



ENDURANCE II

**FINNLO**

finnlo.com  
HAMMER SPORT AG

Art. Nr.: 3506  
ID: 106091

## Inhaltsverzeichnis

## Index

## Seite/Page

<b>1.</b>	<b>Sicherheitshinweise</b>	<b>1.</b>	<b>Safety instructions</b>	<b>2</b>
<b>2.</b>	<b>Allgemeines</b>	<b>2.</b>	<b>General</b>	<b>3</b>
2.1	Verpackung	2.1	Packaging	3
2.2	Entsorgung	2.2	Disposal	3
2.3	Symbolerklärung	2.3	Explanation of symbols	3
<b>3.</b>	<b>Montage</b>	<b>3.</b>	<b>Assembly</b>	<b>4</b>
3.1	Checkliste	3.1	Check list	4
3.2	Montageschritte	3.2	Assembly steps	5
3.3	Aufstellen des Laufbandes	3.3	Setting up the item	8
3.3.1	Ausrichten des Laufbandes	3.3.1	Setting up in detail	8
3.3.2	Stromzufuhr	3.3.2	Power supply	8
3.3.3	Zusammenklappen des Laufbandes	3.3.3	Folding up	8
3.3.4	Entfalten des Laufbandes	3.3.4	Unfolding of the treadmill	8
3.3.5	Verschieben des Laufbandes	3.3.5	Moving of the treadmill	9
3.3.6	Lagerung des Laufbandes	3.3.6	Storing	9
<b>4.</b>	<b>Startvorbereitung</b>	<b>4.</b>	<b>Starting procedure</b>	<b>9</b>
4.1	Stromversorgung	4.1	Power supply	9
4.2	Not-Aus-Schlüssel	4.2	Safety-key	9
4.3	Auf- und Absteigen	4.3	Tread on and off	9
4.4	Absteigen im Notfall	4.4	Tread off in emergency case	9
<b>5.</b>	<b>Computer</b>	<b>5.</b>	<b>Computer</b>	<b>10</b>
5.1	Computertasten	5.1	Computer keys	10
5.2	Computerinbetriebnahme	5.2	Computer operation	11
5.2.1	Quick-Start	5.2.1	Quick-Start	11
5.2.2	Programm Modus	5.2.2	Program control mode	11
5.2.2.1	Manual Modus	5.2.2.1	Manual mode	12
5.2.2.2	Steigungsprogramme	5.2.2.2	Incline programs	13
5.2.2.3	Kombinations Programme	5.2.2.3	Combination-programs	13
5.2.2.4	Geschwindigkeitsprogramme	5.2.2.4	Speed programs	14
5.2.2.5	Selbstdefinierte Programme	5.2.2.5	Individual programs	17
5.2.2.6	HRC (Pulsorientiertes) Programm	5.2.2.6	HRC-mode	18
5.3	Ventilatorsteuerung	5.3	How to use the fan	18
<b>6.</b>	<b>Pflege und Wartung</b>	<b>6.</b>	<b>Care and Maintenance</b>	<b>19</b>
6.1	Pflege	6.1	Care	19
6.2	Zentrierung des Laufgurtes	6.2	Centering the running belt	19
6.3	Einstellen der Laufgurtspannung	6.3	Tighten the belt	20
6.4	Schmieren der Lauffläche	6.4	Lubricate the running belt	20
<b>7.</b>	<b>Trainingsanleitung</b>	<b>7.</b>	<b>Training manual</b>	<b>21</b>
7.1	Trainingshäufigkeit	7.1	Training frequency	21
7.2	Trainingsintensität	7.2	Training intensity	21
7.3	Pulsorientiertes Training	7.3	Heart rate orientated training	21
7.4	Trainingskontrolle	7.4	Training control	22
7.5	Trainingsdauer	7.5	Training duration	23
<b>8.</b>	<b>Explosionszeichnung</b>	<b>8.</b>	<b>Explosion drawing</b>	<b>25</b>
<b>9.</b>	<b>Teileliste</b>	<b>9.</b>	<b>Parts list</b>	<b>27</b>
<b>10.</b>	<b>Garantie</b>	<b>10.</b>	<b>Warranty (Germany only)</b>	<b>29</b>
<b>11.</b>	<b>Service-Hotline &amp; Ersatzteilbestellformular</b>	<b>11.</b>	<b>-</b>	<b>30</b>

# 1. Sicherheitshinweise

## **WICHTIG!**

- Es handelt sich um ein Laufband der Klasse HB, nach DIN EN 957-1/6.
- Max. Belastbarkeit 160 kg.
- Das Laufband darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden!
- Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Importeur kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.
- Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenquellen, die Verletzungen verursachen könnten, wurden bestmöglich ausgeschlossen.

### **Um Verletzungen und/oder Unfälle zu vermeiden, lesen und befolgen Sie bitte diese einfachen Regeln:**

1. Erlauben Sie Kindern nicht, mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen.
2. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben, Muttern und Handgriffe fest angezogen sind.
3. Tauschen Sie defekte Teile sofort aus und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. Achten Sie auch auf eventuelle Materialermüdungen.
4. Hohe Temperaturen, Feuchtigkeit und Wasserspritzer sind zu vermeiden.
5. Vor Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
6. Das Gerät braucht in jede Richtung genügend Freiraum, nach hinten mindestens 2mx1m!
7. Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund.
8. Trainieren Sie nicht unmittelbar vor bzw. nach den Mahlzeiten.
9. Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitness-Trainings immer zuerst von einem Arzt untersuchen.
10. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn Sie in regelmäßigen Abständen die Verschleißteile überprüfen. Diese sind mit \* in der Teilleiste gekennzeichnet.
11. Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte zu verwenden.
12. Stellen Sie sich nicht auf das Gehäuse.
13. Tragen Sie keine lose Kleidung, sondern geeignete Trainingskleidung wie z.B. einen Trainingsanzug.
14. Tragen Sie Schuhe und trainieren Sie nie barfuß.
15. Achten Sie darauf, dass sich nicht Dritte in der Nähe des Gerätes befinden, da weitere Personen durch die beweglichen Teile verletzt werden könnten.
16. Das Trainingsgerät darf nicht in feuchten Räumen (Bad) oder auf dem Balkon aufgestellt werden.
17. Achten Sie auf eine Erdung des Gerätes während dem Training. Eine ungeeignete Erdung kann bei einer Fehlfunktion einen elektrischen Schlag verursachen.
18. Reparaturen im Motorenbereich dürfen nur von einem Elektrofachmann durchgeführt werden.
19. Achten Sie auf genügend Abstand des Netzkabels und des Laufbandes von heißen Quellen.
20. Stellen Sie das Laufband so auf, dass Sie die Annäherung von Dritten Personen sehen können.

# 1. Safety instructions

## **IMPORTANT!**

- The treadmill is produced according to DIN EN 957-1/6 classHB.
- Max. user weight is 160 kg.
- The treadmill should be used only for its intended purpose.
- Any other use of the item is prohibited and maybe dangerous. The importer cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- The treadmill has been produced according to the latest safety standards.

### **To prevent injury and / or accident, please read and follow these simple rules:**

1. Do not allow children to play on or near the equipment.
2. Regularly check that all screws, nuts, and handles are tightly secured.
3. Promptly replace all defective parts and do not use the equipment until it is repaired. Watch for any material fatigue.
4. Avoid high temperatures, moisture and splashing water.
5. Carefully read through the operating instructions before starting the equipment.
6. The equipment requires sufficient free space in all directions, at the rear side, min. 2x1m!
7. Set up the equipment on a solid and flat surface.
8. Do not exercise immediately before or after meals.
9. Before starting any fitness training, let yourself examined by a physician.
10. The safety level of the machine can be ensured only if you regularly inspect parts subject to wear. These are indicated by an \* in the parts list. Levers and other adjusting mechanisms of the equipment must not obstruct the range of movement during training.
11. Training equipment must never be used as toys.
12. Do not step on the housing but only on the steps provided for this purpose.
13. Do not wear loose clothing; wear suitable training gear such as a training suit, for example.
14. Wear shoes and never exercise barefoot.
15. Make certain that other persons are not in the area of the treadmill, because other persons may be injured by the moving parts.
16. It is not allowed to place the item in rooms with high humidity (bathroom) or on the balcony.
17. Please check that the item is grounded during exercise. If the ground is not perfect, a malfunction of the computer can cause an electrical shock!
18. Repairs are only allowed to be done by an electrician.
19. Pay attention to enough distance between the power cable and the treadmill to hot sources.
20. Set up the treadmill in such a way, that you are able to see other persons, who are approaching..

## 2. Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen der DIN EN 957-1/6 Klasse HB. Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf EG Richtlinie 89/336/EWG. Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßigem Training, falsche Einstellungen, etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

Vor Beginn des Trainings sollte eine allgemeine Untersuchung von Ihrem Arzt durchgeführt werden, um eventuell vorhandene Gesundheitsrisiken auszuschließen.

### 2.1 Verpackung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen und wieder verwertbaren Materialien:

- Außenverpackung aus Pappe
- Formteile aus geschäumtem, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
- Spannbänder aus Polypropylen (PP)

### 2.2 Entsorgung

Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt.

Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.



## 2. General

This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of DIN EN 957-1/6 Class HB. The CE marking refers to the EU Directive 89/336/EEC. Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.).

Before starting your training, you should have a complete physical examination by your physician, in order to rule out any existing health risks.

### 2.1 Packaging

Environmentally compatible and recyclable materials:

- External packaging made of cardboard
- Molded parts made of foam CFS-free polystyrol (PS)
- Sheeting and bags made of polyethylene (PE)
- Wrapping straps made of polypropylene (PP)

### 2.2 Disposal

Please be sure to keep the packing for the event of repairs / warranty matters. The equipment should not be disposed of in the household rubbish!



### 3. Aufbau

Um den Zusammenbau des Laufbandes für Sie so einfach wie möglich zu gestalten, haben wir die wichtigsten Teile bereits vormontiert. Bevor Sie das Gerät zusammenbauen, sollten Sie bitte diese Aufbauanleitung sorgfältig lesen und danach Schritt für Schritt, wie beschrieben, fortfahren.

#### Packungsinhalt

- Entnehmen Sie alle Einzelteile aus der Verpackung und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Zusammenbaus in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1,5m) haben.
- Bevor Sie mit dem Aufbau beginnen, muss das Laufband Zimmertemperatur erreicht haben.

**!** Um Schäden und Unfälle zu vermeiden, muss das Laufband zu zweit aufgebaut werden. Niemals zwischen Rahmen und Motorgehäuse fassen.

#### 3.1 Checkliste

### 3. Assembly

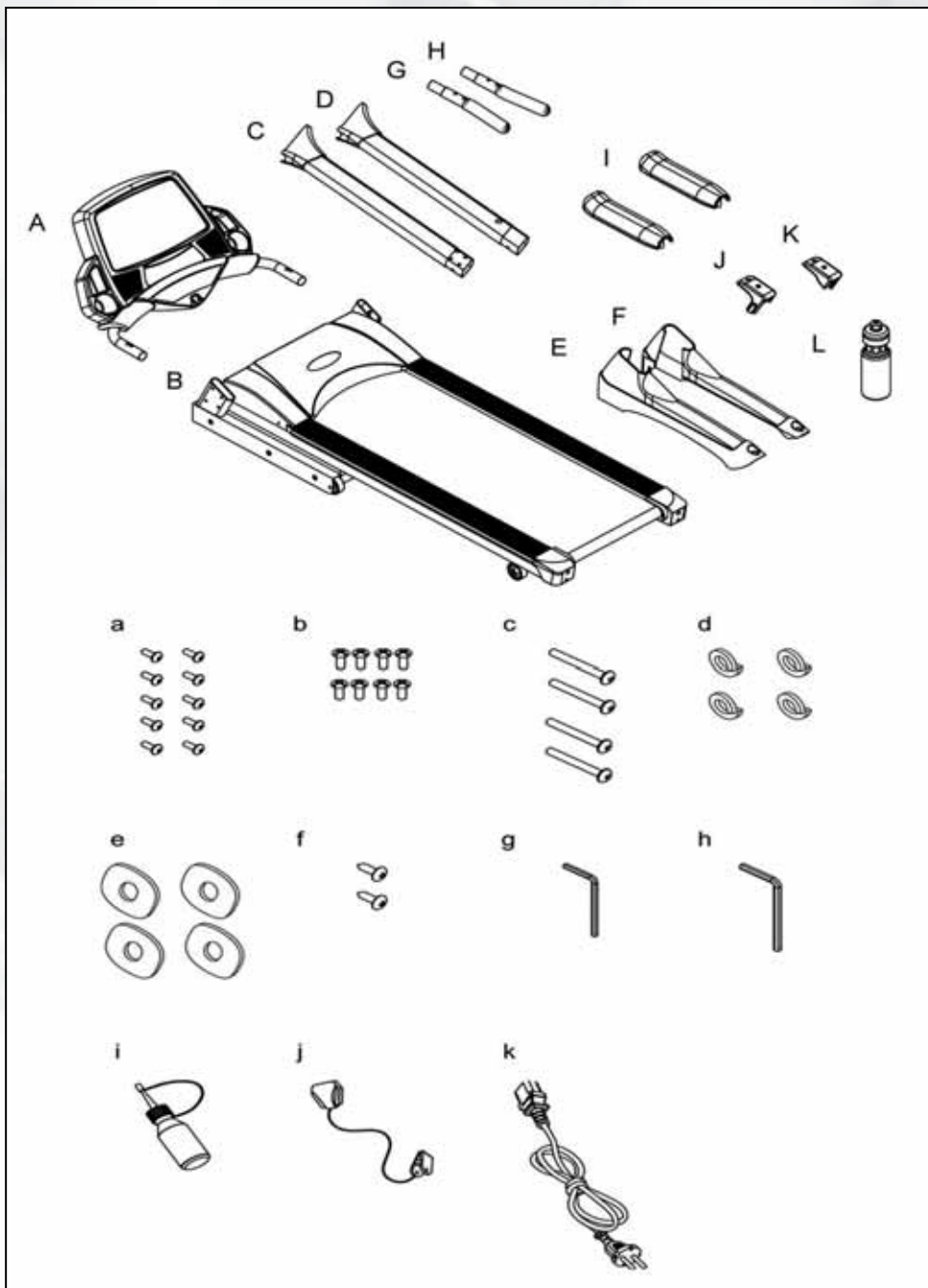
In order to make assembly of the treadmill as easy as possible for you, we have preassembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described.

