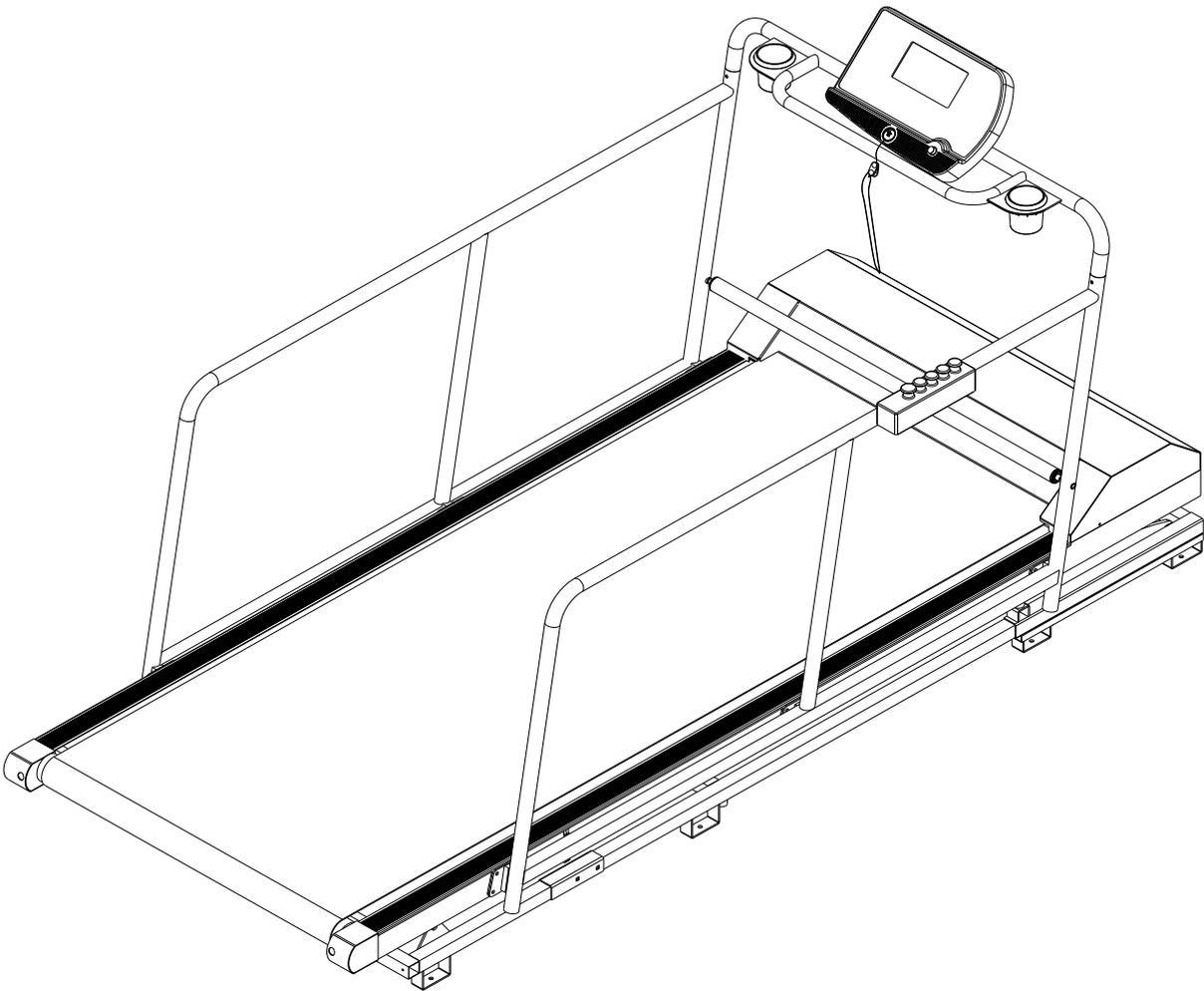
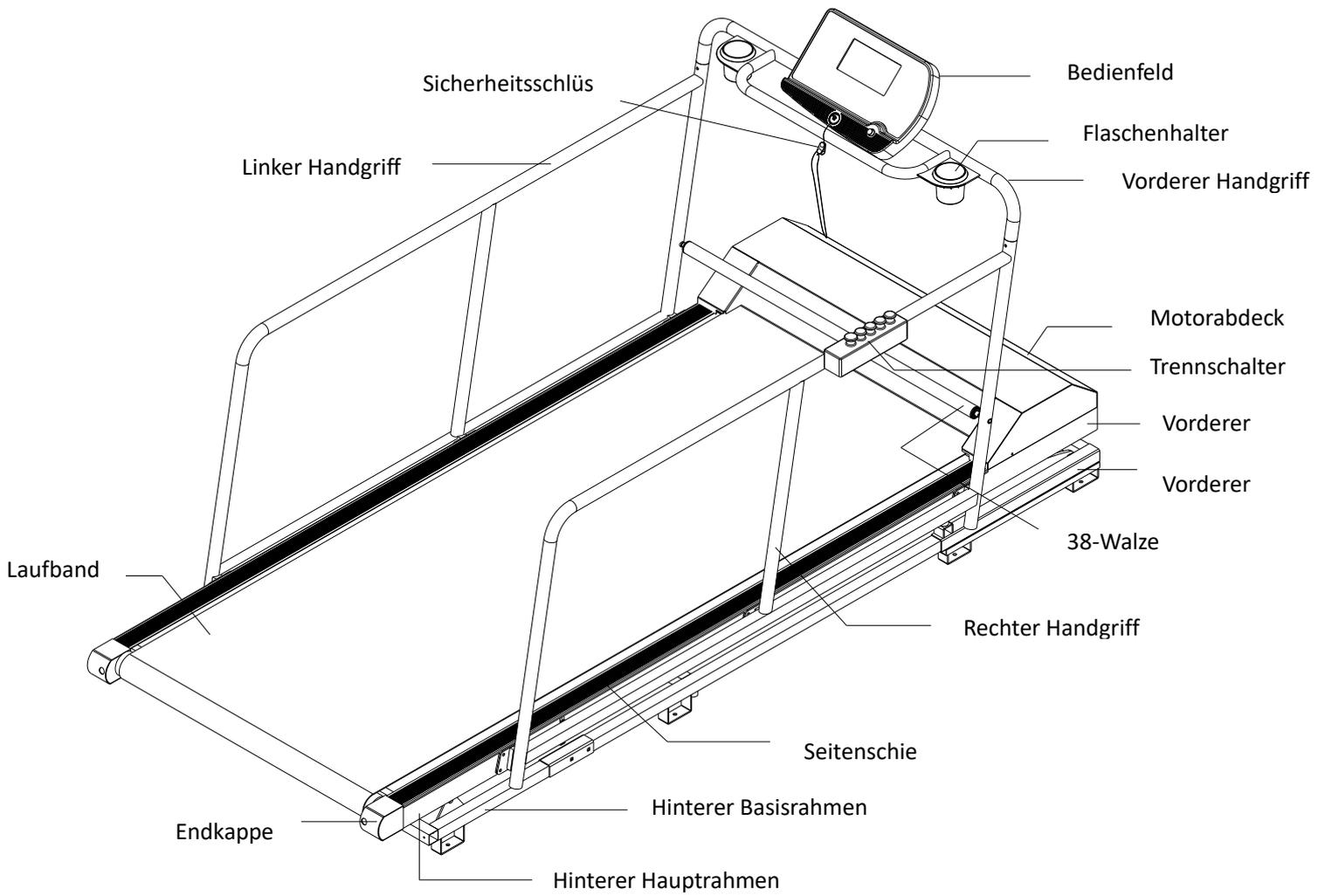


ABILICA XC 2700 MILL v5

BENUTZERHANDBUCH DEUTSCH

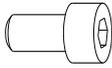
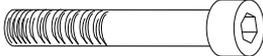
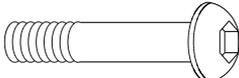
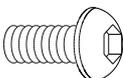
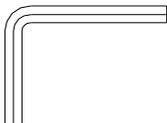
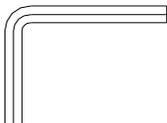
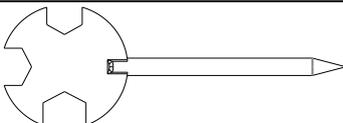


PRODUKTTEILE

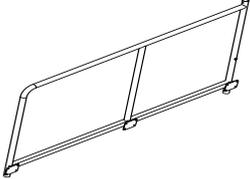
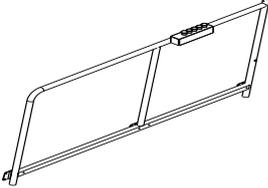
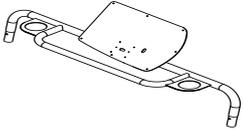
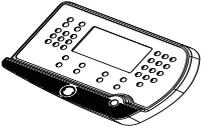


KLEINTEILE

Hinweis: Einige der Kleinteile sind bereits ab Werk am Gerät montiert.

Abbildung	Nr.	Englische Bezeichnung	Anz.
	D31	Hex round head bolt M8*20 mm	25
	D33	Hex round head bolt M8*60 mm	2
	D6	Round hex bolt M8*50 mm	2
	E12	Round hex bolt M8*30 mm	16
	D52	Cross bolt ST4.2*16mm	7
	D66	Small Curved Washer M8	2
	D67	Large Curved Washer M8	1
	D23	Flat washer M8	26
	D25	Spring washer M8	26
	D15	Cap Nut	2
	D2	Allen wrench 6mm	1
	D92	Allen wrench 8mm	1
	D3	Allen wrench 5mm	1
	D1	Cross wrench 13-15-17	1

Teile

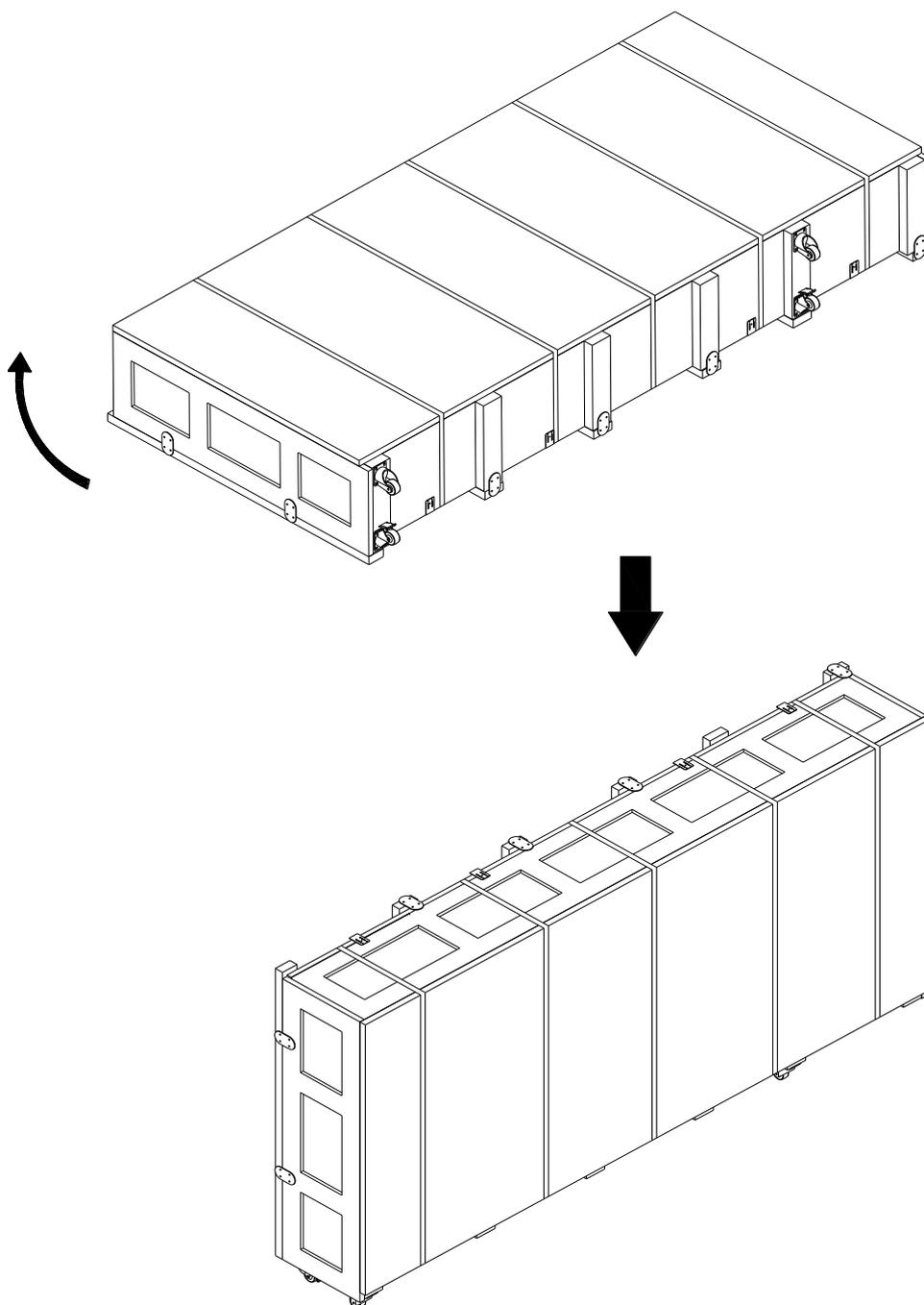
<p>Main frame 1 x</p> 	<p>A3L Left handrail 1 x</p> 	<p>A3R Left handrail 1 x</p> 	<p>C13 Safety Key 1 x</p> 
<p>A4 Front handrail 1 x</p> 	<p>B18 Silica gel 1 x</p> 	<p>B16 Water bottle holder 2 x</p> 	<p>C15 Power cable 1 x</p> 
<p>B1 console 1 x</p> 	<p>B2 Plug 8 x</p> 		

MONTAGEANLEITUNG

Legen Sie alle Teile vor der Montage bereit.

