WOODWAY®

*For The Long Run®*

# 4FRONT - Med Serie
# Bedienungsanleitung

## Standard- und gasbetriebene Handlaufmodelle Quickset- und Personal Trainer-Steuerkonsolen

OM 01.001 Rev 04
4Front Med Serie Bedienungsanleitung

woodway.de

Hinweis: Wenn Sie die Bedienungsanleitung mit dem Adobe Acrobat Reader lesen, können Sie durch “Anklicken” der Kapitelüberschriften oder einer der Unterkapitelüberschriften im Inhaltsverzeichnis das gewünschte Kapitel aufrufen.
Ein Klick auf die WOODWAY-Überschrift am oberen Rand der Seite bringt den Leser zurück zum Inhaltsverzeichnis.
Blau oder unterstrichen dargestellte Aufforderungen im Dokument sind Hyperlinks, die den Leser zu bestimmten Abschnitten der Bedienungsanleitung führen, wenn er darauf “klickt”.

Lesen Sie diese Anleitung vor Beginn aller Arbeiten am Laufband sorgfältig durch. Sie ist Bestandteil des Gerätes und muss für das Bedienungs- und Wartungspersonal jederzeit zugänglich und in unmittelbarer Nähe des Laufbandes aufbewahrt werden.

Urheberrecht ©
Die Weitergabe der Bedienungsanleitung an Dritte ohne schriftliche Genehmigung von WOODWAY ist untersagt. Vervielfältigungen in jeglicher Art und Form - auch auszugsweise - sowie die Verwendung und/oder Weitergabe des Inhalts sind ohne schriftliche Genehmigung von WOODWAY nicht gestattet.

**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

**Technische Unterstützung:**
Tel.: 1-800-WOODWAY Ext 3
E-Mail: service@woodway.com
SRN: US-MF-000031568

**EU-Bevollmächtigter/ EU-Importeur:**

WOODWAY GmbH
Steinackerstr. 20
79576 Weil am Rhein
Germany
Tel.: + 49 (0) 7621-940 999-0
Fax.: + 49 (0) 7621-940 999-40
E-mail: info@WOODWAY.de
Web: www.WOODWAY.de

**Verkäufe:**
Tel.: +49 (0) 7621 - 940 999 - 10
E-Mail: vertrieb@woodway.de

**Kundenservice:**
Tel.: +49 (0) 7621 - 940 999 - 14
E-Mail: service@woodway.de
SRN: 000009530

**EU - Importer**

WOODWAY GmbH
Steinackerstr. 20
79576 Weil am Rhein
Germany
Tel.: + 49 (0) 7621-940 999-0
Fax.: + 49 (0) 7621-940 999-40
Web: www.WOODWAY.de
SRN: DE-IM-000009533

Inhaltsverzeichnis


1 Sicherheit ..... 8
1.1 Wichtige Sicherheitshinweise ..... 8
1.2 Elektromagnetische Verträglichkeit (EMV) ..... 11
1.3 Beschreibung von Warnhinweisen ..... 13
1.4 Sicherheitshinweise am Gerät ..... 13
1.5 Qualifikationen und Verantwortlichkeiten des Personals ..... 15
1.6 Verwendungszweck ..... 15
1.6.1 Gesundheitliche Risiken ..... 16
1.6.2 Menschen mit medizinischen Problemen ..... 16
1.6.3 Schwangerschaft ..... 16
1.6.4 Symptome während des Trainings ..... 17
1.6.5 Kontraindikationen ..... 17
1.7 Unzulässige Betriebsweisen ..... 18

2 Einführung ..... 19
2.1 Informationen zur Bedienungsanleitung ..... 19
2.2 Haftungsbeschränkung ..... 19
2.3 Urheberschutz ..... 20
2.4 Ersatzteile ..... 20
2.5 Kundendienst: ..... 20
2.6 UL-Zertifizierung ..... 21

3 Abmessungen und Technische Daten ..... 22
3.1 Überblick über die Produktlinie ..... 22
3.2 RS-232-Schnittstelle ..... 22
3.3 Typenschilder: ..... 23
3.4 Abmessungen ..... 25
3.4.1 4 Front Med Modell ..... 25
3.4.2 4Front Pro Med Modell ..... 26
3.4.3 4 Front Pro XL Med Modell ..... 27
3.4.4 4Front Med Handlauf mit Gasdruckunterstützung ..... 28
3.5 Lauffläche ..... 29
3.6 Betriebsbedingungen ..... 29
3.7 Elektrische Anschlüsse ..... 29
3.7.1 Nord-Amerika ..... 30
3.7.2 Europa ..... 31
3.7.3 Vereinigtes Königreich ..... 31
3.7.4 Ringkerntransformator ..... 32

4 Transport und Lagerung ..... 33
4.1 Sicherheitshinweise für den Transport ..... 33
4.2 Transport flach ..... 33
4.3 Transport aufrecht ..... 33
4.4 Transport mit Tragestangen ..... 34
4.5 Lagerung ..... 34

5 Produktbeschreibung / Übersicht ..... 34
5.1 Lauffläche ..... 34
5.2 Transportsystem ..... 35
5.3 Neigungssystem ..... 35
5.4 Dynamischer Modus ..... 36
5.5 Strom-/Hauptsicherungskonsole - Laufband EIN/AUS schalter ..... 36
5.6 Sicherheitsausrüstung ..... 36
5.6.1 Sicherheitshandlauf ..... 36
5.6.2 Not-Aus-Zugseil ..... 37
5.6.3 Strombegrenzung des Riemenantriebes ..... 37
5.6.4 Geringer Ableitstrom ..... 38
5.6.5 Abstieg in Notsituationen ..... 38

6 Inbetriebnahme ..... 39
6.1 Allgemein ..... 39
6.2 Informationen zur Erdung ..... 39
6.3 Vorbereitung und Aufstellung ..... 40
6.4 Sicherer Sturzbereich ..... 41

7 Installationsanleitung ..... 41
7.1 Nivellierungsanleitung (Standard-Handlauf) ..... 42
7.2 Nivellierungsanleitung (Handlauf mit Gasdruckunterstützung) ..... 43
7.3 Demontage / Montage 4FRONT Med Serie ..... 46
7.4 Übersicht Handlauf mit Gasdruckunterstützung ..... 49
7.4.1 Einstellungen ..... 49
7.4.2 Einstellung vordere Querstange ..... 51
7.4.3 Einstellungen Handläufe ..... 52
7.5 Fertigstellung der Installation ..... 54

8 Betrieb ..... 54
8.1 Zu Ihrer Sicherheit ..... 54
8.2 Training in der Praxis ..... 55
8.2.1 Professionelle Beratung ..... 55
8.2.2 Warm-up und Cool-down ..... 55
8.2.3 Richtige Körperhaltung ..... 56
8.2.4 Rehabilitation / Trainingshäufigkeit ..... 56
8.2.5 Messung der Herzfrequenz ..... 56
8.2.6 Berechnung der Herzfrequenzmessung ..... 57
8.2.7 Kontaktherzfrequenzmessung ..... 58
8.2.8 Herzfrequenz-Monitor ..... 58
8.2.9 Anlegen des Brustgurtes ..... 58
8.2.10 Funktion des Senders ..... 59
8.3 Vor jeder Inbetriebnahme ..... 59
8.4 Gerät Ein- / Ausschalten ..... 60

9 Quick Set Display ..... 62
9.1 Überblick über die Steuerkonsole ..... 62
9.2 Starten/Beenden eines Workouts ..... 65
9.3 Dynamischer Modus ..... 65

10 Personal Trainer Display ..... 66
10.1 Überblick über die Steuerkonsole ..... 66
10.2 LCD-Display Übersicht ..... 69
10.3 Schnellstart Bedienung ..... 70
10.4 Manueller Modus mit Gewichtseingabe ..... 71
10.5 Dynamischer Modus ..... 71
10.6 Start eines Schulungsprogramms ..... 72
10.7 Fitness-Programme ..... 72
10.7.1 Programm zur Kontrolle der Herzfrequenz ..... 74
10.7.2 Zielprogramm 76
10.7.3 Programm zur Gewichtsabnahme ..... 78
10.7.4 Aerobicprogramm ..... 80
10.7.5 Intervallprogramm ..... 82
10.7.6 Zufallsprogramm ..... 84
10.7.6 Zufallsprogramm ..... 86
10.7.8 Steigungsprogramm ..... 88
10.7.9 5 K Programm ..... 90
10.7.10 10 K Programm ..... 92
10.8 Fitnesstests ..... 98
10.8.1 Balke-Programm ..... 98
10.8.2 Gerkin-Programm ..... 99
10.8.3 Cooper-Programm ..... 101
10.8.4 Rockport-Programm ..... 102
10.9 Militär Programme ..... 103

11 Optionen und Zubehör ..... 105
11.1 Leistungsaufnahme 208/230 V ..... 105
11.2 Rückwärtsmodus - bidirektionale Gurtsteuerung (nur US-Modelle)... 105
11.3 Höchstgeschwindigkeits-Upgrade ..... 106
11.4 RS-232 Remote-Computersteuerung ..... 106
11.5 Zubehör und Dienstleistungen ..... 106

12 Reinigung / Desinfektion und Wartung ..... 107
12.1 Reinigung ..... 107
12.2 Wartungsintervalle ..... 110
12.3 Wartungszugang Standardhandlauf ..... 113
12.4 Wartungszugang Handlauf mit Gasdruckunterstützung ..... 114
12.5 Schmierung ..... 115
12.5.1 Lager ..... 115
12.5.2 Laufflächengürtel, Antriebsaxe ..... 116
12.5.3 Antriebsriemen ..... 116
12.5.4 Neigungssystem ..... 117
12.5.5 Justierung der Steuerkonsolenstütze ..... 118

12.6 Einstellungen und Kalibrierungen ..... 118
12.7 Sperrung des Laufbandes..... 119
12.8 Gerätesicherungen..... 120

13 Fehlersuche ..... 120

13.1 Ungewöhnliche Geräusche ..... 121
13.2 Keine Anzeige..... 121
13.3 Die Lauffläche bewegt sich nicht..... 121
13.4 Frei bewegliche Lauffläche..... 122
13.5 Neigung funktioniert nicht ..... 122
13.6 Unregelmäßige oder blinkende Anzeige..... 122
13.7 Quellen für elektromagnetische Störungen..... 122
13.8 Störung des POLAR® Herzfrequenzmessers..... 122

14 Ersatzteile ..... 123

15 Informationen zur Garantie..... 124

16 Wartungsprotokoll ..... 125

17 Arbeitsblätter..... 126

18 Entsorgung.....127

Mein WOODWAY_____ Angekommen am_____
Name des Modells Datum

WOODWAY Geschichte

Die Geschichte von WOODWAY beginnt in Deutschland im Jahr 1974. Willi Schönberger, ein technischer Leiter, der mit der Planung eines Fitnesscenters beauftragt war, stellte fest, dass das wichtigste Gerät, das Laufband, nicht den wichtigsten Anforderungen entsprach: ein mechanisch einwandfreies Gerät, das auf die Bedürfnisse des Menschen zugeschnitten ist.

Ihm schwebte eine bequeme Lauffläche vor, die die natürliche Biomechanik des Laufens oder Gehens nicht beeinträchtigt. Außerdem wollte er ein Transportsystem, das die Reibung, die bei herkömmlichen Laufbändern auftritt, eliminiert. Nach intensiven Forschungen und Versuchen (und in Zusammenarbeit mit der Deutschen Sporthochschule in Köln, Deutschland) entwickelte und patentierte Willi ein einzigartiges und revolutionäres Laufbanddesign.

Im Jahr 1975 wurde die WOODWAY GmbH in Weil am Rhein, Deutschland, gegründet. Der Name "WOODWAY" leitet sich vom deutschen "Waldweg" ab ("Wald=wood und "Weg"= way), dem Gefühl, auf weichen, mit Tannennadeln bedeckten Pfad im Wald zu laufen.

Im Jahr 1983 wurde Sakai Medical eine Herstellungslizenz für die Verwendung der WOODWAY-Technologie auf dem japanischen Markt erteilt.

Im Jahr 1988 wurde einem kleinen, gut etablierten Produktionsunternehmen in Waukesha Wisconsin eine US-Lizenz erteilt.
WOODWAY USA wurde gegründet, als die US-Variante des WOODWAY entwickelt und 1990 fertiggestellt wurde. WOODWAY USA ist stolz darauf, der Haupthersteller von WOODWAY Laufbändern weltweit zu sein und exportiert Laufbänder für den internationalen Vertrieb, zu der Betreuung unserer inländischen Kunden und Klienten.

Heute ist WOODWAY mit seinen Entwicklungs- und Produktionsstätten in den Vereinigten Staaten, Deutschland und Japan der größte spezialisierte Laufbandhersteller der Welt. Ständige Weiterentwicklungen in Qualität, Design und Funktion werden von allen drei WOODWAY-Herstellern geteilt und umgesetzt.

Bei der Weiterentwicklung von WOODWAY stehen Produktqualität, Innovation und Kundenservice im Vordergrund unserer Bemühungen. Neben unseren Laufbändern werden auch andere Produkte, Dienstleistungen und strategische Beziehungen entwickelt, um WOODWAY an der Spitze zu halten, wenn es um Fitnesstraining, Tests und Rehabilitation geht.

# 1 Sicherheit

## 1.1 Wichtige Sicherheitshinweise

Die Laufbänder sind nach dem neuesten Stand der Technik zuverlässig konstruiert, gefertigt und geprüft und befinden sich in einem sicheren und technisch einwandfreien Zustand. Dennoch können von den Geräten bei unsachgemäßer Bedienung Gefahren für Personen und Sachen ausgehen.
Aus diesem Grund sollte die Bedienungsanleitung vollständig gelesen und die Sicherheitshinweise beachtet werden.
Direkt am Gerät angebrachte Warnhinweise sind zu beachten und in einem lesbaren Zustand zu halten. Eine unsachgemäße Verwendung führt zum Ausschluss jeglicher Haftungs- und Gewährleistungsansprüche seitens WOODWAY.

Alle WOODWAY Laufbänder werden nach den Spezifikationen von WOODWAY gebaut und sind sowohl für den kommerziellen als auch für den privaten Gebrauch bestimmt.
Lesen Sie vor der Benutzung des Laufbandes ALLE Anweisungen.

**GEFAHR** - Um das Risiko eines Stromschlags zu verringern:

- Verändern Sie den mit dem Laufband gelieferten Stecker nicht. Es ist mit einem geerdeten Netzkabel ausgestattet. Wenn es nicht in die Steckdose passt, lassen Sie von einem qualifizierten Elektriker eine geeignete Steckdose installieren.
- Nehmen Sie das Gerät niemals in Betrieb, wenn das Kabel oder der Stecker beschädigt ist, wenn es nicht richtig funktioniert oder wenn es beschädigt wurde. Wenden Sie sich an WOODWAY oder einen autorisierten Kundendienst, wenn Sie Hilfe benötigen.
- Verwenden Sie keine Adapter, insbesondere nicht solche ohne Erdungsvorrichtung. Andernfalls besteht die Gefahr eines Stromschlags.
- Betreiben Sie motorisierte Laufbänder nicht an feuchten oder nassen Orten.
- Betreiben Sie den Sender zur Überwachung der Herzfrequenz nicht in Verbindung mit einem elektrischen Herzschrittmacher. Der Sender kann elektrische Störungen verursachen.
- Ziehen Sie nach der Benutzung und vor der Reinigung oder Wartung des Laufbandes immer sofort den Netzstecker.
- Tränken Sie die Oberflächen des Laufbandes nicht mit Flüssigkeiten, sondern verwenden Sie einen Sprüher oder ein feuchtes Tuch.
- Halten Sie alle elektrischen Komponenten, wie Motor, Netzkabel und Netzschalter, von Wasser fern.
- Stellen Sie keine offenen Flüssigkeitsbehälter auf einen Teil des Laufbandes.
  Die Verwendung von Sportflaschen mit verschließbaren Verschlüssen ist zulässig.
- Versuchen Sie nicht, Ihr Laufband selbst zu warten, ohne vorher den WOODWAY Service zu kontaktieren.
- Halten Sie die Lauffläche stets sauber und frei von Hindernissen.

**VORSICHT!**

- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, insbesondere wenn Sie unter einer der folgenden Krankheiten leiden: Herzkrankheiten, Bluthochdruck, Diabetes, chronische Atemwegserkrankungen, erhöhter Cholesterinspiegel, Raucher, andere chronische Krankheiten oder körperliche Beeinträchtigungen.
- Schwangere Frauen sollten ihren Arzt konsultieren, bevor sie ein Trainingsprogramm beginnen.
- Wenn Sie während der Benutzung des Laufbands Schwindel, Schmerzen in der Brust, Übelkeit oder andere abnormale Symptome verspüren, beenden Sie das Training sofort. Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie das Training fortsetzen.
- Alle Wartungs- und Reparaturarbeiten sollten von einem qualifizierten Mechaniker durchgeführt werden. Vorzugsweise sollten die Mechaniker eine von WOODWAY autorisierte Serviceschule oder eine gleichwertige Ausbildung absolviert haben.

**WARNUNG** - Um die Gefahr von Verletzungen für Sie und andere zu verringern:

- Dynamischer Modus - Die Laufbänder können im Freilauf (nicht motorisiert) betrieben werden. In diesem Modus kann der Benutzer die Geschwindigkeit des Laufbands manuell steuern und das Laufband auskuppeln. Lassen Sie das Laufband niemals im dynamischen Modus stehen, da Benutzer, die den Freilaufmodus nicht kennen, das Laufband versehentlich beschleunigen könnten.
- Wenn das Laufband während des Betriebs an einer Steigung angehalten wird (z. B. durch Betätigung des Not-Aus-Schalters, Ziehen der Sicherheitsleine, Stromausfall usw.), kann das Band im Freilauf laufen. Das Gewicht des Benutzers und die Schwerkraft können zu einer ungewollten Beschleunigung des Bandes führen.
- Drücken Sie immer die STOP-Taste, um das Training zu beenden.
- Lassen Sie das Laufband niemals unbeaufsichtigt, wenn Sie gerade trainieren.
- Stellen Sie das Laufband auf einer festen, ebenen Fläche auf und betreiben Sie es.
- Benutzen Sie das Laufband nur für den vorgesehenen Zweck, wie in der Bedienungsanleitung beschrieben.
- Verwenden Sie keine Anbaugeräte, die nicht vom Hersteller angegeben sind.
- Lassen Sie das Laufband niemals unbeaufsichtigt, wenn es in Benutzung ist. Ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose, wenn das Laufband nicht benutzt wird und bevor Sie es reinigen oder warten.
- Betreiben Sie das Laufband nicht im Freien.
- Um das Laufband vom Netz zu trennen, schalten Sie alle Bedienelemente aus und ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose.
- Schließen Sie das Laufband nur an eine ordnungsgemäß geerdete Steckdose an. Siehe Anweisungen zur Erdung.
- Halten Sie alle losen Kleidungsstücke und Handtücher von der Lauffläche fern. Es ist auch wichtig, dass die Schnürsenkel nicht über die Unterseite des Schuhs hinausragen.

- Halten Sie den Bereich hinter dem Laufband mindestens 2 m (78") frei und von Wänden oder Möbeln entfernt.
- Halten Sie die Hände von allen beweglichen Teilen fern.
- Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt auf oder in der Nähe des Laufbandes.
- Überprüfen Sie das Laufband vor der Benutzung auf verschlissene oder lose Teile. Ziehen Sie verschlissene oder lockere Teile vor der Benutzung fest oder ersetzen Sie sie.
- Lesen, verstehen und testen Sie alle Not-Aus-Verfahren.
- Benutzen Sie immer die mit dem Laufband mitgelieferte Sicherheitszugschnur. Sie kann während des Trainings an ein Kleidungsstück geklemmt werden. Dies dient der Sicherheit des Benutzers im Falle eines Notfalls.
- WOODWAY Laufbänder sind für Läufer mit einem Gewicht von bis zu 360 kg (800 lbs.) bei Geschwindigkeiten zwischen 0-6,5 km/h (0-4 MPH) und 180 kg (400 lbs.) bei Geschwindigkeiten von mehr als 6,5 km/h (4MPH) ausgelegt.
- Die Lauffläche des Laufbands stoppt möglicherweise nicht sofort, wenn sich ein Gegenstand im Band oder in den Rollen verfängt.
- WOODWAY empfiehlt, dass Einrichtungen die mit hohen Geschwindigkeiten/überhöhten Geschwindigkeiten oder spezielle Anwendungen trainieren oder solche, die Benutzer haben die älter sind, Kinder sind oder gesundheitliche Einschränkungen haben, ein Sicherheitsportalgeschirr verwenden. Der Hersteller lehnt jegliche Haftung für Personen-und/oder Sachschäden ab, die durch die Verwendung eines Gurtsystems hätten vermieden werden können.
- Seien Sie beim Auf- und Abbau des Laufbands vorsichtig. Montieren oder demontieren Sie niemals das Laufband während der Bewegung der Lauffläche. Benutzen Sie die Handläufe, wann immer dies praktisch oder notwendig ist.
- Tragen Sie geeignete Sportschuhe mit Gummi- oder griffigen Sohlen. Tragen Sie keine Schuhe mit Absätzen oder Ledersohlen. Vergewissern Sie sich, dass keine Steine in das Sohlenprofil eingelassen sind.
- Lassen Sie sich einige Minuten Zeit, um Ihre Herzfrequenz in dem in der Bedienungsanleitung beschriebenen Trainingsbereich zu bringen. Gehen Sie nach dem Training langsam, damit Sie genügend Zeit haben sich abzukühlen und Ihre Herzfrequenz zu senken.
- Die Sicherheit und Unversehrtheit des Geräts kann nur aufrechterhalten werden, wenn das Laufband regelmäßig auf Schäden und/oder Verschleiß untersucht und repariert wird. Es liegt in der alleinigen Verantwortung des Benutzers/Eigentümers oder des Betreibers der Einrichtung dafür zu sorgen, dass eine regelmäßige Wartung durchgeführt wird. Verschlissene oder beschädigte Komponenten sollten sofort ersetzt werden, oder das Laufband sollte bis zur Reparatur aus dem Betrieb genommen werden.
  Für die Wartung und Reparatur des Laufbandes sollten nur vom Hersteller gelieferte oder zugelassene Komponenten verwendet werden.

**DIESE ANWEISUNGEN SPEICHERN**

**Hinweis:** Bitte bringen Sie das Sicherheitszeichen an einer gut sichtbaren Stelle in Ihrer Einrichtung an.

Empfohlene Standorte sind die Türen der Umkleideräume und die Türen die in den Raum mit den Fitnessgeräten führen. Der Zweck dieses Zeichens ist es, die Aufmerksamkeit auf die potenziellen Gefahren aller Fitnessgeräte zu lenken und diese zu wiederholen. Es ist nicht als Ersatz für das allgemeine Warnschild oder standortspezifische Schilder gedacht.

Vielmehr soll ein Sicherheitszeichen die Benutzer dazu auffordern, die Warnhinweise auf den Geräten zu lesen, Anweisungen zur Benutzung einzuholen und auf die Verletzungsgefahr zu achten, wenn sie Fitnessgeräte benutzen oder sich in deren Nähe aufhalten.

## 1.2 Elektromagnetische Verträglichkeit (EMV)

Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass WOODWAY 4 Front Med Laufbänder besonderen Vorsichtsmaßnahmen hinsichtlich der elektromagnetischen Verträglichkeit (EMV) unterliegen. Sie müssen entsprechend installiert und betrieben werden.

Es ist zu beachten, dass tragbare und mobile HF-Kommunikationsgeräte und andere Geräte mit Störungen die über die zulässigen Werte hinausgehen, die Elektronik des Laufbandes beeinflussen können.
Dies kann die Messfunktionen und die Anzeigen beeinflussen und zu Fehlfunktionen führen.

**ACHTUNG** BA10

Gemäß CISPR 11 ist das Laufband ein Gerät der Klasse A.
Das Gerät kann Funkstörungen verursachen oder den Betrieb von Geräten in der Umgebung stören. Es kann erforderlich sein, geeignete Abhilfemaßnahmen zu ergreifen, wie z.B. die Änderung der Ausrichtung, die Neuausrichtung oder Abschirmung des Geräts oder die Filterung der Verbindung zum Standort.

**HINWEIS:** Ihrem Laufband wurde ein Sicherheitsschild beigelegt. Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers, dieses Schild an einem sichtbaren Ort in der Nähe des Geräts anzubringen.

# SAFETY FIRST

THE FITNESS EQUIPMENT IN THIS FACILITY PRESENTS HAZARDS WHICH, IF NOT AVOIDED, COULD CAUSE SERIOUS INJURY OR DEATH.

PRIOR TO USING THIS EQUIPMENT, READ THE WARNING LABELS AND INSTRUCTIONS AFFIXED TO EACH MACHINE.

IF YOU ARE UNSURE OF HOW TO USE A MACHINE, SEEK ASSISTANCE.

IMMEDIATELY REPORT ANY PIECE OF EQUIPMENT THAT IS NOT FUNCTIONING PROPERLY TO OUR STAFF SO IT MAY BE EVALUATED AND SERVICED PROMPTLY.

DO NOT ATTEMPT TO USE OR FIX ANY PIECE OF EQUIPMENT THAT IS NOT FUNCTIONING PROPERLY.

WHILE USING THIS TREADMILL, THE SAFETY LANYARD MUST BE WORN AT ALL TIMES.

MAKE SURE SHOES ARE TIED TIGHTLY AND LACES DO NOT FALL BELOW THE BOTTOM OF THE SOLE TO AVOID FALLING.

DRINK PLENTY OF LIQUIDS. IF FEELING FAINT, STOP USE IMMEDIATELY.

ASTM F1749

## 1.3 Beschreibung von Warnhinweisen

Warnhinweise weisen auf mögliche Gefahren oder Sicherheitsrisiken hin. Sie sind in dieser Anleitung durch eine farblich gekennzeichnete Signalworttafel (Symbol mit entsprechendem Signalwort) gekennzeichnet. Alle Warnhinweise haben das gleiche Design und die gleiche standardisierte inhaltliche Gestaltung.

**Muster eines Warnhinweises:**

| ⚠ SIGNALWORT 021 |
|---|
| **Warntext, Art und Quelle der Gefahr**<br>Beschreibung der Folgen des Ignorierens der Gefahr<br>• Maßnahmen, Anweisungen und verbotene Handlungen zur Vermeidung der Gefahr.<br>• Weitere Maßnahmen. |

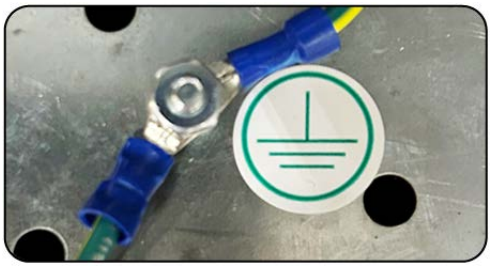
**Klassifizierung:**

| | |
|---|---|
| HINWEIS | **HINWEIS oder WARNUNG** (kein Gefahrensymbol) Keine Verletzungsgefahr, sachdienliche Hinweise und Warnung vor Sachschäden. |
| ⚠ VORSIGHT | **VORSICHT** (mit Gefahrensymbol) Leichte Verletzungsgefahr. |
| ⚠ WURNUNG | **WARNUNG** (mit Gefahrensymbol) In einer gefährlichen Situation ist ein schwerer Unfall mit der Möglichkeit von Verletzungen oder Tod möglich. |
| ⚠ GEFAHR | **GEFAHR** (mit Gefahrensymbol) Bei einem Unfall besteht unmittelbare Gefahr des Todes oder schwerer Verletzungen. |

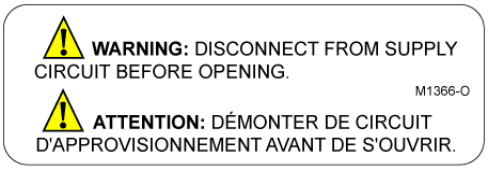
## 1.4 Sicherheitshinweise am Gerät

Die Laufbänder sind mit den nachfolgend aufgeführten Sicherheitsaufklebern ausgestattet. Ersetzen Sie die Sicherheitsaufkleber, wenn sie beschädigt oder unleserlich geworden sind. Sicherheitsrelevante Informationen sind mit den folgenden Aufklebern gekennzeichnet:

**Anschluss des Schutzleiters:**
Motorisierte Laufbänder sind elektrische Geräte der Schutzklasse 1.
Es ist auf einen ordnungsgemäßen Anschluss des Erdungsdrahtes zu achten.
Dieser Hinweis befindet sich im Inneren des Gehäuses des Laufbandes.



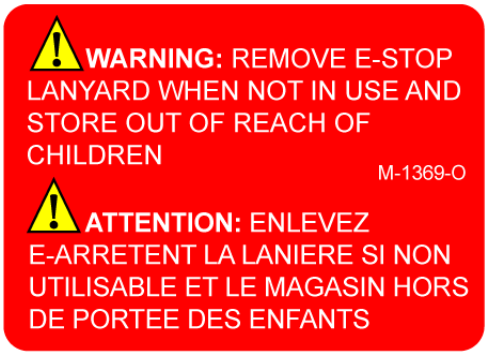
**Warnung Stromversorgung trennen:**
Befindet sich an unteren rechten Seitenabdeckung und muss vor dem Entfernen der Seitenabdeckung von der Hauptstromversorgung getrennt werden.
P/N - M-1366-O



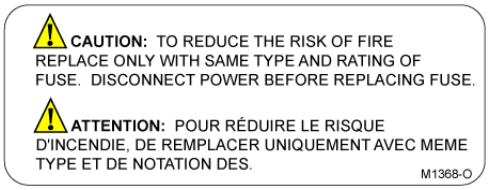
**Warnung zum Netzkabel:**
Um die Verletzungsgefahr durch bewegliche Teile zu verringern, ziehen Sie vor der Wartung des Laufbandes den Netzstecker. Verwenden Sie ggf. zeitverzögerte Sicherungen. Befindet sich am Hauptnetzkabel.

**Warnung Not-Aus-Magnet:**
Wenn das Gerät nicht in Gebrauch ist, ist der Not-Aus-Magnet mit Sicherheitsleine und Clip außerhalb der Reichweite von Kindern aufzubewahren. Er befindet sich an der unteren Vorderseite des Hauptbedienfelds.

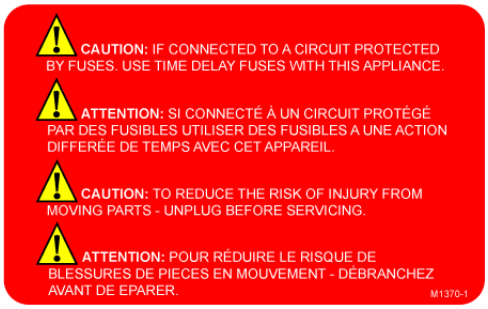
**Warnung Not-Aus-Magnet:**
Wenn das Gerät nicht in Gebrauch ist, ist der Not-Aus-Magnet mit Sicherheitsleine und Clip außerhalb der Reichweite von Kindern aufzubewahren. Er befindet sich an der Schnur des Schlüsselbands.
P/N - M-1369-O




**Sicherheitshinweis zum Auswechseln von Sicherungen:** Um Brandgefahr zu vermeiden, ersetzen Sie die Sicherungen nur durch Sicherungen desselben Typs und derselben Leistung. Trennen Sie das Gerät vor dem Auswechseln von der Hauptstromquelle.
Dieser Hinweis befindet sich links neben der Sicherungstafel. P/N - M-1368-O




**Warnung zum Netzkabel:**
Um die Verletzungsgefahr durch bewegliche Teile zu verringern, ziehen Sie vor der Wartung des Laufbandes den Netzstecker. Verwenden Sie ggf. zeitverzögerte Sicherungen.
Befindet sich am Hauptnetzkabel.




**Warnung, den Riemen NICHT zu spannen:**
Um zu verhindern, dass der Laufflächengurt falsch gespannt wird und Schäden oder Verletzungen verursacht, rufen Sie WOODWAY an, um eine Anleitung zu erhalten oder einen Termin mit einem Servicetechniker zu vereinbaren.
Dieser befindet sich an der Innenseite der beiden Seitenabdeckungen des Laufbandes.

## 1.5 Qualifikationen und Verantwortlichkeiten des Personals

**⚠ WARNUNG** 01

**Gefahr durch unsachgemäßen Gebrauch!**
Unsachgemäßer Umgang mit dem Gerät kann zu schweren Personen- und Sachschäden führen.

- Das Gerät darf nur von Personen bedient werden, die eine Einweisung durch qualifiziertes Servicepersonal erhalten haben.
- WOODWAY empfiehlt die Verwendung eines Schulungsprotokolls zum Nachweis der Unterweisung.

**Betreiber:** Der Beauftragte ist die Person oder das Unternehmen, das für die Einrichtung, Verwendung und Wartung des Geräts verantwortlich ist.
Der Betreiber des Laufbandes ist für die regelmäßige Wartung und Prüfung gemäß den gesetzlichen Bestimmungen verantwortlich. Er ist auch verpflichtet, das Bedienpersonal angemessen zu schulen/einweisen. WOODWAY empfiehlt, die Einweisung durch einen geschulten und autorisierten WOODWAY Händler oder Servicepartner durchführen zu lassen.

**Anwender / Bediener:** Bediener von Laufbändern für medizinische Anwendungen sind Personen, die das Gerät benutzen und die "Kontrollbefugnis" über das Gerät haben. Dies kann ein Therapeut, ein Sportarzt oder eine andere Aufsichtsperson sein.
Betreiber eines Medizinprodukts ist jede Person, die - unabhängig von ihrer Qualifikation - ein Medizinprodukt im gewerblichen Bereich selbständig anwendet.
Der Betreiber ist persönlich für die Sicherheit des Benutzers (z. B. Patient, Testperson, Sportler) verantwortlich.
Aufgrund des hohen Maßes an Verantwortung haben diese Personen eine besondere Verpflichtung, über alle Aspekte der Sicherheit des Geräts und seiner bestimmungsgemäßen Verwendung zu informieren.

## 1.6 Verwendungszweck

**⚠ WARNUNG** 02

**Gefahr durch unsachgemäßen Gebrauch!**
Jeder unsachgemäße Gebrauch und/oder jede andere Verwendung des Gerätes kann zu gefährlichen Situationen mit erheblichen Personen- und/oder Sachschäden führen.

- Verwenden Sie das Laufband nur für den vorgesehenen Zweck.
- Vermeiden Sie übermäßiges Training, da dies zu Verletzungen führen kann.
- Lesen Sie alle Informationen in der Bedienungsanleitung und halten Sie sich strikt daran.

Der Verwendungszweck besteht in der Verbesserung der kardiovaskulären Leistung, der Kraft und der allgemeinen körperlichen Leistungsfähigkeit durch die fortgesetzte Nutzung des medizinischen Laufbands unter Standardbedingungen, d. h. durch wiederholtes Stehen und normale Geh- oder Laufbewegungen bei individuell festgelegten Geschwindigkeiten und Höhenlagen.

Woodway-Laufbänder bieten medizinischen Fachkräften eine kontrollierte Geh-/Lauffläche, die als Umgebung für die Anwendung einer Reihe von Therapien oder Rehabilitationsübungen dient.

Diese Verwendung findet sich häufig in den folgenden medizinischen Anwendungen. Gangtraining und Gangkorrekturen, Bewegungstherapie/Rehabilitationstraining (Lokomotionstherapie), Leistungs-, Ausdauer- und Fitnesstraining.

Die Bedienungsanleitung ist Bestandteil des Laufbandes und muss allen Benutzern zugänglich sein. Die genaue Beachtung der Anleitung ist Voraussetzung für die bestimmungsgemäße Verwendung des WOODWAY-Laufbandes.

**⚠ WARNUNG** O10

**Verletzungsgefahr durch Sturzgefahr!**
Das motorisierte Laufband birgt die Gefahr eines Sturzes.
- Machen Sie sich vor dem ersten Training mit der Bedienung und den Funktionsprinzipien des Laufbandes vertraut.
- Benutzen Sie beim Auf- und Absteigen und bei Trainingsbeginn immer den Sicherheitshandlauf.

**ACHTUNG** BA6

Ansprüche an den Hersteller jeglicher Art wegen Schäden aus nicht Bestimmungsgemäßer Verwendung sind ausgeschlossen.
Für alle Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch entstehen, haftet allein der Betreiber.

### 1.6.1 Gesundheitliche Risiken

**HINWEIS** BN3

**EINEN ARZT AUFSUCHEN!**
Wenn Sie über 40 Jahre alt sind, ein Herzleiden haben, übergewichtig sind oder seit mehreren Jahren kein Trainingsprogramm mehr absolviert haben, sollten Sie einen Arzt aufsuchen, bevor Sie mit einem intensiven Trainingsprogramm beginnen.

### 1.6.2 Menschen mit medizinischen Problemen

Bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, vor allem, wenn einer der folgenden Punkte auf Sie zutrifft.
1. Vorgeschichte einer Herzerkrankung
2. Hoher Blutdruck
3. Diabetes
4. Chronische Erkrankungen der Atemwege
5. Erhöhter Cholesterinspiegel
6. Raucher
7. Andere chronische Krankheiten oder körperliche Beeinträchtigungen

### 1.6.3 Schwangerschaft

Schwangeren Frauen wird empfohlen vor Beginn eines Trainingsprogramms einen Arzt zu konsultieren.

### 1.6.4 Symptome während des Trainings

Sollten Sie während des Trainings Schwindel, Schmerzen in der Brust, Übelkeit oder andere abnormale Symptome verspüren, brechen Sie das Training sofort ab. Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie das Training fortsetzen.

### 1.6.5 Kontraindikationen

1. Es gibt eine Reihe von Kontraindikationen im Zusammenhang mit den relevanten Bereichen der Nutzung des Laufbands. In der Rehabilitation kann nur das medizinische Personal die Form und den Umfang der Therapie bestimmen. Medikamente können einen Einfluss auf die Rehabilitation haben (z.B. Neuroleptika, Benzodiazepine, Barbiturate, Antiepileptika, usw.).
2. Für Anwendungen im Bereich "Ausdauertraining", "Diagnostik und Leistungsprüfung von Patienten", "Leistungsdiagnostik" und "Belastungstests" gelten (unter anderem) die gleichen Kontraindikationen wie bei jeder körperlichen Belastung. Im Zweifelsfall ist es wichtig, dass vor der Benutzung des Laufbandes ein Arzt konsultiert wird.
3. Mögliche Kontraindikationen sind akuter Herzinfarkt oder instabile Angina pec-toris (Stresstest), Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie schwerer Bluthochdruck im Ruhezustand, Karditis, kongestive Herzinsuffizienz, schwere Herzklappenerkrankungen, gefährliche Herzrhythmusstörungen in Ruhe oder Aortenaneurysma.
4. Akute Erkrankungen, fiebrige Zustände und neu auftretende Schmerzen stellen eine absolute Kontraindikation für körperliche Belastungen dar. Die Durchführbarkeit eines Trainingsprogramms für Patienten mit chronischen Erkrankungen kann nicht ohne Vorwissen entschieden werden und erfordert eine genaue Bewertung der Risiken und des potenziellen Nutzens.
5. In manchen Situationen (insbesondere bei Patienten mit koronarer Herzkrankheit oder Lungenerkrankung) kann eine Überlastung zu einer akuten Verstärkung der Symptome des Patienten führen, so dass ein Belastungs-EKG unerlässlich und ein Training nur unter ärztlicher Aufsicht möglich ist.
6. In folgenden Fällen darf das Laufbandtraining nur nach Rücksprache mit einem Arzt durchgeführt werden: Schwangerschaft, akute Thrombose, frische Wunden (z. B. nach Operationen), künstliche Gelenke oder Prothesen, Knochenbrüche, Bandscheibenschäden, traumatische Verletzungen der Wirbelsäule, Diabetes, Epilepsie, Entzündungen, akuter Migränekopfschmerz und Krebs.
7. Die Verwendung des automatisierten Betriebs (Pulsautomatik, voreingestellte Programme, externe Steuerung über einen Computer oder ein anderes Gerät) ist verboten, es sei denn, die Belastung wurde von einem Arzt in Übereinstimmung mit der Kapazität/Gesundheit des Patienten genehmigt.

### 1.7 Unzulässige Betriebsweisen

Das Laufband darf nur für den vorgenannten Verwendungszweck eingesetzt werden. Jede darüber hinausgehende Verwendung kann zu schweren Personen- und/oder Sachschäden führen.
Die folgenden Einschränkungen und Verbote müssen strikt eingehalten werden:

- Das Laufband darf nicht ohne vorherige Einweisung durch qualifiziertes Personal benutzt werden.
- Kinder dürfen das Gerät nicht benutzen oder unbeaufsichtigt in der Nähe des Geräts bleiben.
- Tiere und Kinder dürfen das Gerät nicht benutzen oder unbeaufsichtigt in der Nähe Geräts gelassen werden.
- Die Benutzung des Laufbandes unter dem Einfluss von Alkohol, Drogen und/oder Betäubungsmitteln ist verboten.
- Das Laufband darf nicht von Personen benutzt werden, die mehr als 360 kg (800 lbs.) wiegen, wenn sie mit einer Geschwindigkeit von bis zu 6,5 km/h gehen, oder mehr als 180 kg (400 lbs.), wenn sie mit einer Geschwindigkeit von mehr als 6,5 km/h laufen.
- Der Transport von Gegenständen auf dem Laufband ist nicht erlaubt.
- Die Lauffläche ist nicht für die Verwendung von Laufschuhen mit Spikes oder Stollen geeignet.
- Es ist verboten, das Laufband ohne Seitengitter oder mit Gehstöcken zu benutzen.
- Der Betrieb von WOODWAY-Lamellen-Laufbändern außerhalb der im Abschnitt “Aufstellung & Installation” genannten Umgebungsbedingungen (Temperatur, Luftfeuchtigkeit, Luftdruck) sowie im Freien (d.h. außerhalb geschlossener Räume) ist nicht zulässig.
- Für Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen oder Kontraindikationen ist die Benutzung eines Laufbandes ohne vorherige Beratung durch einen Arzt verboten.
- Beim Betreten des Laufbandes, bei Gehübungen und beim Verlassen des Laufbandes sind die Sicherheitshinweise in dieser Bedienungsanleitung zu beachten. Dabei gelten die folgenden Einschränkungen:
    - Springen Sie niemals auf das laufende Band
    - Springen Sie niemals ab, wenn das Gerät in Bewegung ist
    - Niemals von der Front springen
    - Bleiben Sie nie stehen, wenn sich das Band bewegt
    - Drehen Sie sich niemals um, wenn das Band in Bewegung ist.
    - Niemals seitwärts oder rückwärts gehen
    - Stellen Sie den Stresslevel (Geschwindigkeit) nie zu hoch ein

# 2 Einführung

## 2.1 Informationen zur Bedienungsanleitung

Diese Anleitung gibt Informationen über den sicheren Betrieb des WOODWAY Lamellenband-laufbandes. Voraussetzung für den sicheren Betrieb ist die Beachtung aller Sicherheits- und Bedienungshinweise.

**⚠ VORSICHT** Y1

**Unsachgemäße Bedienung kann zu Unfällen führen!**

- Die nicht bestimmungsgemäße Verwendung des Laufbandes gemäß den Anweisungen des Herstellers kann zu Unfällen und Geräteschäden führen.
- Diese Bedienungsanleitung muss vor der Benutzung des Laufbandes vollständig gelesen und verstanden werden.
- Bewahren Sie diese Anleitung für alle Benutzer des Geräts griffbereit auf.

**Lesen und beachten Sie die Bedienungsanleitung!**

Lesen Sie diese Anleitung vor Beginn aller Arbeiten am Laufband sorgfältig durch. Sie ist Bestandteil des Gerätes und muss für das Bedienungs- und Wartungspersonal jederzeit zugänglich und in unmittelbarer Nähe des Laufbandes aufbewahrt werden.

**Beachten Sie die Bedienungsanleitung**

WOODWAY übernimmt keine Haftung für Unfälle, Geräteschäden und die Folgen von Geräteausfällen, die auf die Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung zurückzuführen sind. Darüber hinaus gelten die örtlichen Unfallverhütungsvorschriften und allgemeinen Sicherheitsbestimmungen für den bestimmungsgemäßen Gebrauch des Laufbandes.

Der Hersteller behält sich das Recht vor, technische Änderungen im Rahmen der Verbesserung der Leistungseigenschaften und der Weiterentwicklung ohne vorherige Ankündigung vorzunehmen. Abbildungen dienen dem grundsätzlichen Verständnis und können von der tatsächlichen Ausführung des Gerätes abweichen.

Für Zubehör anderer Anbieter gelten weitere Sicherheitsvorschriften und Richtlinien, die ebenfalls beachtet werden müssen. WOODWAY übernimmt keine Haftung für Unfälle, Geräteschäden und Personenschäden, die durch die Verwendung von Fremdzubehör verursacht werden.

## 2.2 Haftungsbeschränkung

Alle Angaben und Hinweise in dieser Anleitung wurden unter Berücksichtigung der geltenden Normen und Vorschriften, des Stands der Technik sowie unserer Kenntnisse und Erfahrungen zusammengestellt.
WOODWAY übernimmt keine Verantwortung für Schäden, die daraus entstehen:

- Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung
- Unsachgemäße Verwendung
- Nutzung durch nicht autorisierte Personen
- Verwendung von Ersatzteilen, die nicht von WOODWAY freigegeben wurden

- Unerlaubte Änderungen am Gerät oder Zubehör

Es gelten die Allgemeinen Geschäfts- und Lieferbedingungen von WOODWAY sowie die zum Zeitpunkt des Vertragsschlusses gültigen gesetzlichen Regelungen.

### 2.3 Urheberschutz

Die Weitergabe der Bedienungsanleitung an Dritte ohne schriftliche Genehmigung von WOODWAY ist untersagt. Vervielfältigungen in jeglicher Art und Form - auch auszugsweise - sowie die Verwendung und/oder Weitergabe des Inhalts sind ohne schriftliche Genehmigung von WOODWAY nicht gestattet.

**HINWEIS** BN7

Alle Inhalte, Texte, Zeichnungen, Bilder oder sonstige Darstellungen sind urheberrechtlich geschützt und unterliegen den Rechten des geistigen Eigentums. Jede missbräuchliche Verwendung ist strafbar.

### 2.4 Ersatzteile

WOODWAY empfiehlt die Verwendung von Originalersatzteilen. Originalersatzteile haben spezifische Eigenschaften und gewährleisten einen zuverlässigen und sicheren Betrieb.

