

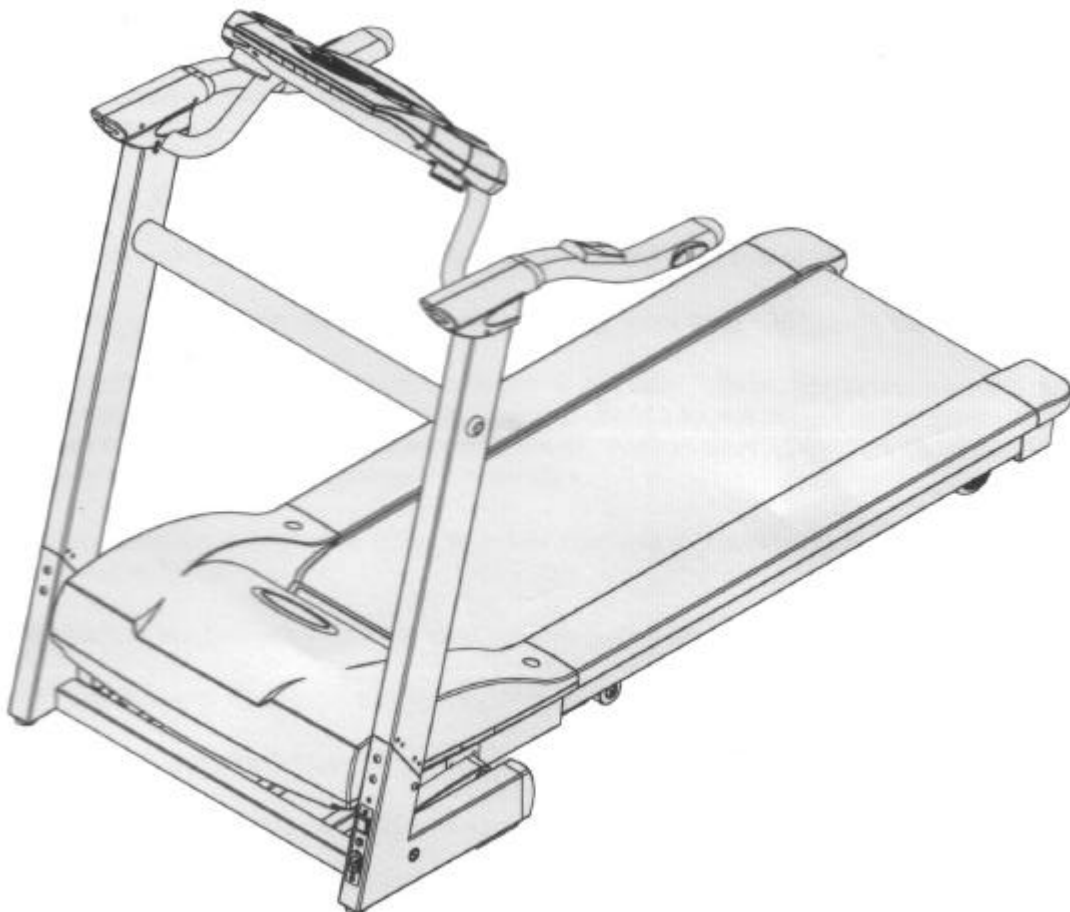
**HOMESPORT.DE**

j u s t b e s t f i t n e s s

**AUFBAU- & UEBUNGSANLEITUNG**

---

# Laufband „Runner 4000“

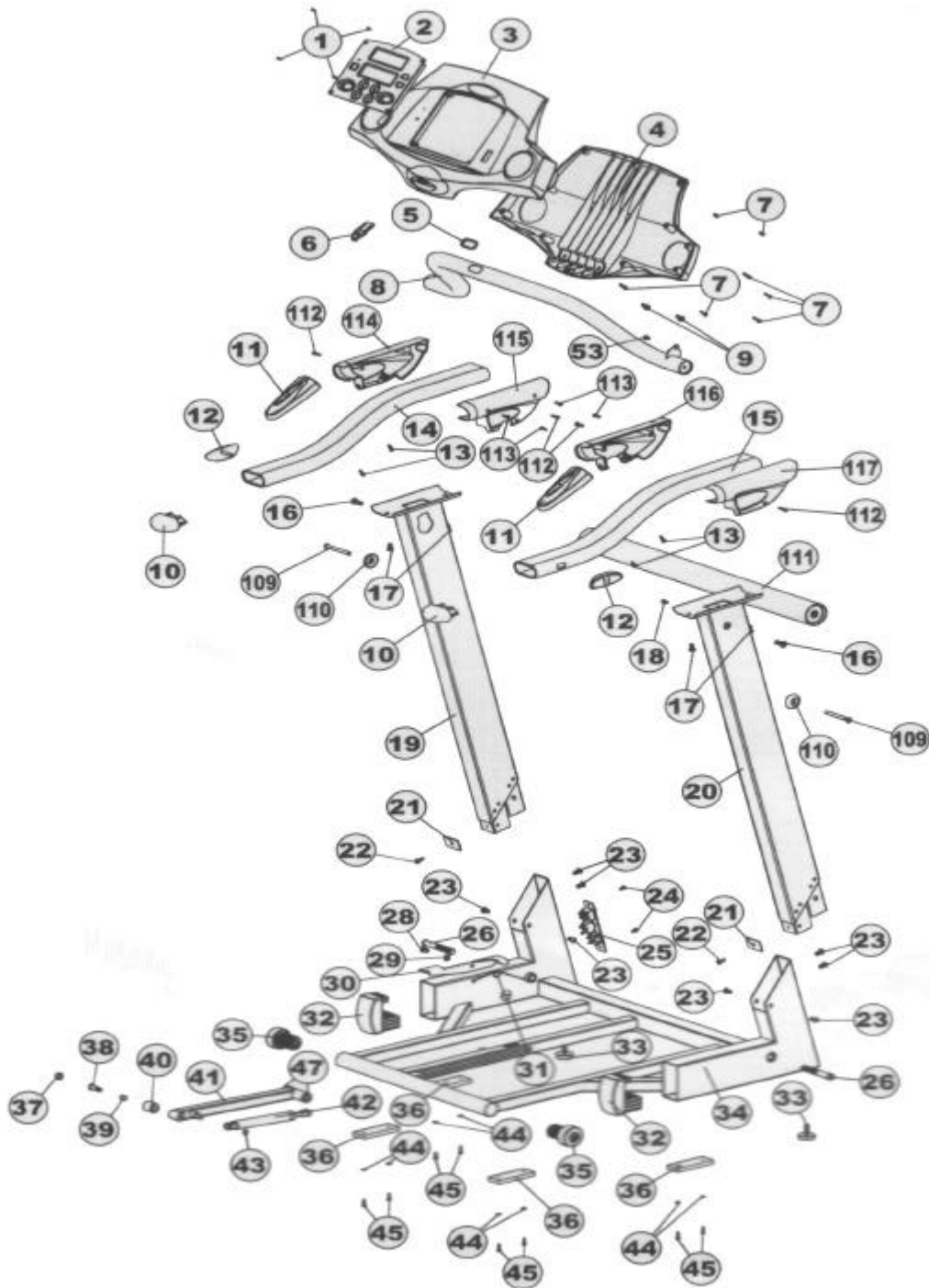


---

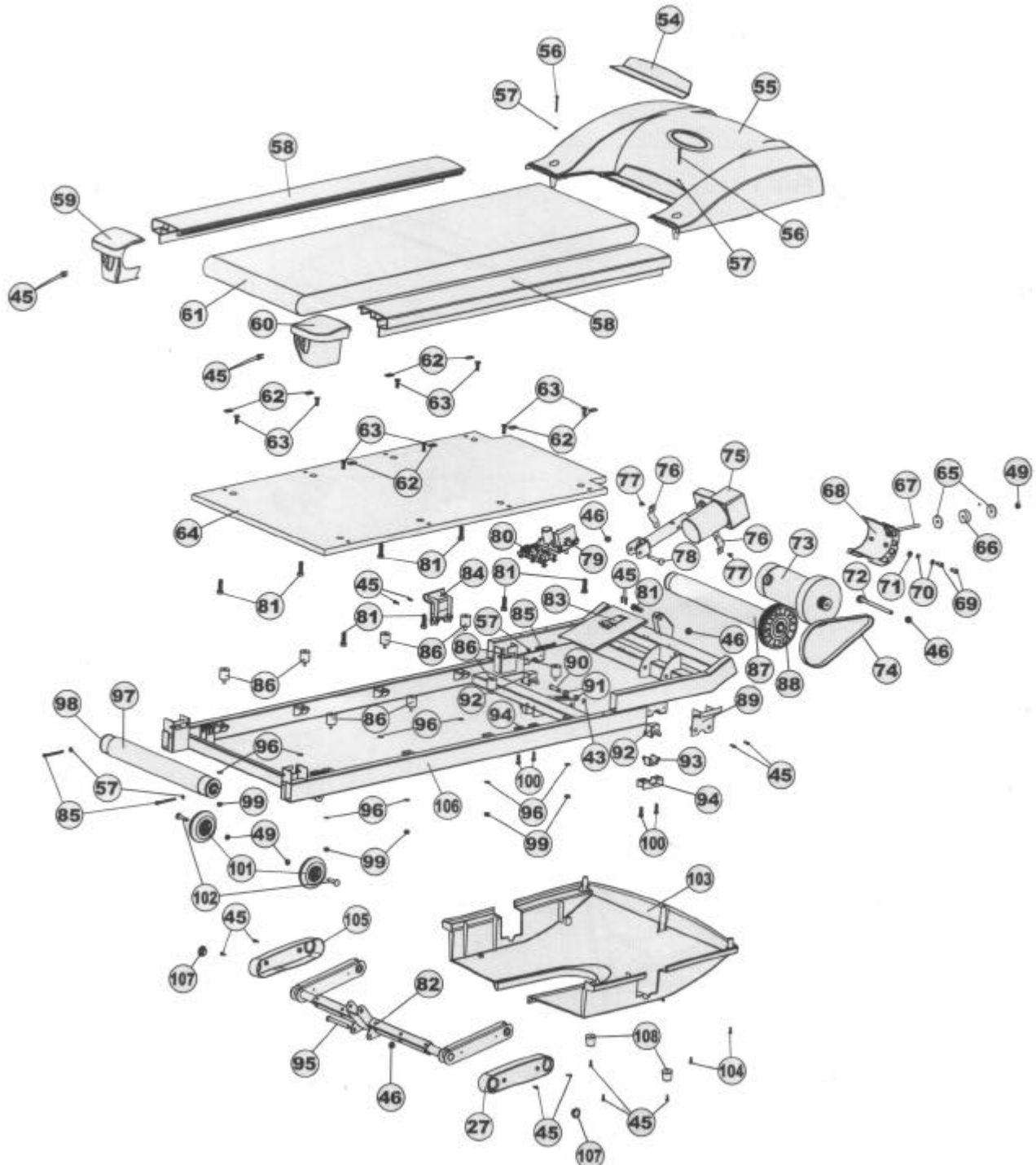
## Inhaltsverzeichnis

1. EXPLOSIONSZEICHNUNG.....	3
2. TEILELISTE .....	5
3. SICHERHEITSVORKEHRUNGEN .....	7
4. VOR DEM AUFBAU .....	11
5. AUFBAUANLEITUNG.....	12
6. WARTUNG & PFLEGE .....	24
7. COMPUTERBEDIENUNG .....	27
8. MOTION-CONTROL-SENSOR.....	39
9. TRAININGSANLEITUNG.....	40
10. GARANTIEBEDINGUNGEN.....	45

## 1. Explosionszeichnung



Ein Grossteil der hier aufgeführten Teile wurde bereits im Werk vormontiert.



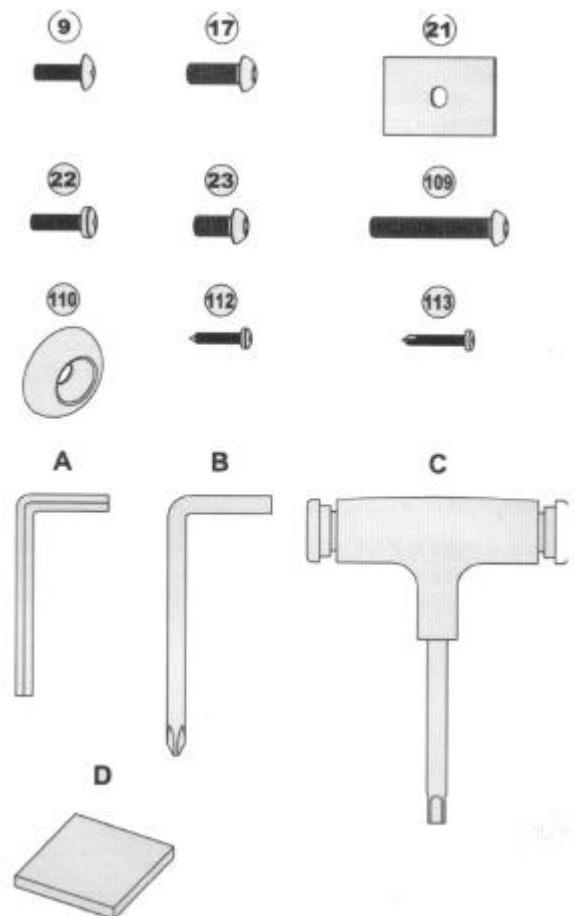
Ein Grossteil der hier aufgeführten Teile wurde bereits im Werk vormontiert.