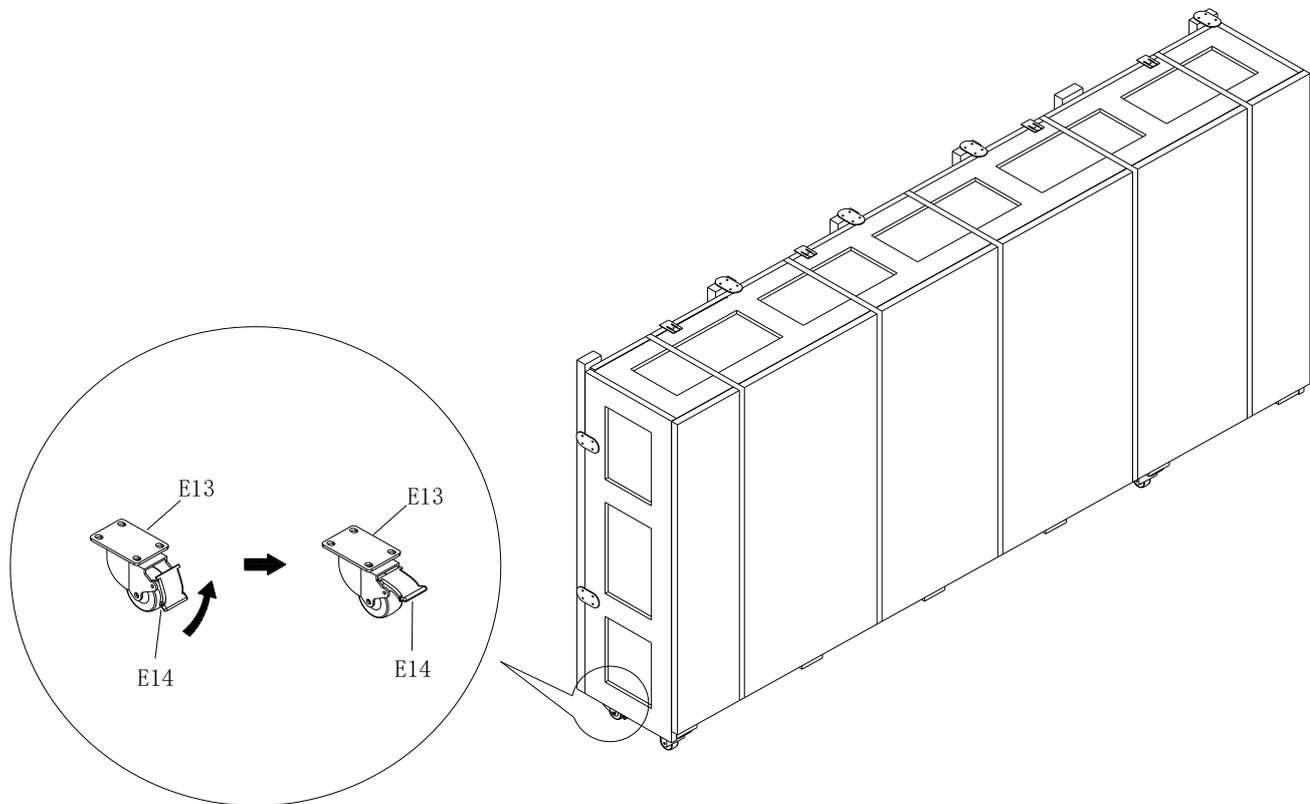
SCHRITT 1

Stellen Sie die Holzkiste senkrecht auf den Boden.



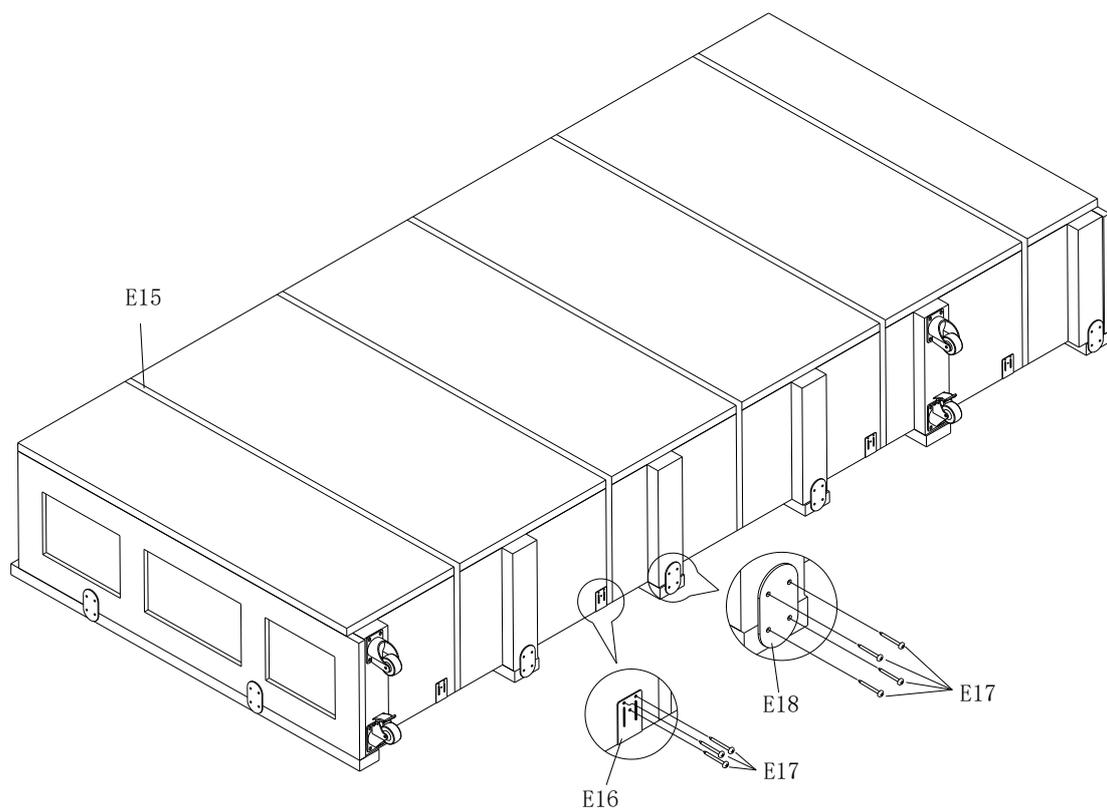
SCHRITT 2

Unter der Holzkiste befinden sich zwei Transportrollen (E13) mit Bremsen (E14). Um die Kiste schieben zu können, müssen die Bremsen von den Rollen abgezogen werden.



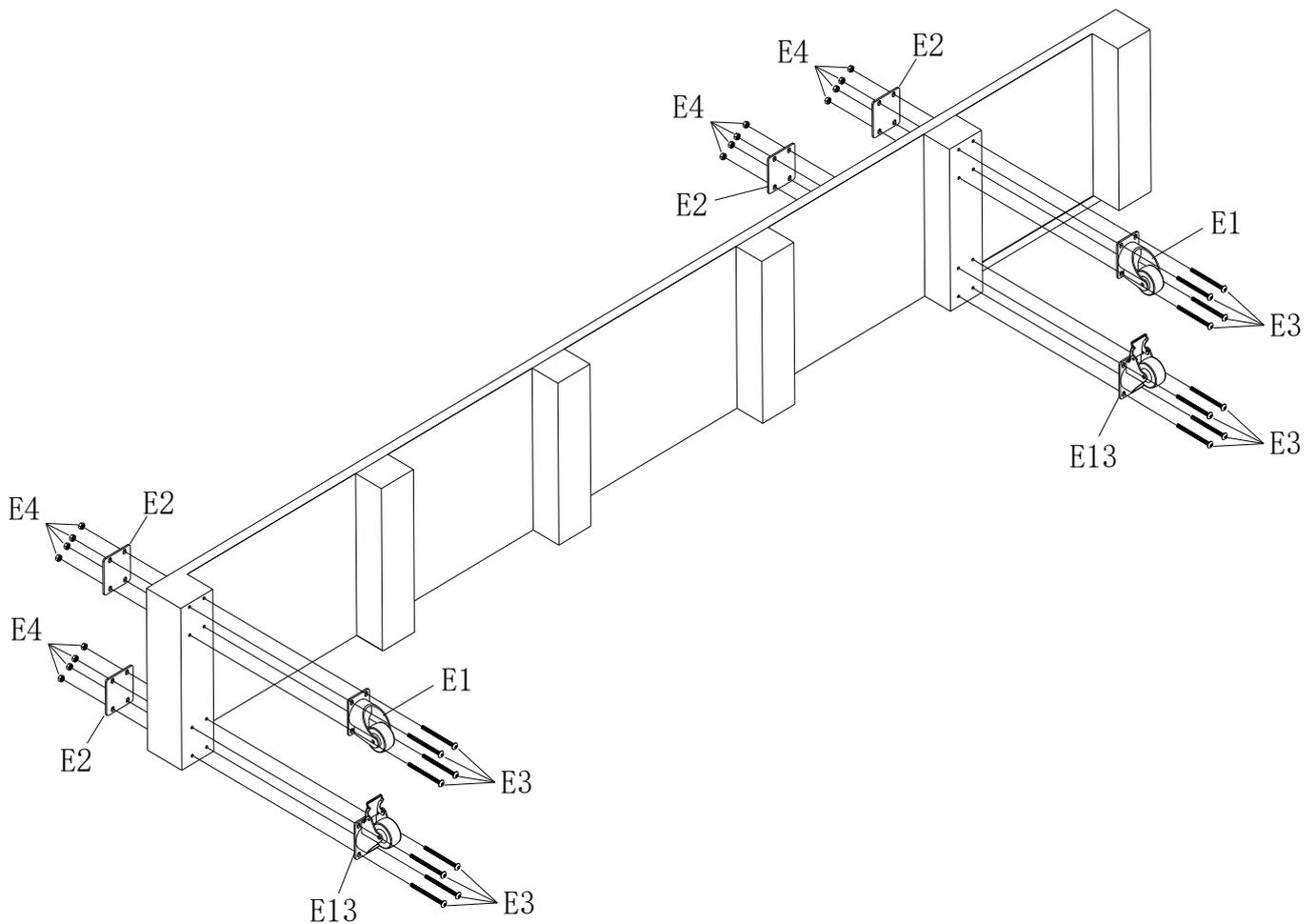
SCHRITT 3

Wenn Sie die Kiste an den gewünschten Ort gebracht haben, können Sie sie flach auf den Boden legen. Schneiden Sie den oberen Spannungsgurt (E15) durch und entfernen Sie die Verbindungsbeschläge (E16/E18) rund um die Holzkiste, um sie zu öffnen.



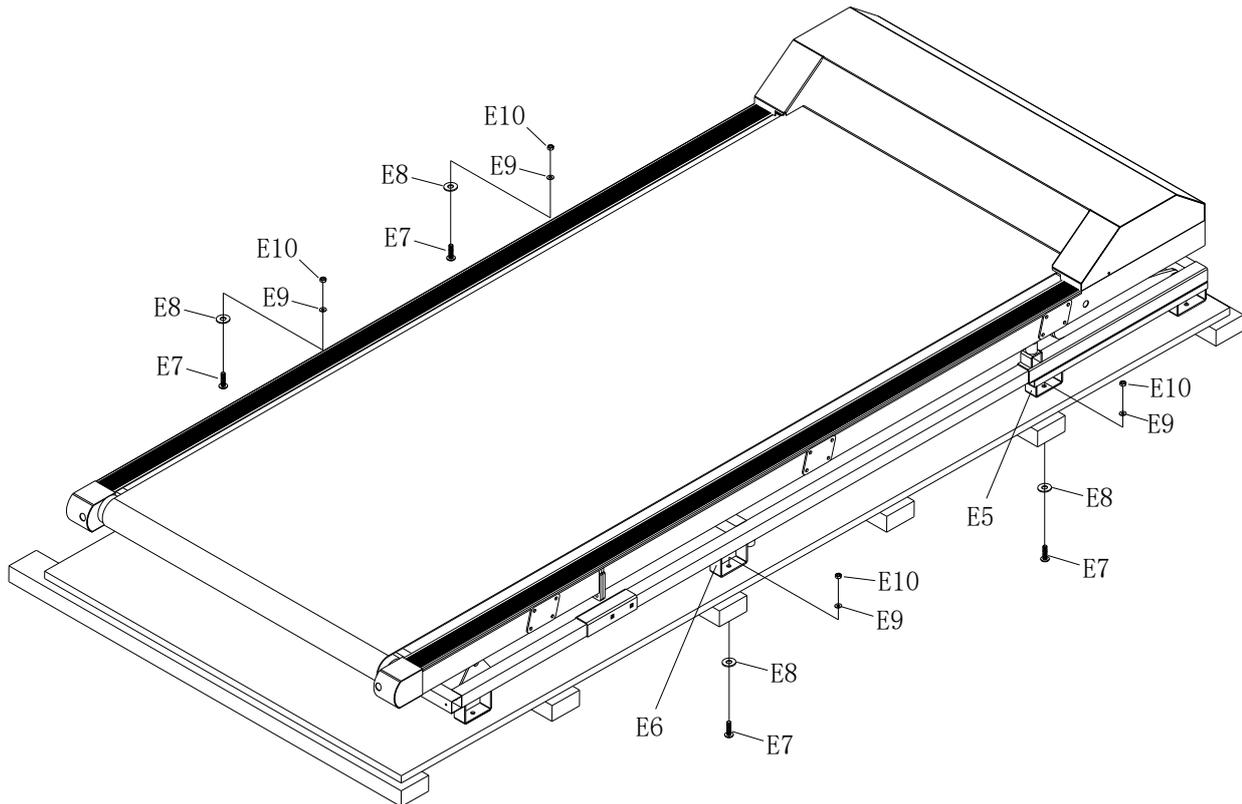
SCHRITT 4

Entfernen Sie die Befestigungshalterung (E2), die M8-Sicherungsmutter (E4), die Transportrolle (E1) und die Schraube M8*85 (E3) von der Holzkiste und bewahren Sie alle Teile auf. Hinweis: Heben Sie die Transportrollen (E1/E13), die Befestigungshalterung (E2), die M8-Sicherungsmutter (E4) und die Schraube M8*85 (E3) auf. Sie benötigen diese, um das Geräte zu transportieren.



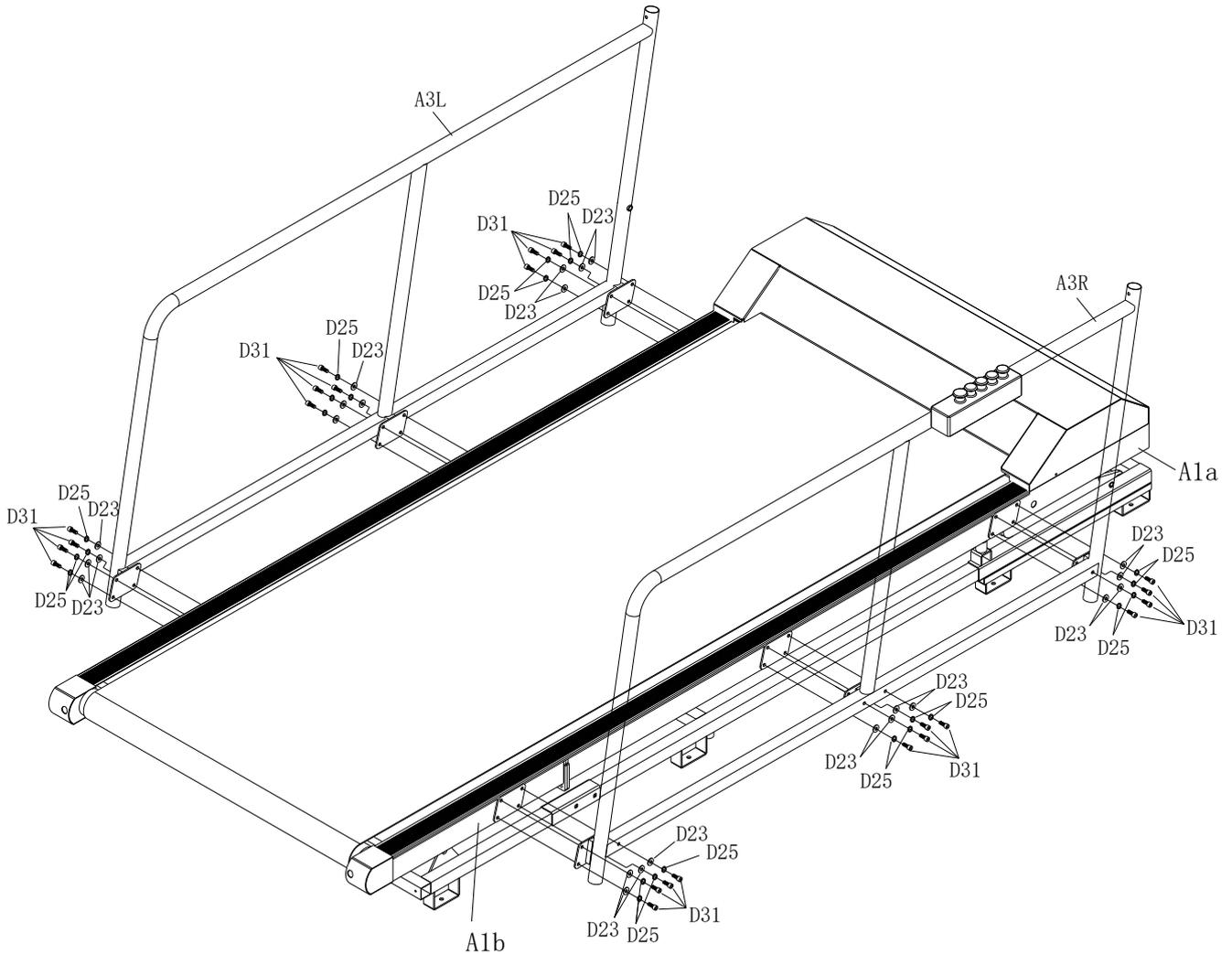
SCHRITT 5

Entfernen Sie die Schraube M8*40 (E7), die Schraube M8*95 (E11), die M8-Unterlegscheibe (E8), die M8-Flachscheibe (E9) und die M8-Mutter (E10) vom oberen und unteren Fußrahmen (E5/E6), und heben Sie den Haupttrahmen heraus.