- Entwickelt für die spezifische Verwendung mit dem Gerät
- Hergestellt für hohe Qualität und Exzellenz
- Sicherstellung der gesetzlichen Gewährleistungsfrist (ausgenommen Verschleißteile) oder anderer getroffener Vereinbarungen

**HINWEIS** BN1.1

Die Verwendung von NICHT-Original-Ersatzteilen kann die Eigenschaften des Geräts verändern und den sicheren Gebrauch beeinträchtigen!
Für hieraus resultierende Schäden übernimmt WOODWAY keine Haftung.

**Entsorgung:** Verschleißteile gelten als Sondermüll! Nach dem Austausch müssen die Verschleißteile gemäß den länderspezifischen Abfallgesetzen entsorgt werden. Weitere Informationen zur Entsorgung finden Sie im Kapitel Entsorgung.

### 2.5 Kundendienst:

**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

**Technische Unterstützung:**
Tel.: 1-800-WOODWAY Ext 3
E-Mail: service@woodway.com

**EU-Bevollmächtigter/**
**EU-Importeur:**
WOODWAY GmbH
Steinackerstr. 20
79576 Weil am Rhein
Deutschland
Tel.: + 49 (0) 7621-940 999-0
Fax: + 49 (0) 7621-940 999-40
E-Mail: info@WOODWAY.de
Web: www.WOODWAY.de

**Verkäufe:**
Tel.: +49 (0) 7621 - 940 999 - 10
E-Mail: vertrieb@woodway.de

**Kundenservice:**
Tel.: +49 (0) 7621 - 940 999 - 14
E-Mail: service@woodway.de

Um Ihre Anfrage schneller bearbeiten zu können, bitten wir Sie, die folgenden Daten und Informationen bereitzuhalten:

- Angaben auf dem Typenschild (spezifische Modell-/Seriennummer)
- Eine genaue Beschreibung der Umstände
- Kundennummer (falls vorhanden)
- Welche Maßnahmen wurden bereits ergriffen?

Serviceleistungen: Die Adresse Ihrer örtlichen Servicestelle erfahren Sie vom Hersteller. Nach der Reparatur oder Neuinstallation sind die unter “Inbetriebnahme” aufgeführten Maßnahmen wie bei der Installation durchzuführen.

## 2.6 UL-Zertifizierung

### Underwriters Laboratories (UL LLC)
### Safety Certification Report

| | |
|---|---|
| Model: | 4Front Med, Pro Med, Pro XL Med |
| Device Description: | Medical Treadmill |
| Applicant: | Woodway USA, Inc<br>W229 N591 Foster Ct.<br>Waukesha, WI 53186 USA |
| Manufacturer: | Same as Applicant |
| Manufacturing Facility(ies): | Woodway USA, Inc<br>W234 N700 Busse Rd.<br>Waukesha, WI 531186 USA |
| Report No.: | E473004-D1001-1/A0/C0-UL |
| Report (Re)Issue Date: | 2018-02-02 |
| Base Standard(s): | ANSI/AAMI ES60601-1:2005/(R)2012 and A1:2012, C1:2009/(R)2012 and A2:2010/(R)2012, CAN/CSA C22.2 No. 60601-1:14 |
| Additional Standards: | |
| Report Types: | This report consists of the following report types:<br>[ Yes ] US Certification (UL Classification)<br>[ Yes ] CAN Certification (cUL Classification) |

This report covers the Safety evaluation of the referenced model(s) according to the standard(s) specified above.

**⚠ WARNUNG** 04

**Unerlaubte Benutzung kann zu Verletzungen führen!**
Die Verwendung des Laufbandes auf eine nicht von WOODWAY autorisierte Art und Weise kann potentiell gefährlich sein.

- Benutzen Sie das Gerät nur für den Verwendungszweck in der Bedienungsanleitung
- Verwenden Sie keine nicht zugelassenen Ersatzteile oder Zubehörteile, die die Funktionalität oder Sicherheit des Geräts beeinträchtigen könnten.
- Benutzen Sie beim Auf- und Absteigen und bei Trainingsbeginn immer den Sicherheitshandlauf.
- Wenn das Gerät beschädigt ist oder nicht richtig funktioniert, verwenden Sie es nicht, bis es von qualifiziertem und autorisiertem Personal überprüft und/oder repariert wurde.

# 3 Abmessungen und Technische Daten

## 3.1 Überblick über die Produktlinie

WOODWAY 4 Front Medical Laufbänder bieten verbesserte Sicherheitsprotokolle und spezielle Konstruktionsoptionen, die für alle Ebenen professioneller Physiotherapeuten und professioneller medizinischer Rehabilitationsumgebungen geeignet sind.

Basierend auf WOODWAY's bewährter 4 Front Laufband Plattform, verfügen die 4 Front Medical Laufbänder über zusätzliche Sicherheitsmerkmale und optionale, gasunterstützte, einstellbare Handlaufkonfigurationen, um dem jeweiligen Einsatzzweck optimal gerecht zu werden.

Diese Bedienungsanleitung bezieht sich auf Modelle mit "Standard"-Handlaufkonfigurationen mit Quickset- und Personal Trainer-Steuerkonsolen sowie auf optional ausgestattete Modelle mit einstellbaren medizinischen Handläufen, die die Personal Trainer-Steuerkonsole verwenden.

## 3.2 RS-232-Schnittstelle

Mit dieser Option können Sie zwischen dem Laufband-Display und einem entfernten Computer Zweck der Fernsteuerung umschalten. Die empfänglichen Programme sind verfügbar. Fragen Sie Ihren Verkäufer nach Details.

a. Die RS-232-Schnittstelle des Laufbandes darf nur für zugelassene medizinische Geräte verwendet werden!
b. Bei der Verwendung der RS-232-Schnittstelle sind die Anforderungen an ME-Systeme zu beachten.

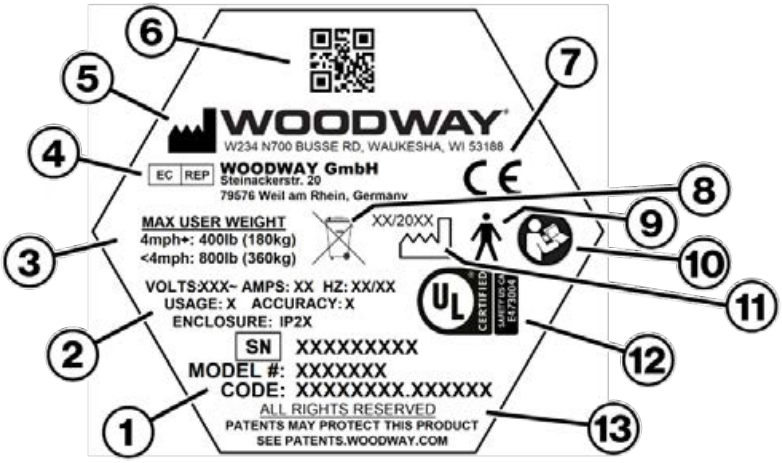
### 3.3 Typenschilder:

Jedes WOODWAY-Laufband erhält bei der Produktion eine Seriennummer. Je nach Baujahr Ihres Modells hat sie einen alphanumerischen Code mit 7-8 Zeichen oder einen numerischen Code mit 9 Ziffern. Die Seriennummer finden Sie auf dem Typenschild, das auf der Rückseite des Displays oder auf der linken Vorderseite des Laufbandrahmens angebracht ist.

Das Typenschild enthält die wichtigsten technischen Daten des Geräts.

Der Funktionsumfang des Laufbandes ist auf dem Typenschild und auf dem Lieferschein angegeben.
Wenn Sie diese Bedienungsanleitung ausgedruckt haben, tragen Sie bitte die Seriennummer, die Modellnummer und den Modellcode in die untenstehenden Felder ein, da diese Angaben benötigt werden, wenn Sie den WOODWAY-Kundendienst kontaktieren.

Seriennummer_____
Modellnummer_____
Modelcode_____

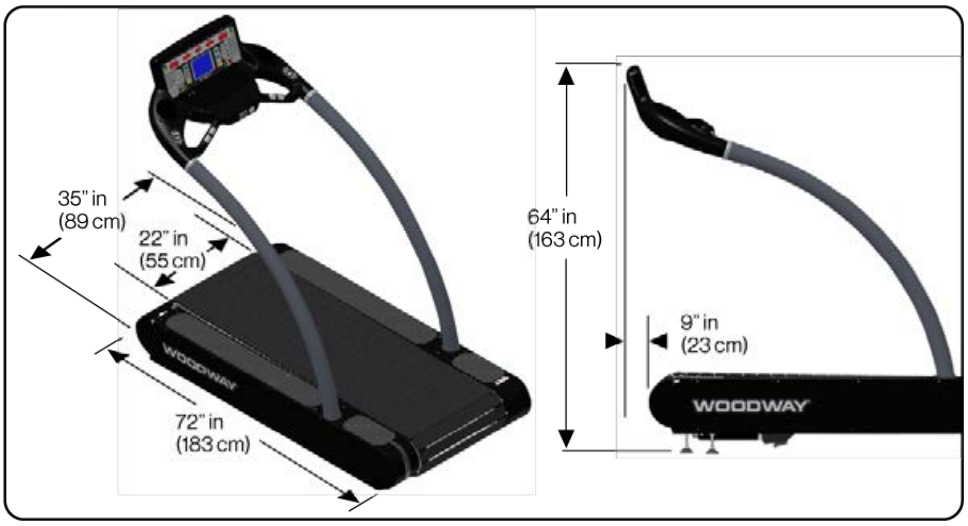



1) Seriennummer, Modellnummer und Modellcode-Nummer
2) Leistungsanforderungen: Spannung, Stromstärke und Hz, Genauigkeits- und Verwendungsklassifizierungen und Gehäusedaten (IEC-60529)
3) Max. Benutzergewicht (geschwindigkeits spezifisch)
4) Europäischer Bevollmächtigter
5) Hersteller - WOODWAY Logo und Adresse
6) 2D-Universalidentifizierungscode für die interne Produktklassifizierung (Scan=D0ZQ77XXXXXXXXXX)
7) Geräte CE-Kennzeichnung
8) Symbol zur Kennzeichnung, das elektrische und elektronische Geräte nicht mit dem gewöhnlichen unsortierten Hausmüll entsorgt werden dürfen
9) Elektrisches Gerät mit Anwendungsteil des Typs B
10) Hinweis zum Lesen und Beachten der Bedienungsanleitung
11) Herstellungsjahr
12) UL-Zertifizierung
13) Mitteilung zum Patent

**Hinweis:** Die Informationen und Symbole auf den Typenschildern können je nach Optionen und Konfigurationen von Modell zu Modell variieren.

## 3.4 Abmessungen

### 3.4.1 4 Front Med Modell




**Standardmerkmale:**

- Antriebssystem: 2 PS Dauerleistung (5 PS Spitze) Bürstenloser Servomotor
- Lauffläche / Stützsystem: 114 Kugellager, 12 Führungsrollen
- Gesamtabmessungen: 89 x 185 x 163 cm (B x L x H)
- Gewicht: 201 kg
- Geschwindigkeit: 0-20 km/h
- Steigung: 0-15%
- Quick Set - LED-Display zeigt die Parameter Geschwindigkeit, Steigung, Entfernung, Zeit, Herzfrequenz, Kalorienverbrauch, Tempo
- Stromversorgung:
  115 VAC 20 A (NEMA 5-20R Steckdose, 20 A dedizierter Stromkreis erforderlich) 208/230 VAC 20 A (NEMA 6-20R Steckdose, 20 A dedizierter Stromkreis erforderlich)

**Optionen:**

- Höhere Geschwindigkeiten: bis zu 29 km/h
- Rückwärtsgang: 0-8 km/h (Rückwärtsgang-Option nur in den USA)
- Steilere Steigung: bis zu 25%
- Steigung: (-3%)-(+22%)
- Quick Set Display-Konsole
- LCD Personal Trainer Display-Konsole
- Schnittstelle RS232 einschließlich Steuerungssoftware
- Speziallackierung

Weitere Optionen können verfügbar sein. Bitte kontaktieren Sie Ihren Vertriebsmitarbeiter.

### 3.4.2 4Front Pro Med Modell

**Standardmerkmale:**

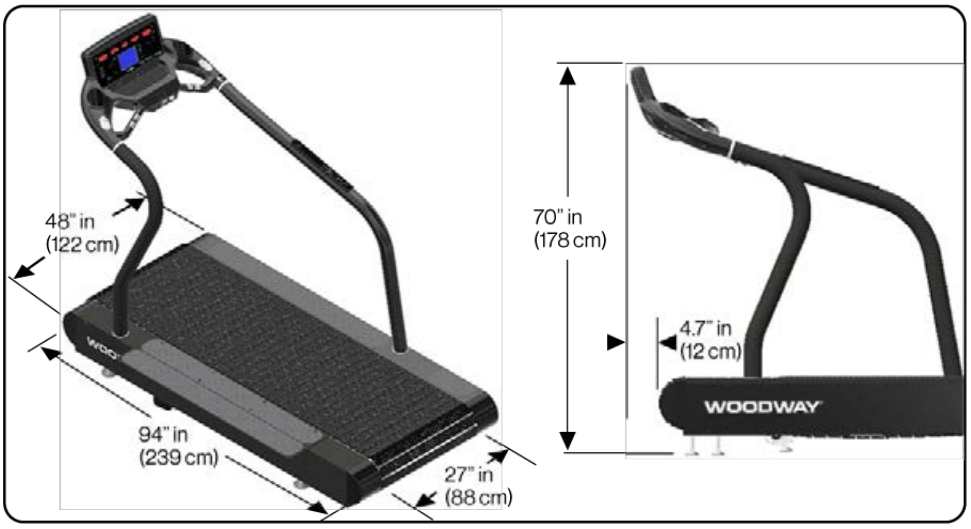
- Antriebssystem: 2 PS Dauerleistung (5 PS Spitze) Bürstenloser Servomotor
- Lauffläche / Stützsystem: 114 Kugellager, 12 Führungsrollen
- Gesamtabmessungen: 122 x 185 x 173 cm (B x L x H)
- Gewicht: 261 kg
- Geschwindigkeit: 0-24 km/h
- Steigung: 0-25%
- Quick Set - LED-Display zeigt die Parameter Geschwindigkeit, Steigung, Entfernung, Zeit, Herzfrequenz, Kalorienverbrauch, Tempo
- Stromversorgung:
  208/230 VAC 20 Ampere (NEMA 6-20R Steckdose, 20 Ampere dedizierter Stromkreis erforderlich)

**Optionen:**

- Höhere Geschwindigkeiten: bis zu 26 km/h
- Rückwärtsgang: 0-8 km/h (Rückwärtsgang-Option nur in den USA)
- Steilere Steigung: bis zu 25%
- Steigung: (-3%)-(+22%)
- Quick Set Display-Konsole
- LCD Personal Trainer Display-Konsole
- Schnittstelle RS232 einschließlich Steuerungssoftware
- Sprungplatte
- Speziallackierung

Weitere Optionen können verfügbar sein. Bitte kontaktieren Sie Ihren Vertriebsmitarbeiter.

### 3.4.3 4 Front Pro XL Med Modell




**Standardmerkmale:**

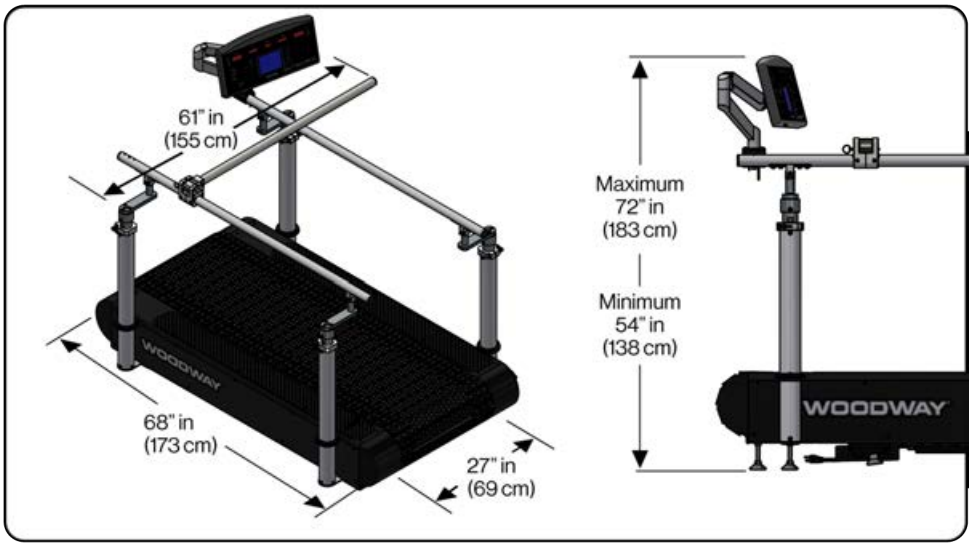
- Antriebssystem: 2 PS Dauerleistung (5 PS Spitze) Bürstenloser Servomotor
- Lauffläche/Stützsystem: 160 Kugellager, 18 Führungsrollen
- Gesamtabmessungen: 122 x 236 x 178 cm (B x L x H)
- Gewicht: 307 kg
- Geschwindigkeit: 0-24 km/h
- Steigung: 0-25%
- Quick Set - LED-Display zeigt die Parameter Geschwindigkeit, Steigung, Distanz, Zeit, Herzfrequenz, Kalorienverbrauch, Pace und MET's an
- Stromversorgung:
  208/230 VAC 20 Ampere (NEMA 6-20R Steckdose, 20 Ampere dedizierter Stromkreis erforderlich)

**Optionen:**

- Höhere Geschwindigkeiten: bis zu 26 km/h
- Rückwärtsgang: 0-8 km/h (Rückwärtsgang-Option nur in den USA)
- Steilere Steigung: bis zu 25%
- Steigung: (-3%)-(+22%)
- Quick Set Display-Konsole
- LCD Personal Trainer Display-Konsole
- Schnittstelle RS232 einschließlich Steuerungssoftware
- Sprungplatte
- Doppelter Handlauf
- Speziallackierung

Weitere Optionen können verfügbar sein. Bitte kontaktieren Sie Ihren Vertriebsmitarbeiter.

### 3.4.4 4Front Med Handlauf mit Gasdruckunterstützung




**Standardmerkmale:**

- Antriebssystem: 2 PS Dauerleistung (5 PS Spitze) Bürstenloser Servomotor
- Lauffläche / Stützsystem: 114 Kugellager, 12 Führungsrollen
- Gesamtabmessungen: 89 x 183 x 163 cm (B x L x H)
- Gewicht: 201 kg
- Geschwindigkeit: 0-20 km/h
- Steigung: 0-15%
- Personal Trainer LCD- oder Quickset-Bildschirm auf verstellbarer Schwenkarmhalterung
- Voll einstellbarer paralleler Handlauf mit Gasdruckunterstützung
- Beweglicher Handlauf Bedienelemente und Not-Aus-Taster
- Stromversorgung:
  115 VAC 20 A (NEMA 5-20R Steckdose, 20 A dedizierter Stromkreis erforderlich) 208/230 VAC 20 A (NEMA 6-20R Steckdose, 20 A dedizierter Stromkreis erforderlich)

**Optionen:**

- Höhere Geschwindigkeiten: bis zu 29 km/h
- Rückwärtsgang: 0-8 km/h (Rückwärtsgang-Option nur in den USA)
- Steilere Steigung: bis zu 25%
- Steigung: (-3%)-(+22%)
- Schnittstelle RS232 einschließlich Steuerungssoftware
- Speziallackierung

Weitere Optionen können verfügbar sein. Bitte kontaktieren Sie Ihren Vertriebsmitarbeiter.

**⚠ WARNUNG** 022

Verletzungsgefahr durch Stolpern über Kabel!

- Unsachgemäß verlegte Kabel stellen eine Stolperfalle dar und bergen Verletzungsgefahr.
- Verlegen Sie Netzkabel, Schnittstellenkabel usw. sicher außerhalb der Gehbereiche.

### 3.5 Lauffläche

Die Lauffläche besteht aus einzelnen Gummi-/Aluminiumlamellen, die auf einem Satz von Keilzahnriemen montiert sind.

Die einzelnen Lamellen bestehen aus zwei Komponenten. Die Basis ist ein massives Aluminiumprofil und die Lauffläche besteht aus einer hochtraktionsfähigen Gummimischung (ca. 40 Shore A). Diese Kombination macht es zum "weichsten Laufband der Welt". Die ca. 1,2 cm dicke Gummioberfläche reduziert die Aufprallenergie erheblich und macht WOODWAY-Laufbänder damit wesentlich gelenkschonender als herkömmliche Laufbänder.

Die WOODWAY Lauffläche unterscheidet sich grundlegend von den Laufflächen herkömmlicher Laufbänder (bei denen normalerweise Baumwoll-Nylon-Bänder verwendet werden). Auf WOODWAY-Laufbändern kann der Benutzer anfangs eine höhere Griffigkeit der Oberfläche als auf anderen Laufbändern feststellen. Bei wiederholter Benutzung wird sich der Benutzer an die Griffigkeit gewöhnen.
Wie bei allen Laufbändern ist es wichtig, dass der Benutzer nach Möglichkeit nicht mit den Füßen schlurft.

### 3.6 Betriebsbedingungen

| Beschreibung | Parameter |
|---|---|
| Umgebungstemperatur | +10°C bis +40°C |
| Relative Luftfeuchtigkeit | 20-95% (nicht kondensiert) |
| Gehäuse Bewertung | IP2x |

### 3.7 Elektrische Anschlüsse

WICHTIG - Das Netzkabel muss sowohl bei der Verwendung als auch bei der Aufbewahrung ordnungsgemäß geschützt werden.

DIE STIFTE DÜRFEN NICHT GEKNICKT ODER ENTFERNT WERDEN. Die Stecker sind polarisiert, d.h. die Stifte sind unterschiedlich groß und der Stecker kann nur in eine Richtung in die Steckdose gesteckt werden. Falls andere Netzkabelstecker benötigt werden, kontaktieren Sie bitte WOODWAY.
Vor dem Anschluss des Laufbandes an das Stromnetz sind die Angaben zu Netzspannung und Frequenz (auf dem Typenschild) mit den bauseitigen Anschlusswerten zu vergleichen. Schließen Sie das Gerät nur an, wenn die Werte übereinstimmen. Überspannungen oder Spannungsabfälle können zu Fehlfunktionen oder Defekten am Gerät führen.

Es dürfen keine anderen Laufbänder oder Geräte an der gleichen Zuleitung betrieben werden. Jedes Laufband muss mit einem eigenen Stromkreisunterbrecher betrieben werden. Das Laufband muss geerdet sein.

**⚠ GEFAHR** R4

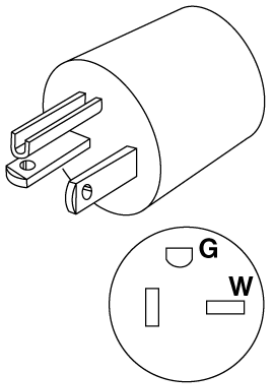
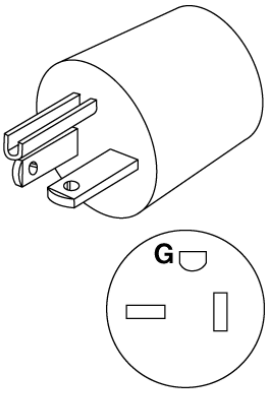
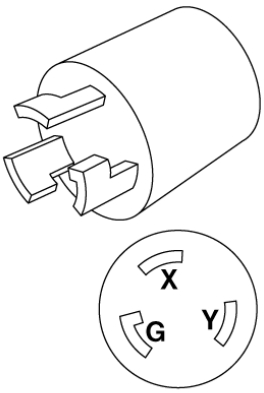
**Gefahr des Todes durch Stromschlag!**

Unsachgemäßer Umgang mit elektrischen Geräten durch nicht qualifizierte Personen kann zu tödlichen Stromschlägen führen.

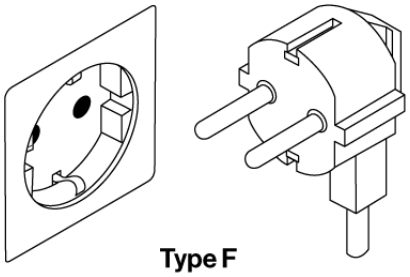
- Lassen Sie die Elektroinstallation bei Bedarf nur von qualifiziertem Personal durchführen.
- Das Netzkabel darf nicht mit heißen Oberflächen oder scharfen Kanten in Berührung kommen.
- Elektrische Teile (z.B. Motor, Netzkabel und Netzschalter) dürfen nicht mit Wasser in Berührung kommen.

Nachstehend finden Sie die Standard-Elektroanforderungen für die einzelnen Regionen. Je nachdem, welches Modell Sie besitzen, gibt es unterschiedliche Optionen. Wenn Sie eine andere elektrische Konfiguration haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Vertriebsmitarbeiter.

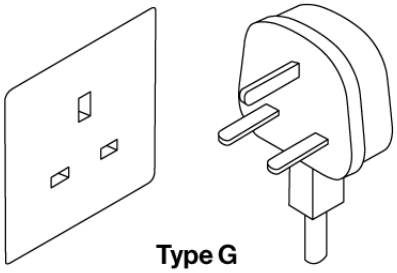
### 3.7.1 Nord-Amerika

| Beschreibung | Parameter | | |
|---|---|---|---|
| | **115 VAC** | **208/230 VAC** | **208/230 VAC** |
| **Spannung** | Benötigt mindestens 115 V aus der Steckdose. Fällt die Spannung um 10 % unter 115 V, schaltet sich das Laufband ab und wird zurückgesetzt. | Erfordert mindestens 208/230 V aus der Steckdose. Wenn die Spannung 10% unter 208/230 V fällt, schaltet sich das Laufband ab. und zurücksetzen. | Erfordert mindestens 208/230 V aus der Steckdose. Wenn die Spannung 10% unter 208/230 V fällt, schaltet sich das Laufband ab. und zurücksetzen. |
| **Frequenz** | 50/60 Hz | 50/60 Hz | 50/60 Hz |
| **Strom** | 20 Ampere Eigene Leitung erforderlich (keine gemeinsame Nutzung des Nullleiters möglich) | 20 Ampere Eigene Leitung erforderlich (keine gemeinsame Nutzung des Nullleiters möglich) | 30 Ampere Eigene Leitung erforderlich (keine gemeinsame Nutzung des Nullleiters möglich) |
| **Anforderungen Wandsteckdose** Deutschland, Australien, die Niederlande, Schweden, Norwegen, Finnland, Portugal, Spanien und Osteuropa. Zwei runde Stiftlöcher und zwei Erdungsklemmen / Zwei runde Stifte und zwei Erdungsklemmen. |  **NEMA 5-20** |  **NEMA 6-20** |  **NEMA L6-30** |
| **Kompatibilität Steckdose** | Standard 3-poliger Krankenhausstecker (NEMA 5-20 P) Passt NUR in eine NEMA 5-20 R Steckdose | 3-poliger Stecker (NEMA 6-20 P) Passt NUR in eine NEMA 6-20 R Steckdose | 3-poliger Twist-Stecker (NEMA L6-30 P) Passt NUR in eine NEMA L6-30 R Steckdose |
| **Krankenhaus geeignet Geringe Leckage** | Um eine zuverlässige Erdung zu gewährleisten, schließen Sie das Gerät nur an eine geeignete Steckdose an, die mit “Hospital Grade” gekennzeichnet ist, wenn Sie es für medizinische Zwecke verwenden. | | |

### 3.7.2 Europa

| Beschreibung | Parameter |
|---|---|
| | **208/230 VAC** |
| **Spannung** | Erfordert mindestens 208/230 V aus der Steckdose. Fällt die Spannung um 10 % unter 208/230 V, schaltet sich das Laufband ab und wird zurückgesetzt. |
| **Frequenz** | 50 Hz |
| **Strom** | 16 Ampere<br>Eigene Leitung erforderlich (keine gemeinsame Nutzung des Nullleiters möglich) |
| **Anforderungen für Wandsteckdosen**<br>Deutschland, Australien, die Niederlande, Schweden, Norwegen, Finnland, Portugal, Spanien und Osteuropa.<br><br>Zwei runde Stiftlöcher und zwei Erdungsklemmen / Zwei runde Stifte und zwei Erdungsklemmen. |  <br>**Type F** |

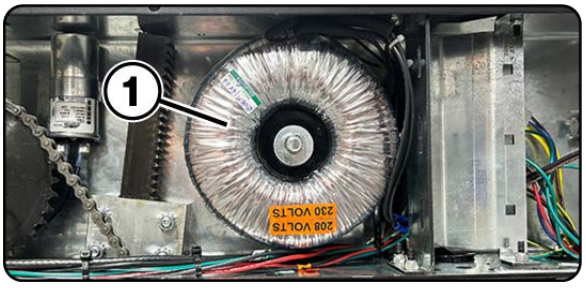
### 3.7.3 Vereinigtes Königreich

| Beschreibung | Parameter |
|---|---|
| | **208/230 VAC** |
| **Spannung** | Erfordert mindestens 208/230 V aus der Steckdose. Fällt die Spannung um 10 % unter 208/230 V, schaltet sich das Laufband ab und wird zurückgesetzt. |
| **Frequenz** | 50 Hz |
| **Strom** | 13 Amp<br>*Eigene Leitung erforderlich (keine gemeinsame Nutzung des Nullleiters möglich)* |
| **Anforderungen für Wandsteckdosen**<br>Kompatibilität der Steckdose<br>G/BS 1363-Stecker |  <br>**Type G** |

### 3.7.4 Ringkerntransformator

Die medizinischen 4Front Laufbänder (Personal Trainer, Quickset und Modelle mit Gasdruckfeder und Handlauf) sind mit einem krankenhausgeeigneten Ringkerntransformator ausgestattet, der einen geringen Ableitstrom liefert, was ein wichtiges Sicherheitsmerkmal für medizinische Kliniken, Physiotherapieeinrichtungen und Krankenhäuser ist.

Ein Ringkerntransformator (1), der sich in der vorderen rechten Ecke des Gehäuses befindet, kann den Leckstrom auf weniger als 200 Mikroampere (uA) reduzieren.
Der Transformator wird verwendet, um 115 VAC für interne elektrische Komponenten in Modellen mit 208/230 VAC-Eingang bereitzustellen.




Er kann auch als Isolationstrenntransformator für Laufbänder angeschlossen werden, die mit der Option der Isolierung ausgestattet sind. In diesem Fall hat der Transformator einen 115-VAC-Eingang mit einem intern isolierten 115-VAC-Ausgang. (Der Transformator ist eine Option und ist nicht bei allen 4-Front-Modellen vorhanden).

# 4 Transport und Lagerung

## 4.1 Sicherheitshinweise für den Transport

Überprüfen Sie das Laufband bei der Ankunft auf Schäden. Überprüfen und vergleichen Sie auch das mitgelieferte Zubehör mit dem entsprechenden Lieferschein.
Der Hersteller haftet nicht für Schäden und fehlende Teile, wenn diese Informationen nicht schriftlich auf dem Lieferschein bei Anlieferung des Gerätes vermerkt wurden. Schäden oder Mängel müssen sofort dem Spediteur und dem zuständigen WOODWAY-Händler gemeldet werden.

**⚠ WARNUNG** 05

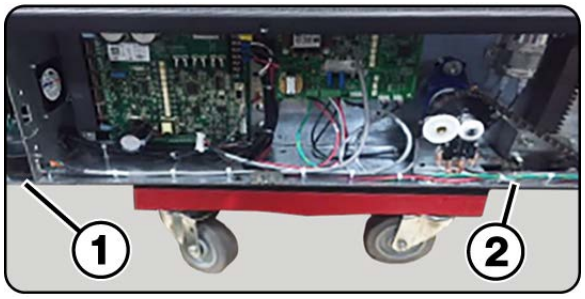
**Verletzungsgefahr durch herabfallende oder umfallende Maschine!**
Ein unsachgemäßer Transport des Geräts kann dazu führen, dass es umfällt und Verletzungen oder Geräteschäden verursacht.

- Transportieren Sie nur unter Beachtung der Sicherheitsvorschriften.
- Verwenden Sie für den Transport nur die mitgelieferten Tragerohre.
- Heben Sie das Gerät niemals am Geländer oder an den Schutzabdeckungen an.
- Sorgen Sie für einen stabilen Schwerpunkt und sicheren Stand beim Transport.

WOODWAY Service: Falls erforderlich, kann ein Transport oder ein Umzug durch autorisierte WOODWAY Servicepartner organisiert und durchgeführt werden.
Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an 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.
Achten Sie darauf, dass der Transportwagen zwischen den hinteren Füßen (1) und den Neigungsfüßen (2) des Laufbandes steht.
Vergewissern Sie sich, dass der Rahmen und nicht die Lauffläche des Laufbandes auf dem Wagen steht.

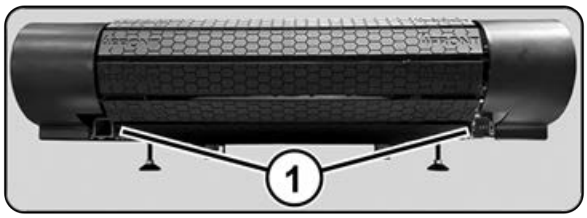



## 4.3 Transport aufrecht

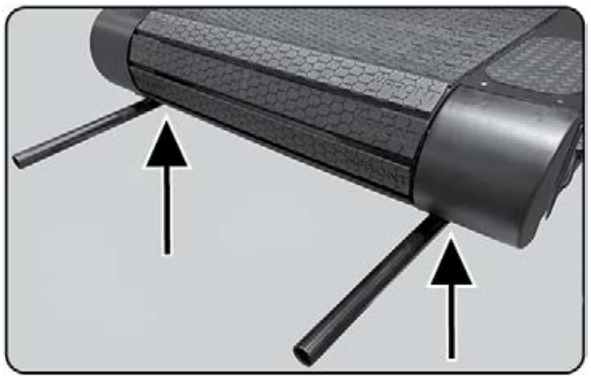
Bei schmalen Transportwegen ist es möglich, das Laufband senkrecht zu transportieren (z.B. bei schmaler Türbreite oder zum Treppensteigen). Hierfür müssen Handläufe und Seitenverkleidungen entfernt werden.
Beim Transport in aufrechter Position muss das Gerät zusätzlich gegen Umkippen oder Wegrollen gesichert werden, da der Schwerpunkt nicht in der Mitte des Gerätes liegt.

### 4.4 Transport mit Tragestangen

Vier Hubstangen (runde Stahlrohre) sind im Lieferumfang des Laufbandes enthalten.




Die Hubstangen können in die **vorderen und hinteren Öffnungen (1)** an jedem Ende des Laufbandrahmens eingesetzt werden.
Die Seitenverkleidungen und Geländer können zum leichteren Transport abmontiert werden.



### 4.5 Lagerung

Das Gerät darf nur in geschlossenen und trockenen Räumen gelagert werden. Der Kontakt mit Feuchtigkeit (Regen, Nebel, etc.) ist zu vermeiden.
Für den Transport und die Lagerung sind die folgenden Umgebungsbedingungen vorgeschrieben:

- Temperatur: -18°C bis +49°C
- Relative Luftfeuchtigkeit: 20-95% (nicht kondensiert)
- Luftdruck: 700-1060 hPa

## 5 Produktbeschreibung / Übersicht

### 5.1 Lauffläche

Die Lauffläche besteht aus einzelnen Lamellen, die auf einem Satz von Keilzahnriemen montiert sind.

Die einzelnen Lamellen bestehen aus zwei Komponenten. Die Basis ist ein massives Aluminiumprofil und die Lauffläche besteht aus einer hochtraktionsfähigen Gummimischung. Diese Kombination macht es zum “weichsten Laufband der Welt”. Die ca. 1,2 cm dicke Gummioberfläche reduziert die Aufprallenergie erheblich und macht WOODWAY-Laufbänder damit wesentlich gelenkschonender als herkömmliche Laufbänder.

Die WOODWAY Lauffläche unterscheidet sich grundlegend von den Laufflächen herkömmlicher Laufbänder (bei denen normalerweise Baumwoll-Nylon-Bänder verwendet werden). Auf WOODWAY-Laufbändern kann der Benutzer anfangs eine höhere Griffigkeit der Oberfläche als auf anderen Laufbändern feststellen. Bei wiederholter Benutzung wird sich der Benutzer an die Griffigkeit gewöhnen.

Wie bei allen Laufbändern ist es wichtig, dass der Benutzer nach Möglichkeit nicht mit den Füßen schlurft.

**⚠ WARNUNG** 011

**Verletzungsgefahr durch Sturzgefahr!**
Beim Training, insbesondere bei der ersten Benutzung des Geräts, besteht Verletzungsgefahr durch Stürze.

- Machen Sie sich vor dem Training mit der Bedienung des Laufbandes vertraut.
- Halten Sie sich beim ersten Trainingsprogramm am Sicherheitshandlauf fest, bis Sie sich sicher auf dem Laufband bewegen können.

## 5.2 Transportsystem

Das Transportsystem besteht aus 2 Trageschieneneinheiten, die mit Hochleistungslagern ausgestattet sind. 6 Keilriemenführungen an jeder Schiene sorgen für Seitenstabilität. Die Rollen übertragen die Last zum und vom Motor und verhindern ein Durchrutschen des laufenden Riemens.
Das System stützt die Lauffläche und verteilt die Last gleichmäßig über das gesamte Laufband. Der Laufflächengurt (Lamellen und stahldrahtverstärkter, verzahnter Keilriemen) wird über formschlüssige Antriebsscheiben an der Vorder- und Rückseite geführt.
Das Gerät kann sogar ohne externen Antrieb genutzt werden, indem man das Laufband einfach anschiebt, um es in Bewegung zu setzen. Die Kombination aus Lauffläche, sekundären Lagerschienen und Antriebsrollen verleiht diesem Lamellensystem einzigartige Eigenschaften:

- Geringe Reibung (energiesparend)
- Geringer Verschleiß (ca. 240.000 km Funktionslebensdauer)
- 100%ige Kraftübertragung durch das formschlüssige, verzahnte Keilriemensystem
- Hohe Lebensdauer (ein Laufflächengurt für ein Laufbandleben)

## 5.3 Neigungssystem

WOODWAY-Laufbänder sind standardmäßig mit einem modellspezifischen Neiggungssystem ausgestattet. Das Neigungssystem wird von einem Getriebemotor und einem Kettenantriebssystem angetrieben, das zur Übertragung von Kräften auf mehrere Antriebsräder dient. Dieser Zahnradantrieb hebt oder senkt das Laufband auf Zahnstangen. Die Zahnstangen sind mit Gummifüßen ausgestattet und tragen den größten Teil des Gewichts des Laufbands und des Benutzers, wenn die Neigung aktiviert ist.
Die Endschalter dienen zur Begrenzung des Hebesystems. Beim Einschalten des Displays wird die Lauffläche automatisch in die 0-Neigungsposition (Startposition) gefahren.

**⚠ WARNUNG** 012

**Gefahr der Abwärtsbewegung des Gerätes beim Einschalten!**
Wenn sich das Laufband vor dem Ausschalten in der geneigten Position befand, fährt das Gerät automatisch in die neutrale Position zurück.
(0% Steigung). Es besteht die Gefahr von Verletzungen!

- Im Bereich vor dem Laufband dürfen sich keine Personen aufhalten.
- Unter dem Laufband dürfen sich keine Gegenstände befinden.
- Überprüfen Sie die Position des Laufbandes, bevor Sie es einschalten.

## 5.4 Dynamischer Modus

**⚠ WARNUNG** 013

**Lassen Sie das Laufband im dynamischen Modus nicht unbeaufsichtigt!**
Wenn das Laufband im dynamischen Modus unbeaufsichtigt gelassen wird besteht die Gefahr von Verletzungen, wenn Personen auf das Gerät treten während sie annehmen, dass die Lauffläche gesperrt ist.

- Lassen Sie das Laufband niemals unbeaufsichtigt, wenn es sich im dynamischen Modus befindet.
- Die Lauffläche läuft völlig frei in beide Richtungen und wird nicht mehr durch den Motor gebremst.
- Halten Sie Kinder und Tiere immer vom Laufband fern, wenn es sich im dynamischen Modus befindet.

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 Modus” bezeichnet.

## 5.5 Strom-/Hauptsicherungskonsole - Laufband EIN/AUS schalter

In der unteren vorderen rechten Ecke des Gerätegehäuses befinden sich die **Hauptsicherung (1)** und der **Ein-/Ausschalter (2)**.

## 5.6 Sicherheitsausrüstung

Die WOODWAY-Laufbänder sind je nach Modell und Ausführung mit unterschiedlichen Sicherheitseinrichtungen ausgestattet. Sie dienen im Bedarfsfall dazu, gefährliche Situationen zu vermeiden und das Verletzungsrisiko auf ein Minimum zu reduzieren. Die folgenden Sicherheitseinrichtungen sind verfügbar:

- Not-Aus-Zugschnur mit Magnetschalter auf dem Display
- PAUSE- und STOP-Tasten auf dem Display (und Handlauf bei einigen Modellen)
- Rutschfeste Beschichtung an den Seitenverkleidungen (ermöglicht Notabstieg durch Spreizen der Beine)

### 5.6.1 Sicherheitshandlauf

Die Modelle mit Standard-Handlauf sind mit einem festen Handlauf ausgestattet, der an beiden Seiten verläuft. Dadurch kann der Benutzer direkten Kontakt halten, um Sicherheit und Stabilität während des Trainings zu erhalten. Die Option “Medizinischer Handlauf” verwendet ein verstellbares Handlauf-Portalsystem mit vollständig verstellbaren rechten und linken Handläufen und einem verstellbaren Steuerpultständer.
Aus Sicherheitsgründen sollte sich der Benutzer am Handlauf festhalten, wenn dies erforderlich ist (z. B. zum Anhalten).

**⚠ VORSICHT** Y5

**Verletzungsgefahr durch Absturzrisiko!**
Es wird empfohlen, zum Auf- und Absteigen immer das Geländer zu benutzen!

### 5.6.2 Not-Aus-Zugseil

Der Not-Aus-Schalter ist ein Magnetkontaktschalter, der in Laufrichtung am Anzeigefeld angebracht ist. Der Stromkreis wird durch den Einsatz eines Magnet geschlossen. Wenn der Magnet von der Kontaktfläche entfernt wird, löst eine Unterbrechung der Stromzufuhr einen Notstopp aus.

Der Magnet wird mit einem Clip an einem Schlüsselband/einer Schnur an der Kleidung des Läufers befestigt. Er sollte an einem engen Kleidungsstück (z. B. Hosenbund) befestigt werden. Der Sicherheitsmagnet kann auch verwendet werden, um das Laufband zu blockieren und zu verhindern, dass Dritte das Gerät benutzen. Um die Benutzung des Laufbandes zu verhindern, z.B. wenn es nicht beaufsichtigt wird, kann der Sicherheitsmagnet mit Zugseil an einem sicheren Ort aufbewahrt und das Laufband kann nicht in Betrieb genommen werden.

Die Zugleine ist keine Absturzsicherung und kann nicht verhindern, dass eine Person auf dem Laufband stürzt. Sie dient nur als Notstopp in Gefahrensituationen. Wenn der Magnet losgelassen wird, wird das Antriebssystem vom Strom getrennt und ein Notstopp ausgelöst.

Es besteht eine erhöhte Sturzgefahr (z. B. bei Leistungsdiagnostik, intensiven Sprints und langen Läufen). Es besteht ein erhöhtes Verletzungsrisiko durch Stürze, insbesondere in der Rehabilitation, wenn Patienten mit verschiedenen körperlichen Einschränkungen das Laufband nutzen.

**⚠ WARNUNG** 014

Verletzungsgefahr durch unsachgemäß installierte Zugleine!
Wenn die Zugleine vor dem Training nicht ordnungsgemäß angebracht ist, wird der Not-Aus-Magnetschalter nicht ausgelöst und es besteht Verletzungsgefahr im Falle einer gefährlichen Situation.

- Die Verwendung der Zugleine ist VERPFLICHTENT.
- Befestigen Sie den Clip sicher an der Kleidung, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Stellen Sie die Länge der Reißleine mit Seilstopper auf die kürzeste mögliche Einstellung ein, wobei die Bewegungsfreiheit erhalten bleiben muss.

### 5.6.3 Strombegrenzung des Riemenantriebes

Die Laufbänder der WOODWAY Med Serie sind mit einer Strombegrenzungsfunktion ausgestattet, die den Stromverbrauch reduziert und die Sicherheit erhöht. Das wichtigste Sicherheitsmerkmal ist der Strombegrenzer nach Zeitüberschreitung.

Wenn das laufende Band länger als 10 Sekunden blockiert ist, wird der Motorstrom auf 6A reduziert. Dies ist immer dann zu empfehlen, wenn sich etwas im Riemen verfangen hat, da der Riemen dann automatisch gestoppt wird.

Sobald die Strombegrenzungssteuerung ausgelöst wurde, wird das Motordrehmoment auf ein Minimum reduziert, um Schäden am Motor und am elektrischen System zu vermeiden.

### 5.6.4 Geringer Ableitstrom

Die Anforderung eines geringen Ableitstroms ist für medizinische Kliniken, Physiotherapieeinrichtungen und Krankenhäuser wichtig.
Die Laufbandfunktionen sind so ausgelegt, dass der Netzstecker und der Eingangsnetztransformator mit einem geringen Ableitstrom beaufschlagt werden.
Durch einen Eingangsnetztransformator mit geringem Ableitstrom kann der Ableitstrom des Laufbandes auf weniger als 200 Mikroampere (uA) reduziert werden.

### 5.6.5 Abstieg in Notsituationen

WOODWAY Laufbänder haben eine rutschfeste Oberfläche seitlich neben der Lauffläche. Diese bietet zusätzlichen Halt beim Absteigen und verhindert, dass die Füße des Benutzers von den Seitenverkleidungen abrutschen. Die rutschhemmende Oberfläche sollte regelmäßig auf Verschleiß oder mangelnde Griffigkeit überprüft und bei Bedarf ausgetauscht werden.

In Notfällen wird das Laufband wie folgt verlassen:

- Grätschend auf die Seitenverkleidungen springen.
- Die Lauffläche kann jetzt zwischen den Beinen frei durchlaufen.
- Dann stoppen Sie das Laufband mit der normalen STOP-Taste oder der Not-Aus-Taste.