#### Contents of packaging

- Unpack all individual parts and place them on the floor.
- Make certain that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on all sides during assembly.
- Before assembling, please make sure, that the treadmill is having room temperature.

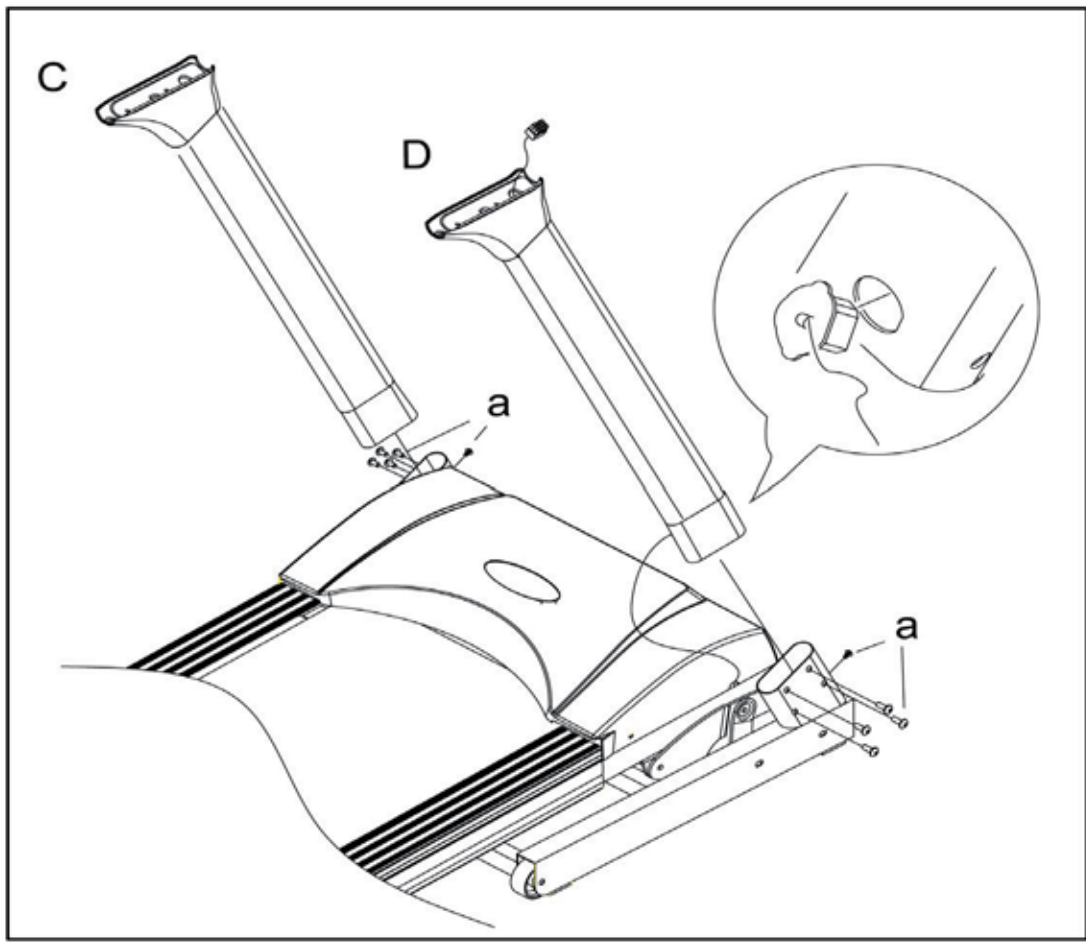
**!** To have a secure assembly, the treadmill has to be assembled by two persons. Put your fingers never between the mainframe and the motor cover!

#### 3.1 Check list

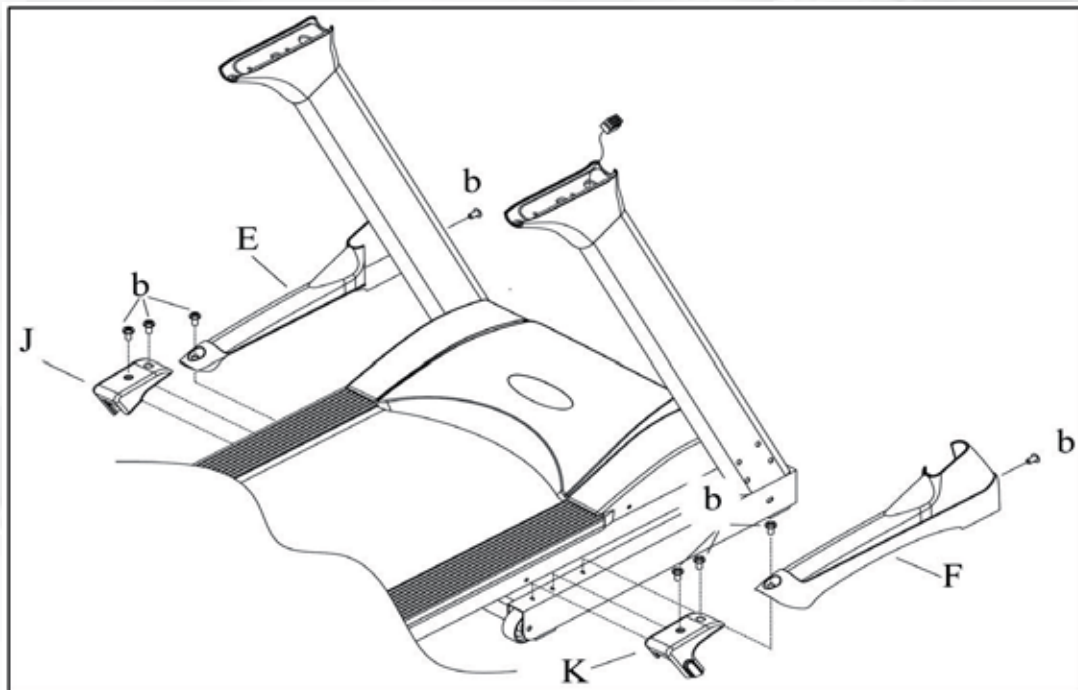


### 3.2 Montageschritte / Assembly steps

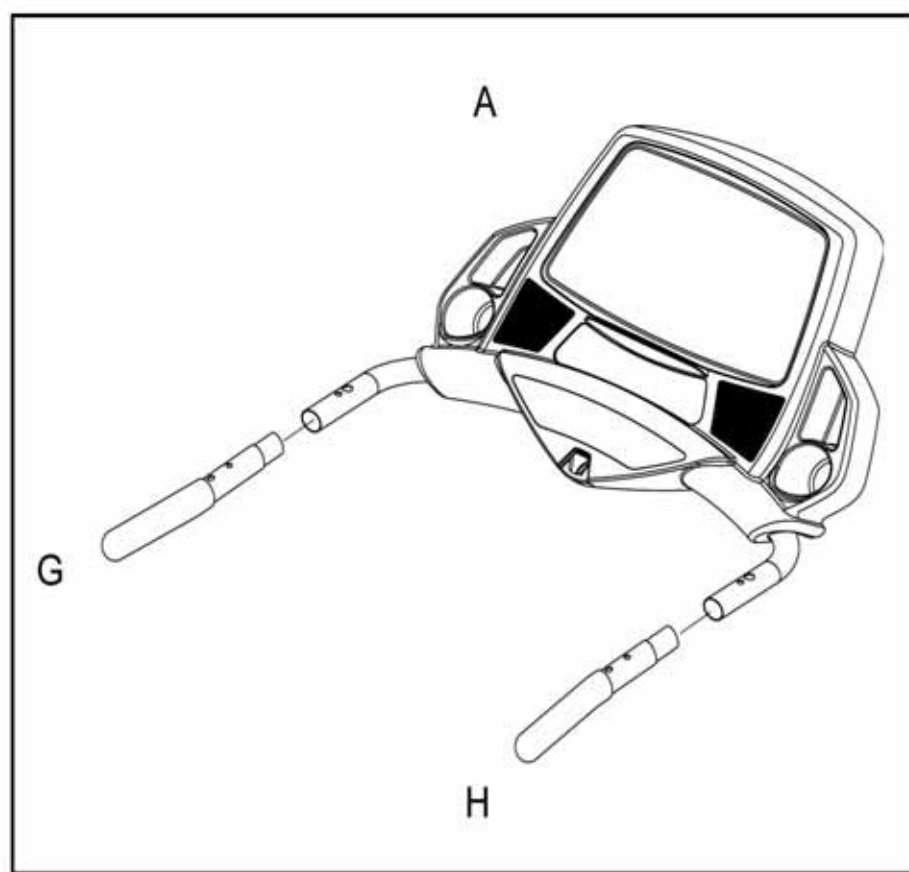
Schritt / Step 1



Schritt / Step 2



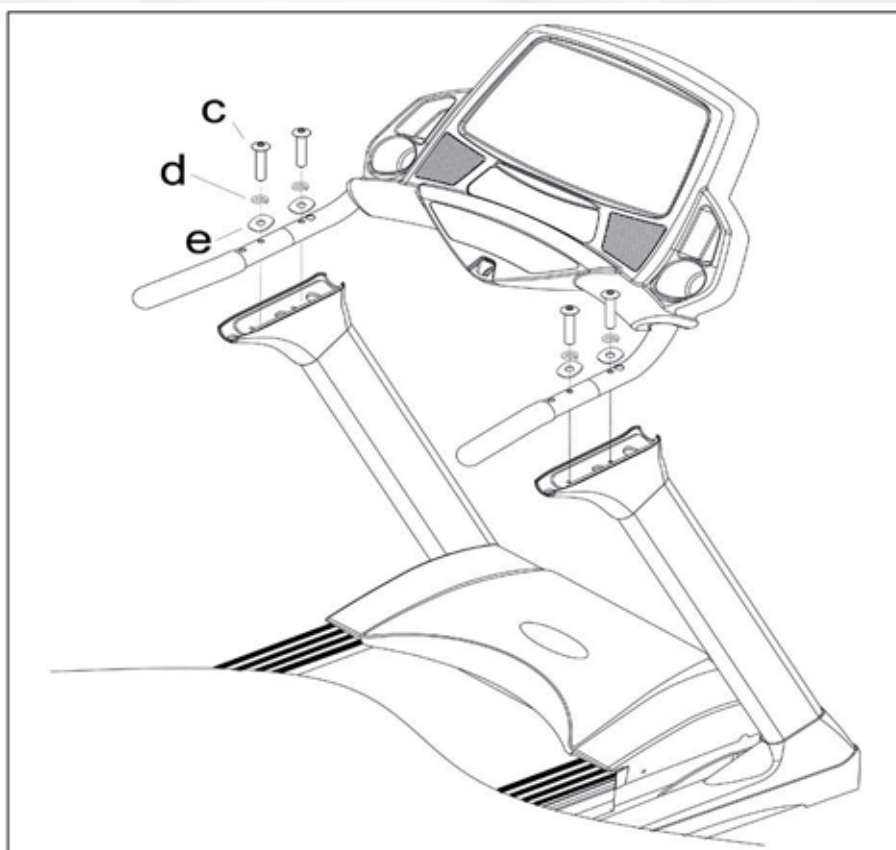
Schritt / Step 3

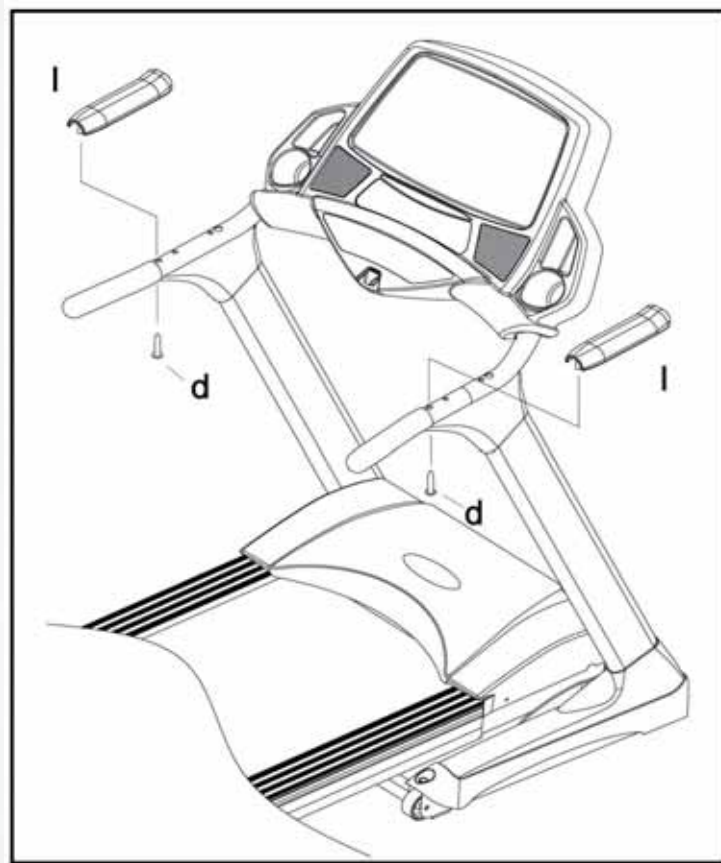


Beim Einstecken der Griff bitte auf die Kabel achten, dass diese nicht beschädigt werden. Der handlauf für die Steigung wird links, der für die Geschwindigkeit wird rechts montiert.

Attention: do not damage the cables during assembly. Handlebar with incline, will be assemble on the left side, the handlebar with speed, will be assembled on the right side.

Schritt / Step 4





### 3.3 Aufstellen des Laufbandes

- Benutzen Sie das Laufband nie im Freien.
- Stellen Sie das Laufband nie nahe an offenes Wasser oder in Räume, in welchen die Luftfeuchtigkeit sehr hoch ist.
- Stellen Sie sicher, dass das Stromkabel keine Laufwege kreuzt.
- Ist in dem ausgewählten Raum Teppichboden ausgelegt, stellen Sie bitte sicher, dass sich genügend Abstand zwischen dem Laufband und dem Teppichboden befindet. Sollte dies nicht der Fall sein, benutzen Sie bitte eine Unterlage.
- Halten Sie einen Sicherheitsabstand von mindestens 2x1m hinter der Lauffläche ein, um sich während eines Notfalls nicht an der Wand zu verletzen.
- Nach einem längeren Gebrauch kann unter Umständen schwarzer Abrieb unter dem Laufband zu sehen sein. Die ist eine normale Abnutzung und bedeutet nicht, dass ein Defekt vorliegt. Dieser Abrieb kann mit jedem handelsüblichen Staubsauger entfernt werden. Um einer Verschmutzung vorzubeugen, empfiehlt es sich eine Unterlage unter das Laufband zu legen.