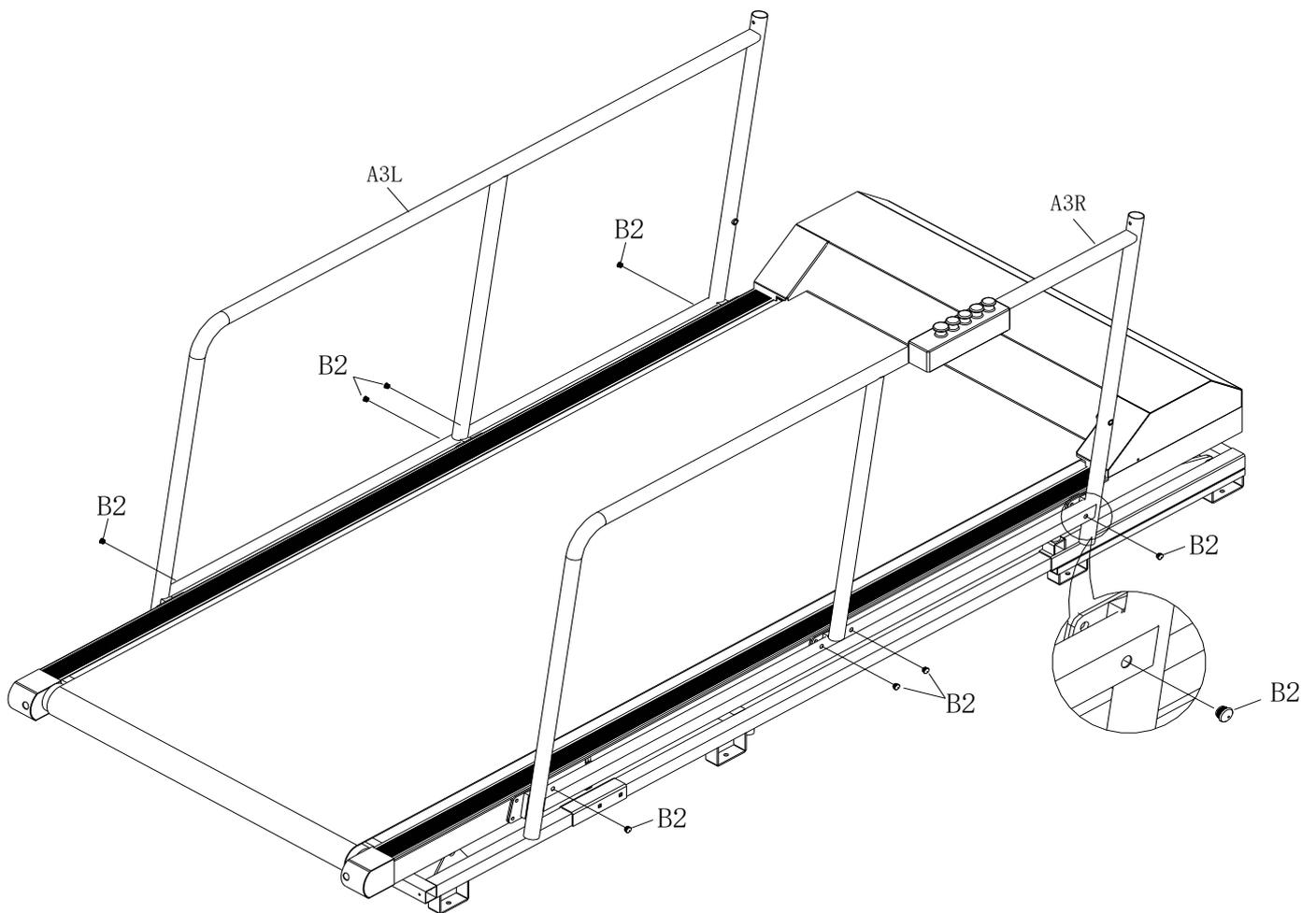
SCHRITT 6

Befestigen Sie den linken Handgriff (A3L) mithilfe der Schrauben M8*20 mm (D31), der M8-Federscheiben (D25) und der M8-Flachscheiben (D23) am Haupttrahmen (A1a/b). Befestigen Sie den rechten Handgriff (A3R) in gleicher Weise am Haupttrahmen. **Hinweis: Schrauben Sie alle Schrauben von Hand ein, bevor Sie sie festziehen.**



SCHRITT 7

Stecken Sie die Stopfen (B2) unten in den linken und rechten Handgriff (A3L/R).



SCHRITT 8

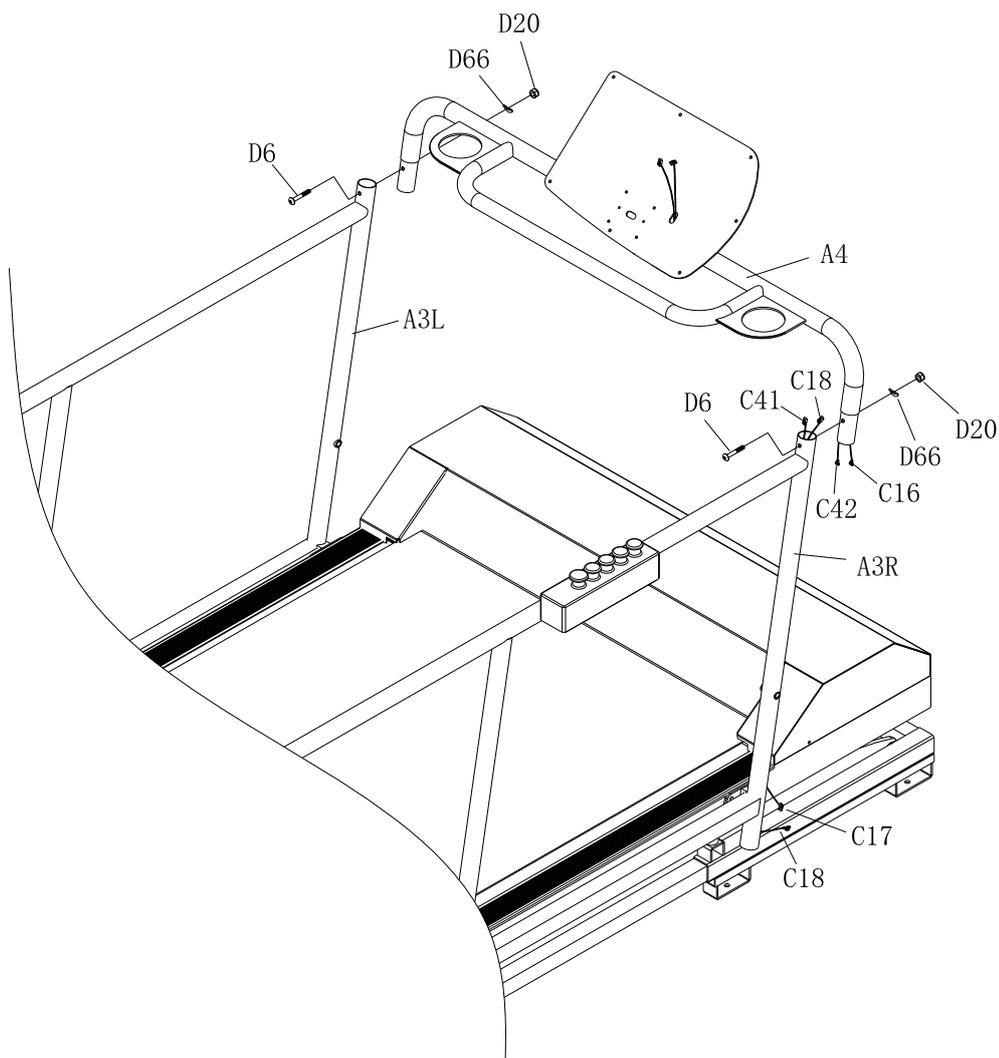
Verbinden Sie den weißen Stecker der unteren Leitung (C17) mit dem weißen Stecker der mittleren Leitung (C18).

SCHRITT 9

Verbinden Sie den schwarzen Stecker der hinteren Leitung des Trennschalters (41) mit dem schwarzen Stecker der mittleren Leitung des Trennschalters (C42) und mit dem schwarzen Stecker der mittleren Leitung (C18).

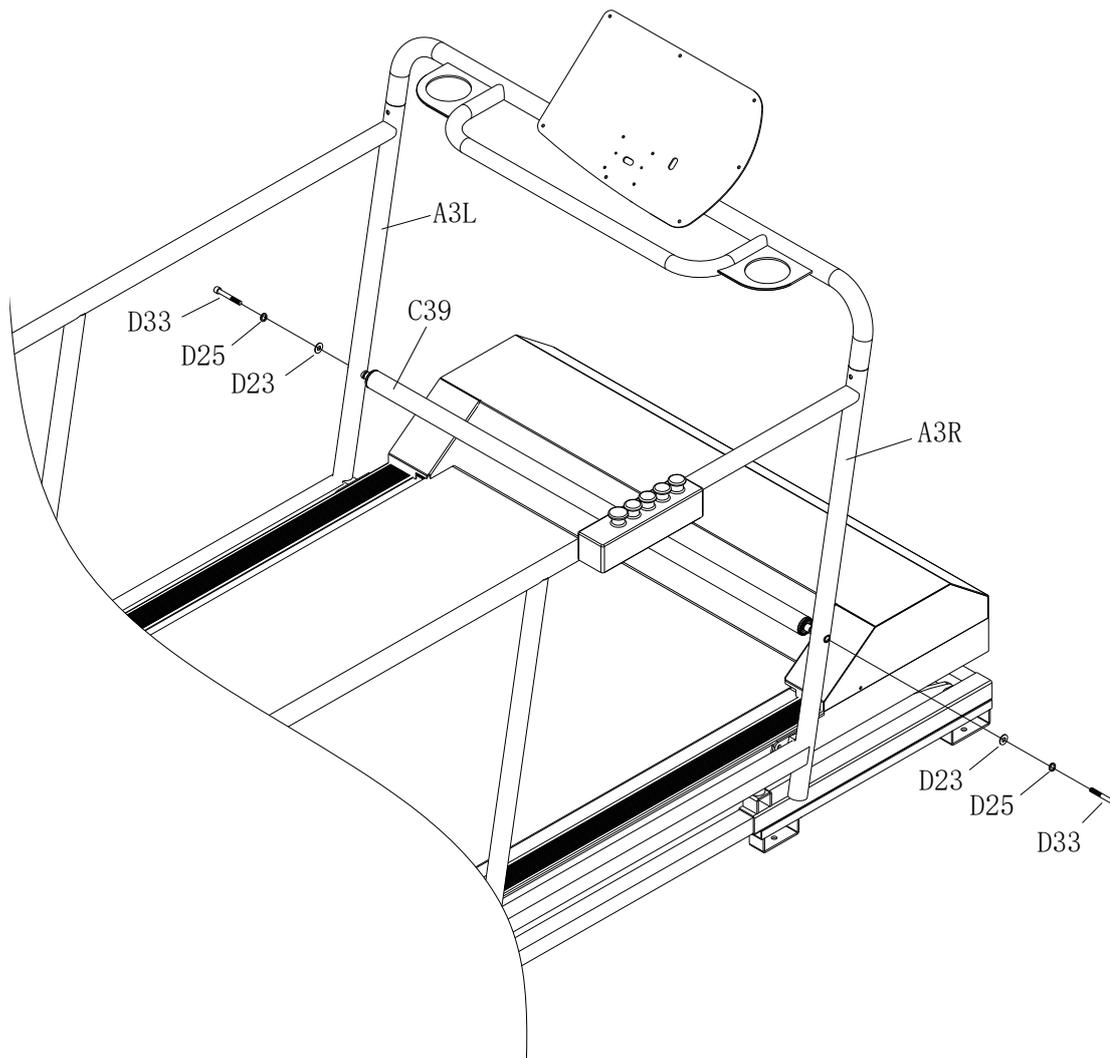
SCHRITT 10

Befestigen Sie den vorderen Handgriff (A4) mit der linken und rechten Strebe (A3L/R). Verwenden Sie dazu eine Schraube M8*50 (D6), eine kleine M8-Tellerscheibe (D66) und eine Hutmutter (D15).



SCHRITT 11

Befestigen Sie die 38-Walze (C39) mit der linken und rechten Strebe (A3L/R). Verwenden Sie dazu Schrauben M8*60 mm (D33), M8-Federscheiben (D25) und M8-Flachscheiben (D23).

