

SOLE

FITNESS



F65

Art-Nr.: 3416
ID: 106191

1.	Sicherheitshinweise
2.	Allgemeines
2.1	Verpackung
2.2	Entsorgung
3.	Montage
3.1	Montageschritte
3.2	Aufstellen des Laufbandes
3.2.1	Ausrichten des Laufbandes
3.2.2	Stromzufuhr
3.2.3	Zusammenklappen des Laufbandes
3.2.4	Entfalten des Laufbandes
3.2.5	Verschieben des Laufbandes
3.2.6	Lagerung des Laufbandes
4.	Startvorbereitung
4.1	Stromversorgung
4.2	Not-Aus-Schlüssel
4.3	Auf und Absteigen auf das Laufband
4.4	Absteigen im Notfall
5.	Computer
5.1	Computer Inbetriebnahme
5.1.1	QUICK-START
5.1.2	Pause/Stop/Reset
5.1.3	Steigung/ Geschwindigkeit
5.1.3	Dot Matrix
5.1.4	Audio Eingang
5.1.5	USB-Anschluss
5.1.6	1/4 Mile runde
5.2	Pulsmessung
5.3	Sole App
5.4	Training mit Datenvorgabe
5.4.1	Programme
5.4.2	Selbst definierbare Programme
5.4.3	Pulsprogramm
5.4.4	Kalibrierung des Laufbandes
5.4.5	Diagnose Software
5.4.6	Zentrierung des Laufgurtes
5.4.7	Einstellung der Laufgurtspannung
5.4.8	Schmieren der Lauffläche
6.	Trainingsanleitung
6.1	Trainingshäufigkeit
6.2	Trainingsintensität
6.3	Pulsorientiertes Training
6.4	Trainings-Kontrolle
6.5	Trainingsdauer
7.	Explosionszeichnung
8.	Teileliste
9.	Garantie
10.	Ersatzteilbestellformular

1.	Safety instructions	2
2.	General	3
2.1	Packaging	3
2.2	Disposal	3
3.	Assembly	3
3.1	Assembly steps	4
3.2	Setting up the item	12
3.2.1	Setting up in detail	12
3.2.2	Power supply	12
3.2.3	Folding up	13
3.2.4	Unfolding of the treadmill	13
3.2.5	Moving of the treadmill	13
3.2.6	Storing	13
4.	Starting procedure	14
4.1	Power supply	14
4.2	Safety-key	14
4.3	Step on and off	14
4.4	Tread off in emergency case	14
5.	Computer	15
5.1	Computer operation	15
5.1.1	QUICK-START	15
5.1.2	Pause/Stop/Reset Feature	16
5.1.3	Incline/ Speed Feature	16
5.1.3	DOT Matrix	16
5.1.4	Audio Jack in	16
5.1.5	USB port	16
5.1.6	1/4 Mile Track	16
5.2	Pulse measurement	17
5.3	Die Sole App	18
5.4	Exercise with value settings	19
5.4.1	Programs	19
5.4.2	USER Programs	21
5.4.3	Heartrate programs	22
5.4.4	Calibration procedure	23
5.4.5	Maintenance menu	23
5.4.6	Belt adjustments	23
5.4.7	Tighten the running belt	24
5.4.8	Belt/Deck lubrication	24
6.	Training manual	26
6.1	Training frequency	26
6.2	Training intensity	26
6.3	Heartrate orientated training	26
6.4	Training control	27
6.5	Training duration	28
7.	Explosion drawing	30
8.	Parts list	31
9.	Warranty (Germany only)	34
10.	-	35

1. Sicherheitshinweise

WICHTIG!

- Es handelt sich um ein Laufband der Klasse HB, nach DIN EN 957-1/6.
- Max. Belastbarkeit 135 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 Teileliste 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 135 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 EN ISO 20957-1/6 Klasse HB. Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf EG Richtlinie 2014/30/EU und 2014/35/EU. 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 EN ISO 20957-1/6 Class HB. The CE marking refers to the EU Directive 2014/30/EU and 2014/35/EU. 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.

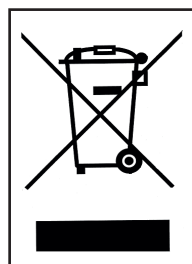
2.1 Packaging

Environmentally compatible and recycable 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. Assembly

In order to make assembly of the treadmill as easy as possible for you, we have pre assembled 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

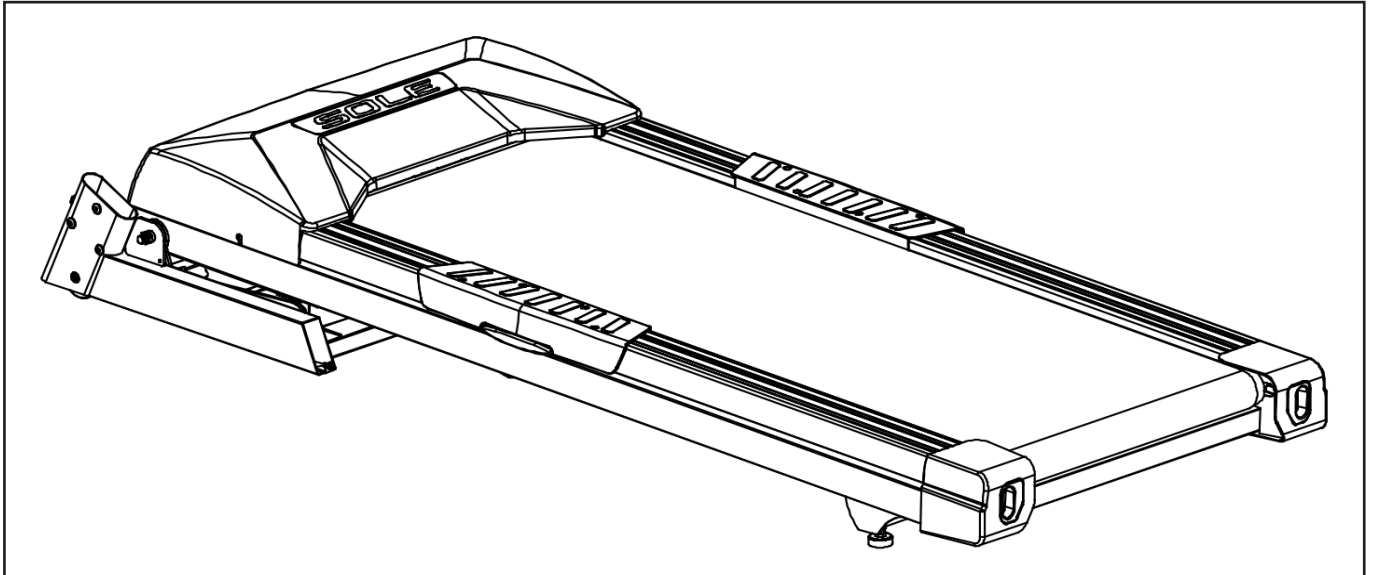
- Unpack all individual parts and place them on the floor.
- Make certain that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on all sides during assembly.
- Before assembling, please make sure, that the treadmill is having room temperature.



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!

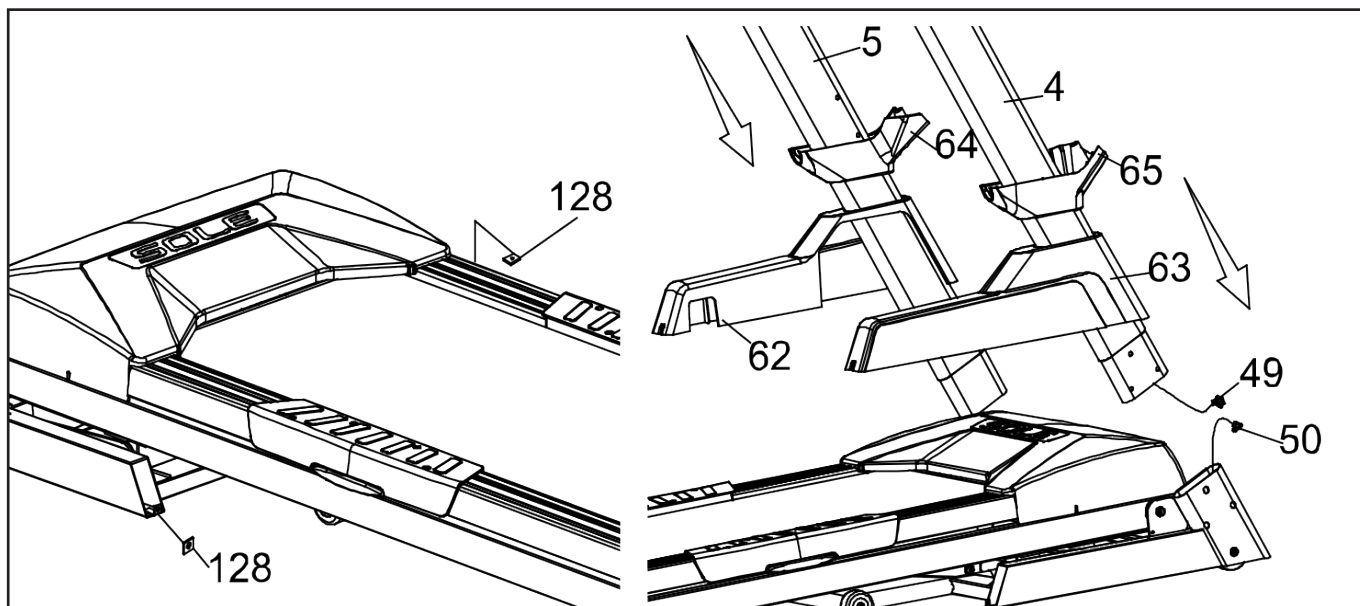
3.1 Montageschritte / Assembly steps

Schritt / Step 1



Nehmen Sie das Laufbandes aus dem Karton und legen es auf einen stabilen, ebenen Untergrund. Entfernen Sie nicht das Klettband bis alle Verpackungsteile unter dem Laufband entfernt wurden.

Remove the treadmill from the carton and position it aside on a smooth, level floor. The rear should be at least 3' from any wall. Do not remove the Velcro belt until you have removed the plastic wrap and Styrofoam from beneath the unit. Turning the unit on its side after removing the belt may cause the unit fold up and cause serious injury!



#128.M5
Gewindeplatte
Speed nut clip (2St./pcs)

1. Befestigen Sie die sechs Gewindeplatten (128) am Hauptrahmen.
2. Schieben Sie die untere Abdeckungen (64/65) auf die Stützrohre (4/5) auf.
3. Anschließend die werden die Hauptrahmenabdeckungen (62/63) auf die Stützen (4/5) aufgeschoben.
4. Verbinden Sie auf der rechten Seite das untere Computerkabel (50) mit dem Mittleren (49).