## 2. Teileliste

### 2.1 TEILELISTE (Auswahl)

Eine Übersicht der Teile, die Sie für die noch durchzuführenden Aufbausritte benötigen, haben wir hier zusammengestellt:

Nr.	Bezeichnung	Anzahl
9	Schraube M6 x 15mm	2
17	Inbusschraube M8 x 15mm	4
21	Plastikabdeckung	2
22	Schraube M6 x 20mm	2
23	Bolzen M8 x 19mm	4
109	Schraube M8 x 76mm	2
110	Metallkappe	2
112	Schraube M4 x 20mm	4
113	Schraube M8 x 15mm	4
A	Inbusschlüssel	1
B	Inbusschlüssel	1
C	Inbusschlüssel	1
D	Polster	2



## 2.2 TEILELISTE (gesamt)

NR.	BEZEICHNUNG	ANZ.	NR.	BEZEICHNUNG	ANZ.
1	Schraube M3 x 12mm	4	60	Hintere Endkappe (R)	1
2	Bedienungsanleitung Computerkonsole	1	61	Laufband	1
3	Obere Computerkonsole	1	62	Kleinteile Führungsschiene	8
4	Untere Computerkonsole	1	63	Schraube M8 x 25mm	8
5			64	Holzdeck	1
6	Sicherheitsschlüssel	1	65	Unterlegscheibe	2
7	Schraube M4 x 12mm	12	66	Gummipolster	1
8	Computerstütze	1	67	Bolzen M8 X 135mm	1
9	Schraube M6 x 15		68	Motorträger	1
10	Vordere Endkappe Handlauf	2	69	Schraube M8 x 15mm	2
11	Motion Control Sensor	2	70	Federscheibe	2
12	Handpuls-Sensor	2	71	Unterlegscheibe 8 x 16mm	2
13	Schraube M4 x 19mm	4	72	Sechskantbolzen M10 x 136mm	1
14	Handlauf (L)	1	73	Antriebsmotor	1
15	Handlauf (R)	1	74	Antriebsriemen	1
16	Schraube M8 x 25mm	2	75	Höhenverstellmotor	1
17	Inbusschraube M8 x 15mm	4	76	Schelle	2
18	Inbusschraube M5 x 10mm	1	77	Schraube M5 x 12	2
19	Linke Stütze	1	78	Bolzen M10 x 63mm	1
20	Rechte Stütze	1	79	Motorsteuerung	1
21	Plastikabdeckung	2	80	Transformator	1
22	Schraube M6 x 20mm	2	81	Schraube M10 x 35mm	9
23	Bolzen M8 x 19mm	8	82	Höhenverstellstütze	1
24	Bolzen M5 x 8mm	2	83	Mikroschalter	1
25	Ein-/Ausschalter	1	84	Rahmenabdeckung (L)	1
26	Bolzen M14 x 90mm	2	85	Schraube M6 x 70mm	3
27	Schutzkappe Höhenverstellung (R)	1	86	Holzdeckpuffer	8
28	Schraube M5 x 10mm	1	87	Vordere Walze mit Schwungrad	1
29	Unterlegscheibe 6,5 x 13mm	1	88	Schaft (vordere Walze)	1
30	Arretiervorrichtung	1	89	Rahmenabdeckung (R)	1
31	Feder	1	90	10mm Schaft	1
32	Endkappe Basisrahmen	2	91	Muffe	2
33	Höhenversteller /Stabilisator)	2	92	Plastikklammer (Oben)	2
34	Basisrahmen	1	93	Plastikklammer (Unten)	2
35	Vordere Transportrollen	2	94	Auflagezapfen	2
36	Polster	4	95	Schraube M10 x 90mm	1
37	Abdeckung	1	96	Federscheibe	8
38	Bolzen ø,97mm x 30mm	1	97	Hintere Walze	1
39	Muffe	1	98	Schaft (Hintere Walze)	1
40	Rädchen	1	99	M8 Mutter	8
41	Holzdeckträger	1	100	Inbusschraube M8 x 19mm	4
42	Stoßdämpfer	1	101	Hintere Rolle	2
43	C-Klemme	2	102	Bolzen M8 x 43	2
44	Unterlegscheibe 4,5 x 12mm	8	103	Untere Motorabdeckung	1
45	Schraube M8 x 15mm	30	104	Schraube M8 x 35mm	3
46	M10 Mutter	4	105	Schutzkappe Höhenverstellung (L)	1
47			106	Holzdeckrahmen	1
48			107	Schutzkappe	2
49	M8 Mutter	3	108	Gummipolster	2
50			109	Schraube M8 x 76mm	2
51			110	Metallkappe	2
52			111	Querrohr	1

53	Schraube M5 x 10mm	1	112	Schraube M4 x 20mm	4
54	Polster	1	113	Schraube M8 x 15mm	4
55	Obere Motorabdeckung	1	114	Linke Hintere Handlaufendkappe 1	1
56	Schraube M8 x 50mm	2	115	Linke Hintere Handlaufendkappe 2	1
57	Unterlegscheibe 6,5 x 13mm	5	116	Rechte Hintere Handlaufendkappe 2	1
58	Abdeckschiene	2	117	Rechte Hintere Handlaufendkappe 1	1
59	Hintere Endkappe (L)	1			

### 3. Sicherheitsvorkehrungen

## WICHTIGER HINWEIS – VOR INBETRIEBNAHME LESEN

### Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen **DIN EN 957-6** und ist TUEV/GS geprüft.

Nach den Anforderungen dieser Norm wurden die Dauerbelastungsprüfungen mit einem Ersatzgewicht von 135 Kg für das Körpergewicht mit den entsprechenden Sicherheitsfaktoren durchgeführt. **Das Gerät ist für eine max. Belastbarkeit von 135kg geeignet.** Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf die elektromagnetische Verträglichkeit (EG-Richtlinie 89/EWG).

Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z.B. übermäßiges Training, ruckartige Bewegungen ohne vorheriges Aufwärmen, falsche Einstellungen etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen!

Vor Trainingsbeginn sollten Sie unbedingt mit Ihrem Arzt abklären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät tauglich sind. Führen Sie nur die in dieser Anleitung beschriebenen Übungen aus.

### Sicherheitshinweise

Das **Laufband „Runner 4000“** ist ausschließlich für das Körpertraining zur Benutzung durch Erwachsene konzipiert. Um Verletzungen und/oder Unfälle zu vermeiden, lesen und befolgen Sie bitte diese folgende Regeln:

- Das Gerät muss sorgfältig von einer erwachsenen Person (+ Helfer) montiert werden.

- Stecken Sie den Netzstecker des Laufbands immer in eine geerdete Steckdose und verwenden Sie keine Verlängerungskabel oder Mehrfachsteckdosen.
- Halten Sie das Netzkabel entfernt von den Walzen und Rollen des Laufbands und führen Sie das Netzkabel nicht unterhalb des Laufbands her. Schalten Sie Ihr Laufband nicht ein, und stecken Sie das Netzkabel nicht in eine Steckdose, wenn das Netzkabel brüchig oder anderweitig beschädigt ist.
- Stellen Sie sicher, dass das Laufband elektrisch geerdet und ausreichend abgesichert ist. Bei Nachfragen wenden Sie sich an einen Elektrofachbetrieb.
- Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund. Stellen Sie das Gerät so auf, dass es keine Öffnungen von Heiz- oder Belüftungsschächten blockiert.
- Stellen Sie sicher, dass hinter Ihrem Laufband eine Fläche von mindestens 1000mm x 2000mm als Sicherheitszone vorhanden ist.
- Stellen Sie keine Getränke auf dem Laufband ab.
- Stellen Sie sicher, dass alle Personen die das Laufband benutzen, über die Bedienung und Warnhinweise informiert sind.
- Befestigen Sie vor dem Lauftraining den Sicherheitsschlüssel mit dem Clip an Ihrer Kleidung. Falls Sie das Gerät unbeabsichtigt verlassen, stoppt der Sicherheitsschlüssel alle Funktionen des Laufbandes. Treten während des Trainings überraschend Probleme auf, ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel, um das Training kontrolliert und schnell zu beenden. Verstauen Sie den Sicherheitsschlüssel bis zu Ihrem nächsten Training an einem sicheren Platz. So ist das Laufband vor unsachgemäßem Gebrauch geschützt.
- Stellen Sie sich zu Beginn des Trainings auf die Kunststoffabdeckung rechts und links des Laufbandes. Befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel an Ihrer Kleidung. Starten Sie das Laufband mit langsamer Geschwindigkeit und stellen Sie sich erst dann auf die Lauffläche.
- Halten Sie sich zu Beginn und zum Ende des Trainings an den Handgriffen fest.
- Drehen Sie sich nicht um, während das Laufband in Betrieb ist. Schauen Sie immer in Laufrichtung nach vorne.
- Verändern Sie die Geschwindigkeit des Laufbandes immer in kleinen Stufen.



- Lassen Sie das Laufband nie unbeaufsichtigt in Betrieb. Wenn Sie sich vom Gerät entfernen, ziehen Sie stets den Sicherheitsschlüssel ab und stellen Sie den Ein-/Ausschalter auf Aus.
- Tauschen Sie defekte Teile sofort aus und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. Achten Sie auch auf eventuelle Materialermüdungen. Verwenden Sie ausschließlich Originalersatzteile.
- Schalten Sie nach Beenden des Trainings das Gerät zunächst am Ein-/Ausschalter aus, und trennen Sie es dann durch Ziehen des Netzkabels vom Stromnetz. **Bei allen Wartungs-, Reinigungs- und Reparaturarbeiten vorher den Netzstecker ziehen.**
- Stellen Sie sicher, dass das Laufband in eingeklapptem Zustand und beim Transport mit Hilfe der Arretiervorrichtung gesichert ist.
- Fassen Sie mit Händen und Füßen bei abgenommener Verkleidung nicht in die Antriebselemente. Stecken Sie keine Gegenstände in die Antriebselemente des Laufbands.
- Tragen Sie keine lose Kleidung, sondern geeignete Trainingskleidung wie z.B. einen Trainingsanzug. Lassen Sie keine lose Kleidung in der Nähe des Laufbandes liegen. So verhindern Sie, dass Kleidungsstücke in das Laufband gelangen. Sollte dennoch ein Kleidungsstück in das Laufband geraten, stellen Sie das Gerät unverzüglich ab (Ziehen des Sicherheitsschlüssels, Ein-/Ausschalter auf Aus)
- Tragen Sie geeignete Trainingsschuhe. Tragen Sie keine Sandalen o.ä., und trainieren Sie auf dem Gerät nicht barfuß oder auf Socken.
- Trainieren Sie nicht in Räumen, in denen Aerosole (Spray) benutzt wurden.
- Erlauben Sie Kindern nicht, mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen.
- Das Trainingsgerät hat eine maximale Belastung von 135 kg.
- Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind.
- Um Schäden an der aufwendigen Elektronik zu vermeiden, stellen bzw. verwenden Sie das Gerät nicht in Feuchträumen, Garagen oder im Freien.
- Verwenden Sie keine ätzenden oder aggressiven Reinigungsmittel.
- Treten während des Trainings körperliche Probleme auf, beenden Sie das Training sofort, und suchen Sie umgehend einen Arzt auf.

## **Stromzufuhr:**

EIN UNSACHGEMÄßER UMGANG MIT DEM NETZKABEL ODER NETZSTECKER IHRES TRAININGSGERÄTS KANN ZU EINEM ELEKTRISCHEN SCHLAG FÜHREN. WENN SIE GLAUBEN, DASS DAS NETZKABEL ODER DER NETZSTECKER BESCHÄDIGT ODER FEHLERHAFT SIND, ODER DASS DIE VON IHNEN FÜR IHR LAUFBAND VORGESEHENE STECKDOSE BESCHÄDIGT ODER FEHLERHAFT IST, SETZEN SIE SICH VOR DEM BETRIEB IHRES LAUFBANDS MIT EINEM ELEKTRIKER IN VERBINDUNG. BIEGEN ODER VERÄNDERN SIE DEN NETZSTECKER NICHT, WENN DIESER NICHT PROBLEMLOS IN DIE VON IHNEN VORGESEHENE STECKDOSE PASST. WENDEN SIE SICH IN DIESEM FALL AN EINEN ELEKTRIKER.

Plötzliche Veränderungen oder Schwankungen der Spannung können bei Ihrem Laufband zu Beschädigungen führen. Veränderungen oder Schwankungen können beispielsweise durch Wetterextreme auftreten, oder wenn zu viele Geräte gleichzeitig an das Stromnetz angeschlossen sind. Verwenden Sie deshalb beim Betrieb Ihres Laufbands immer einen Überspannungsschutz (nicht im Lieferumfang enthalten).

Einen Überspannungsschutz erhalten Sie in den meisten Elektrofachmärkten und Baumärkten. Der Hersteller des Laufbands empfiehlt einen Einzelüberspannungsschutz nach UL 1449.

Stellen Sie sicher, dass das Laufband elektrisch geerdet ist. Durch die elektrische Erdung besteht ein Weg des minimalen Widerstands für den Strom, für den Fall, dass bei Ihrem Laufband eine Betriebsstörung auftritt. Zu diesem Laufband gehören ein Netzkabel und ein Netzstecker. Stecken Sie den Netzstecker in einen Überspannungsschutz und den Überspannungsschutz in eine geerdete Steckdose.

### **Bitte beachten Sie!**

Retourensendungen können ausnahmslos nur in der Originalverpackung (unter Beilegen von Aufbau-/Bedienungsanleitung sowie detaillierter Fehlerbeschreibung und des Kaufbeleges) anerkannt werden. Nur die Originalverpackung garantiert einen ausreichenden Transportschutz des Gerätes und sollte deshalb während der Garantiezeit aufbewahrt werden.

## 4. Vor dem Aufbau

### Öffnen Sie die Kartons:

Sie können jetzt die Kartons Ihres neuen Trainingsgerätes öffnen. Vergewissern Sie sich, dass alle Teile vollzählig sind. Überprüfen Sie die Teileliste, um sicherzustellen, dass alle Teile in der richtigen Anzahl mitgeliefert wurden. Sollten Teile fehlen, oder sollten Sie Probleme bei der Montage haben, wenden Sie sich bitte an den Hersteller.

### Legen Sie das nötige Werkzeug bereit:

Bevor Sie mit der Montage Ihres Laufbands beginnen, legen Sie bitte alle für die Montage nötigen Werkzeuge bereit. So erfolgt der Aufbau schneller und einfacher.

### Sorgen Sie für ausreichend Platz:

Schaffen Sie ausreichend Platz, um die Montage Ihres Laufbands ordnungsgemäß durchführen zu können. Vergewissern Sie sich, dass sich nichts in der Nähe befindet, durch das während des Aufbaus Verletzungen oder Gefahren entstehen könnten. Sorgen Sie dafür, dass ausreichend Platz für den unbehinderten Betrieb des Laufbands vorhanden ist, nachdem Sie das Gerät vollständig montiert haben.

### Montieren Sie zu zweit:

Einige der Montageschritte erfordern das Heben schwerer Gewichte. Wir empfehlen Ihnen deshalb, die Montage Ihres Laufbands zusammen mit einer zweiten Person durchzuführen.

### Maximale Belastbarkeit:

Bitte beachten Sie, dass für dieses Produkt eine maximale Gewichtsbelastung gilt. **Wenn Ihr Körpergewicht mehr als 135 kg beträgt, empfehlen wir Ihnen, dieses Produkt nicht zu benutzen. Wenn das Gewicht des Nutzers die maximale Belastbarkeit des Produktes überschreitet, kann es zu schwerwiegenden Verletzungen kommen.** Das Produkt ist nicht für Personen ausgelegt, deren Körpergewicht die maximale Belastbarkeit überschreitet.