#### 3.3.1 Ausrichtung des Laufbandes

Bitte beachten Sie, dass der Boden, auf welchem es aufgestellt werden soll, eben ist. Sollte das Laufband nicht sicher stehen, positionieren Sie es bitte an einem anderen Ort.

#### 3.3.2 Stromzufuhr

Achten Sie darauf, dass Sie das Laufband nicht in eine Mehrfachsteckdose einstecken, in welcher sich bereits Fernseher oder Computer befinden.

#### 3.3.3 Zusammenklappen des Laufbandes

Das Zusammenklappen und Wiederaufklappen ist durch die Hilfe von Gasdruckfedern sehr einfach. Stellen Sie sicher, dass vor dem Zusammenklappen die Neigungsverstellung die Waagrechte (0% Neigung) erreicht hat, nur so ist ein Zusammenklappen möglich. Führen Sie die Lauffläche unter Vorsicht (halten Sie diese am hinteren Rahmen, links und rechts von der Lauffläche) nach oben, bis diese hörbar einrastet. Die Lauffläche ist in dieser Position gesichert.

#### 3.3.4 Entfalten des Laufbandes

Um das Laufband wieder aufzuklappen betätigen Sie mit Ihrem Fuß den Entriegelungshebel. Führen Sie zur gleichen Zeit die Lauffläche langsam in Richtung Boden. Durch den Einsatz des Dämpfungssystems sinkt die Lauffläche ab einem bestimmten Winkel sicher nach unten.

### 3.3 Setting up the item

- Don't use it outside.
- Don't set up the item very close to water sources or in a room with high humidity.
- Make sure, that the power cord doesn't lay, where you are walking
- If the treadmill is placed on a carpet, please check, that there is enough space between the carpet and the running belt. If not, please use a protection mat.
- Pay attention to the safety area at the rear side of the treadmill of 2x1m.
- You can find rubber abrasion during longer exercise. It is not a defect, it is a normal scoring. To avoid any impurity, you can put a protection mat under the running area.

#### 3.3.1 Setting up in detail

The ground has to be even in the area, where you will set up the item.

#### 3.3.2 Power supply

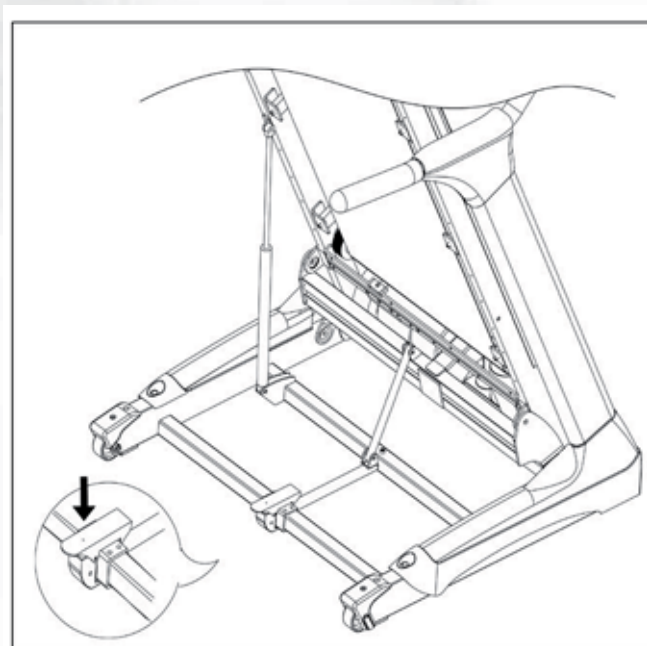
Pay attention, that the treadmill will not be plugged in a multi socket, if there are already TV and other entertainment items plugged in.

#### 3.3.3 Folding up

The folding up goes easily, because of the assistance of the compression spring system. Make sure, that the running surface is flat (incline 0%) before you fold up the item. Move the running area up, by holding the frame at the rear side, till you can hear a „Clack“ and the position of the running area is secured.

#### 3.3.4 Unfolding of the treadmill

To unfold the treadmill, press the unlock system with your foot and guide the running area downwards. Pay attention, that the compression spring system will support you, but please don't unhand the running deck!



### 3.3.5 Verschieben des Laufbandes

Um das Laufband an einen anderen Ort zu schieben, gehen Sie wie folgt vor:

- Stellen Sie sicher, dass der Neigungswinkel 0% beträgt.
- Schalten Sie das Laufband am Netzschalter aus.
- Ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose heraus.
- Klappen Sie das Laufband hoch, bis es hörbar einrastet.
- Kippen es vorsichtig zu Ihnen her und rollen es auf den Transportrollen an den gewünschten Ort.

### 3.3.6 Lagerung des Laufbandes

Für Sicherheitsmaßnahmen, speziell wenn Sie Kinder haben, sollten Sie folgende Punkte beachten:

- Schalten Sie das Laufband am Netzschalter aus.
- Ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose heraus.
- Entfernen Sie den Not-Aus-Schlüssel und bewahren Sie diesen an einem für Kinder unzugänglichen Ort auf.

### 3.3.5 Moving of the treadmill

To move the treadmill to another place, follow up the following instruction, please:

- Incline angle has to be 0%.
- Switch off the item.
- Unplug the power cord of the socket.
- Fold up the item.
- Cant the treadmill to your side, till your can roll it easily on the integrated rollers to the new place.

### 3.3.6 Storing

Pay attention for storing.


- Switch off the item.
- Unplug the main cord.
- Remove the emergency key and put it at an unapproachable location for kids.

## 4. Startvorbereitung


### 4.1 Stromversorgung

Schalten Sie den Netzschalter, welcher sich neben der Netzkabelbuchse auf der Rückseite der Motorabdeckung befindet auf „I“.

### 4.2 Not-Aus-Schlüssel


Das Abziehen des Not-Aus-Schlüssels gewährleistet in einem Notfall das sofortige Abschalten des Laufbandes. Befestigen Sie aus diesem Grund, bevor Sie mit dem Training starten, die Kordel des Not-Aus-Schlüssels an Ihrer Trainingskleidung. Ein Stoppen des Laufbandes bei hohen Geschwindigkeiten mit Hilfe des Not-Aus-Schlüssels ist nicht zu empfehlen, da Sie sich dabei verletzen könnten. Um das Laufband sicher zu stoppen, benützen Sie die rote -Taste.

Das Laufband kann nicht gestartet werden, solange sich der Not-Aus-Schlüssel nicht auf der dafür vorgesehenen „Emergency Stop“-Position befindet. Aus Sicherheitsgründen ist ein Training ohne das Anlegen der Kordel des Not-Aus-Schlüssels an Ihrer Kleidung verboten, da sich das Laufband bei einem Sturz nicht von selbst abschaltet. Wurde der Not-Aus Schlüssel in dem Moment abgezogen, indem das Laufband noch eine Steigung aufwies, dann muss nach dem

Aufliegen des Not-Aus-Schlüssels, durch Drücken der -Taste zuerst die Steigung auf 0% zurückgestellt werden, bevor das Laufband wieder gestartet werden kann.

### 4.3 Auf- und Absteigen auf das Laufband

Bitte benützen Sie die Griffe, um auf das Laufband zu gelangen oder um es zu verlassen. Während des Trainings schauen Sie bitte immer in Richtung Computer. Möchten Sie

Ihr Training beenden, dann drücken Sie die -Taste und warten bis das Laufband komplett zum Stillstand gekommen ist. Verlassen Sie erst dann das Laufband.

### 4.4 Absteigen im Notfall

Sollte ein Notfall auftreten und Sie sind gezwungen das Training abrupt zu beenden, gehen Sie wie folgt vor:

- Ziehen Sie den Not-Aus-Schlüssel
- Halten Sie sich mit beiden Händen an den Handläufen fest
- Springen Sie mit beiden Beinen auf die seitlichen Trittflächen und warten Sie bis das Laufband zum Stillstand gekommen ist.



## 4. Starting procedure

### 4.1 Power supply

Switch on the power switch.


### 4.2 Safety-key

Check if the safety-key is placed. If the safety-key is not placed correctly, the treadmill cannot be started. An exercise without fixing the cord is not allowed, because the treadmill will not stop, if you fall down. To stop the treadmill

safely, use the -button, please. If you pull the safety key and the incline of the treadmill is not 0%, you have to reset the incline to zero, after putting on the emergency key, by pressing the -button. If you didn't set the incline to 0%, the treadmill cannot be started.

### 4.3 Tread on and off the treadmill

Please use the handrails for treading on and off the treadmill. During your exercise, please look in the direction of the computer. If you would like to stop the exercise,

press the -button and wait till the treadmill come to a complete stop.

### 4.4 Tread off in emergency case

In an emergency case follow up the following procedure:

- Pull out the emergency key
- Grab both handles
- Jump onto the side rails and wait till the running belt come to a complete stop.
- Press the STOP button.



5.1 Computertasten

5.1 Computer keys

MODE

Durch Drücken kann eine Funktion oder ein Vorgabewert bestätigt werden. Ein Drücken während des Trainings aktiviert die Höhenmeterfunktion.

MODE

By pressing this key, a function or a pre-programmed value can be confirmed. Pressing of this buttons, during exercise shows the altitude meter, which have been done during exercise.

START STOP

Beginn bzw. Abbruch des Trainings. Die Stop-Taste hat beim einmaligen Drücken eine Pausenfunktion für 240 Sekunden. D.h., alle Daten werden für 240 Sekunden gespeichert. Ein weiteres Drücken und Halten der STOP-Taste bewirkt ein löschen aller Daten.

START STOP

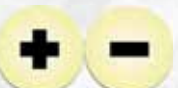
Start/Stop your training. Pressing STOP for once, will activate the break function for 240 seconds. It means, all datas will be safed for 240 seconds. Pressing and holding again the STOP-button will reset all values.



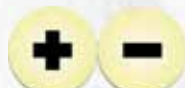
Erhöhung / Verringerung von Funktionswerten und der Steigung (INCLINE)



Increase / decrease of function levels and of the incline.



Erhöhung / Verringerung von Funktionswerten und der Geschwindigkeit (SPEED)



Increase / decrease of function levels and of the speed.

FAN

Schaltet den Ventilator ein. Einmaliges Drücken bedeutet langsame Geschwindigkeit, zweimaliges Drücken bedeutet schnellere Geschwindigkeit.

FAN

Switches on/off the fan. Pressing the button one time means a slow speed, pressing twice means a faster speed.



Quick Tasten: Durch Drücken der Quick-Tasten können direkt bestimmte Geschwindigkeiten und Steigungen vorgegeben und aktiviert werden.

## 5.2 Computer Inbetriebnahme

### 5.2.1 Quick Start

- Schalten Sie das Laufband ein.
- Positionieren Sie den Not-Aus-Schlüssel auf der gekennzeichneten Position. Ein Signalton ertönt, das PULSE/CAL Fenster zeigt 0, das SPEED/DISTANCE Fenster zeigt 0, und im großen Anzeigefenster leuchtet die unterste Reihe.
- In diesem Modus können Sie bereits eine Handpulsmessung durchführen.
- Drücken Sie um das Laufband zu starten. Das Laufband startet mit einer Geschwindigkeit (SPEED) von 1.0 km/h, und einer Steigung (INCLINE) von 0%.
- Durch eine blinkende LED wird der Beginn einer 400m Strecke angezeigt. Die LED's beginnen von der oberen Mitte gegen den Uhrzeigersinn zu leuchten. Eine Runde entspricht 400m.
- Während des Trainings können Sie durch Drücken der / -Tasten die Geschwindigkeit erhöhen oder verringern oder durch Drücken der / -Tasten die Steigung erhöhen oder verringern.
- Ein einmaliges Drücken der -Taste während des Trainings aktiviert die Pausenfunktion für ca. 240 Sekunden. Das Zeitfenster zeigt „STOP“ an. Alle Werte hören auf mit zählen. Nach diesen 240 Sekunden springt der Computer wieder in den START -Modus um.
- Drücken Sie die -Taste ein zweites Mal und halten diese beim zweiten Mal für drei Sekunden gedrückt, dann werden alle Daten gelöscht und Sie befinden sich wieder im Start-Modus.

### 5.2.2 Programm Modus

In der Startposition können Sie durch Drücken der -Taste die Programme anwählen. Im PULSE/CAL-Fenster erscheint

P-01. Durch Drücken der / oder / Tasten

können Sie weitere Programme anwählen.



Quick buttons: Pressing the Quick buttons will activate prearranged values for speed and incline.

## 5.2 Computer operation

### 5.2.1 Quick Start


- Turn on the treadmill.
- Put the safety key in the recess of the console. The beeper will sound and the PULSE/CAL window will display 0, the SPEED/DISTANCE window will display 0 and in the big window the lowest line is lighting.
- Under this START/READY status, user can hold the grip pulse sensor to detect the heart rate value directly.
- Press to start the treadmill and it will start at SPEED = 1.0 km/h, INCLINE = 0%.
- A blinking LED shows the start of a 400m lap. The LED's will blink, starting from the middle position counter clockwise. One round stands for a 400m lap.
- During work out, press / to increase or decrease the speed, or press / to increase or decrease the incline.
- During work out, press once, the treadmill will stop running. Time window will display "STOP". At this time, all the values on the computer will stop counting. The treadmill will pause for 240 seconds and then come back to the Start/Ready position.
- If press press again, but hold it at the second time for 3 seconds, the treadmill will reset to the Start/Ready position.

### 5.2.2 Program Control Mode






In the Start/Ready position, press to enter the program control mode, at this time the PULSE/CAL window shows P-01.

In the program control mode, press / or / to select the other programs.