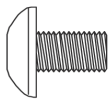
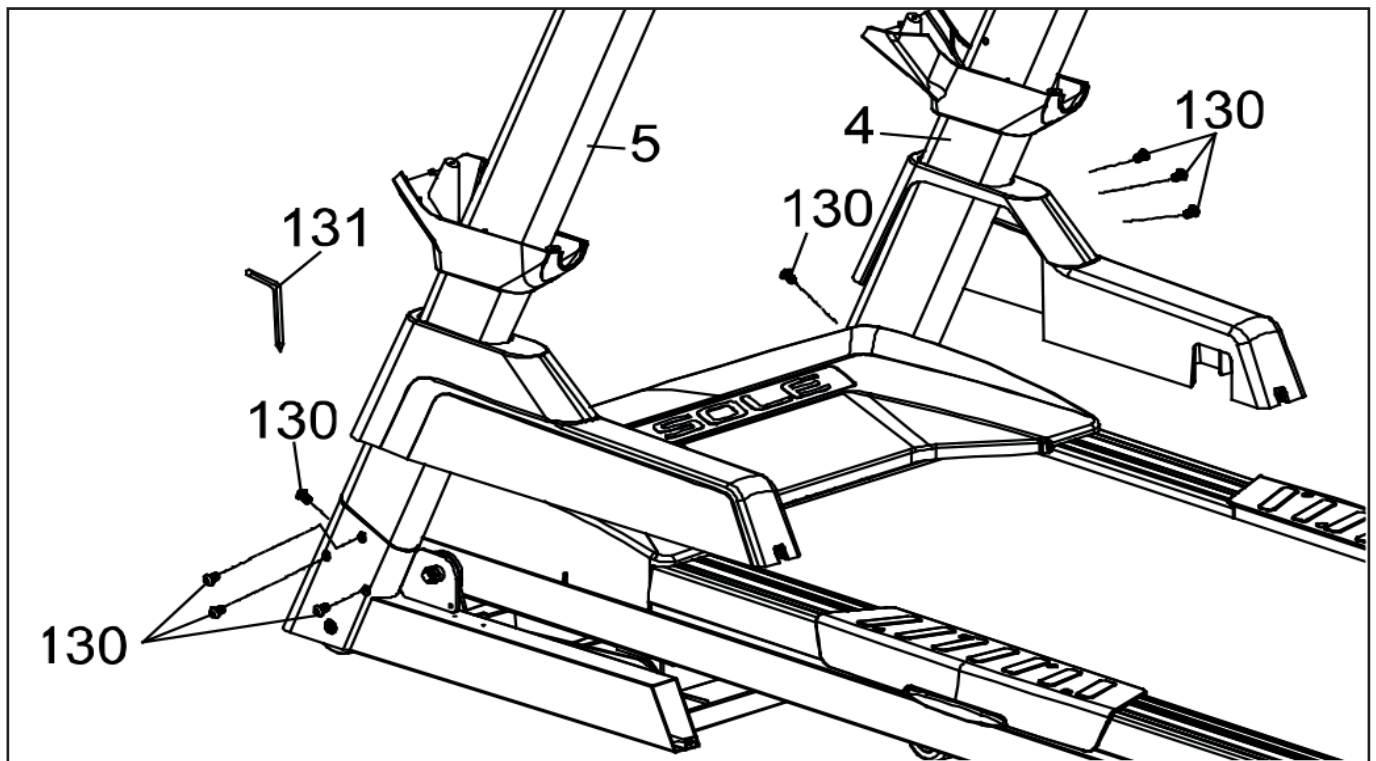
Achten Sie nun beim Einschieben des Stützrohres (4) auf der rechten Seite darauf, dass die Kabel nicht eingeklemmt werden!

5. Schieben Sie anschließend das linke Stützrohr (5) ein.

1. Install the two Speed Nut Clips (128) on the Frame Base left and right side.
2. Slide the lower handlebar covers (64/65) onto the console masts (notice orientation).
3. Slide the Frame Base Caps (62/63) over the Upright tubes (4 & 5).
4. Connect the Lower Computer Cable (50) to the Middle Computer Cable (49) on the right side of the unit.

Before attaching the hardware to Step 3, make sure the cables you just connected don't get pinched in between the steel tubing. If they do, this may cause issues that prevent the treadmill from operating properly.

5. Slide the right post (5) on the base frame.



#130. 5/16" × 1/2"
Innensechskantschraube
Allen screw (8St./pcs)

1. Fixieren Sie die senkrechten Stützen (4/5) mit je vier Innensechskantschrauben (130).

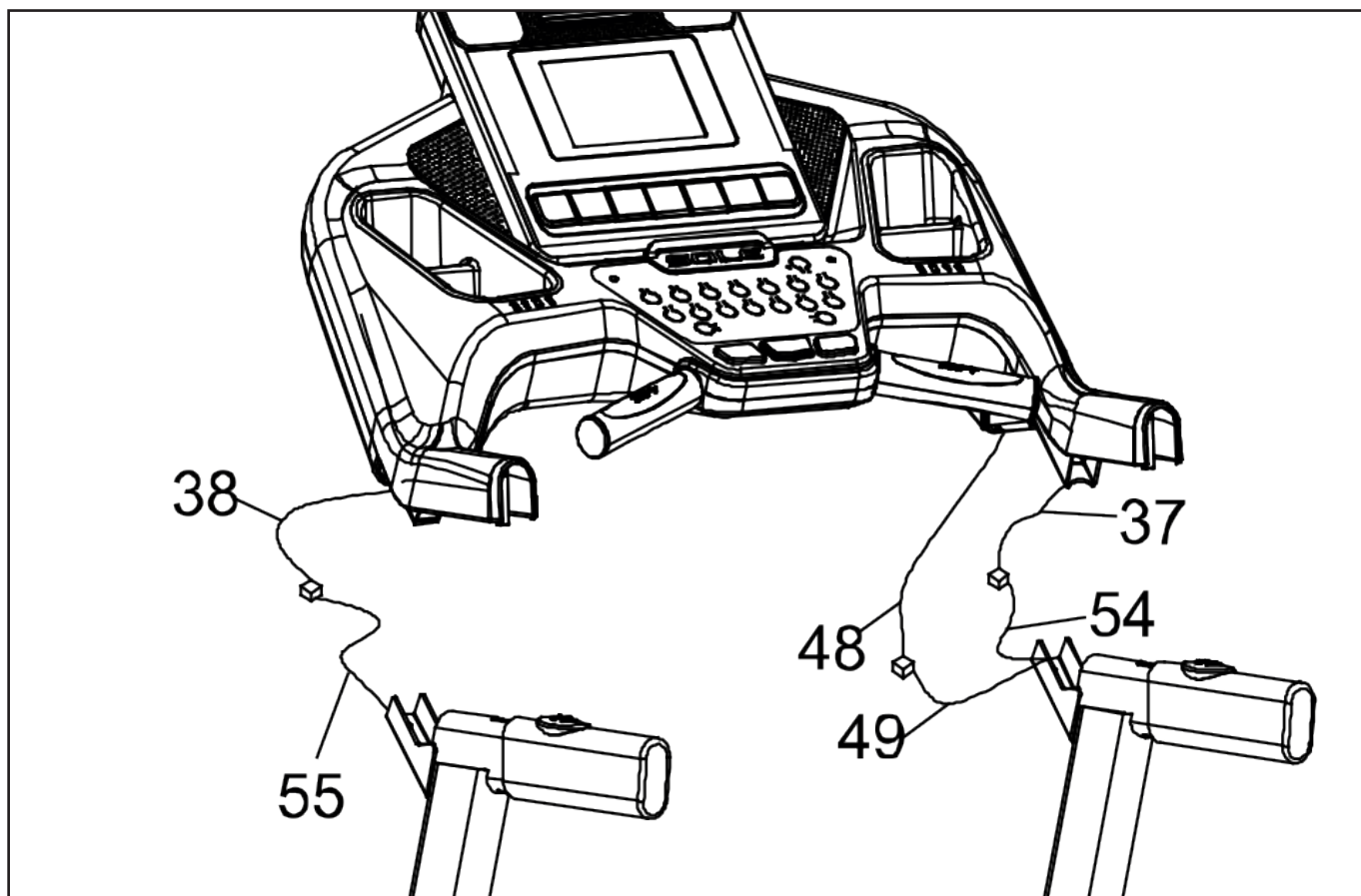
2. Schieben Sie anschließend die Hauptrahmenabdeckungen (62/63) nach unten.

Schrauben erst nach Schritt 7 festziehen!

1. Fixieren Sie die senkrechten Stützen (4/5) mit je vier Innensechskantschrauben (130).

2. Schieben Sie anschließend die Hauptrahmenabdeckungen (62/63) nach unten.

Do not tighten the bolts completely until Step 7 is finished.



Dieser Schritt sollte von zwei Personen durchgeführt werden, da der Computer vor den Stützen gehalten werden muss.

1. Verbinden Sie auf der linken Seite das Steigungskabel (55) mit dem Kabel (38) des Computers.

2. Verbinden Sie auf der rechten Seite das Geschwindigkeitskabel (54) mit dem Kabel (37) am Computer und das Computerkabel (48) mit dem mittleren Computerkabel (49).

3. Schieben Sie die Kabel etwas in die Stützen ein und schieben anschließend den Computer auf die Stützen. auf

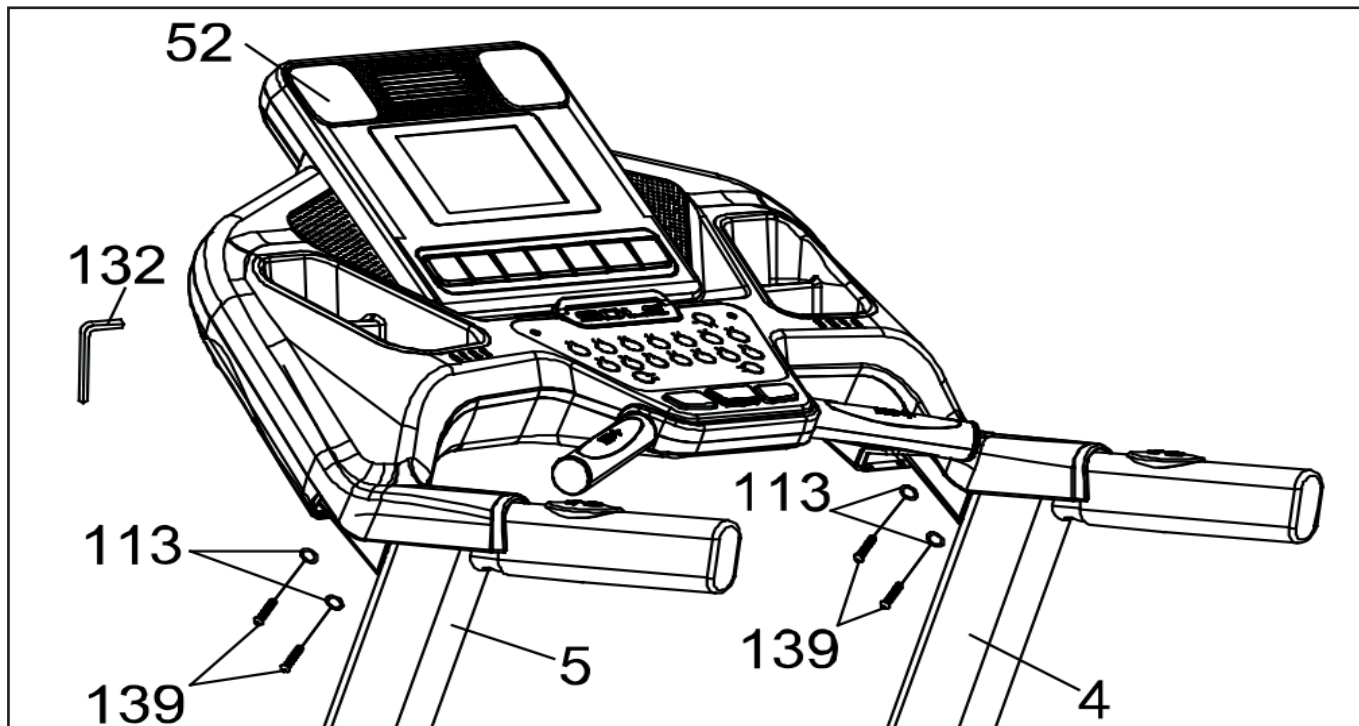
Achten Sie darauf, dass die Kabel nicht eingeklemmt werden, diese könnten sonst beschädigt werden!

To complete this step, it is recommended that you finalise it with a second person.

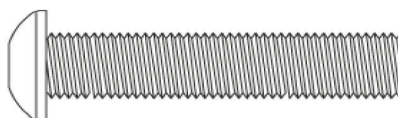
1. Connect the Speed Adjustment Switch Cable (54) to the Speed Cable, Upper (37). Connect the Incline Adjustment Switch Cable (55) to the Incline Cable, Upper (38). Connect the Computer Cable, Middle (49) and Computer Cable, Upper (48).

3. Tuck the excess cable into the hand rail tubing to prevent it from getting pinched.

Before attaching the hardware to Step 5, make sure the cables you just connected don't get pinched in between the steel tubing. If they do, this may cause issues that prevent the treadmill from operating properly.