## 5. Aufbauanleitung

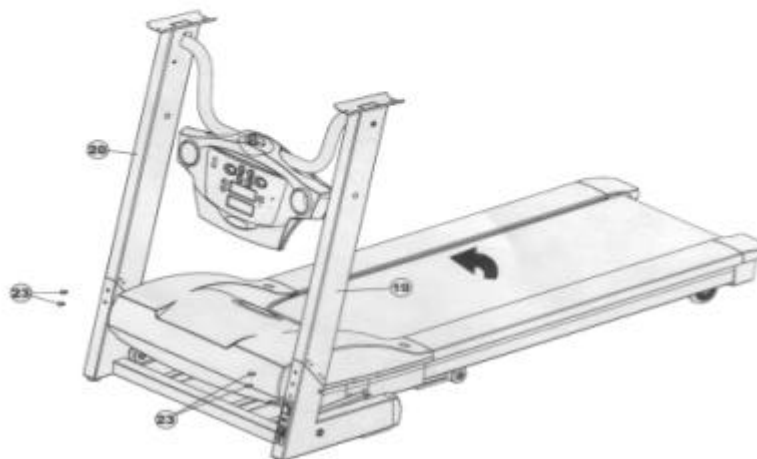
**Lesen Sie sorgfältig die folgenden Informationen und Anweisungen, bevor Sie mit der Montage beginnen.**

Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen!  
Entnehmen Sie bitte alle Teile aus dem Karton und überprüfen Sie diese anhand der Teileliste auf Vollständigkeit

Überzeugen Sie sich bei der Montage des **Laufbandes „RUNNER 4000“**, dass sich alle Teile in der Stellung befinden, die auf den Abbildungen angegeben ist.

Ziehen Sie bei der Montage alle Teile fest an.

### Schritt 1



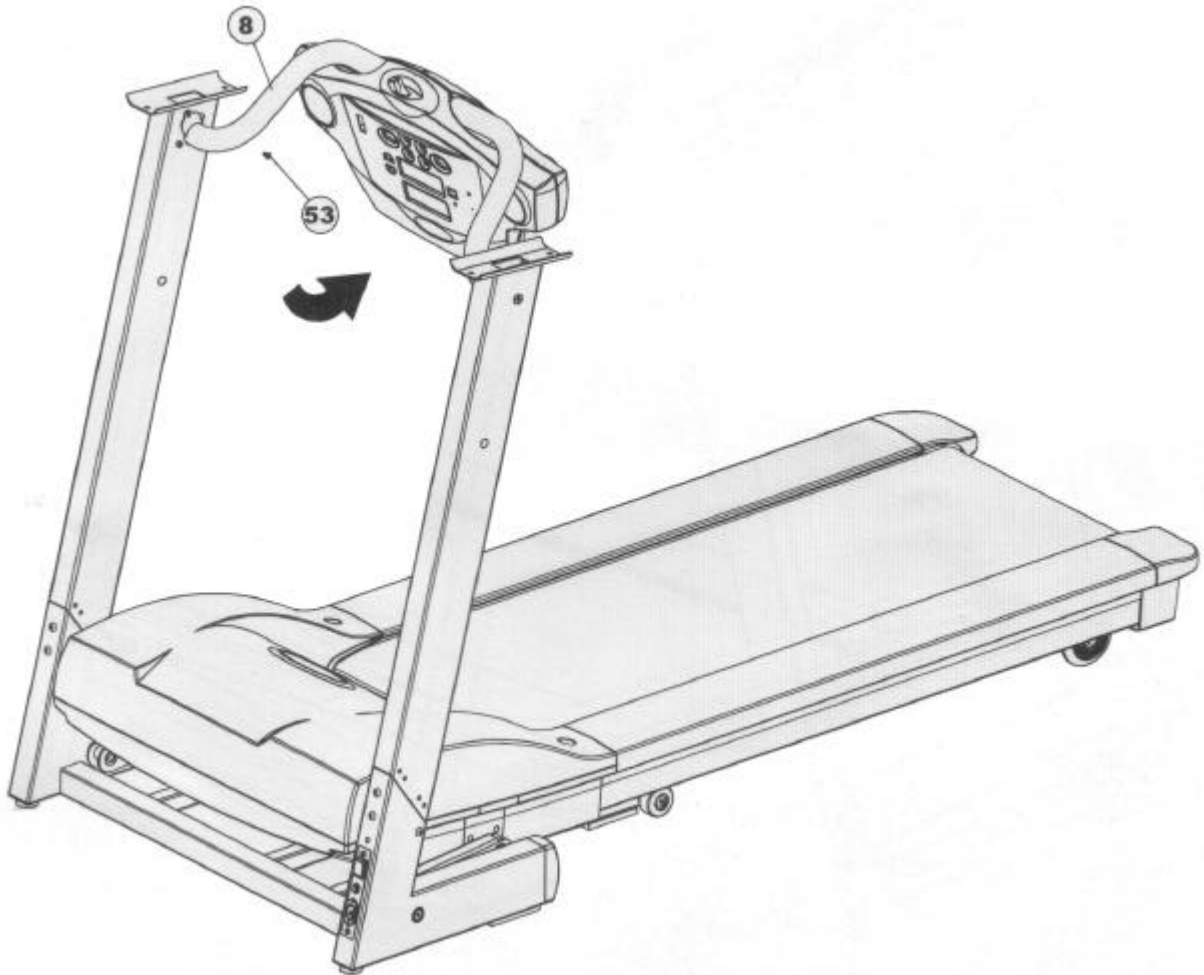
Entnehmen Sie das Laufband wie gezeigt aus der Verpackung.  
**Bewahren Sie die Umverpackung auf.**

Richten Sie die **Stützen (19 + 20)** auf.

Fixieren Sie die **Stütze Links (19)** mit **4x Bolzen M8 x 19 (23)**.

Wiederholen Sie diesen Vorgang an der **Stütze Rechts (20)**.

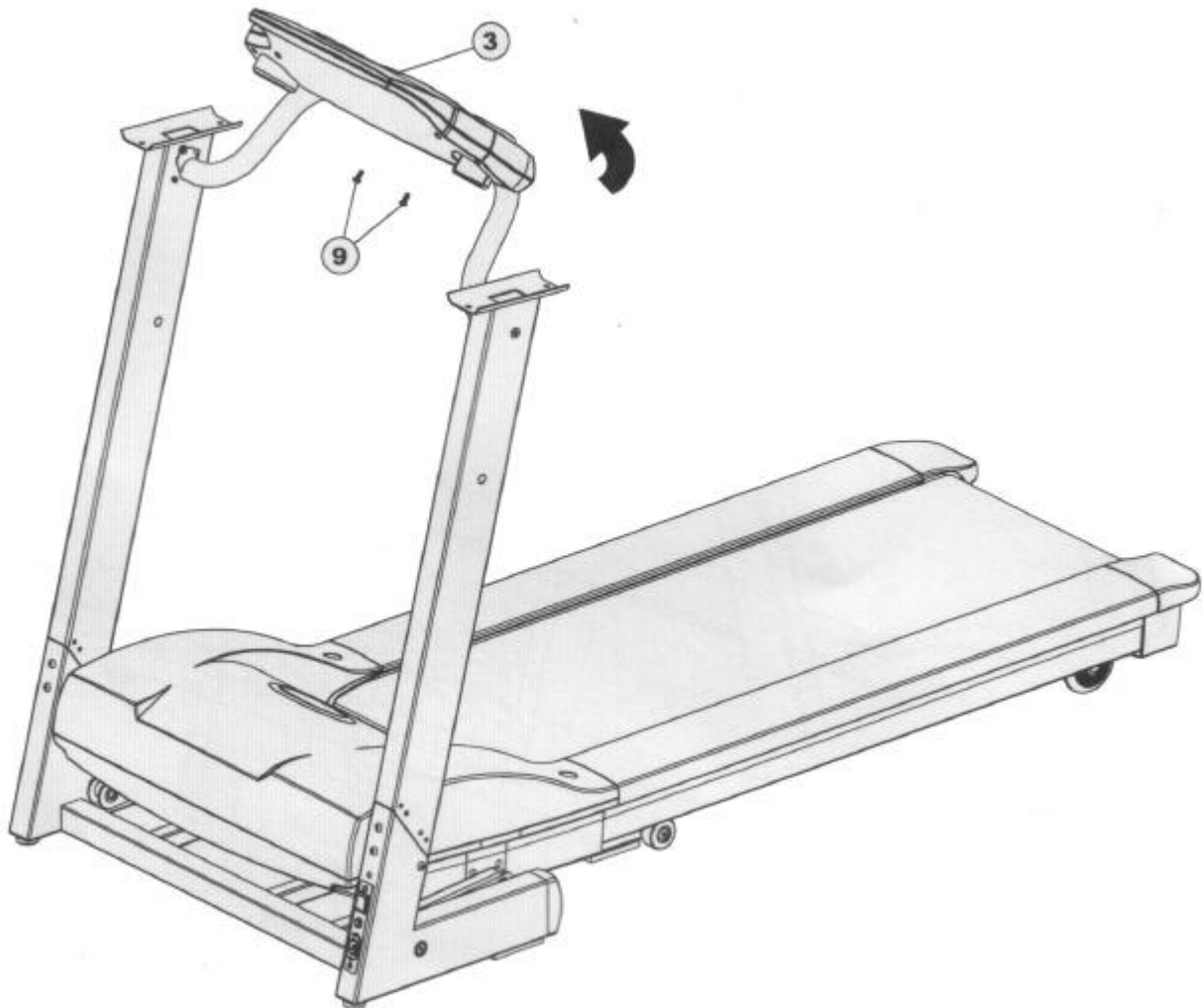
## Schritt 2



Richten Sie die **Computerstütze (8)** auf.

Fixieren Sie die **Computerstütze (8)** mit **1x Schraube M5 x 10 (53)**.

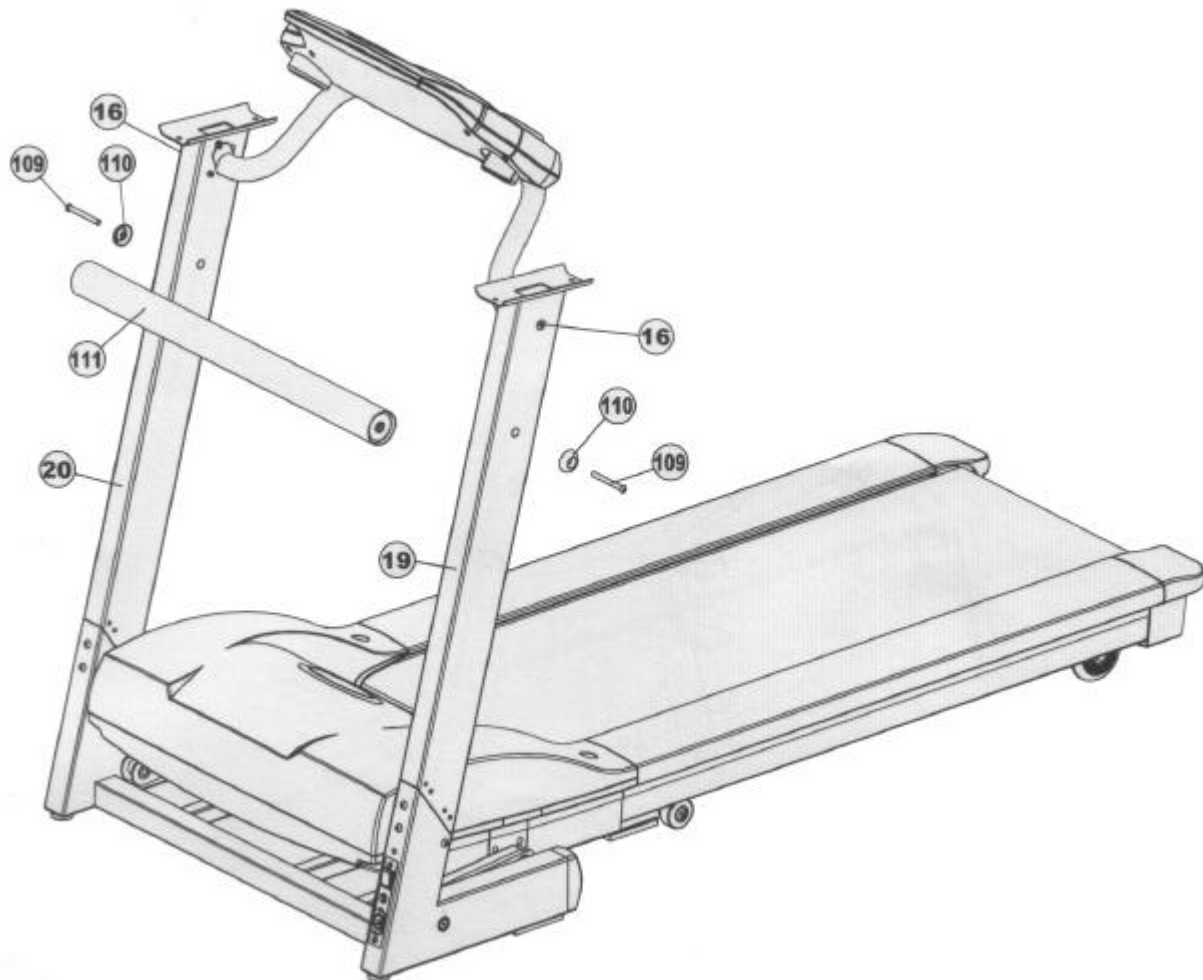
## Schritt 3



Richten Sie die **Computerkonsole (3)** auf.

Fixieren Sie die **Computerkonsole (3)** mit **2x Schrauben M6 x 15 (9)**.