Eine Alternative ist, sich mit beiden Füßen auf einer Seite der Lauffläche, rechts oder links, auf die Seitenverkleidung zu stellen und sich am Handlauf festzuhalten. Mit der STOP-Taste oder der Not-Aus-Taste kann das Laufband dann zum Stillstand gebracht werden.

**⚠ WARNUNG** O15

**Verletzungsgefahr durch Sturz beim Ausschalten des Gerätes!**Eine vollständige Abschaltung des Geräts durch Überspannung oder Spannungseinbrüche kann ein abruptes Abbremsen der Lauffläche verursachen.

- Um Fehlfunktionen zu vermeiden, müssen alle Angaben auf dem Typenschild mit den tatsächlichen Anschlusswerten übereinstimmen.

**⚠ WARNUNG** O16

**Gefährliche Situationen während des Betriebs können zu Verletzungen führen!**
Zustände während der Benutzung des Geräts, die nicht der normalen Funktion entsprechen und einen sofortigen Stopp erfordern, können zu Verletzungen führen. Jede Betätigung des Not-STOP-Schalters bewirkt eine Stromunterbrechung des Antriebssystems, was wiederum einen Notstopp der Lauffläche zur Folge hat und eine zusätzliche Sturzgefahr darstellt.

- Sofortige Notabschaltung des Geräts/Antriebs.
- Ausschalten des Geräts (Netzschalter) und Ziehen des Netzkabels aus der Steckdose.
- Die Klärung und Beseitigung der Ursachen von Gefahrensituationen darf nur durch einen qualifizierten WOODWAY-Kundendienstmitarbeiter erfolgen.
- Nehmen Sie das Gerät erst nach Freigabe durch einen qualifizierten WOODWAY-Kundendienstmitarbeiter wieder in Betrieb.

# 6 Inbetriebnahme

## 6.1 Allgemein

Vergewissern Sie sich, dass die Bedingungen für die grundlegenden Sicherheits- und Gesundheitsanforderungen erfüllt sind und dass das Kapitel “Sicherheit” gelesen und verstanden wurde.
Lesen Sie vor der Installation die Anweisungen der Bedienungsanleitung vollständig durch.
Vor der Verwendung des Geräts sind die Betriebs- und Funktionssicherheitssysteme zu prüfen, einschließlich der korrekten Installation und der Bedieneranweisungen.
In den meisten Fällen wird Ihr WOODWAY Laufband komplett montiert geliefert. Überprüfen Sie bitte sofort bei der Anlieferung, ob es Anzeichen von Transportschäden gibt und melden Sie eventuelle Schäden sofort dem Transportunternehmen und WOODWAY.

**ACHTUNG** BA7

**Installation nach Lagerung oder Transport**
Die Bildung von Kondenswasser auf den gekühlten elektroischen Teilen kann zu Fehlfunktionen des Laufbanders und zu Schäden an der Elektronic Fuhren.

- Bevor das Laufband nach der Lagerung oder dem Transport aufgestellt wird, muss es ca. 3 Stunden bei Raumtemperatur stehen, um sich zu akklimatisieren

## 6.2 Informationen zur Erdung

Das Laufband muss ordnungsgemäß geerdet sein. Im Falle einer Fehlfunktion oder eines Ausfalles bietet die Erdung einen Weg des geringsten Widerstands für den elektrischen Strom, um das Risiko eines Stromschlags zu verringern. Dieses Produkt ist mit einem geerdeten Netzkabel ausgestattet.

**⚠ WARNUNG** 017

**Schließen Sie das Laufband nur an eine ordnungsgemäß geerdete Steckdose an!**
Der Stecker des Laufbandes muss in eine geeignete Steckdose eingesteckt werden, die ordnungsgemäß installiert und geerdet ist und allen örtlichen und nationalen Vorschriften und Verordnungen entspricht.

- Der mitgelieferte Stecker darf in keiner Weise manipuliert werden.
- Falls erforderlich, kann ein qualifizierter Elektriker eine geeignete Steckdose installieren.
- Die Verwendung von Adaptern ist wegen der Gefahr eines Stromschlags nicht zulässig.

### 6.3 Vorbereitung und Aufstellung

**ACHTUNG** BA8

**Vorbereitung Untergrund**

Bevor das Gerät installiert wird, muss der Vorbereitung stabiler Untergrund werden. Das Gesamtgewicht des Geräts (mit allem Zubehör und Optionen) ist zu berücksichtigen.

- Bereiten Sie einen stabilen und festen Untergrund vor.
- Stellen Sie das Gerät nur auf einem ebenen, stabilen und ausreichend tragfähigen Untergrund auf. Installieren Sie ggf. eine zusätzliche Grundplatte/Bodenplatte.

In den meisten Fällen werden die Laufbänder der WOODWAY Med Serie komplett montiert geliefert, eine gewisse Demontage/Montage kann jedoch für einen Umzug oder eine Verlegung an einen anderen Ort erforderlich sein.
Aufgrund des hohen Gewichts des Geräts wird empfohlen, das Laufband so nah wie möglich an seinem endgültigen Standort aufzustellen.
Demontieren Sie vorsichtig die Transportkiste.Entfernen Sie die Schutzfolien von allen verpackten Teilen. Achten Sie darauf, dass die Oberflächen nicht durch scharfe Gegenstände (Messer, etc.) beschädigt werden.

**HINWEIS** BN6.1

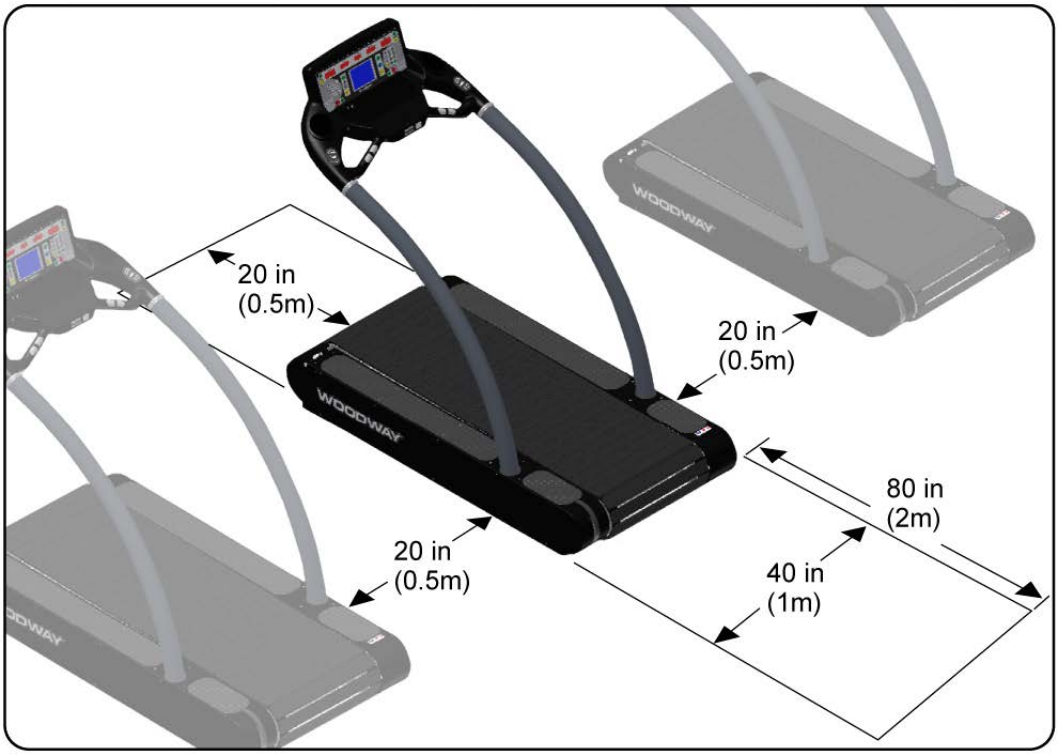
WOODWAY Med Serie Laufbänder verwenden bis auf wenige Ausnahmen Standard (Zoll) Schrauben, Bolzen und Muttern. Diese sind nicht mit metrischen Befestigungselementen kompatibel!

Die folgenden weiteren Hinweise zur Aufstellung sind zu beachten:

- Bei der Aufstellung in oberen Stockwerken muss das Gerät möglichst in einer Ecke des Raumes platziert werden, damit eine ausreichende Stabilität gewährleistet ist.
- Die Gebäudestruktur muss im Voraus geprüft werden.
- Das Laufband sollte nicht in der Nähe eines Heizkörpers oder einer anderen Wärmequelle aufgestellt werden.
- Wegen der beweglichen Teile an der Unterseite darf das Gerät nicht direkt auf dicken oder hochflorigen Teppichboden gestellt werden. In diesem Fall sollte eine Matte unter das Gerät gelegt werden. Dies verhindert das Eindringen von Flusen in das Laufband und verringert gleichzeitig die Abnutzung des Teppichs.
- WOODWAY hat entsprechende Matten verfügbar. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an den WOODWAY-Kundendienst.
- Bei größeren Geräten ist besonders auf die Decken-/Bodentragfähigkeit zu achten. Diese muss höher sein als das Gesamtgewicht (Gerätegewicht plus dynamisches Gewicht einer laufenden Person) und von einer autorisierten Stelle mit dem Betreiber des Laufbandes abgestimmt werden.
- Stellen Sie das Laufband so auf, dass das Netzkabel leicht zugänglich ist und bei Bedarf abgezogen werden kann und dass es nicht geknickt oder abgewinkelt ist, so dass es sich lösen könnte.

### 6.4 Sicherer Sturzbereich

Bei der Benutzung des Laufbandes erhöhen besonders schnelle Bewegungen (schnelles Laufen usw.) das Risiko eines Sturzes. Aus diesem Grund muss hinter dem Laufband ein sicherer Sturzbereich von mindestens 1 x 2 m eingehalten werden.
In diesem Sicherheitsbereich dürfen sich keine Hindernisse befinden. Gegenstände (z.B. Möbel, Pflanzen, Trainingsmaterialien, Leitern, etc.) dürfen nicht in diesem Bereich platziert werden und schräge Decken dürfen nicht in den Sicherheitsbereich hineinragen.
WOODWAY Laufbänder haben eine Rücklaufoption, daher muss auch vor dem Laufband ein Sicherheitsbereich von mindestens 0,5 x 1 m vorhanden sein.
Wenn Sie mehrere Laufbänder aufstellen achten Sie darauf, dass der Abstand zwischen den einzelnen Geräten mindestens 0,5 m beträgt. Das Diagramm unten zeigt ein 4Front-Standard als Referenz.




## 7 Installationsanleitung

In einigen Fällen kann es erforderlich sein, das Laufband teilweise zu zerlegen, um es an seinem endgültigen Standort zu platzieren.

Wenn das Laufband ohne Demontage ausgepackt und aufgestellt werden kann, muss das Gerät nivelliert und justiert werden um sicherzustellen, dass es von vorne nach hinten (X-Achse) und von rechts nach links (Z-Achse) nivelliert ist, dass die Nivellierfüße gleichmäßig beschwert sind und dass das Chassis nach dem Nivellieren nicht verdreht oder verzogen ist.

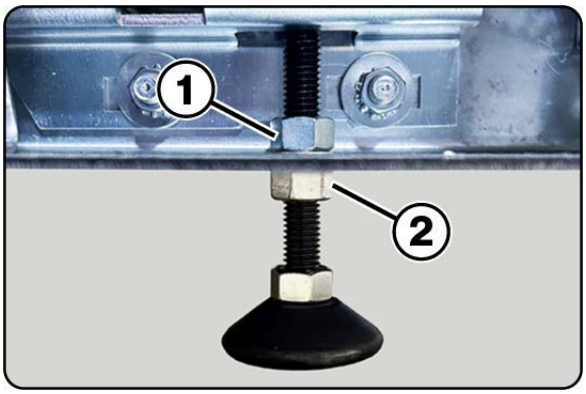
## 7.1 Nivellierungsanleitung (Standard-Handlauf)

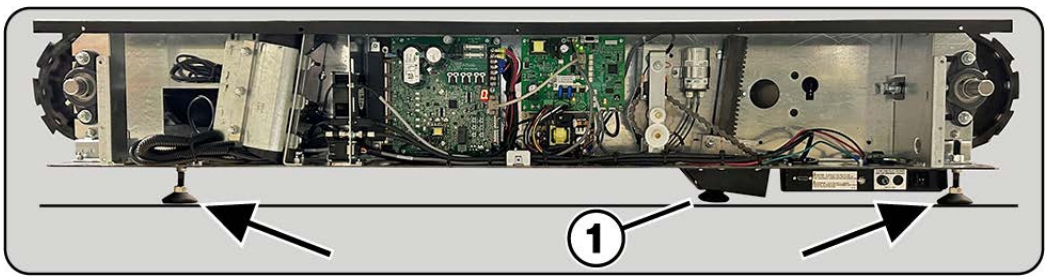
**Erforderliche Werkzeuge:**

- Kreuzschlitzschraubendreher Nr. 2
- 3/4" Ringmaulschlüssel
- 24" – Wasserwaage oder digitale Wasserwaage

1. Um an die Nivellierfüße an jeder Ecke des Geräts zu gelangen, müssen die beiden seitlichen Abdeckungen rechts und links mit einem Kreuzschlitzschraubendreher Nr. 2 entfernt werden.

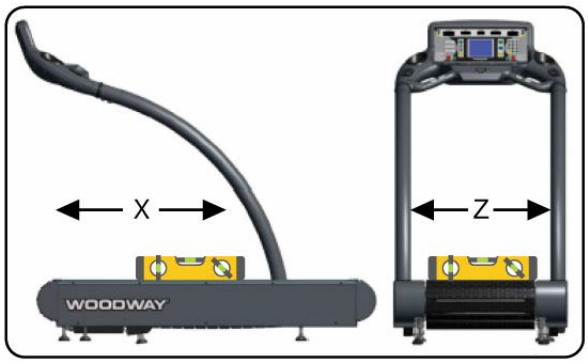
2. Wenn beide Seitenabdeckungen entfernt sind, haben Sie Zugang zu den **Kontermuttern (1)** und **Nivelliermuttern (2)** der Stellfüße. Lösen Sie die **Sicherungsmutter (1)** mit einem 3/4-Zoll-Schlüssel und drehen Sie sie 5 bis 6 Umdrehungen gegen den Uhrzeigersinn.
So erhalten Sie den nötigen Bewegungsspielraum, wenn Sie die Höhe mit der **Nivelliermutter (2)** einstellen.



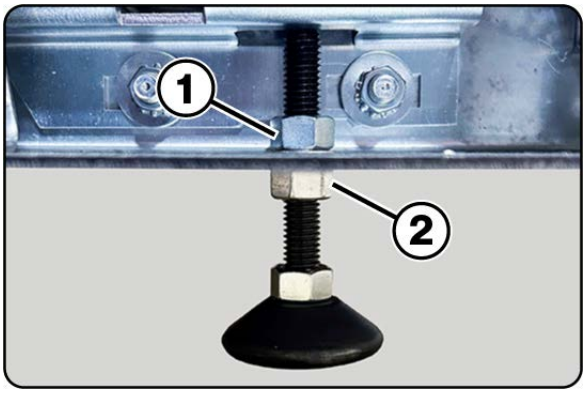

**WICHTIG:** Bei der Einstellung der 4 Eckpunkte ist es sehr wichtig, den Abstand des Neigungsfußes (1) so nah wie möglich am Boden zu halten, während das gesamte Fahrgestell und die Fahrgestellhöhe nivelliert werden. Die Neigungseinstellfüße sollten bei diesem Verfahren vollständig eingefahren sein. Der Abstand des Neigungsfußes sollte ungefähr einen Abstand von 1,75 mm vom Fuß zum Boden betragen.

3. Verwenden Sie eine Wasserwaage, die Sie zur Überprüfung der X-Achse auf die obere Seitenverkleidung des Gestells legen und eine Wasserwaage, die Sie zur Überprüfung der Z-Achse gleichmäßig auf eine der Lamellen legen.




**Hinweis:** Wenn Sie die Wasserwaage von der X- zur Z-Achse bewegen, ist es wichtig, die Wasserwaage jedes Mal an gleichen Stellen zu platzieren, um gleichbleibend genaue Messwerte zu gewährleisten.

4. Stellen Sie die **Nivelliermuttern (2)** an jeder Ecke mit einem 3/4-Zoll-Schlüssel ein, bis die X- und Z-Achse waagerecht sind. Vergewissern Sie sich, dass die Nivellierfüße gleichmäßig beschwert sind, indem Sie das Gerät an jeder Ecke vorsichtig leicht anheben. Sobald dies bestätigt ist, ziehen Sie die **Sicherungsmuttern (1)** an jeder Ecke mit einem 3/4-Zoll-Schlüssel fest.
Bringen Sie die Seitenabdeckungen mit einem Kreuzschlitzschraubendreher Nr. 2 wieder an.

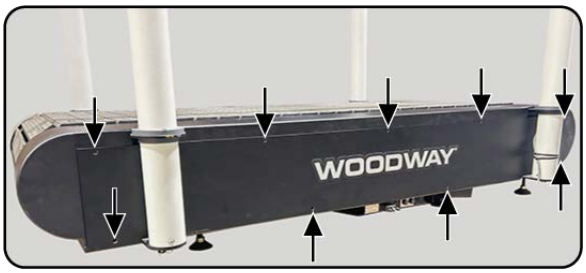



## 7.2 Nivellierungsanleitung (Handlauf mit Gasdruckunterstützung)

**Erforderliche Werkzeuge:**

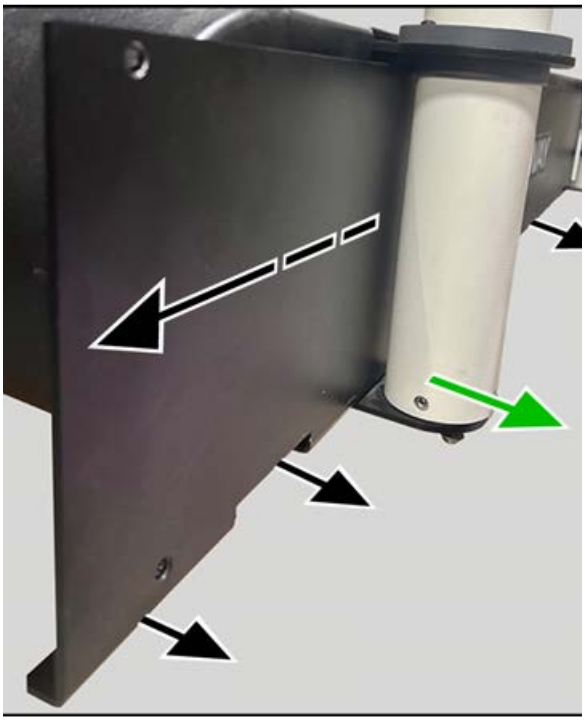
- Kreuzschlitzschraubendreher Nr. 2
- 3/4" Ringmaulschlüssel
- 24" – Wasserwaage oder digitale Wasserwaage

1. Um an die Nivellierfüße zu gelangen, die sich an jeder Ecke des Geräts befinden, müssen die beiden seitlichen Verkleidungen rechts und links mit einem Kreuzschlitzschraubendreher Nr. 2 entfernt werden.



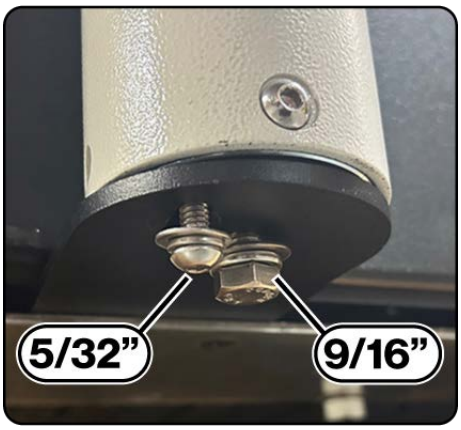

Entfernen Sie die neun Schrauben pro Seite, mit denen die Seitenverkleidungen befestigt sind.

2. Ziehen Sie nach dem Entfernen der Schrauben die Unterkante der Verkleidung vom Chassis weg und schieben Sie die Verkleidung entweder zur Vorder- oder zur Rückseite des Laufbandes.

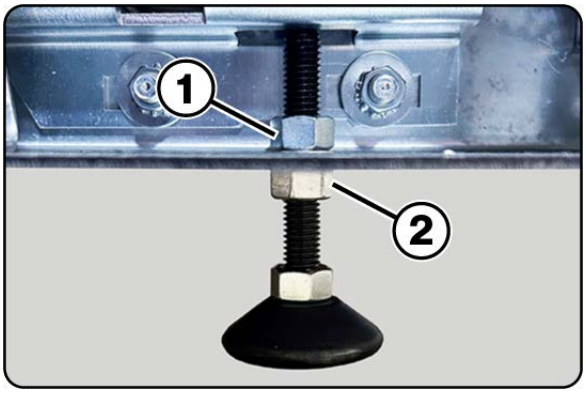


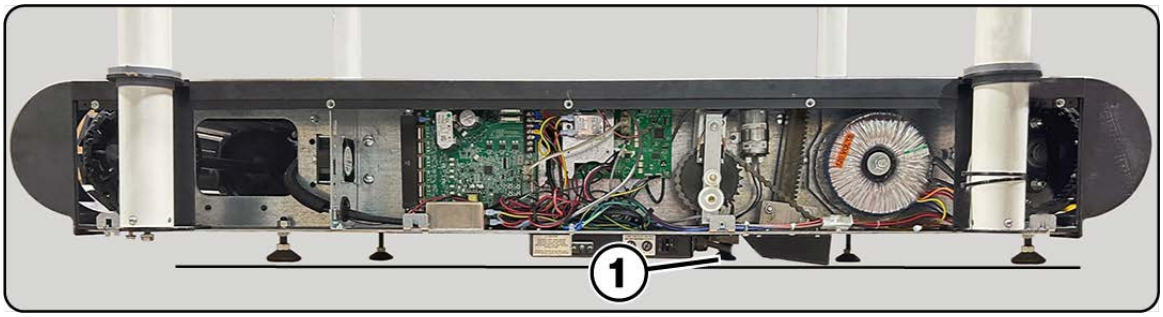
3. In einigen Fällen kann es erforderlich sein, die beiden Schrauben an der Unterseite der Handlaufhalterung zu lösen und die Halterung vom Gestell wegzuschieben, um Freiraum zum Entfernen der Verkleidung zu erhalten.

   Verwenden Sie einen 5/32" (4mm) Inbusschlüssel und einen 9/16" Schraubenschlüssel, um jede Schraube ein paar Umdrehungen zu lösen.



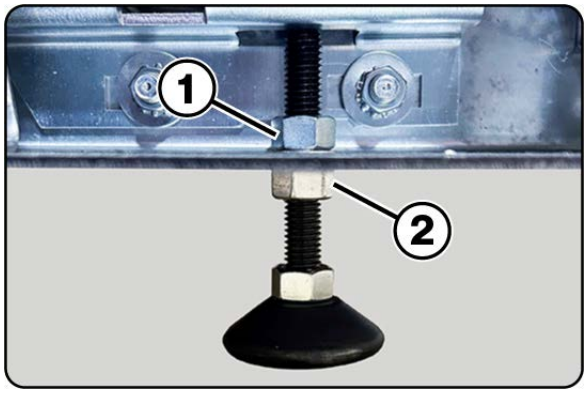

4. Wenn beide Seitenverkleidungen entfernt sind, haben Sie Zugang zu den **Kontermuttern (1)** und **Nivelliermuttern (2)** der Stellfüße. Lösen Sie die **Sicherungsmutter (1)** mit einem 3/4-Zoll-Schlüssel und drehen Sie sie 5 bis 6 Umdrehungen gegen den Uhrzeigersinn.
   So erhalten Sie den nötigen Bewegungsspielraum, wenn Sie die Höhe mit der **Nivelliermutter (2)** einstellen.

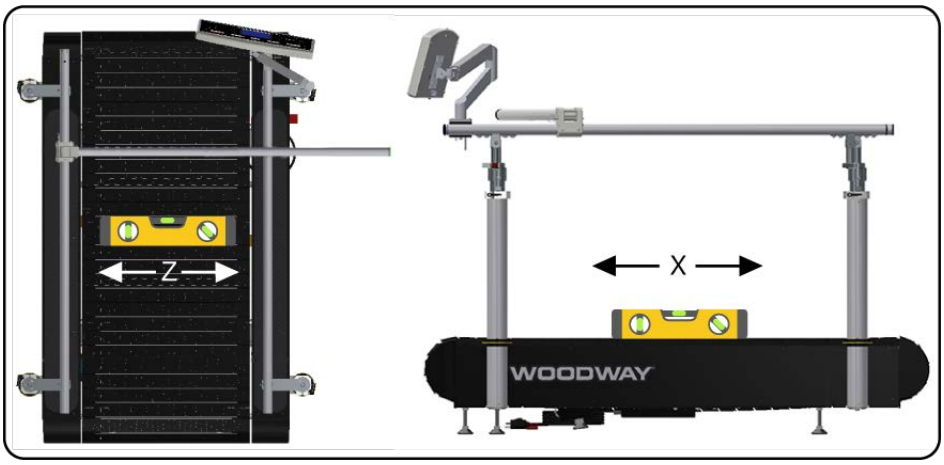





**WICHTIG:** Bei der Einstellung der 4 Eckpunkte ist es sehr wichtig, den Abstand des Neigungsfußes (1) so nah wie möglich am Boden zu halten, während das gesamte Fahrgestell und die Fahrgestellhöhe nivelliert werden. Die Neigungseinstellfüße sollten bei diesem Verfahren vollständig eingefahren sein. Der Abstand des Neigungsfußes sollte ungefähr einen Abstand von 1,75 mm vom Fuß zum Boden betragen.

5. Stellen Sie die **Nivelliermuttern (2)** an jeder Ecke mit einem 3/4-Zoll-Schlüssel ein, bis die X- und Z-Achse waagerecht sind.
   Vergewissern Sie sich, dass die Nivellierfüße gleichmäßig beschwert sind, indem Sie das Gerät an jeder Ecke vorsichtig leicht anheben.
   Sobald dies bestätigt ist, ziehen Sie die **Sicherungsmuttern (1)** an jeder Ecke mit einem 3/4-Zoll-Schlüssel fest.
   Bringen Sie die Seitenverkleidungen mit einem Kreuzschlitzschraubendreher Nr. 2 wieder an.




6. Verwenden Sie zur Überprüfung der X-Achse eine Wasserwaage, die Sie auf die obere Seitenverkleidung des Gestells legen und zur Überprüfung der Z-Achse eine Wasserwaage, die Sie gleichmäßig auf eine der Lamellen legen.

**Hinweis:** Wenn Sie die Wasserwaage von der X- zur Z-Achse bewegen, ist es wichtig, die Wasserwaage jedes Mal an der gleichen Stelle zu platzieren, um gleichbleibend genaue Messwerte zu gewährleisten.

### 7.3 Demontage / Montage 4FRONT Med Serie

In einigen Fällen kann es erforderlich sein den Handlauf zu entfernen, um das Gerät an einem anderen Ort aufzustellen. Wenn das Gerät für den Transport demontiert werden muss, werden die folgenden Werkzeuge benötigt.

**Erforderliche Werkzeuge:**

- Kreuzschlitzschraubendreher Nr. 2
- 1/2" Kombinationsschlüssel oder Ratschenschlüssel
- 3/4" Ringmaulschlüssel
- Seitenschneider

**HINWEIS** BN8

Es wird empfohlen, dass eine zweite Person beim Entfernen und Einsetzen des Handlaufs während der folgenden Vorgänge behilflich ist.

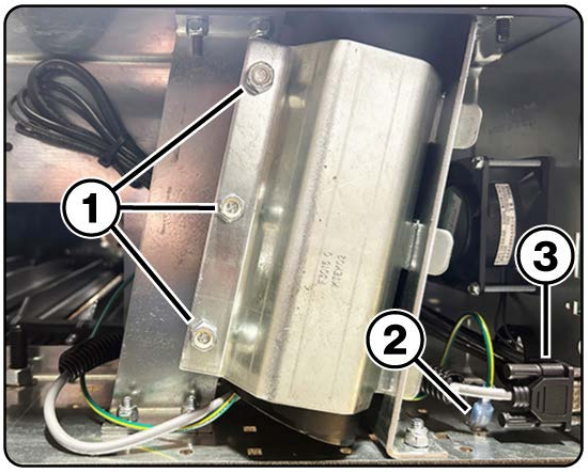
**Hinweis:** Die Fotos, die für die Demontage und Montage verwendet werden, beziehen sich auf das Standard 4Front Med Gestell. Die Pro Med und Pro XL Med Gestelle unterscheiden sich geringfügig in Bezug auf die Position des Handlaufs.

**Demontage:**

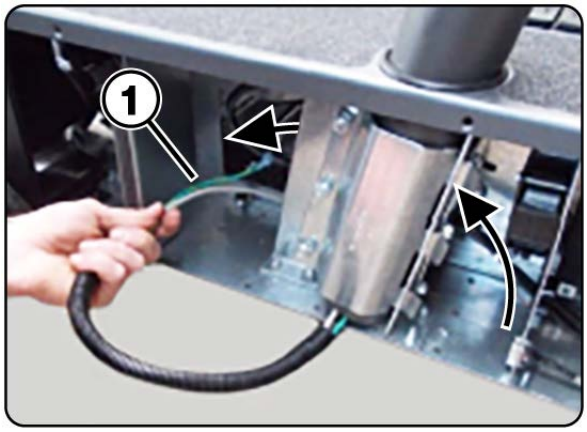
1. Stellen Sie sicher, dass das Gerät von der Stromversorgung getrennt ist. Entfernen Sie zunächst die rechte und linke Seitenverkleidung mit einem Kreuzschlitzschraubendreher Nr. 2.

2. Wenn die Abdeckungen entfernt sind, haben Sie Zugang zu den 3 Muttern, mi denen die **Handlaufhalterungen (1)** auf jeder Seite des Geräts befestigt sind. Auf der rechten Seite (Schaltschrankseite) befinden sich elektrische Anschlüsse (2/3), die vor dem Abnehmen des Handlaufs getrennt werden müssen.

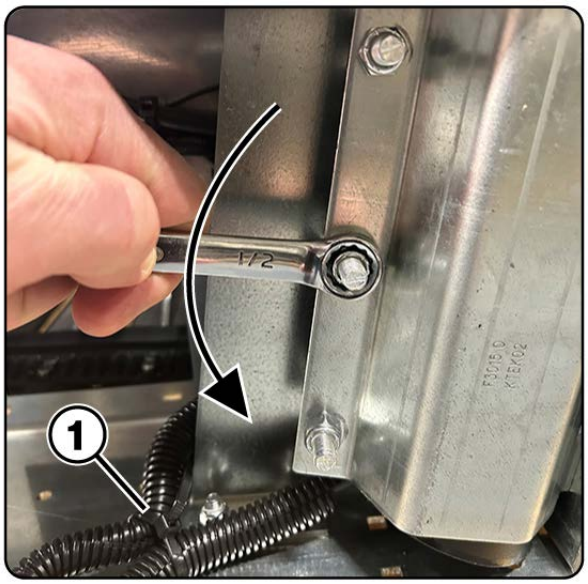
3. Trennen Sie das **Erdungskabel (2)** und trennen Sie dann den **VGA-Anschluss (3)** des Monitors, indem Sie die beiden Schrauben lösen und den Anschluss vorsichtig abziehen.



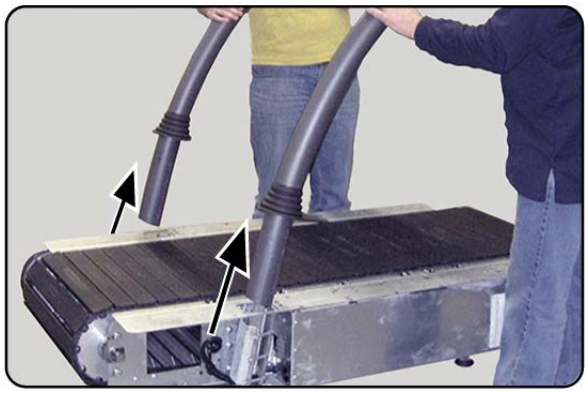
4. Entfernen Sie alle Kabelbinder, mit denen das Kabelbündel möglicherweise befestigt ist, und führen Sie das Kommunikations- und **Erdungskabel (1)** vorsichtig um die Rückseite der Aufnahmevorrichtung.




5. Lösen Sie die 3 Muttern an jeder der Aufnahmevorrichtung mit einem 1/2-Schlüssel. Lösen Sie die Muttern jeweils um 6 bis 8 Umdrehungen oder so weit, dass sich der Handlauf bewegen lässt.



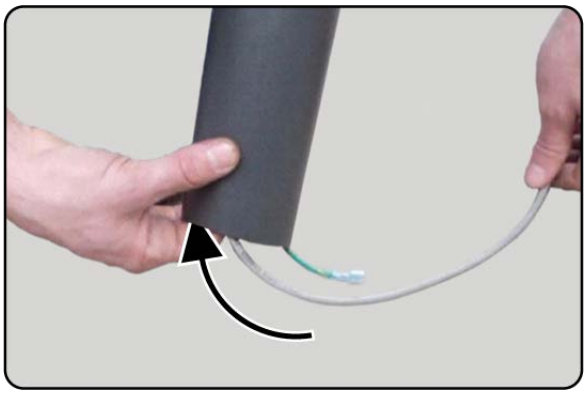

6. Heben Sie den Handlauf mit je einer Person auf jeder Seite des Geräts vorsichtig nach oben und vom Fahrgestell weg. Achten Sie darauf, dass Sie beim Anheben der Handlaufbaugruppe die Kabel nicht einklemmen oder verheddern. Nachdem das Laufband in zwei Hauptkomponenten zerlegt wurde, kann es nun sicher an seinen endgültigen Standort gebracht werden.



**Montage:**

Wenn das Gestell versetzt ist, erfolgt der Wiedereinbau in umgekehrter Reihenfolge wie die Demontage.

1. Wickeln Sie die Kabel vorsichtig auf und stecken Sie sie in das Ende des Handlaufes, wobei die Enden gerade so weit herausragen, dass man sie später greifen kann.
   Oder lassen Sie jemanden die Kabel durch die Aufnahmevorrichtung führen, während die Handlaufbaugruppe in die Halterung eingesetzt wird.
   Heben Sie die Handlaufbaugruppe vorsichtig an und schieben Sie die Enden in die Aufnahmevorrichtung, wobei darauf zu achten ist, dass keine Finger oder Kabel eingeklemmt werden.



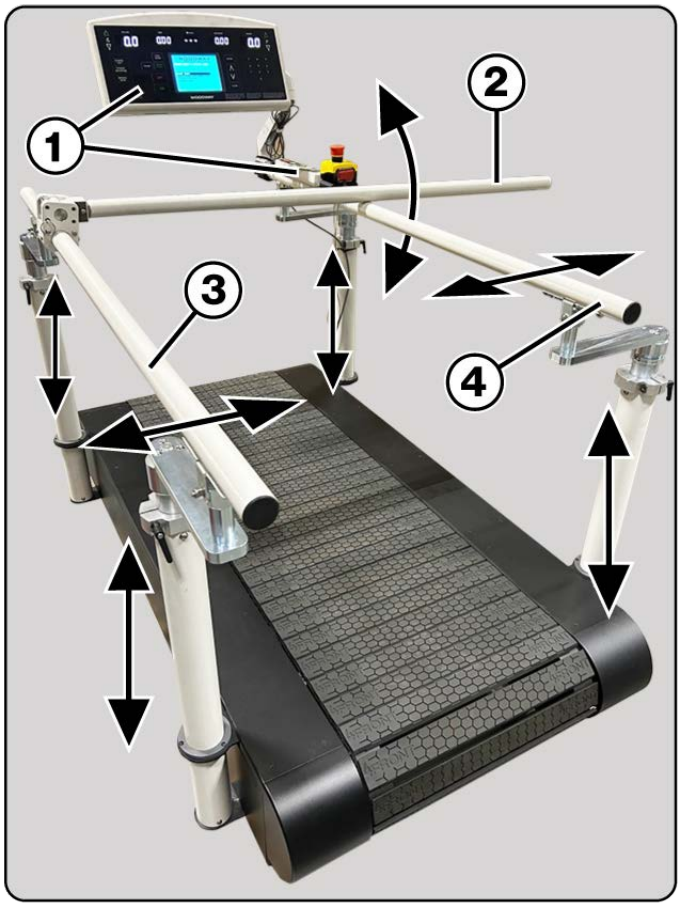
2. Setzen Sie den Handlauf in die Halterung und ziehen Sie die 3 Muttern an jeder Halterung an, bis sie festsitzen.

3. Führen Sie die Kabel um die Aufnahmevorrichtung herum und schließen Sie das **Erdungskabel (1)** und den **VGA-Schnittstellenanschluss (2)** wieder an. Ziehen Sie die 2 Rändelschrauben an, mit denen der Anschluss an der Kommunikationsschnittstelle befestigt ist.

4. Anschließend bringen Sie beide Seitenverkleidungen mit einem Kreuzschlitzschraubendreher Nr. 2 wieder an.

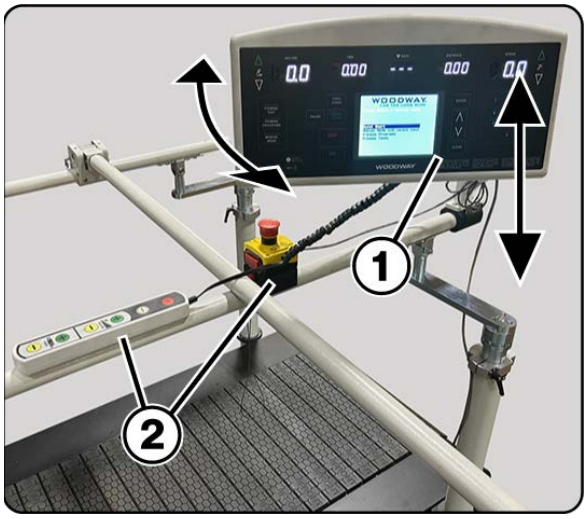
## 7.4 Übersicht Handlauf mit Gasdruckunterstützung

Der 4 Front Med Handlauf mit Gasunterstützung bietet verbesserte Arbeitssicherheitsbedingungen, die auf professionelle Physiotherapeuten und professionelle medizinische Rehabilitationsumgebungen zugeschnitten sind.




Die medizinische Handlaufbaugruppe mit Gasunterstützung ist in Höhe und Breite vollständig einstellbar, während die **Steuerkonsole und die Handlaufsteuerungen (1)** mehrere Einstellungs-/Platzierungsoptionen bieten.
Der **vordere Querbügel (2)** kann in der unteren Position als vorderer Haltebügel belassen oder nach oben geschwenkt werden, so dass er nicht im Weg ist.
Die Sicherheitsvorschriften schreiben vor, dass der vordere Handlauf so montiert/gesichert sein muss, dass er sich nicht nach vorne oder hinten bewegen kann.
Sowohl der **linke (3)** als auch der **rechte (4)** Handlauf sind unabhängig voneinander einstellbar und können nach innen oder außen bzw. nach oben und unten verstellt werden.
Bei der Aufwärts-/Abwärtseinstellung werden gasgefüllte Patronen zur Unterstützung der Einstellung verwendet.

### 7.4.1 Einstellungen




Die **Hauptsteuerkonsole (1)** ist an einem mehrachsigen Tragarm befestigt der es ermöglicht, die Steuerkonsole zu drehen, zu schwenken und zu neigen, um sie optimal an den Einsatzzweck anzupassen.

So kann das Personal das Laufband von der Seite steuern, während sich der Patient auf die Therapie/Trainingsaufgabe konzentrieren kann.
Die Bedienelemente des **Handlaufs (2)** können ebenfalls verschoben werden, um sie dem Verwendungszweck anzupassen. Es gibt keine Verriegelungsmechanismen für die Einstellungen der Steuerkonsole. Halten Sie einfach die Steuerkonsole auf jeder Seite und positionieren Sie sie dort, wo sie am besten geeignet ist.

Die **Handlaufsteuerungen (1)** und der **Notausschalter (2)** sind magnetisch befestigt, so dass sie überall dort angebracht werden können, wo es am besten passt.
Nehmen Sie die Einheiten einfach vom Handlauf und positionieren Sie sie an der gewünschten Stelle.

**Hinweis:** Für jede der Steuerungen ist ein überschüssiges Kabel vorhanden, um die richtige Platzierung zu ermöglichen. Stellen Sie sicher dass die überschüssigen Kabel aufgewickelt und so positioniert sind, dass sie keine Stolpergefahr darstellen.

Die Aktivierung des Notausschalters führt zu einer sofortigen Stromunterbrechung des Antriebssystems.

Die Lauffläche kommt allmählich, aber kurz zum Stillstand, ohne plötzliche Bremsung, die den Benutzer übermäßig belasten könnten.

Es wird empfohlen, sich mit dem Bremsverhalten des Laufbandes (Not-Aus) bei verschiedenen Geschwindigkeiten vertraut zu machen.

Zum Aktivieren des Notausschalters drücken Sie die rote Taste fest nach unten.
Zum Lösen des Notausschalters drehen Sie den roten Knopf im Uhrzeigersinn, bis der Knopf herausspringt.

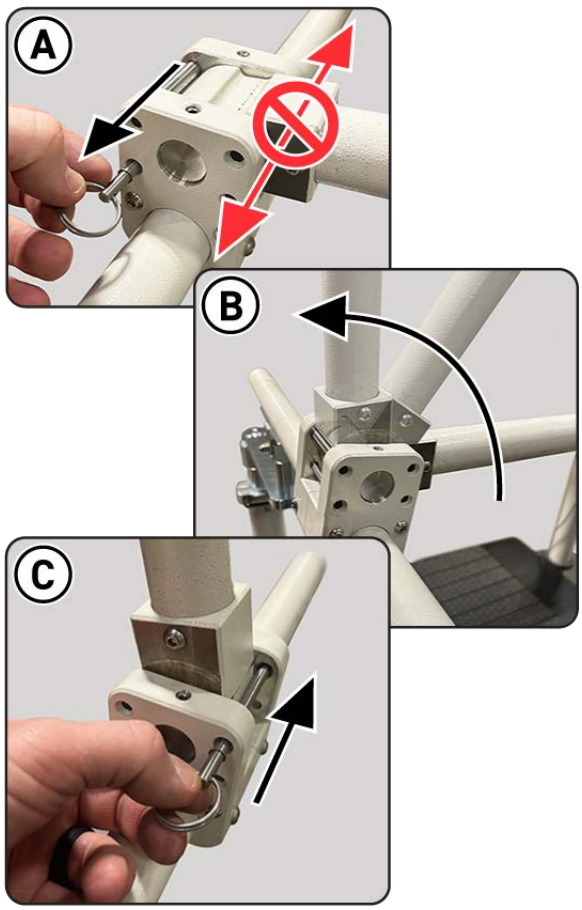
### 7.4.2 Einstellung vordere Querstange

Obwohl die vordere Querstange von vorne bis hinten fest montiert ist, kann sie bei Bedarf nach oben und aus dem Weg geschwenkt werden.

1. Entfernen Sie den **Sicherheitsbegrenzungsstift (A)**.

2. Heben Sie die **vordere Querstange (B)** in die senkrechte Position.

3. Setzen Sie den **Sicherheitsbegrenzungsstift (C)** wieder ein.

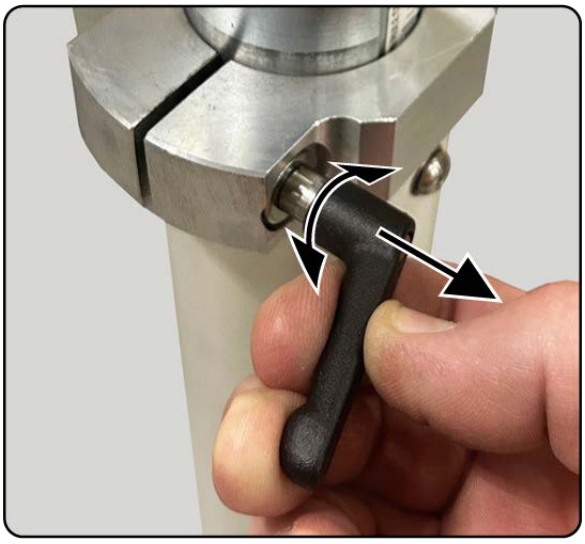



**Klemmhebel Funktionalität:**

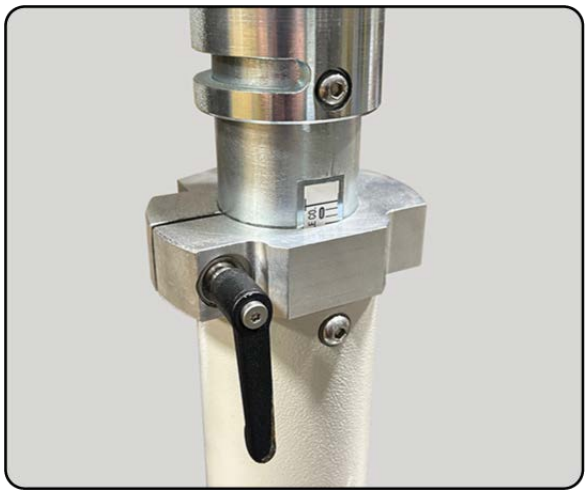
Klemmhebel sind ergonomisch gestaltete Spannvorrichtungen, die in verschiedenen Branchen und Anwendungen eingesetzt werden.

Sie sind in ihrer Funktion einzigartig, da der Griffteil der Baugruppe nach außen gezogen und dann in die gewünschte Position gedreht und losgelassen werden kann, um den Verriegelungsmechanismus zu aktivieren.

Dadurch kann der Benutzer den Griff so positionieren, dass er die optimale Hebelwirkung zum Lösen oder Festziehen der Verschraubung erreicht.



**WICHTIG:** Achten Sie beim Einstellen der Klemmhebel darauf, dass der Griff nach dem Einstellen wie abgebildet nach unten zeigt, um ein Hängenbleiben in der Kleidung zu vermeiden.