### 5.2.2.1 Manual Modus





I. Haben Sie P-01 ausgewählt, dann drücken Sie die -Taste um dieses Programm zu bestätigen..


**ACHTUNG:** Sie können nur eine der folgenden Werte vorgeben. Sollten Sie bereits die Zeit vorgegeben haben, dann sind die Vorgabewerte für Entfernung und Kalorien gesperrt.





II. Nach dem Bestätigen erscheint im großen Anzeigefenster TIME. Sie können nun durch Drücken der  /  oder  /  zwischen den Vorgabedaten TIME-DISTANCE-CALORIES wählen. Haben Sie sich für einen Vorgabewert entschieden, dann drücken Sie zum Bestätigen die -Taste.



Bitte gehen Sie für das Einstellen der Vorgabewerte wie folgt vor.






III. Sie können nun durch Drücken der  /  oder  /  eine Trainingszeit zwischen 1-59 Minuten vorgeben. Ein längeres Drücken aktiviert den Schnelldurchlauf. Um die Zeit zu bestätigen drücken Sie die -Taste.

IV. Die Entfernung können Sie durch Drücken der  /  oder  / -Tasten zwischen 0-999 km vorgeben. Ein längeres Drücken aktiviert den Schnelldurchlauf.

Zum Bestätigen drücken Sie die -Taste.


V. Die zu verbrennende Kalorienmenge von 0-999 kcal kann durch Drücken der  /  oder  / -Tasten vorgeben. Ein längeres Drücken aktiviert den Schnelldurchlauf.

Drücken Sie die -Taste um die Vorgaben zu speichern und  um Ihr Training zu starten. Wird der Vorgabewert erreicht, stoppt das Laufband automatisch und im Zeitfenster erscheint „END“.






VI. Wird im MANUAL Modus kein Vorgabewert vorgegeben und Sie drücken sofort die -Taste, dann startet das Laufband mit 1.0 km/h und mit einer Steigung von 0%. Während des Trainings können Sie die Steigung mit den  / -Tasten und die Geschwindigkeit mit den  / -Tasten ändern.






Die LED in der großen Anzeige beginnt von links oben an gegen den Uhrzeigersinn zu blinken. Eine abgeschlossene Runde bedeutet, dass Sie 400m absolviert haben.






### 5.2.2.1 Manual Mode







I. If you select P-01, press the  button to confirm.






**ATTENTION:** You can preset only one value of time, distance or calories. If you select the time value, the distance and calories values are closed.

II. After enter the MANUAL mode, TIME will be shown in the big window. You can select between TIME-DISTANCE-CALORIES by pressing the  /  or  /  buttons. Did you select one, press the -button to confirm. Please follow up the following instruction for the value setting.

III. You can select the exercise time by pressing the  /  or  /  buttons to adjust the time range of 1~59 min, a longer pressing will start the automatic value finder. Press  to confirm.

IV. To set the distance press  /  or  /  to adjust the value from 0~999 km, a longer pressing will start the automatic value finder. Press  to confirm.





V. After entering the calorie setting, press  /  or  /  to adjust the calorie setting from 0~999, a longer pressing will start the automatic value finder. Press  to confirm and save the settings, then press  to start the MANUAL mode. If the set value will be reached, the treadmill will stop automatically and the time window shows „END“.


VI. Under the MANUAL mode, if user press  directly and has no set time, distance or calories, the treadmill will start at the speed of 1.0 km/h, and incline will be 0%. During work out, you can press  /  for incline changes and  /  to change the speed.




The LED in the left top side will start blinking and continue with blinking counterclockwise. Finishing one round means, that you have finished a 400m track.


### 5.2.2.2 Steigungsprogramme P-02-P-08


Bei diesen Programmen ändert sich die Steigung und die Geschwindigkeit bleibt konstant. Das große Anzeigefenster zeigt die Steigung an. Die Geschwindigkeit wird im separaten Anzeigefenster angezeigt.


I. Haben Sie eines der Steigungsprogramme durch Drücken der  /  oder  /  -Tasten ausgewählt, dann drücken

Sie die  -Taste um dieses Programm zu bestätigen.





II. Nach dem Bestätigen erscheint im großen Anzeigefenster TIME. Sie können nun durch Drücken der  /  oder 

/  eine Trainingszeit zwischen 10-59 Minuten vorgeben. Ein längeres Drücken aktiviert den Schnelldurchlauf. Um die Zeit zu

bestätigen drücken Sie die  -Taste, und durch Drücken der





 -Taste wird Ihr Training gestartet.


III. Während des Trainings kann die Geschwindigkeit und




Steigung durch Drücken der  /  oder  /  -Tasten jederzeit geändert werden. Ein Ändern der Steigung ändert alle Steigungswerte des gesamten Profils, die Geschwindigkeit ändert sich nicht, außer sie wird separat manuell geändert. Die große Anzeige zeigt die Steigung an, die dazugehörige Geschwindigkeit wird im Geschwindigkeitsfenster angezeigt. Fünf Sekunden, bevor das nächste Segment aktiviert wird, wird die neue Geschwindigkeitsänderung durch eine blinkende LED angezeigt.


### 5.2.2.3 Kombinationsprogramme P-09-P-13


Bei diesen Programmen ändert sich die Steigung und Geschwindigkeit. Das große Anzeigefenster zeigt die Steigung an. Die Geschwindigkeit wird im separaten Anzeigefenster angezeigt.


I. Haben Sie eines der Kombinationsprogramme durch Drücken der  /  oder  /  -Tasten ausgewählt, dann drücken

Sie die  -Taste um dieses Programm zu bestätigen.

II. Nach dem Bestätigen erscheint im großen Anzeigefenster TIME. Sie können nun durch Drücken der  /  oder 






/  eine Trainingszeit zwischen 10-59 Minuten vorgeben. Ein längeres Drücken aktiviert den Schnelldurchlauf. Um die Zeit zu





bestätigen drücken Sie die  -Taste, und durch Drücken der



 -Taste wird Ihr Training gestartet.

### 5.2.2.2 Incline-Programs P-02-P-08

During the exercise in the programs P-02 to P-08, the incline will change automatically, and the speed will be kept at the same level. The big window shows the incline. At the same time the separate speed window shows the speed.





I. Select a program by pressing the  /  or  /  buttons and confirm it with the  -button.

II. The TIME will be shown in the big window. You can change the exercise time by pressing the  /  or  / 

buttons (range: 10~59 min), a longer pressing will start the automatic value finder. Press  to confirm and press the 






-button to start your exercise.





III. During exercise, you can change the incline and speed by



pressing the  /  or  /  -buttons at any time. If you change the incline, the incline of the whole profile will be changed. The speed will be still the same. The speed has to be changed separately. The big window shows the incline profile. The speed changes will be shown in the separate speed window. Five seconds before the next segment will be activated, the speed change will be shown by a flashing LED.

### 5.2.2.3 Combination-programs P-09-P-13





During the exercise in the programs P-09 to P-13, the incline and speed will change automatically. The big window will show the inclination. At the same time the separate speed window shows the speed.

I. Select a program by pressing the  /  or  /  buttons and confirm it with the  -button.

II. The TIME will be shown in the big window. You can change the exercise time by pressing the  /  or  / 






buttons (range: 10~59 min), a longer pressing will start the automatic value finder. Press  to confirm and press the 







-button to start your exercise.





III. Während des Trainings kann die Geschwindigkeit und Steigung durch Drücken der  /  oder  /  -Tasten jederzeit geändert werden. Ein Ändern der Steigung ändert alle Steigungswerte des gesamten Profils, die Geschwindigkeit ändert sich nicht, außer sie wird separat manuell geändert. Die große Anzeige zeigt die Steigung an, die dazugehörige Geschwindigkeit wird im Geschwindigkeitsfenster angezeigt. Fünf Sekunden, bevor das nächste Segment aktiviert wird, wird die neue Geschwindigkeitsänderung durch blinkende LEDs angezeigt.





#### 5.2.2.4 Geschwindigkeitsprogramme P-14-P-20

Bei diesen Programmen ändert sich die Geschwindigkeit. Das große Anzeigefenster zeigt die Steigung an. Die Geschwindigkeit wird im separaten Anzeigefenster angezeigt.

I. Haben Sie eines der Geschwindigkeitsprogramme durch drücken der  /  oder  /  -Tasten ausgewählt, dann drücken Sie die  -Taste um dieses Programm zu bestätigen.






II. Nach dem Bestätigen erscheint im großen Anzeigefenster TIME. Sie können nun durch Drücken der  /  oder  /  eine Trainingszeit zwischen 10-59 Minuten vorgeben. Ein längeres Drücken aktiviert den Schnelldurchlauf. Um die Zeit zu bestätigen drücken Sie die  -Taste, und durch Drücken der  -Taste wird Ihr Training gestartet.







III. Während des Trainings kann die Geschwindigkeit und Steigung durch Drücken der  /  oder  /  -Tasten jederzeit geändert werden. Ein Ändern der Geschwindigkeit ändert alle Geschwindigkeitswerte des gesamten Profils, die Steigung ändert sich nicht, außer sie wird separat manuell geändert. Die große Anzeige zeigt die Steigung an, die dazugehörige Geschwindigkeit wird im Geschwindigkeitsfenster angezeigt. Fünf Sekunden, bevor das nächste Segment aktiviert wird, wird die neue Geschwindigkeitsänderung durch blinkende LEDs angezeigt.





III. During exercise, you can change the incline and speed by pressing the  /  or  /  -buttons at any time. If you change the incline, the incline of the whole profile will be changed. The speed will be still the same. If you change the speed separate, the whole speed profile will be changed, too. The big window shows the incline profile. The speed changes will be shown in the separate speed window. Five seconds before the next segment will be activated, the speed change will be shown by flashing LEDs.