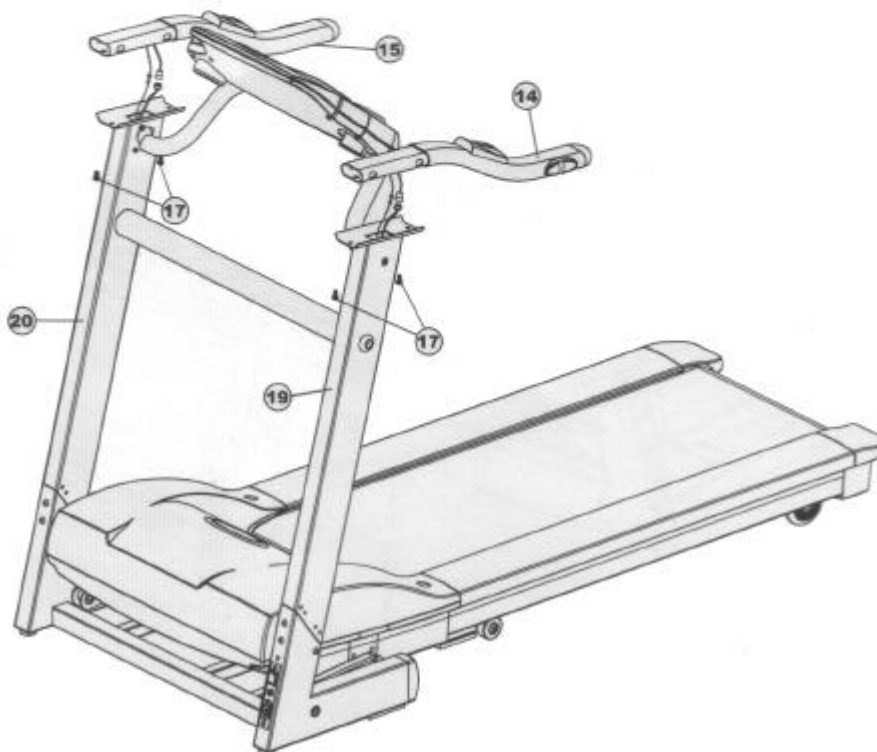
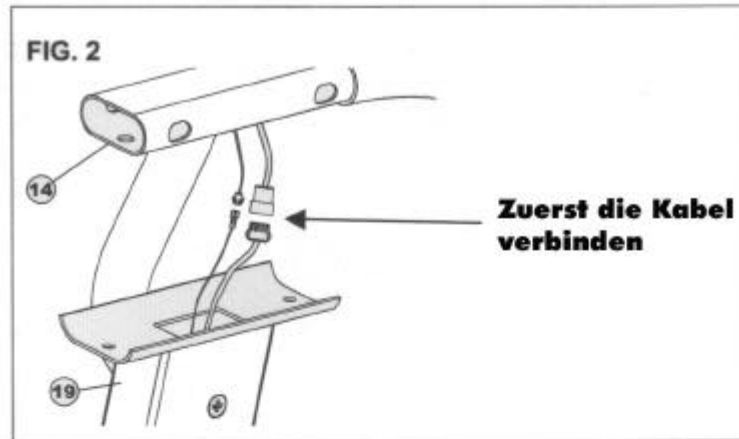
## Schritt 4



Ziehen Sie **2x Schrauben M8 x 25 (16)** fest an.

Verbinden Sie die **Stütze Links (19)** und die **Stütze Rechts (20)** mit Hilfe des **Querrohrs (111)** und **2x Schrauben M8 x 35 (109)** und **2x Metallkappen (110)**.

## Schritt 5



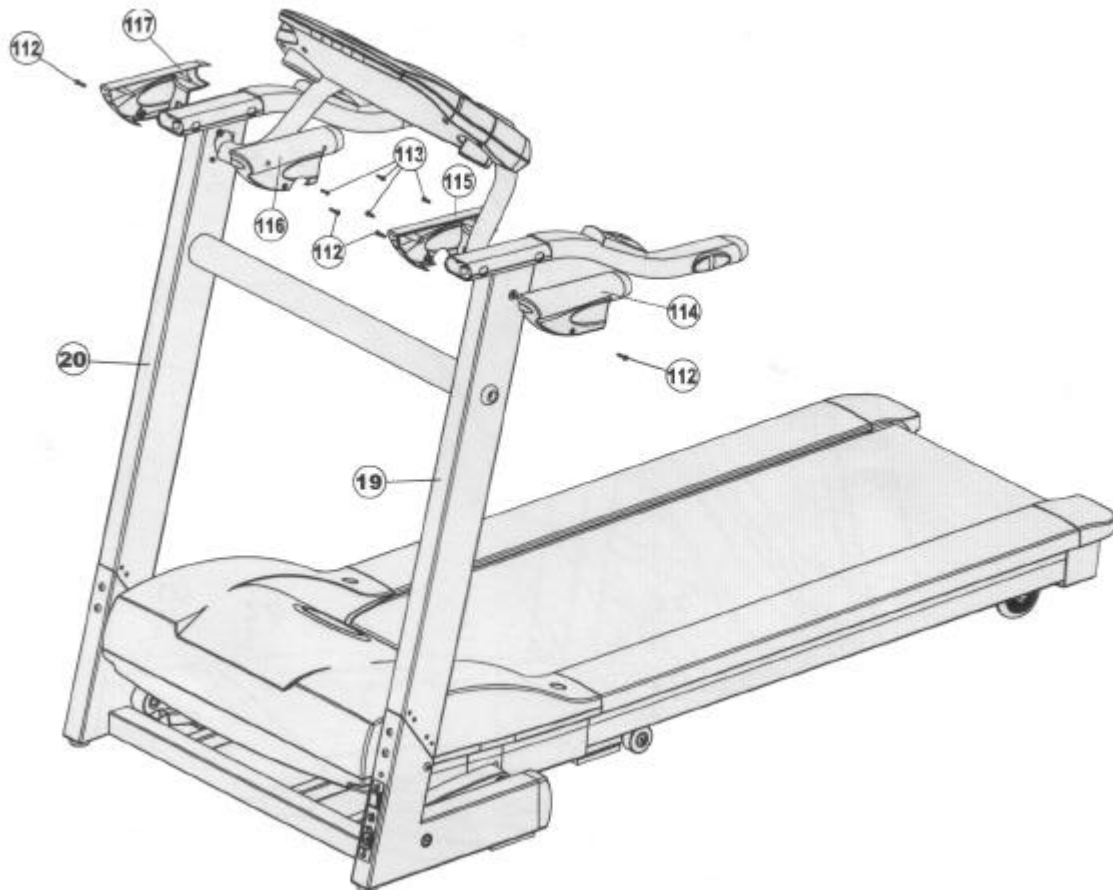
Verbinden Sie zunächst die Kabel zwischen dem **Linken Handlauf (14)** und der **Linken Stütze (19)** wie in Abb. 2 dargestellt.

Verbinden Sie anschließend den **Linken Handlauf (14)** und die **Linke Stütze (19)** mit Hilfe von **2x Inbusschraube M8 x 15 (17)**.

Wiederholen Sie diesen Schritt für den **Rechten Handlauf (15)** und die **Rechte Stütze (20)**.



## Schritt 6



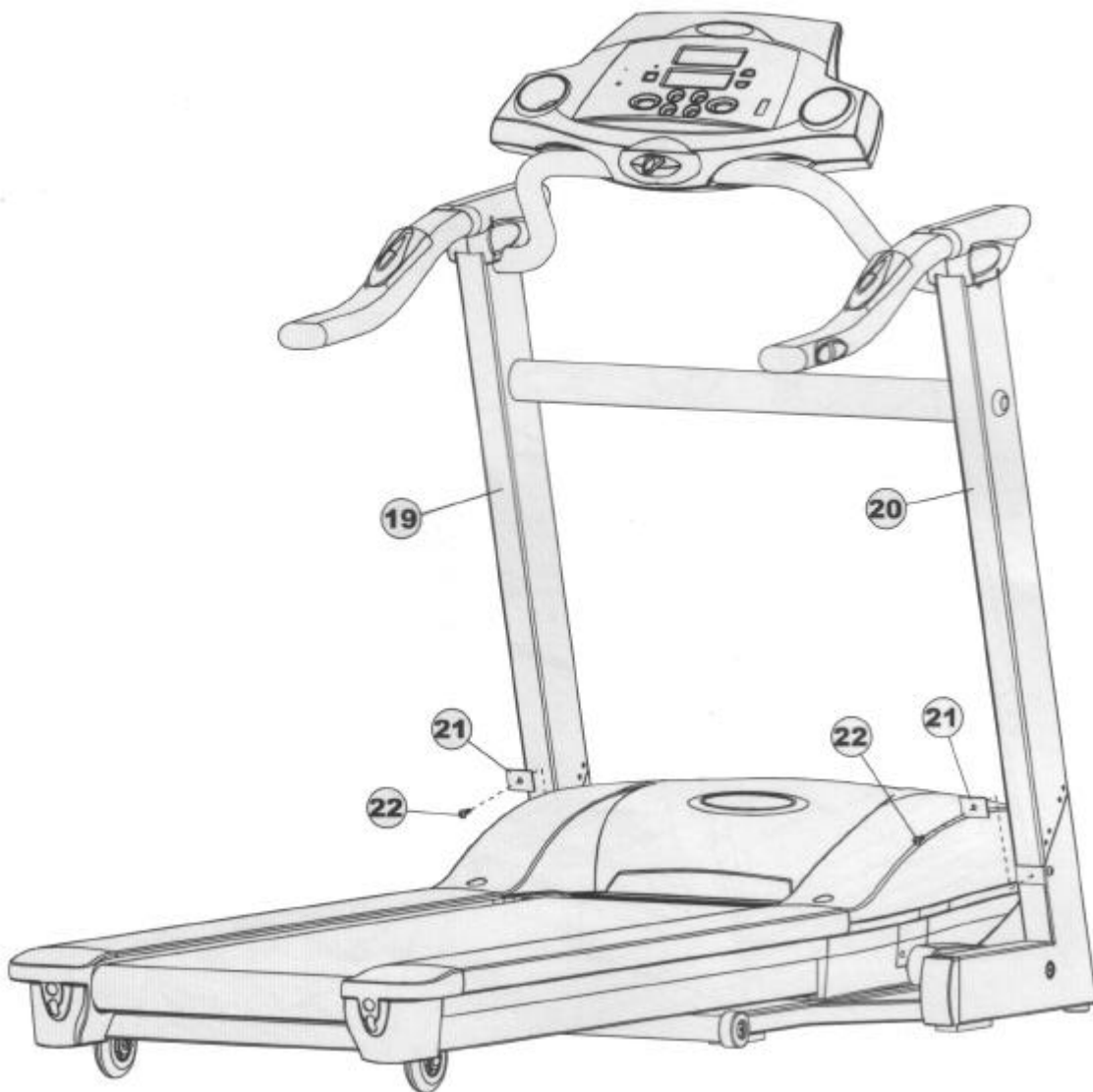
Stecken Sie die **Linke Hintere Handlaufendkappe 1 (114)** und die **Linke Hintere Handlaufendkappe 2 (115)** über die **Linke Stütze (19)**.

Sichern Sie die Handlaufendkappen mit **2x Schrauben M4 x 20 (112)** und **2x Schrauben M8 x 15 (113)**.

Stecken Sie die **Rechte Hintere Handlaufendkappe 2 (116)** und die **Rechte Hintere Handlaufendkappe 1 (117)** über die **Rechte Stütze (20)**.

Sichern Sie die Handlaufendkappen mit **2x Schrauben M4 x 20 (112)** und **2x Schrauben M8 x 15 (113)**.

## Schritt 7



Befestigen Sie jeweils eine **Plastikabdeckung (21)** mit Hilfe **1x Schraube M6 x 20 (22)** an der **Stütze Links (19)** und an der **Stütze Rechts (20)**.

Ihr „Runner 4000“ Laufband ist jetzt vollständig montiert.

## Unterlegen der Radpolster:

Zusammen mit diesem Laufband haben Sie auch zwei Radpolster erhalten. Sie können die Radpolster unter den beiden **Vorderen Transportrollen (35)** platzieren, um zu verhindern, dass diese beim Training vibrieren und Geräusche erzeugen. Um die Radpolster unterzulegen, müssen Sie das Laufband zunächst aufklappen. Befolgen Sie dafür die Anleitung **AUFKLAPPEN DES LAUFBANDES** in dieser Aufbau- und Übungsanleitung. Heben Sie anschließend die beiden **Vorderen Transportrollen (35)** etwas an, und schieben Sie jeweils ein Radpolster darunter.



**Legen Sie ein jeweils ein Radpolster unter eine Rolle**

## Einstellen der Stabilisatoren

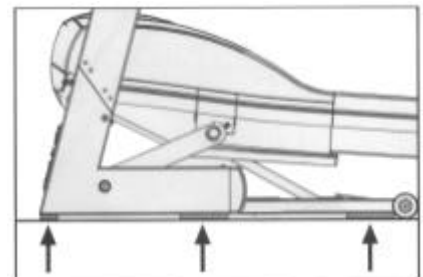
Bei einem unebenen Untergrund oder falsch eingestellten Stabilisatoren besteht die Gefahr, dass das Laufband während des Trainings hin- und herwackelt oder dass die Einstellung der Steigung nicht richtig funktioniert. Bitte beachten Sie die folgende Anleitung, um sicherzustellen, dass die Laufbandstabilisatoren vor dem Training richtig eingestellt sind. Wir empfehlen Ihnen, das Einstellen der Stabilisatoren zusammen mit einer anderen Person durchzuführen.

1. Um die Stabilisatoren richtig einstellen zu können, müssen Sie das Laufband zunächst in den größtmöglichen Steigungswinkel bringen, so wie in Abb. 1 dargestellt. Nachdem Sie das Laufband vollständig zusammengebaut haben, stecken Sie bitte den Netzstecker in die Steckdose und schalten den EIN-/AUSSCHALTER EIN. Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel ein und drücken Sie die START-TASTE, um das Laufband einzuschalten. Drücken Sie die OBERE STEIGUNGS-TASTE, bis die Lauffläche den größtmöglichen Steigungswinkel erreicht hat. Drücken Sie nun die STOP-/ENTER-TASTE und entfernen Sie den SAFETY-KEY. Schalten Sie den EIN-/AUSSCHALTER AUS und ziehen Sie den Netzstecker.

2. Lokalisieren Sie die beiden Stabilisatoren (einer pro Seite), die sich unterhalb des Basisrahmens befinden. Das Laufband sollte mit beiden Stabilisatoren und allen vier Polstern fest auf dem Boden stehen, so wie in Abb. 2 dargestellt. Rütteln Sie an den Handläufen, um sicherzustellen, dass das Laufband fest auf dem Boden steht. Wenn das nicht der Fall ist, ziehen Sie die Handläufe nach hinten, um die Stabilisatoren einzustellen, so wie in Abb.3 dargestellt. Drehen Sie die Stabilisatoren wie eine Schraube, um die gewünschte Höhe einzustellen. Wiederholen Sie diesen Vorgang ggf. bis das Laufband fest auf dem Boden steht und nicht mehr wackelt.



1. Stellen Sie den größtmöglichen Steigungswinkel ein.



2. Überprüfen Sie die Position der Stabilisatoren und Polster.



