihres Laufbands über das LCD-Farbdisplay einzustellen:

- Schalten sie das Laufband mit dem Hauptschalter aus und wieder ein.
- Drücken sie die ON-Taste auf der Anzeigetafel.
- Drücken sie 9-2-2-ENTER (in dieser Reihenfolge).
- Drücken sie eine der Aufwärts- / Abwärtsneigungstasten um die Bandbewegung zu stoppen. Drücken sie die Tasten nicht zu schnell, da das Laufband möglicherweise evtl. verzögert reagiert.
- Wenn der Riemen gestoppt ist, drücken sie zweimal die OFF-Taste um die Änderungen zu speichern und den Kalibrierungsmodus zu verlassen

Wenn diese Anweisungen nicht mit Ihrer Anzeige übereinstimmen, liegt möglicherweise eine ältere Version vor. In diesem Fall wenden sie sich an den WOODWAY Kundendienst (siehe Kap. 8 Seite 1.5).

9.5 Sperrung des Laufbandes

Eine Sperrung wird notwendig, wenn die Sicherheit des Laufbandes nicht mehr gegeben ist, bzw. wenn zu vermuten ist, dass dies der Fall sein könnte.

Eine Sperrung des Gerätes hat z.B. beim Auftreten der folgenden Symptome / Ereignisse zu erfolgen:

- ungewöhnliche Geräusche,
- Rauchentwicklung,
- unkontrolliertes Stoppen oder Beschleunigen des Laufbandes,
- Ruckeln des Laufflächengürtels,
- Beschädigung einer Lamelle oder andere mechanische Beschädigungen,
- Verschütten von Flüssigkeiten auf dem Laufband etc.

Eine Sperrung kann auch durch den WOODWAY-Kundendienst telefonisch verfügt werden. In diesem Fall ist der Betreiber des Laufbandes verpflichtet, die Sperrung vorzunehmen und diese dem WOODWAY-Kundendienst schriftlich zu bestätigen.

Auch die Überschreitung der Prüffristen von mehreren Monaten (siehe vorheriges Kapitel) macht eine vorübergehende Sperrung des Laufbandes notwendig.

ACHTUNG

Der Betreiber trägt die Verantwortung für Sach- oder Personenschäden, welche durch die unsachgemäße oder fehlende Sperrung des Laufbandes entstehen!

Die Sperrung des Laufbandes muss so erfolgen, dass (i) eine unbeabsichtigte und/oder unberechtigte Wiederinbetriebnahme sicher ausgeschlossen werden kann und (ii) dass erkennbar ist, welche Person autorisiert ist, das Laufband wieder in Betrieb zu nehmen.

Die Entfernung des Netzsteckers aus der Steckdose alleine ist zur Stilllegung des Laufbandes nicht ausreichend, da Dritte, welche nicht über die Sperrung / Stilllegung informiert sind, den Stecker wieder an die Netzversorgung anschließen und das Gerät benutzen könnten.

Folgende Maßnahmen müssen daher zur Sperrung des Laufbandes ergriffen werden:

- Das Gerät muss ausgeschaltet werden, und der Netzstecker muss aus der Wandanschlussdose gezogen werden (Trennung vom Netz).
- Das Laufband muss auf zuverlässige Weise als „gesperrt“ gekennzeichnet werden: der Hinweis „ACHTUNG VERLETZUNGSGEFAHR!“ muss deutlich sichtbar angebracht werden. Weiterhin müssen Datum der Sperrung, Anlass der Stilllegung sowie Name der Person / Organisation, welche die Stilllegung verfügt hat, angegeben werden.
- Es muss festgelegt werden, welche (autorisierte) Person das Laufband - ggf. nach Wartung und Reparatur - wieder in Betrieb nehmen darf.
- Die Sicherungen müssen aus dem Netzanschlusskasten entfernt und an einem sicheren Ort aufbewahrt werden. Bringen Sie die unten aufgeführte Kennzeichnung so auf dem Netzanschlusskasten des Laufbandes an, dass die Sicherungshalter verdeckt werden.
- Bringen Sie zur Sicherheit die unten aufgeführte Kennzeichnung auch am Stecker des Netzkabels an.

