

HOMESPORT.DE

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

AUFBAU- & UEBUNGSANLEITUNG

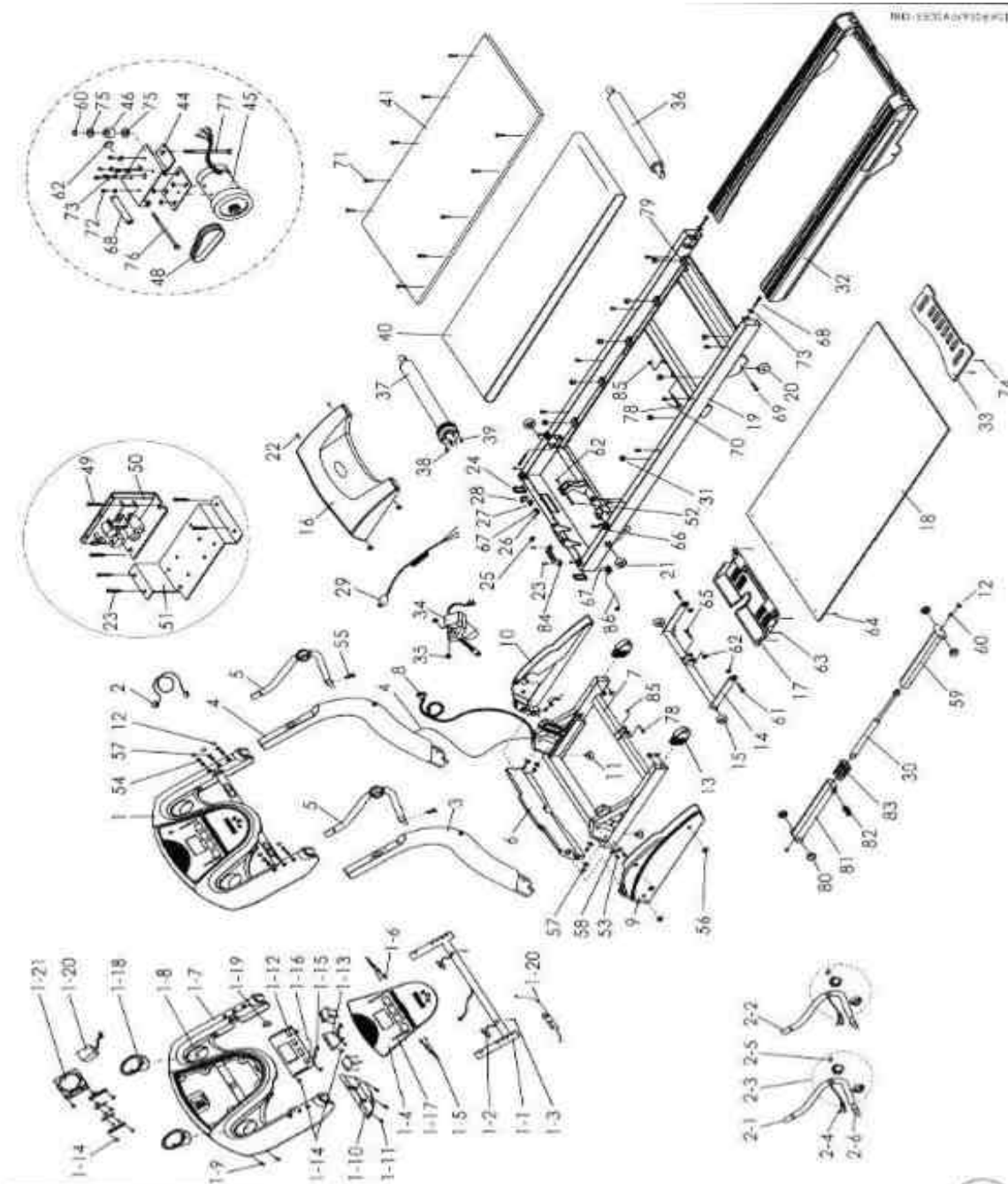
Laufband „Runner 5500“



Inhaltsverzeichnis

| | |
|----------------------------------|----|
| 1. EXPLOSIONSZEICHNUNG..... | 3 |
| 2. TEILELISTE | 4 |
| 3. SICHERHEITSVORKEHRUNGEN | 8 |
| 4. VOR DEM AUFBAU | 13 |
| 5. AUFBAUANLEITUNG..... | 14 |
| 6. WARTUNG & PFLEGE | 18 |
| 7. COMPUTERBEDIENUNG | 23 |
| 8. TRAININGSANLEITUNG..... | 28 |
| 9. GARANTIEBEDINGUNGEN..... | 34 |

1. Explosionszeichnung



EIN GROSSTEIL DER HIER AUFGEFÜHRTEN TEILE WURDE BEREITS IM WERK VORMONTIERT.

2. Teileliste

2.1 Teileliste (Auswahl)

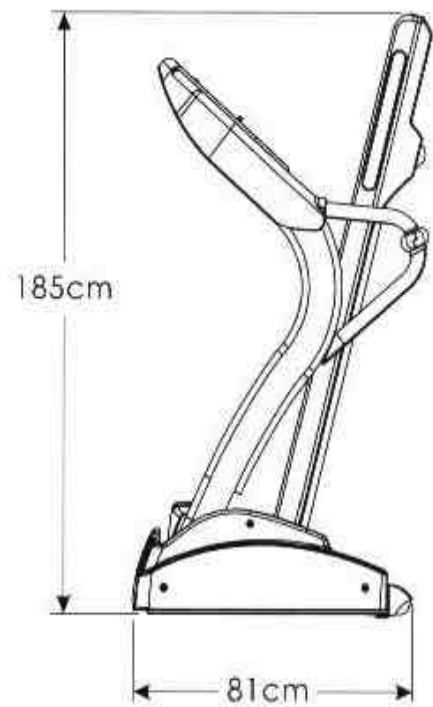
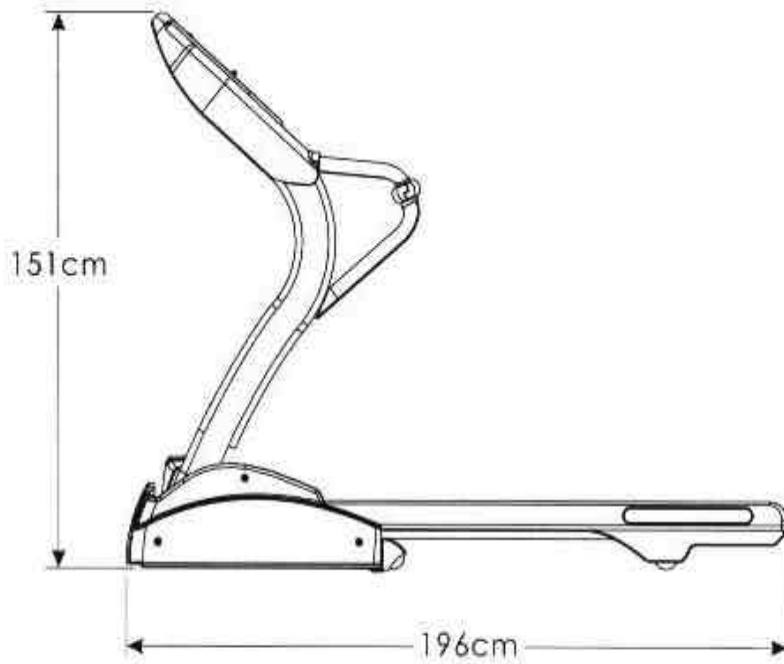
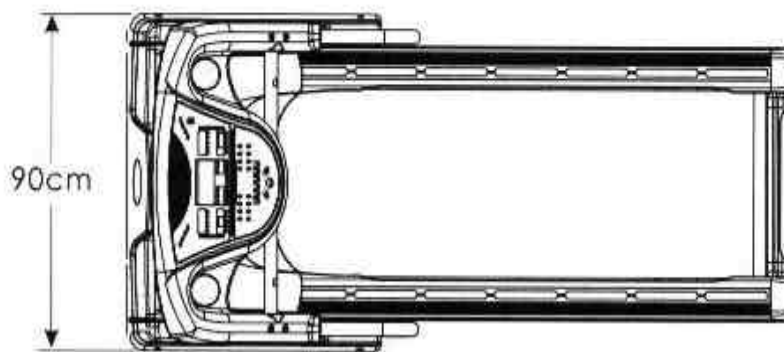
Eine Übersicht der Teile, die Sie für die noch durchzuführenden Aufbauschnitte benötigen, haben wir hier zusammengestellt:

| Bezeichnung | Anzahl |
|--------------------------------------|-----------|
| Haupttrahmen | 1 Satz |
| Senkrechte Stützen | 2 (L & R) |
| Handgriffe | 2 (L & R) |
| Computerelement | 1 Satz |
| Schutzabdeckungen | 2 (L & R) |
| Vordere Abdeckung | 1 |
| | |
| Bolzen M8 x 50mm (Computerelement) | 4 |
| Bolzen M8 x 15mm (senkrechte Stütze) | 6 |
| Bolzen M8 x 45mm (senkrechte Stütze) | 4 |
| Bolzen M5 x 10mm (Handgriffe) | 2 |
| Bolzen M5 x 20mm (Schutzabdeckung) | 6 |
| Inbusschlüssel (5 mm) | 1 |
| Inbusschlüssel (6 mm) | 1 |
| Unterlegscheibe (senkrechte Stütze) | 8 |
| Kunststoffendkappe (Computerelement) | 6 |
| Sicherheitsschlüssel | 1 |
| Schmierstoff für das Laufdeck | 1 |

Technische Spezifikationen:

| | |
|--|---|
| Länge | 196 cm |
| Breite | 81 cm |
| Lauffläche | 50 cm x 150 cm |
| Gewicht | 140 kg |
| Anzahl Steigungswinkel (Motor gesteuert) | 0-15 (nur bergauf) |
| Programme | 20 Programme, 2 Benutzerprogramme |
| Manueller Modus | Ja |
| Standardfunktionen | Anzeige Trainingszeit Speicherung von Trainingsdistanzen Handpuls |
| Optionale Funktionen | Pulskontrolle (HRC) |

| | |
|----------|--|
| | Cool-Down-Funktion Funktionstasten an den Handgriffen Quick-Tasten für Geschwindigkeit und Steigung Receiver Handgriffsensoren Luftfilter |
| Notstopp | Sicherheitschlüssel ziehen |



2.2 TEILELISTE (gesamt)

| NR. | BEZEICHNUNG | ANZ. | NR. | BEZEICHNUNG | ANZ. |
|-----|---|--------|-----|---|--------|
| 1 | Konsole | 1 Satz | 61 | Bolzen M10 x 25mm (Hebearm) | 1 |
| 2 | Sicherheitsschlüssel | 1 | 62 | Nylon-Mutter M10 | 5 |
| 3 | Senkrechte Stütze | 2 | 63 | Bolzen M4 x 15mm (untere Motorabdeckung) | 6 |
| 4 | Unteres Erdungskabel | 1 | 64 | Bolzen M4 x 10mm | 4 |
| 5 | Handgriff (L & R) | 2 | 65 | Bolzen M10 x 55mm (Steigungsmotor) | 1 |
| 6 | Vordere Schutzabdeckung | 1 | 66 | Bolzen M8 x 30mm (vordere Rolle) | 1 |
| 7 | Hauptrahmen | 1 | 67 | Bolzen M3 x 6mm | 4 |
| 8 | Unteres Computerkabel | 1 | 68 | Bolzen M8 x 70mm (Laufdeckrahmen) | 3 |
| 9 | Linke Schutzabdeckung | 1 | 69 | Bolzen M8 x 40mm (hintere Transportrolle) | 2 |
| 10 | Rechte Schutzabdeckung | 1 | 70 | Bolzen M6 x 15mm mit Unterlegscheibe | 8 |
| 11 | Niveau-Bodenausgleich | 2 | 71 | Bolzen M8 x 30mm (Laufdeckrahmen) | 10 |
| 12 | Endkappe Konsole | 6 | 72 | Bolzen M8 x 15mm (Motor) | 4 |
| 13 | Vordere Transportrolle | 2 | 73 | Sprengring M8 | 4 |
| 14 | Hebearm | 1 | 74 | Bolzen M4 x 25mm (hintere Abdeckung) | 4 |
| 15 | Rollen Hebearm | 2 | 75 | Unterlegscheibe 3/8" (Motor) | 2 |
| 16 | Obere Motorabdeckung | 1 | 76 | Bolzen M10 x 140mm (Motor) | 1 |
| 17 | Untere Motorabdeckung | 1 | 77 | Bolzen 5/16" x 135mm (Motor) | 1 |
| 18 | Kunststoffdeck | 1 | 78 | Bolzen 3/8" x 114mm (Arretierung) | 2 |
| 19 | Laufdeckrahmen | 1 | 79 | Auflagestütze Laufdeck | 10 |
| 20 | Hintere Transportrolle | 2 | 80 | Endkappe Arretiervorrichtung | 4 |
| 21 | Rolle Steigungsmotor | 2 | 81 | Oberes Element Arretiervorrichtung | 1 |
| 22 | Bolzen M5 x 20mm (obere Motorabdeckung) | 4 | 82 | Feststellknopf Arretiervorrichtung | 1 |
| 23 | Bolzen M5 x 12mm | 4 | 83 | Verbindungsstück Arretiervorrichtung | 1 |
| 24 | Endkappe Laufdeckrahmen | 2 | 84 | Kupferschelle | 1 |
| 25 | Zugentlastungsmuffe | 1 | 85 | Nylon-Mutter 3/8" Arretiervorrichtung | 2 |
| 26 | Klammer Zugentlastungsmuffe | 1 | 86 | Sensorenkabel | 1 |
| 27 | Ein-/Aus-Schalter | 1 | | | |
| 28 | Sicherung | 1 | | Computerkonsole | |
| 29 | Netzkabel | 1 | 1-1 | Konsolenstütze | 1 |
| 30 | Stoßdämpfer | 1 | 1-2 | Handpuls | 1 Satz |
| 31 | Gummipolster | 10 | 1-3 | Bolzen M4 x 25mm | 2 |