3. Kippen Sie das Laufband, um an die Stabilisatoren zu gelangen.

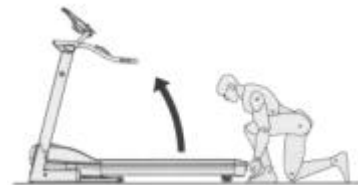
## Zusammenklappen des Laufbands

Das Laufband kann zur Lagerung auf einfache und bequeme Art zusammengeklappt werden:

1. Bringen Sie das Laufband zunächst in die niedrigste Position (kleinstmöglicher Steigungswinkel).
2. Heben Sie das Laufband am hinteren Ende so weit hoch, bis es einrastet. **Achten Sie darauf, dass Sie einen festen Stand haben, wenn Sie das Laufband hochheben, um Verletzungen vorzubeugen.**
3. Wenn das Laufband eingerastet ist, hören Sie ein „Klicken“.



1. Stellen Sie den niedrigsten Steigungswinkel ein.



2. Heben Sie das Laufband am hinteren Ende hoch.



3. Wenn das Laufband eingerastet ist, hören Sie ein „Klicken“.

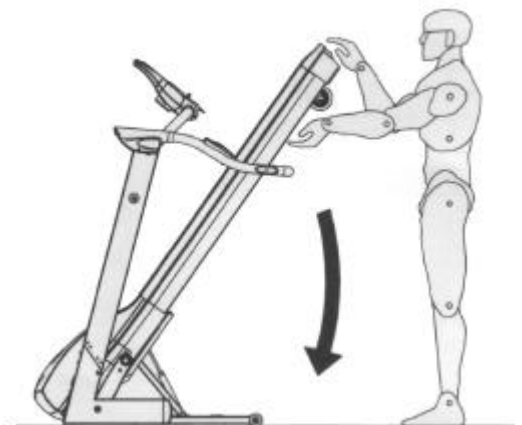
## Aufklappen des Laufbands

1. Stellen Sie sich hinter das Laufband, und stützen Sie es mit beiden Händen ab. Entriegeln Sie die Sperrung mit Ihrem Fuß, indem Sie auf den Entriegelungsmechanismus treten. **Achten Sie darauf, dass Sie einen festen Stand haben, wenn Sie den Entriegelungsmechanismus betätigen, um Verletzungen vorzubeugen.**

2. Senken Sie das Laufband langsam ab, bis es fest auf dem Boden steht.



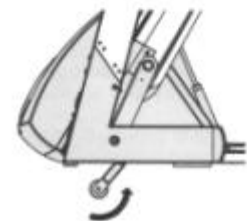
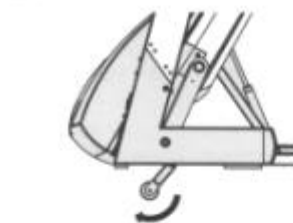
1. Entriegeln Sie die Sperrung mit Ihrem Fuß, indem Sie auf den Entriegelungsmechanismus treten.



2. Senken Sie das Laufband langsam ab, bis es fest auf dem Boden steht.

## Transportieren des Laufbands

1. Klappen Sie das Laufband zunächst nach oben, so wie in dem Abschnitt ZUSAMMENKLAPPEN DES LAUFBANDS beschrieben. Entfernen Sie die beiden Polster unter den Vorderen Transportrollen.
2. Stellen Sie sich hinter das Laufband und ziehen Sie es nach hinten, um die Transporträder auszufahren. Fixieren Sie das Laufband dafür mit einem Fuß, und kippen Sie es mit beiden Händen vorsichtig zu sich. Nun können Sie das Laufband an den gewünschten Ort rollen.
3. Wenn Sie das Laufband an den gewünschten Ort gerollt haben, stellen Sie es wieder ganz auf dem Boden ab und legen Sie die Polster unter die Vorderen Transportrollen. Gehen Sie beim Aufklappen wie im Abschnitt AUFKLAPPEN DES LAUFBANDS vor. Befolgen Sie für einen sicheren und festen Stand des Laufbands die Anleitung im Abschnitt EINSTELLEN DER STABILISATOREN.



## 6. Wartung & Pflege

### So pflegen Sie Ihr Laufband richtig:

Die richtige Wartung Ihres „Runner 4000“ ist entscheidend, um sicherzustellen, dass das Laufband immer einwandfrei funktioniert. Eine unzureichende Wartung kann dazu führen, dass das Laufband beschädigt wird oder dass sich seine Lebensdauer verkürzt.

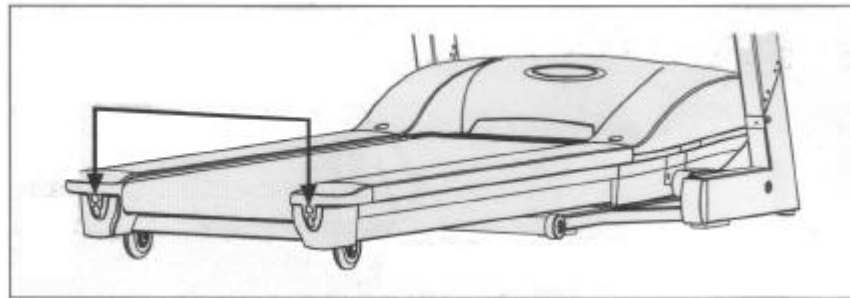
- **WICHTIG:** Reinigen Sie Ihr Laufband niemals mit aggressiven oder ätzenden Lösungsmitteln. Um Beschädigungen des Computers zu vermeiden, sollten Sie Flüssigkeiten von dem Computer fernhalten und ihn nicht direktem Sonnenlicht aussetzen.
- Überprüfen Sie alle Teile des Laufbands regelmäßig und ziehen Sie die Schrauben ggf. an. Achten Sie dabei auch auf Materialermüdungen, und ersetzen Sie entsprechende Teile ggf. unverzüglich.

### Einstellung des Laufbands:

Das Laufband wurde vom Werk richtig eingestellt. Jedoch kann es aus unterschiedlichen Gründen (Transport, unebener Untergrund etc.) zu einer seitlichen Verschiebung der Lauffläche kommen, so dass das diese an der Abdeckschiene oder an der hinteren Endkappe scheuert und beschädigt wird. Bringen Sie die Lauffläche wie folgt wieder in die richtige Position:

1. Wenn die Lauffläche sich nach rechts verschiebt, drehen Sie die rechte Spannschraube im Uhrzeigersinn. Wir empfehlen Ihnen zunächst eine ¼-Drehung, bevor Sie die Lauffläche zunächst noch einmal überprüfen. Verschiebt sich die Lauffläche immer noch nach rechts, drehen Sie die linke Spannschraube eine ¼-Drehung gegen den Uhrzeigersinn und überprüfen Sie es erneut.
2. Wenn die Lauffläche sich nach links verschiebt, drehen Sie die linke Spannschraube eine ¼-Drehung im Uhrzeigersinn. Verschiebt sich die Lauffläche immer noch nach links, drehen Sie an der rechten Spannschraube.
3. Wenn die Lauffläche nicht richtig gespannt ist, ziehen Sie beide Spannschrauben jeweils eine ¼-Drehung an. Wenn die Lauffläche zu straff gespannt ist, lockern Sie beide Spannschrauben jeweils eine ¼-Drehung.





**Die rechte und die linke Spannschraube befinden sich am hinteren Ende des Laufbands.**

## **Schmierung:**

Das Laufband wurde bereits im Werk geschmiert. Wir empfehlen Ihnen jedoch, die Schmierung des Laufbands hin und wieder zu überprüfen, um sicherzustellen, dass Ihr „Runner 4000“ einwandfrei funktioniert. Normalerweise sollten Sie Ihr Laufband im ersten Jahr bzw. während der ersten 500 Stunden nicht geschmiert werden müssen.

Heben Sie alle drei Monate die Seiten der Lauffläche an und prüfen Sie die Schmierung so weit Sie können mit Ihren Fingern. Wenn Sie noch Schmierung fühlen, ist eine erneute Schmierung noch nicht nötig. Wenn Sie keine Schmierung mehr fühlen, schmieren Sie das Laufband wie folgt mit einem geeigneten Schmiermittel. Benutzen Sie hierfür ein handelsübliches Silikonspray.

So schmieren Sie Ihr Laufband richtig:

1. Stellen Sie sicher, dass die Lauffläche zentriert ist und gerade verläuft.
2. Heben Sie die Lauffläche an und bringen Sie die Sprühdüse des Schmiermittelbehälters zwischen die Lauffläche und das Holzdeck, ca. 15 cm vom vorderen Ende des Laufbands entfernt. Tragen Sie das Schmiermittel auf das Holzdeck auf. Fangen Sie dabei vorne an, und arbeiten Sie sich langsam zum hinteren Ende vor. Wiederholen Sie diesen Vorgang auf der anderen Seite. Besprühen Sie das Holzdeck ca. 4 Sekunden lang auf jeder Seite.
3. Warten Sie etwa eine Minute, bevor Sie das Laufband benutzen, damit sich das Schmiermittel „setzen“ kann.



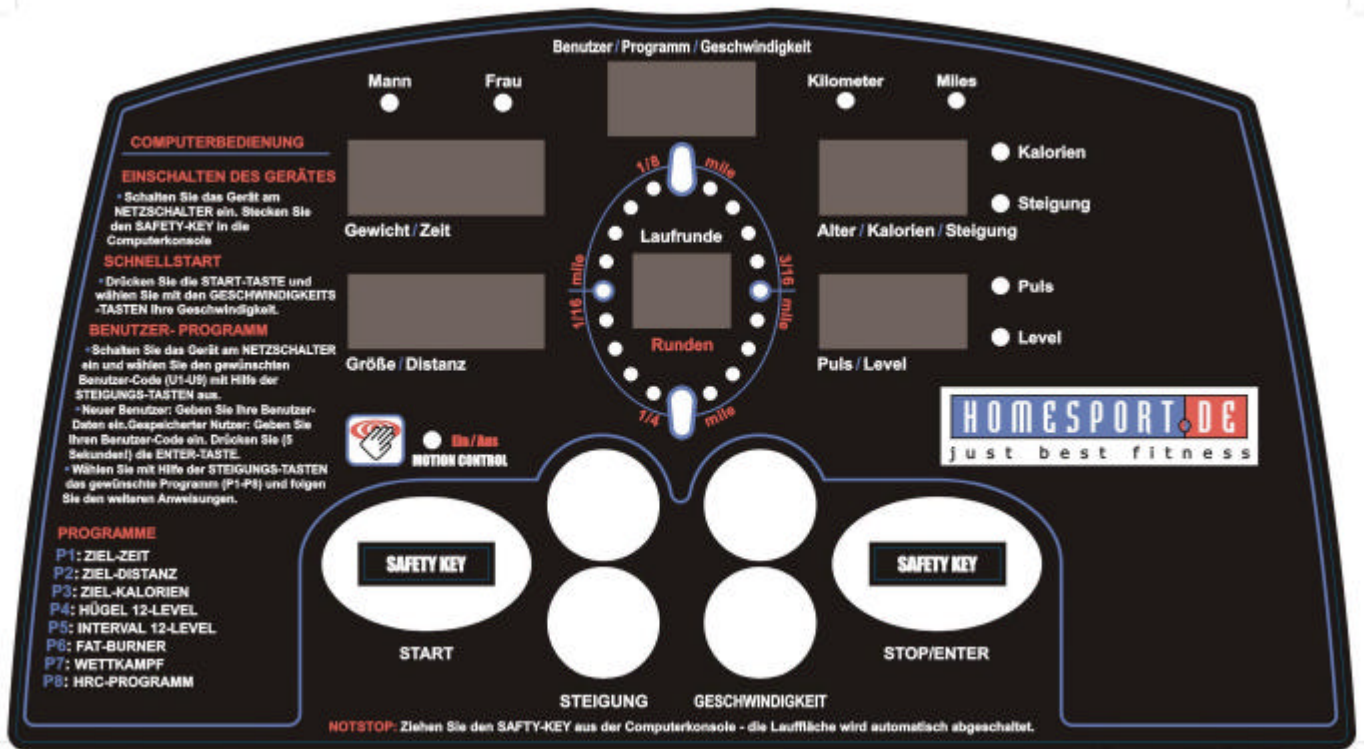
**Gehen Sie beim Aufsprühen von vorne nach hinten.**

## **Reinigung:**

Das regelmäßige Reinigen des Laufbands erhöht die Lebensdauer.

- **WARNUNG:** Um einen elektrischen Schlag zu vermeiden, müssen Sie sich vor jeder Reinigung oder Wartungsarbeit unbedingt vergewissern, dass das Trainingsgerät ausgeschaltet ist, und dass das Netzkabel nicht in eine Steckdose eingesteckt ist.
- **WICHTIG:** Reinigen Sie Ihr Laufband niemals mit aggressiven oder ätzenden Lösungsmitteln. Um Beschädigungen des Computers zu vermeiden, sollten Sie Flüssigkeiten von dem Computer fernhalten und ihn nicht direktem Sonnenlicht aussetzen.
- **Nach jedem Training:** Wischen Sie den Computer und alle anderen Oberflächen des Laufbands mit einem sauberen, leicht feuchten Tuch ab, um Schweißrückstände zu entfernen.
- **Wöchentlich:** Wir empfehlen Ihnen, eine Matte unter das Laufband zu legen, um die Reinigung zu vereinfachen. Schmutz unter Ihren Sohlen kommt zunächst mit dem Laufband in Berührung und gelangt schließlich unterhalb des Trainingsgerätes. Saugen Sie einmal in der Woche unter dem Trainingsgerät.

## 7. Computerbedienung



Computerkonsole  
Gewicht/Zeit  
  
Alter/Kalorien/Steigung  
Stop/Enter  
Steigung  
Motion Control  
(nur bei den Versionen  
FX2M & FX4M)

A	B
C	D
E	F
G	H
I	J
K	

Größe/Distanz  
Benutzer/Programm  
/Geschwindigkeit  
Puls/Level  
Geschwindigkeit  
Start

## COMPUTERBEDIENUNG

### EINSCHALTEN DES GERÄTES

\* Schalten Sie das Gerät am NETZSCHALTER ein. Stecken Sie den SAFETY-KEY in die Computerkonsole

### SCHNELLSTART

\* Drücken Sie die START-TASTE und wählen Sie mit den GESCHWINDIGKEITS-TASTEN Ihre Geschwindigkeit.

### BENUTZER- PROGRAMM

\*Schalten Sie das Gerät am NETZSCHALTER ein und wählen Sie den gewünschten Benutzer-Code (U1-U9) mit Hilfe der STEIGUNGS-TASTEN aus.