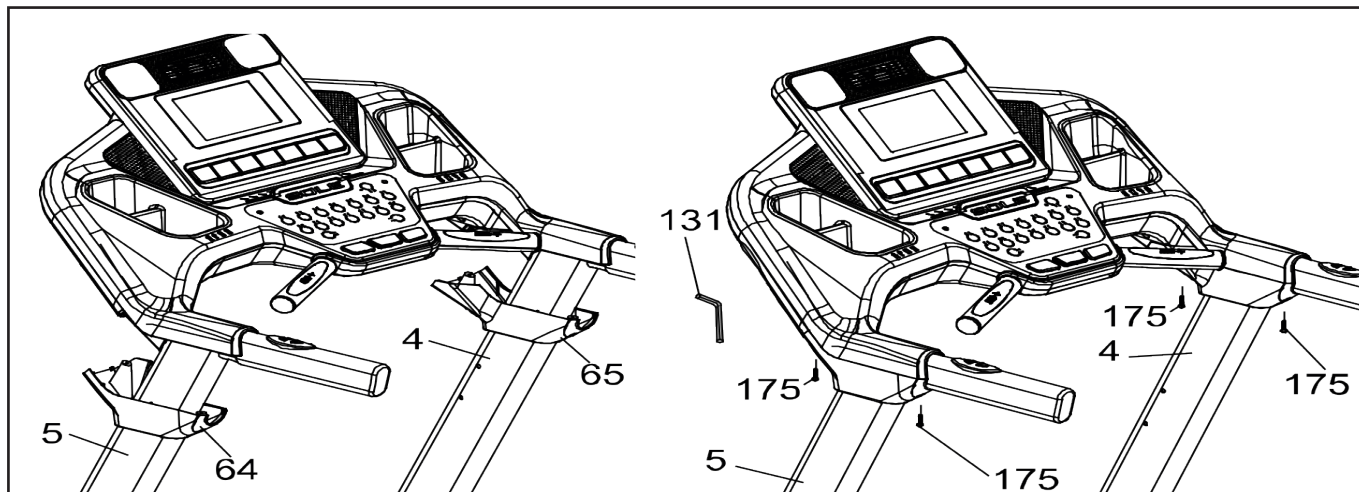
#113. Ø10 × 1.5T
Federring
Spring washer (4St./pcs)



#139. 3/8" × 1-3/4"
Innensechskantschraube
Allen screw (4St./pcs)

1. Befestigen Sie den Computer mit vier Innensechskantschrauben (139) und vier Federringen (113) an den Stützen (4/5).

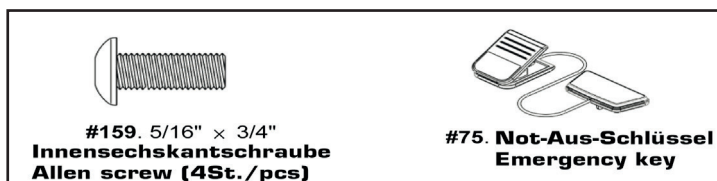
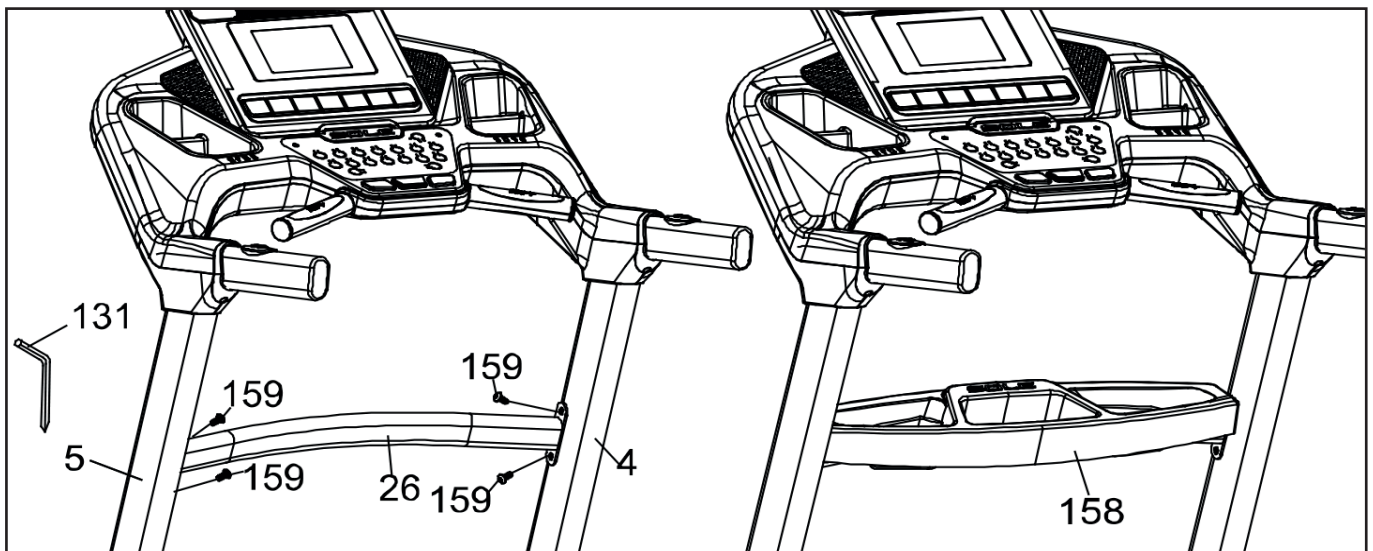
Attach the Console Assembly (52) onto the Upright Tubes (4 & 5) and attach with four Button Head Socket Bolts (139) and four Split Washers (113).



#175. 3.5 × 16mm
Kreuzschlitzschraube
Sheet metal screw (4St./pcs)

1. Fixieren Sie die Kunststoffabdeckungen (64) an der linken Seite und die Kunststoffabdeckungen (65) an der rechten Seite mit je zwei Kreuzschlitzschrauben (175) von unten.

Attach the Left (64) and Right (65) Lower Handlebar Covers to the console with four Sheet Metal Screws (175).



1. Befestigen Sie den Verbindungsrahmen (26) zwischen den zwei Stützen (4/5) mit vier Innensechskantschrauben (159).

2. Anschließend platzieren Sie den Getränkehalter (158) auf der Verbindungsstange (26).

3. Sollte der Not-Aus-Schlüssel (75) noch nicht eingesteckt sein, stecken Sie diesen nun in die dazugehörige Öffnung am Computer. Ohne diesen kann das Laufband nicht betrieben werden.

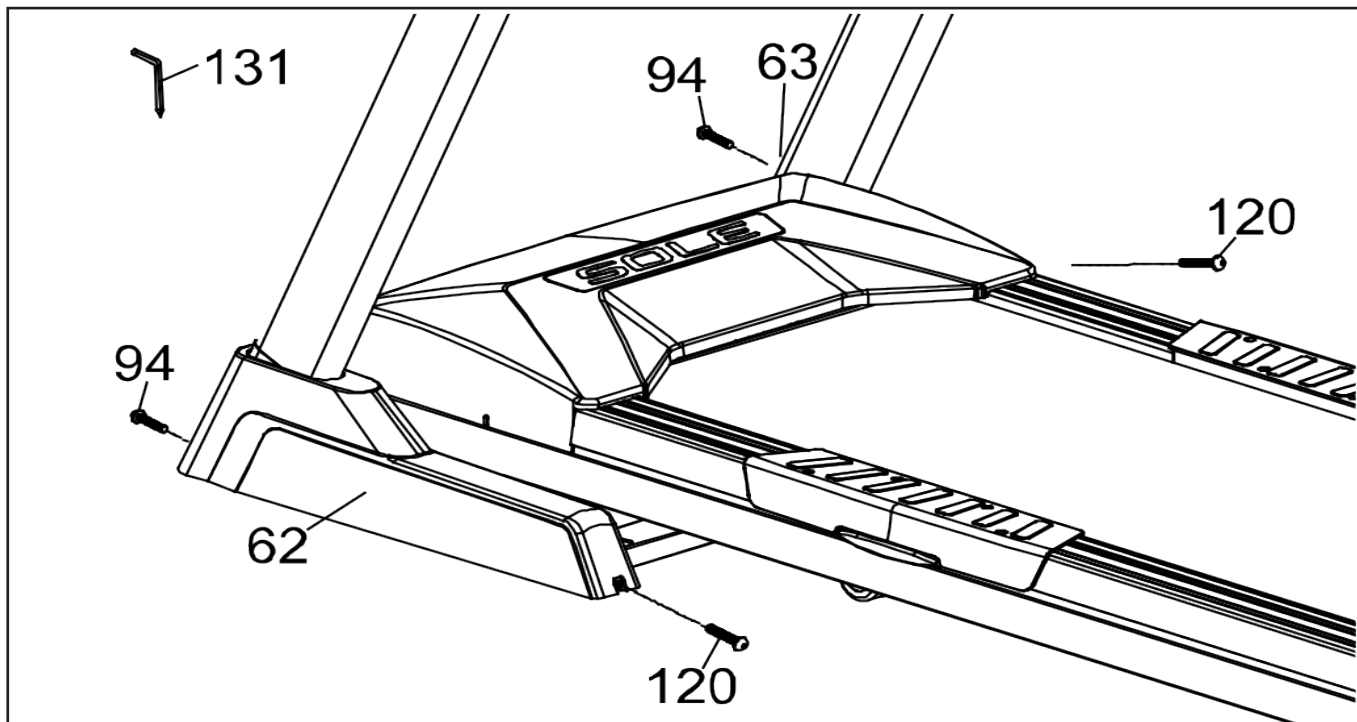
4. Prüfen Sie nun, dass alle Schrauben fest angezogen sind.

1. Attach the Support tube (26) between the upright tubes (4 & 5) with four Button Head Socket Bolts (159). Tighten bolts firmly.

2. Place the Beverage Holder (158) on top of the Support tube (26) as shown in the illustration.

3. Place the magnet of the safety key (75) in between the Start and Stop buttons (if it isn't already attached). The treadmill will not function without this in place.

4. Check to make sure all bolts and screws are completely tightened.



#120. 5 x 16mm

Kreuzschlitzschraube

Crosshead screw (2St./pcs)



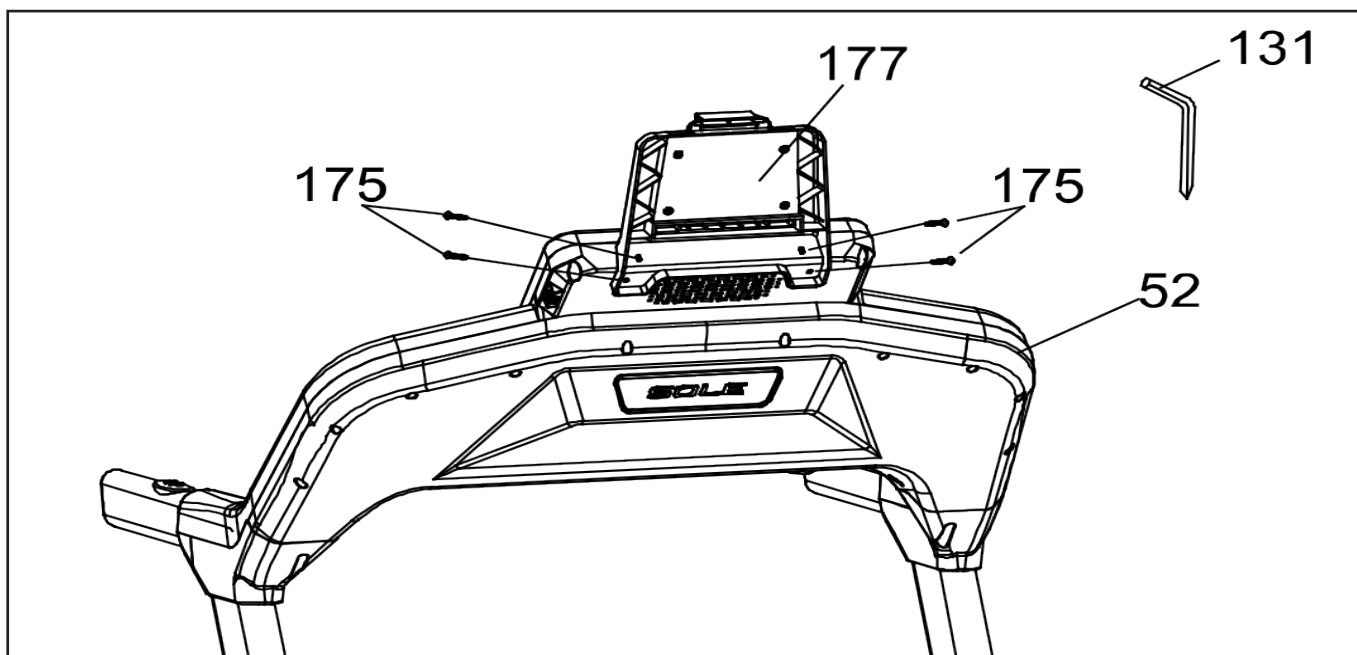
#94. M5x20L_

Kreuzschlitzschraube

Crosshead screw (2St./pcs)

Befestigen Sie die Hauptrahmenabdeckungen (62/63) mit je einer Innensechskantschraube (120) von der Rückseite und einer Kreuzschlitzschraube (94) von der Vorderseite am Hauptrahmen.