| | | | | | |
|----|---|---|------|----------------------------|------------|
| | | | | (Konsolenstütze) | |
| 32 | Seitliche Umrandung | 1 | 1-4 | Obere Konsolenabdeckung | 1 |
| 33 | Hintere Abdeckung | 1 | 1-5 | Halterung für Bücher ö. ä. | 1 Satz |
| 34 | Steigungsmotor | 1 | 1-6 | Mutter M5 Buchhalterung | 2 |
| 35 | Stift Steigungsmotor | 2 | 1-7 | Konsolenhalterung | 1 |
| 36 | Hintere Rolle | 1 | 1-8 | Bolzen M4 x 50mm | 6 |
| 37 | Vordere Rolle | 1 | 1-9 | Bolzen 1/4 x 12mm | 4 |
| 38 | Magnet | 1 | 1-10 | Untere Konsolenabdeckung | 1 |
| 39 | Eisenblock | 1 | 1-11 | Bolzen M4 x 20mm | 4 |
| 40 | Lauffläche | 1 | 1-12 | Bedienelement | 1 |
| 41 | Laufdeck | 1 | 1-13 | Funktionstaste | 1 |
| 42 | Gummiunterlegscheibe 3/8" | 4 | 1-14 | Bolzen M3 x 6mm | 16 |
| 43 | Mutter M8 (Motor) | 1 | 1-15 | Oberes Computerkabel | 1 |
| 44 | Motorhalterung | 1 | 1-16 | Oberes Erdungskabel | 1 |
| 45 | Motor | 1 | 1-17 | Kurzanweisungen | 1 Satz |
| 46 | Gummipolster Motor | 1 | 1-18 | Flaschenhalterung | 2 |
| 47 | Hülse | 1 | 1-19 | Empfänger | 1 |
| 48 | Antriebsriemen | 1 | 1-20 | Luftfilter | 1 |
| 49 | Bolzen M5 x 15mm (Motorsteuerung) | 2 | 1-21 | Lüftung | 1 |
| 50 | Motorsteuerung | 1 | 1-22 | Handpulsverbindung | 1 |
| 51 | Befestigung Motorsteuerung | 1 | | | |
| 52 | Bolzen M10 x 55mm (Steigungsmotor) | 1 | | Handgriffe | |
| 53 | Bolzen M8 x 45mm (senkrechte Stütze) | 4 | 2-1 | Linker Handgriff | 1 |
| 54 | Bolzen M8 x 50mm (Computerkonsole) | 2 | 2-2 | Rechter Handgriff | 1 |
| 55 | Bolzen M5 x 10mm (Handgriffe) | 4 | 2-3 | Handgriffsensoren | 2 Sätze |
| 56 | Bolzen M5 x 20mm (Schutzabdeckung) | 6 | 2-4 | Handgriffsensorenkabel | 2 |
| 57 | Bolzen M8 x 15mm (senkrechte Stütze) | 5 | 2-5 | Bolzen M3 x 12mm | 4 |
| 58 | Unterlegscheibe M8 | 8 | 2-6 | Endkappe Handgriff | 2 |
| 59 | Unteres Element Arretiervorrichtung | 1 | | | |
| 60 | Nylon-Mutter M8 | 5 | | | |

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 140 kg für das Körpergewicht mit den entsprechenden Sicherheitsfaktoren durchgeführt. **Das Gerät ist für eine max. Belastbarkeit von 140 kg 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 5500“ 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 allen beweglichen Teilen – insbesondere den Rollen – des Laufbands, und führen Sie das Netzkabel nicht unterhalb des Laufbands

her. Schalten Sie das 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 1m x 2m 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.
- 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-/Ausshalter 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-/Ausshalter 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 140 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.

LUFTFILTER (optionale Zubehör):

- Der Luftfilter funktioniert nur bei eingeschaltetem Laufband.
- Der Luftfilter ist automatisch eingeschaltet bzw. ausgeschaltet, wenn das Laufband eingeschaltet bzw. ausgeschaltet ist.
- Stecken Sie keine Gegenstände in den Luftfilter, weil es sonst aufgrund der hohen Spannung zu einem elektrischen Schlag kommen kann.
- Zu viel Ozon kann zu körperlichen Erkrankungen führen. Benutzen Sie das Laufband und den Luftfilter nur an Orten, an denen die Luft frei zirkulieren kann.
- Die folgenden Tabelle enthält Richtwerte dafür, wie lange Sie Ihr Laufband und dessen Luftfilter in geschlossenen Räumen benutzen können.

| geschlossener Raum | Zeit |
|----------------------------|----------------------|
| 6,6 qm | 2 Stunden |
| 9,9 qm | 4 Stunden |
| 13,2 qm | 5 Stunden |
| mehr als 16,5 Quadratmeter | keine Zeitbegrenzung |

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 zusätzlichen Überspannungsschutz (neben dem Überspannungsschutz, der bereits im Lieferumfang enthalten ist).

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.

Überspannungsschutz:

Zwar verfügt das Trainingsgerät über einen integrierten Überspannungsschutz, aber wir empfehlen Ihnen dennoch, einen zusätzlichen Überspannungsschutz zu kaufen und zu verwenden. Wenn eine Überspannung auftritt, schaltet sich das Trainingsgerät automatisch ab.

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.

Laden Sie einen Freund ein:

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 140 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

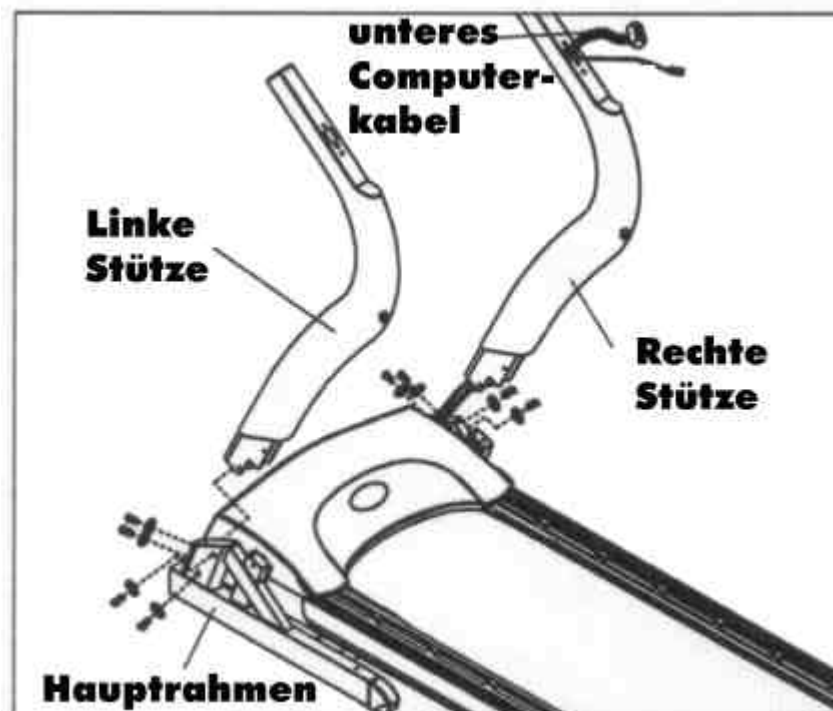
Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen!
Entnehmen Sie bitte alle Teile aus dem Karton und überprüfen Sie diese anhand der Teileliste auf Vollständigkeit

Überzeugen Sie sich bei der Montage des **Laufbandes „Runner 5500“**, dass sich alle Teile in der Stellung befinden, die auf den Abbildungen angegeben ist.