\***Neuer Benutzer:** Geben Sie Ihre Benutzer-Daten ein.

**Gespeicherter Nutzer:** Geben Sie Ihren Benutzer-Code ein. Drücken Sie (5 Sekunden!) die ENTER-TASTE.

\* Wählen Sie mit Hilfe der STEIGUNGS-TASTEN das gewünschte Programm (P1-P8) und folgen Sie den weiteren Anweisungen.

## PROGRAMME

P1: ZIEL-ZEIT	P2: ZIEL-DISTANZ	P3: ZIEL-KALORIEN	P4: HÜGEL 12-LEVEL
P5: INTERVAL 12-LEVEL	P6: FAT-BURNER	P7: WETTKAMPF	P8: HRC-PROGRAMM

NOTSTOP: Ziehen Sie den SAFETY-KEY (**siehe Abschnitt „Sicherheitsschlüssel“**) aus der Computerkonsole - die Lauffläche wird automatisch abgeschaltet.

## **Sicherheitsschlüssel:**

Stecken Sie vor jeder Trainingseinheit den SICHERHEITSSCHLÜSSEL (12) von vorne in die COMPUTERKONSOLE. Befestigen Sie dann den SICHERHEITSSCLIP an Ihrer Kleidung. Falls Sie das Gerät unbeabsichtigt verlassen, stoppt der SICHERHEITSSCHLÜSSEL alle Funktionen des Laufbandes. Treten während des Trainings überraschend Probleme auf, ziehen Sie den SICHERHEITSSCHLÜSSEL, um das Training kontrolliert und schnell zu beenden. Um das Training wieder aufzunehmen, schalten Sie das Laufband zunächst am EIN-/AUSSCHALTER aus. Drücken Sie den „RESET“ SCHALTER. Schalten Sie nach 3-5 Sek. das Laufband am EIN-/AUSSCHALTER wieder ein und stecken Sie den SICHERHEITSSCHLÜSSEL wieder in die COMPUTERKONSOLE. Jetzt können Sie das Training erneut aufnehmen.

Beenden des Trainings:

Schalten Sie das Laufband am EIN-/AUSSCHALTER aus. Ziehen Sie den SICHERHEITSSCHLÜSSEL ab und verstauen Sie diesen bis zu Ihrem nächsten Training an einem sicheren Platz. So ist das Laufband vor unsachgemäßem Gebrauch geschützt.

## **Einschalten des Geräts:**

Schalten Sie den NETZSCHALTER ein und stecken Sie den Sicherheitsschlüssel in das Gerät. Alle LED-Anzeigen zeigen nun die werkseitig voreingestellten Werte an:

ZEIT: Hier wird das werkseitig voreingestellte Gewicht von Benutzer 1 angezeigt: 68 kg

KALORIEN: Hier wird die werkseitig voreingestellte Größe von Benutzer 1 angezeigt: 160 cm

GESCHWINDIGKEIT: Hier wird der werkseitig voreingestellte Benutzer-Code von Benutzer 1 angezeigt: U1

DISTANZ: Hier wird das werkseitig voreingestellte Alter von Benutzer 1 angezeigt: 35

PULS: Hier wird der werkseitig voreingestellte Puls von Benutzer 1 angezeigt: 120

Die LED-Anzeige MANN leuchtet werkseitig auf

RUNDEN: Hier wird die werkseitig voreingestellte Rundenzahl angezeigt: 0

Wenn die Informationen zu Benutzer 1 verändert und gespeichert wurden, werden beim Einschalten des Geräts statt der werkseitig voreingestellten Werte die gespeicherten Werte von Benutzer 1 angezeigt.

## **Schlummermodus:**

Wenn Sie innerhalb von drei Minuten keine Eingabe machen, schaltet der Computer automatisch in den Schlummermodus. Durch Drücken einer beliebigen Taste können Sie den Schlummermodus wieder verlassen.

## **3-Sekunden-Alarm:**

Um sicherzustellen, dass Sie nicht von einem plötzlichen Start des Laufbands überrascht werden, wird im Display GESCHWINDIGKEIT jedes mal, wenn Sie die START-TASTE drücken, im Countdown-Modus von drei runtergezählt („3-2-1“). Erst dann läuft das Band an.

## **Pause/Stop:**

Bei Betrieb des „Runner 4000“ können Sie jederzeit die STOP-/ENTER-TASTE drücken, um das Laufband anzuhalten. Alle Zahlen und Werte in den Displays werden angehalten. Bei erneutem Drücken der START-TASTE können Sie mit dem zuvor unterbrochenen Programm bis zum Ende fortfahren. Wenn Sie zweimal hintereinander die STOP-/ENTER-TASTE drücken, werden alle Zahlen und Werte auf „0“ zurückgesetzt und das Gerät kehrt in den Ausgangsmodus zurück. Wenn Sie 30 Sekunden nach erstmaligem Drücken der STOP-/ENTER-TASTE keine weitere Eingabe machen, kehrt das Gerät in den Ausgangsmodus zurück.

## **Umrechnung Kilometer/Meile:**

Die Zahlen und Werte können vom Computer nach metrischem oder US-amerikanischem Standard angegeben werden. Werkseitig wurde je nach Auslieferungsort bereits die entsprechende Einstellung vorgenommen. Wenn Sie dennoch zwischen den beiden Maßeinheiten wechseln möchten, gehen Sie wie folgt vor:

1. Schalten Sie das Gerät am NETZSCHALTER ein. Halten Sie die START-TASTE des Computers gedrückt. Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel in das Gerät und drücken Sie die UNTERE GESCHWINDIGKEITS-TASTE. Sie hören ein kurzes Piepen und die KILOMETER-Anzeige leuchtet auf.
2. Drücken Sie die START-TASTE, um zwischen den beiden Maßeinheiten zu wechseln und bestätigen Sie Ihre Eingabe durch Drücken der STOP-/ENTER-TASTE.

## **Schnellstart:**

Wenn sich das Laufband im Ausgangsmodus befindet, können Sie durch Drücken der START-TASTE das SCHNELLSTART-PROGRAMM starten. Die Anfangsgeschwindigkeit liegt zunächst bei 0,8 km/h. Über die beiden GESCHWINDIGKEITS-TASTEN können Sie die Geschwindigkeit verändern. Mit der STEIGUNGS-TASTE können Sie den Steigungswinkel des Laufbands vergrößern. Die Anzeigen ZEIT, KALORIEN und DISTANZ beginnen bei „0“.

## Programme:

Um andere Programme auswählen zu können, müssen Sie zuerst einen BENUTZER wählen. Drücken Sie die STEIGUNGS-TASTEN, um einen Benutzercode (U1 – U9) zu wählen, und bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der STOP-/ENTER-TASTE. Wenn bereits Benutzer-Informationen eingegeben wurden, drücken Sie die STOP-/ENTER-TASTE erneut und halten Sie sie 5 Sekunden lang gedrückt. Der Computer wechselt sofort in den Programmauswahlmodus. Wenn Sie neue Benutzerinformationen eingeben möchten, gehen Sie wie folgt vor:

Eingabe des GESCHLECHTS: Nachdem Sie den Benutzercode ausgewählt haben, leuchtet die LED-Anzeige MANN auf und beginnt zu blinken. Drücken Sie die STEIGUNGS-TASTEN um zwischen MANN und FRAU zu wechseln. Bestätigen Sie Ihre Auswahl anschließend mit der STOP-/ENTER-TASTE.

Eingabe der GRÖSSE: Nachdem Sie Ihr GESCHLECHT eingegeben haben, wird im Display KALORIEN der werkseitig voreingestellte Wert oder die zuvor gemachte Einstellung angezeigt, und der Wert beginnt zu blinken. Drücken Sie die STEIGUNGS-TASTEN um die GRÖSSENANGABE zu verändern. Bestätigen Sie Ihre Auswahl anschließend mit der STOP-/ENTER-TASTE.

Eingabe des GEWICHTS: Nachdem Sie Ihre GRÖSSE eingegeben haben, wird im Display ZEIT der werkseitig voreingestellte Wert oder die zuvor gemachte Einstellung angezeigt, und der Wert beginnt zu blinken. Drücken Sie die STEIGUNGS-TASTEN um die GEWICHTSANGABE zu verändern. Bestätigen Sie Ihre Auswahl anschließend mit der STOP-/ENTER-TASTE.

## Programmauswahl:

Nachdem Sie die nötigen Benutzerangaben gemacht haben, blinkt „P1“ im Display PROGRAMM. Folgende Programme mit den dazugehörigen Codes stehen Ihnen zur Verfügung:

- P1: ZIEL-ZEIT
- P2: ZIEL-DISTANZ
- P3: ZIEL-KALORIEN
- P4: HÜGEL 12-LEVEL
- P5: INTERVALL 12-LEVEL
- P6: FAT-BURNER
- P7: WETTKAMPF
- P8: HRC-PROGRAMM

## **P1: ZIEL-ZEIT:**

Wenn sich der Computer im PROGRAMMAUSWAHLMODUS befindet, wählen Sie im Display PROGRAMM mit Hilfe der STEIGUNGS-TASTEN „P1“ und bestätigen Ihre Auswahl anschließend mit der STOP-/ENTER-TASTE. Im Display ZEIT blinkt jetzt „00:00“. Wählen Sie mit Hilfe der STEIGUNGS-TASTEN die gewünschte Trainingszeit, und bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der STOP-/ENTER-TASTE. Drücken Sie die START-TASTE, um mit dem Training zu beginnen. Die eingegebene Zeit läuft dann im Display ZEIT im Countdown-Modus auf „0:00“ runter, während alle anderen Werte raufzählen bis das Laufband anhält. Die Anfangsgeschwindigkeit liegt bei 3,2 km/h. Sie können die Geschwindigkeit über die GESCHWINDIGKEITS-TASTEN verändern. Mit den STEIGUNGS-TASTEN können Sie den Steigungswinkel des Laufbands verändern.

## **P2: ZIEL-DISTANZ:**

Wenn sich der Computer im PROGRAMMAUSWAHLMODUS befindet, wählen Sie im Display PROGRAMM mit Hilfe der STEIGUNGS-TASTEN „P2“ und bestätigen Ihre Auswahl anschließend mit der STOP-/ENTER-TASTE. Im Display ZEIT blinkt jetzt „00.0“. Wählen Sie mit Hilfe der STEIGUNGS-TASTEN die gewünschte Trainingsdistanz, und bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der STOP-/ENTER-TASTE. Drücken Sie die START-TASTE, um mit dem Training zu beginnen. Die eingegebene Distanz läuft dann im Display DISTANZ im Countdown-Modus auf „0.00“ runter, während alle anderen Werte raufzählen, bis das Laufband anhält. Die Anfangsgeschwindigkeit liegt bei 3,2 km/h. Sie können die Geschwindigkeit über die GESCHWINDIGKEITS-TASTEN verändern. Mit den STEIGUNGS-TASTEN können Sie den Steigungswinkel des Laufbands verändern.

## **P3: ZIEL-KALORIEN:**

Wenn sich der Computer im PROGRAMMAUSWAHLMODUS befindet, wählen Sie im Display PROGRAMM mit Hilfe der STEIGUNGS-TASTEN „P3“ und bestätigen Ihre Auswahl anschließend mit der STOP-/ENTER-TASTE. Im Display KALORIEN blinkt jetzt „0.0“. Wählen Sie mit Hilfe der STEIGUNGS-TASTEN den gewünschten Kalorienwert, und bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der STOP-/ENTER-TASTE. Drücken Sie die START-TASTE, um mit dem Training zu beginnen. Der eingegebene Kalorienwert läuft dann im Display KALORIEN im Countdown-Modus auf „0.0“ runter, während alle anderen Werte raufzählen, bis das Laufband anhält. Die Anfangsgeschwindigkeit liegt bei 3,2 km/h. Sie können die Geschwindigkeit über die GESCHWINDIGKEITS-TASTEN verändern. Mit den STEIGUNGS-TASTEN können Sie den Steigungswinkel des Laufbands verändern.



## P4: HÜGEL 12-LEVEL:

Wenn sich der Computer im PROGRAMMAUSWAHLMODUS befindet, wählen Sie im Display PROGRAMM mit Hilfe der STEIGUNGS-TASTEN „P4“ und bestätigen Ihre Auswahl anschließend mit der STOP-/ENTER-TASTE. Im Display PULS/LEVEL blinkt „L01“ auf. Insgesamt können Sie zwischen 12 verschiedenen Levels wählen. Wählen Sie mit Hilfe der STEIGUNGS-TASTEN den gewünschten Level, und bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der STOP-/ENTER-TASTE. Im Display ZEIT wird eine voreingestellte Trainingszeit von 24 Minuten angezeigt. Wählen Sie mit Hilfe der STEIGUNGS-TASTEN die gewünschte Trainingszeit (in 4-Minuten-Intervallen). Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der STOP-/ENTER-TASTE, und drücken Sie die START-TASTE, um mit dem Training zu beginnen. Das Programm wechselt zwischen 2 Minuten im MINIMALEN ANSTIEG und 2 Minuten im MAXIMALEN ANSTIEG (siehe nachfolgende Tabelle für die jeweiligen Werte). Diese Intervalle werden in Abschnitten von je 4 Minuten wiederholt, bis der Zeitzähler bei Null angekommen ist. Die Anfangsgeschwindigkeit liegt bei 3,2 km/h. Sie können Sie Geschwindigkeit über die GESCHWINDIGKEITS-TASTEN verändern.

## HÜGEL 12-LEVEL

LEVEL	MINIMALER ANSTIEG	MAXIMALER ANSTIEG
1	0	4
2	1	5
3	2	6
4	3	7
5	4	8
6	5	9
7	6	10
8	7	11
9	8	12
10	9	13
11	10	14
12	11	15

## P5: INTERVALL 12-LEVEL:

Wenn sich der Computer im PROGRAMMAUSWAHLMODUS befindet, wählen Sie im Display PROGRAMM mit Hilfe der STEIGUNGS-TASTEN „P5“ und bestätigen Ihre Auswahl anschließend mit der STOP-/ENTER-TASTE. Im Display PULS/LEVEL blinkt „L01“ auf. Insgesamt können Sie zwischen 12 verschiedenen Levels wählen. Wählen Sie mit Hilfe der STEIGUNGS-TASTEN den gewünschten Level, und bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der STOP-/ENTER-TASTE. Im Display ZEIT wird eine voreingestellte Trainingszeit von 24 Minuten angezeigt. Wählen Sie mit Hilfe der STEIGUNGS-TASTEN die gewünschte Trainingszeit (in 4-Minuten-Intervallen). Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der STOP-/ENTER-TASTE, und drücken Sie die START-TASTE, um mit dem Training zu beginnen. Das Programm wechselt zwischen 2 Minuten mit MINIMALER GESCHWINDIGKEIT und 2 Minuten mit MAXIMALER GESCHWINDIGKEIT (siehe nachfolgende Tabelle für die jeweiligen Werte). Diese Intervalle werden in Abschnitten von je 4 Minuten wiederholt, bis der Zeitähler bei Null angekommen ist. Stellen Sie die STEIGUNG anfangs auf 0%. Während des Trainings können Sie die Steigung mit Hilfe der STEIGUNGS-TASTEN einstellen.