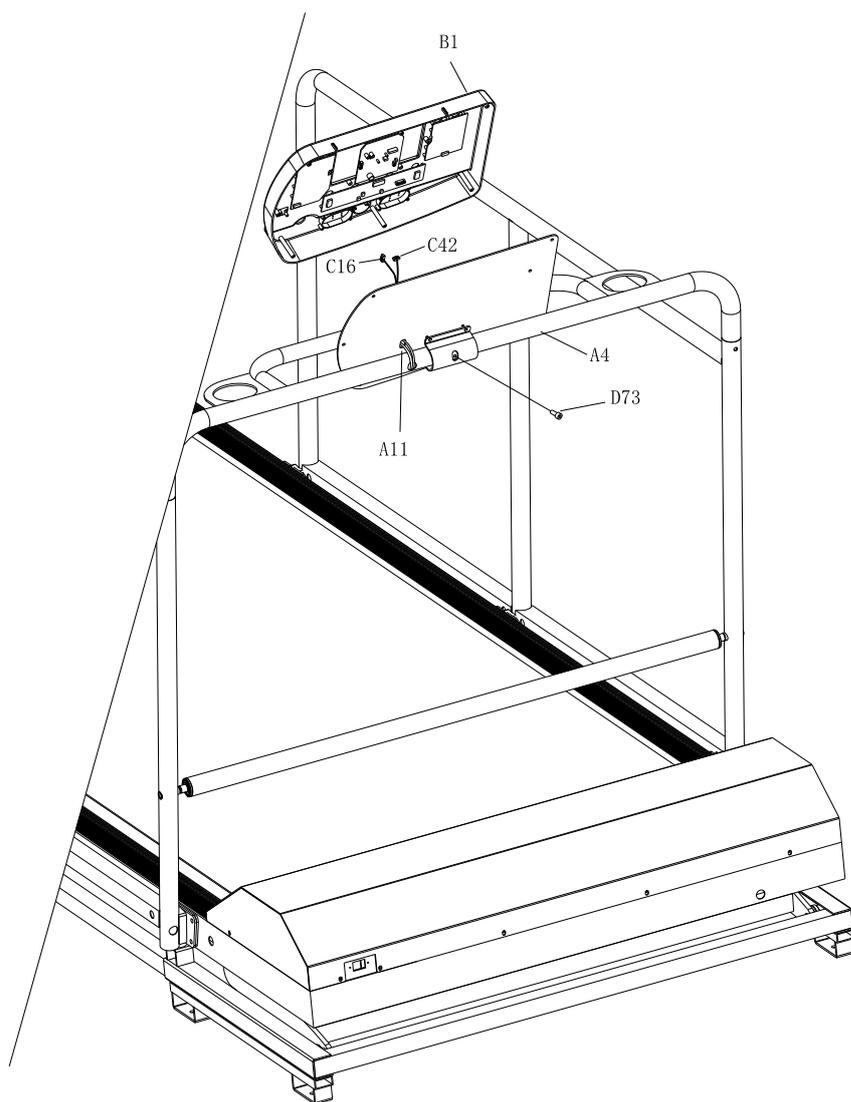


SCHRITT 12

Befestigen Sie die Stahlplatte (A37) mit einer Schraube M8*20 mm (D31) und einer großen Tellerscheibe (D67) am vorderen Handgriff (A4).

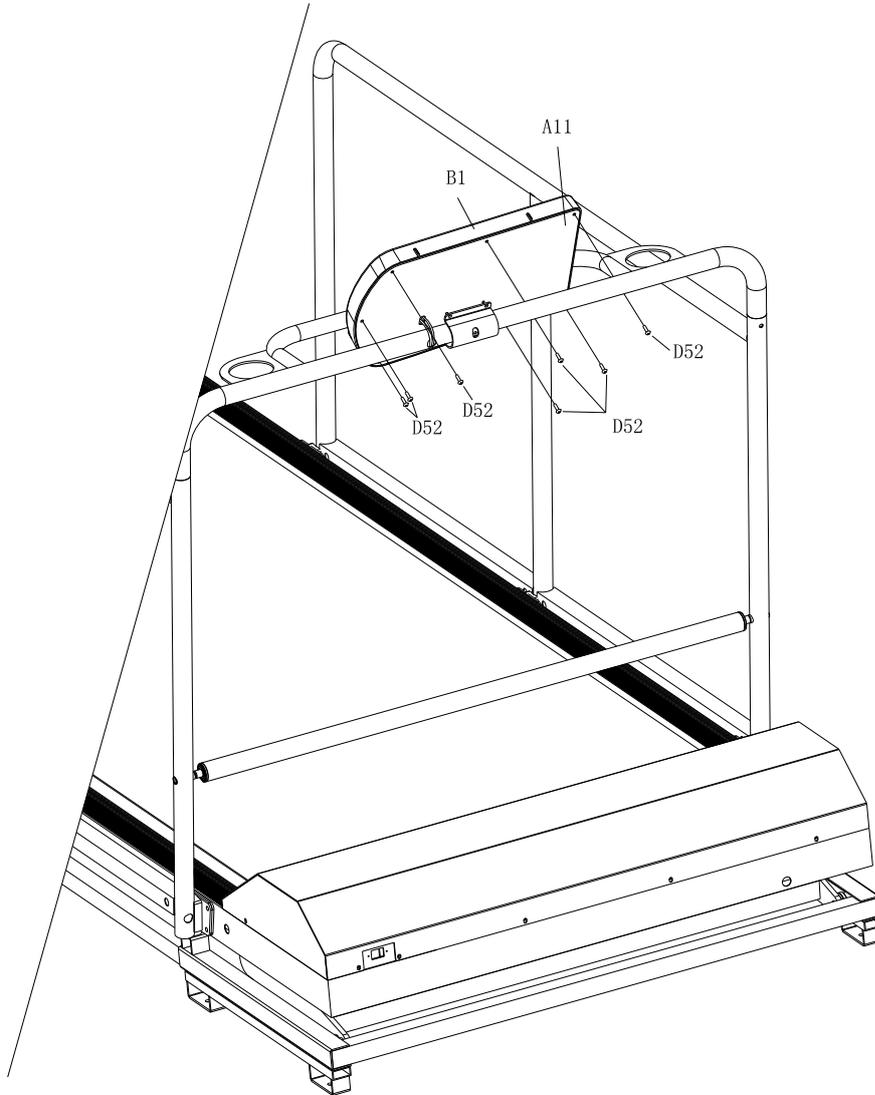
SCHRITT 13

Führen Sie den schwarzen Stecker des Notschalterkabels (C43) und den weißen Stecker des oberen Kabels des Bedienfelds (C16) durch die Öffnung in der Stahlplatte (A11).



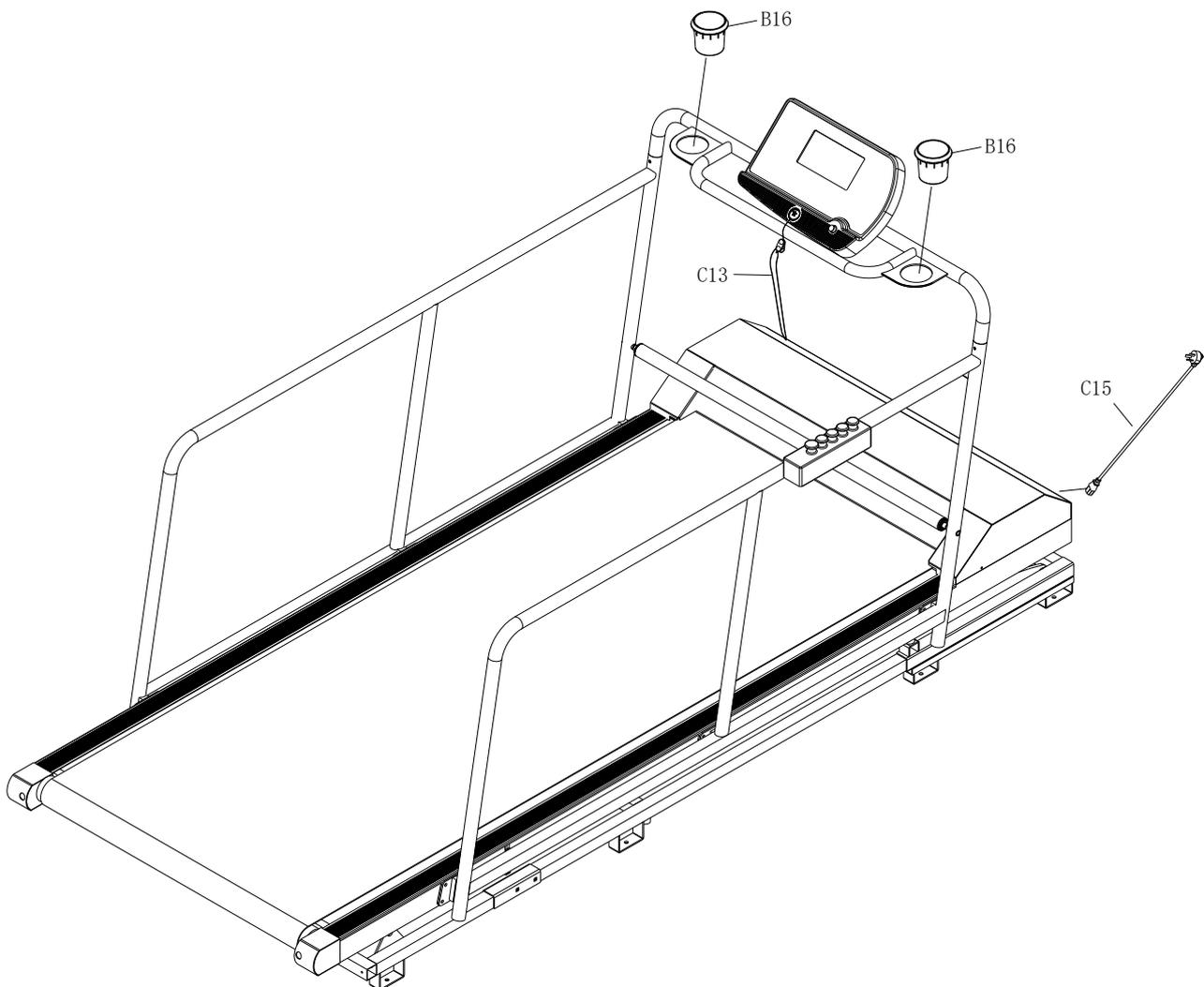
SCHRITT 14

Befestigen Sie das Bedienfeld (B1) mit Sternschrauben ST4.2*16 mm (D52) an der Stahlplatte (A11) .



SCHRITT 15

Bringen Sie den Flaschenhalter (B16), den Sicherheitsschlüssel (C13) und das Stromkabel (C15) an.

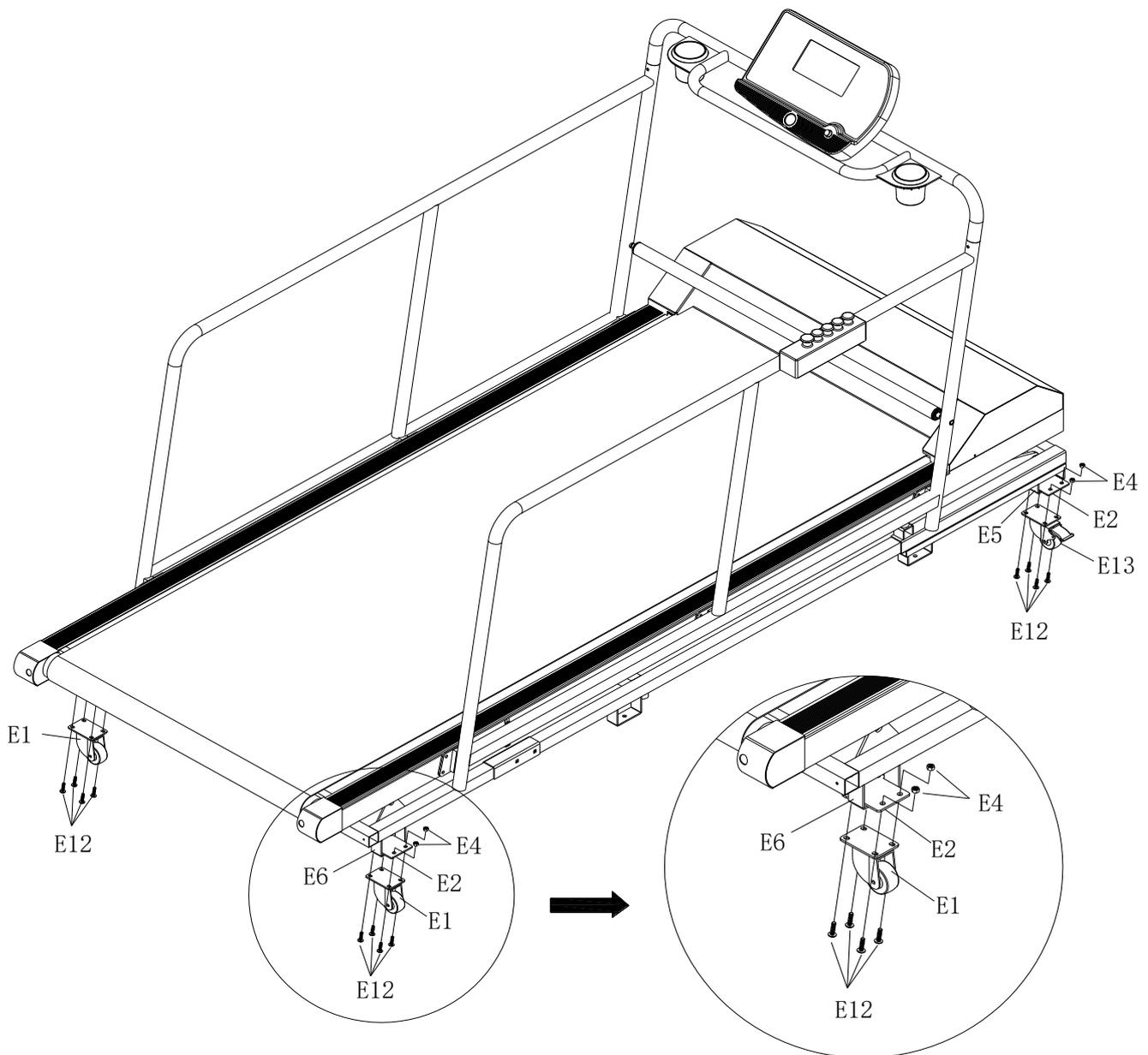


Die Montage ist damit abgeschlossen.

MONTAGE DER TRANSPORTROLLEN AM GERÄT

Montage der Transportrollen:

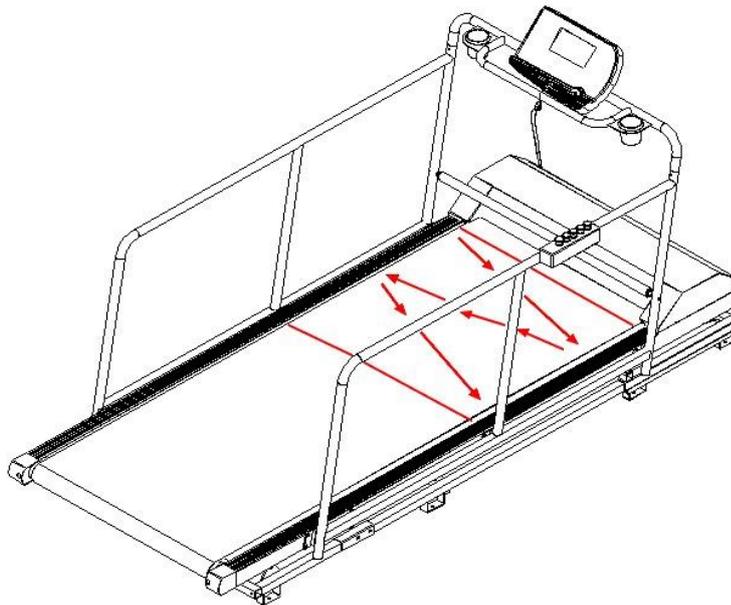
Um den Transport des Laufbands zu erleichtern, empfiehlt es sich, die mit der Transportkiste des Laufbands mitgelieferten Rollen anzubringen. Bringen Sie die Befestigungshalterung (E2) am oberen und unteren Fuß (E6/E5) an und befestigen Sie die Transportrollen (E1/E13) mit einer Schraube M8*20 mm (E12) und einer M8-Sicherungsmutter (E4) an der Befestigungshalterung. Entfernen Sie die Transportrollen, sobald das Gerät an den gewünschten Ort transportiert wurde, bevor Sie es in Gebrauch nehmen. Verschieben Sie das Laufband, nachdem Sie vier Transportrollen montiert haben. Alternativ können Sie auch die beiden Rollen an der Vorderseite montieren und den hinteren Teil anheben.