Wartung und Reinigung

9.5.1 Muster einer Kennzeichnung bei Sperrung des Laufbandes:

✂

○



**ACHTUNG
VERLETZUNGSGEFAHR !**

Dieses Gerät ist auf Grund von Sicherheitsmängeln gesperrt. Die Benutzung des Gerätes ist **strengstens untersagt.**

Gerät wurde gesperrt am: _____

durch: _____

Das Gerät darf nur durch die folgende Person wieder in Betrieb genommen werden:

✂

○



**ACHTUNG
VERLETZUNGSGEFAHR !**

Dieses Gerät ist auf Grund von Sicherheitsmängeln gesperrt. Die Benutzung des Gerätes ist **strengstens untersagt.**

Gerät wurde gesperrt am: _____

durch: _____

Das Gerät darf nur durch die folgende Person wieder in Betrieb genommen werden:

9.6 Gerätesicherungen

Die Gerätesicherungen müssen den angegebenen technischen Spezifikationen entsprechen (siehe Kap. 3.6 Seite 23). Eine Überbrückung der Sicherungen ist untersagt (Gefahr des elektrischen Schlages, Brandgefahr).

Zum Auswechseln einer Sicherung das Gerät über den Hauptschalter ausschalten und Netzstecker aus der Steckdose ziehen. Mit Hilfe eines Schraubendrehers oder den Sicherungshalter aus dem Netzanschlusskasten herausdrehen. Schmelzsicherung wechseln und Sicherungshalter wieder in den Anschlusskasten einschrauben.



Abb. 76 Gerätesicherungen

10 Fehlersuche

ACHTUNG

Mit Ausnahme der in diesem Kapitel beschriebenen Wartungsarbeiten darf das Laufband nur durch qualifiziertes Fachpersonal geprüft und instandgesetzt werden.

Im Bedarfsfall ist der WOODWAY-Fachhändler oder Kundendienst zu kontaktieren!

Bei Rückfragen die folgenden Informationen bereithalten:

- Gerätebezeichnung, Modell- und Seriennummer des betroffenen Laufbandes
- Was ist unmittelbar vor der Störung geschehen?
- Ist die Störung unmittelbar oder allmählich aufgetreten?
- Bei ungewöhnlichen Geräuschen – woher stammen diese Geräusche?
- Wurde auf dem Laufband zum Zeitpunkt des Auftretens des Fehlers trainiert?
- Beschreiben Sie andere möglicherweise relevante Symptome
- Kam es beim Training mit dem Laufband bereits zu Unfällen?
- Wurden Personen verletzt?

10.1 Geräuschentwicklung

Sichtprüfung

Führen Sie eine Sichtprüfung des Laufflächengürtels durch und überprüfen Sie, ob die Lauffläche durch einen Gegenstand unter / vor / neben dem Gerät blockiert wird. Entfernen Sie alle Gegenstände, die die Lauffläche blockieren oder beschädigen könnten.

Prüfen Sie weiterhin, ob die Lauffläche ungewollt an der Seitenverkleidung streift und es dadurch zu übermäßigem Abrieb kommt. Korrigieren Sie in diesem Fall die Spaltmaße zwischen Lauffläche und Seitenverkleidung.

Zahnriemen / Laufflächengürtel

Die Zähne an der Unterseite des Laufflächengürtels sind zur Minimierung der Geräuschentwicklung bereits ab Werk ausreichend gefettet. In bestimmten Fällen kann es aber vorkommen, dass der Zahnkeil-Kombinationsriemen (siehe auch Kapitel „Laufflächengürtel“) seitlich an den Führungen der Umlenkrolle reibt und so pfeifende Laufgeräusche erzeugt. In diesem Fall kann der Einsatz einer kleinen Menge von Schmiermittel (Molykote oder ein vergleichbares Produkt) an den Kanten des Endlosriemens zu einer Geräuschminderung beitragen. Dabei nicht zu viel Fett verwenden, da dies nur zu einer unnötigen Ansammlung von Staub und Schmutz führt.