### 7.4.3 Einstellungen Handläufe

**Einstellung der Breite des Handlaufs.**

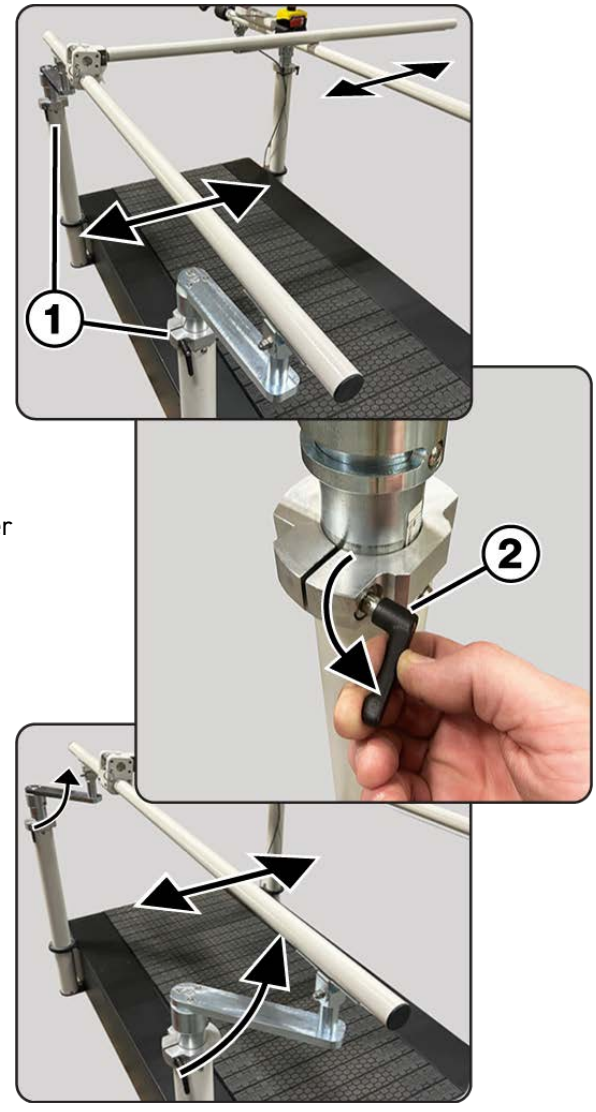
Jeder linke und rechte Handlauf kann nach innen oder außen verstellt werden, um einen schmaleren oder breiteren Handlauf zu erhalten.

Die Handläufe werden von **vertikalen Stützen (1)** getragen, die an jeder Ecke mit Verriegelungen versehen sind. Die Klemmgriffe (2) werden zum Lösen und Festziehen der Verriegelungen verwendet.

Wenn die vorderen und hinteren Manschetten gelöst sind, kann der Handlauf nach innen oder außen gedreht werden, um die Breite des Handlaufs zu verändern.

Wenn Sie die richtige Breite ermittelt haben, ziehen Sie den vorderen und hinteren Klemmgriff fest an.

**Hinweis:** Prüfen Sie die Sicherheit/Dichtigkeit der Verriegelung, indem Sie den Handlauf nach innen und außen schieben/ziehen und sicherstellen, dass er gesichert ist und nicht verrutscht oder sich bewegt.

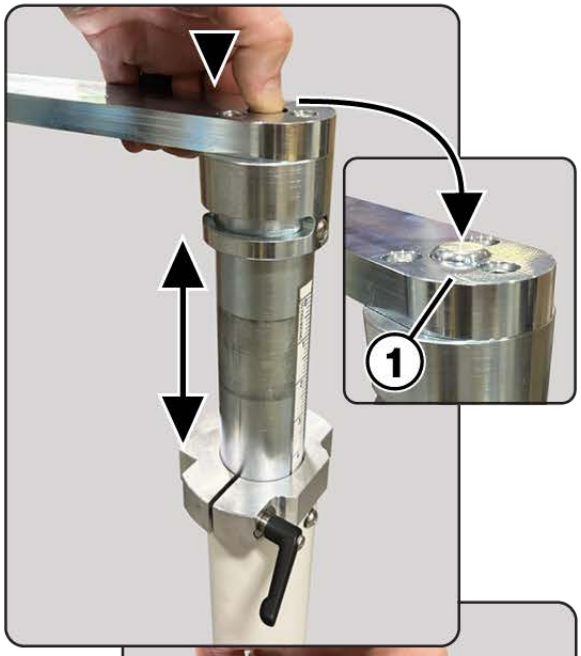


**Höhenverstellung des Handlaufs.**

Jeder linke und rechte Handlauf kann nach oben oder unten verstellt werden, um den Bedürfnissen des Benutzers gerecht zu werden.

Die Handläufe werden von vertikalen Stützen getragen, die mit gasgefüllten Patronen ausgestattet sind, um das Anheben und Absenken der Handlaufbaugruppen zu unterstützen.

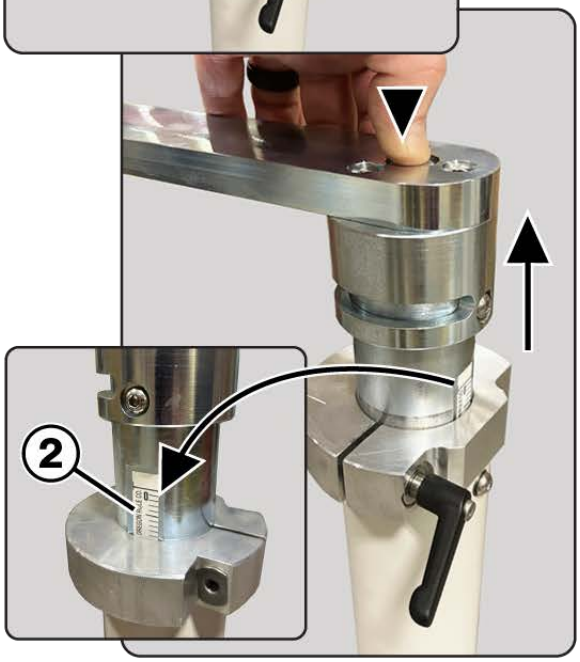
Die Verriegelungen an jeder Ecke müssen mit den Klemmgriffen gelöst werden. Wenn die Verriegelungen gelöst sind, kann der Handlauf angehoben oder abgesenkt werden.




Ein **"Druckknopf" (1)** an der Oberseite jedes Stützpfostens muss nach unten gedrückt werden, damit das Gaspatronenventil das Anheben bzw. Absenken der Handlaufbaugruppe unterstützt.

**Hinweis:** Die Handläufe müssen nicht unbedingt parallel oder waagerecht sein, und der rechte und der linke Handlauf können unabhängig voneinander eingestellt werden. An jedem Stützpfosten befinden sich **Markierungen (2)**, die als Referenz und Dokumentation verwendet werden können.

Denken Sie daran, dass der Handlauf am Hauptrahmen des Laufbands befestigt ist und dass sich jede Einstellung der Neigung auch auf den Handlauf auswirkt.




Wenn Sie die Höhe des Handlaufs eingestellt haben, ziehen Sie die Klemmgriffe fest an.

**Hinweis:** Prüfen Sie die Sicherheit/Dichtheit der Verriegelungen, indem Sie den Handlauf nach innen und außen schieben/ziehen und sicherstellen, dass er gesichert ist und nicht verrutscht oder sich bewegt.

### 7.5 Fertigstellung der Installation

Vor der Inbetriebnahme ist die Installation mit einem Probelauf abzuschließen. Während des Probelaufs sind alle Gerätefunktionen auszuführen und zu überprüfen.

- Niveau und Festigkeit des Geräts prüfen
- Prüfen Sie die elektrischen Anschlüsse (korrekte Eingangsspannung und Steckertyp)
- Stellen Sie sicher, dass Abdeckungen vorhanden sind, die die Benutzer vor beweglichen Komponenten schützen.
- Sicherstellen, dass die Sicherheitsausrüstung intakt und funktionsfähig ist
- Prüfen und bestätigen, dass der Not-Aus-Schalter und alle Steuerfunktionen wie vorgesehen funktionieren
- Führen Sie einen störungsfreien Probelauf durch
- Sicherstellen, dass alle Bediener eine vollständige und ordnungsgemäße Einweisung erhalten haben
- Stellen Sie sicher, dass die Sicherheitsbereiche frei von potenziellen Gefahren sind.

BA1

**ACHTUNG**

**Gerät prüfen**

Nach dem Probelauf sind alle Schraubverbindungen und sonstige Verbindungen auf Festigkeit zu prüfen.

## 8 Betrieb

06

**⚠ WARNUNG**

**Gefahr durch unkontrollierte Bewegung der Lauffläche!**

Wenn Sie auf den hintersten Teil der Lauffläche treten wo sie abgerundet ist, kann die Schwerkraft die Lauffläche in Bewegung setzen. Es besteht die Gefahr eines Sturzes.

- Achten Sie darauf, dass der Benutzer nicht auf den abgerundeten Teil der Lauffläche tritt.

### 8.1 Zu Ihrer Sicherheit

Für einen sicheren Betrieb und ein erfolgreiches Training lesen Sie bitte zu Ihrer eigenen Sicherheit die folgenden Punkte, bevor Sie das Laufband in Betrieb nehmen:

- Halten Sie hängende Kleidung und Handtücher von der Lauffläche fern. Achten Sie darauf, dass die Schnürsenkel nicht über die Unterseite der Schuhsohle hinausragen.
- Halten Sie den Bereich hinter dem Laufband frei und stellen Sie sicher, dass zwischen der Rückseite des Laufbandes und Wänden oder Möbeln ein Abstand von mindestens 2 m besteht.
- Halten Sie die Hände von allen beweglichen Teilen fern.
- Kinder und Tiere dürfen das Laufband nicht benutzen! Lassen Sie Kinder oder Tiere niemals unbeaufsichtigt in der Nähe des Laufbandes.
- Überprüfen Sie das Laufband vor der Benutzung auf defekte oder lockere Teile und ersetzen oder reparieren Sie es, falls nötig.
- Montieren und demontieren Sie das Laufband vorsichtig. Bauen Sie das Laufband niemals auf oder ab, wenn sich die Lauffläche bewegt.

- Halten Sie sich aus Sicherheitsgründen und im Falle eines Notabstieges am Handlauf fest und stellen Sie sich gegrätscht rechts und links neben die Lauffläche.
- Steigen Sie erst dann vom Laufband ab, wenn sich die Lauffläche nicht mehr bewegt.
- Tragen Sie geeignete Laufschuhe mit einem hohen Maß an Grip. Tragen Sie keine Schuhe mit Absätzen oder Ledersohlen oder Laufschuhe mit Spikes. Achten Sie zum Schutz Ihres Geräts darauf, dass sich keine Steine in Ihren Schuhsohlen befinden.
- Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um Ihre Herzfrequenz in den gewünschten Trainingsbereich zu bringen. Gehen Sie nach einer Trainingseinheit einige Zeit langsam, um Ihrem Körper genügend Zeit zum Abkühlen zu geben.
  Während dieser Zeit wird Ihre Herzfrequenz wieder in den normalen Bereich zurückkehren.
- Lassen Sie niemals lose Gegenstände (z. B. Bälle) unter das Laufband rollen. Sie könnten während des Betriebs in das Gerät gezogen werden.

**ACHTUNG** BA9

Der Benutzer/Eigentümer oder Vertreter des Geräts ist dafür verantwortlich, dass das Laufband regelmäßig gewartet und überprüft wird. Defekte Komponenten müssen sofort ersetzt werden. Das Laufband sollte nicht benutzt werden, bevor es nicht von einem Fachmann repariert wurde.

## 8.2 Training in der Praxis

**HINWEIS** BN3

**EINEN ARZT AUFSUCHEN!**

Wenn Sie über 40 Jahre alt sind, ein Herzleiden haben, übergewichtig sind oder seit mehreren Jahren kein Trainingsprogramm mehr absolviert haben, sollten Sie einen Arzt aufsuchen, bevor Sie mit einem intensiven Trainingsprogramm beginnen.

### 8.2.1 Professionelle Beratung

Allen Anfängern des Laufbandtrainings wird empfohlen, sich von einem professionellen Fitnesstrainer oder Personal Trainer beraten zu lassen, um vor Beginn eines Trainingsprogramms eine allgemeine Fitnessbewertung vorzunehmen 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.

### 8.2.2 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.

### 8.2.3 Richtige Körperhaltung

Beim Laufen oder Gehen ist es wichtig, die richtige Form beizubehalten, um die Effizienz und die Ergebnisse zu maximieren und die Möglichkeit von Verletzungen zu minimieren.
Achten Sie auf eine aufrechte Körperhaltung. Vermeiden Sie es, sich aus der Taille heraus nach vorne oder hinten zu lehnen, da dies den Rücken unnötig belasten und Ihre Leistungsfähigkeit verringern kann. Halten Sie Kopf, Schultern und Hüfte in einer Linie und achten Sie darauf, dass Ihr Fuß in einer Linie mit Ihrem Schwerpunkt auf die Lauffläche trifft.
(d. h. Sie sollten mit dem Mittelfuß oder dem Vorfuß auf der Lauffläche aufkommen). Wenn Sie auf den Fersen landen, laufen Sie zu weit und sollten Ihren Schritt verkürzen, um den Schwung und die Gesamteffizienz zu erhöhen.
Halten Sie Ihre Arme an den Seiten, entweder entspannt und natürlich pendelnd (Gehen) oder in lockeren 90-Grad-Winkel, wobei Sie die Ellbogen beugen (Laufen). Achten Sie darauf, dass Ihre Hände nicht die Körpermitte kreuzen und Ihre Schultern nicht von einer Seite zur anderen wandern.

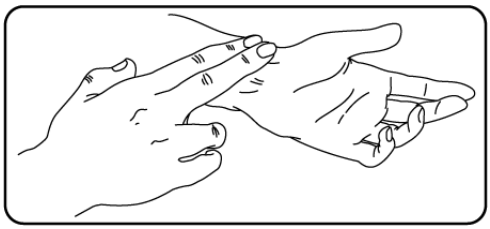
### 8.2.4 Rehabilitation / Trainingshäufigkeit

**Ausdauer Rehabilitation / Training**

Zu Beginn des Rehabilitationstrainings sollte der Benutzer die Empfehlungen und Einschränkungen seines medizinischen Personals befolgen und genügend Zeit für den Wiederaufbau der körperlichen Verfassung einplanen. Die Priorität liegt in der Regelmäßigkeit und Ausdauer der Rehabilitation / des Trainings - nicht in der Intensität.
Experten empfehlen, anfangs 3 - 4 Mal pro Woche mindestens 20 Minuten pro Training im Bereich Ihrer Zielherzfrequenz zu trainieren. Ihr primäres Ziel sollte es sein, Schritt für Schritt ein Fitnessniveau zu erreichen, mit dem Sie Ihre Herzfrequenz 4 - 5 Mal pro Woche problemlos 50 bis 60 Minuten lang im Zielbereich halten können.
Laufschuhe
Um Fuß- und Muskelkater durch falsches Schuhwerk zu vermeiden empfiehlt es sich, hochwertige Lauf- oder Joggingschuhe zu tragen. Achten Sie auf eine ausreichende Fersen- und Fußgewölbestütze.

### 8.2.5 Messung der Herzfrequenz

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 Fitnesstest durchführen.

### 8.2.6 Berechnung der Herzfrequenzmessung

**Bestimmen Sie die Herzfrequenz**

Für die Wahl der individuellen Trainingsintensität ist es wichtig, die eigene Herz- bzw. Pulsfrequenz zu ermitteln. Hierfür empfiehlt sich die Verwendung eines Pulsmessgerätes. Der Puls kann auch ermittelt werden, indem Mittel- und Zeigefinger auf einer Seite des Halses (einige Zentimeter vom Kehlkopf entfernt) zusammengelegt werden. Zählen Sie die Anzahl der Schlep innerhalb eines Zeitraums von 15 Sekunden und multiplizieren Sie diese mit 4, um die Schläge pro Minute (BPM) zu ermitteln.

**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.

**Herzfrequenz-Empfehlung**

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.

| 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 |

### 8.2.7 Kontaktherzfrequenzmessung

Griffe, die sich an der vorderen Querstange des Handlaufs befinden, übertragen die Herzfrequenz des Benutzers. Die Übertragung beginnt, wenn der Benutzer diese festhält. Nach dem Einschalten des Geräts kann der Benutzer die Griffe jederzeit für eine Herzfrequenzmessung festhalten.
Bitte warten Sie 60 Sekunden, um eine genaue Herzfrequenzmessung zu erhalten. Die Herzfrequenz des Benutzers wird automatisch auf dem Hauptbedienfeld unter "Herzfrequenz" angezeigt.

**HINWEIS** BN9

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

### 8.2.8 Herzfrequenz-Monitor

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 +. 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
- Brustgurt / Gürtel oder Sportuhr
- 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 Herztätigkeit in Schlägen/Minute an.

**⚠ WARNUNG** 07

**Gefahr durch elektrische Störungen!**

- Die Verwendung des Senders des Herzfrequenzmessgeräts in Verbindung mit einem elektrischen Herzschrittmacher kann zu elektrischen Störungen führen und die Funktion beeinflussen. Dies könnte zu einer Gesundheits-gefährdung führen.
- Verwenden Sie das Herzfrequenzmessgerät niemals zusammen mit einem elektrischen Herzschrittmacher.

### 8.2.9 Anlegen des Brustgurtes

Der Sender sollte mittig unterhalb der Brustmuskulatur angelegt werden. Nachdem der Gurt angelegt ist, ziehen Sie ihn von der Brust weg, indem Sie den Gurt dehnen und die leitfähigen Elektrodenstreifen, die sich unter den Knöpfen befinden, anfeuchten. Der Sender funktioniert automatisch, während er getragen wird. Er funktioniert nicht, wenn die Verbindung zwischen dem Sender und dem Körper unterbrochen ist.
Weitere Einzelheiten finden Sie in den Bedienungsanleitungen der Herzfrequenzmessgeräte.

**Positionierung**
Der Sensor/Sender ist unterhalb der Brust und oberhalb des Bauches zu tragen, vorzugsweise direkt auf der Haut (nicht über der Kleidung), Logo nach außen. Befeuchten Sie die Kontaktfläche des Senders, um ein möglichst gutes Signal vom Körper zum Messgerät zu übertragen.

**Reinigung**
Der Brustgurt kann gewaschen werden. Nehmen Sie den Gurt vom Sender ab und achten Sie dabei darauf, die Elektroden nicht zu verbiegen. Waschen Sie den Gurt und die Elektroden mit warmem Wasser und milder Seife. Waschen Sie die Elektroden nicht in der Maschine und verwenden Sie keinen Alkohol oder andere scharfe Reinigungsmittel. Da der Sender durch Feuchtigkeit aktiviert werden kann, sollte er nach der Reinigung trocken gewischt werden. Reinigen Sie den Sender niemals mit Gewalt.

**Übertragung / Sendesignal**
Der Sender hat eine Reichweite von ca. 1 m. Der Empfänger befindet sich je nach Modell im Display oder an der Querstange des Handlaufs.
Bei der Aufstellung mehrerer Laufbänder nebeneinander ist darauf zu achten, dass ein Mindestabstand zwischen den Geräten eingehalten wird, um Störungen der Übertragungssignale zwischen den Läufern zu vermeiden.

### 8.2.10 Funktion des Senders

Das Signal wird nur übertragen, wenn sich der Sender nicht weiter als 1 m vom Empfänger entfernt befindet. Beachten Sie, dass es zu Abweichungen in der Herzfrequenzanzeige kommen kann, wenn sich der Sender zu nahe an anderen Herzfrequenzmessgeräten befindet. Halten Sie einen Abstand von mindestens 1 m zu anderen Geräten ein.

BN4

**HINWEIS**

Es ist möglich, dass der Empfang der Herzfrequenzmessung unregelmäßig oder vollständig gestört ist, wenn sich das Messgerät zu nahe an starken elektromagnetischen Strahlungsquellen befindet, z. B. in der Nähe von Fernsehgeräten, Computern, Elektromotoren oder anderen Fitnessgeräten.
In Reichweite eines Empfängers sollte nur ein Sender verwendet werden, da der Empfänger sonst mehrere Signale empfangen und ungenaue Messwerte übermitteln könnte.

## 8.3 Vor jeder Inbetriebnahme

Bevor das Gerät in Betrieb genommen wird, sind die folgenden Kontrollen durchzuführen:
- Laufflächengürtel (Schmutz und Beschädigung der Lamellen)
- Mechanische Funktion des Handlaufs (Klemmschraube muss handfest angezogen sein)
- Not-Aus-Magnet mit Zugschnur und Clipbefestigung (Beschädigung und Position)
- Sichtprüfung der Sturzsicherung (Seil, Karabiner, Bauchgurt etc., soweit zutreffend) auf Verschleiß und Kontrolle der Funktionsfähigkeit

**⚠ WARNUNG** 08

**Gefahr des Hineinziehens in sich bewegende Teile!**

Im Falle eines Sturzes können lange Haare, lose Kleidung, Schnürsenkel oder Schmuck in die Eintrittsstellen der Lauffläche gezogen werden.

- Legen Sie Schmuck ab und binden Sie lange Haare zusammen, bevor Sie das Gerät benutzen.
- Achten Sie darauf, dass die Schnürsenkel nicht über die Sohlen der Laufschuhe hinausragen.

## 8.4 Gerät Ein- / Ausschalten

**HINWEIS** BN10

**Vergewissern Sie sich, dass KEINE Notstopps aktiviert sind.**

Der Not-Aus-Magnet mit Zugschnur muss an dem gekennzeichneten Feld angebracht werden. Ohne Freigabe der Not-Aus-Funktion und Anbringen des Magneten am Magnetschalter kann das Gerät nicht betrieben werden.

**⚠ WARNUNG** 012

**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!

**ON/OFF-Schalter**

In der unteren vorderen rechten Ecke des Gerätegehäuses befindet sich der **Hauptschalter (1)**.

Wenn der Wippschalter auf der Seite “I” gedrückt wird, ist das Gerät eingeschaltet und befindet sich im Standby-Modus: Wenn der Schalter auf der “O”-Seite gedrückt wird, wird das Gerät ausgeschaltet.

Um das Gerät für ein Training einzuschalten vergewissern Sie sich, dass die Stromversorgung eingeschaltet ist und drücken Sie dann die Taste “ON” links neben dem LCD-Bildschirm auf dem Hauptbedienfeld.

Wenn das Training beendet ist, schalten Sie das Display mit der “OFF”-Taste links neben dem LCD-Bildschirm aus, wodurch das Gerät in den Standby-Modus versetzt wird.

Wenn das Laufband über einen längeren Zeitraum nicht benutzt wird, schalten Sie das Gerät mit dem Kippschalter in der unteren rechten vorderen Ecke des Geräts aus.

**⚠ WARNUNG** 018

**Gefahr durch Beschleunigung der Lauffläche!**

- Wird der Antriebsmotor bei einer Steigung gestoppt (z.B. durch Drücken der STOP-Taste, Not-Aus oder durch Stromausfall), kann das Gewicht des Benutzers (Schwerkraft) zu einer Beschleunigung der Lauffläche führen.
- Seien Sie besonders vorsichtig beim Anhalten des Antriebsmotors, wenn er an einer Steigung eingestellt ist.
- Die Benutzer müssen vor dem Gebrauch auf die Gefahren hingewiesen werden.

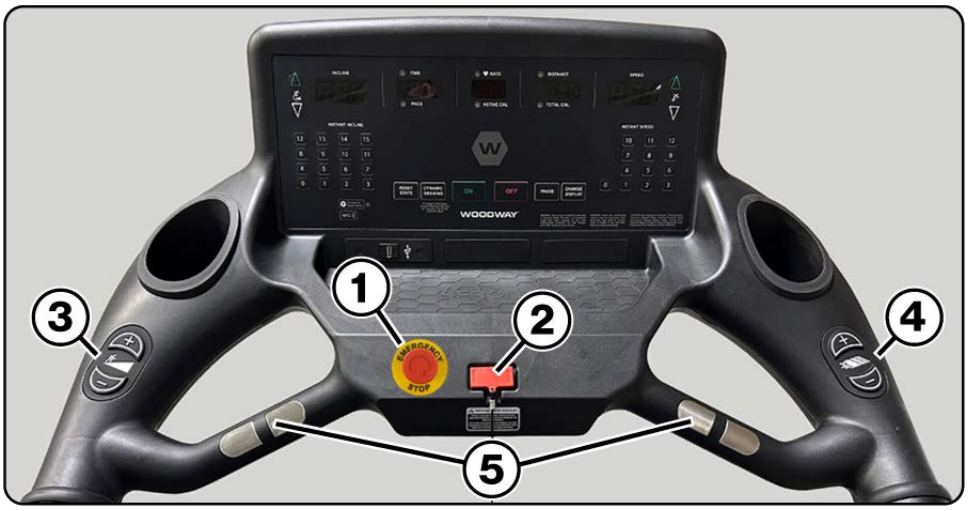
**ACHTUNG** BA2

Während der Initialisierungsphase (ca. 3-4 Sekunden) darf der Laufflächengürtel nicht bewegt werden. Die Bewegung kann von der Steuerelektronik als Gerätestörung interpretiert werden und das Gerät schaltet ab.

- Treten Sie während der Initialisierungsphase niemals auf Lauffläche.
- Verlassen Sie das Gerät nicht, bis es wieder in den Stand-By-Modus wechselt.
- Lassen Sie das Laufband niemals unbeaufsichtigt, wenn es eingeschaltet ist.

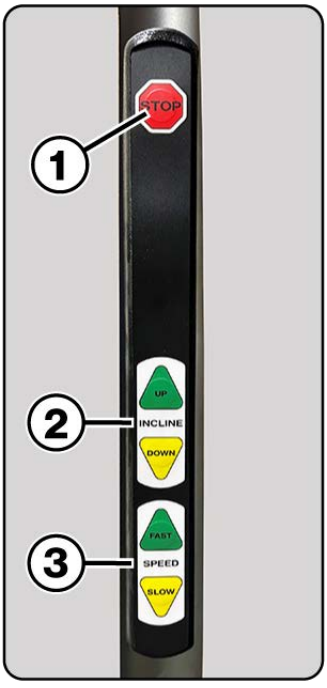
# 9 Quick Set Display

## 9.1 Überblick über die Steuerkonsole




Das Hauptbedienfeld des Quick Set Modells ist mit Membrantasten ausgestattet, die dem Benutzer die volle Kontrolle über die gewünschten Einstellungen wie Geschwindigkeit, Steigung, Modi und den allgemeinen Betrieb bieten.
Das 4 Front Med Modell verfügt über einen **Not-Aus-Taster (1)** und ein **Not-Aus-Magnet mit Zugschnur (2)**, der sich in der Mitte der Konsole befindet.
Das Clipende des Bandes sollte am Benutzer befestigt werden, um sicherzustellen, dass das Gerät automatisch abschaltet, wenn der Benutzer die Lauffläche verlässt.
Eines der einzigartigen Merkmale von WOODWAY Laufbändern sind die Handlaufsteuerungen. Durch die Verwendung der Handlaufsteuerung kann der Benutzer **die Geschwindigkeit (3)** und/oder die **Steigung (4)** einstellen, ohne sich über das Display zu beugen, wodurch der Benutzer weiterlaufen kann und das Risiko, das Gleichgewicht zu verlieren, minimiert wird.

**PRO / PRO XL MODELS**

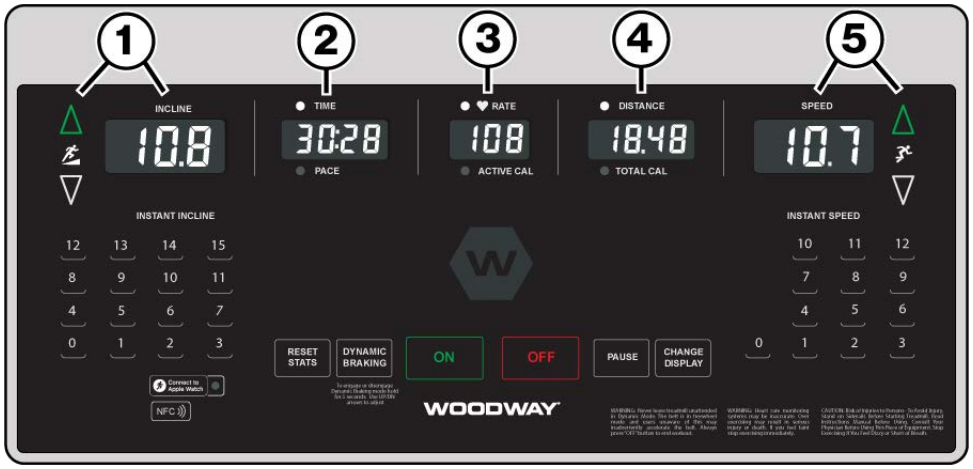



**Sensorgriffe (5)** befinden sich an der vorderen Querstange, die die Herzfrequenz des Benutzers übertragen.
Nach dem Starten des Laufbandes kann der Benutzer die Griffe halten, um jederzeit eine Herzfrequenzmessung zu übertragen, die oben in der Mitte des Bedienfeldes angezeigt wird.

**HINWEIS:** Wenn Sie die Sensorgriffe verwenden, warten Sie 60 Sekunden, um eine genaue Herzfrequenzmessung zu erhalten.
Die Messung der Herzfrequenz mit den Griffen ist nicht so genau wie ein EKG und gilt nur als Näherungswert.

**HINWEIS:** Alle 4 Front Modelle verfügen über Quickset-Tasten, die sich direkt unter der Steuerkonsole an jedem Handlauf befinden.
Das Pro und der Pro XL (Modelle mit Standard-Handlauf) verfügen über einen zusätzlichen Satz Quickset-Tasten an der unteren rechten Handlaufeinheit. Mit den Quickset-Tasten kann der Benutzer schnell **anhalten (1)** oder die **Neigung (2)** sowie die **Geschwindigkeit (3)** einstellen.

**Beschreibung der Anzeigeelemente**




**STEIGUNG (1)** zeigt die aktuelle Steigungseinstellung des Benutzers an. Die Werte beginnen bei 0,0. Mit den Pfeiltasten Quickset Up/Down können Sie die Steigung in 0,1-Schritten erhöhen oder verringern.
Die Neigung kann auch über die Plus-/Minus-Tasten am linken Handlauf eingestellt werden.
**Hinweis:** Für die Steigungsoption -3 bis +22 muss der Benutzer die Taste für die negative Steigung 5 Sekunden lang gedrückt halten, um in die negative Position zu gelangen. Um in die Nullposition zurückzukehren, muss der Benutzer die Taste für die positive Steigung 5 Sekunden lang gedrückt halten.

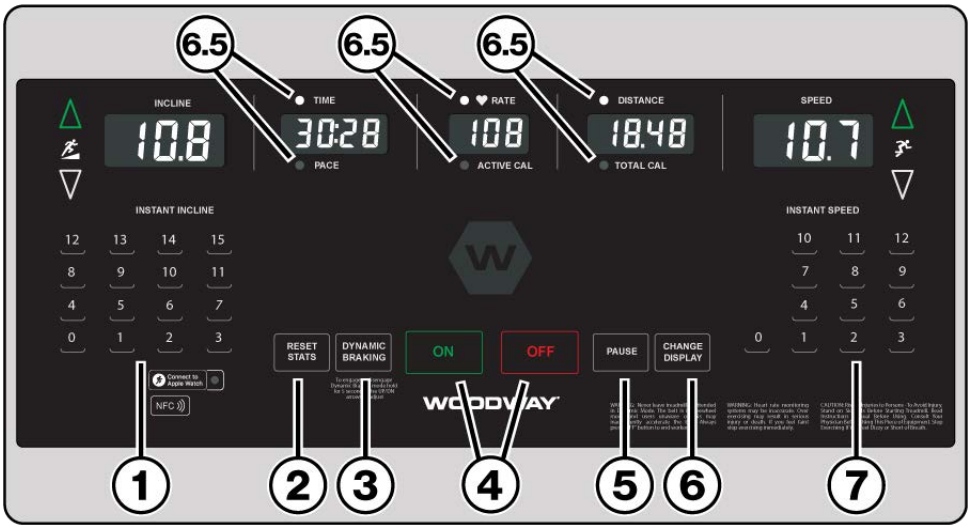
**ZEIT/PACE (2)** Die Zeit wird im Format 00:00 angezeigt und von Null an hochgezählt. Die Pace gibt die Zeit an, die benötigt wird, um einen Kilometer mit der aktuellen Geschwindigkeit zu laufen.

**HERZFREQUENZ/ AKTIVE KALORIEN (3)** Die Herzfrequenz wird im Format 000 Schläge pro Minute (BPM) angezeigt. Sie stellt die tatsächliche Herzfrequenz des Benutzers in Echtzeit dar. An der Querstange befinden sich die Sensorgriffe, die die Herzfrequenz des Benutzers anzeigen, wenn der Benutzer 60 Sekunden lang Kontakt hat.
Das Gerät kann auch mit einem ANT+ oder POLAR® kompatiblen Herzfrequenzsender gekoppelt werden.
Die Kalorien werden im Format 0000 angezeigt. “ACTIVE CAL” zeigt den aktuellen Kalorienverbrauch des Benutzers während des Trainings an. Berechnet nach der ACSM-Formel, basierend auf einem Standardgewicht von 70 kg (150 lbs.).

**ENTFERNUNG/GESAMTKALORIEN (4)** Die Entfernung wird im Format 00.00 angezeigt. Die Entfernung zeigt die kumulierte Entfernung des Benutzers in Kilometern an. Die Entfernung wird so lange gespeichert, bis das Programm beendet wird oder der Benutzer die PAUSE-Taste drückt.
Die Kalorien werden im Format 0000 angezeigt. “TOTAL CAL” zeigt den kumulierten Kalorienverbrauch des Benutzers während des Trainings an. Berechnet nach der ACSM-Formel, basierend auf einem Standardgewicht von 70 kg (150 lbs.).

**Geschwindigkeit (5)** wird im Format 00.0 angezeigt. SPEED zeigt die aktuelle Geschwindigkeit des Benutzers in km/h an. Verwenden Sie die Auf-/Ab-Pfeiltasten des Quicksets, um die Geschwindigkeit zu erhöhen oder zu verringern, oder passen Sie sie mit den Plus-/Minus-Tasten auf dem rechten Handlauf an. Gültige Geschwindigkeiten reichen von 0 bis zur Höchstgeschwindigkeit (die je nach Modell und Anwendung variiert).
Die Pfeiltasten nach oben/unten ändern die Geschwindigkeit in Schritten von 1/10 km/h.

**Beschreibung der Anzeigeelemente**




**SOFORTIGE STEIGUNG (1)** Durch Drücken einer der Zifferntasten 0 bis 15 wird die Steigung auf gewünschte Einstellung gesetzt, ohne dass Sie die Auf-/Ab-Pfeiltasten mehrmals drücken müssen.

**STATISTIK ZURÜCKSETZEN (2)** Durch Drücken der Taste STATISTIK ZURÜCKSETZEN werden Zeit, Pace, Herzfrequenz, aktive Kalorien, Distanz und Gesamtkalorien auf Null zurückgesetzt.

**DYNAMISCHES BREMSEN (3)** Ermöglicht es dem Benutzer, das Laufband in einen "Freilauf"-Modus zu versetzen, bei dem der Benutzer als Antrieb für das Laufflächenband dient. Das bedeutet, dass der Benutzer das Laufband während des Trainings manuell antreibt, dies wird als "dynamischer Modus" bezeichnet.
Zum Aktivieren halten Sie die "DYNAMISCHES BREMSEN"-Taste gedrückt, bis die Geschwindigkeitsanzeige zu blinken beginnt, und verwenden Sie dann die Geschwindigkeitstasten, um den Widerstand des Gurtes zu erhöhen/verringern.

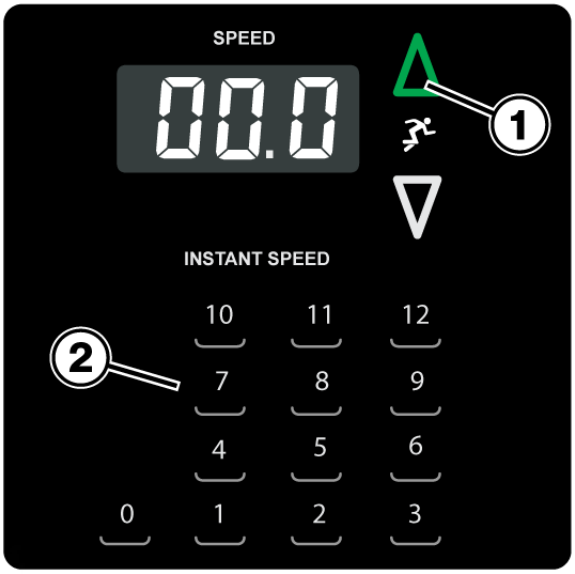
**ON/OFF (4)** Wenn Sie die ON-Taste drücken, werden die LED-Anzeigen eingeschaltet und alle Funktionstasten aktiviert. Durch Drücken der OFF-Taste werden die Geschwindigkeit und die Steigung auf Null zurückgesetzt und die LED-Anzeige ausgeschaltet, wodurch die Trainingseinheit beendet wird.

**PAUSE (5)** Wenn der Benutzer die PAUSE-Taste drückt, hält das Laufband an. Die Anzeige ZEIT/PACE zeigt "PAUSE" an und die anderen Anzeigen behalten die Werte von dem Zeitpunkt an bei, an dem die PAUSE-Taste gedrückt wurde. Drücken Sie die PAUSE-Taste erneut, um das Training fortzusetzen. Die Geschwindigkeit wird auf den vorherigen Wert erhöht und die ZEIT-Anzeige beginnt mit dem Zählen der Zeit.

**ANZEIGE ÄNDERN (6)** Durch Drücken der Taste "Anzeige ändern" während das Laufband in Betrieb ist, werden die Anzeigewerte für die obersten 3 LED-Segmente (6.5) geändert. Eine weiße LED leuchtet neben der aktiven Anzeigefunktion auf, um dem Benutzer zu zeigen, welche Messwerte ausgewählt wurden.

**SOFORTIGE GESCHWINDIGKEIT (7)** Durch Drücken einer der Zifferntasten 0 bis 12 wird die Geschwindigkeit direkt auf die gewünschte Einstellung gesetzt, ohne dass die Tasten zum Erhöhen/Verringern der Geschwindigkeit mehrmals gedrückt werden müssen.

### 9.2 Starten/Beenden eines Workouts




Um ein Workout zu starten, drücken Sie den **Aufwärtspfeil "Geschwindigkeit erhöhen" (1)** oder eine der Tasten "Sofortige Geschwindigkeit" (2), um ein Training zu beginnen.
ktuelle Statistik an, und
der Timer beginnt ab 00:00 Uhr hochzuzählen.

Um ein Training zu beenden, können Sie jederzeit die "OFF"-Taste drücken, um die Trainingseinheit zu beenden.
Die Geschwindigkeit und die Steigung werden auf Null zurückgesetzt, während die Trainingsstatistiken 10 Sekunden lang angezeigt werden, bevor die LEDs erlöschen.

### 9.3 Dynamischer Modus

**⚠ WARNUNG** 013

**Lassen Sie das Laufband im dynamischen Modus nicht unbeaufsichtigt!**
Wenn das Laufband im dynamischen Modus unbeaufsichtigt gelassen wird besteht die Gefahr von Verletzungen, wenn Personen auf das Gerät treten während sie annehmen, dass die Lauffläche gesperrt ist.

- Lassen Sie das Laufband niemals unbeaufsichtigt, wenn es sich im dynamischen Modus befindet.
- Die Lauffläche läuft völlig frei in beide Richtungen und wird nicht mehr durch den Motor gebremst.
- Halten Sie Kinder und Tiere immer vom Laufband fern, wenn es sich im dynamischen Modus befindet.

Im "Dynamischen Modus" dient der Benutzer als "Antrieb" für die Lauffläche, indem er den Laufflächengürtel während des Trainings manuell antreibt.

Um den dynamischen Modus aufzurufen, gehen Sie wie folgt vor:

1. Reduzieren Sie sowohl Geschwindigkeit als auch STEIGUNG auf Null und steigen Sie auf die Seitengitter.
2. Halten Sie die Taste **DYNAMISCHES BREMSEN (1)** gedrückt, bis die Geschwindigkeitsanzeige zu blinken beginnt, und verwenden Sie dann die Geschwindigkeitstasten, um den Widerstand des Bandes zu erhöhen/verringern.

Um den dynamischen Modus zu verlassen, gehen Sie wie folgt vor.

1. Reduzieren Sie STEIGUNG auf Null und steigen Sie auf die Seitengitter.
2. Halten Sie Taste DYNAMISCHES BREMSEN gedrückt, bis die Geschwindigkeitsanzeige zu blinken beginnt.

Alternativ kann das Laufband auch durch Drücken der OFF-Taste ausgeschaltet werden. Beim Wiedereinschalten befindet sich das Gerät automatisch im normalen Betriebsmodus und der dynamische Betrieb ist deaktiviert.

# 10 Personal Trainer Display

## 10.1 Überblick über die Steuerkonsole

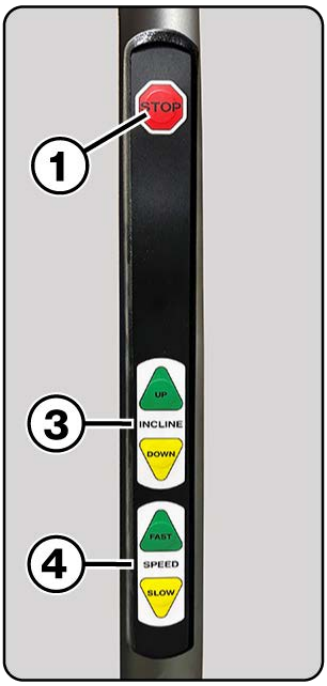
Das Hauptbedienfeld des Personal Trainer-Modells ist mit Membrantasten ausgestattet, die dem Benutzer die volle Kontrolle über die gewünschten Einstellungen wie Geschwindigkeit, Steigung, Modi und den allgemeinen Betrieb bieten.
Der LCD-Bildschirm zeigt den aktuellen Trainingsmodus, detaillierte Diagramme und den Trainingsfortschritt an. Das 4 Front Med Modell verfügt über einen **Not-Aus-Taster (1)** und ein **Not-Aus-Magnet mit Zugschnur (2)**, das sich in der Mitte des Geräts befindet. Das Clip-Ende des Bandes sollte am Benutzer befestigt werden, um sicherzustellen, dass das Gerät automatisch abschaltet, wenn der Benutzer die Lauffläche verlässt.

**HINWEIS:** Alle 4-Front-Modelle verfügen über Quickset-Tasten, die sich direkt unter der Steuerkonsole an jedem Handlauf befinden.

Die Modelle Pro und Pro XL (Modelle mit Standard-Handlauf) haben einen zusätzlichen Satz Quickset-Tasten am unteren rechten Handlauf.
Mit den Quickset-Tasten kann der Benutzer schnell die **Neigung (3)** sowie die **Geschwindigkeit (4)** einstellen.

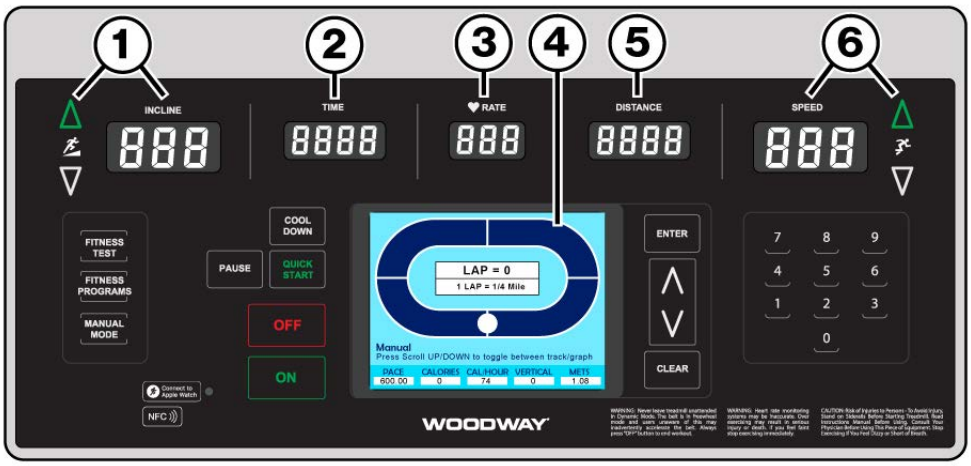
**Sensorgriffe (5)** an der vorderen Querstange, die die Herzfrequenz des Benutzers übertragen.
Nach dem Starten des Laufbandes kann der Benutzer die Griffe halten, um jederzeit eine Herzfrequenzmessung zu übertragen, die oben in der Mitte des Bedienfeldes angezeigt wird.
HINWEIS: Wenn Sie die Sensorgriffe verwenden, warten Sie 60 Sekunden, um eine genaue Herzfrequenzmessung zu erhalten.

**PRO / PRO XL MODELS**




| HINWEIS |
| --- |
| Die Messung der Herzfrequenz mit den Griffen ist nicht so genau wie das EKG und gilt nur als Näherung. |

**Beschreibung der Anzeigeelemente**




**STEIGUNG (1)** zeigt die aktuelle Steigungseinstellung des Benutzers an. Die Werte beginnen bei 0,0. Mit den Pfeiltasten Quickset Up/Down können Sie die Steigung in 0,1-Schritten erhöhen oder verringern.
Die Steigung kann auch mit den Plus/Minus-Tasten am linken Handlauf eingestellt werden. (maximale Steigung hängt vom Modell und der gewählten Höhenoption ab).

**ZEIT (2)** wird im Format 00:00 angezeigt. Im benutzerdefinierten Modus wird die Zeit von Null an hochgezählt. In den Programmmodi wird die Zeit abwärts gezählt.