Attach the Console mast covers (62/63) to the Frame Base (2) with two Tapping Screws (120) and two Phillips Head Screws (94).



**#175. 3.5 x 16mm
Kreuzschlitzschraube
Crosshead screw (4St./pcs)**

Befestigen Sie die Tablethalterung (177) mit vier Kreuzschlitzschrauben (175) an der Rückseite des Computers (52).

Insert Tablet Holder (177) into the Console Assembly (52) and use Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Drive (131) to tighten four of Sheet Metal Screw (175).

3.2 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.

3.2.1 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.

3.2.2 Stromzufuhr

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

3.2 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.

3.2.1 Setting up in detail

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

3.2.2 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.

3.2.3 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.

3.2.4 Entfalten des Laufbandes

Um das Laufband wieder aufzuklappen ziehen Sie den gelben Hebel auf der rechten Seite am Ende der Lauffläche. 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.

3.2.5 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.
- Das Laufband ist mit einem Vierrollensystem ausgestattet, sodass es bequem an den nächsten Ort geschoben werden kann.

3.2.6 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.

3.2.3 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.

3.2.4 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!

3.2.5 Moving of the treadmill

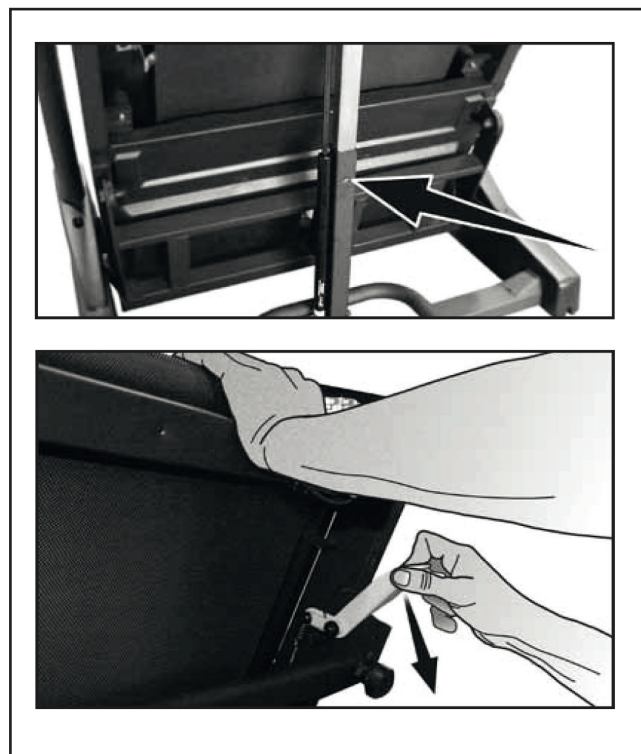
To move the treadmill to another place, follow up the following instruction, please:

- 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 you can roll it easily on the integrated rollers to the new place.

3.2.6 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, benutzen Sie die STOP-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 Auflegen des Not-Aus-Schlüssels, durch Drücken der Incline-Taste zuerst die Steigung auf 0% zurückgestellt werden, bevor das Laufband wieder gestartet werden kann.

4.3 Auf- und Absteigen auf das Laufband

Bitte benutzen 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 Stop-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 Trittsflächen 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 STOP-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 arrow

keys. If you didn't set the incline to 0%, the treadmill cannot be started.

4.3 Step 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 STOP-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.



Sollte das Gerät eingeschaltet werden, führt der Computer einen Diagnosetest durch. Alle Anzeigen leuchten, das Display zeigt die Software Version an und das Entfernungsfenster (Distance) zeigt die Gesamtleistungen an und das Zeitfenster (Time) zeigt die bisher trainierten Übungsstunden an. Nach ein Sekunden geht der Computer in den Startmodus über und das Informationsfenster zeigt Start an. Sie können nun mit dem Training beginnen.

When the power is turned on, the boot screen will display Odometer readings for a short time, Total time will show how many hours the treadmill has been in use and the Total distance will show how many miles (or Kilometers if the treadmill is set to metric readings) the treadmill has gone. The treadmill will then enter idle mode, which is the starting point for operation.

5.1 Computer Inbetriebnahme

5.1 Computer operation

5.1.1 QUICK-START

5.1.1 QUICK-START

1) Schalten Sie das Laufband ein und achten Sie darauf, dass der Not-Aus-schlüssel eingesteckt wurde.

1. Attach the Safety Key to wake display up (if not already on).

2) Drücken Sie „START“ und schon geht ihr Training los.

2. Press the Start key to begin belt movement then adjust to the desired speed using the Speed ▲/▼-keys (console or handgrip). You may also use the speed key to adjust the speed. To adjust the incline, use as well the speed keys or the ▲/▼-keys (console or handgrip)

Mit den SPEED ▲/▼-Tasten kann die Geschwindigkeit verringert oder erhöht werden. Sie können auch die Schnellasten für die Geschwindigkeits verwenden. Die Steigung kann entsprechend mit den INCLINE ▲/▼-Tasten eingestellt werden.

To slow tread-belt press and hold the Slow key (console or handgrip) to the desired speed. You may also press the speed adjust keys,

Alle Werte beginnen aufwärts zu zählen. Durch Drücken der STOP-Taste unterbrechen Sie das Training, welches durch Drücken der selben Taste wieder gestartet werden kann.

4. To stop the tread-belt press Stop key or pull away Safety Key.

Die STOP-Taste hat mehrere Funktionen. Ein Mal gedrückt, aktiviert sie einen Pausenmodus für fünf Minuten, zum Deaktivieren der Pause müssen Sie nur wieder START drücken. Wird die STOP-Taste zweimal gedrückt, dann ended Ihr Training und das Display zeigt eine Zusammenfassung der Trainingsdaten an.

5.1.2 Pause/Stop/Reset

1) Wenn Sie während des Trainings STOP drücken, wird das Laufband langsamer bis es zum Stillstand kommt und die Steigung fährt nach unten. Alle Daten hören auf zum Zählen. Nach fünf Minuten Pause springt der wieder zum Start-Bildschirm.

2) Drücken Sie in den fünf Minuten „START“, dann geht ihr Training weiter. Drücken Sie stattdessen im Pausenmodus nochmals STOP, dann springt der Computer zur Trainingsergebnis-Anzeige. Drücken Sie STOP erneut, dann springt der Computer zum Start-Bildschirm. Drücken Sie die STOP-Taste für drei Sekunden, dann wird der Computer resetet.

5.1.3 Steigung/ Geschwindigkeit

Die Steigung/Geschwindigkeit kann während des Trainings kontinuierlich angepasst werden. Drücken Sie dafür die Tasten am Handgriff oder die ▼/▲-Tasten an der Konsole. Für einen schnelleren Steigungs-/Geschwindigkeitswechsel drücken Sie die Schnellwahltasten an dem Computer. Das Display zeigt die ausgesuchte Steigung/ Geschwindigkeit an.

5.1.3 Dot Matrix

Die DOT-Matrix besitzt 18 spalten und 8 Level-stufen, welche Graphisch Ihr Trainingsprofil anzeigen. Die einzelnen felder definieren keine Werte. Wird das Wort SPEED überhalb oder unterhalb der Matrix angezeigt, dann entspricht die Abbildung dem Geschwindigkeitsprofil. Wird dagegen das Wort INCLINE überhalb oder unterhalb der Matrix angezeigt, dann entspricht die Abbildung dem Steigungssprofil.

5.1.4 Audio Eingang

Sie haben die Möglichkeit einen MP3- Player über den audio eingang mit dem Gerät zu verbinden. Sie können dann die Musik über verbundene Kopfhörer oder die Lautsprecher anhören.

5.1.5 USB-Anschluss

Sie haben die Möglichkeit USB Gerät an dieser Buchse zu laden. Ein Speichern der Daten auf einem USB Gerät ist nicht möglich.

5.1.6 1/4 Mile Runde

Die 1/4 Meile Runde wird um das Punktmatrixfenster angezeigt. Der blinkende Punkt zeigt Ihren Fortschritt an. Die Anzahl der Runden, die Sie abgeschlossen haben, wird im Rundenzähler angezeigt.

5.1.2 Pause/Stop/Reset Feature

1. When the treadmill is running the pause feature may be utilized by pressing the red Stop key once. This will slowly decelerate the treadmill to a stop. The incline will go to zero percent. The Time, Distance and Calorie readings will hold while the unit is in the pause mode. After 5 minutes the display will reset and return to the start up screen.

2. To resume your exercise, when in Pause mode, press the Start key. The speed and incline will return to their previous setting. Pause is executed when the Stop button is pressed once. If the Stop button is pressed a second time, the program will end and a workout summary will be displayed. If the Stop button is pressed a third time, the console will return to the idle mode (start up) screen. If the Stop button is held down for more than 3 seconds the console will reset.

5.1.3 Incline/ Speed Feature

Incline/ Speed may be adjusted anytime after belt movement. Press and hold the ▼/▲-keys (console or handgrip) to achieve desired level of effort. You may also choose a more rapid increase / decrease by selecting desired keys. The Incline Window display will indicate incline or the speed position as adjustments are made.

5.1.3 DOT Matrix

Eighteen columns of dots, 8 high for the F65 indicate each segment of a workout. The dots are only to show an approximate level (speed/incline) of effort. They do not necessarily indicate a specific value only an approximate percent to compare levels of intensity. In operation, the speed/incline dot matrix window will build a profile "picture" as values are changed during a workout. When the word "SPEED" is lit above or below the dot matrix it indicates that the speed profile is being displayed and when "INCLINE" is lit the incline profile is being displayed. You may switch the speed or incline dot matrix profile shown by pressing the Enter button. Pressing the Enter button a second time will switch it back to the previous profile. Pressing it a third time will automatically alternate the Speed and Incline profile views.

5.1.4 Audio Jack in

There is an Audio Input Jack on the front of the console and built-in speakers. You may plug any low-level audio source signal into this port. Audio sources include MP3, iPod, portable radio, CD player or even a TV or computer audio signal. There is an audio patch cable included to and also a headphone jack for private listening.

5.1.5 USB port

The USB port on the console is capable of powering USB devices. It provides up to 5Vdc/0.5 amp of power and meets USB 2.0 regulations. You will not be able to save your workout data to a USB via this port; it is used for charging purposes only.

5.1.6 1/4 Mile Track

The 1/4 mile track is displayed around the dot matrix window. The flashing dot indicates your progress. The number of laps you complete are accumulated in the lap counter, which is viewed in the Message Window

5.2 Pulsmessung

Pulsmessung mit Brustgurt: Der Computer ist mit einem Chip ausgestattet, welcher die drahtlose Pulsübertragung mit einem Brustgurt (5,0 – 5,5 kHz) ermöglicht.