### INTERVALL 12-LEVEL

LEVEL	MINIMALE GESCHWINDIGKEIT	MAXIMALE GESCHWINDIGKEIT
1	1,8	3,0
2	2,0	3,4
3	2,2	3,8
4	2,4	4,2
5	2,6	4,6
6	2,8	5,0
7	3,0	5,4
8	3,2	5,8
9	3,4	6,2
10	3,6	6,6
11	3,8	7,0
12	4,0	7,2

## P6: FAT-BURNER:

Wenn sich der Computer im PROGRAMMAUSWAHLMODUS befindet, wählen Sie im Display PROGRAMM mit Hilfe der STEIGUNGS-TASTEN „P6“ und bestätigen Ihre Auswahl anschließend mit der STOP-/ENTER-TASTE. Im Display PULS/LEVEL blinkt „L01“ auf. Insgesamt können Sie zwischen 12 verschiedenen Levels wählen. Wählen Sie mit Hilfe der STEIGUNGS-TASTEN den gewünschten Level, und bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der STOP-/ENTER-TASTE. Im Display ZEIT wird eine voreingestellte Trainingszeit von 30 Minuten angezeigt. Wählen Sie mit Hilfe der STEIGUNGS-TASTEN die gewünschte Trainingszeit (in 5-Minuten-Intervallen). Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der STOP-/ENTER-TASTE, und drücken Sie die START-TASTE, um mit dem Training zu beginnen. Das Programm wechselt zwischen 2,5 Minuten mit MINIMALER GESCHWINDIGKEIT/ANSTIEG und 2,5 Minuten mit MAXIMALER GESCHWINDIGKEIT/ANSTIEG (siehe nachfolgende Tabelle für die jeweiligen Werte). Diese Intervalle werden in Abschnitten von je 5 Minuten wiederholt, bis der Zeitzähler bei Null angekommen ist.

### FAT-BURNER

LEVEL	MINIMALE GESCHWINDIGKEIT	MAXIMALE GESCHWINDIGKEIT	MINIMALE STEIGUNG	MAXIMALE STEIGUNG
1	1,6	2,8	0	3
2	1,8	3,0	0	4
3	2,0	3,2	1	5
4	2,2	3,4	1	6
5	2,4	3,6	2	7
6	2,6	3,8	2	8
7	2,8	4,0	3	9
8	3,0	4,2	3	10
9	3,2	4,4	3	11
10	3,4	4,6	4	12
11	3,6	4,8	4	13
12	3,8	5,0	4	14

## P7: WETTKAMPF:

Wenn sich der Computer im PROGRAMMAUSWAHLMODUS befindet, wählen Sie im Display PROGRAMM mit Hilfe der STEIGUNGS-TASTEN „P7“ und bestätigen Ihre Auswahl anschließend mit der STOP-/ENTER-TASTE. Im Display DISTANZ wird 5km angezeigt. Für neue Benutzer gibt es ein Programm mit voreingestellter Geschwindigkeit und Steigung. Drücken Sie die START-TASTE, um das Programm zu starten. Während des Trainings können Sie die Geschwindigkeit und die Steigung verändern. Die Anzeige im Display DISTANZ läuft im Countdown-Modus auf Null runter und hält dann an. Die benötigte Zeit und die verbrauchten Kalorien werden gespeichert und im Display angezeigt, so dass der Benutzer dieses Programm beim nächsten Mal erneut wählen und sich mit diesen Werten messen kann.

## P8: HRC-PROGRAMM:

Wenn sich der Computer im PROGRAMMAUSWAHLMODUS befindet, wählen Sie im Display PROGRAMM mit Hilfe der STEIGUNGS-TASTEN „P8“ und bestätigen Ihre Auswahl anschließend mit der STOP-/ENTER-TASTE.

**Einstellung des ALTERS:** Nachdem Sie das HRC-Programm ausgewählt haben, blinkt die Anzeige im Display ALTER und zeigt die werkseitig voreingestellte Zahl 35 an (Wenn der Benutzer unter diesem Benutzercode schon einmal sein Alter eingegeben hat, zeigt das Display diese Zahl an). Geben Sie über die STEIGUNGS-TASTEN Ihr Alter ein. Im Display PULS wird parallel zu dem Alter der maximale Trainings-/Belastungspuls angezeigt. Bestätigen Sie das Alter mit der STOP-/ENTER-TASTE und verändern Sie ggf. mit den STEIGUNGS-TASTEN den maximalen Trainings-/Belastungspuls. Dieser Wert hängt stark von Ihrer individuellen körperlichen Verfassung ab und sollte zuvor mit Ihrem Arzt besprochen werden. Bestätigen Sie den Wert mit der STOP-/ENTER-TASTE.

**Einstellung der ZEIT:** Nachdem Sie die Einstellung des ALTERS abgeschlossen haben, blinkt im Display ZEIT die werkseitig voreingestellte Zeit von „60:00“. Stellen Sie über die STEIGUNGS-TASTEN die gewünschte Trainingszeit ein, und bestätigen Sie Ihre Auswahl anschließend mit der STOP-/ENTER-TASTE. Drücken Sie die START-TASTE, um mit dem Programm zu beginnen. Achten Sie während des gesamten Trainings darauf, dass Sie ständig den Handpuls-Sensor am Handlauf berühren. Wenn Sie den Handpuls-Sensor loslassen, wird das Programm automatisch abgebrochen.

**AUFWÄRMEN:** Nachdem Sie die ZEIT eingestellt und das Programm gestartet haben, erfolgt zunächst ein 3-minütiges AUFWÄRMPROGRAMM, mit dem Sie Ihren minimalen Trainings-/Belastungspuls erreichen. Die Anfangsgeschwindigkeit liegt bei 3,2 km/h, die Steigung bei 0%. Wenn Ihre tatsächliche Herzfrequenz nicht den minimalen Trainings-/Belastungsbereich erreicht, wird die Geschwindigkeit alle 15 Sekunden automatisch um 0,8 km/h erhöht. Sobald der minimale Trainings-/Belastungspuls erreicht ist, wird die

Geschwindigkeit bis zum Ablauf der 3-minütigen Aufwärmphase nicht weiter erhöht. Anschließend wechselt der Computer vom Aufwärmprogramm in das HAUPTTRAININGSPROGRAMM.

Wenn Sie Ihren Trainings-/Belastungspuls nicht innerhalb der ersten drei Minuten des Aufwärmtrainings erreichen, beginnt noch einmal ein 3-minütiges AUFWÄRMPROGRAMM. Während dieses Intervalls bleibt die Geschwindigkeit konstant. Wenn Ihre tatsächliche Herzfrequenz nicht den minimalen Trainings-/Belastungsbereich erreicht, wird die Steigung alle 15 Sekunden um 1% erhöht. Wenn Ihre Herzfrequenz den minimalen Trainings-/Belastungsbereich erreicht hat, wird die Steigung nicht weiter verändert, und das Programm läuft mit der gleichen Steigung und der gleichen Geschwindigkeit bis zum Ende des 3-Minuten-Aufwärmprogramms.

Wenn Sie Ihren Trainings-/Belastungspuls auch innerhalb der zweiten drei Minuten des Aufwärmtrainings nicht erreichen, beginnt noch einmal ein weiteres 3-minütiges AUFWÄRMPROGRAMM. Dabei werden die Geschwindigkeit und die Steigung aus dem zweiten Aufwärmintervall übernommen und nicht mehr verändert, bis die Zeit abgelaufen ist. Wenn auch mit diesem dritten Aufwärmintervall nicht der minimale Trainings-/Belastungspuls erreicht wird, wird das Programm abgebrochen und im Display GESCHWINDIGKEIT wird FAIL angezeigt.

**HRC-HAUPTTRAININGSPROGRAMM:** Nachdem Ihre tatsächliche Herzfrequenz den minimalen Trainings-/Belastungsbereich erreicht hat und das AUFWÄRMPROGRAMM beendet ist, wechselt der Computer in das HAUPTTRAININGSPROGRAMM und die zuvor eingestellte Zeit läuft im Countdown-Modus bis auf „0:00“. Wenn Ihre tatsächliche Herzfrequenz während des HAUPTTRAININGSPROGRAMMS nicht den maximalen Trainings-/Belastungsbereich erreicht, wird die Steigung alle 15 Sekunden um 1% erhöht, bis der maximale Trainings-/Belastungspuls erreicht ist oder die Steigung einen Wert von 15% erreicht hat.

Wenn die Steigung einen Wert von 15% erreicht hat, aber Sie noch nicht Ihren maximalen Trainings-/Belastungspuls erreicht haben, wird die Geschwindigkeit alle 15 Sekunden um 0,8 km/h erhöht, bis Sie Ihren maximalen Trainings-/Belastungspuls erreicht haben.

Wenn Ihr tatsächlicher Puls höher als Ihr maximaler Trainings-/Belastungspuls ist, wird die Steigung alle 15 Sekunden um 1% gesenkt, bis der maximale Trainings-/Belastungspuls erreicht ist oder die Steigung einen Wert von 0% erreicht hat. Anschließend wird die Geschwindigkeit alle 15 Sekunden um 0,8 km/h gesenkt, bis Sie Ihren maximalen Trainings-/Belastungspuls erreicht haben.

**ABKÜHLEN:** Nachdem das HAUPTTRAININGSPROGRAMM beendet und die Zeit abgelaufen ist, starten Sie das 1-minütige Abkühlprogramm. Die Steigung wird auf 0% und die Geschwindigkeit auf 3,2 km/h gesenkt, während die Zeit im Countdown-Modus von „1:00“ auf „0:00“ runterläuft.

## **Training mit dem Brustgürtel-Pulsmesser:**

Um eine möglichst präzise Pulsmessung zu gewährleisten, empfehlen wir Ihnen, den Brustgürtel so umzuschnallen, dass das Messgerät wie in der Abbildung dargestellt etwa mittig an Ihrer Brust anliegt. Um richtig zu funktionieren, braucht das Gerät etwas Körperwärme und Feuchtigkeit. Am besten Sie befeuchten vor dem Training die beiden Gummiknöpfe unter dem Gürtel.

## 8. Motion-Control-Sensor

Das Laufband RUNNER 4000 verfügt über eine komfortable Geschwindigkeitssteuerung mittels optischer Sensoren.

1. Drücken Sie die Taste für den MOTION-CONTROL-SENSOR um die Sensoren ein- bzw. auszuschalten.
  - Wenn die LED-Anzeige **leuchtet**, ist der Motion-Control-Sensor **eingeschaltet**.
  - Wenn die LED-Anzeige **nicht leuchtet**, ist der Motion-Control-Sensor **ausgeschaltet**.
2. Geschwindigkeit erhöhen:  
Bewegen Sie Ihre rechte Hand in einem Abstand von ca. 15cm kurz über den optischen Sensor auf dem rechten Handlauf. Pro Handbewegung ertönt ein kurzer „Piep-Ton“, mit dem signalisiert wird, dass die Geschwindigkeit um 0,1 km/h erhöht wird. Wenn Sie die Hand länger über dem Sensor halten ertönt ein längerer „Piep-Ton“ und die Geschwindigkeit erhöht sich um 0,5 km/h.
3. Geschwindigkeit verringern:  
Bewegen Sie Ihre linke Hand in einem Abstand von ca. 15cm kurz über den optischen Sensor auf dem linken Handlauf. Pro Handbewegung ertönt ein kurzer „Piep-Ton“, mit dem signalisiert wird, dass die Geschwindigkeit um 0,1 km/h verringert wird. Wenn Sie die Hand länger über dem Sensor halten ertönt ein längerer „Piep-Ton“ und die Geschwindigkeit verringert sich um 0,5 km/h.
4. Laufband stoppen:  
Halten Sie beide Hände über beide optische Sensoren. Es ertönen zwei kurze „Piep-Töne“ und das Laufband stoppt.



**Geschwindigkeit erhöhen**



**Geschwindigkeit verringern**



**Laufband stoppen**

**Schalten Sie nach dem Training unbedingt die Motion Control Funktion ab, bevor Sie das Laufband abschalten !**

## 9. Trainingsanleitung

### WARNUNG:

Lassen Sie sich gründlich von einem Arzt untersuchen, bevor Sie mit dem Training beginnen. Ein regelmäßiges Training sollte unbedingt vorher mit einem Arzt besprochen werden. Wenn Sie während des Training oder infolge dessen Schmerzen, Übelkeit oder ähnliches verspüren, brechen Sie das Training unverzüglich ab, und suchen Sie einen Arzt auf. Benutzen Sie das Trainingsgerät nur so, wie in dieser Übungsanleitung beschrieben. Lesen Sie sich diese Übungsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie mit dem Training beginnen.

### VOR DEM TRAINING:

Wie Sie mit dem Training beginnen hängt davon ab, in welcher körperlichen Verfassung Sie sich befinden. Wenn Sie in den letzten Jahren kein Sport getrieben haben oder übergewichtig sind, sollten Sie unbedingt langsam anfangen und sich dann allmählich steigern. Am Anfang bedeutet das möglicherweise, dass Sie nur eine paar Minuten pro Woche trainieren.