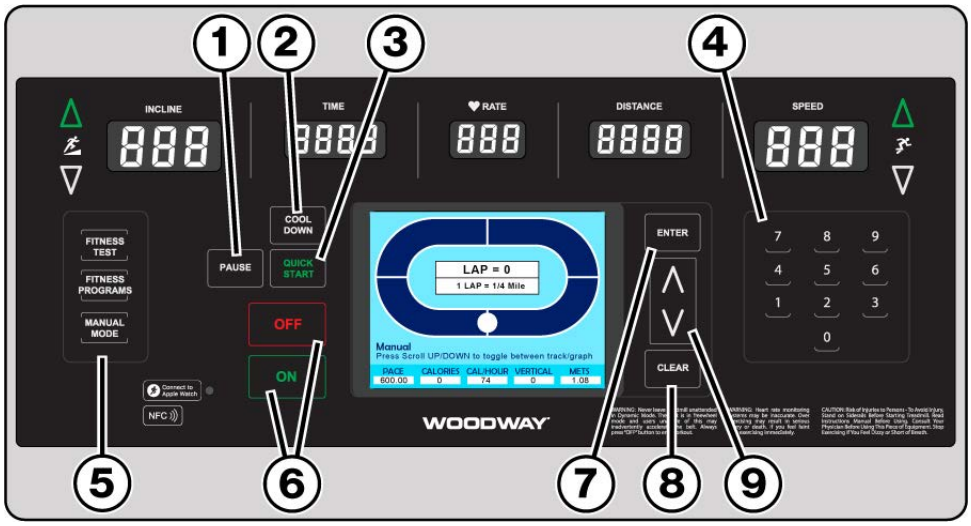
HERZFREQUENZ (3) wird im Format 000 Schläge pro Minute (BPM) angezeigt. Sie stellt die tatsächliche Echtzeit-Herzfrequenz des Benutzers dar. An der Querstange befinden sich Herzfrequenz-Kontakte, die die Herzfrequenz des Benutzers anzeigen, wenn der Benutzer sie 15 oder mehr Sekunden lang berührt.
Oder das Gerät kann mit einem ANT+- oder POLAR®-kompatiblen Herzfrequenzsender gekoppelt werden.

**LCD-DISPLAY (4)** zeigt detaillierte Informationen auf metabolischer Ebene an und ermöglicht dem Benutzer den Zugriff auf Trainingsparameter und Diagramme für eine breite Palette von voreingestellten und benutzerdefinierten Trainingsmodi.
Die Membrantasten auf dem Hauptbedienfeld dienen zur Auswahl und Eingabe von Informationen für die gewünschten Trainingsmodi auf der Grundlage von einfach zu verstehenden Bildschirmmarkierungen und Aufforderungen.

**ENTFERNUNG (5)** wird im Format 00.00 angezeigt. Die Entfernung zeigt die akkumulierte Entfernung des Benutzers in Kilometer an. Die Entfernung wird so lange gespeichert, bis das Programm beendet wird oder der Benutzer die PAUSE-Taste drückt.

**GESCHWINDIGKEIT (6)** wird im Format 00.0 angezeigt. Geschwindigkeit zeigt die aktuelle Geschwindigkeit des Benutzers in Kilometer pro Stunde (km/h) an oder kann in bestimmten Trainingsmodi zur Einstellung der Zielgeschwindigkeit verwendet werden.
Verwenden Sie die Auf-/Ab-Pfeiltasten des Quicksets, um die Geschwindigkeit zu erhöhen oder zu verringern, oder stellen Sie sie mit den Plus-/Minus-Tasten auf dem rechten Handlauf ein. Gültige Geschwindigkeiten reichen von 0. bis Höchstgeschwindigkeit (die je nach Modell und Anwendung variiert).

**Beschreibung der Anzeigeelemente**




**PAUSE (1)** Wenn der Benutzer die PAUSE-Taste drückt, verlangsamt das Laufband bis zum Stillstand. Auf dem LCD-Display wird angezeigt: "Laufband pausiert - Pause drücken, um fortzufahren". Die Statistiken werden ebenfalls angehalten, wenn die PAUSE-Taste gedrückt wird. Wenn der Benutzer die PAUSE-Taste erneut drückt, wird das Training fortgesetzt.

**COOL DOWN (2)** Verringert automatisch die Geschwindigkeit des Laufbandes schrittweise über einen Zeitraum von zwei Minuten, in denen das Laufband von der aktuellen Geschwindigkeit auf 4 km/h verlangsamt wird, um das Training in einem kontrollierten Tempo zu beenden.

**QUICK START (3)** Die Schnellstarttaste startet den Timer und ermöglicht dem Benutzer die manuelle Einstellung von Geschwindigkeit und Steigung mit Hilfe der Auf-/Ab-Pfeiltasten auf dem Hauptbedienfeld oder der Plus/Minus-Tasten an den Handläufen.

**ZIFFERNTASTATUR (4)** Dient zur Eingabe von Informationen für verschiedene Fitnessprogramme, Tests und Trainingsmodi. Wenn das Laufband in Betrieb ist, kann die Zifferntastatur als Schnellwahltaste zur Einstellung der Geschwindigkeit verwendet werden. (Drücken Sie auf die gewünschte Zahl und dann auf ENTER)

**MODE-TASTEN (5)** Ermöglicht dem Benutzer einen schnellen Zugriff auf Fitness-Tests, Fitness-Programme und den manuellen Modus. Wenn Sie eine der drei Tasten drücken, wechselt die LCD-Anzeige zum aktuell gewählten Modus.

**ON/OFF (6)** Durch Drücken der ON-Taste werden die LED- und LCD-Anzeigen eingeschaltet und alle Funktionstasten aktiviert. Durch Drücken der OFF-Taste werden die LED- und LCD-Anzeigen ausgeschaltet und die Trainingseinheit beendet.

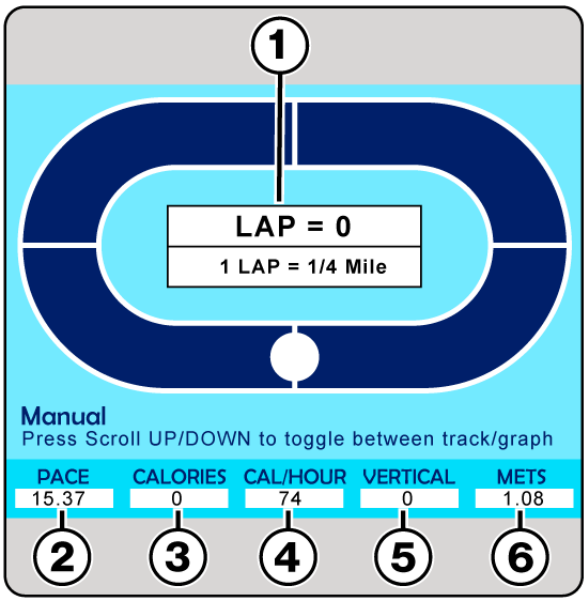
**ENTER-TASTE (7)** Dient zur Eingabe der in den verschiedenen Programmbildschirmen auf dem LCD-Display hervorgehobenen gewünschten Auswahlen.

**CLEAR-TASTE (8)** Die Taste Clear ist nur aktiv, wenn das Laufband nicht in Bewegung ist oder die Taste PAUSE gedrückt wurde. Durch Drücken der CLEAR-Taste werden alle Laufbandstatistiken, die im unteren Teil des LCD-Bildschirms angezeigt werden, zurückgesetzt.

**AUF-/ABWÄRTSPFEIL (9)** Ermöglicht dem Benutzer das Blättern durch die Menüs und Optionen auf LCD-Bildschirm beim Zugriff auf Fitness-Trainingsprogramme.

## 10.2 LCD-Display Übersicht

Während des Schnellstarts und im manuellen Modus zeigt der LCD-Bildschirm zunächst ein blaues Oval an, das eine 400-Meter-Strecke darstellt, mit einem weißen Punkt als Markierung für die aktuelle Position des Benutzers auf der Strecke. Der untere Teil des Displays zeigt die aktuellen Statistiken, die auf dem aktiven Training des Benutzers basieren.




**RUNDEN-Anzeige (1)** Jede Runde um die Strecke entspricht 400 m. Der Rundenzähler zählt jede abgeschlossene Runde.

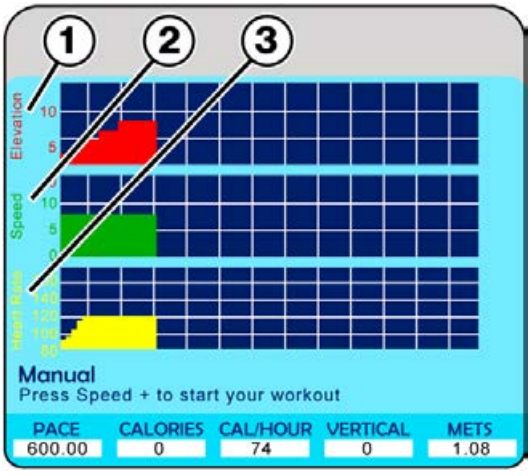
**PACE (2)** Die Pace wird im Format 00:00 angezeigt. PACE stellt die Zeit dar, die benötigt wird, um einen Kilometer mit der aktuellen Geschwindigkeit zu laufen.

**KALORIEN (3)** Die Kalorien werden im Format 000 angezeigt. KALORIEN zeigt die verbrannten Kalorien, berechnet nach der ACSM-Formel, ([Trainings-METs] * 3,5 * [Gewicht des Benutzers in kg] / 200) des Benutzers an.
Wenn kein Gewicht eingegeben wird, werden die Kalorien auf der Grundlage eines Standardgewichts von 70 kg berechnet.

**KAL/STUNDE (4)** Zeigt den Kalorienverbrauch des Benutzers pro Stunde auf der Grundlage des aktuellen aktiven Trainings an.

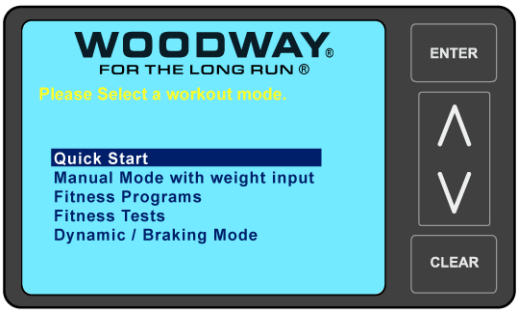
**VERTIKAL (5)** Zeigt die während des Trainings berechnete vertikale Distanz an, die auf den Steigungsstufen basiert.

**METS (6)** METs werden im Format 00.0 angezeigt und anhand der ACSM-Formel (VO2 Max / 3.5) berechnet, wobei die VO2 beim Gehen (3.5+ [2.68 * Geschwindigkeit in MPH]+ [0.48 * Geschwindigkeit in MPH] * [% Steigung]) und beim Laufen (3.5 + [5.36 * Geschwindigkeit in MPH] + [0.24 * Geschwindigkeit in MPH] * [% Steigung]) beträgt.




Durch Drücken der AUF/AB-Tasten rechts neben der LCD-Anzeige wird der Bildschirm von der LAP-Ansicht in den Grafikmodus umgeschaltet.
Im manuellen Modus werden auf dem Bildschirm 3 Diagramme angezeigt.
**Höhe (1)** Das obere rote Balkendiagramm zeigt Höhenänderungen während des Trainings an.
**Geschwindigkeit (2)** Das mittlere grüne Balkendiagramm zeigt die Geschwindigkeitsänderungen während des Trainings an.
**Herzfrequenz (3)** Die untere gelbe Balkenanzeige zeigt die Herzfrequenz während des gesamten Trainings an. Wenn der Benutzer ein Training beginnt, zeigen die Balkendiagramme den aktuellen Status an und füllen die Balkendiagramme auf, wenn das Training fortgesetzt wird (der Bildschirm im manuellen Modus dient als Referenz).

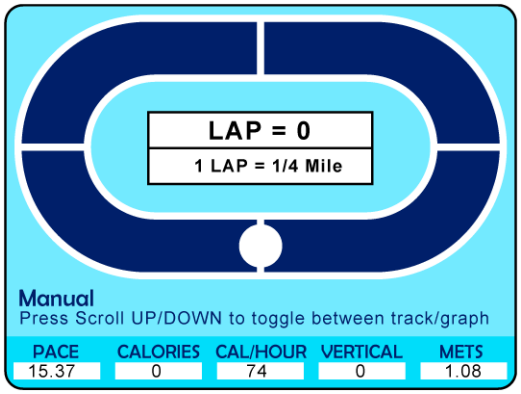
## 10.3 Schnellstart Bedienung




Beim ersten Einschalten des Geräts wird auf dem LCD-Bildschirm das Hauptmenü angezeigt.
Mit den Pfeil-/Scrolltasten auf der rechten Seite können Sie nach oben und unten scrollen, um den gewünschten Modus auszuwählen.
Durch Drücken der ENTER-Taste wird der markierte Modus ausgewählt.

**Hinweis:** Wenn Sie ein Training mit dieser Methode beginnen, wird der Kalorienverbrauch auf der Grundlage eines Standardgewichts von 70 kg berechnet.

**Ein Training beginnen**



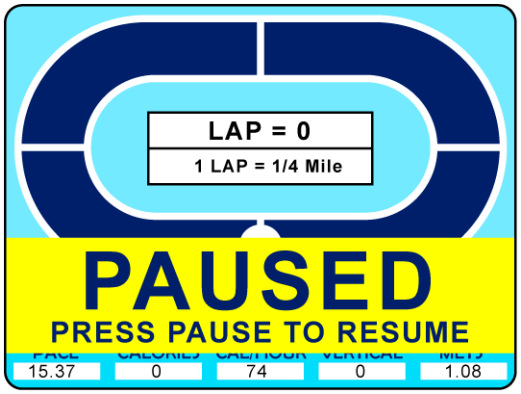

Wenn Quick Start hervorgehoben ist, wechselt die Anzeige durch Drücken der ENTER-Taste zur RUNDEN-Ansicht (manuelle Ansicht).

Durch Drücken der Auf-/Ab-Pfeiltasten in der oberen rechten Ecke des Hauptbedienfelds oder der Tasten +/- am rechten Handlauf werden die Lauffläche und der Timer gestartet.

Der weiße Punkt bewegt sich auf der “Strecke” und zeigt den aktuellen Standort des Benutzers auf einer 400m langen Laufstrecke an, während im unteren Teil des Bildschirms die Analysedaten in Echtzeit angezeigt werden.

Der Benutzer kann jederzeit während des Trainings die Geschwindigkeit und die Neigung der Lauffläche erhöhen oder verringern, indem er entweder die Tasten des Hauptbedienfelds oder die Tasten des Handlaufs benutzt.
Die Geschwindigkeit kann auch über den Ziffernblock eingestellt werden, indem Sie die gewünschte Zahl (in der unteren rechten Ecke des LCD-Bildschirms erscheint ein Eingabefeld, das den eingegebenen Wert anzeigt) und die ENTER-Taste drücken, um den Wert einzustellen.

**Pausieren eines Trainings**




Wenn Sie die PAUSE-Taste drücken, wird die Statistik angehalten und das Laufband verlangsamt sich bis zum Stillstand. Auf der LCD-Anzeige erscheint “Pausiert - Pause drücken, um fortzufahren”.

Drücken Sie PAUSE, um das Training fortzusetzen.

**Hinweis:** Während der Pause ist die Taste CLEAR aktiv, die es dem Benutzer ermöglicht, die am unteren Bildschirmrand angezeigten Statistiken zu löschen/zurückzusetzen.

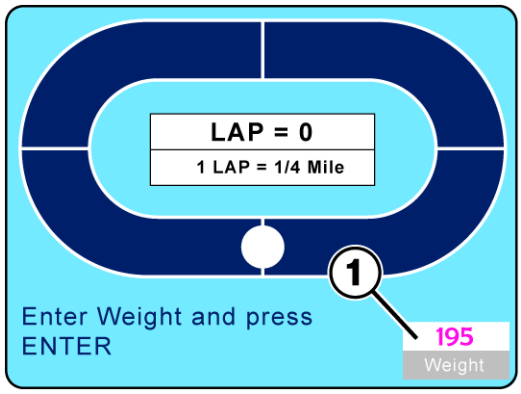
**Beenden eines Trainings**

Wenn Sie die COOL DOWN-Taste links neben dem LCD-Bildschirm drücken, wird die Geschwindigkeit des Laufbands automatisch über einen Zeitraum von zwei Minuten allmählich verringert, wobei das Laufband von der aktuellen Geschwindigkeit auf 4 km/h verlangsamt wird.

### 10.4 Manueller Modus mit Gewichtseingabe

Der einzige Unterschied besteht darin, dass im manuellen Modus das Körpergewicht des Benutzers eingegeben werden kann, um die verbrannten Kalorien besser berechnen zu können. Der manuelle Modus kann entweder über das LCD-Hauptmenü oder durch Drücken der Taste MANUELLER MODUS auf der linken Seite des Hauptbedienfelds aufgerufen werden.

Auf dem Startbildschirm des manuellen Modus wird der LAP-Bildschirm mit einem Segment **für die Gewichtseingabe (1)** angezeigt.




Geben Sie über die Zifferntastatur das gewünschte Gewicht ein und drücken Sie die ENTER-Taste.
Der Bildschirm wechselt zur LAP-Ansicht mit Analyseleiste am unteren Rand.

Zu diesem Zeitpunkt ist die Bedienung zum Starten, Anhalten und Beenden eines Trainings dieselbe wie im Schnellstartmodus.

**Anmerkung:**
Wenn Sie das Laufband im Schnellstart- oder manuellen Modus verwenden, haben Sie jederzeit die volle Kontrolle über die Geschwindigkeits- und Neigungseinstellungen.
Die Einstellungen können entweder über die Tasten des Bedienfelds oder über die Tasten des Handlaufs vorgenommen werden.

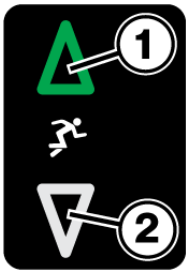
### 10.5 Dynamischer Modus

**⚠ WARNUNG** 013

**Lassen Sie das Laufband im dynamischen Modus nicht unbeaufsichtigt!**
Wenn das Laufband im dynamischen Modus unbeaufsichtigt gelassen wird besteht die Gefahr von Verletzungen, wenn Personen auf das Gerät treten und annehmen, dass die Lauffläche gesperrt ist.

- Lassen Sie das Laufband niemals unbeaufsichtigt, wenn es sich im dynamischen Modus befindet.
- Die Lauffläche läuft völlig frei in beide Richtungen und wird nicht mehr durch den Motor gebremst.
- Halten Sie Kinder und Tiere immer vom Laufband fern, wenn es sich im dynamischen Modus befindet.

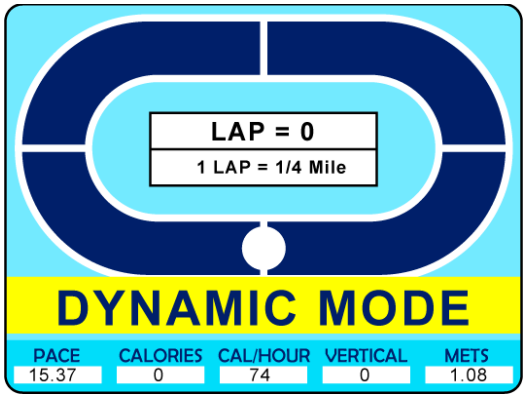
Im “Dynamic Mode” dient der Benutzer als “Antrieb” für die Lauffläche, indem er die Lauffläche während des Trainings manuell antreibt.




1. Reduzieren Sie sowohl die GESCHWINDIGKEIT als auch die NEIGUNG auf null und steigen Sie auf die Seitengitter.
2. Halten Sie die Tasten **Auf/Schnell (1)** und **Ab/Langsam (2)** auf dem Hauptbedienfeld gleichzeitig gedrückt.
3. Das Display gibt 3 Töne aus. Halten Sie die Tasten 5 Sekunden lang gedrückt.
4. Danach ertönt ein längerer Ton.

5. Auf dem LCD-Display wird “Dynamic Mode” angezeigt.

   Das Laufband ist nun auf den dynamischen Modus eingestellt, die Lauffläche wird nun manuell vom Benutzer angetrieben. Geschwindigkeit und Neigung werden weiterhin angezeigt und funktionieren wie im normalen “nicht-dynamischen Modus”.




Um **den dynamischen Modus zu beenden**, gehen Sie wie folgt vor.

1. Reduzieren Sie die NEIGUNG auf null und steigen Sie auf die seitlichen Plattformen.
2. Drücken Sie die Taste AUF/SCHNELL einmal, um den dynamischen Modus zu verlassen.

**Hinweis:** Wenn das Laufband im dynamischen Modus ausgeschaltet wird, kehrt es automatisch in den normalen Betriebsmodus zurück, wenn es wieder eingeschaltet wird.

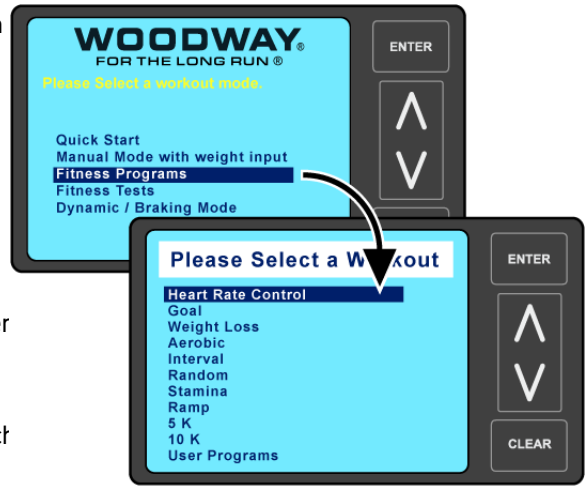
### 10.6 Start eines Schulungsprogramms

Bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie einen zertifizierten Trainer oder Arzt konsultieren. Ausführliche Informationen zu Training, Sicherheit und Herzfrequenz finden Sie in den 8.2.

### 10.7 Fitness-Programme

Das 4Front Personal Trainer Modell verfügt über zehn vorprogrammierte Fitnesstrainings sowie Fitnesstests (vorprogrammierte Protokolle des US-Militärs, der Medizin und der Feuerwehr), die alle über die LCD-Menübildschirme zugänglich sind.
Obwohl jedes Programm über vorgegebene Einstellungen und Protokolle verfügt, kann jedes Programm im Handumdrehen an das aktuelle Fitnessniveau und die Ziele des Benutzers angepasst werden.

Der Menübildschirm “Fitnessprogramme” kann entweder vom Hauptbildschirm des Startmenüs ausgewählt werden, indem Sie “Fitnessprogramme” markieren und die ENTER-Taste drücken.
Oder durch Drücken der Taste FITNESS PROGRAMME auf der linken Seite des Hauptbedienfelds.
Die blauen Überschriften der Unterkapitel unter führen zu den gewünschten Kapiteln des Fitnessprogramms, wenn Sie diese Bedienungsanleitung mit Adobe Acrobat betrac



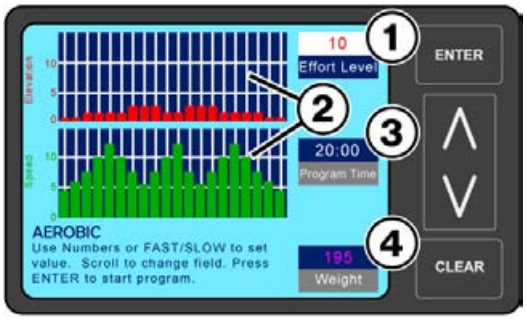

10.7.1 - Programm zur Kontrolle der Herzfrequenz 10.7.2 -Zielprogramm
10.7.3 - Programm zur Gewichtsabnahme 10.7.4 - Aerobicprogramm
10.7.5 - Intervallprogramm 10.7.6 - Zufällsprogramm
10.7.7 - Ausdauerprogramm 10.7.8 - Steigungsprogramm 10.7.9 - 5 K Programm
10.7.10 - 10 K Programm 10.7.11 - Benutzerprogramme

**Überblick über die Programme**

Wenn Sie eines der Fitnessprogramme aus dem Hauptmenü ausgewählt haben, wird der Startbildschirm als **"Setup-Modus"** bezeichnet.

Der Benutzer gibt seine spezifischen Daten ein, z. B. das Gewicht, die gewünschte Belastungsstufe für das Training (in der Regel 1 bis 10 / Nummer 1 ist die leichteste und 10 die schwerste Stufe) und die Programmzeit für die Länge oder Dauer des Trainings.

Auf der rechten Seite des "Setup"-Bildschirms werden Informationseingabefelder angezeigt. Verwenden Sie die Pfeiltasten nach oben/unten, um durch die Eingabefelder zu blättern. Das "aktive" Feld wird in **Weiß (1)** angezeigt. Wenn ein Bereich aktiv ist, geben Sie den gewünschten Wert über die Zifferntastatur ein und blättern dann mit den Pfeiltasten zum nächsten Bereich um den gewünschten Wert einzugeben, bis alle Bereiche den gewünschten Wert aufweisen.



Aerobic "Setup"-Bildschirm als Referenz dargestellt

**HINWEIS:** Drücken Sie nicht die ENTER-Taste um Werte einzustellen, denn dadurch wird das programmierte Training gestartet. Jedes Mal, wenn die Pfeiltaste nach oben/unten gedrückt wird, wird der zuvor eingegebene Wert gespeichert.

**Die Grafikanzeigen (2)** auf der linken Seite zeigen die vorprogrammierten Werte für Steigung/Neigung und Geschwindigkeit für die ausgewählte Belastungsstufe an.

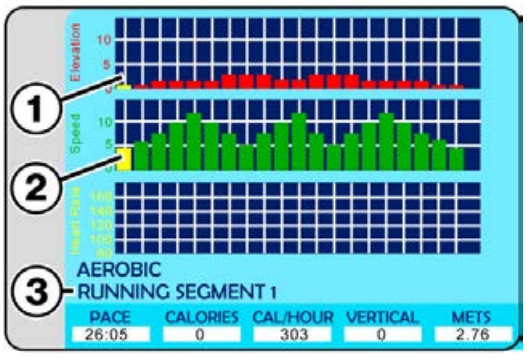
**Programmdauer (3)** Steuert die Länge oder Dauer des Trainings (10-99 Zeitspannen). Wenn ein Programm zum ersten Mal geöffnet wird, ist die Standardzeit 20:00 Minuten. Siehe unten "Segmente verstehen".

**Gewicht (4)** Ermöglicht es dem Benutzer, sein Gewicht einzugeben, das für die korrekte Erfassung der Messwerte während des Workouts erforderlich ist.

Um das Programm zu starten, drücken Sie die ENTER-Taste, der Bildschirm **"Aktiver Modus"** wird angezeigt, und die Lauffläche beginnt sich zu bewegen.

Der Timer fängt an vom eingestellten Wert auf null herunterzuzählen, während die Geschwindigkeit und die Neigung auf die ersten voreingestellten **Segmentwerte (1/2)** eingestellt werden.

Die Messwerte werden im unteren Teil des Bildschirms angezeigt und beginnen sich zu sammeln. Während die Einstellungen/Werte automatisch mit dem Fortschreiten des Programms angepasst werden.



Aerobic "Aktiv"-Bildschirm als Referenz dargestellt

Wenn das Programm startet, blinken die ersten Segmente gelb, und die aktuelle **Segmentnummer (3)** wird angezeigt.

**Verstehen von Segmenten**

Die grafische Anzeige unterteilt ein Training in zwanzig spezifische Segmente, die Dauer wird durch die für das Training eingestellte Gesamtzeit bestimmt. Wenn die Trainingszeit auf zwanzig Minuten eingestellt ist, dauert jedes Segment 1 Minute. Wenn die Trainingszeit auf vierzig Minuten eingestellt ist, ist jedes Segment 2 Minuten lang. Unabhängig von der Gesamtzeit werden die Segmente gleichmäßig aufgeteilt.

### 10.7.1 Programm zur Kontrolle der Herzfrequenz

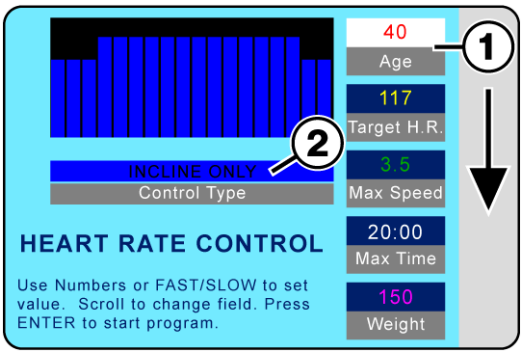
**HINWEIS** BN11

Die automatischen Herzfrequenzprogramme können nur dann effektiv arbeiten, wenn Sie einen Brustgurt zur Herzfrequenzmessung tragen!

Markieren Sie das Programm “Herzfrequenzsteuerung” und drücken Sie die ENTER-Taste. Auf dem Display wird der Anfangsbildschirm “Herzfrequenzsteuerung” angezeigt, in dem Sie Alter, Zielherzfrequenz, Steuerungstyp, Höchstgeschwindigkeit, Höchstzeit und Gewicht eingeben können.

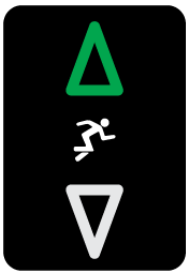
**HINWEIS:** Drücken Sie nicht die ENTER-Taste um Werte einzustellen, denn dadurch wird das programmierte Training gestartet. Jedes Mal, wenn die Pfeiltaste nach oben/unten gedrückt wird, wird der zuvor eingegebene Wert gespeichert.

Verwenden Sie die Pfeiltasten nach oben/unten, um durch die Eingabefelder zu blättern. Das Feld “Aktiv” wird in **Weiß (1)** angezeigt. Verwenden Sie die numerische Tastatur um den gewünschten Wert einzugeben und verwenden Sie dann die Pfeiltasten, um zum nächsten Bereich zu blättern und den gewünschten Wert einzugeben, bis alle Bereiche den gewünschten Wert aufweisen. Jedes Mal, wenn die Pfeiltaste nach oben/unten gedrückt wird, wird der zuvor eingegebene Wert gespeichert. Wenn das Alter geändert wird, wird die Zielherzfrequenz automatisch aktualisiert. (Altersspanne 15-100)




Bildschirm zur Einrichtung der Herzfrequenzsteuerung

Die **Steuerungsart (2)** kann von NUR NEIGUNG auf NUR GESCHWINDIGKEIT oder BEIDES umgeschaltet werden, indem Sie den Bereich markieren und dann die Tasten Auf/Schnell oder Ab/Langsam auf dem Geschwindigkeitsregler des Hauptbedienfelds verwenden, um die gewünschte Auswahl zu treffen.
Wenn NUR STEIGUNG ausgewählt ist, steuert das Programm NUR die Steigung. Wenn NUR GESCHWINDIGKEIT ausgewählt ist, steuert das Programm NUR die Geschwindigkeit. Wenn BEIDES ausgewählt ist, steuert das Programm sowohl die Steigung als auch die Geschwindigkeit.



**Verstehen von Kontrolltypen**

**NUR NEIGUNG** Das Programm Kontrolle der Herzfrequenz funktioniert wie folgt:

- Wenn die tatsächliche Herzfrequenz 80 Schläge pro Minute (BPM) unter dem Zielwert liegt, wird die Steigung nicht angepasst. Dadurch ist eine ordentliche Aufwärmphase möglich.
- Wenn die tatsächliche Herzfrequenz 26-80 BPM unter dem Zielwert liegt, wird die Steigung nach 15 Sekunden um 1 % erhöht.
- Wenn die tatsächliche Herzfrequenz 6-25 BPM unter dem Zielwert liegt, wird die Steigung nach 30 Sekunden um 1 % erhöht.
- Wenn die tatsächliche Herzfrequenz 3-25 BPM unter dem Zielwert liegt, wird die Steigung nach 30 Sekunden um 0,5 % erhöht.
- Wenn die tatsächliche Herzfrequenz mindestens 3 BPM über dem Zielwert liegt, wird die Steigung nach 15 Sekunden um 1 % verringert.
- Es erfolgt keine Anpassung, wenn die tatsächliche Herzfrequenz um maximal 2 BPM vom Zielwert abweicht.

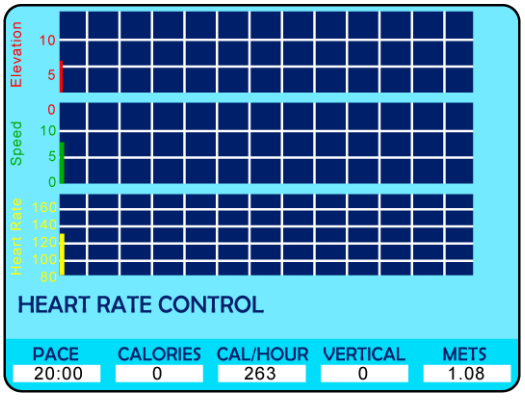
**NUR GESCHWINDIGKEIT** Das Programm Kontrolle der Herzfrequenz funktioniert wie folgt:

- Wenn die tatsächliche Herzfrequenz 80 Schläge pro Minute (BPM) unter dem Zielwert liegt, wird die Geschwindigkeit nicht angepasst. Dadurch ist eine ordentliche Aufwärmphase möglich.
- Wenn die tatsächliche Herzfrequenz 26-80 BPM unter dem Zielwert liegt, wird die Geschwindigkeit nach 8 Sekunden um 0,64 km/h erhöht.
- Wenn die tatsächliche Herzfrequenz 6-25 BPM unter dem Zielwert liegt, wird die Geschwindigkeit nach 15 Sekunden um 0,32 km/h erhöht.
- Wenn die tatsächliche Herzfrequenz 3-5 BPM unter dem Zielwert liegt, wird die Geschwindigkeit nach 15 Sekunden um 0,16 km/h erhöht.
- Wenn die tatsächliche Herzfrequenz mindestens 3 BPM über dem Zielwert liegt, wird die Geschwindigkeit nach 15 Sekunden um 0,32 km/h verringert.
- Es erfolgt keine Anpassung, wenn die tatsächliche Herzfrequenz um maximal 2 BPM vom Zielwert abweicht.

**BEIDES** (Neigung/Geschwindigkeit) Die Herzfrequenzsteuerung funktioniert wie folgt:

- Die Geschwindigkeit wird schrittweise erhöht, bis 80 % der Höchstgeschwindigkeit des Benutzers erreicht sind (die Berechnung basiert auf der Eingabe des Trainingsniveaus des Benutzers).
- Die Steigung wird schrittweise erhöht, bis 10 % der maximalen Steigung des Laufbands erreicht sind.
- Die Geschwindigkeit wird schrittweise erhöht, bis die Höchstgeschwindigkeit des Benutzers erreicht ist.
- Die Steigung wird erhöht, bis die maximale Steigung des Laufbands erreicht ist.

Um das Programm zu starten, drücken Sie die ENTER-Taste. Die Anzeige wechselt zu “Aktive Mode” und der Timer beginnt vom eingestellten Wert auf null herunterzuzählen, während Geschwindigkeit und Steigung auf die ersten voreingestellten Segmentwerte eingestellt werden.
Die Messwerte werden im unteren Teil des Bildschirms angezeigt und beginnen sich zu sammeln. Die Einstellungen/Werte werden mit dem Fortschreiten des Programms automatisch angepasst.



Bildschirm mit aktiver Herzfrequenzkontrolle

**Hinweis:** Die Zifferntasten sowie die Tasten CLEAR und ENTER sind deaktiviert, während das Programm läuft.
Statistiken/Metriken werden während der gesamten Dauer des Fitnessprogramms unten auf dem Bildschirm angezeigt.

**Pausieren des Programms**

Wenn Sie die PAUSE-Taste drücken, wird die Statistik angehalten und das Laufband verlangsamt sich bis zum Stillstand. Auf der LCD-Anzeige erscheint “Pausiert Drücken Sie Pause, um fortzufahren”.

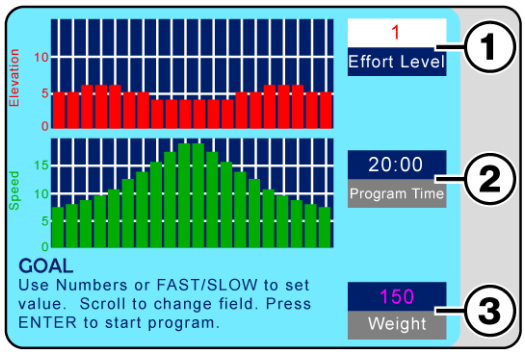
**Hinweis:** Während der Pause ist die Schaltfläche CLEAR aktiv, mit der der Benutzer die am unteren Rand des Bildschirms angezeigten Statistiken löschen/zurücksetzen kann.

Während das Programm läuft, kann der Benutzer die Steigung und die Geschwindigkeit mit den Tasten Auf/Ab, Schnell/Langsam auf dem Hauptbedienfeld oder den Handläufen ändern. Die Geschwindigkeit kann auch über die Zifferntasten eingestellt werden. Drücken Sie die gewünschte Zahl und dann ENTER.
Wenn das Programm abgeschlossen ist, zeigt die LCD-Anzeige " Programm abgeschlossen" an und die GESCHWINDIGKEIT wird auf null zurückgesetzt. Wenn Sie die OFF-Taste drücken, wird die Steigung auf null gesetzt und der LCD-Bildschirm ausgeschaltet.

### 10.7.2 Zielprogramm

Konzipiert als Konditionierungsprogramm zum Aufbau von Kraft und Ausdauer, das Spitzenleistungen in der Mitte der Trainingseinheit erfordert.

Wählen Sie im Menü "Fitnessprogramme" die Option "Ziel" und drücken Sie die ENTER-Taste. Der Bildschirm "Ziel einstellen" wird angezeigt, auf dem der Benutzer seine Einstellungen und sein Gewicht eingeben kann.
**Anstrengungsgrad (1)** Es gibt 10 vorprogrammierte Trainingseinheiten, 1 = leichteste / 10= schwerste.
**Programmzeit (2)** Legt fest, wie lange das Training dauert (10-99).
**Gewicht (3)** Ermöglicht Eingabe des Gewichts die für die ordnungsgemäße Verfolgung von Metriken während des Trainings erforderlich ist.

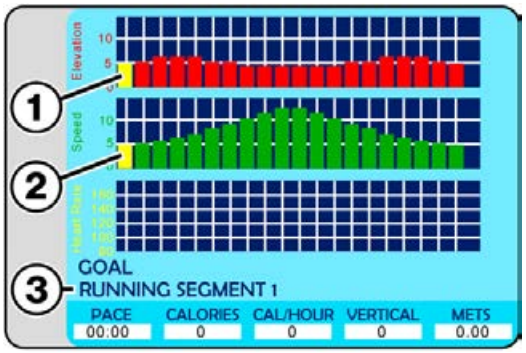


Bildschirm "Ziel einrichten"

**HINWEIS:** Drücken Sie nicht die ENTER-Taste um Werte einzustellen, denn dadurch wird das programmierte Training gestartet. Jedes Mal wenn die Pfeiltaste nach oben/unten gedrückt wird, wird der zuvor eingegebene Wert gespeichert.

Verwenden Sie die Pfeiltasten nach oben/unten, um durch die Eingabefelder zu blättern. Das Feld "Aktiv" wird in **Weiß** angezeigt **(1)** (siehe Bildschirm "Ziel einrichten") Geben Sie den gewünschten Wert über den Ziffernblock oder die Tasten Schnell/Langsam ein. Blättern Sie zum nächsten Bereich und geben Sie den gewünschten Wert ein, bis alle Bereiche den gewünschten Wert aufweisen.

Um das Programm zu starten, drücken Sie die ENTER-Taste. Die Anzeige wechselt in den "Aktiv-Modus" und der Timer beginnt, vom eingestellten Wert auf null herunterzuzählen, während die Geschwindigkeit und die Steigung auf die ersten voreingestellten **Segmentwerte (1/2)** eingestellt werden.
Die Messwerte werden im unteren Teil des Bildschirms angezeigt und beginnen sich zu sammeln. Wenn das Programm startet, blinken die ersten Segmente gelb und die aktuelle **Segmentnummer (3)** wird angezeigt.



Bildschirm "Ziel aktiv"

Im weiteren Verlauf des Programms werden Neigung und Geschwindigkeit für jedes Segment automatisch angepasst und das blinkende gelbe Diagrammelement bewegt sich mit dem Fortschreiten der Segmente mit.
**Hinweis:** Die Zifferntasten sowie die Tasten CLEAR und ENTER sind bei laufendem Programm deaktiviert.

**Pausieren des Programms**
Wenn Sie die PAUSE-Taste drücken, wird die Statistik angehalten und das Laufband verlangsamt sich bis zum Stillstand. Auf der LCD-Anzeige erscheint "Pausiert Drücken Sie Pause, um fortzufahren".

**Hinweis:** Während der Pause ist die Schaltfläche CLEAR aktiv, mit der der Benutzer die unten auf dem Bildschirm angezeigten Statistiken löschen/zurücksetzen kann.

Während das Ziel-Programm läuft, kann der Benutzer die Steigung und die Geschwindigkeit mit den Tasten Auf/Ab, Schnell/Langsam auf dem Hauptbedienfeld oder den Handläufen ändern. Die Geschwindigkeit kann auch über die Zifferntastatur eingestellt werden, indem Sie die gewünschte Zahl und dann die ENTER-Taste drücken.
Wenn das Programm abgeschlossen ist zeigt die LCD-Anzeige "Programm abgeschlossen" an und die GESCHWINDIGKEIT wird auf null zurückgesetzt. Wenn Sie die OFF-Taste drücken, wird die Steigung auf null gesetzt und der LCD-Bildschirm ausgeschaltet.

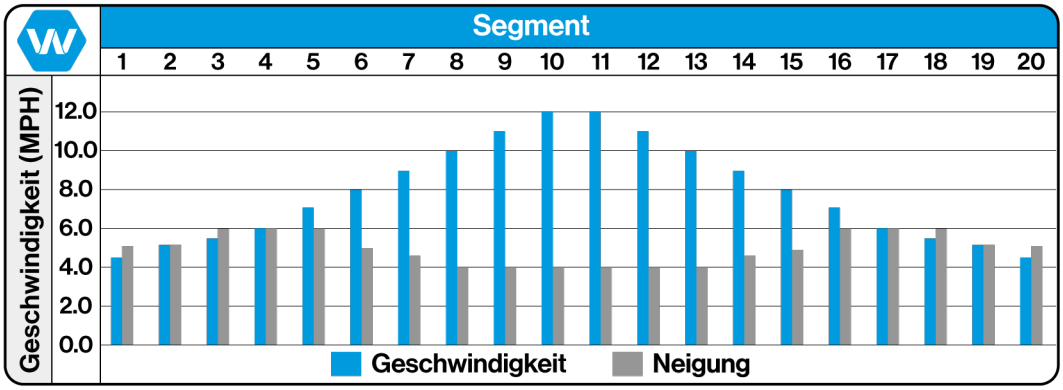
**Segment-/Geschwindigkeitsübersicht (Zielprogramm)**

Die nachstehende Tabelle enthält eine genauere Auflistung der Geschwindigkeitsparameter für jede Belastungsstufe und jedes Segment während des Trainings.

| Aufwandsniveau | Segment 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 | 0.7 | 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 |

Geschwindigkeitsdiagramm für Anstrengungsstufen und Segmente

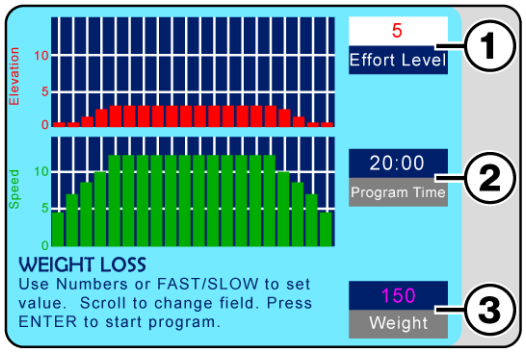
**Geschwindigkeit / Steigungsprofil (Zielprogramm)**



### 10.7.3 Programm zur Gewichtsabnahme

Dieses Programm wurde entwickelt um ein gleichmäßiges Training zu ermöglichen. Es besteht aus einer konstanten Belastung und allmählichen Aufwärm- und Abkühlphasen.

Wählen Sie im Menübildschirm Fitnessprogramme die Option Gewichtsabnahme und drücken Sie die ENTER-Taste.
Der Bildschirm "Einstellung" für die Gewichtsabnahme wird angezeigt, auf dem der Benutzer seine Einstellungen und sein Gewicht eingeben kann.
**Anstrengungsgrad (1)** Es gibt 10 vorprogrammierte Trainingseinheiten, 1 = leichteste / 10 = schwerste.
**Programmzeit (2)** Legt fest, wie lange das Training dauern soll (10-99).
**Gewicht (3)** Ermöglicht die Eingabe des Gewichts die erforderlich ist, um die Metriken während des Trainings richtig zu verfolgen.

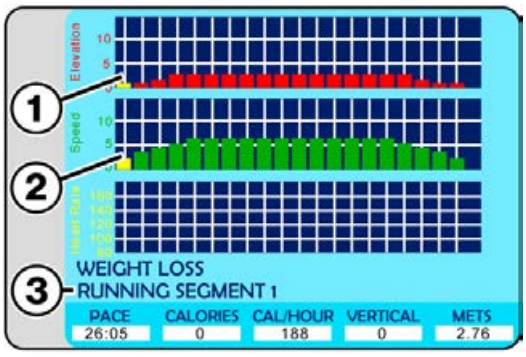


Bildschirm zum Einrichten der Gewichtsabnahme

**HINWEIS:** Drücken Sie nicht die ENTER-Taste um Werte einzustellen, denn dadurch wird das programmierte Training gestartet. Jedes Mal wenn die Pfeiltaste nach oben/unten gedrückt wird, wird der zuvor eingegebene Wert gespeichert.

Verwenden Sie die Pfeiltasten nach oben/unten, um durch die Eingabefelder zu blättern.
Das Feld "Aktiv" wird in Weiß angezeigt (1) (siehe Bildschirm "Gewichtsverlust-Einstellung").
Verwenden Sie den Ziffernblock oder die Tasten Schnell/Langsam, um den gewünschten Wert einzugeben. Blättern Sie zum nächsten Feld und geben Sie den gewünschten Wert ein, bis alle Felder den gewünschten Wert aufweisen.

Um das Programm zu starten, drücken Sie die ENTER-Taste. Die Anzeige wechselt in den "Aktiv-Modus" und der Timer beginnt vom eingestellten Wert auf null herunterzuzählen, während die Geschwindigkeit und die Steigung auf die ersten voreingestellten Segmentwerte (1/2) eingestellt werden.



Gewichtsverlust Active Screen

Die Messwerte werden im unteren Teil des Bildschirms angezeigt und beginnen sich zu sammeln. Wenn das Programm startet, blinken die ersten Segmente gelb und das aktuelle **Segment Die Nummer (3)** wird angezeigt.

Im weiteren Verlauf des Programms werden Steigung und Geschwindigkeit für jedes Segment automatisch angepasst und das blinkende gelbe Diagrammelement bewegt sich mit dem Fortschreiten der Segmente mit.