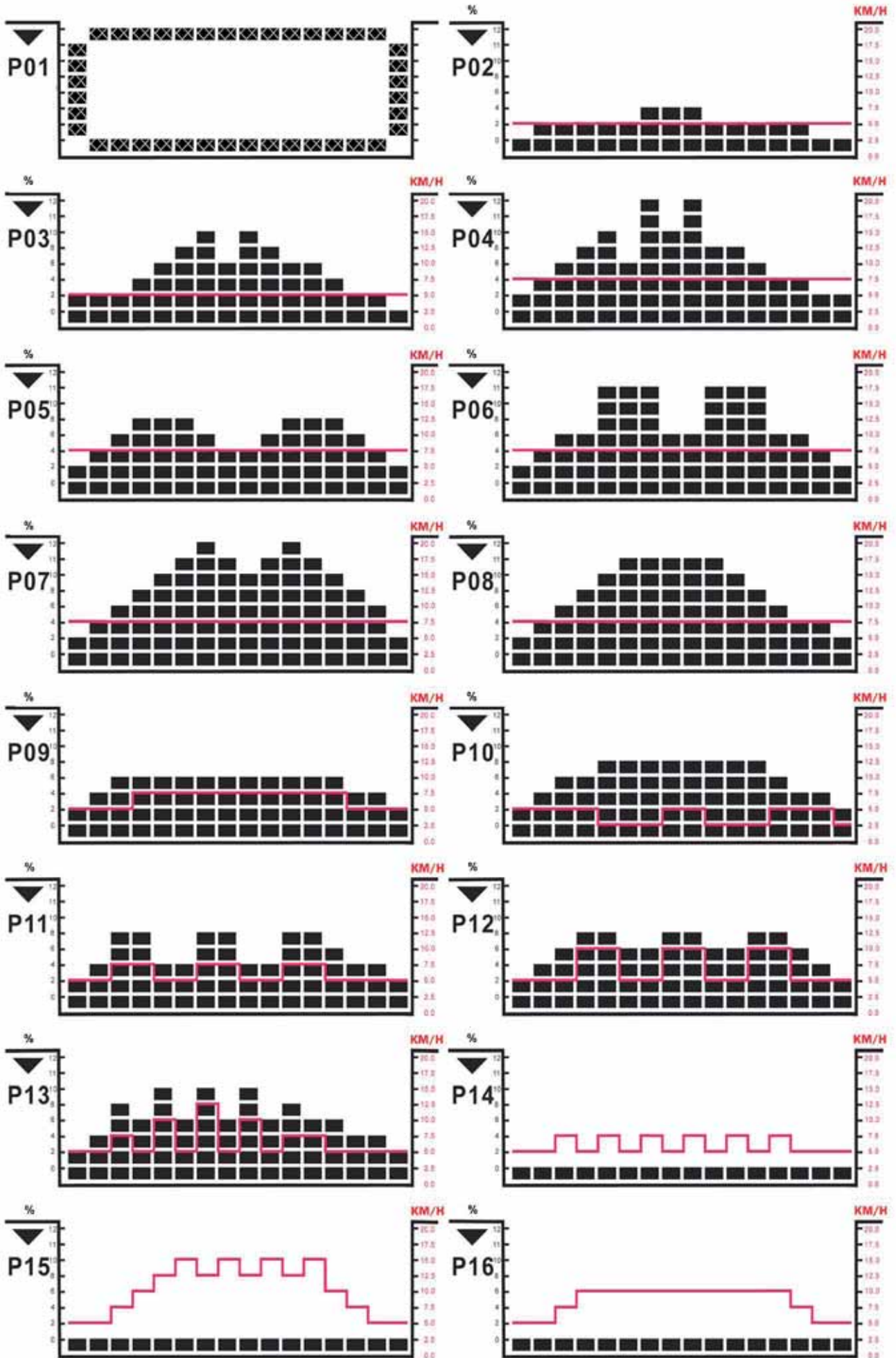
#### 5.2.2.4 Speed-programs P-14-P-20

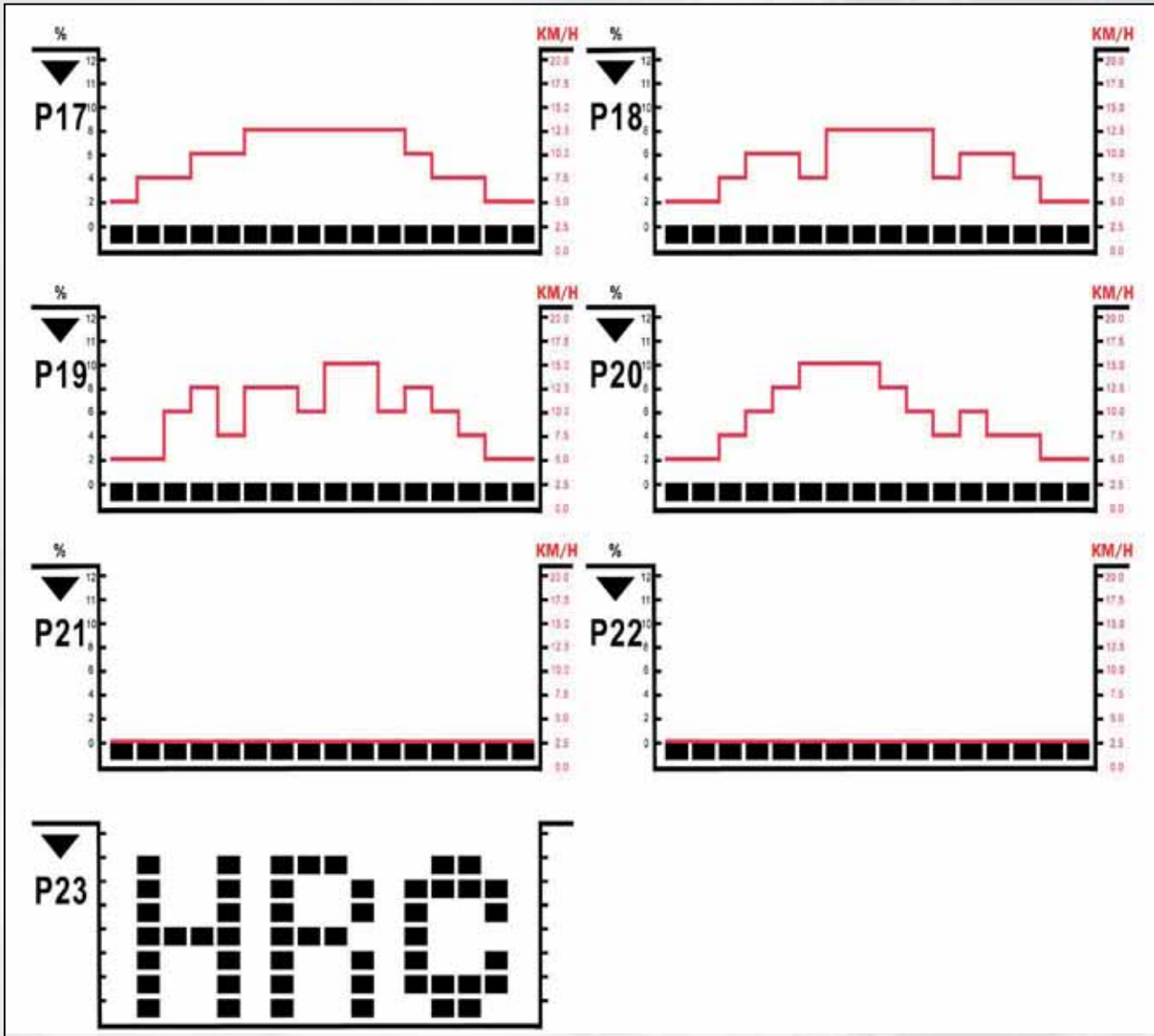
During the exercise in the programs P-14 to P-20, the incline will change automatically. The big window will show the incline. At the same time the separate speed window shows the speed.

I. Select a program by pressing the  /  or  /  buttons and confirm it with the  -button.

II. The TIME will be shown in the big window. You can select the exercise time by pressing the  /  or  /  buttons (range of time: 10-59 min), a longer pressing will start the automatic value finder. Press  to confirm the time and press the  -button to start your exercise.






III. During exercise, you can change the incline and speed by pressing the  /  or  /  -buttons at any time. If you change the speed, the speed values of the whole profile will be changed. The inclination will be still the same. If you change the incline separate, the whole incline profile will be changed, too. The big window shows the incline profile. The speed changes will be shown in the separate speed window. Five seconds before the next segment will be activated, the speed change will be shown by flashing LEDs.














### 5.2.2.5 Selbstdefinierte Programme P-21/P22


Bei diesen Programmen können Sie ein Profil selber erstellen. Das große Anzeigefenster zeigt die Steigung an. Die Geschwindigkeit wird im separaten Anzeigefenster angezeigt.






I. Haben Sie eines der selbst zu definierbaren Programme durch Drücken der  /  oder  /  -Tasten ausgewählt, dann drücken Sie die  -Taste um dieses Programm zu bestätigen.





II. Nach dem Bestätigen erscheint im großen Anzeigefenster „TIME“. Sie können nun durch Drücken der  /  oder  /  eine Trainingszeit zwischen 10-59 Minuten vorgeben.

Ein längeres Drücken aktiviert den Schnelldurchlauf. Um die Zeit zu bestätigen drücken Sie die  -Taste, und Sie gelangen zur Eingabe der gewünschten Steigung und Geschwindigkeit.

III. Im PULSE/CAL-Fenster erscheint SEO1, dies steht für das erste Segment. Durch Drücken der  /  -Tasten können Sie eine Steigung vorgeben, die im großen Anzeigefeld dargestellt wird. Die dazugehörige Geschwindigkeit wird mit den  /  -Tasten eingegeben und erscheint im SPEED-Fenster.






IV. Durch Drücken der  -Taste wird dieses Segment bestätigt und Sie gelangen zum Nächsten (SEO2, SEO3...). Verfahren Sie mit den restlichen 15 Segmenten identisch. Nach dem Bestätigen des letzten Segments startet Ihr Programm automatisch.






V. Haben Sie bereits ein Profil hinterlegt, dann können Sie durch Drücken der  /  oder  /  das Programm auswählen und mit der  -Taste sofort mit dem Training beginnen.





VI. Während des Trainings kann die Steigung und Geschwindigkeit durch Drücken der  /  oder  /  -Tasten jederzeit geändert werden. Ein Ändern der Steigung ändert alle Steigungswerte des gesamten Profils, die Geschwindigkeit ändert sich nicht, außer sie wird separat manuell geändert. Die große Anzeige zeigt die Steigung an, die dazugehörige Geschwindigkeit wird im Geschwindigkeitsfenster angezeigt. Fünf Sekunden, bevor das nächste Segment aktiviert wird, wird die neue Geschwindigkeitsänderung durch eine blinkende LED angezeigt.


### 5.2.2.5 Individual Programs P-21/P-22






It is possible to design your own profile. The big window shows the incline and the speed will be shown in the speed window.





I. After you selected one of the selfdefine programs by pressing the  /  or  /  - buttons, press  for confirmation.

II. After confirming, the big window shows „TIME“. You can change the time by pressing the  /  or  /  -buttons between 10-59 minutes. A longer pressing will start the automatic value finder. Press  to confirm the exercise time.

III. In the PULSE/CAL-window, SEO1 will be shown. It stands for the first segment. By pressing the  /  -buttons, you can select the incline, which will be shown in the big window. The corresponding speed, which can be changed by pressing the  /  -buttons will be shown in the speed-window.





IV. A pressing of the  -button will confirm this segment, and the next segment (SEO2, SEO3...) is activated. Please continue with the remaining 15 segments in the same way. After confirming the last segment, the program will start automatically.





V. Have you already set a profile, then activate the profile by pressing the  /  or  /  -buttons and press the  -button to begin your exercise.


VI. During your exercise, you can change the incline and speed by pressing the  /  or  /  - button at any time. If you change the incline, the incline values of the whole profile will be changed. The speed will be still the same. If you change the speed separately, the whole speed profile will be changed, too. The big window shows the incline profile/changes. The speed changes will be shown in the separate speed window. Five seconds before the next segment will be activated, the speed change will be shown by a flashing LED.

### 5.2.2.6 HRC (Pulsorientiertes)-Programm P23

In diesem Modus können Sie mit einer bestimmten Pulsobergrenze absolvieren. Diese Funktion kann nur mit einem Brustgurt sinnvoll durchgeführt werden.





I. Wählen Sie mit den  /  oder  / -Tasten den HRC Modus aus.


II. Nach dem Bestätigen leuchtet das Alter im DISTANCE/SPEED-Fenster auf. Durch Drücken der  /  oder  / -Tasten können Sie Ihr Alter zwischen 13-80 Jahren






vorgeben. Mit dem Drücken der -Taste bestätigen Sie die Alterseingabe.






III. Das Pulsfenster zeigt den berechneten Pulswert basierend auf eine prozentuale Vorgabe Ihres maximal berechneten Pulswertes an.

Dieser wird folgenderweise berechnet:  $(220 - \text{age}) * \text{Prozentfaktor}$ .






Durch Drücken der  /  oder  / -Tasten können folgende Werte aktiviert werden: 55%, 75%, 95% oder IND (für individuelle Vorgabe).





Zum Bestätigen Ihrer Auswahl drücken Sie die -Taste.

Haben Sie sich für den IND-Modus entschieden, dann können Sie Ihren persönlichen maximalen Trainingspuls durch Drücken der  /  oder  / -Tasten vorgeben. zum Bestätigen drücken Sie die -Taste.





IV. Nach dem Bestätigen erscheint im großen Anzeigefenster TIME. Sie können nun durch Drücken der  /  oder  /  zwischen den Vorgabedaten TIME-DISTANCE-CALORIES wählen. Haben Sie sich für einen Vorgabewert entschieden, dann drücken Sie zum Bestätigen die -Taste.

Bitte gehen Sie für das Einstellen der Vorgabewerte wie folgt vor.

V. Sie können nun durch Drücken der  /  oder  /  eine Trainingszeit zwischen 1-59 Minuten vorgeben. Ein längeres Drücken aktiviert den Schnelldurchlauf. Um die Zeit zu bestätigen drücken Sie die -Taste.


VI. Die Entfernung können Sie durch Drücken der  /  oder  / -Tasten zwischen 0-999 km vorgeben. Ein längeres Drücken aktiviert den Schnelldurchlauf.






Zum Bestätigen drücken Sie die -Taste.

VII. Die zu verbrennende Kalorienmenge von 0-999 kcal kann durch Drücken der  /  oder  / -Tasten vorgeben. Ein längeres Drücken aktiviert den Schnelldurchlauf.





### 5.2.2.6 HRC Mode- P23







The purpose of this program is self-training based on your heart rate. During the training, when the heart rate of runner achieves the setting number that you set, the speed and incline will beep within a certain range for best training effort. (This function must be used with Chest Belt).






I. When HRC light begin to flash, press  to enter the HRC mode, at the same time, the HRC light will keep on lighting.






II. After entering the HRC mode, AGE will flash in the SPEED/DISTANCE window. During this time, you can press  /  or  /  to adjust the age (range of age: 13~80, preset value is 30). Press  to confirm your age and enter the PULSE setting.






III. At the same time the PULSE window will show the calculated heart rate according to  $\text{BPM} = (220 - \text{age}) * \text{percentage factor}$ . The result will be rounded.






By pressing the  /  or  / -buttons you can select your heart rate limits: 55%, 75%, 95% and IND for individual.


Press  to confirm your choice. Have you chosen the IND (individual function) you can change the heart rate according to your own target by pressing the  /  or  / -buttons. To confirm your set heartrate, press the -button.

IV. After enter the MANUAL mode, TIME will be shown in the big window. You can select between TIME-DISTANCE-CALORIES by pressing the  /  or  /  buttons. Did you select one, press the -button to confirm. Please follow up the following instruction for the value setting.

V. You can select the exercise time by pressing the  /  or  /  buttons to adjust the time range of 1~59 min, a longer pressing will start the automatic value finder. Press  to confirm.

VI. To set the distance press  /  or  /  to adjust the value from 0~999 km, a longer pressing will start the automatic value finder. Press  to confirm.

VII. After entering the calorie setting, press  /  or  /  to adjust the calorie setting from 0~999, a longer pressing will start the automatic value finder. Press  to confirm and


save the settings, then press  to start the MANUAL mode. If the set value will be reached, the treadmill will stop automati-

### 5.3 Ventilatorsteuerung

Ihr Laufband ist mit zwei Ventilatoren ausgestattet. Durch einmaliges Drücken der -Taste wird die langsame Stufe

des Ventilators aktiviert. Durch ein weiteres Drücken, aktivieren Sie die zweite, schneller Ventilatorgeschwindigkeit. Ein weiteres Drücken, deaktiviert den Ventilator.

### 5.3 How to use the fan

Your treadmill is equipped with two fans. By pressing the -button the slow speed will be activated. A second pressing will activate the fast speed and a third press will switch it off.

## 6. Pflege und Wartung

### 6.1 Pflege

- Entfernen Sie Schmutz von der Lauffläche mit einem handelsüblichen Staubsauger, bei starker Verschmutzung kann die Lauffläche auch mit einem feuchten Tuch und Wasser gereinigt werden. Verwenden Sie niemals Reinigungsmittel.
- Zur Reinigung verwenden Sie bitte nur ein feuchtes Tuch ohne scharfe Reinigungsmittel. Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit in den Computer gelangt.
- Bauteile, welche mit Schweiß in Kontakt kommen, brauchen nur mit einem feuchten Tuch gereinigt werden.

### 6.2 Zentrierung des Laufgurtes

Während des Trainings wird der Laufgurt von einem Fuß stärker beansprucht als vom anderen. Dies führt dazu, dass der Laufgurt auf Dauer aus der Mitte geschoben wird. Das Laufband wurde so konstruiert, dass eine automatische Zentrierung kontinuierlich erfolgt. Es kann aber aufgrund eines längeren Gebrauchs dazu kommen, dass sich der Laufgurt nicht mehr von selbst zentriert. In diesem Fall ist es notwendig die Lauffläche mit den zwei Innensechskantschrauben am hinteren Ende des Laufbandes zu zentrieren.

Tragen Sie beim Zentrieren der Lauffläche keine lose Kleidung

- Drehen Sie die Innensechskantschraube nie mehr als eine Drehung auf einmal.
- Spannen Sie immer eine Seite und lösen anschließend die andere.
- Lassen Sie während der Zentrierung das Laufband mit einer Geschwindigkeit von ca. 6km/h ohne Trainingsperson laufen.

Ist die Zentrierung beendet, gehen Sie für fünf Minuten mit der bereits eingestellten Geschwindigkeit auf dem Laufband. Falls notwendig, wiederholen Sie den beschriebenen Vorgang. Achten Sie darauf, dass Sie eine Überspannung des Laufgurtes vermeiden, da dadurch die Lebensdauer stark beeinträchtigt wird.