Zahnriemen Antriebssystem

Wie im Falle des Laufflächengürtels ist der Einsatz einer kleinen Menge Schmiermittel an der Kante des Zahnriemens nur erforderlich, um ein „Pfeifgeräusch“ des Riemens zu verringern. Schmiermittel müssen immer sparsam eingesetzt werden.

Lager

Bei Lagergeräuschen ist von einem Defekt des Lagers auszugehen. In diesem Fall muss das Lager von einer geschulten und autorisierten Fachkraft ausgewechselt werden.

10.2 Keine Anzeige

Wenn das Display des Laufbandes beim Einschalten nicht aufleuchtet, überprüfen Sie folgende Punkte:

- Ist der Not-Aus-Pilz (oder Not-Aus-Taster auf dem externen Display) entriegelt?
- Ist das Laufband an das Netz angeschlossen?
- Ist der Hauptschalter am Netzanschlusskasten eingeschaltet?
- Gerätesicherung(en) durchgebrannt? (Sicherung ersetzen)
- Ist der Ventilator zur Kühlung des Servo-Reglers (in Laufrichtung rechts) hörbar?
- Liefert die Steckdose, an welche das Laufband angeschlossen ist, Strom (z.B. könnte der Leitungsschutzschalter des Versorgungszweiges ausgelöst worden sein)?
- Ist eventuell eine der Gerätesicherungen geschmolzen?
- Ist der Not-Aus-Magnet auf dem Magnetschalter platziert?

10.3 Keine Bandbewegung

Wenn Display und/oder Hubmechanismus funktionieren, aber das Laufband bei Betätigung der [+] Taste nicht beschleunigt, gehen Sie zunächst wie folgt vor:

- Stellen Sie sicher, dass der Not-Halt-Magnet angebracht ist. Ggf. den Magneten neu positionieren.
- Schalten Sie das Gerät am Hauptschalter aus, und ziehen Sie den Netzstecker.
- Überprüfen Sie, ob der Laufflächengürtel möglicherweise durch Gegenstände blockiert wird und entfernen Sie diese gegebenenfalls.
- Warten Sie zirka 60 Sekunden, und nehmen Sie das Gerät wieder in Betrieb.

10.4 Freibeweglicher Laufflächengürtel

Grundsätzlich ist es möglich, den Laufflächengürtel im „antriebsfreien Zustand“ langsam zu drehen. Je mehr Energie Sie aufwenden, um die Lauffläche zu bewegen, desto stärker wird der Bremsseffekt des Motors („Kurzschlussbremse“). Dieses Verhalten ist normal.

Im antriebsfreien Zustand („Stand-By“-Modus) wird der Laufflächengürtel durch Kurzschluss der drei Motorphasen gebremst. Ein völlig frei beweglicher Laufflächengürtel weist in diesem Fall allerdings auf ein defektes Kurzschlussrelais oder einen Kabelbruch hin.

Wurde das Laufband über den Schalter am Display eingeschaltet und sind die Anzeigen im Display aktiv, so ist von einem defekten Motor oder einem Fehler des Servo-Reglers auszugehen.

In beiden Fällen ist das Laufband gemäß der Anleitung in diesem Handbuch umgehend zu sperren.

10.5 Steigung funktioniert nicht

- Prüfen Sie, ob der Steigungsmotor Geräusche abgibt (klemmende Bremse/Motor stehen geblieben)
- Prüfen Sie, ob die Steigungsendschalter betätigt wurden.
- Prüfen Sie, ob die Kette gerissen ist oder ob sich die Kette von den Zähnen gelöst hat.
- Prüfen Sie, ob das Potentiometer richtig eingestellt ist.