Ziehen Sie bei der Montage alle Teile fest an.

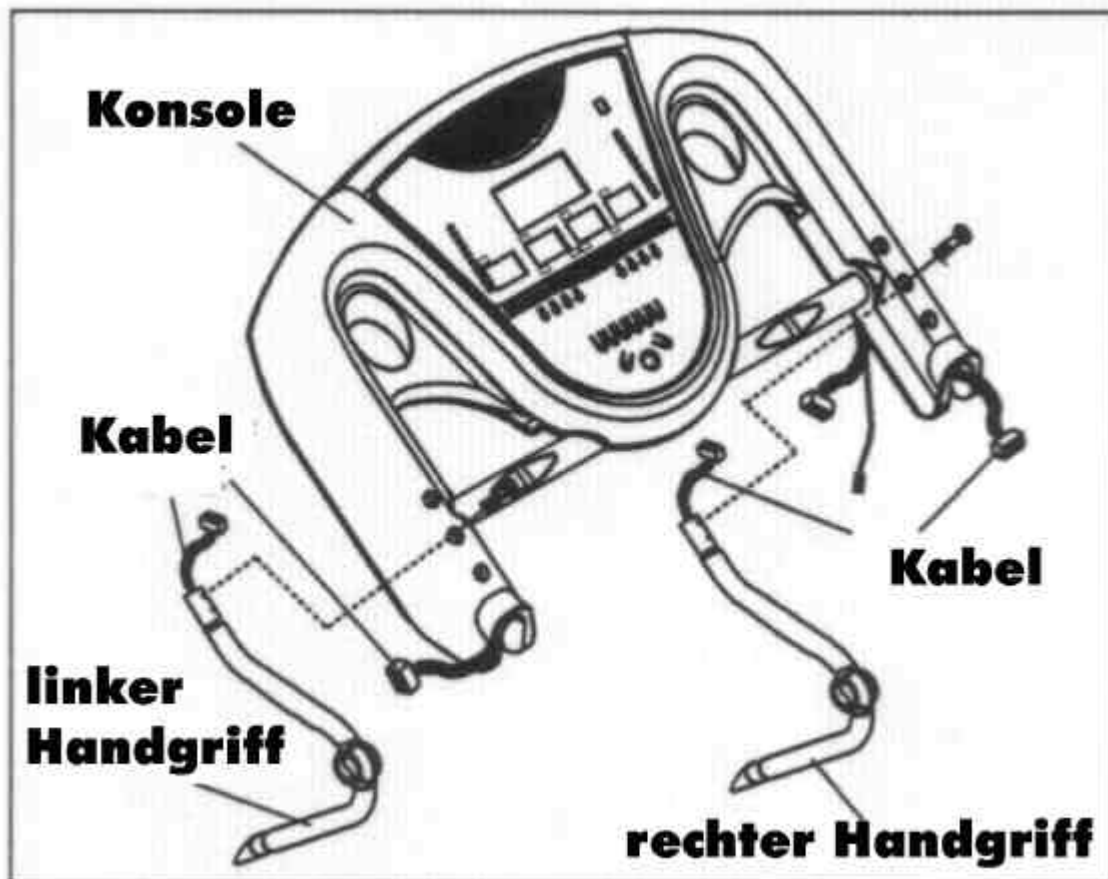
Schritt 1: Fixieren Sie die senkrechte Stütze am Hauptrahmen

- Schieben Sie die **linke senkrechte Stütze** (die ohne Kabel) in den **Hauptrahmen**, und sichern Sie diese mithilfe von **2x Bolzen M8 x 15mm** und **2x Bolzen M8 x 45 mm**.
- Ziehen Sie das **untere Computerkabel** aus der oberen Öffnung der **rechten senkrechten Stütze**, und schieben Sie die rechte senkrechte Stütze in den Hauptrahmen. Sichern Sie diese mithilfe von **2x Bolzen M8 x 15mm** und **2x Bolzen M8 x 45 mm**.



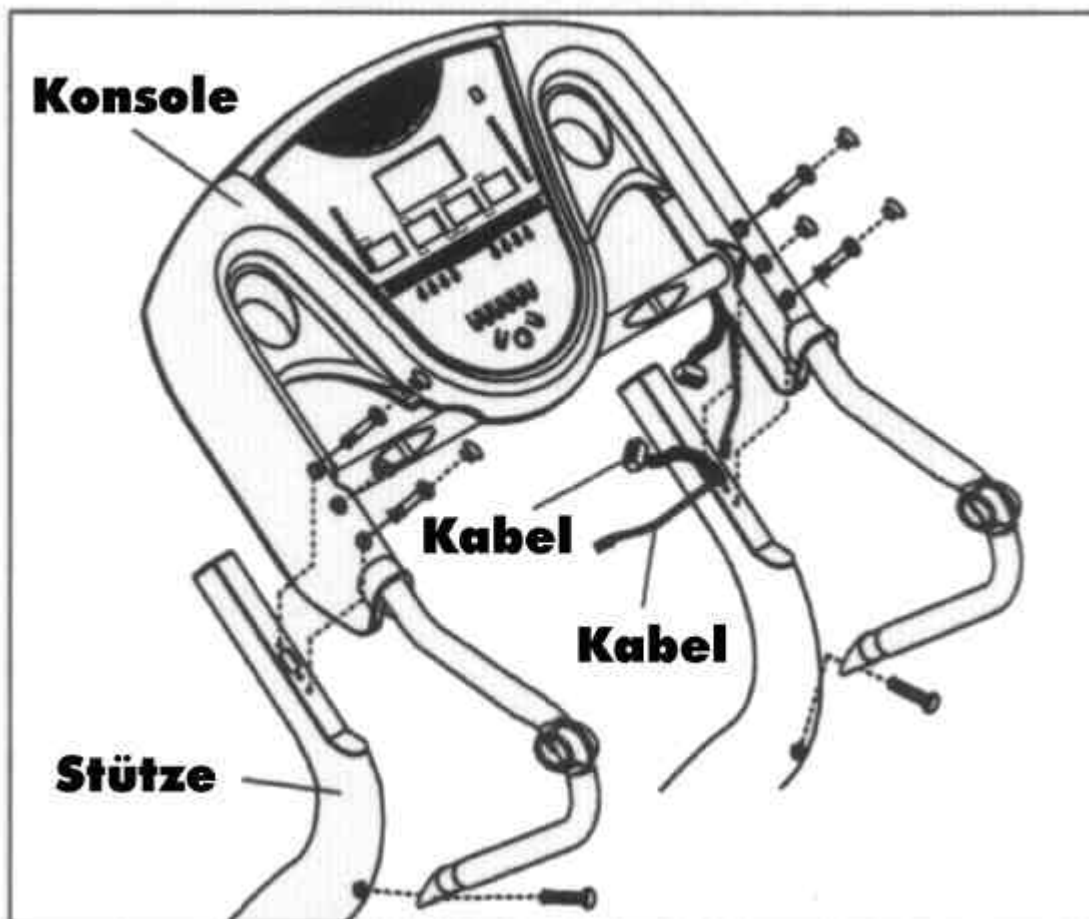
Schritt 2: Fixieren Sie die Handgriffe an der Computerkonsole

- Lösen Sie den Knoten und verbinden Sie die **Kabel** mit den **Handgriffsensoren**.
- Schieben Sie den **linken Handgriff** in die **Computerkonsole**, und stimmen Sie Bohrlöcher der beiden Elemente miteinander ab. Fixieren Sie den linken Handgriff mithilfe von **2x Bolzen M8 x 15mm**. Ziehen Sie die Bolzen noch nicht fest an!
- Wiederholen Sie die Schritte a) und b) für den **rechten Handgriff**.