Anfangs schaffen Sie es vielleicht nur über einen kurzen Zeitraum, mit dem für Sie richtigen Trainings-/Belastungspuls zu trainieren. Innerhalb von sechs bis acht Wochen wird sich Ihre Kondition jedoch merklich verbessern. Doch auch wenn es länger dauert, sollten Sie sich nicht entmutigen lassen. Wichtig ist, dass Sie mit der für Sie richtigen Intensität und Geschwindigkeit trainieren. Über kurz oder lang werden Sie in der Lage sein, 30 Minuten ununterbrochen zu trainieren. Je mehr Kondition Sie haben, desto härter müssen Sie trainieren, um innerhalb Ihres Trainings-/Belastungspulses zu bleiben. Vergessen Sie dabei nicht diese grundlegenden Empfehlungen:

- Suchen Sie vor dem ersten Training Ihren Arzt auf. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt Ihr Trainings- und Ernährungsprogramm und entwickeln Sie zusammen einen Trainingsplan für Ihre individuellen Bedürfnisse.
- Beginnen Sie Ihr Training nur langsam, und setzen Sie sich realistische Ziele, die Sie zuvor gemeinsam mit Ihrem Arzt entwickelt haben.
- Ergänzen Sie Ihr Trainingsprogramm mit einer oder mehreren Ausdauerübungen, wie z. B. Gehen/Laufen, Schwimmen, Joggen, Tanzen, Fahrradfahren etc. Messen Sie dabei regelmäßig Ihren Puls. Wenn Sie kein elektronisches Pulsmessgerät verwenden, lassen Sie sich von Ihrem Arzt zeigen, wie man seinen Puls mit der Hand am Hals oder am Handgelenk richtig misst. Bestimmen Sie Ihren Trainings-/Belastungspuls in Abhängigkeit von Ihrem Alter und Ihrer körperlichen Verfassung.

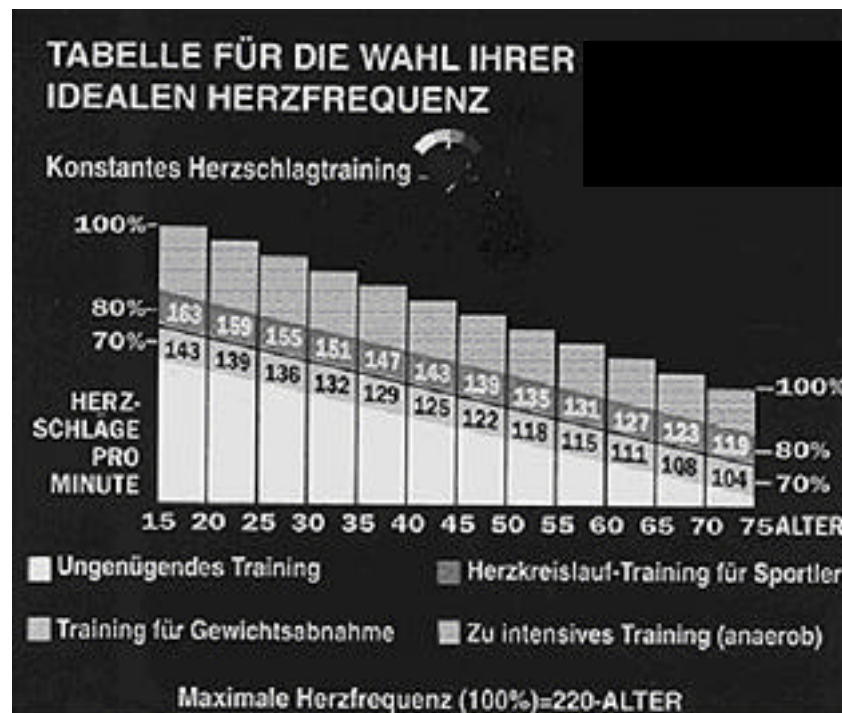
**Trinken Sie während des Trainings ausreichend Flüssigkeit. Es ist extrem wichtig, dass Sie den Flüssigkeitsverlust infolge des Trainings schon während des Trainings ausgleichen, damit Sie nicht dehydrieren. Trinken Sie dabei keine großen Mengen kalter Flüssigkeiten. Sorgen Sie stattdessen dafür, dass Ihre Getränke für das Training Zimmertemperatur haben.**



## Messen Sie Ihren Puls:

Um sicherzustellen, dass sich Ihre Herzfrequenz in der „Trainingszone“ befindet, müssen Sie wissen, wie Sie Ihre Herzfrequenz messen können. Am leichtesten lässt sich der Puls an der Halsschlagader messen, zwischen der Luftröhre und der Nackenmuskulatur. Zählen Sie die Anzahl Schläge innerhalb von 10 Sekunden und multiplizieren Sie diesen Wert anschließend mit sechs. So erhalten Sie den Pulsschlag pro Minute.

Wie schnell sollte Ihr Herz bei Ausdauerübungen schlagen? Schnell genug, um den Trainings-/Belastungspuls zu erreichen und ihn zu halten. Diese Trainingszone ist ein Pulsschlagbereich, der weitestgehend von Ihrem Alter und Ihrer körperlichen Verfassung abhängt. Das folgende Diagramm hilft Ihnen dabei, Ihre individuelle Trainingszone zu ermitteln:

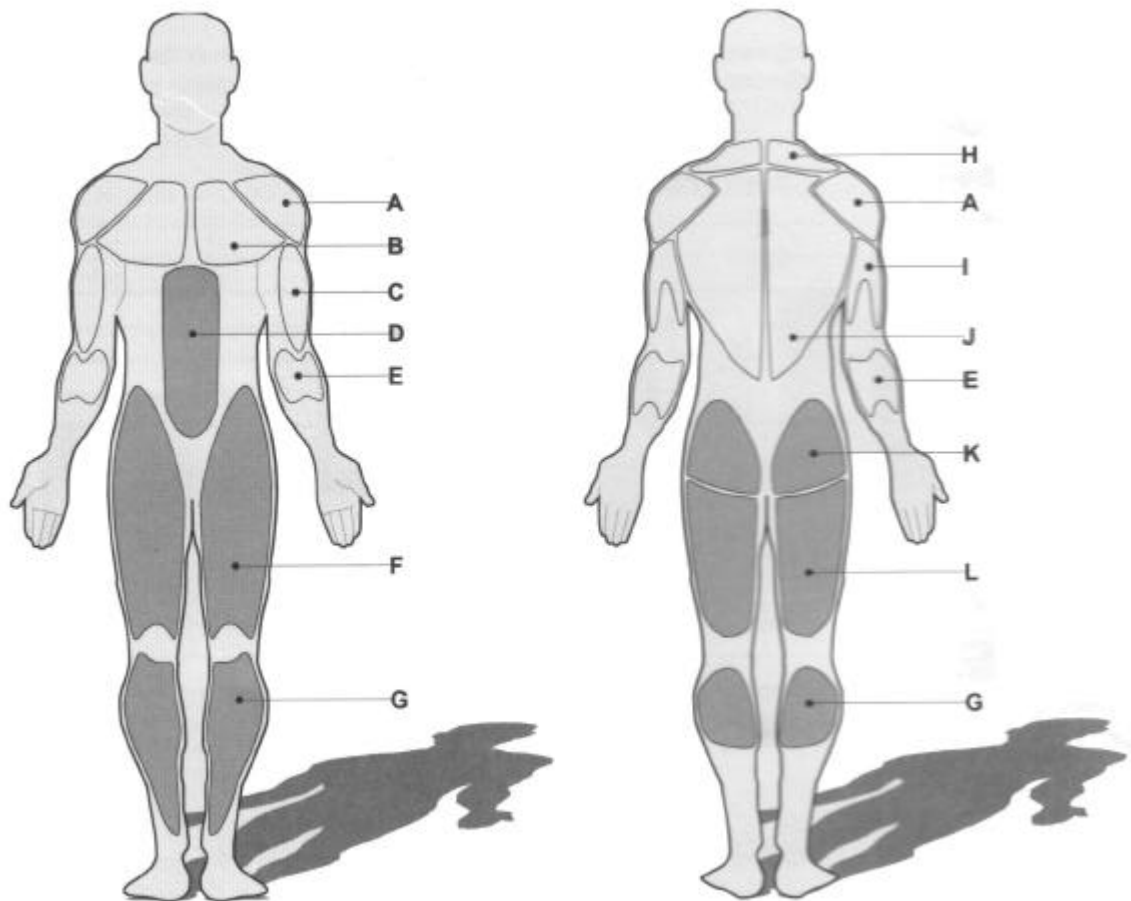


## Ausdauerübung:

Von einer Ausdauerübung spricht man bei jeder Übung, in der über Ihr Herz und Ihre Lunge Sauerstoff zu Ihren Muskeln transportiert wird. Dadurch wird die Fitness Ihrer Lunge und die Ihres Herzens trainiert – dem wichtigsten Muskel überhaupt. Ausdauerfitness wird immer dann trainiert, wenn Sie eine Übung machen, für die Sie eine oder mehrere der großen Muskelgruppen einsetzen: Arme, Beine und Po, etc. Dabei schlägt Ihr Herz schneller und Sie atmen tief ein und aus. Mindestens eine Ausdauerübung sollte Bestandteil in jedem Trainingsplan sein.

## Die wichtigsten Muskelgruppen:

Das Training mit dem „Runner 4000“ kräftigt in erster Linie die hier aufgeführten Muskelgruppen (in der Zeichnung grau markiert):



Schultermuskulatur A  
Bizepsmuskulatur C  
Unterarmmuskulatur E

Wadenmuskulatur G  
Trizepsmuskulatur I  
Pomuskulatur K

B Brustmuskulatur  
D Brustmuskulatur  
F Quadrizeps (Vordere Oberschenkelmuskulatur)  
H Trapezius (Nackenmuskulatur)  
J Rückenmuskulatur  
L Beinbizeps (hintere Oberschenkelmuskulatur)

## Aufwärmphase und Abkühlphase

Jede Trainingseinheit sollte aus drei Phasen bestehen, um Verletzungen zu vermeiden und Muskelkater vorzubeugen:

1. Aufwärmphase:  
5 bis 10 Minuten Gymnastik und Stretching, Vorbereitung des Organismus auf die bevorstehende Trainingsleistung
2. Trainingsphase:  
15 bis 40 Minuten intensives aber nicht überforderndes Training
3. Abkühlphase:  
5 bis 10 Minuten Gymnastik und Stretching um die Muskulatur zu lockern und Muskelkater vorzubeugen.

## Wir empfehlen Ihnen die folgenden Übungen für die Aufwärmphase und die Abkühlphase:

### Zehen berühren:

Beugen Sie sich mit durchgedrückten Knien langsam nach vorne und lassen Sie Ihre Schultern und Ihren Rücken locker, während Sie versuchen, Ihre Zehen zu berühren. Gehen Sie so weit runter, wie Sie können und halten Sie die Position 15 Sekunden lang.



### Schulterheben:

Heben Sie Ihre rechte Schulter nach oben, hin zu Ihrem Ohr und halten Sie die Position einen Moment lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrer linken Schulter.



### Kopfrollen:

Legen Sie Ihren Kopf nach rechts und halten Sie die Position einen Moment lang. Dabei spüren Sie, wie Ihre linke Nackenmuskulatur gedehnt wird. Legen Sie Ihren Kopf anschließend in den Nacken, recken Sie Ihre Kinn nach oben und öffnen Sie Ihren Mund. Legen Sie Ihren Kopf dann nach links, und spüren Sie die Dehnung Ihrer rechten Nackenmuskeln. Legen Sie zum Schluss Ihr Kinn so weit wie möglich auf Ihre Brust, und halten Sie die Position erneut für einen Moment.



## Dehnung der hinteren Oberschenkmuskulatur:

Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie Ihr rechtes Bein. Winkeln Sie Ihr linkes Bein so an, dass die Fußsohle die Innenseite Ihres rechten Oberschenkels berührt. Beugen Sie sich nun so weit wie möglich nach vorne und versuchen Sie, die Zehen an Ihrem rechten Bein zu berühren. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrem linken Bein.



## Dehnung der inneren Oberschenkelmuskulatur:

Setzen Sie sich auf den Boden und winkeln Sie Ihre Beine so an, dass sich die Fußsohlen berühren und Ihre Knie dabei nach außen zeigen. Ziehen Sie Ihre Füße nun so weit wie möglich zu Ihrem Körper, ohne Sie dabei vom Boden anzuheben. Drücken Sie Ihre Knie langsam nach unten. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang.



## Seitliches Dehnen:

Strecken Sie Ihre Arme nach oben. Versuchen Sie nun, Ihren rechten Arm so weit wie möglich nach oben zu strecken, dabei spüren Sie, wie Ihre rechte Seite gedehnt wird. Halten Sie diese Position einen Moment lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrem linken Arm.



## Dehnen der Wadenmuskeln und der Achillessehne:

Lehen Sie sich mit Ihren Handflächen gegen eine Wand und stellen Sie Ihren rechten Fuß bei durchgedrücktem Knie so weit wie möglich nach hinten. Ihr linkes Bein ist angewinkelt, das linke Knie befindet sich etwa unterhalb Ihres Beckens. Bewegen Sie sich nun mit Ihrer Hüfte in Richtung Wand, so dass Sie die Dehnung in Ihrer rechten Wade spüren. Heben Sie dabei nicht die Ferse an. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrem linken Bein.



## 10. Garantiebedingungen

Garantiebeginn mit Rechnungs- bzw. Auslieferdatum.

Reparaturen oder etwaige Rückgaben nur in Originalverpackung mit Rechnungsbeleg, Aufbau und Übungsanleitung möglich. Ansonsten kostenpflichtig !

Die Garantie bezieht sich auf Herstellungs- und Materialfehler. Hierzu gehören keine Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung und höhere Gewalt entstehen sowie keine natürlichen Verschleißerscheinungen.

Während der Garantiezeit haben Sie das Recht auf Reparatur. Dies bedeutet, dass wir eventuell Mängel bis zum Ablauf der beim Kauf gültigen Garantiezeit kostenlos beseitigen. Danach berechnen wir Ihnen jeweils Porto- und Verpackungskosten. Sofern notwendig, werden wir den Artikel ganz oder teilweise austauschen.

Sollten unsere Bemühungen während der beim Kauf gültigen Garantiezeit fehlschlagen oder die Reparatur unwirtschaftlich sein, steht Ihnen nach Ihrer Wahl auch das Recht auf Rückgängigmachung des Vertrages (Wandlung) oder auf Herabsetzung des Kaufpreises (Minderung) zu.

Melden Sie uns bitte jeden Mangel sofort. Offensichtliche Mängel einschließlich Transportschäden werden von uns nur anerkannt, wenn Sie spätestens 48 Stunden nach Lieferung angezeigt werden.

### Fehlerbeschreibung bei Rücksendung

Bei etwaigen Störungen senden Sie diesen Artikel nach Absprache mit Ihrer Kaufadresse bitte gut verpackt (Originalverpackung) mit Rechnungsbeleg sowie **detaillierter Fehlerbeschreibung** an die Kaufadresse zurück.



Homesport.de GmbH, Altendorferstraße 526, D – 45355 Essen

Telefon (0201) 5453752, Telefax (0201) 5453753

E-Mail: [info@homesport.de](mailto:info@homesport.de), Internet: <http://www.homesport.de>