**Hinweis:** Die Zifferntasten sowie die Tasten CLEAR und ENTER sind bei laufendem Programm deaktiviert.

**Pausieren des Programms**

Wenn Sie die PAUSE-Taste drücken, wird die Statistik angehalten und das Laufband verlangsamt sich bis zum Stillstand. Auf der LCD-Anzeige erscheint “Pausiert Drücken Sie Pause, um fortzufahren”.

**Hinweis:** Während der Pause ist die Schaltfläche CLEAR aktiv, mit der der Benutzer die unten auf dem Bildschirm angezeigten Statistiken löschen/zurücksetzen kann.

Während das Abnehmprogramm läuft, kann der Benutzer die Steigung und die Geschwindigkeit mit den Tasten Auf/Ab, Schnell/Langsam auf dem Hauptbedienfeld oder den Handläufen ändern. Die Geschwindigkeit kann auch mit Hilfe des Ziffernblocks eingestellt werden, indem Sie die gewünschte Zahl und dann die ENTER-Taste drücken.
Wenn das Programm abgeschlossen ist, zeigt die LCD-Anzeige “Programm Abgeschlossen” an und die GESCHWINDIGKEIT wird auf null zurückgesetzt. Wenn Sie die OFF-Taste drücken, wird die Steigung auf null gesetzt und der LCD-Bildschirm ausgeschaltet.

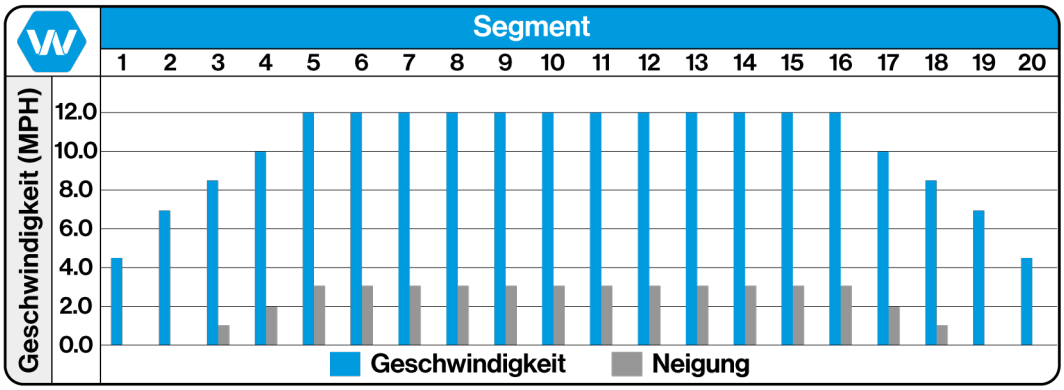
**Segment-/Geschwindigkeitsübersicht (Abnehmprogramm)**

Die nachstehende Tabelle enthält eine genauere Auflistung der Geschwindigkeitsparameter für jede Belastungsstufe und jedes Segment während des Trainings.

| Aufwandsniveau | Segment 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 | 3.0 | 3.3 | 3.6 | 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 |

Geschwindigkeitsdiagramm für Anstrengungsstufen und Segmente

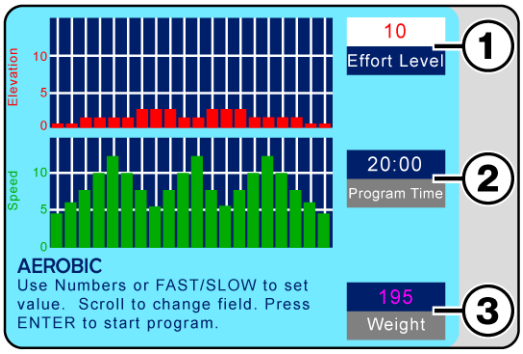
**Geschwindigkeits-/Steigungsprofil (Abnehmprogramm)**



### 10.7.4 Aerobicprogramm

Dieses Programm wurde entwickelt, um die aerobe Kondition des Benutzers zu verbessern und beinhaltet ein Training auf hohem Niveau mit 3 sehr intensiven Phasen.

Wählen Sie Aerobic aus dem Menübildschirm Fitnessprogramme und drücken Sie die ENTER-Taste. Der Bildschirm "Aerobic" wird angezeigt, in dem der Benutzer seine Einstellungen und sein Gewicht eingeben kann.
**Anstrengungsgrad (1)** Es gibt 10 vorprogrammierte Trainingseinheiten, 1 = leichteste / 10 = schwerste.
**Programmzeit (2)** Legt fest, wie lange das Training dauert (10-99).
**Gewicht (3)** Ermöglicht den Nutzern die Eingabe ihres Gewichts, das für die korrekte Erfassung der Metriken erforderlich ist.

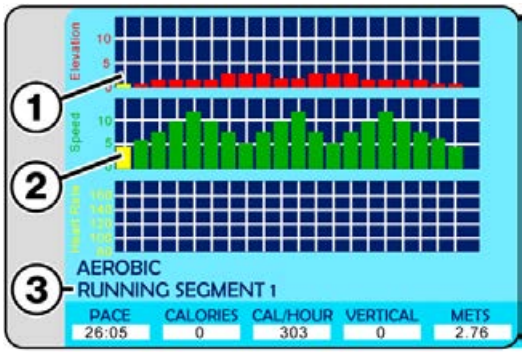


Bildschirm "Aerobic-Einstellung"

**HINWEIS:** Drücken Sie nicht die ENTER-Taste, um Werte einzustellen, denn dadurch wird das programmierte Training gestartet. Jedes Mal, wenn die Pfeiltaste nach oben/unten gedrückt wird, wird der zuvor eingegebene Wert gespeichert.

Verwenden Sie die Pfeiltasten nach oben/unten, um durch die Eingabefelder zu blättern. Das Feld "Aktiv" wird in Weiß (1) angezeigt (siehe Bildschirm "Aerobic Einstellung"). Verwenden Sie die numerische Tastatur oder die Tasten Schnell/Langsam, um den gewünschten Wert einzugeben. Blättern Sie zum nächsten Feld und geben Sie den gewünschten Wert ein, bis alle Felder den gewünschten Wert aufweisen.

Um das Programm zu starten, drücken Sie die ENTER-Taste. Die Anzeige wechselt zu "Aktiv-Modus" und der Timer beginnt, vom eingestellten Wert auf null herunterzuzählen, während die Geschwindigkeit und die Steigung auf die ersten voreingestellten Segmentwerte (1/2) eingestellt werden.
Die Messwerte werden im unteren Teil des Bildschirms angezeigt und beginnen sich zu sammeln. Wenn das Programm startet, blinken die ersten Segmente gelb und die aktuelle **Segmentnummer (3)** wird angezeigt.



Bildschirm Aerobic Aktiv

Im weiteren Verlauf des Programms werden Steigung und Geschwindigkeit für jedes Segment automatisch angepasst und das blinkende gelbe Diagrammelement bewegt sich mit dem Fortschreiten der Segmente mit.

**Hinweis:** Die Zifferntasten sowie die Tasten CLEAR und ENTER sind bei laufendem Programm deaktiviert.

**Pausieren des Programms**
Wenn Sie die PAUSE-Taste drücken, wird die Statistik angehalten und das Laufband verlangsamt sich bis zum Stillstand. Auf der LCD-Anzeige erscheint "Pausiert Drücken Sie Pause, um fortzufahren".

**Hinweis:** Während der Pause ist die Schaltfläche CLEAR aktiv, mit der der Benutzer die unten auf dem Bildschirm angezeigten Statistiken löschen/zurücksetzen kann.

Während das Aerobic-Programm läuft, kann der Benutzer die Steigung und die Geschwindigkeit mit den Tasten Auf/Ab, Schnell/Langsam auf dem Hauptbedienfeld oder den Handläufen ändern. Die Geschwindigkeit kann auch über die Zifferntastatur eingestellt werden, indem Sie die gewünschte Zahl und dann die ENTER-Taste drücken.
Wenn das Programm abgeschlossen ist, zeigt die LCD-Anzeige “Programm Abgeschlossen” an und die GESCHWINDIGKEIT wird auf null zurückgesetzt. Wenn Sie die OFF-Taste drücken, wird die Steigung auf null gesetzt und der LCD-Bildschirm ausgeschaltet.

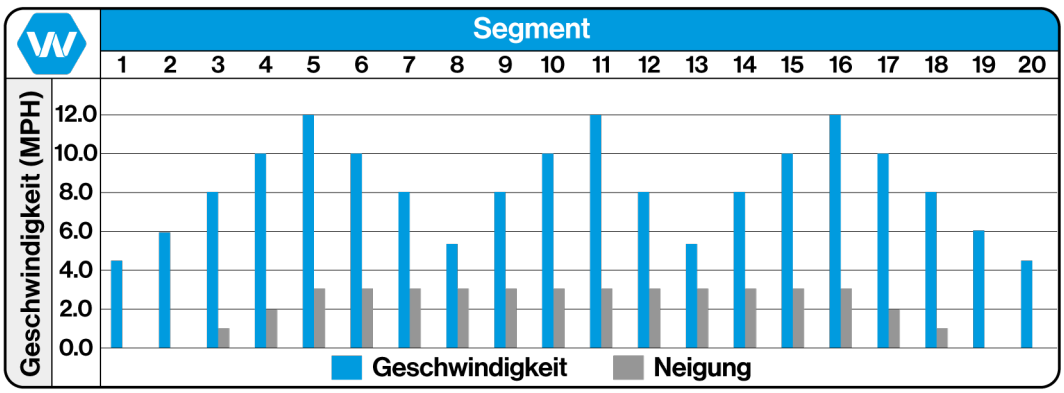
**Überblick über Segmente / Geschwindigkeit (Aerobic-Programm)**

Die nachstehende Tabelle enthält eine genauere Auflistung der Geschwindigkeitsparameter für jede Belastungsstufe und jedes Segment während des Trainings.

| Aufwandsniveau | Segment 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 | 2.6 | 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 |

Geschwindigkeitsdiagramm für Anstrengungsstufen und Segmente

**Geschwindigkeit / Steigungsprofil (Aerobic-Programm)**

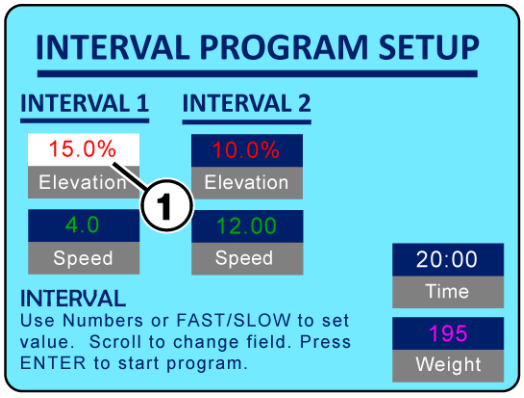


### 10.7.5 Intervallprogramm

Mit dem Intervallprogramm kann der Benutzer 2 verschiedene Intervallmodule einstellen, die die Steigung und die Geschwindigkeit steuern. Sobald die Werte eingestellt sind und das Programm läuft, kann der Benutzer mit den Pfeiltasten auf der rechten Seite des LCD-Bildschirms zwischen den beiden Intervallmodulen umschalten.

Wählen Sie im Menübildschirm der Fitnessprogramme die Option "Intervall" und drücken Sie die ENTER-Taste. Der Bildschirm "Intervall" wird angezeigt, in dem der Benutzer die gewünschte Höhe und Geschwindigkeit für jedes Intervallmodul sowie die Gesamttrainingszeit und sein Gewicht eingeben kann.

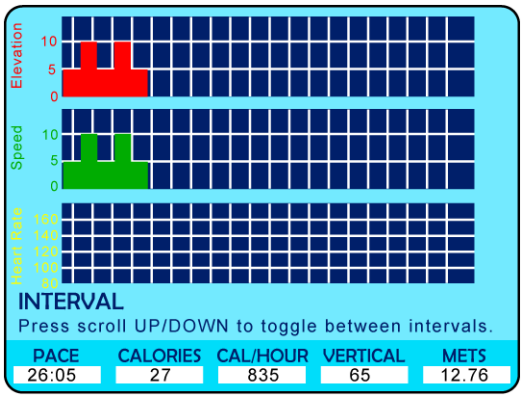
Verwenden Sie die Pfeiltasten nach oben/unten, um durch die Eingabefelder zu blättern. Das Feld "Aktiv" wird in **Weiß (1)** angezeigt. Verwenden Sie den Ziffernblock oder die Tasten Schnell/Langsam, um den gewünschten Wert einzugeben.
Blättern Sie zum nächsten Feld und geben Sie den gewünschten Wert ein, bis alle Felder den gewünschten Wert aufweisen.



Bildschirm "Intervalleinstellung"

**HINWEIS:** Drücken Sie nicht die ENTER-Taste, um Werte einzustellen, denn dadurch wird das Intervalltraining gestartet.
Jedes Mal, wenn eine Pfeiltaste nach oben/unten gedrückt wird, wird der zuvor eingegebene Wert gespeichert.

Um das Programm zu starten, drücken Sie die ENTER-Taste. Die Anzeige wechselt zu "Aktiv Modus".
Der Timer beginnt vom eingestellten Wert auf Null herunterzuzählen und die Metriken, die im unteren Teil des Bildschirms angezeigt werden, beginnen zu akkumulieren und die Diagramme werden mit Fortschrittsbalken aufgefüllt.



Bildschirm „Aktiver Intervall"

Der Benutzer kann jederzeit mit den Aufwärts-/Abwärts-Tasten auf der rechten Seite des LCD-Displays von einem Intervallmodul zum einem anderen wechseln.

**Hinweis:** Die Zifferntasten sowie die Tasten CLEAR und ENTER sind bei laufendem Programm deaktiviert.

**Pausieren des Programms**
Wenn Sie die PAUSE-Taste drücken, wird die Statistik angehalten und das Laufband verlangsamt sich bis zum Stillstand. Auf der LCD-Anzeige erscheint "Pausiert Drücken Sie Pause, um fortzufahren".

**Hinweis:** Während der Pause ist die Schaltfläche CLEAR aktiv, mit der der Benutzer die unten auf dem Bildschirm angezeigten Statistiken löschen/zurücksetzen kann.

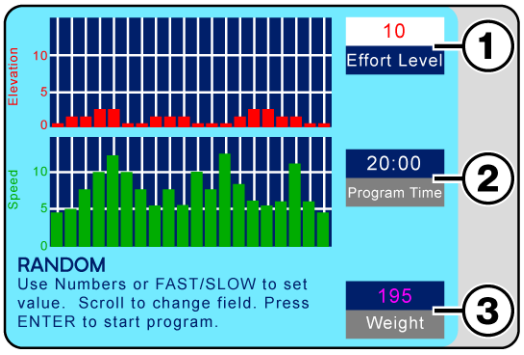
Während das Intervallprogramm läuft, kann der Benutzer die Neigung/Steigung und die Geschwindigkeit (für das aktuell verwendete Intervallmodul) entweder mit den Tasten Auf/Ab, Schnell/Langsam auf dem Hauptbedienfeld oder mit den Handläufen ändern. Die Geschwindigkeit kann auch über das numerische Tastenfeld eingestellt werden, indem die gewünschte Zahl und dann die ENTER-Taste gedrückt wird.
Wenn das Programm abgeschlossen ist, zeigt die LCD-Anzeige “Programm Abgeschlossen” an und die GESCHWINDIGKEIT wird auf Null zurückgesetzt. Wenn Sie die OFF-Taste drücken, wird die Steigung auf Null gesetzt und der LCD-Bildschirm ausgeschaltet.

**Trainingsnotizen:**

### 10.7.6 Zufallsprogramm

Das Zufallsprogramm hat zehn verschiedene Belastungsstufen, die in zufälligen Abständen unterschiedliche Geschwindigkeiten und Steigungen vorgeben.

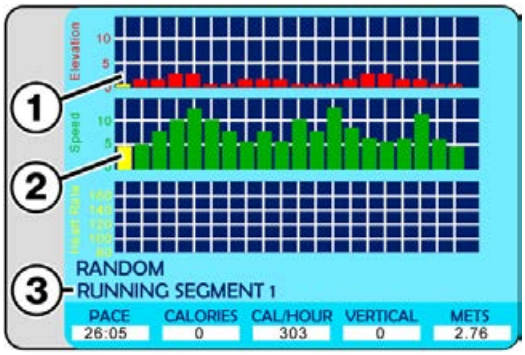
Wählen Sie im Menü “Fitnessprogramme” die Option “Zufällig” und drücken Sie die ENTER-Taste.
Der Bildschirm “Setup” für das Zufallsprogramm wird angezeigt, auf dem der Benutzer seine Einstellungen und sein Gewicht eingeben kann.
**Anstrengungsgrad (1)** Es gibt 10 vorprogrammierte Trainingseinheiten, 1 = leichteste / 10= schwerste.
**Programmzeit (2)** Legt fest, wie lange das Training dauern soll (10-99).
**Gewicht (3)** Ermöglicht den Nutzern die Eingabe ihres Gewichts, das für die korrekte Erfassung der Metriken erforderlich ist.



Bildschirm “Zufallsprogramm“

**HINWEIS:** Drücken Sie nicht die ENTER-Taste um Werte einzustellen, denn dadurch wird das programmierte Training gestartet. Jedes Mal, wenn die Pfeiltaste nach oben/unten gedrückt wird, wird der zuvor eingegebene Wert gespeichert.

Verwenden Sie die Pfeiltasten nach oben/unten um durch die Eingabefelder zu blättern. Das Feld “Aktiv” wird in **Weiß (1)** angezeigt. Verwenden Sie die numerische Tastatur oder die Tasten Schnell/Langsam, um den gewünschten Wert einzugeben. Blättern Sie zum nächsten Feld und geben Sie den gewünschten Wert ein, bis alle Felder den gewünschten Wert aufweisen.
Um das Programm zu starten, drücken Sie die ENTER-Taste. Die Anzeige wechselt in den “Aktiv-Modus” und der Timer beginnt, vom eingestellten Wert auf null herunterzuzählen, während die Geschwindigkeit und die Steigung auf die ersten voreingestellten Segmentwerte (1/2) eingestellt werden.



Zufälliger aktiver Bildschirm

Die Messwerte werden im unteren Teil des Bildschirms angezeigt und beginnen sich zu sammeln.
Wenn das Programm startet, blinken die ersten Segmente gelb und die aktuelle **Segmentnummer (3)** wird angezeigt.

Im weiteren Verlauf des Programms werden Neigung und Geschwindigkeit für jedes Segment automatisch angepasst und das blinkende gelbe Diagrammelement bewegt sich mit dem Fortschreiten der Segmente mit.

**Hinweis:** Die Zifferntasten sowie die Tasten CLEAR und ENTER sind bei laufendem Programm deaktiviert.

**Pausieren des Programms**
Wenn Sie die PAUSE-Taste drücken wird die Statistik angehalten und das Laufband verlangsamt sich bis zum Stillstand. Auf der LCD-Anzeige erscheint “Pausiert Drücken Sie Pause, um fortzufahren”.

**Hinweis:** Während der Pause ist die Schaltfläche CLEAR aktiv, mit der der Benutzer die unten auf dem Bildschirm angezeigten Statistiken löschen/zurücksetzen kann.

Während das Zufallsprogramm läuft, kann der Benutzer die Steigung und die Geschwindigkeit mit den Tasten Auf/Ab, Schnell/Langsam auf dem Hauptbedienfeld oder den Handläufen ändern. Die Geschwindigkeit kann auch über die Zifferntastatur eingestellt werden, indem Sie die gewünschte Zahl und dann die ENTER-Taste drücken.
Wenn das Programm abgeschlossen ist, zeigt die LCD-Anzeige “Programm Abgeschlossen” an und die GESCHWINDIGKEIT wird auf null zurückgesetzt. Wenn Sie die OFF-Taste drücken, wird die Steigung auf null gesetzt und der LCD-Bildschirm ausgeschaltet.

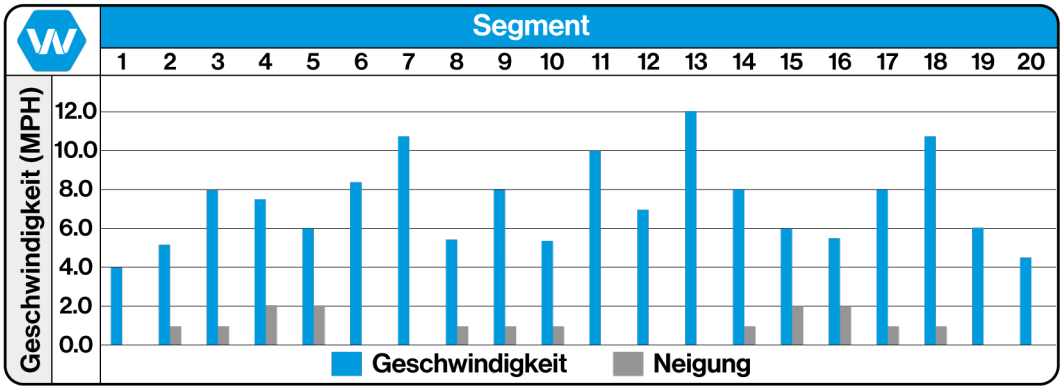
**Segment**-/Geschwindigkeitsübersicht (Zufallsprogramm)

Die nachstehende Tabelle enthält eine genauere Auflistung der Geschwindigkeitsparameter für jede Belastungsstufe und jedes Segment während des Trainings.

| Aufwandsniveau | Segment 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 0.4 | 0.5 | 0.8 | 0.8 | 0.6 | 0.9 | 1.1 | 0.6 | 0.8 | 0.6 | 1.9 | 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 | 4.5 | 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 |

**Geschwindigkeitsdiagramm für Anstrengungsstufen und Segmente**

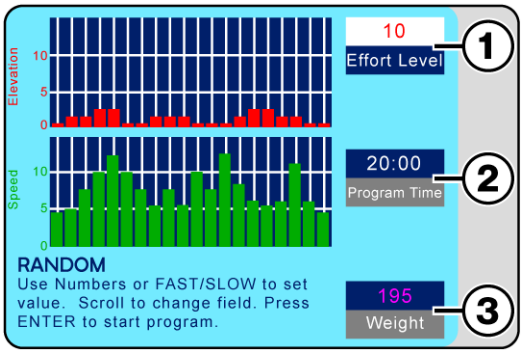
**Geschwindigkeits- / Steigungsprofil (Zufallsprogramm)**



### 10.7.6 Zufallsprogramm

Das Zufallsprogramm hat zehn verschiedene Belastungsstufen, die in zufälligen Abständen unterschiedliche Geschwindigkeiten und Steigungen vorgeben.

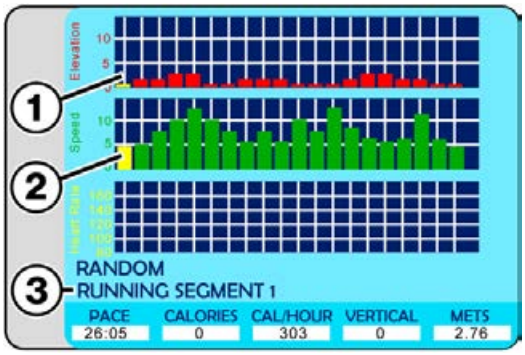
Wählen Sie im Menü “Fitnessprogramme” die Option “Zufällig” und drücken Sie die ENTER-Taste.
Der Bildschirm “Setup” für das Zufallsprogramm wird angezeigt, auf dem der Benutzer seine Einstellungen und sein Gewicht eingeben kann.
**Anstrengungsgrad (1)** Es gibt 10 vorprogrammierte Trainingseinheiten, 1 = leichteste / 10= schwerste.
**Programmzeit (2)** Legt fest, wie lange das Training dauern soll (10-99).
**Gewicht (3)** Ermöglicht den Nutzern die Eingabe ihres Gewichts, das für die korrekte Erfassung der Metriken erforderlich ist.



Bildschirm “Zufallsprogramm“

**HINWEIS:** Drücken Sie nicht die ENTER-Taste um Werte einzustellen, denn dadurch wird das programmierte Training gestartet. Jedes Mal, wenn die Pfeiltaste nach oben/unten gedrückt wird, wird der zuvor eingegebene Wert gespeichert.

Verwenden Sie die Pfeiltasten nach oben/unten um durch die Eingabefelder zu blättern. Das Feld “Aktiv” wird in **Weiß (1)** angezeigt. Verwenden Sie die numerische Tastatur oder die Tasten Schnell/Langsam, um den gewünschten Wert einzugeben. Blättern Sie zum nächsten Feld und geben Sie den gewünschten Wert ein, bis alle Felder den gewünschten Wert aufweisen.
Um das Programm zu starten, drücken Sie die ENTER-Taste. Die Anzeige wechselt in den “Aktiv-Modus” und der Timer beginnt, vom eingestellten Wert auf null herunterzuzählen, während die Geschwindigkeit und die Steigung auf die ersten voreingestellten Segmentwerte (1/2) eingestellt werden.



Zufälliger aktiver Bildschirm

Die Messwerte werden im unteren Teil des Bildschirms angezeigt und beginnen sich zu sammeln.
Wenn das Programm startet, blinken die ersten Segmente gelb und die aktuelle **Segmentnummer (3)** wird angezeigt.

Im weiteren Verlauf des Programms werden Neigung und Geschwindigkeit für jedes Segment automatisch angepasst und das blinkende gelbe Diagrammelement bewegt sich mit dem Fortschreiten der Segmente mit.

**Hinweis:** Die Zifferntasten sowie die Tasten CLEAR und ENTER sind bei laufendem Programm deaktiviert.

**Pausieren des Programms**
Wenn Sie die PAUSE-Taste drücken wird die Statistik angehalten und das Laufband verlangsamt sich bis zum Stillstand. Auf der LCD-Anzeige erscheint “Pausiert Drücken Sie Pause, um fortzufahren”.

**Hinweis:** Während der Pause ist die Schaltfläche CLEAR aktiv, mit der der Benutzer die unten auf dem Bildschirm angezeigten Statistiken löschen/zurücksetzen kann.

Während das Zufallsprogramm läuft, kann der Benutzer die Steigung und die Geschwindigkeit mit den Tasten Auf/Ab, Schnell/Langsam auf dem Hauptbedienfeld oder den Handläufen ändern. Die Geschwindigkeit kann auch über die Zifferntastatur eingestellt werden, indem Sie die gewünschte Zahl und dann die ENTER-Taste drücken.
Wenn das Programm abgeschlossen ist, zeigt die LCD-Anzeige “Programm Abgeschlossen” an und die GESCHWINDIGKEIT wird auf null zurückgesetzt. Wenn Sie die OFF-Taste drücken, wird die Steigung auf null gesetzt und der LCD-Bildschirm ausgeschaltet.

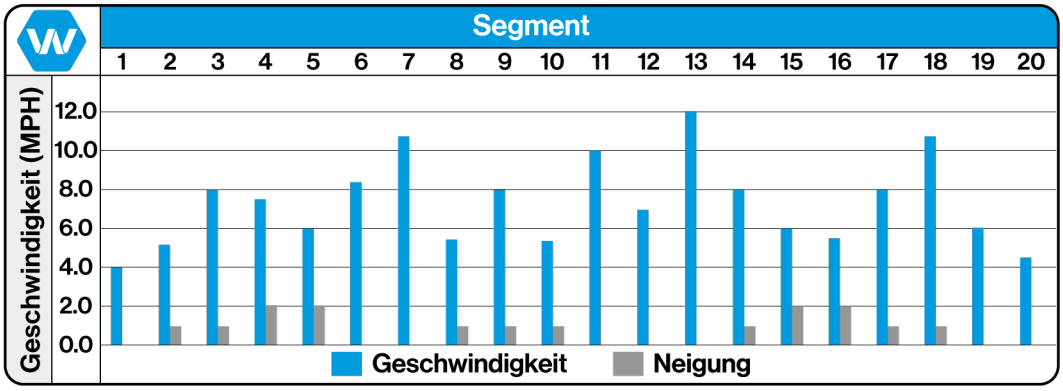
**Segment**-/Geschwindigkeitsübersicht (Zufallsprogramm)

Die nachstehende Tabelle enthält eine genauere Auflistung der Geschwindigkeitsparameter für jede Belastungsstufe und jedes Segment während des Trainings.

| Aufwandsniveau | Segment 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 0.4 | 0.5 | 0.8 | 0.8 | 0.6 | 0.9 | 1.1 | 0.6 | 0.8 | 0.6 | 1.9 | 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 | 4.5 | 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 |

**Geschwindigkeitsdiagramm für Anstrengungsstufen und Segmente**

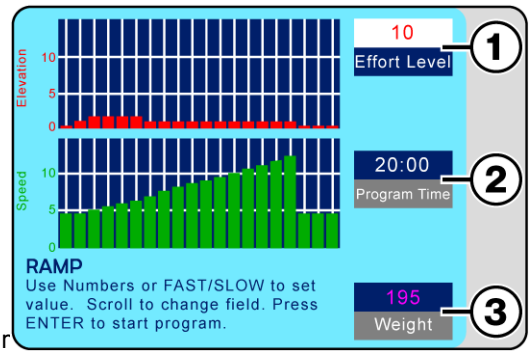
**Geschwindigkeits- / Steigungsprofil (Zufallsprogramm)**



### 10.7.8 Steigungsprogramm

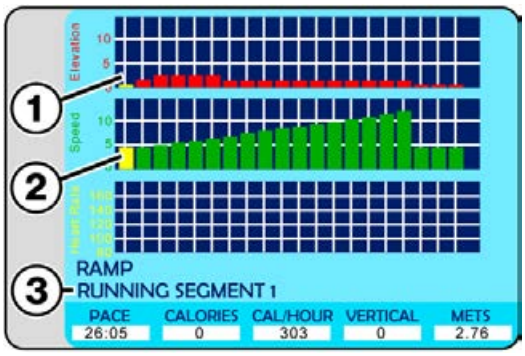
Das Programm ist für den Aufbau von Ausdauer und Durchhaltevermögen gedacht und baut auf einer zunehmenden Belastung mit zwei verschiedenen Phasen mit jeweils einer Spitzenbelastung auf, um den Benutzer zu fordern.

Wählen Sie auf dem Bildschirm des Fitnessprogramms die Option Steigung und drücken Sie die ENTER-Taste. Der Bildschirm "Steigung" wird angezeigt, in dem der Benutzer seine Präferenzen und sein Gewicht eingeben kann.
**Anstrengungsgrad (1)** Es gibt 10 vorprogrammierte Trainingseinheiten, 1 = leichteste / 10 = schwerste.
**Programmzeit (2)** Legt fest, wie lange das Training dauert (10-99).
**Gewicht (3)** Ermöglicht Eingabe des Gewichts, die für Metriken erforderlich ist.
Bildschirm "Steigung"



Bildschirm "Steigung"

**HINWEIS:** Drücken Sie nicht die ENTER-Taste, um Werte einzustellen, denn dadurch wird das programmierte Training gestartet. Jedes Mal, wenn die Pfeiltaste nach oben/unten gedrückt wird, wird der zuvor eingegebene Wert gespeichert.



Bildschirm "Steigung-Aktiv"

Verwenden Sie die Pfeiltasten nach oben/unten, um durch die Eingabefelder zu blättern. Das Feld "Aktiv" wird in **Weiß (1)** angezeigt. Verwenden Sie die numerische Tastatur oder die Tasten Schnell/Langsam, um den gewünschten Wert einzugeben. Blättern Sie zum nächsten Feld und geben Sie den gewünschten Wert ein, bis alle Felder den gewünschten Wert aufweisen.

Um das Programm zu starten, drücken Sie die ENTER-Taste. Die Anzeige wechselt in den "Aktiv-Modus" und der Timer beginnt, vom eingestellten Wert auf null herunterzuzählen, während die Geschwindigkeit und die Steigung auf die ersten voreingestellten **Segmentwerte (1/2)** eingestellt werden
Die Messwerte werden im unteren Teil des Bildschirms angezeigt.

Wenn das Programm startet, blinken die ersten Segmente gelb, und das aktuelle **Segment (3)** wird angezeigt.

Im weiteren Verlauf des Programms werden die Neigung und die Geschwindigkeit für jedes Segment automatisch angepasst und das blinkende gelbe Diagrammelement bewegt sich mit den Segmenten mit.

**Hinweis:** Die Zifferntasten sowie die Tasten CLEAR und ENTER sind bei laufendem Programm deaktiviert.

**Pausieren des Programms**
Wenn Sie die PAUSE-Taste drücken, werden die Statistiken angehalten und das Laufband verlangsamt sich bis zum Stillstand. Auf der LCD-Anzeige erscheint "Pausiert Drücken Sie Pause, um fortzufahren".

**Hinweis:** Während der Pause ist die Schaltfläche CLEAR aktiv, mit der der Benutzer die unten auf dem Bildschirm angezeigten Statistiken löschen/zurücksetzen kann.

Während das Rampenprogramm läuft, kann der Benutzer die Steigung und die Geschwindigkeit mit den Tasten Auf/Ab, Schnell/Langsam auf dem Hauptbedienfeld oder den Handläufen ändern. Die Geschwindigkeit kann auch über das numerische Tastenfeld eingestellt werden, indem die gewünschte Zahl und dann die ENTER-Taste gedrückt wird.
Wenn das Programm abgeschlossen ist, zeigt die LCD-Anzeige "Programm Abgeschlossen" an und die GESCHWINDIGKEIT wird auf null zurückgesetzt. Wenn Sie die OFF-Taste drücken, wird die Steigung auf null gesetzt und der LCD-Bildschirm ausgeschaltet.

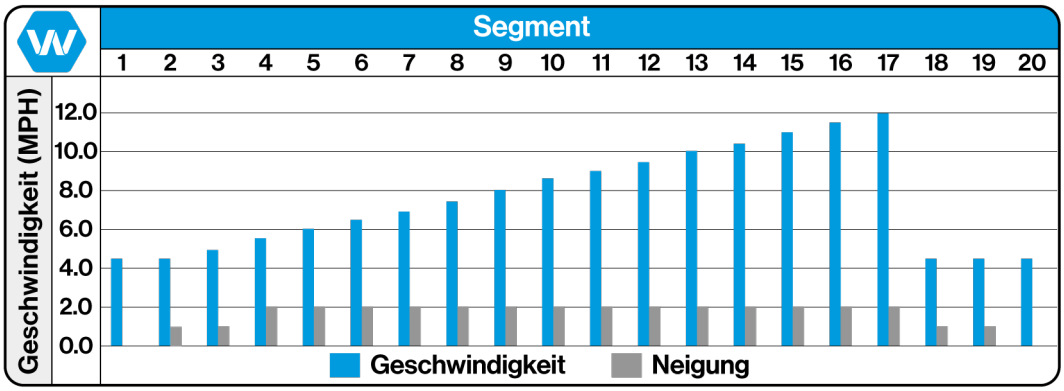
**Segment-/Geschwindigkeitsübersicht (Steigungsprogramm)**

Die nachstehende Tabelle enthält eine genauere Auflistung der Geschwindigkeitsparameter für jede Belastungsstufe und jedes Segment während des Trainings.

| Aufwandsniveau | Segment 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 | 4.6 | 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 | 5.5 | 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 | 5.5 | 6.0 | 6.4 | 6.8 | 7.2 | 7.5 | 8.0 | 8.4 | 8.8 | 9.2 | 9.5 | 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 | 8.8 | 9.0 | 9.6 | 9.9 | 10.4 | 10.8 | 4.1 | 4.1 | 4.1 |
| 10 | 4.6 | 4.6 | 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 |

Geschwindigkeitsdiagramm für Anstrengungsstufen und Segmente

**Geschwindigkeit / Steigungsprofil (Steigungsprogramm)**

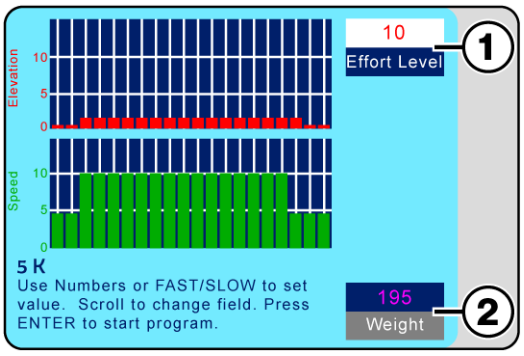



Rampenprogramm Aufwandsstufe 10 zu Referenzzwecken dargestellt

### 10.7.9 5 K Programm

Das 5-K-Programm ist ein distanzbasiertes Programm mit einer simulierten 5-Kilometer-Laufstrecke. Der Benutzer bestimmt die Laufgeschwindigkeit, indem er das Anstrengungsniveau auswählt.

**Hinweis:** Im Gegensatz zu anderen Programmen gibt es KEINE Eingabe der Programmzeit, sondern die vom Benutzer gewählte Anstrengungsstufe bestimmt das Tempo und die Gesamtzeit.
Wählen Sie 5 K aus dem Menübildschirm Fitnessprogramme und drücken Sie die ENTER-Taste.
Es erscheint der Bildschirm „5 K“, auf dem der Benutzer sein Leistungsniveau und sein Gewicht eingeben kann.

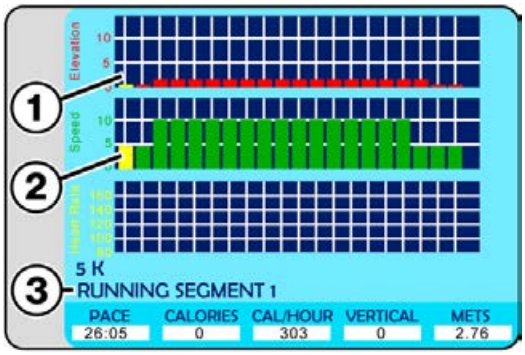


Bildschirm “5 K”

**Anstrengungsgrad (1)** Es gibt 10 vorprogrammierte Trainingseinheiten, 1 = leichteste / 10 = schwerste.
**Gewicht (2)** Ermöglicht es dem Benutzer, sein Gewicht einzugeben, das für die korrekte Erfassung der Messwerte während des Workouts erforderlich ist.

**HINWEIS:** Drücken Sie nicht die ENTER-Taste, um Werte einzustellen, denn dadurch wird das programmierte Training gestartet. Jedes Mal, wenn die Pfeiltaste nach oben/unten gedrückt wird, wird der zuvor eingegebene Wert gespeichert.

Verwenden Sie die Pfeiltasten nach oben/unten, um durch die Eingabefelder zu blättern. Das Feld “Aktiv” wird in **Weiß (1)** angezeigt. Verwenden Sie die numerische Tastatur oder die Tasten Schnell/Langsam, um den gewünschten Wert einzugeben. Blättern Sie zum nächsten Feld und geben Sie den gewünschten Wert ein, bis alle Felder den gewünschten Wert aufweisen.



Bildschirm “5 K-Aktiv“

Um das Programm zu starten, drücken Sie die ENTER-Taste. Die Anzeige wechselt in den “Aktiv-Modus” und der Timer beginnt, vom eingestellten Wert auf null herunterzuzählen, während die Geschwindigkeit und die Steigung auf den ersten Wert eingestellt werden.
**Segmentwerte (1/2)** Die Messwerte beginnen sich zu sammeln und werden im unteren Teil des Bildschirms angezeigt.
Wenn das Programm startet, blinken die ersten Segmente gelb, und das aktuelle **Segment (3)** wird angezeigt.

Im weiteren Verlauf des Programms werden die Neigung und die Geschwindigkeit für jedes Segment automatisch angepasst und das blinkende gelbe Diagrammelement bewegt sich mit den Segmenten mit.

**Hinweis:** Die Zifferntasten sowie die Tasten CLEAR und ENTER sind bei laufendem Programm deaktiviert.

**Pausieren des Programms**
Wenn Sie die PAUSE-Taste drücken, wird die Statistik angehalten und das Laufband verlangsamt sich bis zum Stillstand. Auf der LCD-Anzeige erscheint “Pausiert Drücken Sie Pause, um fortzufahren”.

**Hinweis:** Während der Pause ist die Schaltfläche CLEAR aktiv, mit der der Benutzer die unten auf dem Bildschirm angezeigten Statistiken löschen/zurücksetzen kann.

Während das 5-K-Programm läuft, kann der Benutzer die Steigung und die Geschwindigkeit mit den Tasten Auf/Ab, Schnell/Langsam auf dem Hauptbedienfeld oder den Handläufen ändern. Die Geschwindigkeit kann auch über die Zifferntastatur eingestellt werden, indem Sie die gewünschte Zahl und dann die ENTER-Taste drücken.
Wenn das Programm abgeschlossen ist, zeigt die LCD-Anzeige “Programm Abgeschlossen” an und die GESCHWINDIGKEIT wird auf null zurückgesetzt. Wenn Sie die OFF-Taste drücken, wird die Steigung auf null gesetzt und der LCD-Bildschirm ausgeschaltet.

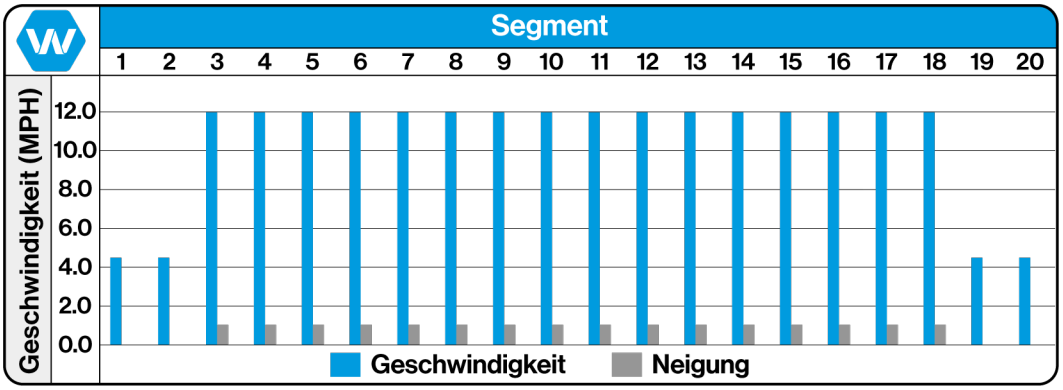
**Segment-/Geschwindigkeitsübersicht (5-K-Programm)**

Die nachstehende Tabelle enthält eine genauere Auflistung der Geschwindigkeitsparameter für jede Belastungsstufe und jedes Segment während des Trainings.

| Aufwandsniveau | Segment 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 | 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 |

Geschwindigkeitsdiagramm für Anstrengungsstufen und Segmente

**Geschwindigkeit / Steigungsprofil (5-K-Programm)**



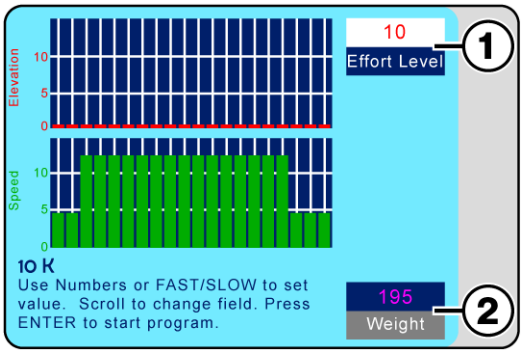

5 K Programm Aufwandsstufe 10 als Referenz dargestellt

### 10.7.10 10 K Programm

Das 10-K-Programm ist ein distanzbasiertes Programm mit einer simulierten 10-Kilometer-Laufstrecke. Der Benutzer bestimmt die Laufgeschwindigkeit, indem er das Leistungsniveau auswählt.

**Hinweis:** Im Gegensatz zu anderen Programmen gibt es KEINE Eingabe der Programmzeit, sondern die vom Benutzer gewählte Anstrengungsstufe bestimmt das Tempo und die Gesamtzeit.

Wählen Sie 10 K aus dem Menübildschirm Fitnessprogramme und drücken Sie die ENTER-Taste. Der Bildschirm "10 K" wird angezeigt, auf dem der Benutzer sein Leistungsniveau und sein Gewicht eingeben kann.
**Anstrengungsgrad (1)** Es gibt 10 vorprogrammierte Trainingseinheiten, 1 = leichteste / 10 = schwerste.
**Gewicht (2)** Ermöglicht es dem Benutzer, sein Gewicht einzugeben, das für die korrekte Erfassung der Messwerte während des Workouts erforderlich ist.



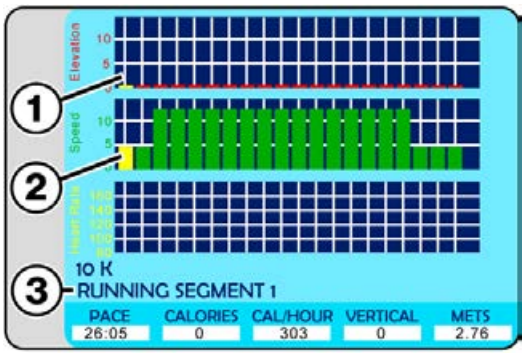

Bildschirm "10 K"

**HINWEIS:** Drücken Sie nicht die ENTER-Taste, um Werte einzustellen, denn dadurch wird das programmierte Training gestartet. Jedes Mal, wenn die Pfeiltaste nach oben/unten gedrückt wird, wird der zuvor eingegebene Wert gespeichert.

Verwenden Sie die Pfeiltasten nach oben/unten, um durch die Eingabefelder zu blättern. Das Feld "Aktiv" wird in **Weiß (1)** angezeigt. Geben Sie mit dem Ziffernblock oder den Tasten Schnell/Langsam den gewünschten Wert ein. Verwenden Sie dann die Pfeiltasten, um zum nächsten Feld zu blättern und geben Sie den gewünschten Wert ein, bis alle Felder den gewünschten Wert aufweisen.

Um das Programm zu starten, drücken Sie die ENTER-Taste. Die Anzeige wechselt in den "Aktiv-Modus" und der Timer beginnt, vom eingestellten Wert auf null herunterzuzählen, während die Geschwindigkeit und die Steigung auf den ersten Wert eingestellt werden
**Segmentwerte (1/2)** Die Messwerte werden im unteren Teil des Bildschirms angezeigt.

Wenn das Programm startet, blinken die ersten Segmente gelb, und das aktuelle **Segment (3)** wird angezeigt.




Bildschirm "10 K Aktiv"

Im Laufe des Programms werden die Neigung und die Geschwindigkeit für jedes Segment automatisch angepasst und das blinkende gelbe Diagrammelement bewegt sich mit dem Fortschreiten der Segmente mit.

