



FitRunna Laufband

USER'S MANUAL



service@FA-Sports.eu
www.FA-Sports.eu



1. Wichtige Hinweise:

Bitte lesen Sie diese Anleitung vor der Montage und der ersten Benutzung aufmerksam durch. Sie erhalten wichtige Hinweise für Ihre Sicherheit sowie den Gebrauch und die Wartung des Gerätes. Bewahren Sie die Anleitung zur Information, für Wartungsarbeiten oder Ersatzteilbestellungen auf.

Zu Ihrer Sicherheit

- » Das Fitnessgerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden.
- » Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Hersteller kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht wurden.
- » Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenstellen, die Verletzungen verursachen könnten, sind bestmöglich vermieden und abgesichert.
- » Durch unsachgemäße Reparaturen und bauliche Veränderungen (Demontage von Originalteilen, Anbau von nicht zulässigen Teilen, usw.) können Gefahren für den Benutzer entstehen. Beschädigte Bauteile können Ihre Sicherheit und die Lebensdauer des Gerätes beeinträchtigen. Tauschen Sie deshalb beschädigte oder verschlissene Bauteile sofort aus und entziehen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung der Benutzung.
- » Führen Sie bei regelmäßigem und intensivem Trainingsbetrieb ca. alle 1-2 Monate Kontrollen aller Geräteteile durch.
- » Weisen Sie anwesende Personen (insbesondere Kinder) auf mögliche Gefahren während der Übungen hin.
- » Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind.
- » Der Standort des Geräts muss so gewählt werden, dass ausreichende Sicherheitsabstände zu möglichen Hindernissen gewährleistet sind.

Alle hier nicht beschriebenen Eingriffe / Manipulationen am Gerät können eine Beschädigung hervorrufen oder auch eine Gefährdung der Person bedeuten.



Zur Handhabung

- » Stellen Sie sicher, dass der Trainingsbetrieb nicht vor der ordnungsgemäßen Ausführung und Überprüfung der Montage aufgenommen wird.
- » Achten Sie auch darauf, dass möglichst keine Flüssigkeiten (Getränke, Schweiß, usw.) auf Teile des Gerätes gelangen, wischen Sie nach jedem Training den Schweiß vom Gerät. Halten Sie das Gerät fern von Feuer- oder Hitzequellen, einschließlich Heizgeräten, Wärmelampen, angezündeten Rauchwaren oder offenen Flammen.
- » Das Gerät sollte auf einem ebenen, schlagfesten Untergrund aufgestellt werden. Sie können zur Stoßdämpfung und zur Lärmdämmung geeignetes Puffermaterial unter das Gerät legen.
- » Das Produkt ist als Trainingsgerät für Erwachsene konzipiert und eignet sich keinesfalls als Kinderspielgerät. Bedenken Sie, dass durch das natürliche Spielbedürfnis und Temperament von Kindern oft unvorhergesehene Situationen entstehen können, die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschließen. Wenn Sie dennoch Kinder an das Gerät lassen, sind diese auf die richtige Benutzung hinzuweisen und zu beaufsichtigen.
- » Besprühen Sie das Gerät nicht mit Reinigungsmittel und achten Sie besonders darauf, dass Kontakt mit säurehaltigen Flüssigkeiten vermieden wird.

Montagehinweise

- » Prüfen Sie bitte, ob alle zum Lieferumfang gehörenden Teile vorhanden sind und ob Transportschäden vorliegen. Sollte es Anlass für Beanstandungen geben, wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler.
- » Beachten Sie, dass bei handwerklichen Tätigkeiten bei jeder Benutzung von Werkzeug immer eine mögliche Verletzungsgefahr besteht. Gehen Sie deswegen sorgfältig und umsichtig bei dem Aufbau des Gerätes vor! Kontrollieren Sie alle Verbindungen nach dem Montageschritt auf festen Sitz.
- » Sorgen Sie für eine gefahrenfreie Arbeitsumgebung, lassen Sie z.B. kein Werkzeug umher liegen. Deponieren Sie auch Verpackungsmaterial so, dass keine Gefahren davon ausgehen können. (Bei Folien / Kunststofftüten für Kinder Erststickungsgefahr!)
- » Bewahren Sie die Originalverpackung des Gerätes gut auf, damit sie später unter Umständen als Transportverpackung verwendet werden kann.