Ist der Abstand von der linken Seite zu groß, dann

- drehen Sie die linke Schraube um eine Drehung im Uhrzeigersinn (rechts herum; Anziehen)
- und drehen Sie die rechte Schraube um eine Drehung gegen den Uhrzeigersinn (links herum; Lösen)

Ist der Abstand von der rechten Seite zu groß, dann

- drehen Sie die rechte Schraube um eine Drehung im Uhrzeigersinn (rechts herum; Anziehen)
- und drehen die linke Schraube um eine Drehung gegen den Uhrzeigersinn (links herum; Lösen)

## 6. Care and Maintenance

### 6.1 Care

- For cleaning the running belt use a vacuum cleaner. If the belt is really dirty, please use a wet cloth. Do not use any cleanser.
- When cleaning, use only a moist cloth and avoid harsh cleaning agents. Ensure that no moisture comes into the computer.
- Components that come into contact with perspiration, need cleaning only with a damp cloth.

### 6.2 Centering the running belt

During the exercise, one foot is pushing the running belt stronger than the other. According to that, the belt will be moved out of the centre. Normally the belt will be centred automatically, but during longer exercise, it can be, that the belt is off the centre. In this case, please follow up the following instruction. At the rear end of the running deck, there are 2pcs of allen screws, which will be used for centering the belt. Don't use any loose clothes during centering.

- Please turn the allen screw not more than 1 turn for each step.
- Stretch one side and release the other side.
- the speed of the belt has to be 6km/h, but make sure, that nobody is running on the belt.

If you finish the centering, walk on the treadmill for about 5 minutes, with the speed of 6km/h. If the running belt is still not in centre, please centre the belt again. Pay attention, that you don't force the belt too much, a shorter life will be caused.

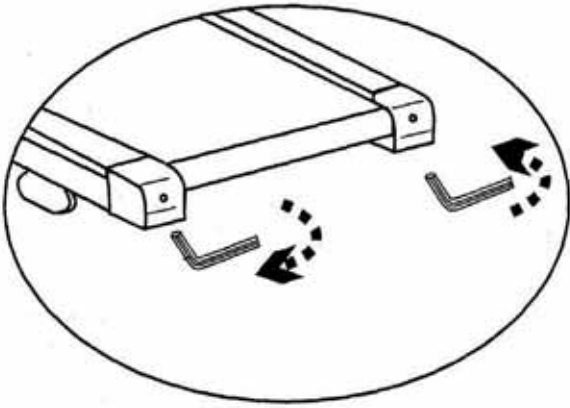
If the gap on the left side is too big, please

- turn the left screw a 1/2 turn clockwise (tighten it)
- turn the right screw a 1/2 turn anticlockwise (loose it)

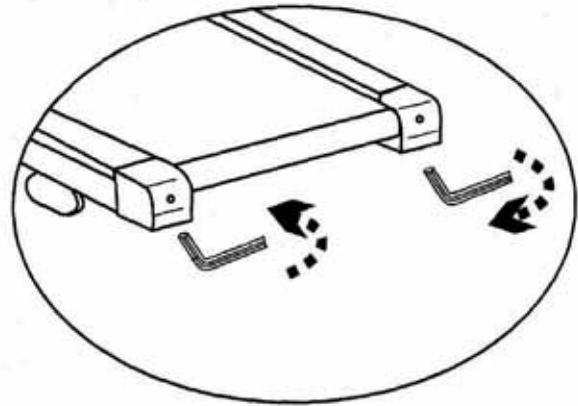
If the gap on the right side is too big, please

- turn the left screw a 1/2 turn anticlockwise (loose it)
- turn the right screw a 1/2 turn clockwise (tighten it)

**Laufbandgurt zu weit rechts/  
running belt moves to right side**



**Laufbandgurt zu weit links/  
running belt moves to left side**



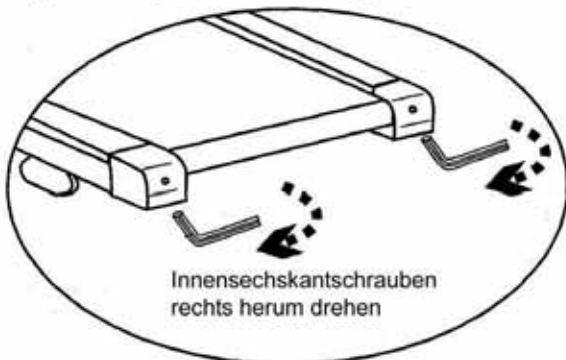
**6.3 Einstellung der Laufgurtspannung**

Im Laufe der Zeit verliert die Lauffläche an Spannung. Dies ist ein normaler Verschleiß und muss Sie nicht beunruhigen. Dies kann festgestellt werden, wenn Sie beim Aufsetzen eines Fußes während des Trainings bemerken, dass der Laufgurt kurz stehen bleibt und über die Walzen rutscht. Um das Durchrutschen zu beseitigen erhöhen Sie die Spannung des Laufgurts, indem beide Schrauben im Uhrzeigersinn gedreht werden. Bitte drehen Sie die Schrauben niemals mehr als eine Drehung auf einmal. Wiederholen Sie diesen Schritt so oft, bis das Problem des Durchrutschens des Laufgurts, während des Aufsetzens des Fußes, nicht mehr besteht. Läuft der Laufgurt aus der Mitte heraus, zentrieren Sie diesen wie unter Punkt 6.2 beschrieben.

**6.3 Tighten the belt**

after longer exercise, the tension of the belt will decrease. It can be checked if you put one foot on the belt and belt will stop. To solve this problem, please turn both screws clockwise for turns. Please do not turn them more. If the belt is running out of the centre, please adjust it like described under 6.2.

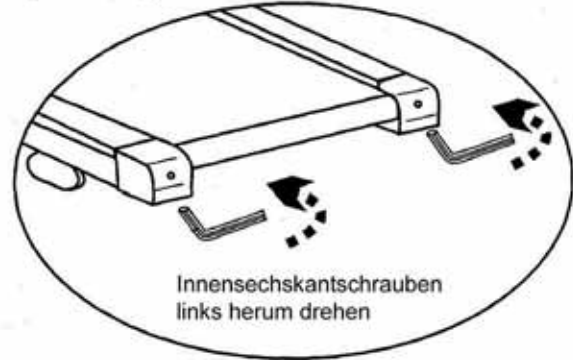
**Spannung erhöhen/ tighten the belt**



Innensechskantschrauben  
rechts herum drehen

Turn screw clockwise

**Spannung lösen/ untighten the belt**



Innensechskantschrauben  
links herum drehen

Turn screw anticlockwise

**6.4 Schmieren der Lauffläche**

Eine gut geschmierte Lauffläche erhöht den Komfort und reduziert den Verschleiß. Das Laufband wurde bereits ab Werk für ein sofortiges Training vorbereitet, sodass eine Schmierung vor Ihrem Training nicht notwendig ist. Aufgrund von Reibung muss das Laufband von Zeit zu Zeit geschmiert werden. Als Richtwert gilt: 3 Trainingseinheiten pro Woche für ca. 30 Minuten und einer Geschwindigkeit von 6km/h, sollte es alle sechs Monate geschmiert werden.

**6.4 Lubricate the running belt**

A good lubricate running deck is minimizing the wearout. A lubrication before the first training is not necessary. The lubrication should be done every 6 month, if you do your exercise 3 times a week for 30 minutes.

Um den Silikonstand zu überprüfen, stecken Sie Ihre Hand, bei ausgeschaltetem Laufband, unter den Laufgurt. Sollten Sie noch Silikon fühlen, braucht es nicht geschmiert zu werden, fühlt sich dagegen die Rückseite des Laufgurts trocken an, sollte mit einem Silikonspray geschmiert werden.

For checking the lubrication, please make sure, that the treadmill is switched off. Put your hand between the belt and the deck. If you still feel some silicon, then it is no need for lubrication. If the backside of the belt feels dry, then it is necessary to lubricate the belt.

**Schmiervorgang:**

- 1) Stoppen Sie das Laufband in der Position, dass die Naht der Lauffläche oben ist.
- 2) Heben Sie die Lauffläche von der Platte an und sprühen das Silikon von vorne nach hinten so weit wie möglich in die Mitte auf die Platte. Wiederholen Sie dies auch von der anderen Seite.
- 3) Anschließend aktivieren Sie das Laufband mit einer Geschwindigkeit von 1km/h und laufen von links nach rechts, damit der

**How to do it:**

- 1) Stop the belt, that the seam is stopped on top side.
- 2) Lift the belt a little bit and put some silicon between the deck and the belt in the centre, starting from the front side, ending at the rear side. Lubricate it again from the other side.
- 3) Start the treadmill with a speed of 1km/h and walk on the treadmill from left to right side, so that the belt can absorb the silicon very well.

## 7. Trainingsanleitung

Das Training mit dem Laufband ist ein ideales Bewegungstraining zur Stärkung wichtiger Muskelgruppen und des Herz-/Kreislauf-Systems.

### Allgemeine Hinweise zum Training

- Trainieren Sie niemals direkt nach einer Mahlzeit.
- Trainieren Sie nach Möglichkeit pulsorientiert.
- Wärmen Sie Ihre Muskulatur vor Beginn des Trainings durch Lockerungs- oder Stretching-Übungen auf.
- Am Ende des Trainings reduzieren Sie bitte die Geschwindigkeit. Beenden Sie das Training nie abrupt!

### 7.1 Trainingshäufigkeit

Um langfristig die Physis zu verbessern und die Kondition zu steigern, empfehlen wir mindestens dreimal pro Woche zu trainieren. Dies ist die durchschnittliche Trainingshäufigkeit für einen Erwachsenen, um langfristig einen konditionellen Erfolg bzw. eine erhöhte Fettverbrennung herbeizuführen. Mit zunehmender Fitness können Sie auch täglich trainieren. Besonders wichtig ist das Training in regelmäßigen Abständen.

### 7.2 Trainingsintensität

Bauen Sie Ihr Training behutsam auf. Die Trainingsintensität sollte langsam gesteigert werden, damit keine Ermüdungserscheinungen der Muskulatur und des Bewegungsapparates auftreten.

### 7.3 Pulsorientiertes Training

Es wird empfohlen, für Ihre individuelle Pulszone einen „aeroben Trainingsbereich“ zu wählen. Leistungssteigerungen im Ausdauerbereich werden vorwiegend durch lange Trainingseinheiten im aeroben Bereich erlangt.

Entnehmen Sie diese Zone bitte dem Zielpuls-Diagramm oder orientieren Sie sich an den Pulsprogrammen. Sie sollten mindestens 80 % Ihrer Trainingszeit in diesem aeroben Bereich (bis 75 % Ihres Maximalpulses) absolvieren.

In den restlichen 20 % der Zeit können Sie Belastungsspitzen einbauen, um Ihre aerobe Schwelle nach oben zu verschieben. Durch den eintretenden Trainingserfolg können Sie später bei gleichem Puls eine höhere Leistung vollbringen, was eine Verbesserung der Form bedeutet.

Wenn Sie mit pulsgesteuertem Training bereits Erfahrung haben, können Sie Ihre gewünschte Pulszone Ihrem speziellen Trainingsplan bzw. Fitnessstand anpassen.

## 7. Training manual

Training with the treadmill is an ideal movement training for strengthening important muscle groups and the cardio-circulatory system.

### General notes for Training

- Never train immediately after a meal.
- If possible, orientate training to pulse rate.
- Do muscle warm-up before starting training by loosening or stretching exercises.
- When finishing training, please reduce speed. Never abruptly end training.

### 7.1 Training frequency

To improve physical fitness and to enhance condition over the long term, we recommend training at least three times a week. This is the average training frequency for an adult in order to obtain long-term condition success or high fat burning. As your fitness level increases, you can also train daily. It is particularly important to train at regular intervals.

### 7.2 Training intensity

Carefully structure your training. Training intensity should be increased gradually, so that no fatigue phenomena of the musculature or the locomotion system occurs.

### 7.3 Heart rate orientated training

For your personal pulse zone it is recommended that an aerobic training range will be chosen. Performance increases in the endurance range are principally achieved by long training units in the aerobic range.

Find this zone in the target pulse diagram or orientate yourself on the pulse programs. You should complete 80% of your training time in this aerobic range (up to 75% of your maximum pulse).

In the remaining 20% of the time, you can incorporate load peaks, in order to shift your aerobic threshold upwards. With the resulting training success you can later produce higher performance at the same pulse; this means an improvement in your physical shape.

If you already have some experience in pulse-controlled training, you can match your desired pulse zone to your special training plan or fitness status.

### **Anmerkung:**

Da es „hoch- und niedrigpulsige“ Menschen gibt, können die individuellen optimalen Pulszonen (Aerobe Zone, Anaerobe Zone) im Einzelfall von denen der Allgemeinheit (Zielpulsdiagramm) abweichen.

In diesen Fällen sollte das Training nach den individuellen Erfahrungen gestaltet werden. Sollten Anfänger auf dieses Phänomen stoßen, sollte vor dem Training unbedingt ein Arzt konsultiert werden, um die gesundheitliche Tauglichkeit für das Training zu prüfen.

### **7.4 Trainings-Kontrolle**

Sowohl medizinisch als auch trainingsphysiologisch am sinnvollsten ist das pulsgesteuerte Training, welches sich am individuellen Maximalpuls orientiert.

Diese Regel gilt sowohl für Anfänger, ambitionierte Freizeitsportler als auch für Profis. Je nach Trainingsziel und Leistungsstand wird mit einer bestimmten Intensität des individuellen Maximalpulses trainiert (ausgedrückt in Prozentpunkten).

Um das Herz-Kreislauf-Training nach sportmedizinischen Gesichtspunkten effektiv zu gestalten, empfehlen wir eine Trainingspulsfrequenz von 70 % - 85 % des Maximalpulses. Bitte beachten Sie das nachfolgende Zielpuls-Diagramm.