**Hinweis:** Die Zifferntasten sowie die Tasten CLEAR und ENTER sind bei laufendem Programm deaktiviert.

**Pausieren des Programms**

Wenn Sie die PAUSE-Taste drücken, werden die Statistiken angehalten und das Laufband verlangsamt sich bis zum Stillstand. Auf der LCD-Anzeige erscheint “Pausiert Drücken Sie Pause, um fortzufahren”.

**Hinweis:** Während der Pause ist die Schaltfläche CLEAR aktiv, mit der der Benutzer die unten auf dem Bildschirm angezeigten Statistiken löschen/zurücksetzen kann.
Während das 10-Kilometer-Programm läuft, kann der Benutzer die Steigung und die Geschwindigkeit mit den Tasten Auf/Ab, Schnell/Langsam auf dem Hauptbedienfeld oder den Handläufen ändern. Die Geschwindigkeit kann auch über das numerische Tastenfeld eingestellt werden, indem Sie die gewünschte Zahl und dann die ENTER-Taste drücken.
Wenn das Programm abgeschlossen ist, zeigt die LCD-Anzeige “Programm Abgeschlossen” an und die GESCHWINDIGKEIT wird auf null zurückgesetzt. Wenn Sie die OFF-Taste drücken, wird die Steigung auf null gesetzt und der LCD-Bildschirm ausgeschaltet.

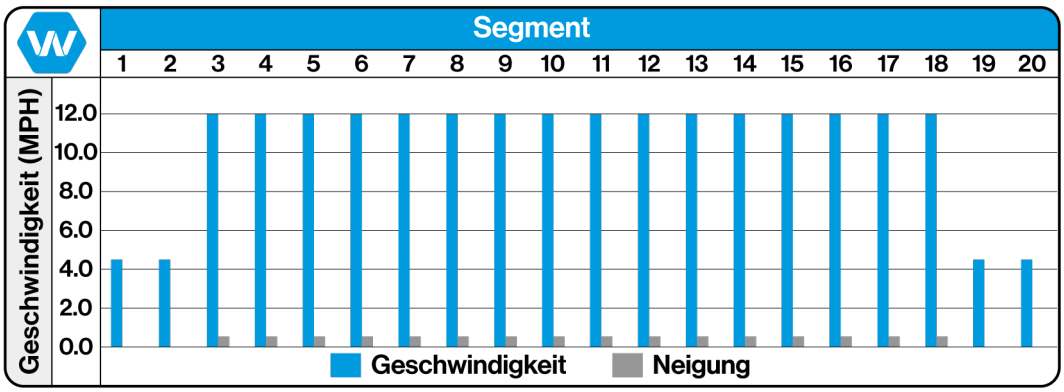
**Segment-/Geschwindigkeitsübersicht (10-K-Programm)**

Die nachstehende Tabelle enthält eine genauere Auflistung der Geschwindigkeitsparameter für jede Belastungsstufe und jedes Segment während des Trainings.

| Aufwandsniveau | Segment 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 | 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 |

Geschwindigkeitsdiagramm für Anstrengungsstufen und Segmente

**Geschwindigkeits- / Steigungsprofil (10-K-Programm)**



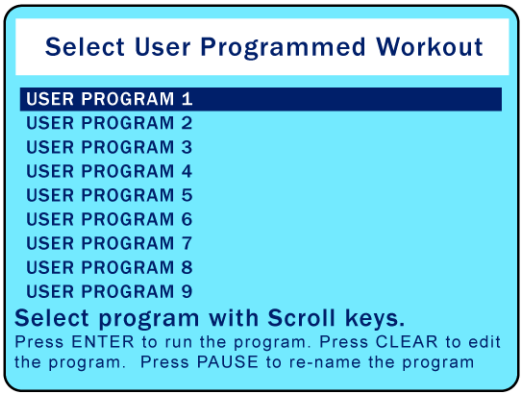

10 K Programm Aufwandsstufe 10 zu Referenzzwecken dargestellt

### 10.7.11 Benutzerprogramme

Benutzerprogramme bieten die Möglichkeit, bis zu 99 benutzerdefinierte Trainingseinheiten mit Geschwindigkeits-, Zeit- und Steigungseinstellungen zu erstellen und zu speichern, die alle vom Benutzer festgelegt werden. Für jedes Programm erstellt der Benutzer spezifische Einstellungen für jedes "Segment" (insgesamt 40 Segmente pro Programm) für das Training mit spezifischen Geschwindigkeits-, Steigungs- und Zeiteinstellungen (was die Gesamtdauer des Trainings bestimmt).
Programme können mit einem bestimmten benutzerdefinierten Namen (bis zu 24 Charters) versehen werden. Programme können auch jederzeit bearbeitet/geändert und umbenannt werden.

**Erstellen eines Benutzerprogramms**

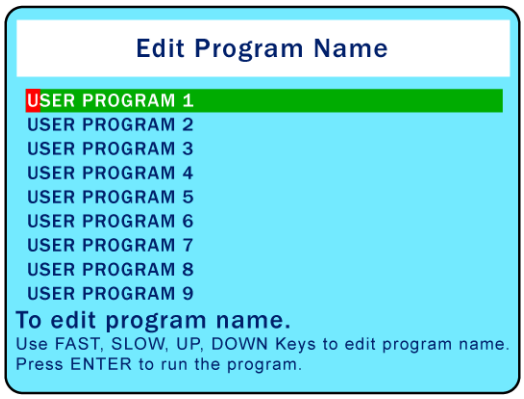
Wählen Sie im Menübildschirm "Fitnessprogramme" die Option "Benutzerprogramme" und drücken Sie die ENTER-Taste.
Der Bildschirm mit der Liste der programmierten Trainingseinheiten wird angezeigt. Verwenden Sie die Pfeiltasten nach oben/unten, um das gewünschte Programm auszuwählen, das Sie benennen und erstellen möchten.




**Hinweis:** Wenn keine Programme erstellt oder benannt wurden, wird der Bildschirm wie rechts dargestellt mit einer Liste von "Benutzerprogrammen" angezeigt.

**Benennung des Programms**

Wenn das gewünschte Programm markiert ist, halten Sie die PAUSE-Taste 5 Sekunden lang gedrückt, um den Textbearbeitungsmodus zu aktivieren.
Die hervorgehobene Auswahl wird in grüner Farbe mit einem roten Segment an der Stelle angezeigt, an der sich der aktive Cursor befindet.
Verwenden Sie die Auf-/Ab-Tasten, um von rechts nach links zu blättern.
Verwenden Sie die Schnell-/Langsam-Tasten, um durch die alphanumerischen Auswahlen zu blättern.
Sobald der Name erstellt wurde, drücken Sie die ENTER-Taste und der Bildschirm "Programmeinstellungen" wird angezeigt.

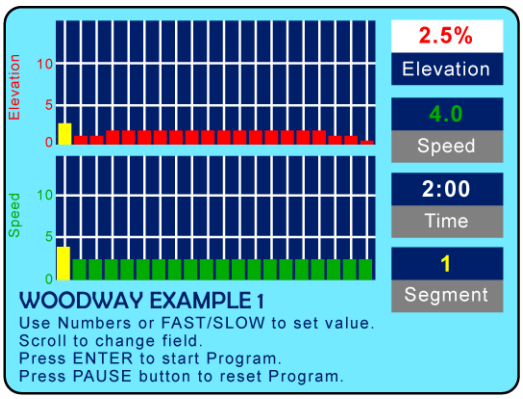


**Erstellen eines benutzerdefinierten Programms**

Ähnlich wie die Setup-Bildschirme für programmierte Trainingseinheiten ermöglichen die Benutzerprogramm-Bildschirme die Eingabe von Steigung, Geschwindigkeit, Zeit und Abschnitten.

Verwenden Sie die Pfeiltasten nach oben/unten, um durch die Eingabefenster zu blättern. Das "aktive" Fenster wird in weißer Farbe angezeigt.

Verwenden Sie die Zifferntastatur oder die Schnell-/Langsam-Tasten, um den gewünschten Wert in jedes Feld einzugeben, bis alle Felder den gewünschten Wert aufweisen. Jedes Mal, wenn die Pfeiltaste nach oben/unten gedrückt wird, wird der zuvor eingegebene Wert gespeichert.

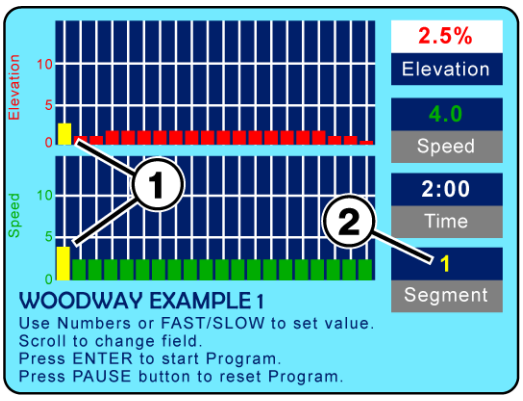



Bildschirm "Benutzerprogramm einrichten"

**HINWEIS:** Drücken Sie nicht die ENTER-Taste, um Werte einzustellen. Denn dadurch wird das programmierte Training gestartet.

**Segmente programmieren**

Beim ersten Öffnen des Einrichtungsbildschirms werden **die ersten Segmente (1)** gelb hervorgehoben was bedeutet, dass sie das "derzeit aktive" Segment sind.
Wählen Sie Segmente aus, indem Sie das **Segmentfenster (2)** markieren und die Nummer des gewünschten Fensters ändern.
Hinweis: Die Segmente müssen in der richtigen Reihenfolge programmiert werden. Ein Segment darf nicht übersprungen werden. Innerhalb jedes Segments kann der Benutzer bestimmte Steigungen, Geschwindigkeiten und Zeiten auswählen.



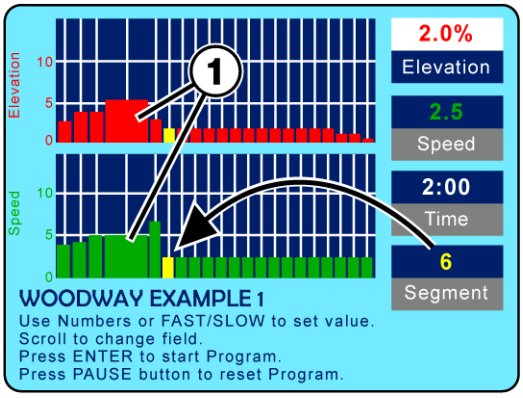

Bildschirm "Benutzerprogramm einrichten"

**Verstehen von Segmenten**

Bei den "standardmäßig vorprogrammierten" Routinen ist die Grafikanzeige in zwanzig spezifische Segmente unterteilt, deren Dauer durch die für das Training eingestellte Gesamtzeit bestimmt wird. Wenn die Trainingszeit auf zwanzig Minuten eingestellt ist, dauert jedes Segment 1 Minute. Wenn die Trainingszeit auf vierzig Minuten eingestellt ist, ist jedes Segment 2 Minuten lang. etc....
Unabhängig von der eingestellten Gesamttrainingszeit werden die Segmente gleichmäßig auf den zugewiesenen Zeitrahmen verteilt.
In "Benutzerdefinierten Programmen" kann jedem Segment eine bestimmte Zeit/Dauer zugewiesen werden, so dass jedes Segment für die programmierte Zeit läuft und die Gesamtlänge des Trainings durch die Summe aller Segmentzeiten bestimmt wird.

**Fortsetzung der Programmierung**

Rechts sehen Sie ein Beispiel für ein "erweitertes" Zeitsegment (1). Das Diagramm passt sich den Zeiteinstellungen (je länger die Zeit, desto länger wird das Segment angezeigt) und der Anzahl der Segmente im Gesamtprogramm an.
Segment Sechs wird als das aktuell aktive Segment angezeigt, das für die Programmierung eingestellt ist, so dass das sechste Segment in den Grafiken gelb angezeigt wird. Wenn Sie alle gewünschten Segmente programmiert haben, drücken Sie die ENTER-Taste, und das Programm wird gespeichert.

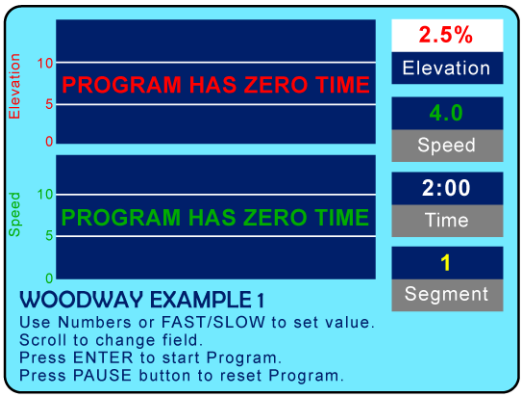



Bildschirm "Benutzerprogramm einrichten"

Wenn nicht alle vierzig Segmente programmiert werden müssen, kann der Benutzer die nicht verwendeten Segmente auswählen und Höhe, Geschwindigkeit und Zeit auf 0 setzen. Nachdem die letzten nicht verwendeten Segmente "gelöscht" wurden, drücken Sie die ENTER-Taste und das Programm wird gespeichert.

**Ein Programm löschen**

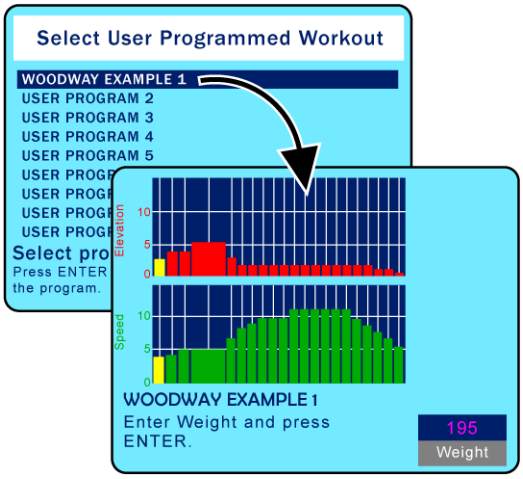
Um das gesamte Programm zu löschen und ein neues Programm zu starten, drücken Sie die PAUSE-Taste, während der Bildschirm zur Einrichtung des Benutzerprogramms aktiv ist.
Alle vierzig Segmente werden gelöscht und auf dem Bildschirm wird "Programm hat Nullzeit" angezeigt.




Bildschirm "Benutzerprogramm einrichten"

**Starten eines Benutzerprogramms**

Wählen Sie im Menübildschirm "Fitnessprogramme" die Option "Benutzerprogramme" und drücken Sie die ENTER-Taste.
Verwenden Sie die Pfeiltasten, um das gewünschte Programm auszuwählen, und drücken Sie die ENTER-Taste.
Geben Sie das Gewicht des Benutzers im unteren rechten Feld über die numerische Tastatur ein und drücken Sie die ENTER-Taste, um das Programm zu starten.
Beim Start des Programms blinken die ersten Segmente gelb. Im weiteren Verlauf des Programms werden die Höhe und die Geschwindigkeit für jedes Segment automatisch angepasst und das blinkende gelbe Diagrammelement bewegt sich mit dem Fortschreiten der Segmente.




**Hinweis:** Die Zifferntasten sowie die Tasten CLEAR und ENTER sind bei laufendem Programm deaktiviert.

**Pausieren des Programms**
Wenn Sie die PAUSE-Taste drücken, werden die Statistiken angehalten und das Laufband verlangsamt sich bis zum Stillstand. Auf der LCD-Anzeige erscheint “Pausiert Drücken Sie Pause, um fortzufahren”.

**Hinweis:** Während der Pause ist die Schaltfläche CLEAR aktiv, mit der der Benutzer die am unteren Rand des Bildschirms angezeigten Statistiken löschen/zurücksetzen kann.

Während das Benutzerprogramm läuft, kann der Benutzer die Steigung und die Geschwindigkeit mit den Tasten Auf/Ab, Schnell/Langsam auf dem Hauptbedienfeld oder den Handläufen ändern. Die Geschwindigkeit kann auch über das numerische Tastenfeld eingestellt werden, indem die gewünschte Zahl und dann die ENTER-Taste gedrückt wird.

Wenn das Programm abgeschlossen ist, zeigt die LCD-Anzeige “Programm Abgeschlossen” an und die GESCHWINDIGKEIT wird auf null zurückgesetzt. Wenn Sie die OFF-Taste drücken, wird die Steigung auf null gesetzt und der LCD-Bildschirm ausgeschaltet.

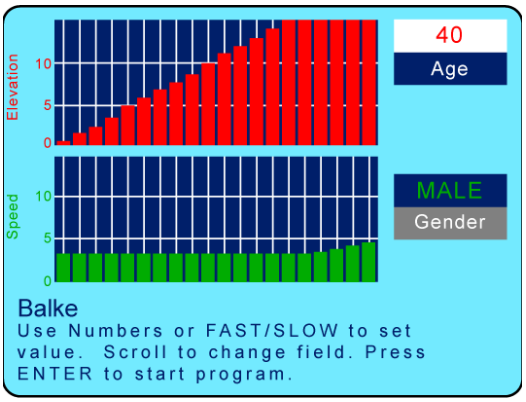
**Trainingsnotizen:**

## 10.8 Fitnesstests

### 10.8.1 Balke-Programm

Dieses wurde entwickelt, um das aktuelle Fitnessniveau des Benutzers anhand des Balke-Protokolls zu ermitteln. Es bewertet die funktionelle aerobe Kapazität (VO2max), mit der die kardiorespiratorische Fitness des Benutzers bestimmt wird. Unter zunehmender Belastung erreicht der Sauerstoffverbrauch (VO2) schließlich ein Plateau. Dies ist der gewünschte maximale VO2-Wert.

Wählen Sie auf dem Bildschirm des Fitnesstests die Option Balke, stellen Sie die Werte für Alter und Geschlecht mit den Zifferntasten oder den Tasten Schnell/Langsam ein. Blättern Sie, um die Felder zu ändern. Drücken Sie ENTER, um das Programm zu starten.




**Hinweis:** Für diesen Test ist ein Herzfrequenz-Brustgurt erforderlich.

**Hinweis:** Wenn Sie die Geschwindigkeit oder die Steigung manuell ändern, wird der Test ungültig.

Der Test ist beendet, wenn sich die Herzfrequenz des Benutzers bei 130 BPM oder bei 80 % der maximalen Herzfrequenz des Benutzers (je nachdem, welcher Wert niedriger ist) stabilisiert. Drücken Sie die Taste FAST einmal, um zu beginnen.
Die Zeit wird automatisch auf 20 Minuten eingestellt, da das Programm 20 Programmteile hat. Trotzdem wird der Test früher beendet. Bei diesem Protokoll bleibt die Geschwindigkeit konstant bei 5,5 km/h. Die Steigung beträgt in der ersten Minute 0 % und in der zweiten Minute 2 %. Mit jeder weiteren Minute erhöht sich die Steigung um 1%.

Auf dem LCD-Bildschirm wird ein Fitnesswert angezeigt (Fitnesswert = VO2max-Wert). Die folgenden Tabellen sind nach Geschlecht und Alter geordnet und zeigen das Fitnessniveau auf einer Skala von niedrig bis hoch.

| | Balke Program - Diagramm Herren | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 10-19 Jahre | 20-29 Jahre | 30-39 Jahre | 40-49 Jahre | 50-59 Jahre | 60-69 Jahre | 70-79 Jahre |
| VO2 Wert Hoch | 56+ | 53+ | 49+ | 45+ | 43+ | 41+ | 39+ |
| VO2 Wert Gut | 46-55 | 43-52 | 39-48 | 36-44 | 34-42 | 31-40 | 29-38 |
| VO2 Wert Durchschnitt | 36-45 | 34-42 | 31-38 | 27-35 | 25-33 | 23-30 | 21-28 |
| VO2 Wert Angemessen | 27-35 | 25-33 | 23-30 | 20-26 | 18-24 | 16-22 | 14-20 |
| VO2 Wert Niedrig | 27 | 25 | 23 | 20 | 18 | 16 | 14 |

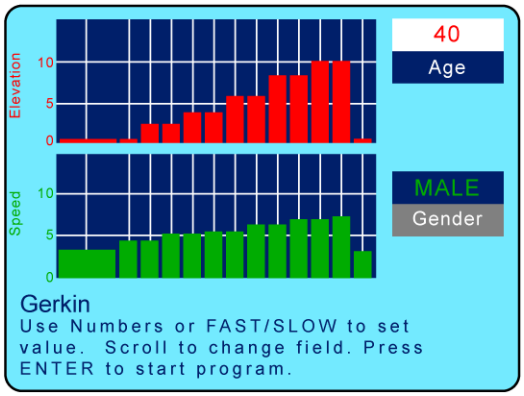
| | Balke Program - Diagramm Frauen | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 10-19 Jahre | 20-29 Jahre | 30-39 Jahre | 40-49 Jahre | 50-59 Jahre | 60-69 Jahre | 70-79 Jahre |
| VO2 Wert Hoch | 53+ | 49+ | 45+ | 42+ | 38+ | 35+ | 33+ |
| VO2 Wert Gut | 41-52 | 38-48 | 34-44 | 31-41 | 28-37 | 24-34 | 22-32 |
| VO2 Wert Durchschnitt | 33-40 | 31-37 | 28-33 | 24-30 | 21-27 | 18-23 | 15-21 |
| VO2 Wert Angemessen | 27-32 | 24-30 | 20-27 | 17-23 | 15-20 | 13-17 | 11-14 |
| VO2 Wert Niedrig | 27 | 24 | 20 | 17 | 15 | 13 | 11 |

Die obigen Tabellen stammen vom American College of Sports Medicine (ACSM)

### 10.8.2 Gerkin-Programm

Das Gerkin-Protokoll ist ein abgestufter VO2-Test mit submaximalen Werten. Er wird von der International Association of Fire Fighters verwendet, um die Tauglichkeit für den Dienst bei der Feuerwehr zu bestimmen.

Wählen Sie Gerkin auf dem Bildschirm des Fitnesstests und stellen Sie die Werte für Alter und Geschlecht mit den Zifferntasten oder den Tasten Schnell/Langsam ein.
Blättern Sie, um Felder zu ändern. Drücken Sie ENTER, um das Programm zu starten.




**Hinweis:** Wenn Sie die Geschwindigkeit oder die Steigung manuell ändern, wird der Test ungültig.

Bei diesem Test wird die Fitness des Benutzers berechnet, wenn sich die Herzfrequenz bei_____ BPM stabilisiert und das Programm beendet wird. Drücken Sie FAST zum Starten.

**⚠ VORSICHT** Y6

SOLLTE DER BENUTZER ZU IRGENDEINEM ZEITPUNKT WÄHREND EINES TESTS SCHMERZEN IN DER BRUST, SCHWINDEL, ATAXIE, VERWIRRUNG, ÜBELKEIT ODER KALTEN SCHWEISS VERSPÜREN, BEENDEN SIE DEN TEST SOFORT!

- Legen Sie dem Benutzer den Herzfrequenz-Brustgurt an.
- Die Herzfrequenz des Benutzers ist während des gesamten Tests und in der Cool-down-Phase kontinuierlich zu messen. Die Herzfrequenz wird in den letzten 15 Sekunden jeder Phase abgefragt und aufgezeichnet.
- Wenn die Herzfrequenz der Person die Zieltrainingsherzfrequenz überschreitet, setzen Sie den Test in der Phase, in der die Zieltrainingsherzfrequenz überschritten wurde, für weitere 15 Sekunden fort.
- Der Test ist abgeschlossen und die letzte Testphase wird eingeleitet, wenn die Herzfrequenz nicht auf die Zielherzfrequenz (oder einen niedrigeren Wert) zurückkehrt oder wenn die Person die Phase 11.4 erreicht.
- Die VO2max wird anhand der in der letzten Testphase ermittelten Herzfrequenz und der Umrechnungstabelle bestimmt.
- Erfassen Sie die Herzfrequenz nach einer einminütigen Abkühlphase.

**Fitness-Test-Protokoll**

Name:_____

Herzfrequenz in Ruhe:_____ Versuch 1:_____ Versuch 2:_____ Versuch 3:_____

Blutdruck:_____ Versuch 1:_____ Versuch 2:_____ Versuch 3:_____

Gewicht: kg._____

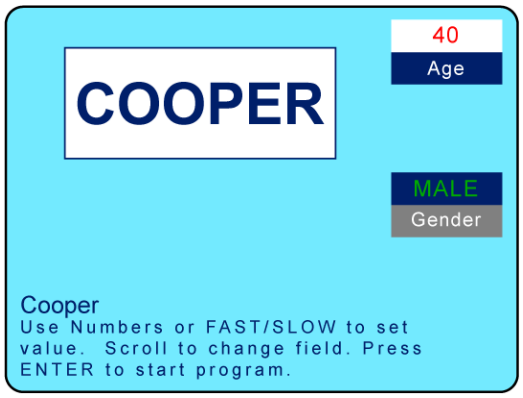
Training Herzfrequenz (85% der maximalen Herzfrequenz)_____

Siehe Kapitel 17 für weitere Arbeitsblätter

| Gerkin Phase Diagramm | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Phase | Minute | Geschwindigkeit (MPH) | Neigung (%) | Herzfrequenz (letzten 15 Sekunden der Phase) |
| sich warm laufen | 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 | |
| abkühlen | 1 Minute | 3.0 | 0 | |

| Gerkin Phase Diagramm | | |
|---|---|---|
| Phase | Zeit | Berechnet V02max |
| 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 | 71:1 |
| 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 |

### 10.8.3 Cooper-Programm



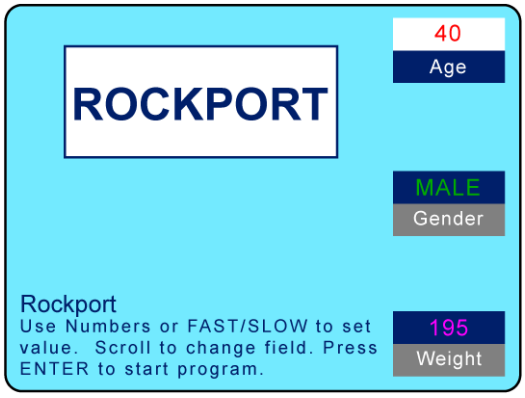

Stellen Sie die Werte für Ihr Alter und Geschlecht mit den Zifferntasten oder den Tasten SCHNELL/LANGSAM ein. Blättern Sie, um die Felder zu ändern. Drücken Sie ENTER, um das Programm zu starten. Laufen Sie in 12 Minuten so weit, wie Si können.

**Hinweis:** Um optimale Ergebnisse zu erzielen, muss die Geschwindigkeit vom Benutzer manuell auf die für ihn angenehme Geschwindigkeit eingestellt werden. Das Programm legt die Geschwindigkeit nicht fest. Belassen Sie die Steigung bei 0 %.
Mit dem Test soll festgestellt werden, wie weit ein Sportler in 12 Minuten laufen/gehen kann. Der Assistent sollte die Ergebnisse auf die nächsten 100 Meter abrunden.

Die nachstehende Tabelle enthält Standarddaten für den Cooper-Test:

| Cooper Programm | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Alter** | **Hervorragend** | **Überdurchschnittlich** | **Durchschnitt** | **Unterdurchschnittlich** | **Niedrig** |
| 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 |
| 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 |

### 10.8.4 Rockport-Programm




Stellen Sie die Werte für Ihr Alter und Geschlecht mit den Zifferntasten oder den Schnell-/Langsam-Tasten ein. Blättern Sie, um Felder zu ändern. Drücken Sie ENTER, um das Programm zu starten. Gehen Sie 1609 m (1 Meile) so schnell Sie können.

**Hinweis:** Um optimale Ergebnisse zu erzielen, muss die Geschwindigkeit vom Benutzer manuell auf die für ihn angenehme Geschwindigkeit eingestellt werden. Das Programm legt die Geschwindigkeit nicht fest. Belassen Sie die Steigung bei 0 %.

**Hinweis:** Für diesen Test müssen Sie einen Herzfrequenz-Brustgurt tragen oder die Sensorgriffe halten.

- Erfassen Sie Ihr Gewicht.
- Laufen Sie 1609 m (1 Meile) so schnell wie möglich.
- Halten Sie Ihre Zeit für die 1609 m (1 Meile) fest.
- Zeichnen Sie nach Beendigung des Spaziergangs Ihre Herzfrequenz auf (BPM).
- Bestimmen Sie Ihren V02max-Wert anhand der folgenden Formel.

**Analysieren Sie die Ergebnisse:**

- Bei der Analyse der Ergebnisse werden diese mit den Ergebnissen früherer Testversuche verglichen. Es ist zu erwarten, dass bei entsprechendem Training eine Verbesserung zwischen den Versuchen zu beobachten ist.
- Die Formel zur Berechnung des V02max-Wertes lautet wie folgt:
- 132,853 - (0,0769 × Gewicht) - (0,3877 × Alter) + (6,315 × Geschlecht) - (3,2649 × Zeit) - (0,1565 × Herzfrequenz)

**Es gelten die folgenden Bestimmungen:**

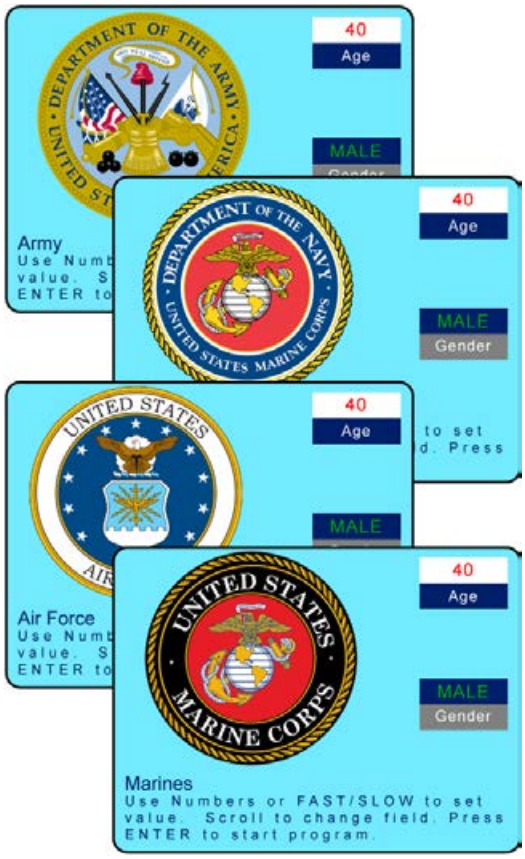
- Gewicht: in Kg
- Geschlecht: Weibliche Datensätze “0” und männliche Datensätze “1”
- Zeit: Minuten und Hundertstel von Minuten
- Herzfrequenz: Schläge pro Minute (BPM)
- Alter: Jahre

| Weiblich | | | | Männlich | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Alter | Hoch | Durchschnitt | Niedrig | Alter | Hoch | Durchschnitt | 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 |

### 10.9 Militär Programme

Die militärischen Testprogramme bieten Trainingseinheiten mit einer vorgegebenen Distanz, wie sie von der Army, Navy, USMC und USAF gefordert werden. Sie dienen der Beurteilung der muskulären Ausdauer und der kardio-respiratorischen Fitness.
Wie die Namen schon andeuten, besteht das Ziel jedes Tests darin, die Laufstrecke so schnell wie möglich zu absolvieren. Nach Beendigung des Tests erhält der Benutzer eine zeitbasierte Punktzahl (definiert durch den jeweiligen Militärbereich). Jeder Test beginnt mit einer Laufbandsteigung von 1% (simuliert am besten das Laufen im Freien).

**Armee-Programm**




Wählen Sie auf dem Bildschirm des Fitness-Tests die Option Armee und drücken Sie die ENTER-Taste. Geben Sie mit den Zifferntasten oder den Tasten Schnell/Langsam die Werte für Alter und Geschlecht ein. Wechseln Sie durch Blättern zwischen den Feldern. Drücken Sie ENTER, um das Programm zu starten. Laufen Sie 3,2 km so schnell Sie können. Um das beste Ergebnis zu erzielen, müssen Sie Ihre Geschwindigkeit während des Tests anpassen. Belassen Sie die Steigung bei 0%. Drücken Sie SCHNELL zum Starten. Sie können die Bewertungsstandards online finden:
http://army.com/info/apft/twomileruntable

**Programme für Luftwaffe und Marine**

Wählen Sie auf dem Bildschirm des Fitnesstests die Option Luftwaffe oder Marine und drücken Sie die ENTER-Taste. Geben Sie mit den Zifferntasten oder den Tasten Schnell/Langsam die Werte für Alter und Geschlecht ein. Wechseln Sie zwischen den Feldern durch Blättern. Drücken Sie ENTER, um das Programm zu starten.
Laufen Sie 2,4 km so schnell Sie können. Um das beste Ergebnis zu erzielen, müssen Sie Ihre Geschwindigkeit während des Laufens anpassen. Stellen Sie die Steigung auf 1,0 %. Drücken Sie SCHNELL zum Starten. Sie können die Bewertungsstandards online finden:

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)

**Hinweis:** Die Programme der Luftwaffe, der Küstenwache und der Marine unterscheiden sich nur in der Art der Ergebnisdarstellung. Die Ergebnisse der Luftwaffe werden in einem Punktesystem dargestellt.

Marine Programm
Wählen Sie auf dem Bildschirm des Fitness-Tests die Option Marine und drücken Sie die ENTER-Taste. Geben Sie mit den Zifferntasten oder den Tasten Schnell/Langsam die Werte für Alter und Geschlecht ein. Blättern Sie, um zwischen den Feldern zu wechseln.
Drücken Sie ENTER, um das Programm zu starten. Laufen Sie 4,8 km so schnell Sie können. Um das beste Ergebnis zu erzielen, müssen Sie Ihre Geschwindigkeit während des Laufens anpassen. Lassen Sie die Steigung bei 0%. Drücken Sie FAST zum Starten.
Die Bewertungsstandards finden Sie online:
http://www.marines.mil/Portals/59/Publications/MCO%206100.13%20W_CH%201.pdf

**Trainingsnotizen:**

# 11 Optionen und Zubehör

## 11.1 Leistungsaufnahme 208/230 V

Die Anforderungen an die Eingangsspannung von 208/230 VAC sind Optionen für alle WOODWAY-Laufbänder. Ein Eingangstransformator für 208/230 VAC ist bereits installiert und angeschlossen. Dies hat keinen Einfluss auf die anderen Teile des Laufbandes.

## 11.2 Rückwärtsmodus - bidirektionale Gurtsteuerung (nur US-Modelle)

**⚠ WARNUNG** 019

**Lassen Sie das Laufband nicht unbeaufsichtigt, wenn es sich im Rückwärts-Modus befindet!**

Wenn das Laufband im Rückwärts-Modus unbeaufsichtigt gelassen wird besteht die Möglichkeit von Verletzungen durch Personen, die unter der Annahme auf das Gerät treten, dass sich die Lauffläche normal bewegt.

- Lassen Sie das Laufband niemals unbeaufsichtigt, wenn es sich im Rückwärts-Modus befindet.
- Lassen Sie sich beim Training im Rückwärts-Modus immer beaufsichtigen.
- Halten Sie Kinder und Tiere immer vom Laufband fern, wenn es sich im Rückwärts-Modus befindet.

Die bidirektionale Gurtsteuerung ist bei einigen Modellen eine Option. Diese Option kann nur aktiviert werden, wenn sie beim Kauf ausgewählt wurde.
Das Neigungssystem ist von dieser Option nicht betroffen. In Rückwärtsrichtung ist die Geschwindigkeit aus Sicherheitsgründen auf ca. 8 km/h begrenzt. Während des Rückwärtslaufs muss das Laufband ständig beaufsichtigt werden.

1. Halten Sie die LANGSAM-Taste 5 Sekunden lang gedrückt, während die Geschwindigkeit auf 0 km/h eingestellt ist.
2. Das Display gibt 3 Signaltöne ab um den Benutzer darauf hinzuweisen, dass der Rückwärtsmodus aktiv ist.

- Im Rückwärtsmodus wird die Geschwindigkeit als negativer Wert angezeigt (z. B. -4 km/h).
- Bei einem LCD Personal Trainer Display Board zeigt das LCD-Display “Rückwärtsmodus” an.

3. Um den Rückwärtsmodus zu verlassen, halten Sie die LANGSAM-Taste 5 Sekunden lang gedrückt, während die Geschwindigkeit bei 0 km/h liegt. Das Display piept 3 Mal, um den Benutzer zu informieren, dass der Vorwärtsmodus wiederhergestellt wurde.

### 11.3 Höchstgeschwindigkeits-Upgrade

**⚠ WARNUNG** O20

**Ständige Beaufsichtigung ist erforderlich!**
Beim Training mit höheren Geschwindigkeiten, insbesondere bei einem Upgrade der Höchstgeschwindigkeit, besteht ein erhöhtes Risiko von Verletzungen oder Schäden durch Stürze.

- Beaufsichtigen Sie die Benutzer immer, wenn Sie mit Höchstgeschwindigkeit trainieren.
- Trainieren Sie erst dann mit Höchstgeschwindigkeit, wenn Sie ein angemessenes Konditions- und Trainingsniveau erreicht haben, das ein sicheres Training ermöglicht.

Je nach Modell gibt es Optionen zur Erhöhung der Höchstgeschwindigkeit. Diese Optionen werden hauptsächlich für die Sportmedizin und das Training von konditionierten Spitzensportlern verwendet (einige benötigen 208/230 V) und variieren je nach Laufbandmodell.

### 11.4 RS-232 Remote-Computersteuerung

Mit dieser Option können Sie zwischen dem Display des Laufbandes und einem Computer zur Fernsteuerung umschalten. Programme sind bei WOODWAY erhältlich.
WOODWAY Laufbänder sind nach UL/CSA Standards mit einem Intel DG41RQ Computer getestet.

### 11.5 Zubehör und Dienstleistungen

Die folgenden Zubehörteile und Dienstleistungen sind von WOODWAY erhältlich:

**Ersatz-Sicherheitsmagnet**
P/N C2448

**Schutzmatte für das Laufband**
P/N M1184
122 x 183 x 1,27 cm
Schützen Sie den Fußboden oder Teppichboden unter Ihrem WOODWAY
und halten Sie Ihr Laufband frei von Hindernissen (z. B. dicker oder hochfloriger Teppich)

**WOODWAY Erneuerungsprogramm**
Dies bedeutet, dass Sie Ihr Laufband per Van Line an WOODWAY zurückschicken müssen (WOODWAY kann diese Details koordinieren; die Kosten sind zusätzlich).
Ihr Laufband wird dann von einem qualifizierten WOODWAY Service Techniker gründlich überholt. Alle verschlissenen/überholten Teile werden ersetzt. Das Laufband hat dann eine einjährige (1) Garantie auf Teile und Arbeit. Es ist, als ob Sie ein brandneues WOODWAY zu einem Bruchteil der Kosten bekommen.

Wenden Sie sich an die WOODWAY Serviceabteilung oder Ihren Vertriebsmitarbeiter, um unter 1-800-WOODWAY (1-800-966-3929) zu bestellen.

# 12 Reinigung / Desinfektion und Wartung

**⚠ WARNUNG** 09

**Verletzungsgefahr durch fehlende Qualifikationen!**

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

- Wartungs- und Reparaturarbeiten dürfen nur von qualifiziertem Personal durchgeführt werden.
- Es liegt in der alleinigen Verantwortung des Betreibers, qualifiziertes Personal für Wartungs- und Reparaturarbeiten einzusetzen.
- Reinigen Sie das Gerät regelmäßig und untersuchen Sie es auf Beschädigungen oder Verschleiß, wobei Sie besonders auf verschleißanfällige Stellen achten sollten.
- Im Zweifelsfall oder bei Fragen wenden Sie sich bitte immer an den WOODWAY-Kundendienst oder Ihren Händler.
- Der Hersteller haftet nicht für Personen- und Sachschäden, die durch mangelnde Qualifikation entstehen!

## 12.1 Reinigung

Die regelmäßige Reinigung und Inspektion Ihres WOODWAY-Laufbandes verlängert dessen Lebensdauer und sorgt dafür, dass es wie neu aussieht.

Und während die Reinigung Ihr Laufband wie neu aussehen lässt, sorgt ein gutes vorbeugendes Wartungsprogramm dafür, dass Ihr Laufband wie neu läuft.

Wenden Sie sich an den WOODWAY-Kundendienst, um Informationen zu vorbeugenden Wartungsprogrammen zu erhalten, mit denen Sie Ihr Laufband über Jahre hinweg optimal nutzen können.

Woodway bewertet kontinuierlich die chemischen Profile und Wirkstoffe verschiedener Reinigungs- und Desinfektionsprodukte/-tücher, die häufig in den Bereichen Fitness, Medizin und Rehabilitation eingesetzt werden.

Die Kompatibilität dieser Produkte mit Woodway-Laufbändern wird bewertet, um die Einhaltung der Reinigungsstandards zu gewährleisten, ohne die Materialintegrität des Laufbands zu beeinträchtigen.

**⚠ GEFAHR** R5

**Gefahr des Todes durch Stromschlag!**

Die Verwendung von Wasser und flüssigen Reinigungsmitteln im Rahmen einer Reinigung kann einen schweren oder tödlichen Stromschlag verursachen.

- Es dürfen keine Flüssigkeiten in Kontakt mit elektrischen Teilen wie Motor, Netzkabel, Netzschalter und Kontrollmonitoren kommen.
- Spritzen Sie das Gerät nicht mit einem Wasserstrahl ab.
- Ziehen Sie vor der Reinigung den Netzstecker, das Gerät darf nicht an den Strom angeschlossen sein!
- Stellen Sie sicher, dass das Gerät nicht wieder eingeschaltet werden kann.

Nachfolgend finden Sie Richtlinien für empfohlene Reinigungs- und Wartungsintervalle. Die Lauffläche sollte in regelmäßigen Abständen gründlich gereinigt werden, je nach Intensität der Nutzung.

**Bewährte Verfahren und Empfehlungen für die Reinigung von Woodway-Laufbändern:**

- Siehe WOODWAY Liste der empfohlenen zugelassenen Reinigungsprodukte.
- Führen Sie vor der regelmäßigen Verwendung eines neuen Reinigungsmittels immer einen Test an einer versteckten Stelle durch, um Schäden an den Oberflächen der Komponenten zu vermeiden. Beachten Sie die Herstellerangaben für die Verwendung von Reinigungsmitteln.
- Tragen Sie Reinigungsmittel mit einem weichen Tuch oder Schwamm auf, anstatt sie auf Oberflächen zu sprühen, um unnötiges Übersprühen zu vermeiden.
- Vermeiden Sie übermäßige Feuchtigkeit an Konsolenfugen, Bildschirmen und Berührungspunkten.
- Verwenden Sie keine Scheuerbürsten oder Scheuermittel, da Lack- und Kunststoffoberflächen zerkratzt werden können.
- Verwenden Sie zur Reinigung keine scharfen Werkzeuge (z. B. Messer, Metallschaber) oder nicht zugelassene aggressive Reinigungsmittel.
- Verwenden Sie nur pH-neutrale, nicht scheuernde und nicht oxidierende Reinigungsmittel, die keine hohen Konzentrationen an Alkohol, Bleichmittel oder anderen Oxidationsmitteln enthalten.
- Wischen Sie die Oberflächen nach der Desinfektion und Reinigung ab, um Rückstände zu vermeiden.

**Empfohlener Reinigungsplan**

| Häufigkeit | Aufgabe | Reinigungsmitteltyp |
|---|---|---|
| Täglich: | Wischen Sie die Konsole, Berührungspunkte und Geländer ab. | Neutraler pH-Wert oder AF3 (Test an einer unauffälligen Stelle) |
| Wöchentlich: | Rahmen/pulverbeschichtete Bereiche | TriBase®17 oder milde Seife und Wasser |
| Monatlich: | Gründliche Reinigung, Überprüfung der Sicherheits- und Markenaufkleber | Kein Alkohol, Bleichmittel oder Scheuermittel verwenden. |

**Zugelassene Reinigungsprodukte** – Sicher für den regelmäßigen Gebrauch

Diese Reinigungsmittel wurden getestet oder sind bekanntermaßen nicht schädlich für Laufbandoberflächen.

- **Spartan – TriBase® Mehrzweckreiniger** (17) (unterwegs reinigen) – Getestet und sicher für die regelmäßige Reinigung, bietet eine wirksame und dennoch schonende Lösung.
- **Mildes Spülmittel und Wasser** (z. B. Dawn® in Wasser verdünnt) – Sanft und wirksam für die allgemeine Reinigung.
- **Simple Green® Allzweckreiniger** (verdünnt) – pH-neutral, nicht korrosiv und sicher für die meisten Oberflächen.
- **Ecolab Neutral Bodenreiniger** – Entwickelt für die sichere Anwendung auf verschiedenen harten Oberflächen.
- **Zep® Neutral pH Bodenreiniger** – Eine milde Formel, die starke Oxidationsmittel oder Lösungsmittel vermeidet.

**Mit Vorsicht zu verwendende Reinigungsprodukte** – Kompatibel, können jedoch langfristige Auswirkungen haben

Diese Produkte sind in der Industrie weit verbreitet und nicht verboten, können jedoch im Laufe der Zeit zu einer Beschädigung der Oberfläche führen (insbesondere bei pulverbeschichteten Lacken, Acrylfenstern/-bildschirmen oder Aufklebern).

**Wichtig: Wischen Sie Rückstände mit einem der folgenden Produkte umgehend ab und vermeiden Sie eine Übersättigung.**

- **Gym Wipes (2XL GymWipes® Professional)** Diese Tücher enthalten quartäre Ammoniumverbindungen, die bestimmte Oberflächen mit der Zeit angreifen können.
- **Zogics Antibacterial Wipes** – Zogics Antibacterial Wipes enthalten Benzalkoniumchlorid (0,13 %), eine quartäre Ammoniumverbindung.

  Obwohl diese Tücher alkoholfrei sind und häufig in der Fitnessbranche verwendet werden, deuten Beobachtungen vor Ort darauf hin, dass diese Tücher mit der Zeit zu Mattheit oder Verfärbung von pulverbeschichteten Lacken führen können.
- **70 % Isopropylalkohol (begrenzte Verwendung)** – Zur Desinfektion geeignet, jedoch längere Einwirkzeiten vermeiden, um ein Mattwerden der Oberfläche zu verhindern.
- **PDI®-Produkte – Sani-Cloth® AF3, Super Sani-Cloth® und Easy Screen®** enthalten alle Chemikalien, die nachweislich zu Verfärbungen, Zersetzung und/oder Rissen und Sprödigkeit der Oberfläche im Laufe der Zeit führen.

  Zu diesen Produkten gehören Isopropylalkohol, quartäres Ammonium und Natriumhypochlorit.