Warnhinweise

- » Um ernsthafte Verletzungen zu vermeiden lesen Sie die Anleitung und alle Warnhinweise auf diesem Trainingsgerät bevor Sie es benutzen.
- » Dieses Gerät besitzt bewegliche Teile, an denen Sie sich durch einklemmen verletzen können. Halten Sie Hände und Finger in sicherem Abstand zu allen beweglichen Teilen.
- » Tragen Sie Sportschuhe und bequeme, elastische Kleidung, die sich nirgendwo verhaken kann. Es ist verboten barfuß auf das Gerät zu steigen.
- » Um Verletzungen und Schäden am Gerät zu vermeiden, darf das Laufband nicht mit mehr als **100 kg** belastet werden.
- » Stehen Sie immer auf den Seitenabdeckungen neben dem Laufband und halten Sie sich an den Griffen fest, wenn Sie die Maschine starten.

Stromversorgung

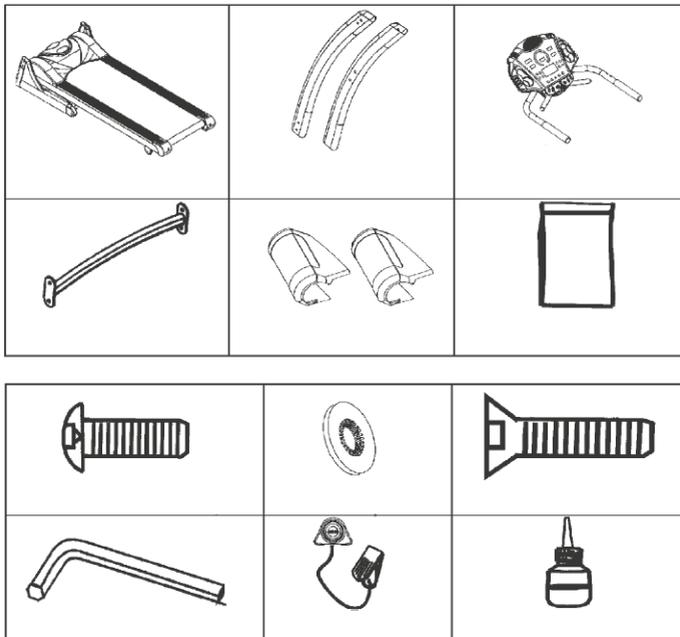
- » Das Gerät muss an einen **220 - 240 Volt** Stromkreis angeschlossen werden. Stellen Sie sicher, dass das Laufband an eine Steckdose angeschlossen ist, die dieselbe Belegung wie der Stecker hat.
- » Schließen Sie das Gerät nur an korrekt geerdete Steckdosen an.
- » Für dieses Gerät sollte kein Adapter verwendet werden.
- » Um die Gefahr eines Stromschlages zu reduzieren, trennen Sie das Gerät nach Gebrauch und vor der Reinigung vom Stromnetz. Um das Gerät vom Strom zu trennen, schalten sie vorher alle Funktionen auf AUS und ziehen Sie dann den Stecker.
- » Entfernen Sie niemals Konsolen-Verkleidungen, Reparaturen sollten nur von autorisierten Technikern durchgeführt werden.
- » Gerät nie benutzen, wenn Stecker oder Kabel beschädigt sind, Bedienungsfehler auftreten, sonstige Schäden vorliegen oder das Gerät mit Wasser in Kontakt gekommen ist. Ziehen Sie das Gerät nicht am Stromkabel!
- » Halten Sie die Kabel fern von heißen Oberflächen oder Hitzequellen.
- » Nicht in Räumen benutzen, in denen Aersol (Spray-)Produkte verwendet werden oder Sauerstoff verabreicht wird.