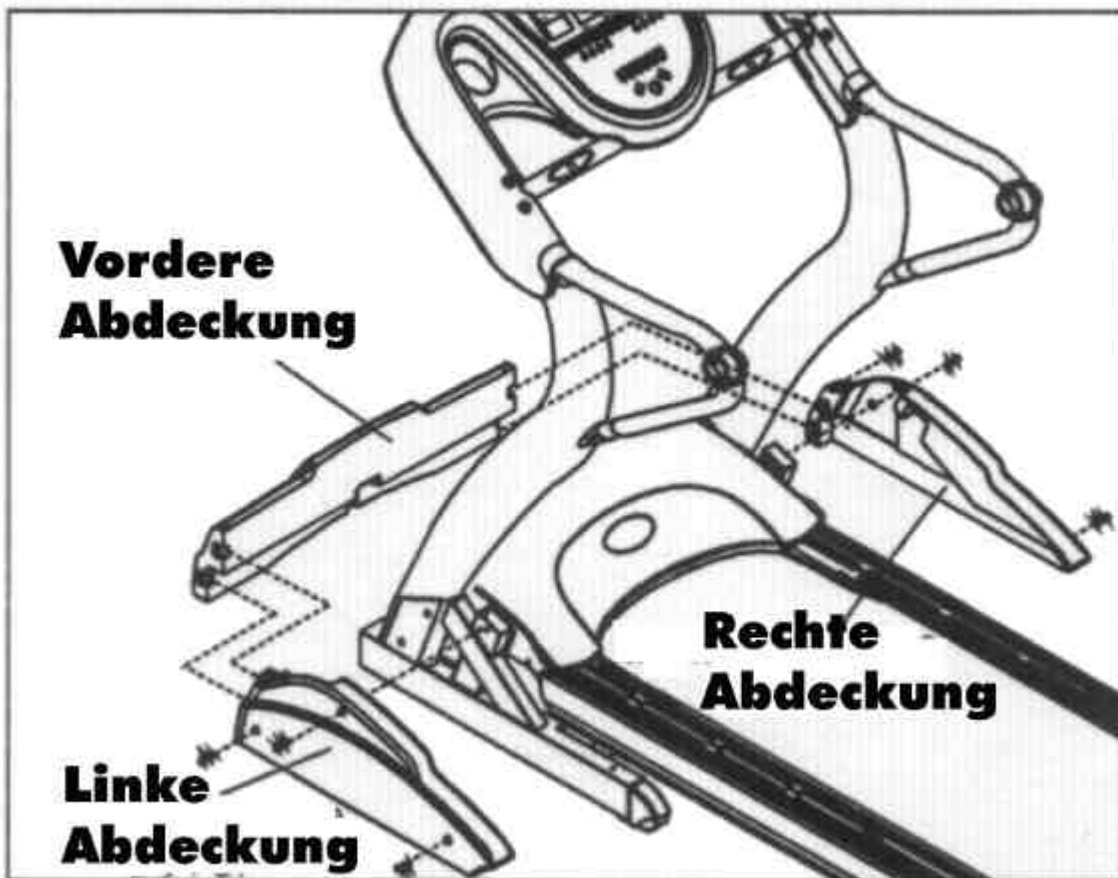
Schritt 3: Fixieren Sie die Computerkonsole an der Computerstütze

- Verbinden Sie die **Computerkabel** und die **Erdungskabel** der **Computerkonsole** und der **Computerstütze** miteinander.
- Schieben Sie die **Verbindungsstücke** und **Kabel** in die **rechte senkrechte Stütze**.
- Stimmen Sie die Bohrlöcher der **Computerkonsole** und der **Computerstütze** miteinander ab, und fixieren Sie die beiden Elemente mithilfe von **4x Bolzen M8x 50mm**. **Ziehen Sie die Bolzen noch nicht fest an!**
- Stimmen Sie die Bohrlöcher der **Handgriffe** und der **Computerstütze** miteinander ab, und fixieren Sie die beiden Elemente mithilfe von **2x Bolzen M5x 10mm**.
- Ziehen Sie alle Schrauben aus 2b) und 3c) fest an.
- Stecken Sie die 6 **Kunststoffendkappen** in die Öffnungen der Computerkonsole.



Schritt 4: Fixieren Sie die Schutzabdeckungen am Hauptrahmen

- Stecken Sie die **linke Schutzabdeckung** auf den **Haupttrahmen**.
- Sichern Sie die **linke Schutzabdeckung** mithilfe von **3x Bolzen M5 x 20mm**.
- Schieben Sie die **vordere Schutzabdeckung** auf den **Haupttrahmen**.
- Schieben Sie die **rechte Schutzabdeckung** auf den **Haupttrahmen**.
- Sichern Sie die **rechte Schutzabdeckung** mithilfe von **3x Bolzen M5 x 20mm**.



6. Wartung & Pflege

So pflegen Sie Ihr Laufband richtig:

Die richtige Wartung Ihres „Runner 5500“ 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.

- 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:

Einstellen der Laufflächenspannung:

Wenn Sie das Gefühl haben, dass die Lauffläche nicht straff genug gespannt ist, weil es zu einer ruckartigen Bewegung kommt, wenn Sie den Fuß aufsetzen, oder dass es zu stark gespannt ist, weil es beim Aufsetzen „rutschig“ ist, dann muss die Laufflächenspannung möglicherweise erhöht oder verringert werden.

Laufflächenspannung vergrößern:

- a) Drehen Sie die linke Spannschraube eine ¼-Drehung mit dem Uhrzeigersinn, um die hintere Rolle etwas nach hinten zu verschieben und so die Laufflächenspannung zu erhöhen.
- b) Wiederholen Sie Schritt a) für die rechte Spannschraube. Achten Sie darauf, die linke und rechte Spannschraube gleich weit zu drehen, damit die hintere Rolle am Ende wieder senkrecht zum seitlichen Rahmen verläuft und das Laufband zentriert abrollt.
- c) Wiederholen Sie die Schritte a) und b) ggf. bis die Laufflächenspannung richtig eingestellt ist.
- d) Achten Sie darauf, die Lauffläche nicht zu stark zu spannen, weil sonst eine zu große Last auf die hintere Rolle wirkt und es zu Beschädigungen kommen kann.

Laufflächenspannung verringern:

Wenn Sie die Laufflächenspannung verringern möchten, drehen Sie einfach die linke und rechte Spannschraube gleich weit gegen den Uhrzeigersinn.