5.2 Pulse measurement

The Pulse (Heart Rate) Window will display your current heart rate in beats per minute during the workout. You must use both stainless steel sensors on the front cross bar to display your pulse or wear the wireless chest strap. The pulse value will display anytime the upper display is receiving a pulse signal



Handpulsmessung: Für die Handpulsmessung müssen immer beide Kontaktstellen für die Pulsaufnahme fest von den Handflächen umschlossen sein.

Handpulse measurment: Please grab both handpulse sensors

Für ein pulsgesteuertes Training, benutzen Sie bitte immer den optional erhältlichen Brustgurt.

A heartrate controlled exercise should be done by using a chest strap.

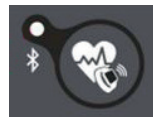
WARNUNG: Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichem Schaden oder Tod führen. Bei Schwindel-/Schwächegefühl sofort das Training beenden!

WARNING: Systems with heartrate control can be incorrect. To much exercise could injure your body or can cause dead. If you feel light theaded or weak, stop your exercise immediately!

Verbindung mit einem Blue Tooth Brustgurt:



Durch Drücken der abgebildeten Taste, kann der Computer die Herzfrequenz eines Blue tooth Brustgurtes empfangen, Bsp: Polar H7 oder H10.



Connection with a Blue Tooth Chest Belt:

By pressing the button shown, the computer can receive the heart rate signal of a Blue tooth chest belt, eg Polar H7 or H10.

5.3 Die Sole App kann mit verschiedenen Apple und Android Geräten (optional) verwendet werden:

Um ihre Trainingsziele besser zu erreichen, haben Sie die Möglichkeit die Sole App bei allen Sole Geräten zu benutzen. Alle Sole Geräte haben eine Blue Tooth Schnittstelle eingebaut, sodass ihr Trainingsgerät mit dem Apple oder Android Gerät kommunizieren kann. Laden Sie hierfür die Sole App herunter und folgen den Installationshinweisen. Sie können sich somit verschiedene Trainingsfenster anzeigen lassen. Nach dem Training werden alle Trainingsdaten automatisch im Trainingskalender gespeichert. Sie haben auch die Möglichkeit die Daten mit folgenden Apps zu synchronisieren: iHealth, MapMyFitness, Record MyFitness Pal oder Fitbit. Stellen Sie sicher, dass auf Ihrem Smartphone/Tablet, die Blue Tooth Funktion aktiviert ist. Folgen Sie den Anweisungen auf Ihrem Smartphone oder Tablet.

5.3 New Sole App to be used in conjunction with select Apple & Android devices!

In order to help you achieve your exercise goals, Sole has added an exciting new feature to this product. Your new exercise machine comes equipped with a Bluetooth® transceiver that will allow it to interact with selected phones or tablet computers via the Sole Fitness App. Just download the free Sole Fitness App from the Apple Store or Google Play, and follow the instructions in the App to sync with your exercise machine. This allows you to view current workout data in three different Display screens on your device. You can easily switch back and forth from the workout display view to internet/social media/email sites via icons on the display screen. When your workout is finished, the data is automatically saved to the built-in personal calendar for future reference. Our new Sole Fitness App also allows you to sync your workout data to one of many fitness cloud sites we support: iHealth, MapMyFitness, Record or Fitbit. Syncing the App with your exercise machine: After downloading the App, make sure Bluetooth® is enabled on your device, then tap the icon in the top left corner to search for Sole equipment.



Hat Ihr Smartphone/Tablet das Solegerät gefunden, dann drücken Sie „connect“. Ihr Smartphone/Tablet muss mindestens iOS 7 oder Android 4.4 installiert haben.

Mit den Pfeiltasten in der APP können Sie das Sole Trainingsgerät direkt steuern.

Zusätzlich kann das Blue tooth Module auch die Werte eines BT Brustgurtes empfangen, auch wenn die APP bereits aktiviert ist. Gehen Sie dann wie folgt vor.

1. Im Ruhemodus leuchtet die BT-LED nicht, sofern der Brustgurt bereits mit der App verbunden ist.

2. Drücken Sie zum Verbinden des Brustgurtes mit dem Laufband die HEARTRATE -Taste auf dem Computer. Das Display zeigt nun die Herzfrequenz an.

3. Nach dem Training wird die Verbindung zum Brustgurt automatisch getrennt, sodass Sie diese beim nächsten Training wieder verbinden müssen.

Das Laufband kann auch Musik über Blue Tooth abspielen. Aktivieren Sie dafür BT in Ihrem Smartphone/Tablet und suchen Sie Bt-Speaker. Anschließend ist Ihr Smartphone/Tablet mit dem Laufband verbunden.

After the equipment is detected, tap Connect. When the App and equipment are synced, the Bluetooth® icon on the equipment's console will light up. You may now start using your new Sole product!

Sole Fitness APP is two-way control, which means it enables the user to adjust their speed or incline level through the APP directly.

The exercise equipment's Bluetooth device (BLE 4.0) can also be connected to the Bluetooth wireless heart rate chest strap transmitter (BLE 4.0). The chest strap transmitter can receive signals even when the App is already in use. In order to do such a functional switch, you need to use the heart rate key on the keyboard. Take the following steps to achieve this:

1. In idle mode, the heart rate Bluetooth LED on the keypad will not be lit if the Bluetooth function is currently connected with the App.

2. In idle mode, press the heart rate key on the keyboard. The Bluetooth LED will light on. This shows that the Bluetooth function is now switched to connect to the Bluetooth wireless heart rate chest strap.

3. When the workout is over, the console will automatically switch its Bluetooth connection back to the previously connected App.

The exercise equipment can also play music wirelessly via Bluetooth. Turn on your mobile phone or tablet's Bluetooth function. Search for the name „Bt-speaker“ in your device's Bluetooth menu. Tap to connect. Now your device can transmit music to the exercise.

5.4 Training mit Datenvorgabe

- 1) Schalten Sie das Laufband ein indem Sie den Kippschalter auf der Rückseite des Laufbandes betätigen.
- 2) Es erscheint kurz ein Testbild auf dem Computer.

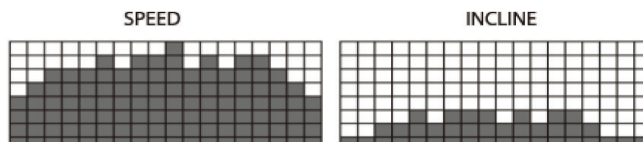
Jeder Programm-Taste ist ein Profil zugeordnet, welches angezeigt wird. Möchten Sie mit dem Training sofort beginnen, drücken Sie die START-Taste, drücken Sie ENTER dann kann das Programm personalisiert werden.

5.4.1 Programme:

Das Laufband hat fünf verschiedene fest einprogrammierte Programme, welche verschiedene Ziele verfolgen.

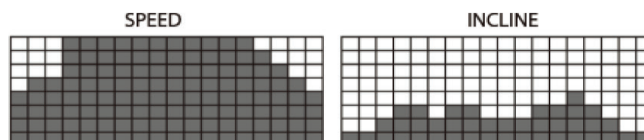
HILL (Berg-Profil)

Das HILL-Programm ist ein Pyramiden Programm und beginnt mit einer Belastung von 10% der maximalen Belastung, welche vor Trainingsstart eingegeben wird und erhöht sich auf 100%.



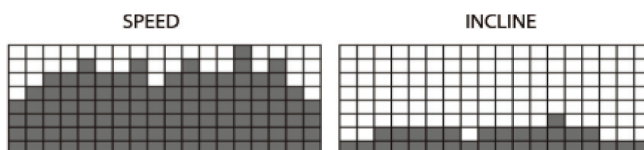
Fat Burn (Fettverbrennungsprogramm)

Das Programm hat einen steilen Anstieg bis etwa 2/3 des maximal gesetzten Widerstandes. Dieses Plateau wird fast über die ganze Trainingszeit gehalten.



CARDIO

Das Programm ist bestimmt durch einen steilen Anstieg bis fast auf das maximale Niveau. Gefolgt von mehreren kleinen Einbrüchen mit Anstiegen, bis es letztendlich sehr schnell leichter wird. Das Programm stärkt das Herz Kreislauftraining.



5.4 Exercise with value settings

- 1) Switch on the treadmill.
- 2) A test mode will appear on the display.

The treadmill has ten built-in programs: one Manual program, five pre-set profiles, two user defined programs (U1 & U2) and two Heart Rate programs (HR1 & HR2). Each button provide a special program.

5.4.1 Programs:

There are five different programmes installed, which are giving you a diversified training.

HILL

The Hill program simulates going up and down a hill. The workload will steadily increase and then decrease during the program.

Fat burn

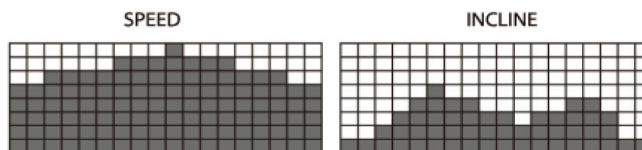
The Fat Burn program is designed, as the name implies, to maximize the burning of fat. There are many schools of thought on the best way to burn fat but most experts agree that a lower exertion level that stays at a steady workload is the best. The absolute best way to burn fat is to keep your heart rate at around 60% to 70% of its maximum potential. This program does not use heart rate but simulates a lower, steady exertion workout.

CARDIO

Das Programm ist bestimmt durch einen steilen Anstieg bis fast auf das maximale Niveau. Gefolgt von mehreren kleinen Einbrüchen mit Anstiegen, bis es letztendlich sehr schnell leichter wird. Das Programm stärkt das Herz Kreislauftraining.

Strength (Kraftausdauer)

Steiler langer Anstieg bis auf 100% des zuvor eingegebenen maximalen Widerstand. Das Profile fördert die Kraftausdauer und die Laktattoleranz.

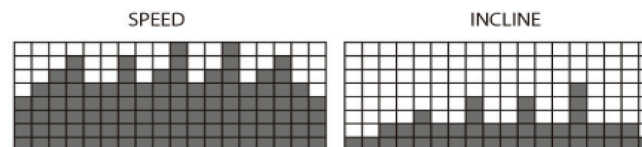


Strength

The Strength program is designed to increase muscular strength in your lower body. This program will steadily increase in workload to a high level and forces you to sustain it. This is designed to strengthen and tone your legs and glutes (muscles of the butt).

HIIT

Dieses Programm führt Sie an Ihr Limit. Die Belastungsspitzen garantieren eine maximale Beanspruchung für Ihr Herz-Kreislauf-System. Sie sollten dieses Programm nur im fortgeschrittenen Zustand benutzen. Das Profil ist gekennzeichnet durch mehrere hohe Intensitätsspitzen mit kurzen Belastungspausen. Es fördert die Schnellkraft für kurze hoch intensive Belastungen.



HIIT

The HIIT program takes you through high levels of intensity followed by periods of low intensity. This program increases your endurance by depleting your oxygen level followed by periods of recovery to replenish oxygen. Your cardiovascular system gets programmed to use oxygen more efficiently this way. This program also forces your body to become more efficient due to spikes in heart rate, between recovery periods. This aids in heart rate recovery from intense activities.

Eingeben von Daten bei vorgegeben Programmen

Wählen Sie das gewünschte Programm mit der entsprechenden Taste aus.

Option 1: Drücken Sie Start und das Programm läuft mit den voreingestellten Werten ab.

Option2: Drücken Sie zur Bestätigung die ENTER-Taste und die Vorgabedaten können eingegeben werden.

Die Informationsanzeige zeigt nun AGE an. Sie müssen nun mit den ▲/▼-Tasten Ihr Alter eingeben und mit ENTER bestätigen.

Anschließend wird mit den ▲/▼-Tasten Ihr Gewicht eingegeben und mit ENTER bestätigt. Die eingabe des korrekten Gewichtes dient zum Berechnen des Kalorienverbrauchs. Denken Sie daran, das diese Berechnung nur einen theoretischen Wert darstellt und sich auch von anderen Geräten unterscheiden kann! Der kalorienwert dient nur zum persönlichen Vergleich zwischen den einzelnen Trainingseinheiten.