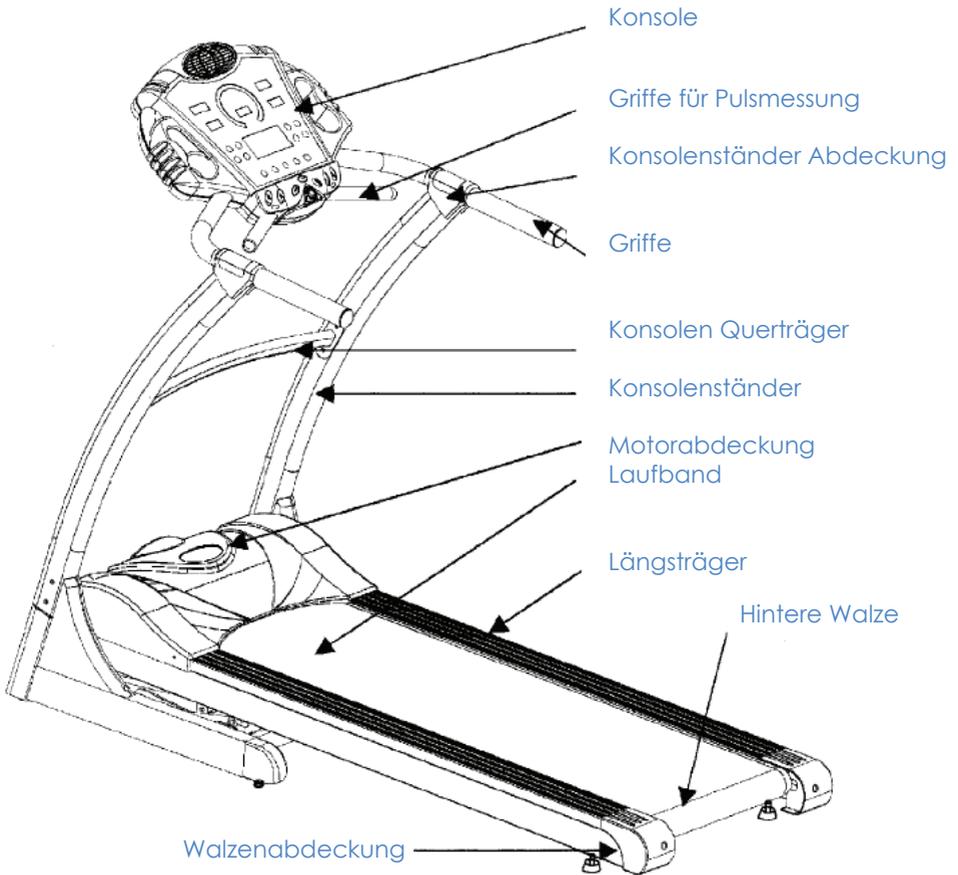
Lieferumfang

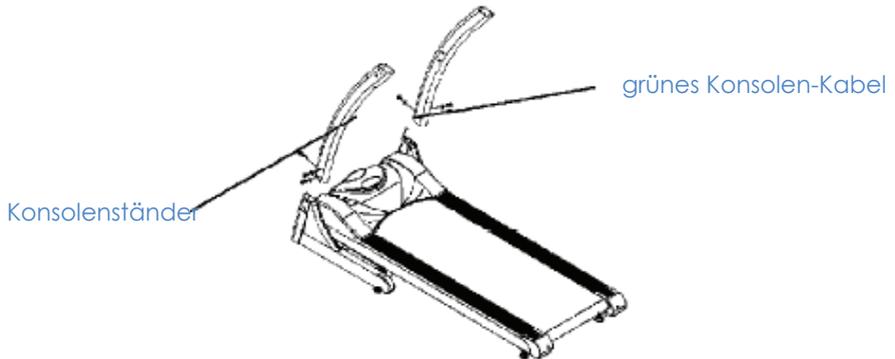
Prüfen Sie bitte, ob alle zum Lieferumfang gehörenden Teile vorhanden sind und ob Transportschäden vorliegen.

- **Hauptrahmen** (Main Body)
- **Konsolenständer** (Console Mast)
- **Konsole** (Console)
- **Konsolen Querträger** (Console Crossbar)
- **Konsolen Ständerabdeckung** (Console Mast Cover)
- **Werkzeugtasche** (Tool Bag)
- **10 * M8 x 15 Sechskantschrauben** (10 * M8 x 15 Hex Head Bolt)
- **16 * U-Scheiben** (16 * Washer)
- **4 * M8 x 50 Sechskantschrauben** (4 * M8 x 50 Hex Head Bolt)
- **1 * Imbusschlüssel** (1 * Allen Wrench)
- **Sicherheits-Schlüssel** (Safety Key)
- **Schmiermittel für das Laufband** (Lubricant for Running Deck)



Aufbauanleitung





SCHRITT 1: KONSOLENSTÄNDER

- a) Ziehen Sie zunächst das grüne Kabel durch den rechten Konsolenständer.
- b) Dann befestigen Sie beide Konsolenständer mit Hilfe Imbusschlüssel und den sechs M8 x 15mm Schrauben am Hauptrahmen. (Schrauben noch nicht festziehen!)