**Zu vermeidende Reinigungsprodukte** – Bekannt dafür, Schäden zu verursachen

Woodway bewertet kontinuierlich die chemischen Profile und Wirkstoffe zahlreicher Reinigungs- und Desinfektionsprodukte/-tücher, die üblicherweise im Fitness-, Medizin- und Rehabilitationsbereich verwendet werden.
Die Kompatibilität dieser Produkte mit Woodway-Laufbändern wird geprüft, um die Einhaltung der Reinigungsstandards zu gewährleisten, ohne die Materialintegrität der Laufbänder zu beeinträchtigen.

- **Spartan Chemical** Clean by Peroxy® (15) (unterwegs reinigen) Getestet und bestätigt, dass es aufgrund seines Wasserstoffperoxid Gehalts zu Oberflächenbeschädigungen führt.
- **Ecolab Peroxide Mehrzweckreiniger und Desinfektionsmittel.** Enthält Wasserstoffperoxid (8,0 %), ein Oxidationsmittel das mit der Zeit zu einer Beschädigung der Oberfläche führen kann.

  Enthält außerdem Dodecylbenzolsulfonsäure, die zur Abnutzung der Oberfläche beitragen kann.
- **Reiniger auf Wasserstoffperoxidbasis** – Können mit der Zeit zu Material Versprödung führen.
- **Aceton, Lösungsmittel und starke Säuren/Laugen** – können die Oberfläche des Laufbands auflösen, schwächen oder beschädigen.
- **Bleichmittel** (Produkte auf Natriumhypochloritbasis) – Verursachen Verfärbungen und Zersetzung der Materialien.
- **Reinigungsmittel auf Ammoniakbasis** – Können zu Rissen und Beschädigungen der Oberfläche führen.
- **Scheuermittel** – Können Kratzer und Abnutzung an Oberflächen verursachen.

## 12.2 Wartungsintervalle

**⚠ GEFAHR** R3

**Lebensgefahr durch elektrischen Stromschlag!**

Wartungs- und Inspektionsarbeiten am Gerät können zu schweren oder tödlichen Stromschlägen führen.

- Ziehen Sie vor allen Wartungs- und Inspektionsarbeiten am Gerät den Netzstecker. Das Gerät darf nicht an das Stromnetz angeschlossen sein.
- Stellen Sie sicher, dass das Gerät nicht wieder eingeschaltet werden kann.

### Wöchentliche Wartung

- Reinigen Sie Handläufe, Display und Seitenabdeckungen mit einem feuchten Tuch.
- Desinfizieren Sie Handläufe und Bedienelemente.
- Reinigen Sie die Lauffläche mit einem feuchten, fusselfreien Tuch.
- Überprüfen Sie das Netzkabel visuell auf Schäden.
- Überprüfen Sie das Laufband auf mechanische Schäden.
- Prüfen Sie die Befestigung aller Bedienelemente (Display, Seitenteile)
- Reinigen Sie den Bereich unter dem Laufband (Staubsaugen und Wischen).

**⚠ VORSICHT** Y4

**Verletzungsgefahr durch Sturzgefahr!**

Verschlissene oder beschädigte Komponenten müssen sofort ersetzt werden. Wenn der festgestellte Mangel eine Gefahr für den Benutzer oder den Betreiber des Laufbandes darstellen kann, muss das Laufband bis zur Reparatur außer Betrieb genommen werden.

**Monatliche Wartung**

Eine vollständige Funktionsprüfung des Laufbandes muss je nach Dauer und Intensität der Nutzung alle 2 - 4 Wochen durchgeführt werden.
Der Funktionstest umfasst Folgendes:

| | |
|---|---|
| 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 Laufflächengürtels im „Stand-By"-Modus ist jedoch normal). Wird die Lauffläche korrekt gebremst? |

**ACHTUNG** BA3

Bei Mängeln oder Abweichungen in der Kontrollfunktion ist der WOODWAY Kundendienst sofort zu benachrichtigen.
Das Gerät muss bis zur Reparatur außer Betrieb genommen und deaktiviert werden. Reparaturen dürfen nur von geschultem und autorisiertem Personal durchgeführt werden.

Bevor Sie mit der Wartung beginnen, unterbrechen Sie die Stromzufuhr und entfernen Sie die Seitenverkleidungen. Die vorbeugende Wartung umfasst die folgenden Maßnahmen:

- Reinigen Sie das Innere des Laufbandes mit einem Staubsauger. Berühren Sie nicht die elektrischen Komponenten (Kabel, Transformatoren, Stecker, Platinen usw.).
- Kontrollieren Sie den Zahnriemen der Antriebseinheit (Antriebsriemen) visuell auf Risse und andere Abnutzungserscheinungen sowie fehlende oder gebrochene Zähne.
- Überprüfen Sie die Aluminiumprofile der Lamellen auf Beschädigungen.
- Führen Sie eine Sichtprüfung aller mechanischen Komponenten auf Beschädigungen durch (Hebemechanismus, geschweißter Rahmen, Seitenteile, Laufbandfüße, Rollen an der Hubschere, Geländer, Display, Not-Aus-Pilz, Not-Aus-Magnetschalter).
- In seltenen Fällen kann ein Lagerschaden vorliegen. Dies kann unter Umständen durch übermäßigen Fettaustritt aus dem Lagergehäuse erkannt werden.
- Sind die vom Hersteller vorgeschriebenen Fristen für die Wartungs- und Sicherheitskontrollen eingehalten worden?

Eine Reparatur muss in den folgenden Fällen erfolgen:

- Flüssigkeit ist in das Gerät eingedrungen
- Beschädigtes Netzkabel (Kabel, Stecker)
- Defekter Zahnriemen des Antriebssystems
- Verdacht auf Lagerschaden
- Vermuteter / festgestellter Gerätedefekt
- Ruckeln, plötzliches Anhalten oder beschleunigende Lauffläche
- Taste(n) funktionieren nicht
- Brandgeruch, Rauch oder ungewöhnliche Geräusche
- Fehlfunktion (Ausfall) der Not-Aus-Taste
- Fehlfunktion (Ausfall) des Not-Aus-Magneten
- Beschädigung des Laufflächengürtels
- Alle anderen Mängel, die die Sicherheit des Geräts beeinträchtigen können

**Halbjährliche Wartung**

- Saugen Sie das Innere des Laufbandes ab (ziehen Sie den Netzstecker und entfernen Sie die Seitenabdeckungen).
- Überprüfen Sie alle Schrauben und Muttern. Ziehen Sie sie bei Bedarf nach.
- Reinigen Sie die Lauffläche und sprühen Sie sie mit Antistatikspray ein.
- Prüfen Sie den Antriebsriemen (ersetzen Sie ihn, wenn er beschädigt ist oder Zähne fehlen).

**Jährliche Wartung**

Eine vollständige Funktionsprüfung des Laufbandes muss je nach Dauer und Intensität der Nutzung alle 2 - 4 Wochen durchgeführt werden.
Die ordnungsgemäße Wartung des Laufbandes muss jährlich in Verbindung mit Sicherheitstechnischen Kontrolle (STK) durchgeführt werden.
In Ausnahmefällen kann das Wartungsintervall an die verlängerten Inspektionsintervalle gemäß der Sicherheitstechnischen Kontrolle (STK) angepasst werden. Wartung und Reparaturen dürfen nur von geschultem und autorisiertem Personal durchgeführt werden.

BN12

**HINWEIS**

Es wird empfohlen, Wartung und Reparaturen in den Wartungsbericht einzutragen.

Wichtige Maßnahmen zur Inspektion des Laufbandes:

- Installation eines Laufbands
- Laufflächengürtel
- Antriebseinheit und Hubsystem
- Schrauben und Muttern
- Sekundärlager und Führungsrollen
- Elektronik

Weitere Informationen zu den Wartungsmaßnahmen finden Sie im separaten Wartungshandbuch.

### 12.3 Wartungszugang Standardhandlauf

Für die folgenden Wartungsarbeiten müssen die rechte und linke Seitenverkleidung und alle vier Endkappen entfernt werden.

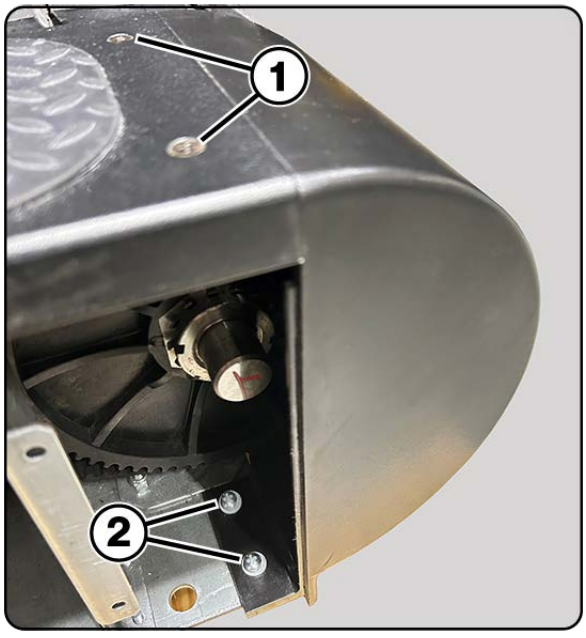
**Erforderliches Werkzeug:**

- Kreuzschlitzschraubendreher Nr. 2

1. Stellen Sie sicher, dass das Gerät von der Stromversorgung getrennt ist.

   Entfernen Sie zunächst die rechte und linke Seitenverkleidung mit einem Kreuzschlitzschraubendreher Nr. 2.

2. Nach dem Entfernen der seitlichen Abdeckungen können die **oberen (1)** und **unteren Schrauben (2)**, die jede Endkappe halten, entfernt werden, um Zugang zu den Querwellenlagern zu erhalten.



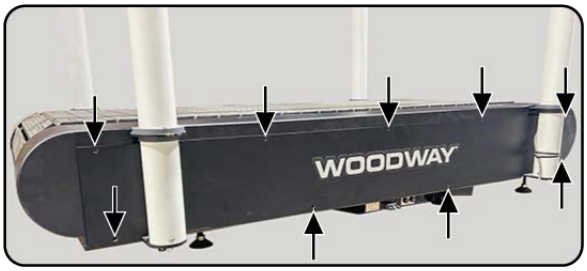
### 12.4 Wartungszugang Handlauf mit Gasdruckunterstützung

**Erforderliche Werkzeuge:**

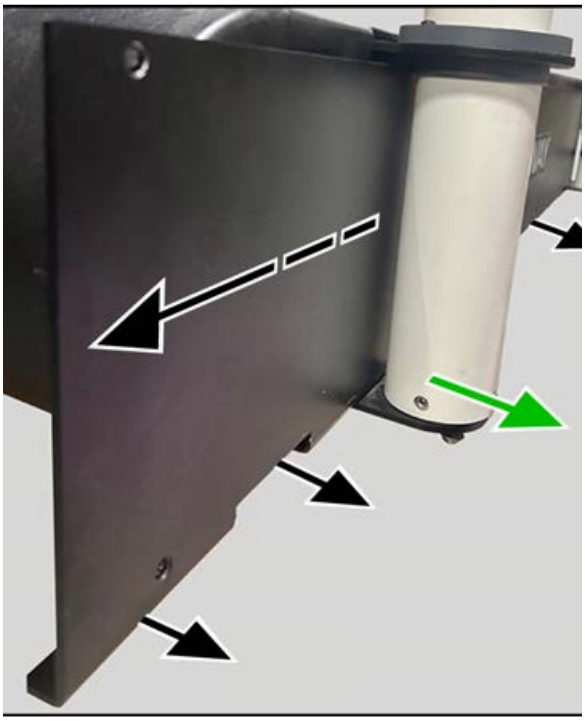
- Kreuzschlitzschraubendreher Nr. 2
- 3/4" Ringmaulschlüssel
- 24" Wasserwaage oder digitale Wasserwaage

1. Um an die Nivellierfüße zu gelangen, die sich an jeder Ecke des Geräts befinden, müssen die beiden seitlichen Abdeckungen rechts und links mit einem Kreuzschlitzschraubendreher Nr. 2 entfernt werden.

   Entfernen Sie die neun Schrauben pro Seite, mit denen die Seitenabdeckungen befestigt sind.

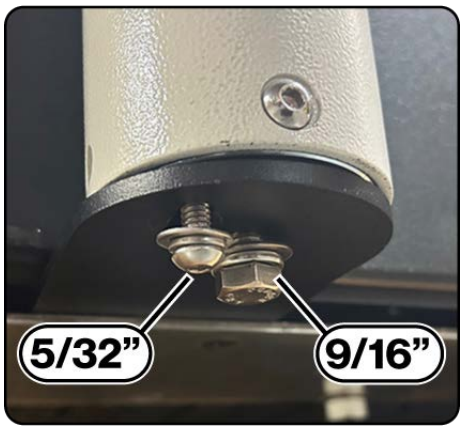



2. Ziehen Sie nach dem Entfernen der Schrauben die Unterkante der Abdeckung vom Gestell weg und schieben Sie die Abdeckung entweder zur Vorder- oder zur Rückseite des Laufbandes.



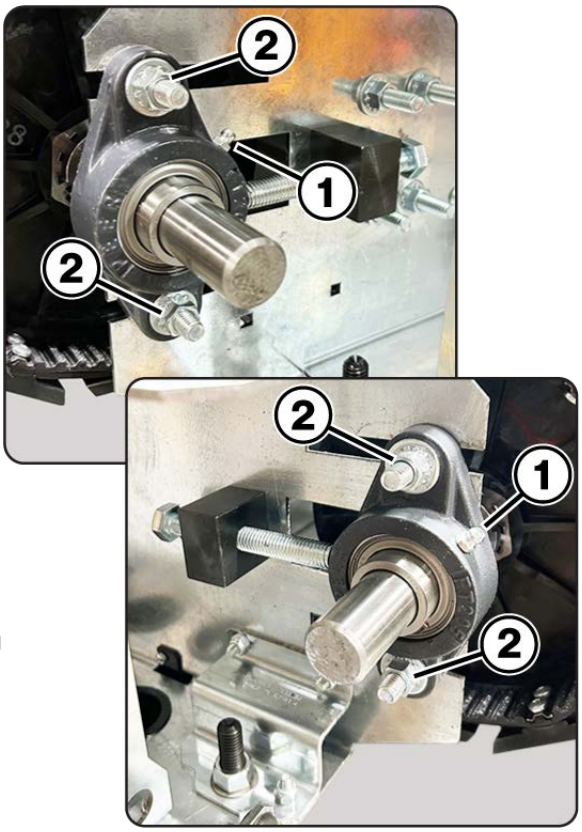
3. In einigen Fällen kann es erforderlich sein, die beiden Schrauben an der Unterseite der Handlaufhalterung zu lösen und die Halterung zu verschieben, um Freiraum zum Entfernen der Abdeckung zu gewinnen.

   Verwenden Sie einen 5/32" (4mm) Inbusschlüssel und einen 9/16" Schraubenschlüssel, um jede Schraube ein paar Umdrehungen zu lösen.



## 12.5 Schmierung

### 12.5.1 Lager



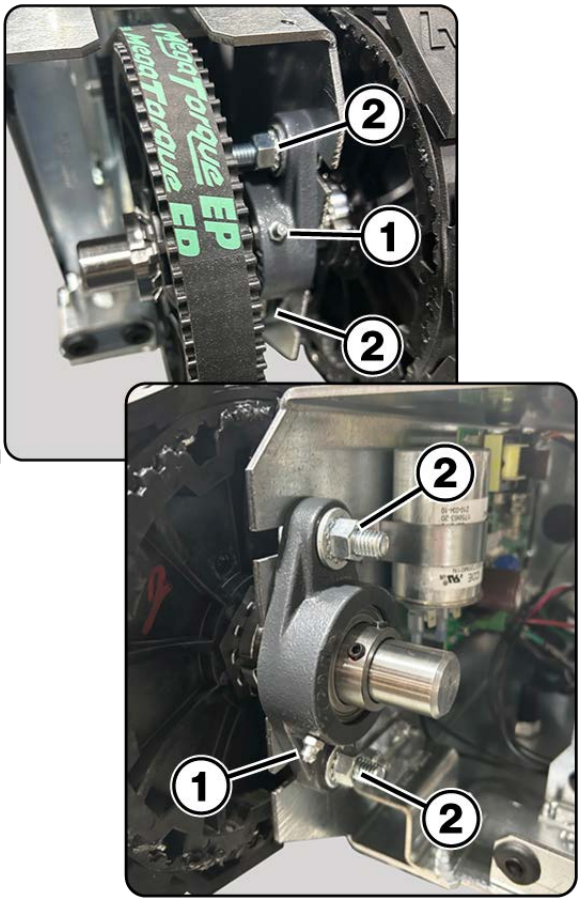

**Erforderliches Zubehör:**

- Fettpresse mit flexiblem Schlauch
- Kreuzschlitzschraubendreher
- 9/16" Ringmaulschlüssel

An der Vorderachse befinden sich 2 flanschmontierte Stehlager, die einmal im Jahr mit einer Fettpresse geschmiert werden müssen.

Befestigen Sie die Fettpresse an dem **Schmiernippel (1)** und drücken Sie vorsichtig einen Pumpstoß Schmierfett in jedes Lager (zu schnelles Pumpen von Schmierfett kann die Lagerdichtungen ausblasen).

Prüfen Sie die **Muttern, mit denen die Lager (2)** am Rahmen befestigt sind, mit einem 9/16"-Kombischlüssel und ziehen Sie sie bei Bedarf fest.




An der Hinterachse befinden sich 2 flanschmontierte Stehlager, die einmal im Jahr mit einer Fettpresse geschmiert werden müssen.

Befestigen Sie die Fettpresse an dem **Schmiernippel (1)** und drücken Sie vorsichtig einen Pumpstoß Schmierfett in jedes Lager (zu schnelles Pumpen von Schmierfett kann die Lagerdichtungen ausblasen).

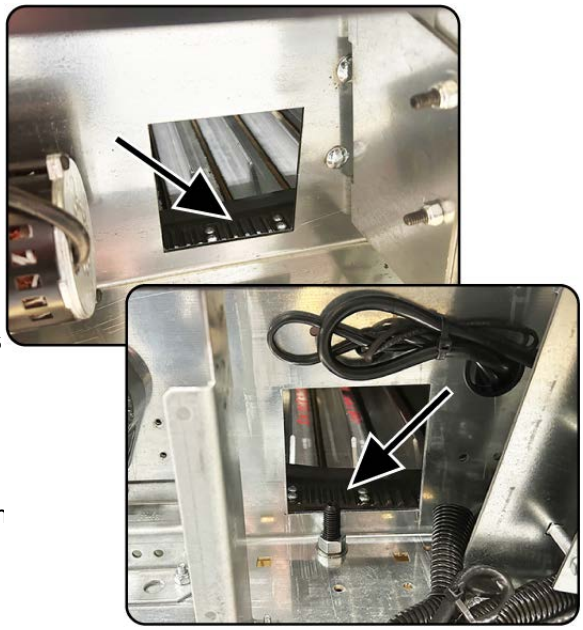
Prüfen Sie die **Muttern, mit denen die Lager (2)** am Rahmen befestigt sind, mit einem 9/16"-Kombischlüssel und ziehen Sie sie bei Bedarf fest.

**Hinweis:** Die Lager der Führungsrollen und des Laufflächenträgers sind abgedichtet und müssen nicht geschmiert werden.

### 12.5.2 Laufflächengürtel, Antriebsaxe

**Erforderliches Zubehör:**

- Schwarzes Lithiumfett



Die Zähne des Laufflächengürtels sind ab Werk geschmiert, um die Geräuschentwicklung zu minimieren.
Im Laufe der Zeit lässt das Schmiermittel nach und es kann sein, dass frisches Schmiermittel aufgetragen werden muss, um eventuell auftretende Gürtelgeräusche zu vermeiden.

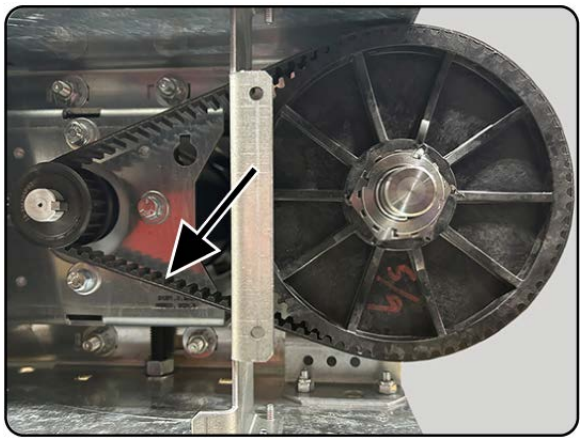
Wenn die seitlichen Abdeckungen entfernt sind, befinden sich auf jeder Seite des Rahmens 2 Zugangsöffnungen, über die Lithiumfett auf die Zähne des Antriebsriemens aufgetragen werden kann.

Tragen Sie bei abgeschaltetem Strom mit einem Pinsel sparsam Fett auf die Riemenzähne eine kleine Menge auf jeder Seite auf, dann Drehen Sie den Riemen manuell um 8" bis 10" Zoll und tragen Sie mehr Schmiermittel auf.
Führen Sie diesen Vorgang etwa 10 Mal durch, bis Sie den Ausgangspunkt erreichen, an dem das Schmiermittel zuerst aufgetragen wurde.
Hinweis: Für die Schmierung der Riemenzähne wird schwarzes Lithiumfett empfohlen, da es für härtere Anwendungen gedacht ist. Weißes Lithium neigt aufgrund von Zusätzen dazu, sich zuzusetzen und schneller zu trocknen.

### 12.5.3 Antriebsriemen

**Erforderliches Zubehör:**

- Schwarzes Lithiumfett



Wie beim Laufflächenriemen ist die Verwendung einer kleinen Menge Fett auf den Zähnen des Antriebsriemens nur notwendig, um ein eventuelles Quietschen zu reduzieren.

Das Fett sollte sparsam verwendet werden.

Entfernen Sie die linke Seitenabdeckung, um Zugang zur Antriebsriemenbaugruppe zu erhalten.

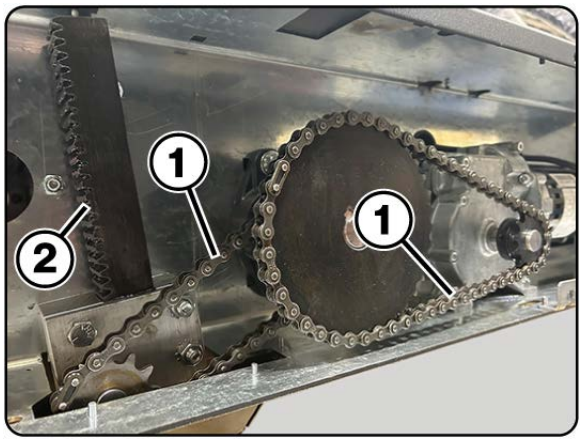
**Hinweis:** Für die Schmierung der Riemenzähne wird schwarzes Lithiumfett empfohlen, da es für anspruchsvollere Anwendungen vorgesehen ist.

### 12.5.4 Neigungssystem

**Erforderliches Zubehör:**

- Schwarzes Lithiumfett
- Kettenschmiermittel/Öl (trocken)
- Saubere Lappen oder Tücher

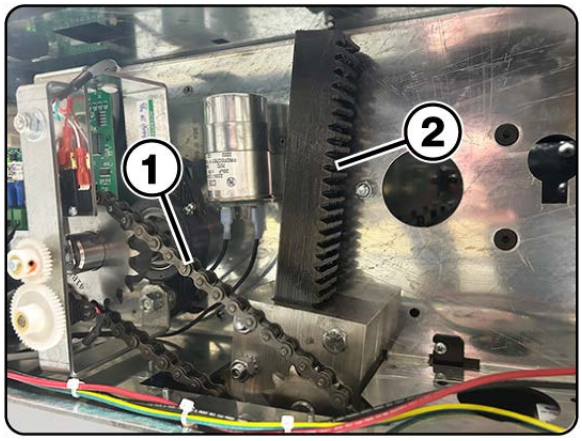
Wenn Sie beide Seitenabdeckungenentfernen, haben Sie Zugang zum Neigungssystem.
Die Neigungssysteme von WOODWAY Laufbändern sind werkseitig geschmiert.
Das System sollte im Rahmen der monatlichen Wartung überprüft werden.
Tragen Sie bei Bedarf eine kleine Menge Öl auf die **Ketten (1)** und **Lithiumfett (2)** auf die Zahnstangen des Neigungsantriebs auf.




Verwenden Sie einen sauberen Lappen, um überschüssiges Fett und Öl abzuwischen, das sich im Laufe der Zeit angesammelt haben könnte.

**Kettenöl:**

Für den Kettenantrieb wird ein hochwertiges Fahrradkettenöl empfohlen.
Verwenden Sie nach Möglichkeit ein “trockenes” Kettenschmiermittel, da sich darin weniger Staub ansammelt.




**Hinweis:** Verwenden Sie eine minimale Menge an Schmiermittel, um zu verhindern, dass überschüssiger Schmutz und Ablagerungen nach der Reinigung am Gerät haften bleiben.

### 12.5.5 Justierung der Steuerkonsolenstütze

Der Handlauf mit Gasdruckunterstützung hat eine einstellbare Konsolenstütze, deren Spannung im Laufe der Zeit möglicherweise angepasst werden muss.

An der Basis des Stützmechanismus befinden sich zwei Inbusschlüssel. Verwenden Sie den 5 mm-Schlüssel, um den Konsolenstützarm fein einzustellen.

Durch Drehen der Einstellung gegen den Uhrzeigersinn wird die Spannung der Baugruppe erhöht, durch Drehen im Uhrzeigersinn wird die Spannung verringert.

## 12.6 Einstellungen und Kalibrierungen

Einstellungen und Kalibrierungen sollten nur von zertifizierten WOODWAY Technikern oder von zertifizierten Händlern durchgeführt werden.
Kontaktieren Sie den Kundendienst:

**EU-Bevollmächtigter/ EU-Importeur:**

WOODWAY GmbH
Steinackerstr. 20
79576 Weil am Rhein
Deutschland
Tel.: + 49 (0) 7621-940 999-0
Fax.: + 49 (0) 7621-940 999-40
E-mail: info@WOODWAY.de
Web www.WOODWAY.de

**Verkäufe:**
Tel.: +49 (0) 7621 - 940 999 - 10
E-Mail: vertrieb@woodway.de

**Kundenservice:**
Tel.: +49 (0) 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

**Technische Unterstützung:**
Tel.: 1-800-WOODWAY Ext 3
E-Mail: service@woodway.com

## 12.7 Sperrung des Laufbandes

Eine Sperrung ist erforderlich, wenn die Sicherheit des Laufbandes nicht gewährleistet ist oder wenn der Verdacht besteht, dass dies der Fall sein könnte.

Ein Gerät muss gesperrt werden, wenn die folgenden Symptome auftreten:

- Ungewöhnliche Geräusche
- Auftreten von Rauch
- Unkontrolliertes Anhalten oder Beschleunigen des Laufbandes
- Wippen des Laufflächengürtels
- Beschädigung der Lamellen oder andere mechanische Schäden
- Verschütten von Flüssigkeit auf dem Laufband
- Andere Symptome/Situationen, die eine Gefahr für den Benutzer/Bediener darstellen könnten

Die Sperrung kann auch telefonisch beim WOODWAY-Kundendienst beantragt werden. In diesem Fall ist der Betreiber des Laufbandes verpflichtet, die Sperrung vorzunehmen und dem WOODWAY-Kundendienst schriftlich zu bestätigen.

**ACHTUNG** BA4

Der Betreiber ist für Sach- oder Personenschäden verantwortlich, die durch eine falsche oder nicht erfolgte Sperrung des Laufbandes verursacht werden.

Die Sperrung des Laufbandes muss so erfolgen, dass eine unbeabsichtigte und/oder unbefugte Wiederinbetriebnahme ausgeschlossen werden kann und der Name der Person ersichtlich ist, die berechtigt ist das Laufband wieder in Betrieb zu nehmen.
Der Beauftragte soll medizinische Laufbänder in den folgenden Situationen deaktivieren:

- Es besteht der begründete Verdacht einer Gefahr für die Gesundheit und Sicherheit von Patienten, Mitarbeitern oder Dritten
- Es liegen Mängel vor, die Patienten, Mitarbeiter oder Dritte gefährden können

Das Ziehen des Netzsteckers aus der Steckdose allein reicht nicht aus, um das Laufband zu sperren, da Dritte, die nicht über die Sperrung informiert wurden, das Laufband wieder an die Stromversorgung anschließen und benutzen könnten.

Die folgenden Maßnahmen müssen daher ergriffen werden, um ein medizinisches Laufband von WOODWAY außer Betrieb zu setzen:

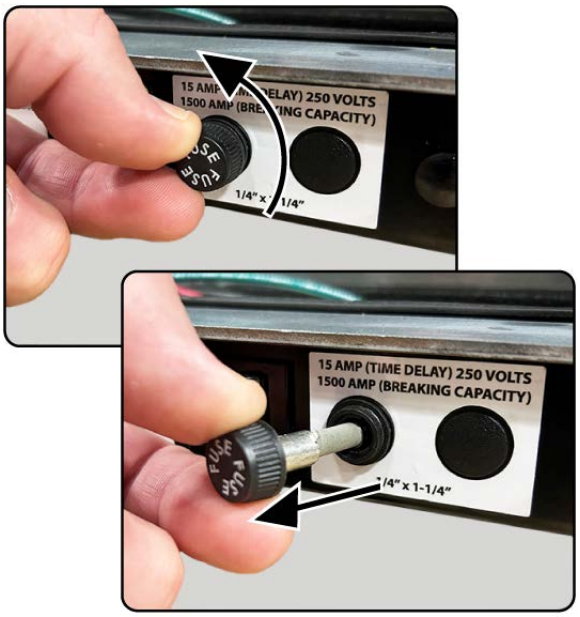
1. Das Gerät muss ausgeschaltet sein und der Netzstecker muss aus der Steckdose gezogen werden.
2. Das Laufband muss deutlich als “gesperrt” gekennzeichnet sein (z. B.: “VORSICHT VERLETZUNGSGEFAHR”) und der Hinweis muss deutlich sein. Darüber hinaus muss das Datum der Sperrung, der Grund für die Sperrung und der Name der Person/Organisation, die die Sperrung vorgenommen hat, angegeben werden.
3. Es muss festgelegt werden, welche autorisierte Person, eventuell nach Wartung und Reparatur, das Laufband wieder in Betrieb nehmen darf.
4. Die Sicherungen müssen aus dem Stromversorgungskasten entfernt und an einem sicheren Ort aufbewahrt werden. Bringen Sie ein Sicherheitsetikett am Sicherungskasten der Stromversorgung des Laufbandes an.
5. Kleben Sie ein zweitee Sicherheitsetikett auf den Stecker des Netzkabels.

### 12.8 Gerätesicherungen

In der unteren vorderen rechten Ecke des Gerätegehäuses befindet sich die Hauptsicherungen. Die Sicherungen müssen den technischen Spezifikationen entsprechen.

**HINWEIS:** Das Überbrücken von Sicherungen ist wegen der Gefahr von Stromschlägen und Bränden verboten.

Wenn Sie eine Sicherung austauschen, schalten Sie das Gerät mit dem Hauptschalter aus und ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose.
Schrauben Sie den Sicherungshalter ab, wechseln Sie die Sicherung aus und schrauben Sie den Sicherungshalter wieder ein.




## 13 Fehlersuche

BA5

**ACHTUNG**

Mit Ausnahme der in diesem Kapitel beschriebenen Wartungsarbeiten darf das Laufband nur von qualifiziertem Personal überprüft und repariert werden.
Wenden Sie sich bei Bedarf an einen autorisierten WOODWAY-Händler oder ein WOODWAY Service Center.

Wenn Sie Probleme mit Ihrem Laufband haben, beachten Sie bitte die Antworten auf die folgenden Fragen, bevor Sie den WOODWAY Kundendienst anrufen:

- Wie lautet die Marke, das Modell und die Seriennummer?
- Was geschah, bevor das Problem auftrat?
- Ist das Problem plötzlich aufgetreten oder hat es sich langsam entwickelt?
- War das Laufband in Gebrauch als das Problem auftrat?
- War die Lauffläche EINGESCHALTET oder war sie im DYNAMISCHEN MODUS?
- Erläutern Sie alle anderen Informationen, die Sie für relevant halten.

## 13.1 Ungewöhnliche Geräusche

**Sichtprüfung**
Führen Sie eine Sichtprüfung des Laufflächengurtes durch und vergewissern Sie sich, dass die Lauffläche nicht durch einen Gegenstand unter, vor oder neben dem Gerät blockiert wird. Entfernen Sie alle Hindernisse, die die Lauffläche behindern oder beschädigen könnten. Prüfen Sie, ob die Lauffläche ungewollt an der Seitenverkleidung streift und zu übermäßigem Verschleiß führt. Ist dies der Fall, korrigieren Sie die Abstände zwischen Lauffläche und Seitenverkleidung.

**Lager**
Wenn Geräusche aus den Lagern kommen, ist ein Lagerschaden zu erwarten. Ist dies der Fall, muss das Lager von einem geschulten und autorisierten Techniker ausgetauscht werden.

**Zahnriemen Laufflächengürtel**
Die Zähne an der Unterseite des Laufflächenriemens sind werkseitig ausreichend geschmiert, um das Geräusch zu minimieren. In bestimmten Fällen kann es vorkommen, dass der kombinierte Zahnkeilriemen an den Riemenscheibenführungen reibt und dadurch Pfeifgeräusche erzeugt. In diesem Fall kann die Verwendung einer kleinen Menge Schmiermittel (Molykote oder ein ähnliches Produkt), das auf die Kanten des Endlosriemens aufgetragen wird, zur Geräuschminderung beitragen. Verwenden Sie nicht zu viel Schmiermittel, da dies zu einer unnötigen Ansammlung von Staub und Schmutz führt.

**Zahnriemen Antriebssystem**
Wie beim Laufflächenband ist die Verwendung einer kleinen Menge Schmiermittel an der Bandkante nur notwendig, um ein “Pfeifen” des Bandes zu reduzieren. Schmiermittel sollten immer sparsam verwendet werden.

## 13.2 Keine Anzeige

Wenn das Display beim Einschalten des Laufbands nicht leuchtet, überprüfen Sie folgende Punkte:

- Ist das Laufband an die Stromquelle angeschlossen?
- Ist der Hauptschalter eingeschaltet?
- Prüfen Sie, ob die Eingangssicherung des Netzes ordnungsgemäß funktioniert (bei Defekt auswechseln).
- Ist der Lüfter zur Kühlung des Servoreglers (rechts vom Läufer) zu hören?
- Ist die Steckdose, an der das Laufband angeschlossen ist, mit Strom versorgt (z.B. könnte der Schutzschalter für die Zuleitung ausgelöst worden sein)?

## 13.3 Die Lauffläche bewegt sich nicht

Wenn das Display und/oder der Hubmechanismus funktioniert, das Laufband aber nicht beschleunigt wenn die [+]-Taste gedrückt wird, gehen Sie wie folgt vor:

- Vergewissern Sie sich, dass der Not-Aus-Magnet an seinem Platz ist. Versuchen Sie, den Magneten neu zu positionieren.
- Vergewissern Sie sich, dass der Not-Aus-Knopf in der gelösten Position steht. Wenn der Knopf aktiviert ist, drehen Sie ihn zum Lösen im Uhrzeigersinn.
- Prüfen Sie, ob der Laufflächengürtel durch einen Gegenstand blockiert ist und entfernen Sie es gegebenenfalls.
- Schalten Sie das Gerät am Hauptschalter aus und ziehen Sie den Netzstecker Warten Sie 60 Sekunden, bevor Sie das Gerät wieder an die Stromversorgung anschließen und den Hauptschalter einschalten.

### 13.4 Frei bewegliche Lauffläche

Es ist immer möglich, den Laufflächengürtel langsam zu drehen, wenn der Antrieb nicht eingeschaltet ist. Je mehr Energie für die Bewegung der Lauffläche aufgewendet wird, desto stärker ist die Bremswirkung des Motors (Kurzschlussbremse). Dieses Verhalten ist normal. Wenn der Antrieb nicht eingeschaltet ist (d.h. im STAND-BY-Modus), wird der Laufflächengürtel durch einen Kurzschluss der drei Motorphasen abgebremst. Ein völlig freilaufender Laufflächengürtel kann auf ein defektes Kurzschlussrelais oder einen Kabelbruch zurückzuführen sein.
Wenn das Laufband durch den Schalter auf dem Display eingeschaltet wird und die Anzeige im Display aktiv ist, ist dies ein Zeichen dafür, dass der Motor defekt ist, oder es handelt sich um eine Störung des Servoreglers.
In beiden Fällen muss das Laufband sofort gemäß den Anweisungen in dieser Anleitung außer Betrieb genommen werden.

### 13.5 Neigung funktioniert nicht

- Wenn der Neigungsmotor Geräusche macht, ist möglicherweise eine Bremse blockiert oder der Motor ist stehen geblieben.
- Prüfen Sie, ob der Neigungsbegrenzungsschalter ausgelöst worden ist.
- Vergewissern Sie sich, dass die Kette nicht gerissen ist und nicht vom Ritzel gerutscht ist.
- Stellen Sie sicher, dass das Potentiometer richtig eingestellt ist.

### 13.6 Unregelmäßige oder blinkende Anzeige

- Stellen Sie sicher, dass das Laufband an eine unabhängige Stromleitung angeschlossen ist.
- Vergewissern Sie sich, dass die Stromquelle den elektrischen Spezifikationen entspricht, die auf dem Typenschild Ihres Geräts aufgeführt sind.
- Die Stromversorgung für das Display auf der Schnittstellenkarte ist möglicherweise defekt. Wenden Sie sich an den WOODWAY-Kundendienst.

### 13.7 Quellen für elektromagnetische Störungen

Die Nähe von z. B. Röntgengeräten, leistungsstarken Motoren oder Trenntransformatoren muss wegen möglicher elektromagnetischer Störungen vermieden werden. Elektromagnetische Störungen können den Betrieb Ihres Laufbandes beeinträchtigen.

### 13.8 Störung des POLAR® Herzfrequenzmessers

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

- PC-Bildschirme, Computer, Funksysteme aller Art
- Hochspannungsleitungen
- Intensive Lichtexposition
- Starke Magnetfelder

## 14 Ersatzteile

**HINWEIS** BN1

Die Verwendung von NICHT-Originalersatzteilen kann die Eigenschaften des Geräts verändern und den sicheren Gebrauch beeinträchtigen. WOODWAY übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch die Verwendung von NICHT-Originalteilen oder modifizierten Teilen entstehen.

**⚠ GEFAHR** R6

**Lebensgefahr durch elektrischen Stromschlag!**

Es besteht die Gefahr eines tödlichen Stromschlags, wenn das Gerät vor der Montage oder Demontage nicht von der Stromversorgung getrennt wird.

- Das Gerät muss angehalten, ausgeschaltet und vom Netz getrennt werden, bevor Sie daran arbeiten.
- Stellen Sie sicher, dass das Gerät nicht wieder eingeschaltet werden kann.
- Warten Sie nach der Trennung von der Stromversorgung 10 Minuten, um sicherzustellen, dass sich stromführende elektrische Komponenten (z. B. Kondensatoren) entladen haben.
- Sperren Sie das Gerät, wenn es unbeaufsichtigt ist.

Für detaillierte Anweisungen oder zur Vereinbarung eines Termins mit einem WOODWAY Servicetechniker kontaktieren Sie bitte die WOODWAY Serviceabteilung.

**EU-Bevollmächtigter/ EU-Importeur:**

WOODWAY GmbH
Steinackerstr. 20
79576 Weil am Rhein
Deutschland
Tel.: + 49 (0) 7621-940 999-0
Fax.: + 49 (0) 7621-940 999-40
E-mail: info@WOODWAY.de
Web www.WOODWAY.de

**Verkäufe:**
Tel.: +49 (0) 7621 - 940 999 - 10
E-Mail: vertrieb@woodway.de

**Kundenservice:**
Tel.: +49 (0) 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

**Technische Unterstützung:**
Tel.: 1-800-WOODWAY Ext 3
E-Mail: service@woodway.com

Um Ihre Anfrage schneller bearbeiten zu können, bitten wir Sie, die folgenden Daten und Informationen bereitzuhalten:

- Angaben auf dem Typenschild (spezifische Modell-/Seriennummer)
- Eine genaue Beschreibung der Umstände
- Kundennummer (falls vorhanden)
- Welche Maßnahmen wurden bereits ergriffen?

Instandhaltung: Die Adresse Ihrer örtlichen Servicestelle erfahren Sie vom Hersteller. Nach der Reparatur oder Neuinstallation sind die unter “Inbetriebnahme” aufgeführten Maßnahmen wie bei der Installation durchzuführen.

## 15 Informationen zur Garantie

| | Rahmen | Laufflächengürtel Bewegliche Teile | Sonstige Teile | Arbeit |
|---|---|---|---|---|
| Privater Gebrauch | 15 Jahre | 5 Jahre | 5 Jahre | 3 Jahre |
| Medizinischer Gebrauch | 10 Jahre | 5 Jahre | 3 Jahre | 1 Jahr |
| Gewerblicher Gebrauch | 10 Jahre | 5 Jahre | 3 Jahre | 1 Jahr |

WOODWAY garantiert, dass alle Produkte und Zubehörteile frei von Fabrikationsfehlern gemäß den oben aufgeführten Anwendungen/Bedingungen sind. Die Garantiezeit beginnt mit dem ursprünglichen Kaufdatum (mit Ausnahme der Laufbandeinheit, die für einen Zeitraum von (5) Jahren ab dem ursprünglichen Kaufdatum garantiert).

Diese Garantie wird nur dem Erstkäufer gewährt.

Diese Garantie deckt keine Schäden oder Geräteausfälle ab, die auf unsachgemäßen Gebrauch, Missbrauch oder Nichteinhaltung der elektrischen Vorschriften zurückzuführen sind.

Darüber hinaus gilt diese Garantie nicht, wenn an den Produkten oder dem Zubehör Änderungen vorgenommen wurden oder wenn die in der Bedienungsanleitung beschriebenen Wartungsarbeiten nicht durchgeführt wurden.

**WOODWAY ÜBERNIMMT KEINE WEITEREN GARANTIEN, WEDER AUSDRÜCKLICH NOCH STILLSCHWEIGEND. DIE GARANTIE DER EIGNUNG FÜR EINEN BESTIMMTEN ZWECK WIRD HIERMIT AUSGESCHLOSSEN.**

Das Rechtsmittel des Käufers bei Verletzung der hierin enthaltenen ausdrücklichen Garantien ist auf die Rückgabe des Produkts und des Zubehörs sowie die Rückzahlung des ursprünglichen Kaufpreises beschränkt.
WOODWAY kann jedoch nach eigenem Ermessen die fehlerhaften Waren oder Teile reparieren und ersetzen. WOODWAY haftet nicht für zufällige Schäden oder Folgeschäden.

**Unsere Garantie**
WOODWAY garantiert den Rückkauf von WOODWAY Laufbandprodukten für einen Zeitraum von bis fünf (5) Jahren nach der ursprünglichen Installation, abhängig vom Nachweis der jährlichen vorbeugenden Wartung.

Der ursprüngliche Besitzer eines WOODWAY Laufbandes wird durch eine direkte Zahlung oder eine Gutschrift für den Kauf eines neuen WOODWAY Laufbandes, basierend auf dem Kaufpreis (ohne Versandkosten, Installation, Steuern und Anpassungen) nachgewiesen.

Diese Garantie ist auf den Erstbesitzer beschränkt. Kontaktieren Sie WOODWAY für weitere Details zu Prozenten und Einschränkungen.

Ein präventives Wartungsprogramm schützt Ihre Investition und sorgt dafür, dass Ihr Laufband wie neu läuft.

Wenden Sie sich an den WOODWAY Service, um Informationen über vorbeugende Wartungsprogramme zu erhalten, damit Sie Ihr Laufband über Jahre hinweg optimal nutzen können.

## 16 Wartungsprotokoll

| DATUM | WARTUNGSMAßNAHME | VON | BEMERKUNGEN |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

## 17 Arbeitsblätter

**Fitness-Test-Protokoll**

Name:_____

Herzfrequenz in Ruhe:_____ Versuch 1:_____ Versuch 2:_____ Versuch 3:_____

Blutdruck:_____ Versuch 1:_____ Versuch 2:_____ Versuch 3:_____

Gewicht:_____ ☐ kg.

Training Herzfrequenz (85% der maximalen Herzfrequenz)_____

**Fitness-Test-Protokoll**

Name:_____

Herzfrequenz in Ruhe:_____ Versuch 1:_____ Versuch 2:_____ Versuch 3:_____

Blutdruck:_____ Versuch 1:_____ Versuch 2:_____ Versuch 3:_____

Gewicht:_____ ☐ kg.

Training Herzfrequenz (85% der maximalen Herzfrequenz)_____

**Fitness-Test-Protokoll**

Name:_____

Herzfrequenz in Ruhe:_____ Versuch 1:_____ Versuch 2:_____ Versuch 3:_____

Blutdruck:_____ Versuch 1:_____ Versuch 2:_____ Versuch 3:_____

Gewicht:_____ ☐ kg.

Training Herzfrequenz (85% der maximalen Herzfrequenz)_____

**Fitness-Test-Protokoll**

Name:_____

Herzfrequenz in Ruhe:_____ Versuch 1:_____ Versuch 2:_____ Versuch 3:_____

Blutdruck:_____ Versuch 1:_____ Versuch 2:_____ Versuch 3:_____

Gewicht:_____ ☐ kg.

Training Herzfrequenz (85% der maximalen Herzfrequenz)_____

# 18 Entsorgung

Elektrische und elektronische Geräte müssen getrennt vom normalen Hausmüll entsorgt werden. Wenden Sie sich an ein geeignetes Entsorgungsunternehmen. Entsorgen Sie das Gerät am Ende seiner Lebensdauer ordnungsgemäß (z. B. bei der örtlichen Sammelstelle für Abfalltrennung):

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

Die Entsorgung der Geräte muss in Übereinstimmung mit den jeweiligen nationalen Vorschriften erfolgen. Verschleißteile gelten als Sondermüll. Nach dem Austausch müssen die Verschleißteile gemäß den länderspezifischen Abfallgesetzen entsorgt werden.
Batterien dürfen nicht über den Hausmüll entsorgt werden. Entsorgen Sie sie bei einer Batteriesammelstelle.

**Anmerkungen**