Es erscheint nun „TIME“. Durch Drücken der ▲/▼-Tasten kann die gewünschte Trainingszeit (in Minutenschritten) vorgegeben werden. Bestätigen Sie die Eingabe mit ENTER.

Nun können Sie die maximale Trainingsgeschwindigkeit mit den ▲/▼-Tasten vorgeben. Während das Profil durchläuft, wird dieser Wert als maximaler Referenzwert angenommen.

Mit START beginnen Sie Ihr Training mit einern dreiminütigen Aufwärmphase beginnen. Möchten Sie diese Aufwärmphase überspringen, dann drücken Sie START erneut und Ihr Training startet sofort. Sobald das Trainings beendet ist, zeigt das Informationsfenster eine Übersicht der Trainingsdaten für kurze Zeit an und springt anschließend zur Start-Anzeige.

Selecting a program

Press the Program keys to view the programs on the screen, if you would like to perform. T

Option 1: Press the Start key to begin the program using the preset program values .

Option2: Press ENTER to adjust the values.

In the setting, the menu will display Age at first item. You may use any of the Incline ▲/▼ or Speed ▲/▼ keys to adjust your age. After adjusting press the Enter key. Note: You may press Start at any time during the programming to start the program with the information you've already input.

The weight window will now be displaying a value, which is your Body Weight. Entering the correct body weight will affect the calorie count. Use the Incline ▲/▼ keys or the Speed ▲/▼ to adjust, then press Enter. Calorie Display Note: No exercise machine can give you an exact calorie count because there are too many factors which determine exact calorie burn for a particular person. Even if someone is the exact same body weight, age and height, their calorie burn may be very different than yours. The Calorie display is to be used as a reference only to monitor improvement from workout to workout.

The Time Window will now be displaying a value, which is total workout time desired. Use the Incline ▲/▼ keys or the Speed ▲/▼ keys to adjust, and then press Enter.

The Speed Window will display the preset top speed of the selected program. Use the Incline ▲/▼ keys or the Speed ▲/▼ keys to adjust, and then press Enter. Each program has various speed changes throughout; this allows you to limit the highest speed the program will reach at its peak.

Press Start to begin the program. The program will begin with a 3 minute warm-up. If you want to bypass this and go directly to the beginning of the program, press Start again.

5.4.2 Selbst definierbare Programme

Es gibt zwei selbst programmierbare Programme USER 1 und USER 2. Es können beide neue oder bereits vorgegebene und abgeschlossene Profile mit Namen abgespeichert werden. Sollten Sie das Training mit einem bereits abgespeicherten Profil sofort starten wollen, dann wählen Sie das Programm aus. Im Informationsfenster erscheint: „Run Program?“ mit den ▲/▼-Tasten können Sie YES (JA) oder NO (Nein) auswählen. bei NO werden Sie gefragt, ob sie das Programm löschen wollen. Dies ist notwendig, sofern ein neues Programm eingegeben werden soll.

Drücken Sie USER 1 oder USER 2, anschließend bestätigen Sie mit ENTER und beginnen mit der Programmierung.

Es erscheint im Informationsdisplay -A- oder sofern bereits ein Name eingegeben wurde blinkt der erste Buchstabe. Mit STOP kann dieser bestätigt oder wie folgt beschrieben geändert werden. Mit den ▲/▼-Tasten kann der blinkende Buchstaben geändert und mit ENTER bestätigt werden. Fahren Sie mit den folgenden Buchstaben fort. Möchten Sie die Eingabe beenden und speichern, dann drücken Sie STOP.

Die Informationsanzeige zeigt nun AGE an. Sie müssen nun mit den ▲/▼-Tasten Ihr Alter eingeben und mit ENTER bestätigen.

Anschließend wird mit den ▲/▼-Tasten Ihr Gewicht eingegeben und mit ENTER bestätigt.

Es erscheint nun „TIME“. Durch Drücken der ▲/▼-Tasten kann die gewünschte Trainingszeit (in Minutenschritten) vorgegeben werden. Drücken Sie ENTER zum Bestätigen.

Der erste Balken blinkt und mit den ▲/▼-Tasten kann nun für diesen Balken die Geschwindigkeit eingegeben werden. Nach erfolgreicher Eingabe drücken Sie ENTER und gelangen zum nächsten Balken, welcher den gleichen Wert ,wie der vorherige Balken hat, anzeigt. Mit den ▲/▼-Tasten kann dieser WERT geändert und mit ENTER bestätigt werden. Programmieren Sie alle 20 Balken in derselben Weise. Nach erfolgreicher Eingabe, blinkt der erste Balken erneut. Sie können nun wie vorher beschrieben die Werte für die Steigungen eingeben.

Drücken Sie START zum Beginnen des Trainings und zum Speichern des Programms an.

5.4.2 USER Programs

1. Select User 1 or User 2 via the Program keys.

Note that the dot matrix display portion will have a single row of dots at the bottom (Unless there is a previously stored program).

2. If there is a program stored under the button that is pressed, it will be retrieved. If not, you have the option of programming in your first name.

The name message window will display the letter "A". To change it, press the any ▲/▼ key, then "B" will be displayed; if the any ▲/▼ key is pressed, the letter "Z" will be displayed. After selecting the appropriate letter, press STOP. The letter "A" will again be displayed. Repeat the procedure until all letters of your first name are programmed (7 characters maximum). When your name is displayed, press ENTER and it will be stored under either User 1 or User 2.

Next the menu will be display Age window first. Use the Incline ▲/▼ keys to adjust. Press Enter. This is a must to continue even if age is not adjusted.

The Weight window will now be display a body Weight value. Enter your body weight and press Enter.

The Time Window will now be display a Time value. Adjust the Time and press Enter.

The first column (segment) will now be blinking. Using the Speed ▲/▼ or keys, adjust the speed level to your desired effort for the first segment then press Enter. The second column will now be blinking. Repeat the above process until all segments have been programmed. The first column will be blinking again. This is for the incline programming. Repeat the above process to program all segments for incline.

Note: While in a User program, if you manually change the speed, all segment speeds from there on will also change.

Examples: If you increase your current speed 1 km/h, the remaining segment speeds will increase by 1 km/h. If you decrease your current speed 0.5 km/h, the remaining segment speeds will decrease by 0.5 km/h, etc.

Press the Start button to begin the workout and also save the program to memory.

5.4.3 Pulsprogramm

ACHTUNG: Für dieses Programm sollte ein Brustgurt verwendet werden! HR1 und HR2 funktionieren identisch, es sind nur andere Trainingsfrequenzen hinterlegt. HR1 ist für die optimale Fettverbrennung (60% des maximalen Trainingspulses) und HR2 dagegen 80% für ein Herzkreislauftraining ausgelegt. Der Computer passt den Widerstand aufgrund Ihrer Herzfrequenz so an, dass Sie immer 3-5 Schläge um Ihr Limit trainieren.

Zum Starten wählen Sie HR1 oder HR2 mit den ▲/▼-Tasten aus und bestätigen mit ENTER.

Im Anzeigefeld erscheint AGE. Sie müssen nun mit den ▲/▼-Tasten Ihr Alter eingeben und mit ENTER bestätigen.

Anschließend werden Sie zur Eingabe Ihres Gewichtes aufgefordert. Nach erfolgreicher Eingabe drücken Sie die ENTER-Taste.

Es erscheint nun „TIME“. Durch Drücken der ▲/▼-Tasten können Sie die gewünschte Trainingszeit (in Minutenschritten) vorgeben. Zum Bestätigen drücken sie ENTER.

Sie können nun den zuvor berechneten maximalen Trainingspuls mit den ▲/▼-Tasten ändern. Bestätigen Sie mit ENTER.

Drücken Sie die Start-Taste und Ihr Training beginnt. Sollten Sie nochmals Werte ändern wollen, dann drücken Sie STOP.

Die Geschwindigkeit kann während des Trainings jederzeit mit den ▲/▼-Tasten geändert werden.

Durch Drücken der ENTER-Taste können Sie die verschiedenen Information während des Trainings aufrufen. Durch Drücken der Display-Taste können Sie verschiedene Werte in der Computeranzeige anzeigen lassen. Nach dem Training können Sie das Training mit dem Drücken der START-Taste wiederholen oder durch Drücken der STOP-Taste abbrechen.

Achtung: Die Steigung ändert sich bei in diesem Modus automatisch. Die Geschwindigkeit muss von ihnen angepasst werden!

5.4.3 Heartrate programs

The HR1 program has a default level that is 60% of your projected heart rate maximum. This program is geared for individuals with fat loss as a goal. The HR2 program has a default of 80% of your projected heart rate maximum. It is geared for individuals with a goal of improving cardiovascular & lung function.

Select HR1 or HR2 via the Program keys and confirm with ENTER.

The AGE Window will now be display showing user's age. Adjust and press Enter. Age will change the Target HR value.

The WEIGHT Window will be displaying a value, showing the default user's bodyweight for this program. You may adjust it and press Enter

The Time Window will now be displaying a value. Adjust the time and press Enter.

Now you are asked to adjust the HR1 or HR2 value. The default is 60% (HR1); $(220 - \text{age} \times .60)$; or 80% (HR2); $(220 - \text{age} \times .80)$. You may select a higher or lower number also. Adjust the number by pressing the Speed ▲/▼-keys (console or handrails) and press Enter to continue.

Begin your workout by pressing the Start key. You can also go back and modify your settings by pressing the Stop key to go back one level, or screen.

If you want to increase or decrease the speed at any time during the program press the Speed ▲/▼-(console or handrail) keys.

During the HR program you will be able to show the data in the data window by pressing the Display key. When the program ends the data window will show a summary of your workout. The summary will be displayed for a short time then the console will return to the start-up display.

Attention: The incline changes automatically in this mode. The speed must be adjusted by yourself!

5.4.4 Kalibrierung des Laufbandes

1. Entfernen Sie den Not-Aus-Schlüssel
2. Drücken und halten Sie START und SPEED ▲ - Gleichzeitig stecken Sie den Not-Aus-Schlüssel wieder ein. Die beiden Tasten werden weiterhin gehalten, bis das Display „Calibration Mode“ anzeigt. Drücken Sie nun ENTER.
3. Sie können nun mit den ▲/▼-Tasten auswählen ob Sie metrische (Kilometer) oder amerikanische (Milen) Werte einstellen wollen. Zur Bestätigung drücken Sie ENTER.
4. Grade return: Diese Einstellung muss in Europa auf „OFF“ sein.
5. Drücken Sie START um die Kalibrierung zu starten.

5.4.5 Diagnose Software

Der Computer beinhaltet eine Diagnose Software. Um in die Diagnose Software zu gelangen drücken und halten Sie START, STOP und ENTER für fünf Sekunden gleichzeitig und stecken den Not-Aus -Schlüssel. Das Informations Display zeigt „ALTXXX Engineering mode“. Mit den ▲/▼-Tasten können Sie die einzelnen Punkte aktivieren.

A. Tasten-Test: (Überprüft alle Tasten auf Funktion)

B. Display Mode: Der Computer schaltet sich nach 30 Minuten Inaktivität aus.

C. Pause Mode: Die Pausenfunktion kann aktiviert werden, sodass das Display nach fünf Minuten in den Schlummermodus wechselt.

D. Nachricht zum Schmieren des Laufgurtes. Löschen der Nachricht zum Schmieren des Laufgurtes

E. Key Tone: Aktiviert den signalton beim Drücken der Tasten.

F. Child Lock: Aktiviert die Kindersicherung, sodass alle Tasten deaktiviert sind. Zum Trainieren müssen Sie START und ENTER gleichzeitig für drei Sekunden gedrückt halten.