*Messen Sie Ihre Pulsfrequenz zu folgenden Zeitpunkten:*

1. Vor dem Training = Ruhepuls
2. 10 Minuten nach Trainingsbeginn=Trainings-/Belastungspuls
3. Eine Minute nach dem Training = Erholungspuls

- Während der ersten Wochen empfiehlt es sich mit einer Pulsfrequenz an der unteren Grenze der Trainingspuls-Zone (ungefähr 70 %) oder darunter zu trainieren.
- Während der nächsten 2-4 Monate intensivieren Sie das Training schrittweise bis Sie das obere Ende der Trainingspuls-Zone erreichen (ungefähr 85 %), jedoch ohne sich zu überfordern.
- Streuen Sie aber auch bei gutem Trainingszustand immer wieder lockere Einheiten, im unteren aeroben Bereich in Ihr Trainingsprogramm ein, damit Sie sich genügend regenerieren. Ein „gutes“ Training bedeutet immer auch ein intelligentes Training, welches die Regeneration zum richtigen Zeitpunkt beinhaltet. Ansonsten kommt es zum Übertraining, wodurch sich Ihre Form verschlechtert.
- Jeder belastenden Trainingseinheit im oberen Pulsbereich der individuellen Leistungsfähigkeit sollte im darauffolgenden Training immer eine regenerative Trainingseinheit im unteren Pulsbereich folgen (bis 75 % des Maximalpulses).

### **Note:**

Because there are persons who have „high“ and „low“ pulses, the individual optimum pulse zones (aerobic zone, anaerobic zone) may differ from those of the general public (target pulse diagram).

In these cases, training must be configured according to individual experience. If beginners are confronted with this phenomenon, it is important that a physician will be consulted before starting training, in order to check health capacity for training.

### **7.4 Training control**

Both medically and in terms of training physiology, pulse-controlled training makes most sense and is orientated on the individual maximum pulse.

This rule applies both to beginners, ambitious recreational athletes and to pros. Depending on the goal of training and performance status, training is done at a specific intensity of individual maximum pulse (expressed in percentage points).

In order to effectively configure cardio circulatory training according to sport-medical aspects, we recommend a training pulse rate of 70% - 85% of maximum pulse. Please refer to the following target pulse diagram.

*Measure your pulse rate at the following points in time:*

1. Before training = resting pulse
2. 10 minutes after starting training = training / working pulse
3. One minute after training = recovery pulse

- During the first weeks, it is recommended that training will be done at a pulse rate at the lower limit of the training pulse zone (approximately 70 %) or lower.
- During the next 2 - 4 months, intensify training stepwise until you reach the upper end of the training pulse zone (approximately 85 %), but without overexerting yourself.
- If you are in good training condition, disperse easier units in the lower aerobic range here and there in the training program so that you regenerate sufficiently. „Good“ training always means training intelligently, which includes regeneration at the right time. Otherwise overtraining results and your form degenerates.
- Every loading training unit in the upper pulse range of individual performance should always be followed in subsequent training by a regenerative training unit in the lower pulse range (up to 75 % of the maximum pulse).

Wenn sich die Kondition verbessert hat, ist eine größere Trainingsintensität notwendig damit die Pulsfrequenz die „Trainingszone“ erreicht, d.h. der Organismus ist nun leistungsfähiger.

#### **Berechnung des Trainings- / Belastungspulses:**

220 Pulsschläge pro Minute minus Alter = persönliche, max. Herzfrequenz (100%).

#### **Trainingspuls**

Untergrenze:  $(220 - \text{Alter}) \times 0,70$

Obergrenze:  $(220 - \text{Alter}) \times 0,85$

### **7.5 Trainingsdauer**

Jede Trainingseinheit sollte idealerweise aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und einer Abkühlphase bestehen, um Verletzungen zu vermeiden.

#### **Aufwärmen:**

5 bis 10 Minuten durch langsames einlaufen.

#### **Training:**

15 bis 40 Minuten intensives aber nicht überforderndes Training mit o.g. Intensität

#### **Abkühlen:**

5 bis 10 Minuten langsames Auslaufen.

Unterbrechen Sie das Training sofort, wenn Sie sich unwohl fühlen oder irgendwelche Anzeichen der Überanstrengung auftreten.

#### *Veränderung der Stoffwechsellätigkeit während des Trainings:*

- In den ersten 10 Minuten der Ausdauerleistung verbraucht unser Körper den im Muskel abgelagerten Zuckerstoff Glykogen.
- Nach ca. 10 Minuten wird darüber hinaus auch Fett verbrannt.
- Nach 30-40 Minuten wird der Fettstoffwechsel aktiviert, danach ist das Körperfett der hauptsächliche Energielieferant.

When condition has improved, higher intensity of training is required for the pulse rate to reach the „training zone“; that means, the organism is capable of higher performance.

#### **Calculation of the training / working pulse:**

220 pulse beats per minute minus age = personal, maximum heart rate (100 %).

#### **Training pulse**

Lower limit:  $(220 - \text{age}) \times 0.70$

Upper limit:  $(220 - \text{age}) \times 0.85$

### **7.5 Training duration**

Every training unit should ideally consist of a warm-up phase, a training phase, and a cool-down phase in order to prevent injuries.

#### **Warm-up:**

5 to 10 minutes of slow running.

#### **Training:**

15 to 40 minutes of intensive or not overtaxing training at the intensity mentioned above.

#### **Cool-down:**

5 to 10 minutes of slow running.

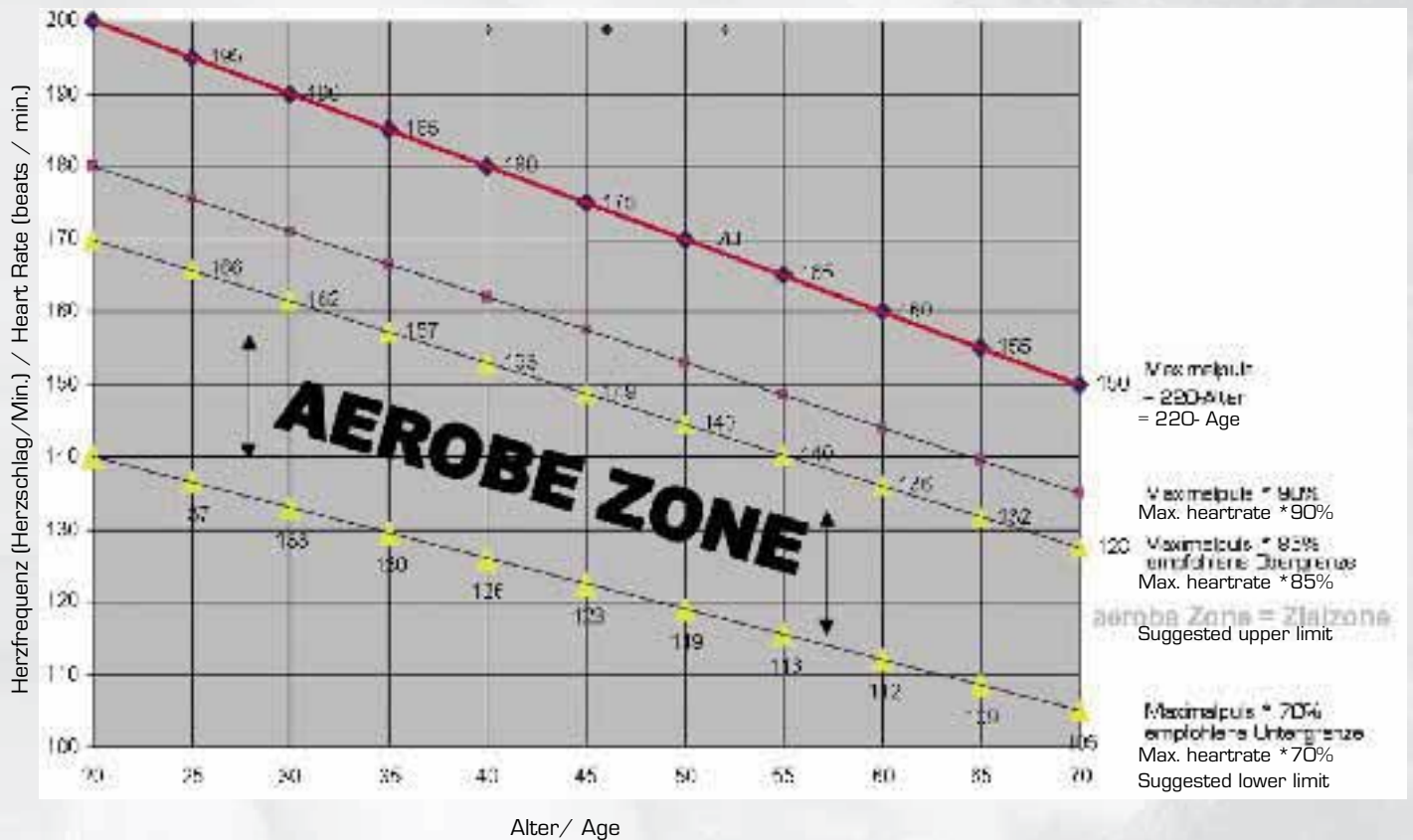
Stop training immediately if you feel unwell or if any signs of overexertion occur.

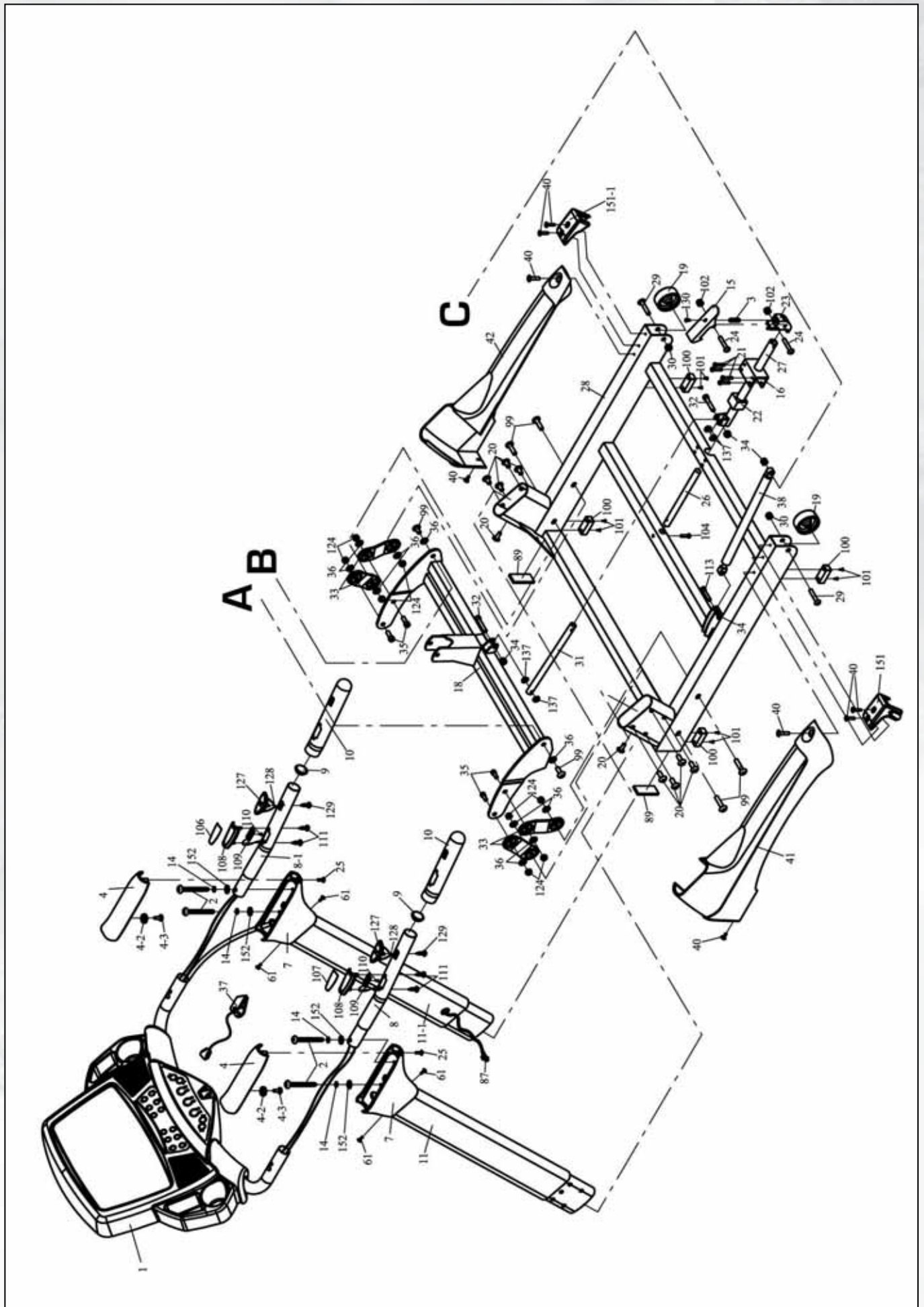
#### *Alterations of metabolic activity during training:*