10.6 Unregelmäßige Anzeige oder blinkendes Display

- niedrige Leitungsspannung;
- zu hohe Last auf derselben Leitung.
- Stellen Sie sicher, dass das Laufband über eine separate Stromleitung angeschlossen ist.

10.7 Elektrostatische Entladung

Durch die Bewegung des Läufers auf dem Gerät kann sich der Läufer elektrostatisch aufladen. Berührt er in diesem Zustand ein Metallteil, kann es zu elektrostatischer Entladung vom Benutzer zum Gerät kommen. Elektrostatische Entladungen können unter Umständen Störungen am Gerät bewirken. Für den Anwender und das Gerät sind solche Entladungen im Normalfall jedoch unbedenklich. Die häufigste Ursache für elektrostatische Aufladung liegt in der Wahl der Bekleidung und der Beschaffenheit der Schuhsohlen sowie sehr trockener Luft.

Testen Sie andere Bekleidung und anderes Schuhwerk, und befeuchten Sie den Raum durch handelsübliche Luftbefeuchter, sollten Sie sehr trockene Luft gemessen haben.

10.8 Elektromagnetische Störquellen

Die Nähe zu z.B. Röntgengeräten, leistungsstarken Motoren oder Trenntransformatoren muss wegen möglicher elektromagnetischer Störungen vermieden werden.

Elektromagnetische Störeinflüsse können die Funktion Ihres Laufbandes beeinträchtigen.

10.9 Störung der POLAR®-Herzfrequenzmessung

Bei der Übertragung von Daten des Senders zum Empfänger der POLAR®-Herzfrequenzmessung kann es zu Störungen kommen, die durch andere Geräte in der Nähe des Laufbandes ausgelöst werden. Die häufigsten Ursachen hierfür sind:

- PC-Bildschirme, Computer, Funksysteme jeder Art
- Starkstromleitungen
- Grelle Lichteinstrahlung
- Starke Magnetfelder

11 Entsorgungshinweise

Elektrische und elektronische Altgeräte müssen getrennt vom normalen Haushaltsabfall entsorgt werden.

Entsprechende Entsorgungsunternehmen sind zu kontaktieren. Das Gerät ist am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zuzuführen (z.B. der örtlichen Sammelstelle für Wertstofftrennung):



- Die Geräteverpackung wird der Wertstoff-Wiederverwertung zugeführt.
- Die Metallteile des Gerätes werden der Altmallentsorgung zugeführt.
- Kunststoffteile werden der Wertstoff-Wiederverwertung zugeführt.
- Gummiteile werden als Sondermüll entsorgt.



Die Entsorgung des Gerätes muss gemäß den jeweiligen nationalen gesetzlichen Bestimmungen erfolgen.

Verschleißteile sind Sonderabfall! Nach dem Austausch sind Verschleißteile nach den landesüblichen Abfallgesetzen zu entsorgen.



Batterien nach der Verwendung nicht in den Hausmüll geben, sondern an einer Batteriesammelstelle entsorgen.