BEVOR SIE DAS LAUFBAND DAS ERSTE MAL VERWENDEN; MUSS

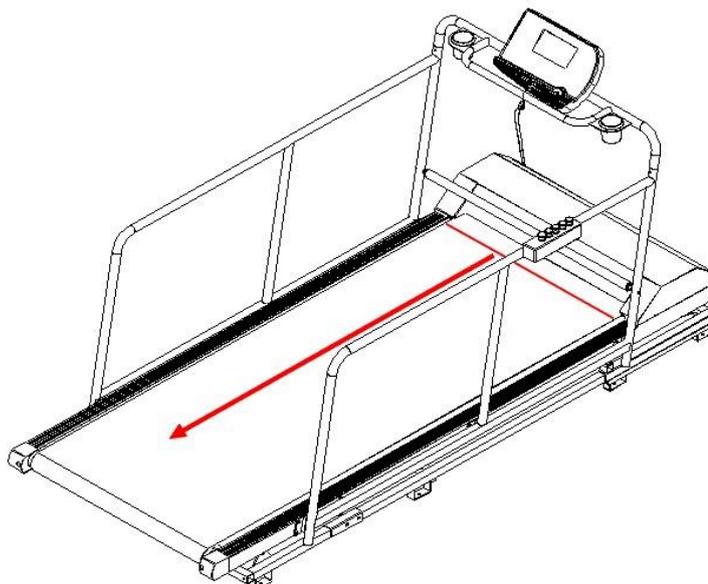
Schmieren

Nehmen Sie den mitgelieferten Schmierstift und bringen Sie Öl auf den Schwamm an der einen Seite des Stifts auf. Verwenden Sie 10 ml aus der mitgelieferten Flasche. Stecken Sie den Stift mit dem ölgetränkten Schwamm unter das Band in Richtung Laufplatte. Beginnen Sie ganz oben an der Motorabdeckung und schieben Sie den Stift vorsichtig abwärts bis ca. zur Mitte des Laufbands. Bringen Sie erneut 10 ml aus der Flasche auf den Schwamm auf und wiederholen Sie den Vorgang. Starten Sie anschließend das Laufband mit 5 km/h und lassen Sie es 5 min. laufen.



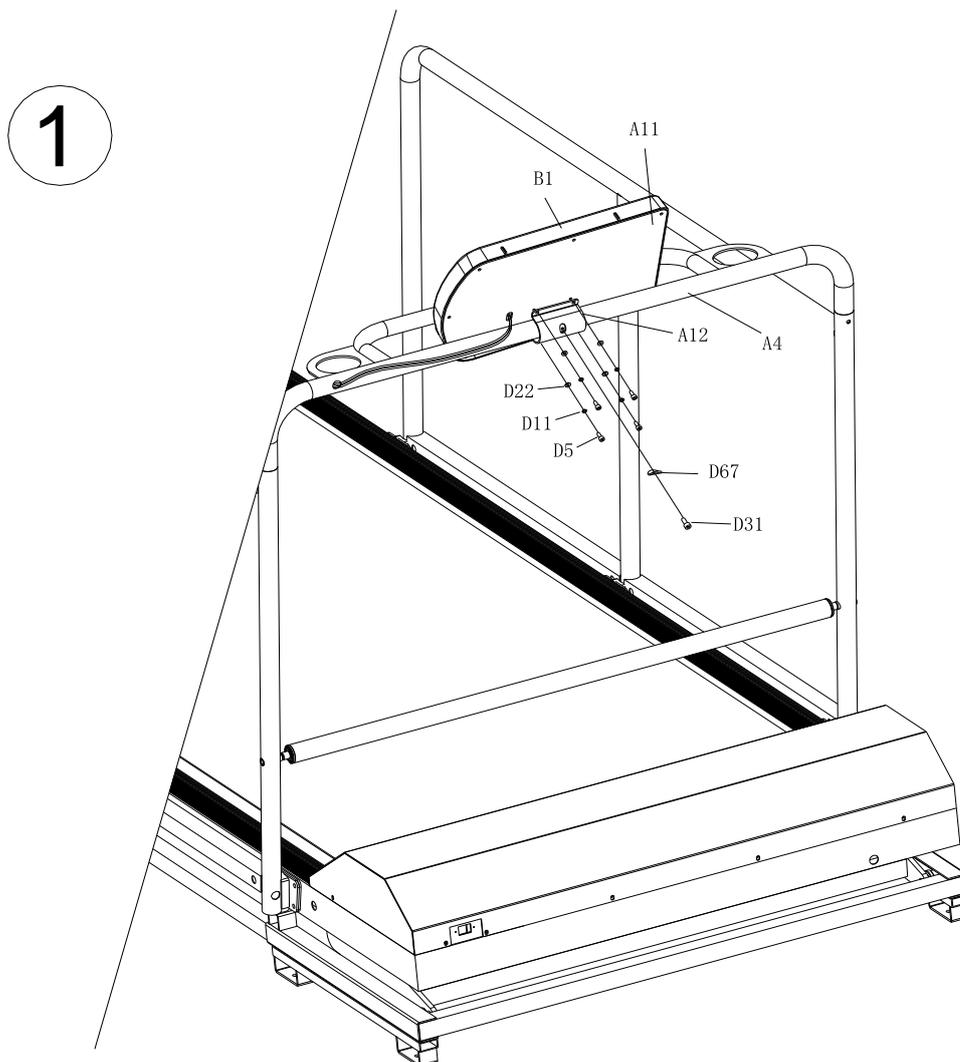
Reinigung

Nach ca. 100 Betriebsstunden nehmen Sie den Schmierstift und ziehen Sie ihn von oben bis unten unter dem Band entlang. Verwenden hierzu die Seite, auf die noch kein Öl aufgetragen wurde. Bringen Sie anschließend ca. 10 ml aus der Flasche auf, wie oben beschrieben. Wiederholen Sie diesen Vorgang alle 100 Betriebsstunden. Wenn das Laufband unkontrolliert stoppt, liegt dies zumeist daran, dass nachgeschmiert werden muss.



SCHRITT 1

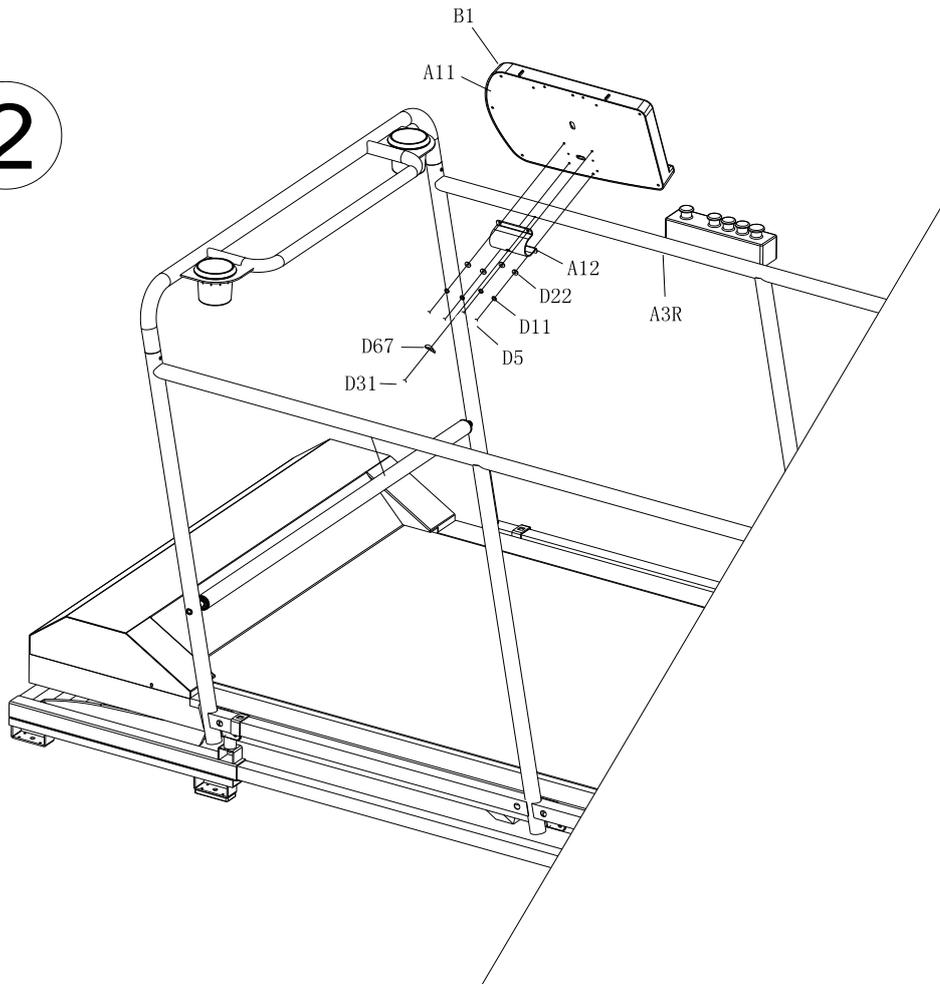
Entfernen Sie das Bedienfeld (B1) und die Stellführung (A12), indem Sie die Schraube M8x20 (D31), die große M8-Tellerscheibe (D67), die Schraube M6x16 (D5), die M6-Flachscheibe (D22) und die M6-Federscheibe (D11) entfernen, wie auf der Abbildung dargestellt.



SCHRITT 2

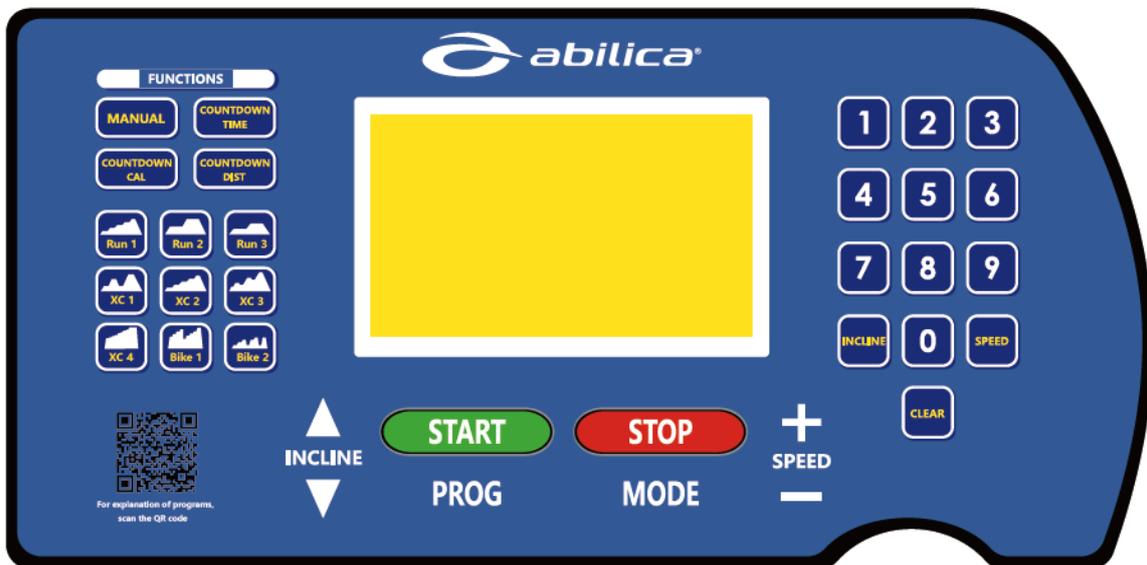
Verschieben Sie das Bedienfeld (B1) und die Stellführung (A12) am rechten Handgriff und befestigen Sie beides mit der Schraube M8x20 (D31), der großen M8-Tellerscheibe (D67), der Schraube M6x16 (D5), der M6-Flachscheibe (D22) und der M6-Federscheibe (D11) entfernen, wie auf der Abbildung dargestellt.

2



BEDIENFELD

1.1 BILDSCHIRM



1.2 Start

Der manuelle Modus wird gestartet, nachdem das Gerät von 5 heruntergezählt hat.

1.3 Programm

3 Zielwertfunktionen, 9 voreingestellte Programme, 3 Modi und 3 benutzerdefinierte Programme.

1.4 Sicherheitsschlüssel

Wird der Sicherheitsschlüssel aus dem Laufband gezogen, gibt der Bildschirm die Meldung "---" sowie ein Tonsignal aus, und das Laufband hält an. Wird der Sicherheitsschlüssel wieder eingesteckt, wird der Bildschirm zwei Sekunden aktiviert, bevor frühere Ergebnisse zurückgesetzt werden.

1.5. TASTENFUNKTIONEN

"START", "STOP", "PROG", "MODE", "SPEED +/-", "INCLINE +/-", Nummerntasten von 0 bis 9, "INCLINE CHECK", "SPEED CHECK", "CLEAR", "P1" bis "P9", "H1" bis "H3" und "MANUAL".

1.5.1. Start/Stop

"START" Drücken Sie diese Taste, um das Laufband zu starten. Die Standardgeschwindigkeit ist 1,0.

"STOP" Drücken Sie diese Taste, um das Laufband zu stoppen.

1.5.2 Program

Drücken Sie diese Taste mehrmals, um das Trainingsprogramm auszuwählen. Sie können den manuellen Modus, die Trainingsprogramme P0 bis P9, U1 bis U3, drei Zielwertfunktionen oder das Fettverbrennungsprogramm auswählen. Die Startgeschwindigkeit beträgt 1,0 km/h und die Höchstgeschwindigkeit 30,0 km/h. Die Steigung beginnt mit 0, das maximale Steigungsniveau liegt bei 15. **Eine Erläuterung der Programme finden Sie auf Seite 23.**

1.5.3 Mode

Drücken Sie diese Taste, um Zielwertfunktionen auszuwählen. H1 ist zeitbasiert, H2 ist distanzbasiert und H3 ist kalorienbasiert. Drücken Sie "SPEED +/-", um die Werte anzupassen. Drücken Sie anschließend die Taste "START", um das Gerät zu starten.

1.5.4 Speed +/-

Mit dieser Taste stellen Sie die Geschwindigkeit des Geräts ein. Die Geschwindigkeit ändert sich pro Tastendruck um 0,5 km/h. Halten Sie die Taste mindestens zwei Sekunden lang gedrückt, um die Geschwindigkeit schneller einzustellen.

1.5.5 Incline +/-

Mit dieser Taste verändern Sie die Steigung des Laufbands um eine Stufe pro Tastendruck. Halten Sie die Taste mindestens zwei Sekunden lang gedrückt, um die Steigung schneller zu ändern.

1.5.6 Nummerntasten

Die Nummerntasten können als Schnelltasten zur Einstellung von Geschwindigkeit und Steigung verwendet werden. Drücken Sie zuerst eine Zahl zwischen 0 und 9 und dann entweder "SPEED" oder "INCLINE", um die aktuelle Stufe einzustellen.

1.5.7 Clear

Wenn Sie versehentlich eine falsche Taste drücken, können Sie "CLEAR" drücken, um die fehlerhaften Daten zu löschen.