5.4.6 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 ¼Drehung 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 klein, dann

- drehen Sie die linke Schraube um eine ¼ Drehung im Uhrzeigersinn (rechts herum; Anziehen)
- und drehen Sie die rechte Schraube um eine ¼ Drehung gegen den Uhrzeigersinn (links herum; Lösen)

Ist der Abstand von der rechten Seite zu klein, dann

- drehen Sie die rechte Schraube um eine ¼ Drehung im Uhrzeigersinn (rechts herum; Anziehen)
- und drehen Sie die linke Schraube um eine ¼ Drehung gegen den Uhrzeigersinn (links herum; Lösen)

5.4.4 Calibration procedure

1. Remove the Safety Key.
2. Press and hold down the Start and Speed ▲ buttons and replace the Safety Key.
Continue to hold the Start and Speed ▲ key until the screen displays “CALIBRATION MODE”.
3. You will now be able to set the display to show Metric or English settings (Miles vs. Kilometers). To do this, press ENTER key to show which you want.
4. Grade return – On (This allows the incline to return to zero when Stop is pressed. For sale in Europe, EU standards require this to be off).
5. Press Start to begin calibration. The process is automatic; the speed will start up without warning, so do not stand on the belt.

5.4.5 Maintenance menu

1. Press and hold the Start, Stop and Enter key at the same time and install safety key, until the display shows “ENGINEERING MODE” (it may say maintenance menu, depending on version). You can now scroll through the menu using the Speed ▲/▼-keys. Use the Stop key to return to previous menu selection. The menu selections are:

A. KEY TEST - Will allow you to test all the keys to make sure they are functioning

B. DISPLAY MODE - Turn off to have the console power down automatically after 30 minutes of inactivity

C. PAUSE MODE - Turned on to allow 5 minutes of pause, turn off to have console pause in definitely

D. LUBE MESSAGE RESET - Reset lube message and odometer readings

E. KEY TONE - Will turn on/off beeping noise that is made when keys are pressed.

F. CHILD LOCK - Allows you to lock the keypad so no unauthorized use of the machine is allowed. When the child lock is enabled, the console will not allow the keypad to operate unless you press and hold the Start and Enter buttons for 3 seconds to unlock the console.

5.4.6 Belt adjustments

SETTING TREAD-BELT TRACKING

Make tracking adjustments on the left side bolt. Set belt speed at km7h. Be aware that a small adjustment can make a dramatic difference which may not be apparent right away. If the belt is too close to the left side, then turn the bolt only a 1/4 turn to the right (clockwise) and wait a few minutes for the belt to adjust itself. Continue to make 1/4 turns until the belt stabilizes in the center of the running deck.

If the belt is too close to the right side, turn the bolt counter-clockwise. The belt may require periodic tracking adjustment depending on use and walking/running characteristics. Some users may affect tracking differently. Expect to make adjustments as required to center the tread-belt. Adjustments will become less of a maintenance concern as the belt is used. Proper belt tracking is an owner responsibility common with all treadmills.

5.4.7 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 ¼ Drehung auf einmal. Wiederholen Sie diesen Schritt so oft, bis das Problem des Durchrutschens des Laufgurts, während des Aufsetzens des Fußes, nicht mehr besteht.

achtung: Ein Spannen des Laufbandgurtes kann zu Schäden an den Lagern führen. Sollte der Laufbandgurt trotz nachspannen immernoch rutschen, dann kann es auch am Antriebsriemen liegen. Kontaktieren Sie bitte hierfür den Kundendienst

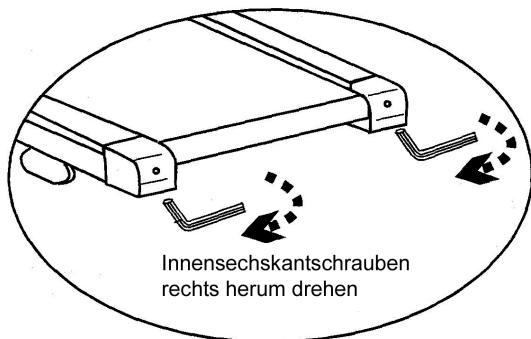
5.4.7 Tighten the running belt

It is very important though for joggers and runners in order to provide a smooth, steady running surface. Adjustment must be made from the rear roller with the M6 L Allen wrench (132) provided in the parts package. The adjustment bolts are located at the end of the step rails as shown in the diagram below. Note: Adjustment is through small hole in end cap. Tighten the rear roller only enough to prevent slippage at the front roller. Turn the tread-belt tension adjusting bolts 1/4 turn each and inspect for proper tension by walking on the belt and making sure it is not slipping or hesitating with each step. When an adjustment is made to the belt tension, you must be sure to turn the bolts on both sides evenly or the belt could start tracking to one side instead of running in the middle of the deck.

Note: Adjustment is through small hole in end cap.

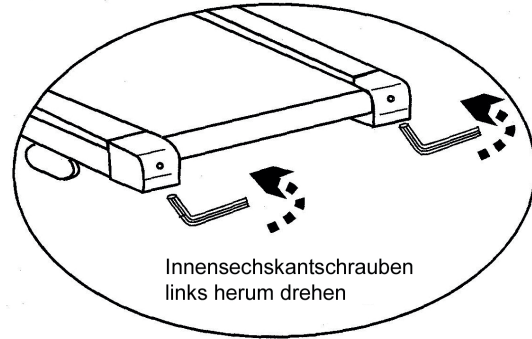
DO NOT OVERTIGHTEN – Over tightening will cause belt damage and premature bearing failure. If you tighten the belt a lot and it still slips, the problem could actually be the drive belt - located under the motor cover - that connects the motor to the front roller. If that belt is loose it feels similar to the walking belt being loose. Tightening the motor belt should be done by a trained service person.

Spannung erhöhen/ tighten the belt



Turn screw clockwise

Spannung lösen/ untighten the belt



Turn screw anticlockwise

5.4.8 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. Alle 90 Stunden erscheint eine Nachricht im Display, dass das Laufband geschmiert werden sollte oder wenn Sie feststellen, dass die Lauffläche zu trocken ist. 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, auch wenn das Schmiersymbol auf dem Display noch nicht erschienen ist.

5.4.8 Belt/Deck lubrication

First, you want to clean between the belt and deck to remove any debris that may be trapped. Use a clean, non-fraying rag, t-shirt, or light towel. Halfway between the end of the treadmill and motor cover, shove the garment under the belt until you can grasp it on both sides of the belt. Drag the garment the length of the entire belt 1-2 times. Remove the garment. Do not lubricate with anything other than Sole Fitness approved lubricant. Your treadmill comes with one tube of "Lube" and extra tubes can be ordered directly from Sole Fitness or your authorized Sole Fitness dealer. You may also use a Lube-n-Walk kit that can be purchased through both aforementioned sellers. Keeping the deck lubricated at the recommended intervals ensures the longest life possible for your treadmill. The belt & deck come pre-lubricated and subsequent lubrication should be performed every 90 hours of use or if you notice that the deck is dry. It is recommended that you reach between the belt and deck to verify there is lubrication present, every other month. If you check and there isn't any lubrication present, follow the procedure below even though the "Lube" indicator isn't lit on the console. Otherwise, lubricate when the console's lubrication reminder lights after 90 hours of use. Use the following procedure to apply the silicone lubricant:

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 Laufgurt das Silikon aufnehmen kann.

Wenn die Nachricht "LUBE" (Schmieren) auf dem Display erscheint, gehen Sie wie folgt vor um die Anzeige zu löschen.

1. Drücken und halten Sie START, STOP und ENTER für fünf Sekunden gleichzeitig und stecken den Not-Aus -Schlüssel ein. Das Informations Display zeigt „ALTXXX Engineering mode“. Sie befinden sich im Diagnose Menü. Mit den ▲/▼-Tasten können Sie die einzelnen Punkte aktivieren.

2. Scrollen Sie mit der ▲-Taste nach unten, bis "LUBE MESSAGE RESET" (Zurücksetzen der Schmierungsanzeige) erscheint. Drücken Sie ENTER, das Zeitintervall wurde wieder zurückgesetzt.

3. Drücken Sie STOP um das Menue zu verlassen.

1. Turn the power switch off and unplug the power cord from the wall outlet.

2. Measure 25cm from the edge of the motor cover; kneel down and reach under the belt approximately 10cm from one edge. Squirt a line of lubricant about in an "S" pattern perpendicular to the motor cover. Repeat the process on the opposite side.

3. Plug the electrical cord back into the outlet and turn the power switch on and walk on the belt at a moderate speed for five minutes to evenly distribute the silicone lube.

If the "Lube" message appears on the console, perform the following procedure to reset the message:

1. To enter the Engineering Mode Menu press and hold down the Start, Stop and Enter keys, then at the same time insert the Safety Key. Keep holding the keys down until the screen displays Engineering Mode Menu.

2. Press the Speed ▲ - button (or Speed ▼ - button to go backwards) until "LUBE MESSAGE RESET"; press Enter to reset lube message.

3. Press Stop to exit Engineering mode and resume use of your treadmill.

6. 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 auf.
- Am Ende des Trainings reduzieren Sie bitte die Geschwindigkeit. Beenden Sie das Training nie abrupt!

6.1 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.

6.2 Trainingsintensität

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

6.3 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.

6. 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.
- When finishing training, please reduce speed. Never abruptly end training.

6.1 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.

6.2 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.

6.3 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.

6.4 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.

6.4 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: $(220 - \text{Alter}) \times 0,85$

6.5 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: $(220 - \text{age}) \times 0.85$

6.5 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:

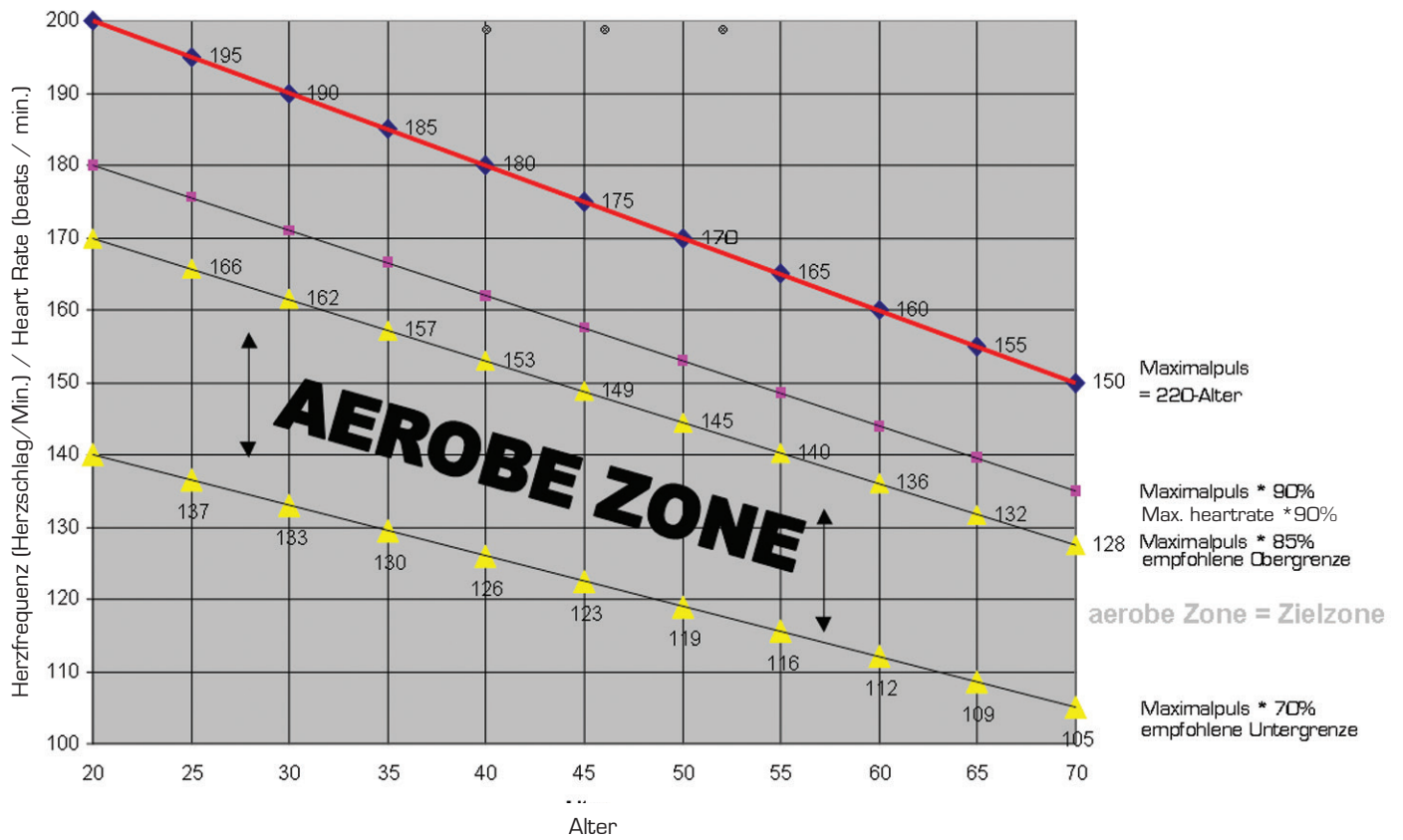
5 to 10 minutes of slow running.