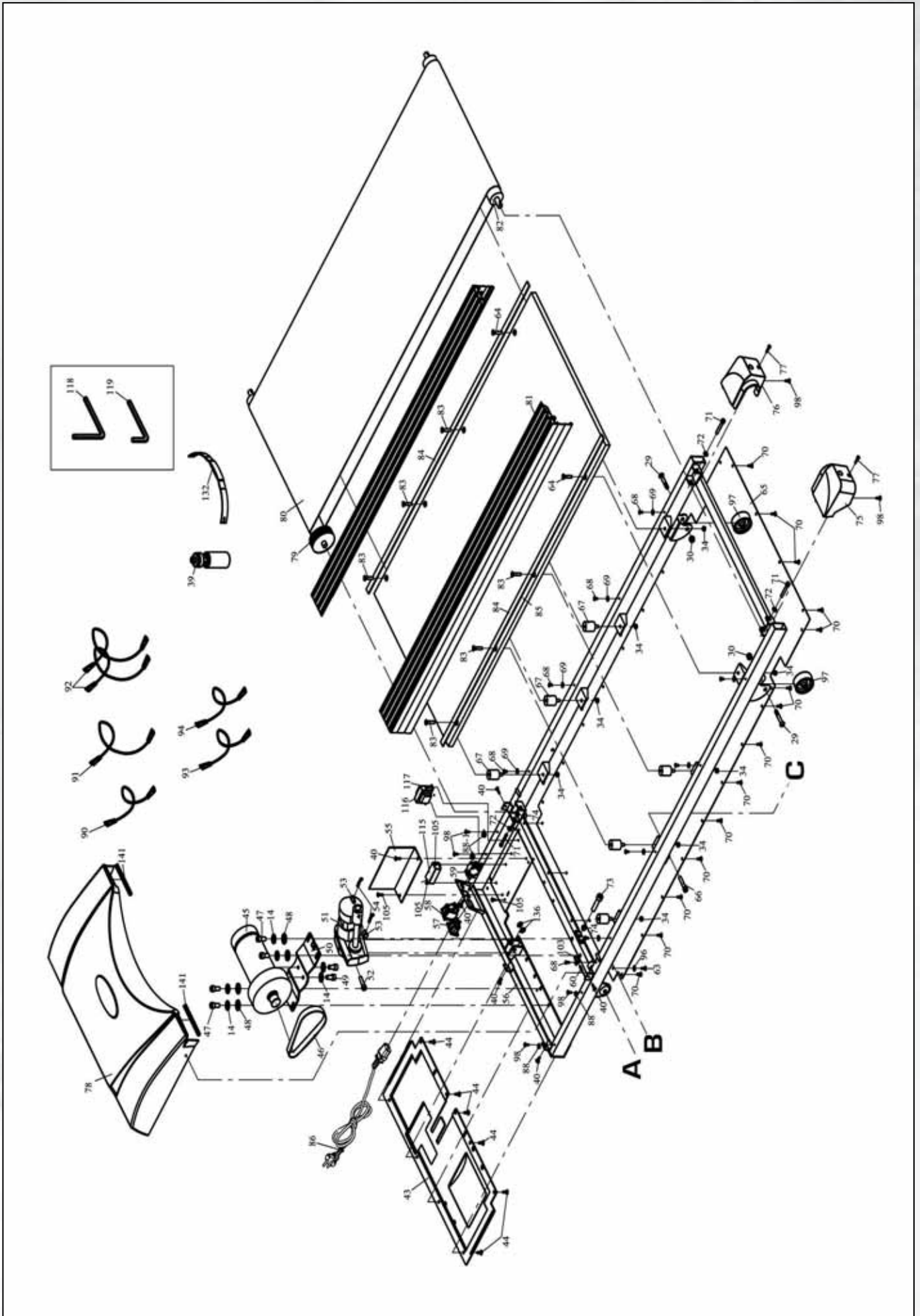
- In the first 10 minutes of endurance performance our bodies consume the sugars stored in our muscles Glycogen.
- After about 10 minutes fat is burned in addition.
- After 30 - 40 minutes fat metabolism is activated, then the body's fat is the main source of energy.

# Zielpuls-Diagramm / Target Pulse Diagram

(Herzfrequenz/Alter) / (Heart Rate / Age)







## 9. Teileliste / Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung/Dimension	Menge/Quantity
3506 -1		Computer	Computer	1
-2	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x60	4
-3	Feder	Spring		1
-4	Handgriffabdeckung, oben	Handrail cover, top part		2
-4-1	Wird nicht benötigt	No needed		0
-4-2	Fixierplatte	Fixing plate		2
-4-3	Selbstschneidende Schraube	Self tapping screw	ST 4x10	2
-5	Wird nicht benötigt	No needed		0
-6	Wird nicht benötigt	No needed		0
-7	Handgriffabdeckung, unten	Handrail cover, lower part		
-8	Handlauf, links	Handrail, left side		1
-8-1	Handlauf, rechts	Handrail, right side		1
-9	Kunststoffkappe	Endcap		2
-10*	Schaumstoff für Handlauf	Foam for handrail		2
-11	Stütze, links	Upright post, left side		1
-11-1	Stütze, rechts	Upright post, right side		1
-12	Wird nicht benötigt	No needed		0
-13	Wird nicht benötigt	No needed		0
-14	Federring	Spring washer	Ø8	10
-15	Entriegelungspedal	Unlocking pedal		1
-16	Anschlag	Folding stops		1
-17	Wird nicht benötigt	No needed		0
-18	Steigungsrahmen	Incline rod		1
-19	Transportrolle	Wheel	PBKP320	2
-20	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x15	10
-21	Innensechskantschraube	Allen screw	M6x45	4
-22	Kunststoffkappe	Plastic cap		1
-23	Fixierung	Rear fixer		1
-24	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M5x40	2
-25	Selbstschneidende Schraube	Self tapping screw	ST 5x25	2
-26	Achse für Klappmechanismus	Sleeve axle		1
-27	Klappmechanismus	Sleeve		1
-28	Hauptrahmen	Main frame		1
-29	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x55	4
-30	Selbstsichernde Mutter	Nylon nut	M10	4
-31	Arretierungsstange	Post		1
-32	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x35	2
-33	Klappmechanismusplatte	Lift plate		4
-34	Selbstsichernde Mutter	Nylon nut	M8	12
-35	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x35	4
-36	Unterlegscheibe	Washer	Ø18xØ10x1.6t	10
-37	Not-Aus-Schlüssel	Emergency-key		1
-38	Hebezyylinder	Cylinder		1
-39	Wasserflasche	Bottle		1
-40	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M5x10	12
-41	Abdeckung, links	Cover, left side		1
-42	Abdeckung, rechts	Cover, right side		1
-43	Motorabdeckung, unten	Motor lower cover		1
-44	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M6x10	9
-45	Motor	Motor		1
-46	Antriebsriemen	Belt	230J8	1
-47	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x20	4
-48	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ19x3.0t	4
-49	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x15	2
-50	Motorhalterung	Motor fixing plate		1
-51	Steigungsmotor	Incline motor		1
-52	Innensechskantschraube	Allen screw	M10x40	1
-53	U-Pin	U-Pin		2
-54	Federstecker (Sicherungssplint)	R-ring		2
-55	Kontrollboard	Controller		1
-56	Laufflächenrahmen	Running deck frame		1
-57	Netzkabelbuchse	Power cord jack		1
-58	Netzspannungssicherung	Power switch		1
-59	Sicherung	Overload break		1
-60	Sensor	Sensor		1
-61	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M5x12	4
-62	Wird nicht benötigt	No needed		0
-63	Selbstschneidende Schraube	Self tapping screw	ST 6x8	4
-64	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x40	2
-65	Untere Abdeckung Laufbandgurt	Basecover		1
-66	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x24	1

-67*	Gummidämpfer	Damper		6
-68	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M4x70	9
-69	Fixierung für seitliche Abdeckung	Side rail fixing plastic		8
-70	Selbstschneidende Schraube	Self tapping screw	ST 4x12	24
-71	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x55	3
-72	Unterlegscheibe	Washer	Ø8xØ12x1.5t	3
-73	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x45	1
-74	Mutter	Nut	M8	2
-75	Endkappe, links	Rear endcap, left side		1
-76	Endkappe, rechts	Rear endcap, right side		1
-77	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M4x20	2
-78	Motorabdeckung, oben	Motor top cover		1
-79	Antriebswelle, vorne	Front roller		1
-80*	Laufgurt	Running belt		1
-81	Seitliche Laufdeckabdeckung	Side rail		2
-82	Antriebswelle, hinten	Rear roller		1
-83	Innensechskantschraube	Allen screw	M8x30	6
-84	Schaumstoff, selbstklebend	Foam sticker		6
-85	Lauffläche	Running deck		1
-86	Stromkabel	Power cord		1
-87	Datenkabel	Control wire		1
-88	Kabelhalterung	Cable clip	UC-0	2
-88-1	Kabelhalterung	Cable clip	UC-1	2
-89	Kunststoffabdeckung	Plastic coer		2
-90	Kabel (grün)	Wire (green)	14AWGx130mmx1T1R	1
-91	Kabel (weiß)	Wire (white)	14AWGx90mmx2T	1
-92	Kabel (schwarz)	Wire (black)	14AWGx90mmx2T	2
-93	Kabel (weiß)	Wire (white)	14AWGx170mmx2T	1
-94	Kabel (schwarz)	Wire (black)	14AWGx170mmx2T	1
-95	Wird nicht benötigt	No needed		0
-96	Unterlegscheibe	Washer	Ø6xØ13x1.0t	4
-97	Rolle	Wheel	PBKP1145	2
-98	Kreuzschlitzschraube mit Unterlegscheibe	Cross head screw with washer	M4x16	6
-99	Sechskantschraube	Hex head screw	M10x57	6
-100	Standfuß in Blockform	Food pad		4
-101	Selbstschneidende Schraube	Self tapping screw	ST 4x20	8
-102	Selbstsichernde Mutter	Nylon nut	M5	2
-103	Sensorhalterung	Sensor fixation		1
-104	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M6x20	1
-105	Messing Kreuzschlitzschraube	Cross head screw (Brass)	M5x8	3
-106	Touch Control Overlay (Speed)	Touch control Decal (Speed)		1
-107	Touch Control Overlay (Incline)	Touch control Decal (Incline)		1
-108	Touch Control Einheit	Touch control unit		2
-109	Touch Control Kabel	Touch control wire		2
-110	Selbstschneidende Schraube	Self tapping screw	ST 3x8	2
-111	Selbstschneidende Schraube	Self tapping screw	ST 3x20	4
-112	Wird nicht benötigt	No needed		0
-113	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x35	1
-114	Wird nicht benötigt	No needed		0
-115	Filter	Filter	FN2090-6-06	1
-116	Spule	Choke	DK800-1	1
-117	Wird nicht benötigt	No needed		0
-118	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	6mm	1
-119	Innensechskantschlüssel	Allen wrench	5mm	1
-120	Wird nicht benötigt	No needed		0
bis/to				
-123	Wird nicht benötigt	No needed		0
-124	Selbstsichernde Mutter	Nylon nut	M10	10
-125	Wird nicht benötigt	No needed		0
-126	Wird nicht benötigt	No needed		0
-127	Handpulssensor	Handpulsesensor		4
-128	Handpuls kabel	Handpulsesensor wire		2
-129	Wird nicht benötigt	No needed		0
-130	Innensechskantschraube	Allen screw	M6x8	1
-131	Wird nicht benötigt	No needed		0
bis/to				
-135	Wird nicht benötigt	No needed		0
-136	Kunststoffunterlegscheibe	Plastic washer	Ø18xØ11x0.7t	2
-137	Gummiunterlegscheibe	Rubber washer		4
-138	Wird nicht benötigt	No needed		0
-139	Wird nicht benötigt	No needed		0
-140	Wird nicht benötigt	No needed		0
-141	Schaumstoff	Foam		2

bis/to				
-150	Wird nicht benötigt	No needed		0
-151	Rollenabdeckung, links	Roller cover, left side		1
-151-1	Rollenabdeckung, rechts	Roller cover, right side		1
-152	Unterlegscheibe, gebogen	Arc washer	Ø20xØ8.5x1.5t	4

Bei den mit \* versehenen Teilenummern handelt es sich um Verschleißteile, die einer natürlichen Abnutzung unterliegen und ggf. nach intensivem oder längerem Gebrauch ausgetauscht werden müssen. In diesem Falle wenden Sie sich bitte an den [Finnlo – Kundenservice](#). Hier können die Teile gegen Berechnung angefordert werden.

The part numbers with an \* are wear and tear parts, which are subject to natural wear and which must be replaced after intensive or long-term use. In this case, please contact [Finnlo Customer Service](#). You can request the parts and be charged for them.

## 10. Garantiebedingungen / Warranty (Germany only)

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

- Wir beheben unentgeltlich nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einem Fabrikationsfehler beruhen, wenn sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 36 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden.

Die Garantie erstreckt sich nicht auf leicht zerbrechliche Teile, wie z. B. Glas oder Kunststoff. Eine Garantiepflicht wird nicht ausgelöst: durch geringfügige Abweichungen von der Soll-Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind, durch Schäden aus chemischen und elektrochemischen Einwirkungen, von Wasser sowie allgemein durch Schäden höherer Gewalt.

- Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich instand gesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden. Die Kosten für Material und Arbeitszeit werden von uns getragen. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nicht verlangt werden. Der Kaufbeleg mit Kauf- und/ oder Lieferdatum ist vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.
- Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind oder wenn unsere Geräte mit Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die nicht auf unsere Geräte abgestimmt sind, ferner wenn das Gerät durch den Einfluss höherer Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört ist, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung – insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung – oder Wartung aufgetreten sind oder falls das Gerät mechanische Beschädigungen irgendwelcher Art aufweist. Der Kundendienst kann Sie nach telefonischer Rücksprache zur Reparatur bzw. zum Tausch von Teilen, welche Sie zugesandt bekommen, ermächtigen. In diesem Fall erlischt der Garantieanspruch selbstverständlich nicht.
- Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Lauf.
- Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere solche auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.
- Unsere Garantiebedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantieleistungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.
- Verschleißteile, welche in der Teileliste als diese ausgewiesen werden, unterliegen nicht den Garantiebedingungen.
- Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßem Gerbrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehaeinrichtungen und Hotels.

**Importeur**  
**Hammer Sport AG**  
**Von Liebig Str. 21**  
**89231 Neu-Ulm**

# 11. Service-Hotline und Ersatzteilbestellformular



Um Ihnen optimal helfen zu können, halten Sie bitte

**Artikel-Nummer,  
Explosionszeichnung und  
Teileliste** bereit.

## SERVICE-HOTLINE

Tel.: 0180/5843 844

Fax: 0180/5843 845

(12 Cent aus dem Festnetz)

**Montag bis Donnerstag**

von **09.30 Uhr** bis **12.00 Uhr**

von **13.30 Uhr** bis **16.00 Uhr**

**Freitag**

von **09.00 Uhr** bis **12.00 Uhr**

e-mail: finnlo@hammer.de



An  
Hammer Sport AG  
Abt. Kundendienst  
Von-Liebig-Str. 21

PER FAX an: 0180 / 58 43 845

89231 Neu-Ulm

Ort: ..... Datum: .....

### Ersatzteilbestellung

Ich bin Besitzer des FINNLO Gerätes  
ENDURANCE II,

**Art.-Nr.: 3506/2**

Kaufdatum: ..... Gekauft bei Firma: .....

(Garantieansprüche nur in Verbindung mit einer Kopie des Kaufbeleges!)

Bitte liefern Sie mir folgende Ersatzteile:

Position	Bezeichnung	Stückzahl	Bestellgrund

### Absender:

(Name, Vorname) : .....

(Strasse) : .....

(PLZ, Wohnort) : .....

(Telefon, Fax) : .....

(E-Mail-Adresse) : .....

FINNLO

finnlo.com