1.5.8 Manual

Drücken Sie "MANUAL" um den HRC-Modus zu öffnen, und wählen Sie anschließend "HRC1", "HRC2" oder "HRC3".

1.6 Bildschirmfunktionen

1.6.1 SPEED

Zeigt die Geschwindigkeit des Laufbands an.

1.6.2 TIME

Zeigt entweder die Zeit der Trainingseinheit oder die verbleibende Zeit bis zum Ablauf des Programms an.

1.6.3 DISTANCE

Zeigt entweder die insgesamt zurückgelegte Distanz oder die verbleibende Anzahl Kilometer bis zum Ablauf des Programms.

1.6.4 CALORIE

Zeigt entweder die insgesamt verbrannten Kalorien oder die verbleibende Anzahl Kalorien bis zum Ablauf des Programms.

1.6.5 INCLINE

Zeigt das Steigungsniveau an.

1.6.6 PULSE

Zeigt Pulsinformationen an.

1.6.7 Geschwindigkeitsdiagramm

Zeigt die Geschwindigkeit auf dem Laufband in Diagrammform an.

1.6.8 Datenbereich

"TIME" (Zeit): 0:00 bis 59:59 Minuten (nach einer Stunde: 01:00 bis 99:99 mit blinkendem Doppelpunkt)

DISTANCE (Distanz): 0,00 bis 99,9 Kilometer

CALORIES (Kalorien): 0,0 bis 999 kcal

SPEED (Geschwindigkeit): 1,0 bis 30,0 km/h

PULSE (Puls): 50 bis 200 Pulsschläge pro Minute (BPM)

INCLINE (Steigung): 0 bis 15 %

1.7 Pulsfunktion

Umfassen Sie bei laufendem Laufband fünf Sekunden lang die Handpulssensoren, bis Ihre Pulswerte auf dem Bildschirm angezeigt werden. Die Pulswerte werden auf einer Skala von 50 bis 200 BPM angezeigt. Das Herzsymbol blinkt, während das Gerät Ihren Puls misst. Diese Informationen dienen lediglich als Anhaltspunkt.

1.8 Programmübersicht

ZEITINTERVALL PROG		EINGESTELLTE ZEIT/16= EVERY GRADE TIME															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1 (16 min.)	Geschwindigkeit	10	10,5	11	11,5	12	12,5	13	13,5	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17	17,5
	Steigung	5 %	5 %	5 %	5 %	5 %	5 %	5 %	5 %	5 %	5 %	5 %	5 %	5 %	5 %	5 %	5 %
P2 (48 min.)	Geschwindigkeit	6,5	6,5	7,5	7,5	8,5	8,5	9,5	9,5	10	10	11	11	12	12	13	13
	Steigung	10 %	10 %	10 %	10 %	10 %	10 %	10 %	10 %	10 %	10 %	10 %	10 %	10 %	10 %	10 %	10 %
P3 (48 min.)	Geschwindigkeit	8	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14	15	15
	Steigung	5 %	5 %	5 %	5 %	5 %	5 %	5 %	5 %	5 %	5 %	5 %	5 %	5 %	5 %	5 %	5 %
P4 (32 min.)	Geschwindigkeit	7	7	8	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14
	Steigung	12 %	12 %	12 %	12 %	12 %	12 %	12 %	12 %	12 %	12 %	12 %	12 %	12 %	12 %	12 %	12 %
P5 (16 min.)	Geschwindigkeit	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12	12,5	13	13,5	14	14,5	15	15,5
	Steigung	12 %	12 %	12 %	12 %	12 %	12 %	12 %	12 %	12 %	12 %	12 %	12 %	12 %	12 %	12 %	12 %
P6 (32 min.)	Geschwindigkeit	10	10	12	12	14	14	16	16	18	18	20	20	22	22	24	24
	Steigung	4 %	4 %	4 %	4 %	4 %	4 %	4 %	4 %	4 %	4 %	4 %	4 %	4 %	4 %	4 %	4 %
P7 (16 min.)	Geschwindigkeit	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17	17,5	18	18	18	18	18	18	18	18
	Steigung	4 %	4 %	4 %	4 %	4 %	4 %	4 %	4 %	4 %	4 %	5 %	5 %	6 %	6 %	7 %	7 %
P8 (32 min.)	Geschwindigkeit	12	14	16	18	20	20	22	22	24	24	26	26	28	28	30	30
	Steigung	8 %	8 %	8 %	8 %	8 %	8 %	8 %	8 %	8 %	8 %	8 %	8 %	8 %	8 %	8 %	8 %
P9 (32 min.)	Geschwindigkeit	7	9	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14	15	15	16	16
	Steigung	13 %	13 %	13 %	13 %	13 %	13 %	13 %	13 %	13 %	13 %	13 %	13 %	13 %	13 %	13 %	13 %

1.9 Manueller Modus

Zusätzlich zu den 16 voreingestellten Programmen gibt es drei benutzerdefinierte Programme: U1 bis U3. Jedes benutzerdefinierte Programm ist in 16 Segmente unterteilt, für die der Benutzer Geschwindigkeit und Steigung individuell einstellen kann.

1.9.1 Drücken Sie "SPEED +/-", um die Geschwindigkeit auf einer Skala von 1,0 km/h bis 24,0 km/h einzustellen.

1.9.1 Drücken Sie "INCLINE +/-", um die Steigung auf einer Skala von 0 bis 15 einzustellen.

1.9.3 Drücken Sie "MODE", um die Einstellung für das erste Segment zu speichern.

1.9.4 Das nächste Segment beginnt daraufhin zu blinken. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis Sie alle Segmente eingestellt haben.

1.9.5 Sie können jederzeit "STOP" drücken, um zum vorherigen Segment zurückzukehren. Sie müssen alle fünfzehn Segmente bearbeiten, damit Sie das Programm verwenden können.

1.10 Parameter für Zielwerte

Standardwert, Zeit: 30:00 Minuten
Skala: 5:00 bis 99:00 Minuten
Schrittgröße: 01:00

Standardwert, Kalorien: 50 Cal
Bereich: 10 bis 990 Cal
Schrittgröße: 10

Standardwert, Distanz: 1,0 km
Bereich: 0,5 bis 99,9 km
Schrittgröße: 0,1

Der Bildschirm wechselt in folgender Reihenfolge: manueller Modus, Zeit, Distanz, Kalorien.

1.11 Ermittlung des Körperfettanteils (FAT)

Nachdem Sie das Gerät eingeschaltet haben, drücken Sie mehrmals die Taste "PROGRAM", um zur Ermittlung des Körperfettanteils zu gelangen. Drücken Sie "MODE" um die erforderlichen Eingaben vorzunehmen (F1 GESCHLECHT, F2 ALTER, F3 GRÖSSE, F4 GEWICHT). Drücken Sie "SPEED+" oder "SPEED-", um die Werte einzugeben. Nachdem Sie die Werte eingegeben haben, gibt das Bedienfeld die Meldung "F5" aus. Umfassen Sie die Handpulsensoren. Auf dem Bildschirm wird nun ein Wert angezeigt. Dieser Wert stellt den Zusammenhang zwischen Gewicht und Körpergröße dar. Der ideale Wert liegt zwischen 20 und 25. Werte unter 19 bedeuten Untergewicht, zwischen 25 und 29 Übergewicht und Werte über 30 bedeuten Adipositas.

01 Geschlecht 01-Mann 02-Frau
02 Alter 10-99
03 Größe 100-220
04 Gewicht 20-150
05 FAT ≤19 Untergewichtig
FAT = (20-25) Normalgewichtig
FAT = (25-29) Übergewichtig
FAT ≥30 Adipös

1.12 Sonstiges

1.12.1 Wenn die Zielwertprogramme abgeschlossen sind, wird die Meldung "END" auf dem Bildschirm angezeigt, und das Bedienteil gibt zwei Sekunden lang ein Tonsignal aus, bevor das Laufband stoppt. Anschließend öffnet das Gerät den manuellen Modus.

1.12.2 Wenn Sie Werte auf einer Skala einstellen, können Sie vom höchsten Wert zurück zum niedrigsten Wert wechseln, indem Sie die Plustaste (+) drücken. Entsprechend können Sie vom niedrigsten Wert zum höchsten Wert springen, indem Sie die Minustaste (-) drücken. Wenn Sie z. B. Werte auf einer Skala von 5:00 bis 99:00 einstellen und den Wert 99:00 ausgewählt haben, können Sie die Plustaste (+) drücken, um direkt zurück zu 5:00 zu springen.

1.12.3 Sie können immer nur einen Zielwert gleichzeitig einstellen.

1.12.4 Geschwindigkeitssteuerung: Beschleunigung: 0,5 km/s; Abbremsen: 0,5 km/s

1.13 Schalterkonsole

1.13.1 INCLINE (+/-)

Drücken Sie "INCLINE (+/-)", um die Steigung bei laufendem Laufband anzupassen. Die Steigung wird pro Tastendruck um eine Stufe verändert.

1.13.2 SPEED (+/-)

Drücken Sie "SPEED (+/-)", um die Geschwindigkeit bei laufendem Laufband anzupassen. Die Geschwindigkeit wird pro Tastendruck um eine Stufe verändert.

1.13.3 STOP

In einer Notsituation können Sie "STOP" drücken, um das Gerät sofort zu stoppen.

Erläuterung der Programme

HINWEIS:

Alle Programme sind so gespeichert, dass sie das Intervall mit der Stufe 1 beginnen (Grade time). Das bedeutet, dass Aufwärmen und Abkühlen "außerhalb" des Programms erfolgen und eigenständig gesteuert und gestartet werden. Drücken Sie dazu die Taste "Start" auf dem Computer und stellen Sie selbst ein für Sie geeignetes Aufwärm und Abkühlprogramm ein.

RUN1 – RUN VO2 MAX

Leistungstestlauf zur Messung von VO2 max und Kapazität. Das Programm wird bei einer durchgängigen Steigung von 5 % mit einer Geschwindigkeitssteigerung von 0,5 km/h pro Minute als Treppenstufentest durchgeführt. Die Anfangsgeschwindigkeit beträgt 10 km/h. Mit diesem Test können Sie ganz einfach Ihre Kapazität messen, indem Sie ermitteln, wie viele Belastungen Sie jeweils bewältigen. Sie können diesen Test in Verbindung mit Ausrüstung zur Messung der maximalen Sauerstoffaufnahme ausführen.

RUN2 – RUN - LAKTATPROFIL

Der Laktatprofil-Lauf dient zur Messung der anaeroben Schwelle und der Leistungsökonomie. Das Programm wird bei einer durchgängigen Steigung von 10 % und Durchgängen von 6 Minuten pro Belastung durchgeführt. Die Anfangsgeschwindigkeit beträgt 6,6 km/h. Mit diesem Test können Sie ganz einfach Ihre anaerobe Schwelle und Ihre Leistungsökonomie messen, indem Sie ermitteln, wann der Laktatwert anaerobe Werte (+/- 3,5, gemessen mit Lactate Scout Pro) übersteigt. Außerdem können Sie Ihre Sauerstoffaufnahme schätzen, indem Sie davon ausgehen, dass die Sauerstoffaufnahme linear mit der Belastung steigt. (Beispiel: 6,6 km/h entsprechen 32-33 VO2, 10,2 km/h entsprechen 55-56 VO2, 12 km/h entsprechen 65 VO2 usw.)

RUN3 – RUN - LAKTATPROFIL

Der Laktatprofil-Lauf dient zur Messung der anaeroben Schwelle und der Leistungsökonomie. Das Programm wird bei einer durchgängigen Steigung von 5 % und Durchgängen von 6 Minuten pro Belastung durchgeführt. Die Anfangsgeschwindigkeit beträgt 8 km/h. Mit diesem Test können Sie ganz einfach Ihre anaerobe Schwelle und Ihre Leistungsökonomie messen, indem Sie ermitteln, wann der Laktatwert anaerobe Werte (+/- 3,5, gemessen mit Lactate Scout Pro) übersteigt. Außerdem können Sie Ihre Sauerstoffaufnahme schätzen, indem Sie davon ausgehen, dass die Sauerstoffaufnahme linear mit der Belastung steigt. (Beispiel: 8km/h entsprechen 32-33 VO2, 12 km/h entsprechen 55-56 VO2, 15 km/h entsprechen 65 VO2 usw.)

XCD1 – DIAGONAL – INTERVALLPROFIL

Progressive Intervalleinheit für Rollerski-Diagonaltraining. 8 min. Belastung, 2 min. Pause, 4 min. Belastung, 2 min. Pause, 4 min. Belastung, 2 min. Pause, 4 min. Belastung, 2 min. Pause. Die Belastungseinheiten erfolgen mit 12 % Steigung. Die Pausen erfolgen bei gleicher Steigung, aber mit geringer Belastung (Geschwindigkeit). Effektives Programm zum Trainieren der Leistungsfähigkeit für das Bergauffahren auf Rollerskiern sowie der Diagonaltechnik.

XCD2 – DIAGONAL – LEISTUNGSPROFIL

Der Rollerski-Leistungstest dient zur Messung der Kapazität und Leistung bei Anstiegen. Das Programm wird bei einer durchgängigen Steigung von 12% mit einer Geschwindigkeitssteigerung von 0,5 km/h pro Minute

als Treppenstufentest durchgeführt. Die Anfangsgeschwindigkeit beträgt 8 km/h. Mit diesem Test können Sie ganz einfach Ihre Kapazität messen, indem Sie ermitteln, wie viele Belastungen Sie jeweils bewältigen. Sie können diesen Test in Verbindung mit Ausrüstung zur Messung der maximalen Sauerstoffaufnahme ausführen. Darüber hinaus können Sie effektiv an Ihrer Technik bei steigender Belastung arbeiten und diese im Verhältnis zur Geschwindigkeit anpassen.

XCDP1 – STAKING INTERVALL – PROFIL

Progressive Intervalleinheit für Rollerski-Staking. 8 min. Belastung, 2 min. Pause, 4 min. Belastung, 2 min. Pause. Die Belastungseinheiten erfolgen mit 4 % Steigung. Die Pausen erfolgen bei gleicher Steigung, aber mit geringerer Belastung (Geschwindigkeit). Effektives Programm zum Trainieren der Rollerski-Technik und der Staking-Kapazität in sanft ansteigendem Gelände. Mit einer derartigen progressiven Intervalleinheit erreichen Sie einen guten Trainingsablauf, von dem Sie technisch und physisch maximal profitieren.

XCDP2 – STAKING – LEISTUNGSTEST

Der Rollerski-Leistungstest dient zur Messung der Kapazität und Leistung beim Bergauffahren in Staking-Technik. Das Programm wird bei einer durchgängigen Steigung von 4 % mit einer Geschwindigkeitssteigerung von 0,5 km/h pro Minute als Treppenstufentest über maximal zehn Minuten durchgeführt. Die Anfangsgeschwindigkeit beträgt 14 km/h. Nach 10 Minuten erreicht die Geschwindigkeit 18 km/h und das Programm erhöht die Geschwindigkeit dann alle 2 Minuten um jeweils 1 %. 10-12 min. 5 %, 12-14 min. 6 % und 14-16 min. 7 %. Mit diesem Test können Sie ganz einfach Ihre Kapazität messen, indem Sie ermitteln, wie viele Belastungen Sie jeweils bewältigen. Sie können diesen Test in Verbindung mit Ausrüstung zur Messung der Laktatwerte oder der maximalen Sauerstoffaufnahme ausführen. Darüber hinaus können Sie effektiv an Ihrer Technik bei steigender Belastung arbeiten und diese im Verhältnis zur Geschwindigkeit anpassen.