SCHRITT 2: KONSOLE

- a) Verbinden Sie zuerst das Konsolen-Kabel mit dem grünen Kabel.
- b) Befestigen Sie die Konsole an den Masten mit Hilfe Imbusschlüssel und den vier M8 x 50mm Schrauben und U-Scheiben. (Schrauben noch nicht festziehen!)

Achtung: Verbinden Sie die beiden Konsolen Kabel sehr vorsichtig. Die Anschlussstifte im inneren des Steckers müssen gerade bleiben, da es sonst zu Problemen kommen könnte.

SCHRITT 3: QUERTRÄGER

- a) Befestigen Sie den Konsolen-Querträger mit Hilfe Imbusschlüssel und den vier M8 x 15mm Schrauben. (Schrauben noch nicht festziehen!)

SCHRITT 4: SCHRAUBEN

- a) Ziehen Sie nun **alle** Schrauben fest!

SCHRITT 5: ABDECKUNGEN

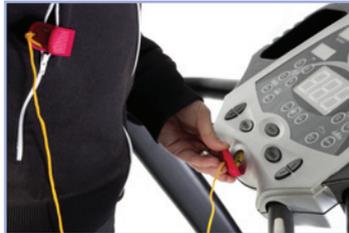
- a) Stecken Sie nun die Abdeckungen an die Konsolenmasten.

Bedienung

Einschalten: Versichern Sie sich, dass das Gerät ordnungsgemäß angeschlossen ist. Der Ein / Aus (ON / OFF) Schalter (1) befindet sich direkt neben dem Netzkabel Ausgang. Der Schalter leuchtet beim Einschalten, Sie hören einen Signalton und der LED-Bildschirm des Computers leuchtet auf.

Sicherheitsleine: Um das Laufband zu bedienen, muss die Sicherheitsleine in dem dafür vorgesehenen Schlitz an der Konsole eingesteckt werden.

Stecken Sie die Sicherheitsleine ein und bringen Sie den Clip an Ihrer Kleidung in Taillengegend an, bevor Sie mit dem Training beginnen. Falls Probleme auftreten sollten und Sie den Motor schnell abstellen müssen, ziehen Sie einfach an der Sicherheitsleine um diese aus der Konsole zu entfernen. Um mit dem Training fortzufahren schalten Sie den Netzschalter zuerst auf AUS und stellen den Geschwindigkeitsmesser auf Stopp. Anschließend schalten Sie den Netzschalter wieder auf EIN und stecken die Sicherheitsleine zurück in die Konsole



Einklappen: Um das Gerät zu Verstauen können Sie es einfach zusammenklappen. Heben Sie das Laufbrett von hinten an, Sie hören ein klicken wenn das Schloss einrastet. Gehen Sie sicher, dass es eingerastet ist, bevor Sie das Laufband transportieren.

Ausklappen: Gehen Sie sicher, dass das hintere Transportrad eingeklappt ist bevor Sie das Laufband ausklappen. Drücken Sie dann das Laufband in Richtung Konsole und öffnen Sie mit dem Fuß die Sicherheitsraste. Lassen Sie das Laufband langsam auf den Boden ab.





Trainingscomputer

Zeit / Time:

00:00 - 99:59 Min

Geschwindigkeit / Speed:

0,8 - 20 km/h

Steigung / Incline:

0 - 16 %

Distanz / Distance:

0,00 - 99,9 km

Kalorien/ Calories:

0 - 999 KCAL

Puls / Pulse:

70 - 200 / Min

Programm / Program:

P1 - P9



Funktionen

- **START:** Drücken Sie die START-Taste um zu beginnen, drücken Sie wieder um zu pausieren, und erneut um fortzufahren.
- **STOP:** Drücken Sie die STOP-Taste um das System zurückzusetzen.
- **SELECT:** Drücken Sie die SELECT-Taste um einen Trainings-Modus auszuwählen. Um gespeicherte Programme auszuwählen, drücken Sie die Taste 4-mal und wählen Sie ein Programm zwischen P1 und P9 aus. Mit der Start-Taste bestätigen Sie und können beginnen.
- **FAST / SLOW** Tasten: Benutzen Sie diese Tasten um die Trainingsgeschwindigkeit oder die Zeit anzupassen.
- **UP / DOWN** Tasten: Benutzen Sie diese Tasten um die Steigung oder die Trainingszeit anzupassen.
- **QUICK SPEED:** Benutzen Sie diese Tasten um die Geschwindigkeit schnell von 5 auf 16 km/h zu erhöhen.
- **QUICK INCLINE:** Erhöhen Sie die Steigung schnell auf 4%, 8%, 12%, 16%.