13 Abbildungsverzeichnis

Abb. 1 EG-Konformitätserklärung.....9

Abb. 2 Typenschild, Beispiel 4Front..... 16

Abb. 3 Steckvorrichtungen zum Einfügen der Tragestangen..... 26

Abb. 4 Tragestangen 26

Abb. 5 Anschlusskasten 32

Abb. 6 Aufstellung, Abstände 36

Abb. 7 Entfernen Seitenblende 37

Abb. 8 Einstellung Stützfüße..... 37

Abb. 9 Montage 4Front, Seitenblende 40

Abb. 10 Montage 4Front, Kabel 40

Abb. 11 Montage 4Front, Aufnahme Rohr 40

Abb. 12 Montage 4Front, Rohr einstecken 41

Abb. 13 Montage 4Front, Anschluss 1 41

Abb. 14 Montage 4Front, Anschluss 2 41

Abb. 15 Montage 4Front, Anschluss 3 41

Abb. 16 Montage 4Front, Geländerbefestigung 42

Abb. 17 Montage 4Front, Seitenblende 42

Abb. 18 Montage Mercury/Path, Verkleidung 43

Abb. 19 Montage Mercury/Path, Elektronikabdeckblech 43

Abb. 20 Montage Mercury/Path, Kabel 43

Abb. 21 Montage Mercury/Path, Aufnahme Rohr 44

Abb. 22 Montage Mercury/Path, Rohr einstecken 44

Abb. 23 Montage Mercury/Path, Anschluss 1 44

Abb. 24 Montage Mercury/Path, Anschluss 2 44

Abb. 25 Montage Mercury/Path, Anschluss 3 45

Abb. 26 Montage Mercury/Path, Anschluss 4 45

Abb. 27 Montage Mercury/Path, Geländerbefestigung 45

Abb. 28 Montage Mercury/Path, Elektronikabdeckblech 45

Abb. 29 Montage Mercury/Path, Verkleidung 46

Abb. 30 Montage Mercury/Path, Abdeckplatten..... 46

Abb. 31 Montage Pro/ProXL, Geländer einstecken..... 47

Abb. 32 Montage Pro/ProXL, Geländer verbinden..... 47

Abb. 33 Montage Pro/ProXL, Geländer verschrauben..... 47

Abb. 34 Montage Pro/ProXL, Anschluss 1 48

Abb. 35 Montage Pro/ProXL, Anschluss 2 48

Abb. 36 Montage Pro/ProXL, Anschluss 3 48

Abb. 37 Montage Pro/ProXL, Geländerbefestigung 1 48

Abb. 38 Montage Pro/ProXL, Geländerbefestigung 2 49

Abb. 39 Montage Pro/ProXL, Verkleidung 49

Abb. 40 Brustgurt mit POLAR-Sendeeinrichtung 54

Abb. 41 ON/OFF Netzschalter 56

Abb. 42 Standard Display I 58

Abb. 43 Standard Display II 58

Abb. 44 Group Training Display 61

Abb. 45 Personal Trainer Display I 63

Abb. 46 Personal Trainer Display II [nur in Englisch verfügbar] 63

Abb. 47 Benutzerdefinierte Bahn 65

Abb. 48 Menü Fitnessprogramme 66

Abb. 49 Fitnessprogramm - Zielprogramm..... 70

Abb. 50 Fitnessprogramm - Gewichtsabnahme 71

Abb. 51 Fitnessprogramm - Aerobic..... 72

Fig. 52 Data Entry - Interval 73

Abb. 53 Fitnessprogramm - Zufall..... 74

Abbildungsverzeichnis

Abb. 54	Fitnessprogramm - Ausdauer	75
Abb. 55	Fitnessprogramm - Steigerung	76
Abb. 56	Fitnessprogramm - 5.000-Meter	77
Abb. 57	Fitnessprogramm - 10.000-Meter	78
Abb. 58	Eingabe Programmnamen.....	79
Abb. 59	Bearbeitungs-programm.....	80
Abb. 60	Beispiel für einen benutzerdefinierten Programmbildschirm	81
Abb. 61	TV Signalquelle.....	91
Abb. 62	TV Einstellungen	91
Abb. 63	TV Automatische Suche.....	92
Abb. 64	TV Scan Menü	92
Abb. 65	TV Tune Modus	93
Abb. 66	TV Länderauswahl	93
Abb. 67	TV Programmsuchlauf	94
Abb. 68	TV Senderliste	94
Abb. 69	ProSmart Display 10.1".....	95
Abb. 70	ProSmart Display 21"	95
Abb. 71	Schmierung Achslagerung	101
Abb. 72	Schmierung Antriebsachse.....	101
Abb. 73	Zahnriemen.....	102
Abb. 74	Steigungssystem.....	102
Abb. 75	Laufflächengürtel messen	103
Abb. 76	Gerätesicherungen.....	107