BIKE1 – FAHRRAD – MODERATER ANSTIEG

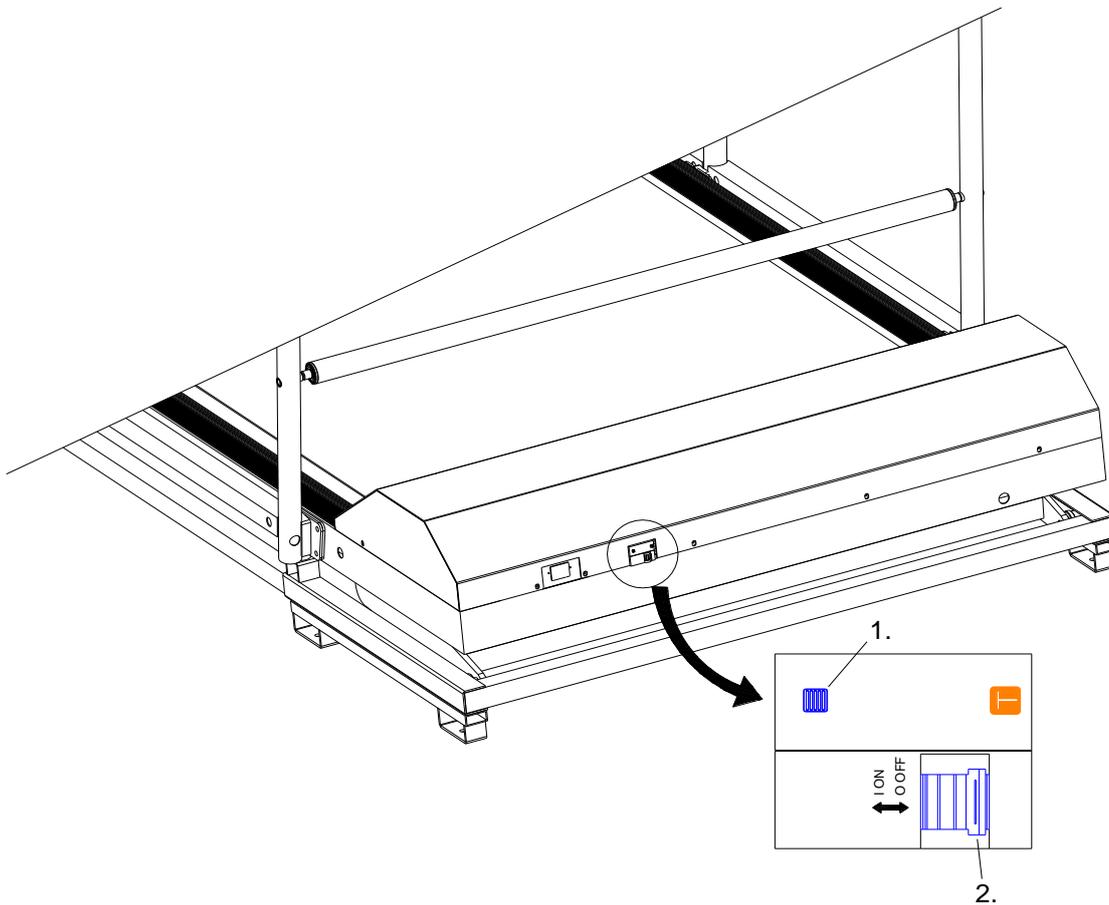
Das Intervallprogramm Fahrrad mit moderater Steigung dient zur Verbesserung der Kapazität bei Anstiegen. Das Programm wird bei durchgängig 8 % Steigung in 8-Minuten-Intervallen mit einer progressiven Geschwindigkeitssteigerung alle 2 Minuten durchgeführt. Belastung 1 hat eine Ausgangsgeschwindigkeit von 12 km/h – und wird nach 2 Minuten auf 14 km/h erhöht – dann auf 16 km/h nach 4 min. – auf 18 km/h nach 6 min. Nach 8 Minuten wird die Geschwindigkeit auf 10 km/h verringert und Sie erhalten eine aktive Pause von 2 min. vor der nächsten Belastung. Die nächsten Belastungen werden wie zuvor durchgeführt, die Ausgangsgeschwindigkeit beträgt 14 bzw. 16 km/h und die Progression beträgt wiederum 2 km/h alle 2 min. – 2 min. lang aktive Pause bei 10 km/h nach jeweils 8 min. Belastung. Insgesamt umfasst das Programm 3 Intervalle à 8 min. bei moderater Steigung.

BIKE2 – FAHRRAD – STEILER ANSTIEG

Das Intervallprogramm Fahrrad mit starker Steigung dient zur Verbesserung der Kapazität bei Anstiegen. Das Programm wird bei durchgängig 13 % Steigung in 4-Minuten-Intervallen mit einer progressiven Geschwindigkeitssteigerung alle 2 Minuten durchgeführt. Belastung 1 beginnt mit einer Ausgangsgeschwindigkeit von 9 km/h – dies wird nach 2 min. auf 10 km/h gesteigert. Nach 4 Minuten wird die Geschwindigkeit auf 7 km/h verringert und Sie erhalten eine aktive Pause von 2 min. vor der nächsten Belastung. Die nächsten Belastungen werden wie zuvor durchgeführt, die Ausgangsgeschwindigkeit beträgt 11, 12 und 13 km/h und die Progression beträgt wiederum 1 km/h alle 2 min. – 2 min. lang aktive Pause bei 7 km/h nach jeweils 4 min. Belastung. Insgesamt umfasst das Programm 5 Intervalle à 4 min. bei starker Steigung.

Elektrische

Wenn es zu einer Überspannung kommt, springt der quadratische blaue Knopf (1) heraus und der Trennschalter (2) schaltet ab. Der blaue Knopf muss wieder hineingedrückt werden, bevor Sie den Trennschalter wieder einschalten können.



WARTUNG/PFLEGE

HINWEIS:

Stellen Sie sicher, dass der Stecker herausgezogen ist, bevor Sie das Produkt reinigen oder warten.

REINIGUNG:

Die regelmäßige Reinigung des Geräts verlängert seine Lebensdauer. Reinigen Sie das Gerät, indem Sie es regelmäßig von Staub befreien. Achten Sie darauf, die sichtbaren Teile der Plattform auf beiden Seiten des Laufbandes und auf den Fußschienen zu reinigen. Auf diese Weise wird die Ansammlung von Staub verringert, sodass weniger Partikel unter das Laufband gelangen.

Überprüfen Sie immer, ob Ihre Joggingschuhe sauber sind, bevor Sie das Gerät verwenden. Die äußere Seite des Laufbands kann mit einem feuchten Seifenlappen abgewischt werden. Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit in die Innenseite der Laufbandrahmens und auf die Unterseite des Laufbands gelangt.

HINWEIS:

Ziehen Sie immer den Stecker, bevor Sie die Motorabdeckung entfernen. Sie müssen die Motorabdeckung mindestens einmal im Jahr entfernen, und den Motor mit einem Staubsauger reinigen.

Laufband und die Plattform des Geräts sind ab Werk geschmiert. Reibung bei Laufband und Plattform kann einen großen Einfluss auf die Lebensdauer Ihres Produkts haben, daher müssen Sie diese Teile regelmäßig schmieren, um das Produkt in einem einwandfreien Zustand zu halten. Es wird empfohlen, die Plattform regelmäßig zu überprüfen.

Empfohlene Überprüfungsintervalle:

Bei Nutzung des Geräts drei Mal pro Woche oder seltener: 60 Tage

Bei Nutzung des Geräts drei bis fünf Mal pro Woche: 45 Tage

Bei Nutzung des Geräts mindestens fünf Mal pro Woche: 30 Tage

ODER

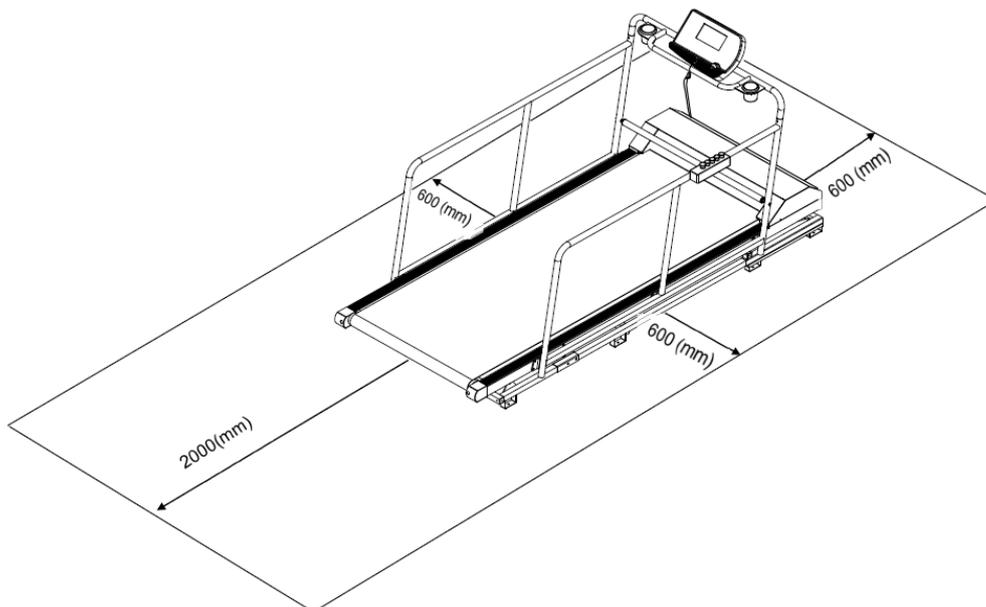
tragen Sie alle 80 Betriebsstunden Schmiermittel auf, wie auf den kommenden beiden Seiten beschrieben. Wenn Sie Fragen zur Schmierung haben, finden Sie Kontaktinformationen auf der letzten Seite dieses Handbuchs. Wenden Sie sich an den Kundenservice, wenn Sie andere Wartungsmaßnahmen durchführen lassen wollen.

Teil	Empfohlene Wartung	Wie häufig?	Reinigung	Schmiermittel
Display	Mit einem weichen und sauberen Tuch abwischen.	Nach der Verwendung	Nein	Nein
Rahmen	Reinigung mit einem weichen, sauberen und feuchten Tuch.	Nach der Verwendung	Wasser	Nein
Laufband	Reinigung mit einem weichen, sauberen und feuchten Tuch. Stellen Sie sicher, dass das Laufband keine Verschleißschäden aufweist, ausreichend gespannt und in der richtigen Position ist.	Wöchentlich	Nein	Nein
Laufplatte	Mit einem weichen und sauberen Tuch reinigen. Stellen Sie sicher, dass sich ausreichend Schmiermittel darauf befindet und dass die Oberfläche glatt ist.	Monatlich oder nach Bedarf	Nein	Ja*
Antriebsriemen	Überprüfen Sie, ob die Spannung des Antriebsriemens ausreichend und der Riemen korrekt positioniert ist, und prüfen Sie den Riemen auf Verschleiß.	Monatlich	Nein	Nein
Schrauben, Muttern etc.	Alle Bolzen, Muttern und Schrauben sind zu überprüfen und bei Bedarf nachzuziehen.	Monatlich	Nein	Nein

*Verwenden Sie immer das vom Hersteller empfohlene Schmiermittel.

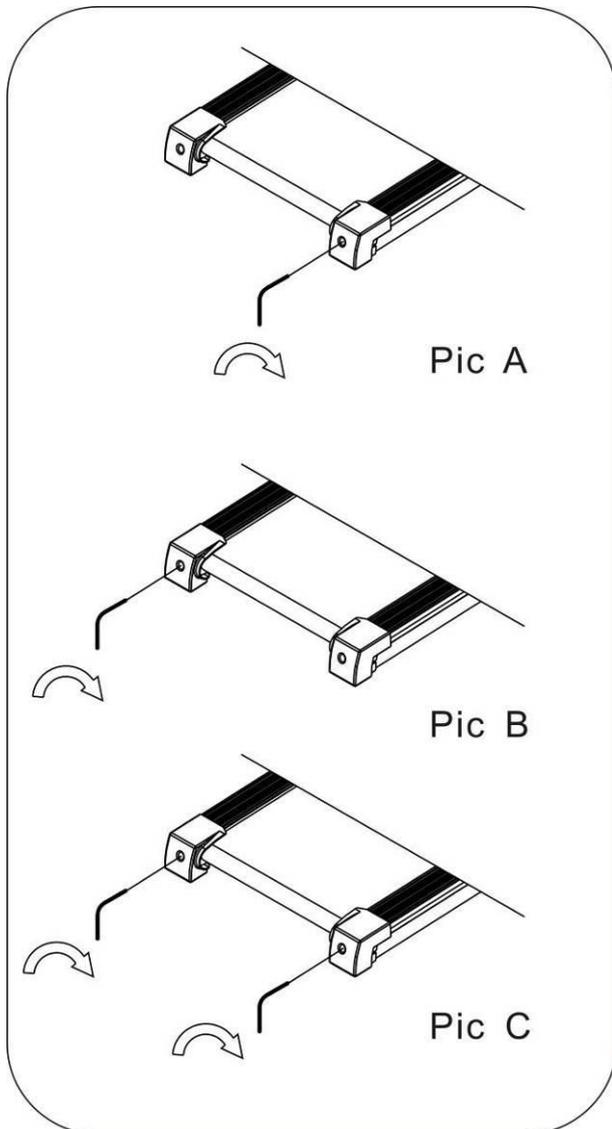
SICHERHEITSVORKEHRUNGEN

1. Stellen Sie das Laufband auf eine freie und ebene Fläche. Stellen Sie das Laufband nicht auf einen dicken Teppich, da dies die ordnungsgemäße Belüftung beeinträchtigen kann. Stellen Sie das Laufband auch nicht in der Nähe von Wasser oder im Freien auf.
2. Halten Sie kleine Kinder oder Haustiere während des Betriebs vom Laufband fern.
3. Das Laufband wird nur für Erwachsene verwendet. Kinder müssen von einem Erwachsenen beaufsichtigt werden, wenn sie das Laufband benutzen.
4. NOTABSTIEGUNG: Falls Sie das Gerät in einer NOTFALLSITUATION zurücklassen müssen, greifen Sie am Handlauf und stellen Sie beide Füße auf die rechte und linke Fußplatte neben dem Laufband. Ziehen Sie nun den Sicherheitsschalter heraus, um das Gerät abzubremsen
5. Funktion des Sicherheitsstopps: Wenn Sie das Gerät anhalten möchten, können Sie es entweder mit dem STOP-Schalter an der Konsole anhalten oder den SICHERHEITSSCHLÜSSEL aus der Konsole herausziehen. Wenn Sie den SAFETY KEY von der Konsole abziehen, schaltet der Computer in diesem Fall automatisch alle Funktionen ab und das Laufband verlangsamt sich und kommt sofort zum Stillstand.
6. Das Laufband wird für Heim & Club verwendet.
7. Wenn Sie Ihr Laufband aufstellen, hinter dem Gerät, wenn es verwendet wird. und denken Sie daran, einen Sicherheitsbereich von mindestens 2000 mm hinter dem Laufband und 600 mm zu den anderen drei Seiten des Laufbands freizuhalten, wie unten in der Grafik dargestellt.
8. Die maximal zulässige seitliche Position der Laufläche beträgt 25 mm.
9. Der Wert des A-bewerteten Emissionsschalldrucks beträgt 72 dB als Referenz.
10. Die Geräuschemission unter Last ist höher als ohne Last.
11. Importeur: MYLNA SPORT & FITNESS
Anschrift des Importeurs: PO 244, ORKIDEHOGDA, NO-3051, MJONDALEN, NORWEGEN



Riemeneinstellung

Stellen Sie das Laufband auf eine ebene Fläche. Lassen Sie das Laufband mit ca. 6-8 km/h laufen, beobachten Sie den abweichenden Zustand des Laufbandes.