Display

- **VORAUSSETZUNG:**
 1. Das System ist korrekt angeschlossen und eingeschaltet.
 2. Der Sicherheitsschlüssel ist ordnungsgemäß befestigt.



- **A: ENTER:**
Drücken Sie START, das Speed-Fenster wird von 5 herunter zählen und Sie hören einen Signalton aus den Lautsprechern, dann ist der Computer bereit.
- **B: EINSTELLUNGEN:**
Stellen Sie Ihre gewünschte Geschwindigkeit und Steigung mit den FAST / SLOW bzw. UP / DOWN Tasten ein.
- **C: DISPLAY**
Der Computer zeigt automatisch alle Trainingsdaten anzeigen, die bereits zurückgelegte Trainingszeit wird in Prozent angezeigt. (max. Zeit: 99 Min 59 Sek, nach dieser Zeit stoppt das System automatisch.)
- **D: PAUSE**
Drücken Sie START um eine Pause zu machen. Das Speed-Fenster zeigt nun "PAU" an. Drücken Sie noch mal um fort zuzufahren, oder STOP für Reset.



Manueller Modus

- **A: ENTER:**
Drücken Sie SELECT und geben Sie die Zeit, Distanz und den Kalorien Countdown manuell ein. Wählen Sie einen Modus und benutzen Sie die FAST / SLOW Tasten um den Umfang einzustellen. Drücken Sie START um zu beginnen.
- **B: EINSTELLUNGEN:**
Stellen Sie Ihre gewünschte Geschwindigkeit und Steigung mit den FAST / SLOW bzw. UP / DOWN Tasten ein.
- **C: DISPLAY**
Der Computer zeigt automatisch alle Trainingsdaten anzeigen, die bereits zurückgelegte Trainingszeit, Distanz oder die verbrauchten Kalorien werden in Prozent angezeigt, basierend auf den manuell eingegebenen Daten. Das System wird automatisch nach der eingegebenen Zeit gestoppt.
- **D: PAUSE**
Drücken Sie START um eine Pause zu machen. Das Speed-Fenster zeigt nun "PAU" an. Drücken Sie noch mal um fort zufahren, oder STOP für Reset.

Trainings-Programme

Es gibt 9 verschiedene Programme. Sie können 4 davon starten, indem Sie die entsprechende Taste auf der Konsole drücken:

- I. Ausdauer / **Cardio** Programm
- II. Intervall / **Interval** Programm
- III. Fettabbau / **Weight Loss** Programm
- IV. Lauf / **Running** Programm

- **A: ENTER:**
Drücken Sie 4 mal die SELECT Taste und im Speed Fenster wird "P - X" angezeigt, benutzen Sie die FAST / SLOW Tasten um den Umfang einzustellen. Drücken Sie START um zu beginnen.
- **B, C und D:**
Siehe "Manueller Modus" (oben).
Das System stoppt automatisch nach Ablauf des Training-Programmes.

Wartungshinweise

EINSTELLEN DES LAUFBANDS:

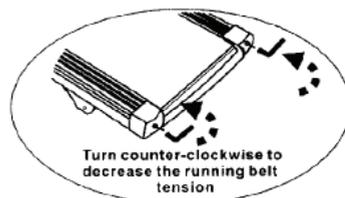
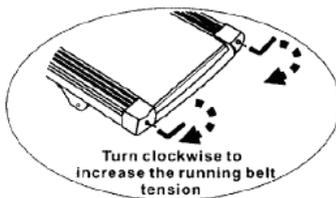
Möglicherweise muss das Laufband während den ersten Trainingswochen noch mal neu ausgerichtet werden. Es könnte gedehnt oder leicht von der Mitte verrutscht sein. Es ist normal, dass sich das Band in der Anfangszeit etwas dehnt.