Die Spannschrauben befinden sich am hinteren Ende des Laufbands.

Zentrieren des Laufbands:

Die Lauffläche wurde vom Werk richtig eingestellt. Jedoch kann es aus unterschiedlichen Gründen (Transport, unebener Untergrund, unterschiedliche starkes Aufsetzen mit dem linken und rechten Fuß etc.) zu einer seitlichen Verschiebung der Lauffläche kommen, so dass das diese an der seitlichen Abdeckschiene oder an der hinteren Abdeckung scheuert und beschädigt wird. Bringen Sie die Lauffläche wie folgt wieder in die richtige Position:

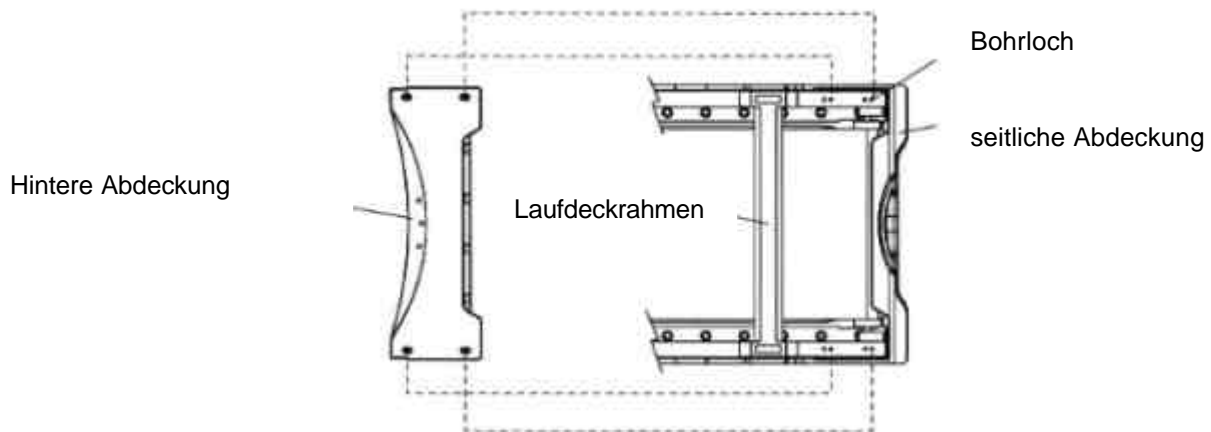
1. Starten Sie das Laufband mit einer Geschwindigkeit von 6 km/h. **Treten Sie NICHT auf die Lauffläche.**
2. Stellen Sie sich hinter das Laufband, und beobachten Sie, ob die Lauffläche nach links oder nach rechts läuft.
3. Wenn die Lauffläche sich nach links verschiebt, drehen Sie die linke Einstellschraube eine $\frac{1}{4}$ -Drehung im Uhrzeigersinn. Wir empfehlen Ihnen zunächst eine $\frac{1}{4}$ -Drehung, bevor Sie die Lauffläche zunächst noch einmal überprüfen. Verschiebt sich die Lauffläche immer noch nach links, drehen Sie die rechte Einstellschraube gegen den Uhrzeigersinn.
4. Wenn die Lauffläche sich nach rechts verschiebt, drehen Sie die rechte Einstellschraube im Uhrzeigersinn. Überprüfen Sie zunächst die Lauffläche und drehen Sie ggf. die linke Einstellschraube eine $\frac{1}{4}$ -Drehung gegen den Uhrzeigersinn.
5. Vergewissern Sie sich, dass die Lauffläche nun zentriert abrollt, indem Sie sich erneut hinter das Laufband stellen, und die Geschwindigkeit auf 16 km/h einstellen. **Treten Sie NICHT auf die Lauffläche.** Falls sich die Lauffläche noch immer verschiebt, wiederholen Sie die Schritte 3 bzw. 4. Falls Sie damit keine Abhilfe leisten können, müssen Sie möglicherweise die Laufflächenspannung erhöhen (siehe vorheriger Abschnitt).



Einstellen des Abstands zwischen Lauffläche und seitlicher Abdeckung:

Wenn die Lauffläche nach dem Einstellen noch immer gegen die seitliche Abdeckung scheuert, müssen Sie diese neu einstellen. Gehen Sie dazu wie folgt vor:

- a) Lockern Sie die vier Schrauben M4 x 25 mm auf der Rückseite der hinteren Abdeckung.
- b) Stellen Sie einen Abstand von 5 bis 7 mm zwischen der Lauffläche und der seitlichen Abdeckung her.
- c) Ziehen Sie die vier Schrauben wieder fest an.
- d) Wenn Lauffläche und seitliche Abdeckung nach dem Einstellen noch immer gegeneinander scheuern, schrauben Sie die hintere Abdeckung ab, und verschrauben Sie sie in den Bohrlochern, die in der Abbildung durch die gestrichelte Linie gekennzeichnet sind. Wiederholen Sie anschließend die Schritte a) bis c), wenn das Problem weiter besteht.



SCHMIERUNG:

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

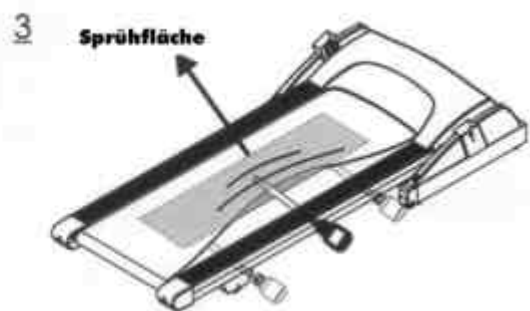
So schmieren Sie Ihr Laufband richtig:

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.

Häufigkeit der Schmierung:

| Nutzung des Laufbands | Häufigkeit der Nutzung | Schmierung |
|---------------------------|--------------------------|----------------|
| geringe Nutzung | weniger als 3 Std./Woche | Alle 12 Monate |
| durchschnittliche Nutzung | 3-5 Std./Woche | Alle 6 Monate |
| häufige Nutzung | mehr als 5 Std./Woche | Alle 3 Monate |



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.

LAGERUNG:

Lagern Sie das Laufband immer in einer sauberen und trockenen Umgebung. Ziehen Sie nach jedem Training den Netzstecker und stellen Sie den EIN-/AUS-SCHALTER auf AUS.