Wenn das Laufband nach rechts gedriftet ist, ziehen Sie die Sicherheitssperre und den Netzschalter ab und drehen Sie die rechte Einstellschraube um eine Vierteldrehung im Uhrzeigersinn. Setzen Sie dann den Netzschalter und die Sicherheitssperre ein, lassen Sie das Laufband laufen und beobachten Sie den Abweichungszustand des Laufbands. Wiederholen Sie die obigen Schritte, bis der Laufgurt in der Mitte platziert ist. **Siehe Bild A**

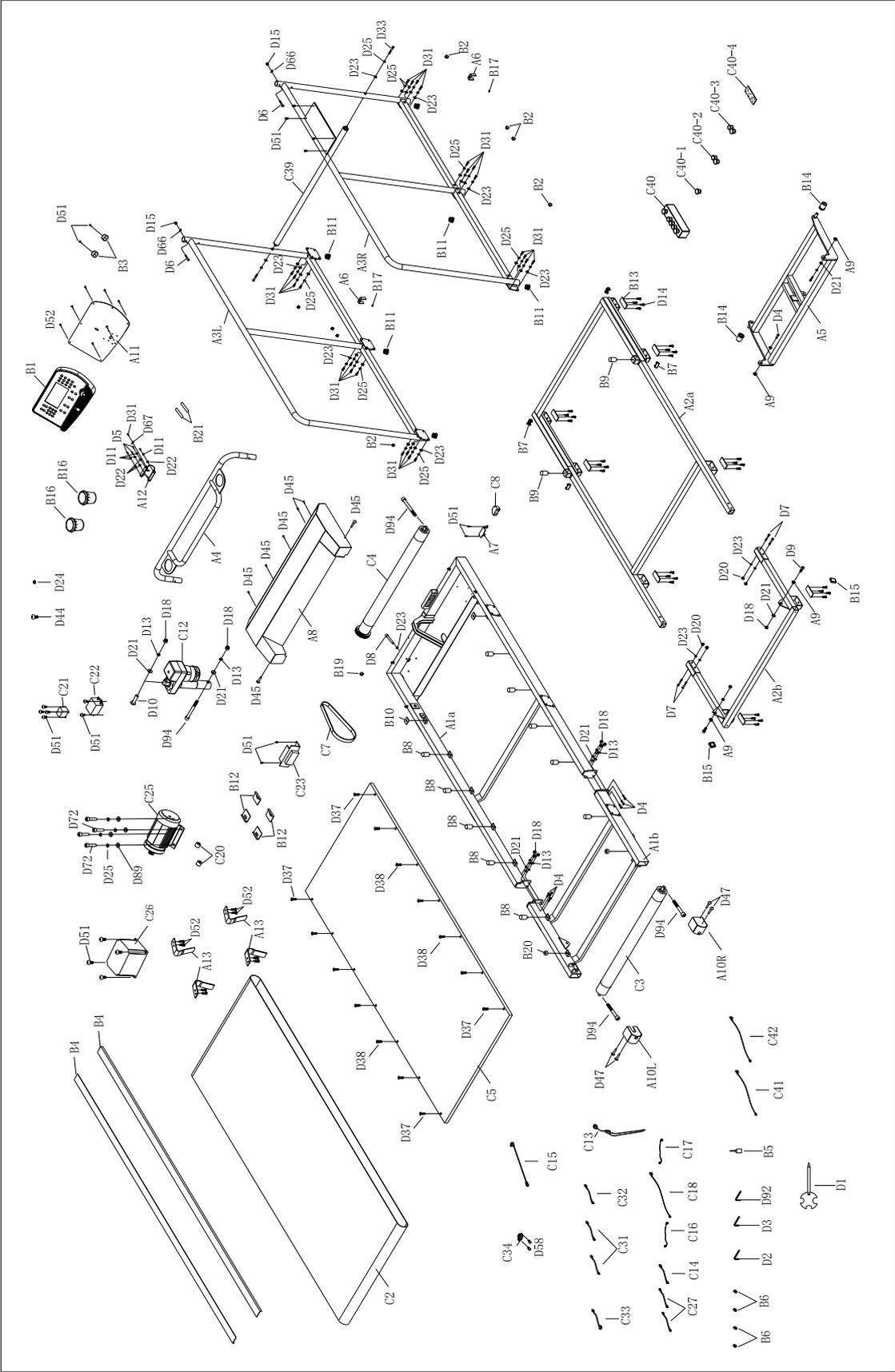
Sobald das Laufband nach links ausweicht, ziehen Sie die Sicherheitssperre heraus, schalten Sie den Strom aus, drehen Sie dann mit der linken Einstellschraube im Uhrzeigersinn 1 / 4 Runden und schalten Sie die Sicherheitssperre und die Stromversorgung ein, um das Laufband laufen zu lassen, und überprüfen Sie die Abweichung von der Laufband. Wiederholen Sie die obigen Schritte, bis der Riemen zentriert ist. **Siehe Bild B**

Siehe Bild B

Der Laufbandgurt entspannt sich allmählich nach den obigen Schritten oder nach einer gewissen Zeit der Verwendung, ziehen Sie die Sicherheitssperre heraus und schalten Sie die Stromversorgung aus, indem Sie die beiden Einstellschrauben im Uhrzeigersinn um 1 / 4 Runden drehen, und schalten Sie die Sicherheitssperre und die Stromversorgung ein Laufband laufen, dann auf dem Band stehen, um die Straffheit zu bestätigen. Wiederholen Sie die obigen Schritte, bis der Riemen mäßig straff ist. **Siehe Bild C**

Siehe Bild C

ÜBERSICHTSZEICHNUNG



TEILE-VER

A. Stahl

Nr.	Englische Bezeichnung	Anz.	Nr.	Englische Bezeichnung	Anz.
A1a	Front Base Frame	1	A7	L-shaped tablet	1
A1b	Back Base Frame	1	A8	Motor Upper Cover	1
A2a	Front Main Frame	1	A9	Incline Shaft	4
A2b	Back Main Frame	1	A10L	Left End Cap	1
A3L	Left Handrail	1	A10R	Right End Cap	1
A3R	Right Handrail	1	A11	Iron Fixed Plate	1
A4	Front Handrail	1	A12	Adjustment Guide	1
A5	Incline Frame	1	A13	Belt Guide	4
A6	Slider Bracket	2			

B. Kunststoff

Nr.	Englische Bezeichnung	Anz.	Nr.	Englische Bezeichnung	Anz.
B1	Console Set	1	B10	Rubber Pad	2
B1-1	Overlay	1	B11	Round Inner Plug ϕ 38	6
B1-2	Membrane Key	1	B12	L-Shaped Side Rail	4
B1-3	Console Panel	1	B13	Non-Slip Rubber Pad	8
B2	Round Inner Plug ϕ 19	8	B14	Incline roller	2
B3	Limiting Cushion	2	B15	Square Inner Plug 38*38	2
B4	Side Rail	2	B16	Water Bottle	2
B5	Silicon Oil	1	B17	Magnet	2
B6	Round Plug	4			
B7	Square Inner Plug 20*40	4	B19	Round Plug ϕ 22	1
B8	New Cushion	10	B20	Running Board Cushion	2
B9	Limiting Cushion M8*15 mm	2	B21	EVA Pad	2

C. Elektronik

Nr.	Englische Bezeichnung	Anz.	Nr.	Englische Bezeichnung	Anz.
C2	Running Belt	1	C23	Bremse	1
C3	Rear Roller	1	C25	AC Motor	1
C4	Front Roller	1	C26	Inverter	1
C5	Running Board	1	C27	Single Cord (Blue) 300	2
C7	Motor Belt	1	C31	Single Cord (Brown) 150	2
C8	Power switch	1	C32	Single Cord (Blue) 150	1
C12	Incline Motor	1	C33	Single Cord	1
C13	Safety Key	1	C34	Outlet	1
C14	Single Cord (Brown) 300	1	C39	38 Roller set	1
C15	Power Cable	1	C40	Quick Switch (Set)	1
C16	Console Upper Cable-White plug	1	C40-1	Emergency Stop Button	1
C17	Console Lower Cable-White plug	1	C40-2	Incline Button (Green)	2
C18	Middle Cable -White plug	1	C40-3	Speed Button (Red)	2
C20	Magnetic Ring	2	C40-4	Quick Button PCB Board	1
C21	Inductor	1	C41	Quick switch Lower Cable-Black plug	1
C22	Filter	1	C42	Quick switch Upper Cable-Black plug	1

D. Kleinteile

Nr.	Englische Bezeichnung	Anz.	Nr.	Englische Bezeichnung	Anz.
D1	Screw Driver/Wrench 13-15-17	1	D24	Spring washer M5	1
D2	Allen Wrench T6	1	D25	Spring washer M8	30
D3	Allen Wrench T5	1	D31	Socket Head Cap Bolt M8X20	25
D4	Socket Head Cap Bolt M10X35	8	D33	Socket Head Cap Bolt M8X60	2
D5	Socket Head Cap Bolt M6X16	4	D37	Countersunk Head Hex Bolt M6X35	4
D6	Round Head Hex Bolt M8X50	2	D38	Countersunk Head Hex Bolt M6X30	10
D7	Round Head Hex Bolt M8X60	4	D44	Cross Washer Head Bolt M5X12	1
D8	Socket Head Cap Bolt M8X60	1	D45	Cross Washer Head Bolt M5X15	7
D9	Socket Head Cap Bolt M10X30	2	D47	Cross Washer Head Self-drilling Tapping Bolt ST4.2X16	4
D10	Round Head Hex Bolt M10X45	1	D51	Cross Pan Head Bolt M5X8	20
D11	Spring washer M6	4	D52	Cross Pan Head Tapping Bolt ST4.2X16	15
			D58	Cross Countersunk Head Self-drilling Tapping Bolt ST3.5X16	2
D13	弹簧垫圈 M10	8	D66	Small Curved Washer M8	2
D14	Cross Pan Head Bolt M6x12	32	D67	Large Curved Washer M8	1
D15	Cap Nut	2	D72	Socket Head Cap Bolt M8X25	4
D18	Nylon Nut M10	10			
D20	Nylon Nut M8	6	D89	Large flat washer M8	4
D21	Flat washer M10	12	D92	Allen Wrench T8	1
D22	Flat washer M6	4	D94	Socket Head Cap Bolt M10X70	4
D23	Flat washer M8	31			

Fehlercodes

Fehlercode	Beschreibung	Lösung
E1	Kommunikationsfehler zwischen Umrichter und Bedienteil	1. Überprüfen Sie, ob das Bedienteil mit den richtigen Leitungen an den Umrichter angeschlossen ist, überprüfen Sie die Verbindung, untersuchen Sie die Kabel auf Schäden, schließen Sie das Kabel neu an. 2. Tauschen Sie den Umrichter aus und wiederholen Sie die Überprüfung.
E2	Umrichter zu heiß	1. Schalten Sie das Gerät 20 Sekunden lang aus und wieder ein. 2. Vergewissern Sie sich, dass Gebläse und Kühlrippen sauber sind und dass das Gebläse funktioniert.
E3	Niedrige Eingangsspannung	1. Schalten Sie das Gerät 20 Sekunden lang aus und wieder ein. 2. Überprüfen Sie, ob die Eingangsspannung niedrig ist. 3. Tauschen Sie den Umrichter aus.
E4	Einstellung der Steigung	1. Überprüfen Sie die Steigungsleitung im Motor und schließen Sie sie bei Bedarf erneut an. 2. Vergewissern Sie sich, dass das AC-Kabel des Steigungsmotors angeschlossen ist.
E5	Überspannung, Umrichter	1. Schalten Sie das Gerät 20 Sekunden lang aus und wieder ein. 2. Vergewissern Sie sich, dass die Walze sich ungehindert bewegen kann. Stellen Sie sicher, dass Laufband und Plattform ausreichend geschmiert sind und dass das Laufband mäßig gespannt ist und keinen übermäßigen Verschleiß aufweist. 3. Tauschen Sie den Umrichter aus.
E7	Überlastungsschutz	1. Schalten Sie das Gerät 20 Sekunden lang aus und wieder ein. 2. Vergewissern Sie sich, dass die Walze sich ungehindert bewegen kann. Stellen Sie sicher, dass Laufband und Plattform ausreichend geschmiert sind und dass das Laufband mäßig gespannt ist und keinen übermäßigen Verschleiß aufweist.
E9	Steigungsfehler	1. Vergewissern Sie sich, dass der Steigungssensor korrekt platziert ist. 2. Tauschen Sie den Umrichter aus. 3. Tauschen Sie den Steigungsmotor aus.
Er	Umrichterfehler	1. Schalten Sie das Gerät 20 Sekunden lang aus und wieder ein. 2. Vergewissern Sie sich, dass die Leitungen korrekt angeschlossen sind. 3. Tauschen Sie den Umrichter aus.
— —	Das Bedienteil erkennt keinen Sicherheitsschlüssel.	1. Überprüfen Sie, ob der Sicherheitsschlüssel-Unterbrecher, die Anschlussleitung und der eingebaute Magnet einwandfrei funktionieren. 2. Der Sicherheitsschlüssel ist nicht korrekt eingesteckt. 3. Der Sicherheitsschlüssel ist beschädigt.
Am Computer kommt kein Signal an.		1. Überprüfen Sie, ob das Stromkabel mit dem Gerät verbunden ist, oder tauschen Sie den Stecker aus. Testen Sie den Stromschalter, indem Sie ihn ein- und ausschalten. Wenn der Stromschalter defekt ist, muss er ausgetauscht werden. 2. Überprüfen Sie die Verbindung zwischen Bedienteil und Umrichter.

WICHTIGE INFORMATIONEN ZUM SERVICE

Im Falle jeglicher Probleme bitten wir Sie, Mylna Service zu kontaktieren. Bitte kontaktieren Sie uns, bevor Sie sich an die Geschäftsfiliale wenden, damit wir Ihnen die bestmögliche Hilfestellung geben können.

Auf unserer Website www.mylناسport.com finden Sie Informationen zu unseren Produkten, Bedienungsanleitungen und ein Kontaktformular, über das Sie uns erreichen können. Über das Kontaktformular können Sie auch Ersatzteile bestellen. Indem Sie das Kontaktformular ausfüllen, erhalten wir alle erforderlichen Informationen, um Ihnen so effektiv wie möglich weiterzuhelfen.

Mylna Sport AS
Ryghgata 4b
3050 Mjøndalen
Norway
www.mylناسport.no
Phone: +47 32272700