SPANNUNG ERHÖHEN:

- 1. Benutzen Sie den 8mm Schraubenschlüssel und drehen Sie die linke Schraube an der hinteren Walze im Uhrzeigersinn. Wir empfehlen die Einstellungen in $\frac{1}{4}$ Umdrehungs-Schritten vorzunehmen und danach jeweils den Erfolg zu testen. Drehen Sie anschließend die rechte Schraube exakt genau so oft, wie die linke.
- 2. Wiederholen Sie Schritt 1 so oft, bis die Spannung groß genug ist. Achten Sie jedoch darauf, dass die Spannung nicht zu groß ist, da dies sonst einen extremen Druck auf die vorderen und hinteren Rollenlager ausüben würde. Dieser Druck könnte zu einer Beschädigung und somit zu sehr lauten Lagergeräuschen führen.
- Um die Spannung wieder zu senken, drehen Sie die beiden Schrauben im entgegengesetzten Uhrzeigersinn.

MITTIG EINSTELLEN:

- 1. Wenn das Band dazu neigen sollte nach rechts zu wandern, drehen Sie die rechte Verstellechraube im Uhrzeigersinn. Wir empfehlen die Einstellungen in $\frac{1}{4}$ Umdrehungs-Schritten vorzunehmen und danach jeweils den Erfolg zu testen. Sollte das Band immer noch nach rechts tendieren können Sie auch die linke Verstellechraube im Gegenuhrzeigersinn bewegen.
- 2. Wenn das Band dazu neigen sollte nach links zu wandern, drehen Sie die linke Verstellechraube im Uhrzeigersinn. Wir empfehlen die Einstellungen in $\frac{1}{4}$ Umdrehungs-Schritten vorzunehmen und danach jeweils den Erfolg zu testen.
- **WARNUNG!** Ziehen Sie die Verstellechrauben nicht zu fest an.





SCHMIERUNG:

Das Laufband wurde bei der Herstellung bereits vorgeschmiert. Trotzdem wird eine regelmäßige Überprüfung des Geräts empfohlen, um optimale Leistungen zu garantieren. Unter normalen Umständen sollte jedoch eine Schmierung Ihres Laufbands im ersten Jahr, bzw. während der ersten 500 Stunden Benutzung, nicht notwendig sein. Jeden 2. Monat sollten Sie die Ränder des Laufbands anheben und die Oberfläche des Laufbretts befühlen. Wenn Sie das Silikon fühlen können ist eine Schmierung nicht notwendig, sollte sich die Oberfläche jedoch trocken anfühlen, befolgen Sie bitte die folgenden Anweisungen:

WIE SCHMIERE ICH DAS LAUFBAND?

1. Positionieren Sie das Laufband so, dass sich der Saum oben und in der Mitte der Lauffläche befindet.
2. Führen Sie die Spraydüse in die Schmiermittel-Dose ein.
3. Positionieren Sie die Spraydose zwischen dem Laufband und der Lauffläche ca. 15 cm von der vorderen Kante des Laufbands entfernt, indem Sie eine Seite des Laufbands leicht anheben. Geben Sie von dem Silikonspray auf das Laufbrett und arbeiten Sie sich von vorne nach hinten vor. Wiederholen Sie diese Schritte auf der anderen Seite des Laufbands. Sprühen Sie ca. eine ¼ Flasche des Schmiermittels auf jede Seite.
4. Lassen Sie das Silikon eine Minute einwirken, bevor Sie das Laufband wieder benutzen.

REINIGUNG:

Ein regelmäßiges Säubern des Laufbands kann die Lebensdauer des Gerätes erhöhen.

- **Warnung:** Um elektrischen Schlägen vorzubeugen, überprüfen Sie ob der Netzstecker des Gerätes gezogen ist bevor Sie mit der Reinigung beginnen.
- **Wichtig:** Verwenden Sie zur Säuberung Ihres Laufbands niemals Scheuer- oder Lösungsmittel.
- **Nach jedem Training:** Wischen Sie die Computerkonsole und die anderen Oberflächen des Laufbands mit einem sauberen, feuchten, weichen Lappen ab um den Trainingsschweiß zu entfernen.
- **Wöchentlich:** Der Gebrauch einer Laufbandmatte wird für eine einfachere Reinigung empfohlen. Schmutz von Ihren Schuhen kommt in Kontakt mit dem Laufband und kann auch unter das Laufband geraten. Saugen Sie deshalb wöchentlich unter dem Laufband.