TRANSPORT:

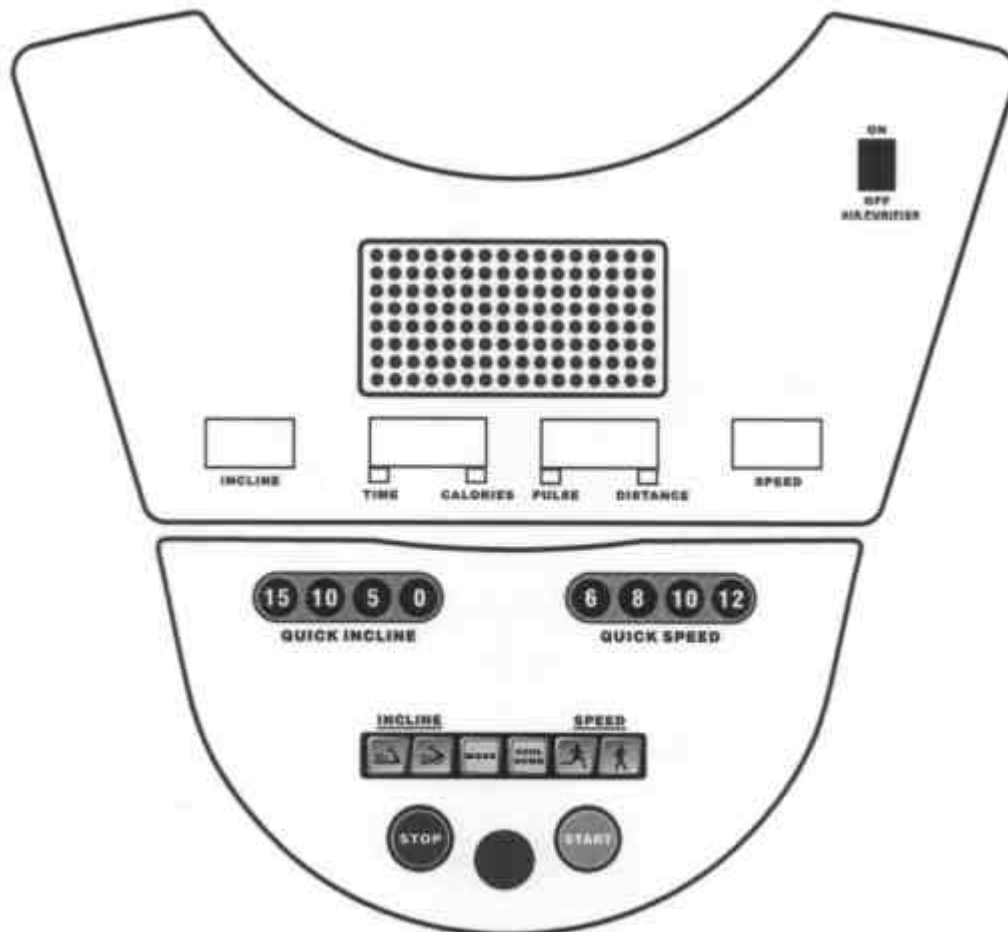
Das Laufband ist mit Transportrollen ausgestattet, so dass Sie es bequem an eine andere Stelle schieben können. Vergewissern Sie sich vorher, dass der Netzstecker gezogen ist und der EIN-/AUS-SCHALTER auf AUS steht.

FEHLERBEHEBUNG:

| PROBLEM | URSACHE | LÖSUNG |
|--|---|---|
| Die Displays der Computerkonsole leuchten nicht mehr auf | a) keine Stromversorgung b) die Kabelverbindung ist gestört oder unterbrochen c) Überlastung; der Computer befindet sich im geschützten Modus | Schalten Sie das Gerät aus und wieder ein. Drücken Sie START. Wenn die Displays noch immer nicht aufleuchten, wenden Sie sich bitte an den Kundendienst |
| „Buchstabensalat“ im Display | Die Computerkonsole ist beschädigt. | Wenden Sie sich bitte an den Kundendienst |
| E1 leuchtet auf | a) Problem mit dem Rundenzählsensor b) Sensorkabel ist gestört oder unterbrochen c) Kabelverbindung zum Motor ist gestört oder unterbrochen | Wenden Sie sich bitte an den Kundendienst |
| E3 leuchtet auf | Überdrehung | Wenden Sie sich bitte an den Kundendienst |
| E6 leuchtet auf | Das Kabel für den Steigungsmotor ist gestört oder unterbrochen | Wenden Sie sich bitte an den Kundendienst |
| E7 leuchtet auf | Das Kabel für die Spannungsregulierung des Steigungsmotors ist gestört oder beschädigt | Wenden Sie sich bitte an den Kundendienst |
| E9 leuchtet auf | a) Sie haben keine Angabe zu Geschlecht, Alter, Größe bzw. Gewicht gemacht b) Sie haben die Hände nicht auf die Handpulssensoren gelegt | Geben Sie alle erforderlichen Daten ein und legen Sie Ihre Hände auf die Handpulssensoren |

Wenden Sie sich bei allen Reparaturarbeiten und bei beschädigten Teilen immer an das entsprechende Fachpersonal, um ein Verletzungsrisiko und Beschädigungen des Laufbands auszuschließen.

7. Computerbedienung



| | |
|---------------|-------------------------------|
| on | EIN |
| off | AUS |
| air purifier | LUFTFILTER |
| incline | STEIGUNG |
| time | ZEIT |
| calories | KALORIEN |
| pulse | PULS |
| distance | DISTANZ |
| speed | GESCHWINDIGKEIT |
| quick incline | Kurzwahltaste STEIGUNG |
| quick speed | Kurzwahltaste GESCHWINDIGKEIT |
| mode | MODUS |
| cool down | COOL DOWN |
| start | START |
| Stopp | STOPP |

FUNKTIONSTASTEN:

Kurzwahltaste STEIGUNG:

Mit diesen Tasten können Sie bestimmte Steigungswinkel im manuellen Programmmodus direkt anwählen.

Kurzwahltaste GESCHWINDIGKEIT:

Mit diesen Tasten können Sie bestimmte Geschwindigkeiten im manuellen Programmmodus direkt anwählen.

STEIGUNG „/? “ / „/? “

Mit diesen Tasten können Sie den Steigungswinkel einstellen. Außerdem wählen Sie mit diesen Tasten die Programm P1 - P20.

MODUS:

Mit dieser Taste kommen Sie in den Programmwahlmodus, in die Einstellung für den Countdown oder wechseln zwischen den Anzeigen Zeit/Kalorien und Puls/Distanz.

COOL-DOWN:

Mit dieser Taste können Sie die Laufbandgeschwindigkeit kontinuierlich verringern, um so das Training langsam ausklingen zu lassen.

GESCHWINDIGKEIT „/? “ / „/? “

Mit diesen Tasten können Sie die Geschwindigkeit einstellen.

START:

Zum Starten des Laufbands

STOPP:

Zum Anhalten des Laufbands

DISPLAYS:

STEIGUNG:

Zeigt den aktuellen Steigungswinkel an.

ZEIT:

Zeigt die aktuelle Trainingszeit an.

KALORIEN:

Zeigt die bisher verbrauchten Kalorien an.

PULS:

Zeigt den aktuellen Puls an.

DISTANZ:

Zeigt die bisher zurückgelegte Entfernung in Kilometern (km) an.

GESCHWINDIGKEIT:

Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an.

Sicherheitsschlüssel:

Stecken Sie vor jeder Trainingseinheit den Sicherheitsschlüssel von vorne in die Computerkonsole. Befestigen Sie dann den Sicherheitsschlüssel an Ihrer Kleidung. Falls Sie das Gerät unbeabsichtigt verlassen, stoppt der Sicherheitsschlüssel alle Funktionen des Laufbands. 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.