Problembehandlung

DAS LAUFBAND LÄSST SICH NICHT STARTEN?

- Stellen Sie sicher, dass das Laufband in einem Spannungsschützer eingesteckt ist und dieser mit einer ordentlich geerdeten Steckdose verbunden ist. Überprüfen Sie ob der Spannungsschützer angeschaltet ist. (Beachten Sie die Vorgaben aus dem Kapitel "Stromversorgung")
- Der Sicherungsschalter am Gerät ist zurückgesetzt.
- Der Netzschalter am Gerät steht auf EIN.
- Die Sicherheitsleine ist ordnungsgemäß eingesteckt.
- Die Steckdose funktioniert ordnungsgemäß und mit der benötigten Spannung. (Lassen Sie von einem Elektriker überprüfen ob Ihre Steckdose der geforderten Spannung entspricht.)
- Die Haussicherung ist zurückgesetzt und vom richtigen Typ.

DAS LAUFBAND SCHALTET SICH WÄHREND DES BETRIEBS AB?

- Die Sicherheitsleine ist ordnungsgemäß eingesteckt.
- Der Sicherungsschalter am Gerät ist zurückgesetzt.
- Die Haussicherung ist zurückgesetzt und vom richtigen Typ.
- Ihr eingestelltes Trainingsprogramm ist eventuell abgelaufen.

DAS LAUFBAND LÄSST SICH NICHT EINKLAPPEN?

- Überprüfen Sie die Position der Federraste zum Klappen des Laufbretts (beachten Sie auch die Einklappanleitung)

DAS LAUFBAND LÄSST SICH NICHT AUSKLAPPEN?

- Überprüfen Sie ob die Fußraste heruntergedrückt ist

DAS LAUFBAND VERRUTSCHT ODER LÄUFT VERZÖGERT?

- Ziehen Sie das Laufband fest (Siehe Kapitel Einstellen des Laufbands)

DAS LAUFBAND LÄUFT NICHT MITTIG?

- Ziehen Sie das Laufband fest (Siehe Kapitel Einstellen des Laufbands)



Bevor Sie loslegen

Sollten während des Trainings Symptome wie Schmerzen oder ein Ziehen in der Brust, unregelmäßiges Herzklopfen, Kurzatmigkeit, Schwächegefühl, Übelkeit oder sonstiges Unwohlsein auftreten, brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt, bevor Sie das Training wieder aufnehmen. Übermäßiges oder falsches Training kann Ihre Gesundheit gefährden. FA Sports haftet nicht für Schäden oder Folgeschäden, die sich aus der Ausführung des Trainings ergeben könnten.

Wie Sie ihr Trainingsprogramm beginnen hängt stark von Ihrer physischen Verfassung ab. Sollten Sie seit Jahren nicht aktiv gewesen sein oder deutliches Übergewicht haben, müssen Sie sachte und vorsichtig beginnen und Ihre Trainingszeit nur langsam, Woche für Woche um einige Minuten verlängern. Anfangs sind Sie vielleicht nur einige Minuten dazu in der Lage in Ihrem Zielpuls zu trainieren. Ihre Fitness sollte sich jedoch bereits in den ersten 6–8 Wochen steigern. Seien Sie jedoch nicht enttäuscht wenn es länger dauert.

Es ist wichtig, dass Sie in Ihrer eigenen Geschwindigkeit trainieren. Schließlich sollten Sie in der Lage sein, 30 min am Stück zu trainieren. Umso besser Ihre Fitness wird, desto intensiver müssen Sie trainieren um Ihren Zielpuls zu erreichen.

Dehnübungen

Das Aufwärmen ist ein wichtiger Teil des Trainings und sollte jeder Einheit vorausgehen. Die 5 - 10 Minuten bereiten Ihren Körper auf anstrengendere Übungen vor, indem es Ihre Muskeln aufwärmt und dehnt, sowie Ihren Kreislauf und Pulsschlag anregt, desweiteren gelangt dadurch mehr Sauerstoff in Ihre Muskeln. Wiederholen Sie die Übungen am Ende Ihres Trainings um Muskelschmerzen vorzubeugen.

Beachten Sie hierzu den FA Sports Warm-Up Flyer mit wichtigen Aufwärmübungen.



More Sports?

service@FA-Sports.eu
www.FA-Sports.eu

© turok management europe GmbH