Trainingsprogramme:

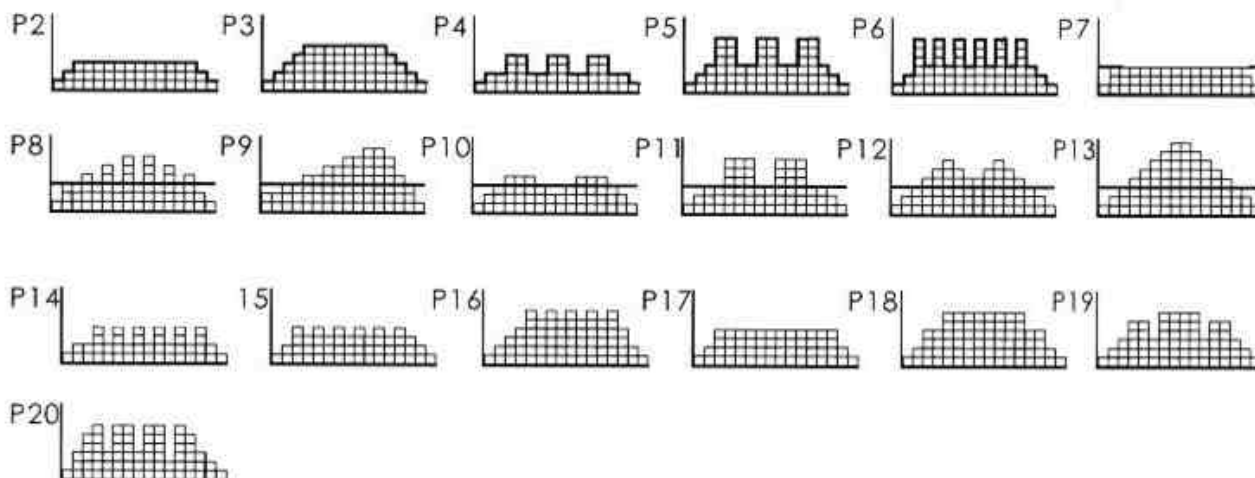
P1

SCHNELLSTART:

Drücken Sie START

Stellen Sie mit GESCHWINDIGKEIT „? “ / „? “ die gewünschte Geschwindigkeit ein.

Stellen Sie mit STEIGUNG „? “ / „? “ die gewünschte Steigung ein.



P2 - P6 (Programme für Steigung/Geschwindigkeit)

P7 - P13 (Programme für Steigung/Geschwindigkeit = 6,0)

P14 - P20 (Programme für Geschwindigkeit)

Voreingestellte Trainingszeit: 48 Minuten

Anzahl der Segmente: 16

Einstellen der Programme:

Drücken Sie STEIGUNG „? “ / „? “, um ein Programm zwischen P1 und P20 zu wählen.

Einstellen der Trainingszeit:

Drücken Sie MODUS, um die Zeiteinstellung vornehmen zu können. Im Display ZEIT werden die voreingestellten 48 Minuten angezeigt.

Wählen Sie die gewünschte Zeit mit STEIGUNG „? “ / „? “

Drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen.

Drücken Sie GESCHWINDIGKEIT „? “, um die Geschwindigkeit zu erhöhen.

Drücken Sie , GESCHWINDIGKEIT „? “, um die Geschwindigkeit zu verringern.

Drücken Sie STEIGUNG „? “, um den Steigungswinkel zu vergrößern.

Drücken Sie STEIGUNG „? “, um den Steigungswinkel zu verkleinern.

P21 – P22 (Benutzerprogramme):

Wählen Sie mit STEIGUNG „? “ / „? “ ein Benutzerprogramm (U1/U2).

Drücken Sie MODUS, um das Programm anzupassen.

Drücken Sie STEIGUNG „? “ / „? “, um zwischen den Segmenten (1-16) zu wechseln.

Legen Sie für jedes der Segmente (1-16) die gewünschte Geschwindigkeit mithilfe von GESCHWINDIGKEIT „? “ / „? “ fest.

Halten Sie STOPP so lange gedrückt, bis das akustische Signal ertönt, dass der Computer die Einstellungen gespeichert hat.

Wählen Sie die gewünschte Trainingszeit mit STEIGUNG „? “ / „? “. Drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen.

COOL-DOWN-FUNKTION:

Die Cool-Down-Funktion ist nur im manuellen Programmmodus (P1) verfügbar. Durch drücken der Cool-Down-Taste wird die Geschwindigkeit des Laufbands automatisch kontinuierlich langsamer. Ihr Herz-Kreislaufsystem wird dabei langsam und schonend von der Trainingsanstrengung „entwöhnt“, so dass ein Verletzungsrisiko nach einem intensiven Training minimiert wird. Wenn Sie COOL DOWN drücken, verlangsamt das Laufband die Geschwindigkeit alle 30 Sekunden um 30 % bis es ganz anhält.

HANDGRIFFSENSOREN:

Die beiden Handgriffe sind mit jeweils zwei Sensoren ausgestattet, mit denen Sie die Steigung (linker Handgriff) und die Geschwindigkeit (rechter Handgriff) verringern bzw. erhöhen können.

Geschwindigkeit:

Berühren Sie den rechten Sensor, um die Geschwindigkeit um 0,5 km/h zu erhöhen.
Berühren Sie den linken Sensor, um die Geschwindigkeit um 0,5 km/h zu verringern.

Steigung:

Berühren Sie den linken Sensor, um den Steigungswinkel um den Faktor 1 zu erhöhen.
Berühren Sie den rechten Sensor, um den Steigungswinkel um den Faktor 1 zu verkleinern.

Laufband anhalten:

Berühren Sie die beiden äußeren Sensoren gleichzeitig, um das Laufband anzuhalten.

PULSKONTROLLE (HRC oder Heart Rate Control):

Mit der Pulskontrolle können Sie die Geschwindigkeit des Laufbands automatisch an Ihre Herzfrequenz anpassen. Dazu müssen Sie den kabellosen Pulsmesser tragen.

Gehen Sie wie folgt vor:

2. Wählen Sie mit STEIGUNG „? “ / „? “ das Programm 23 (P23). In der Punktematrix erscheint nun „HRC“.
3. Drücken Sie MODUS, um die Pulseinstellung vornehmen zu können.
4. Im Display PULS erscheint nun der werkseitig voreingestellte Wert von „100“.
5. Wählen Sie mit STEIGUNG „? “ / „? “ den gewünschten Pulswert.
6. Drücken Sie MODUS, um die Zeiteinstellung vornehmen zu können.
7. Im Display ZEIT erscheint nun der werkseitig voreingestellte Wert von „48:00“ Minuten.
8. Wählen Sie mit STEIGUNG „? “ / „? “ die gewünschte Zeit.
9. Drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen.
10. Ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel, um die Werte für „Puls“ oder „Zeit“ neu einzustellen.

8. 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.

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:

Kopffrollen:

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.



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.



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.



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.



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.



Dehnen der oberen Oberschenkelmuskulatur:

Stützen Sie sich mit der linken Hand gegen eine Wand ab. Ziehen Sie mit der rechten Hand Ihren rechten Fuß an den Zehenspitzen in Richtung Po. Bringen Sie dabei Ihre Ferse so nah wie möglich an Ihre Pobacken. Halten Sie die Position 15 Sekunden lang und wiederholen Sie anschließend mit dem anderen Bein.



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.



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.



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.

9. 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 eine Woche 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, Internet: <http://www.homesport.de>