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

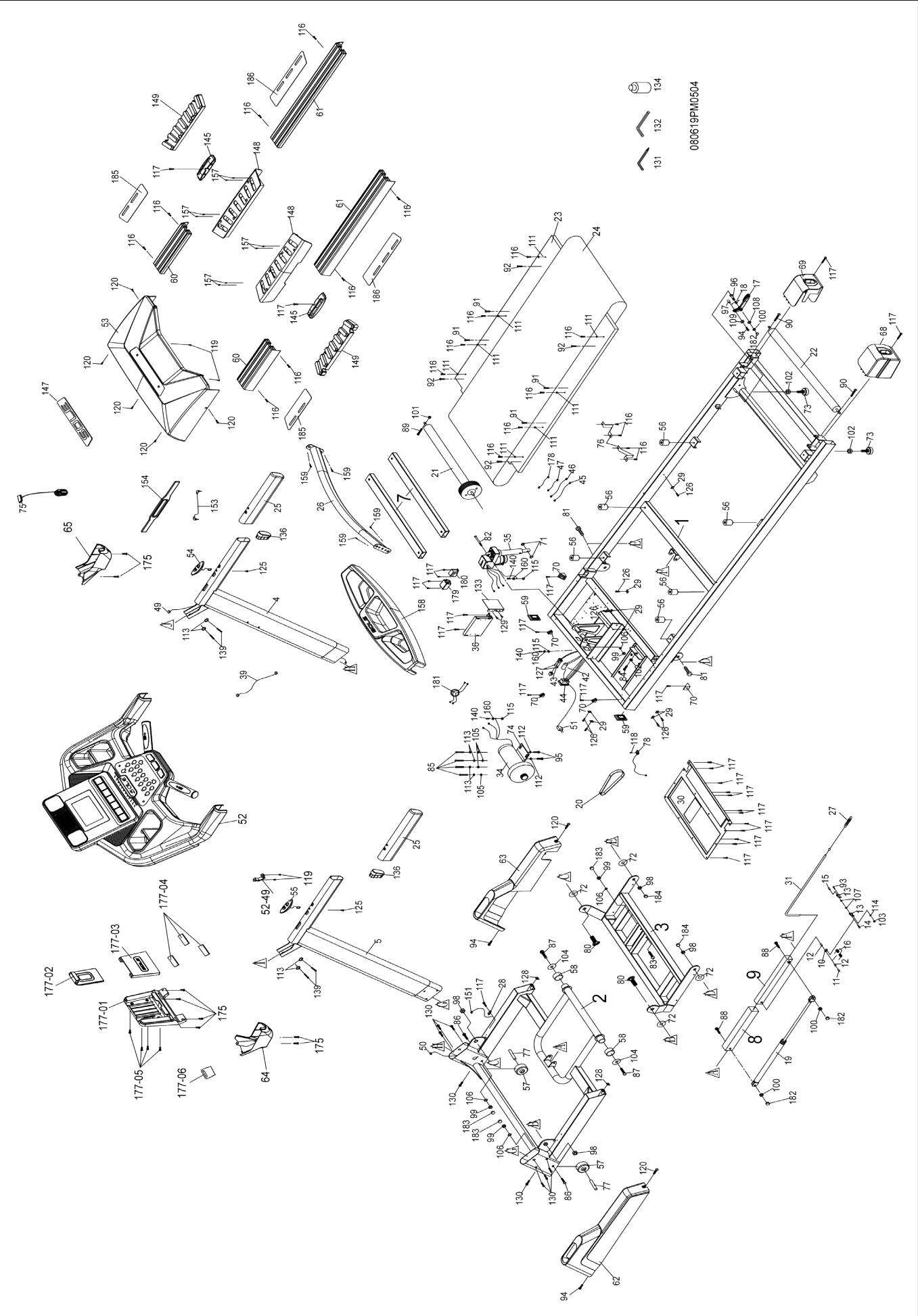
Alterations of metabolic activity during training:

- 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 (Herzfrequenz/Alter) /



7. Explosionszeichnung/ Explosionsdrawing



8. Teilleiste/ Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung	Menge
3416 -1	Hauptrahmen	Main frame		1
-2	Vorderer Rahmen	Frame base		1
-3	Steigungsrahmen	Incline bracket		1
-4	Stütze, rechts	Right upright		1
-5	Stütze, links	Left upright		1
-6	Computerhalterung	Console support		1
-7	Verbindungsrahmen	Deck cross Brace		2
-8	Klappmechanis, außen	Outer slide		1
-9	Klappmechanismus, innen	Inner slide		1
-10	Verbindungsstück	Link		1
-11	Pin Feder	Link shaft		1
-12	Buchse	Buchse		2
-13	Fixierung	Fastening bracket		2
-14	Pin	Link		1
-15	Buchse	Bushing		1
-16	Feder	Spring		1
-17	Entriegelungshebel	Release lever		1
-18	Feder	Spring		1
-19	Zylinder	Cylinder		1
-20*	Antriebsriemen	Belt		1
-21	Rolle, vorne	Front roller		1
-22	Rolle, hinten	Rear roller		1
-23	Laufdeck	Running deck		1
-24*	Laufgurt	Running belt		1
-25*	Schaumstoff	Handgrip foam		2
-26	Verbindungsstrebe für Stützen	Handrail support		1
-27	Feder für Stahlseil	Spring		1
-28	Kabelschelle	Wire clamp		1
-29	Kabelfixierung	Wire tie mount		8
-30	Bodenschutzplatte vorne	Top frame cover		1
-31	Stahlseil	Steel cable		1
-32-33	Wird nicht benötigt	No needed		0
-34*	Motor	Motor		1
-35*	Steigungsmotor	Incline motor		1
-36	Platine für Motor	PCB		1
-37	Kabel für Geschwindigkeitsverstellung	Speed Adjustment Switch W/Cable	800mm	1
-38	Kabel für Steigungsverstellung	Incline Adjustment Switch W/Cable	800mm	1
-39	Handpuls-kabel	Handpulse Wire	400mm	1
-40-1	Handpulssensor, links	Handpulse W/Cable Assembly(L)	400mm	1
-40-2	Handpulssensor, rechts	Handpulse W/Cable Assembly(R)	400mm	1
-41	Kunststoffkappe für Handpulssensor	Handpulse End Cap		2
-42	Sicherungshalterung	Breaker		1
-43	Ein/Aus-Schalter	Power Socket		1
-44	Hauptschalter	AC Electronic Module		1
-45	Verbindungskabel, schwarz	Connecting wire (Black)	100mm	1
-46	Verbindungskabel, weiß	Connecting wire (White)	250mm	1
-47	Verbindungskabel, schwarz	Connecting wire (Black)	250mm	1
-48	Computerkabel, oben	Computer cable (Upper)	800mm	1
-49	Computerkabel, Verbindungsstück	Computer cable (Middle)	1300mm	1
-50	Computerkabel, unten	Computer cable (lower)	1200mm	1
-51	Netzkabel	Power Cord		1
-52	Computer	Console Assembly		1
-53	Motorenabdeckung	Motor Top Cover		1
-54	Geschwindigkeitsverstellung mit Kabel	Speed Adjustment Switch W/Cable	300mm	1
-55	Steigungsverstellung mit Kabel	Incline Adjustment Switch W/Cable	300mm	1
-56	Laufdeckdämpfer	Cushion		6
-57	Transportrolle, große	Transportation Wheel(, big version		2
-58	Transportrolle, klein	Transportation Wheel(, small version		2
-59	Kunststoffkappe,	End cap		2
-60	Seitliche Abdeckung, kurz	Running belt foot rail	305mm	2
-61	Seitliche Abdeckung, lang	Running belt foot rail	715mm	2
-62	Abdeckung für Rahmen, links	Frame base cover-L		1
-63	Abdeckung für Rahmen, rechts	Frame base cover-R		1
-64	Kunststoffabdeckung, linker Handlauf, links	Console mast cover-L		1
-65	Kunststoffabdeckung, rechter Handlauf, rechts	Console mast cover-R		1
-66-67	Wird nicht benötigt	No needed		0

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung	Menge
-68	Abdeckung für Laufdeck hinten links	Rear Adjustment Base (L)		1
-69	Abdeckung für Laufdeck hinten rechts	Rear Adjustment Base (R)		1
-70	Halterung für Motorabdeckung	Motor Cover Anchor(D)		5
-71	Kunststoffunterlegscheibe	Nylon Washer	Ø24xØ10x3	2
-72	Kunststoffunterlegscheibe	Nylon Washer	Ø50xØ13x3	4
-73	Höhenneiveausausgleich	Adjustment Foot Pad		2
-74	Motorhalterung	Motor bracket		1
-75	Not-Aus-Schlüssel	Emergency key		1
-76	Laufgurtzentrierung	Belt guide		2
-77	Buchse für Rolle	Wheel Sleeve		2
-78	Sensor Kabel	Sensor W/Cable	1200mm	1
-79	Wird nicht benötigt	No needed		0
-80	Schlossschraube	Carriage Bolt	1/2"x1 1/4"	2
-81	Sechskantschraube	Hex Head Bolt	1/2"x1"	2
-82	Sechskantschraube	Hex Head Bolt	3/8"x4 1/2"	1
-83	Sechskantschraube	Hex Head Bolt	3/8"x3 3/4"	1
-84	Sechskantschraube	Hex Head Bolt	3/8"x1 1/4"	1
-85	Sechskantschraube	Hex Head Bolt	3/8"x3/4"	4
-86	Sechskantschraube	Hex Head Bolt	3/8"x2"	2
-87	Sechskantschraube	Hex Head Bolt	5/16"x1"	2
-88	Sechskantschraube	Hex Head Bolt	5/16"x2 3/4"	2
-89	Sechskantschraube	Hex Head Bolt	M8x60	1
-90	Innensechskantsenkkopfschraube	Socket Head Cap Bolt	M8x80	2
-91	Innensechskantsenkkopfschraube	Socket Head Cap Bolt	M8x50	4
-92	Innensechskantsenkkopfschraube	Flat Head Countersink Bolt	M8x25	4
-93	Kreuzschlitzschraube	Phillips Head Screw	M3x10	1
-94	Kreuzschlitzschraube	Phillips Head Screw	M5x20	3
-95	Innensechskantschraube	Flat Head Countersink Bolt	M8x12	2
-96	Sechskantschraube	Button Head Socket Bolt	5/16"xUNC18x42	1
-97	Mutter, selbstsichernd	Nylon Nut	M5	1
-98	Mutter, selbstsichernd	Nylon Nut	1/2"	4
-99	Mutter, selbstsichernd	Nylon Nut	3/8"	4
-100	Mutter, selbstsichernd	Nylon Nut	5/16"	3
-101	Mutter, selbstsichernd	Nylon Nut	M8	1
-102	Mutter, selbstsichernd	Nut	3/8"	3
-103	Mutter, selbstsichernd	Nut	M3	1
-104	Unterlegscheibe	Flat Washer	Ø5/16"xØ35x1.5	2
-105	Unterlegscheibe	Flat Washer	Ø3/8"xØ25x2	4
-106	Unterlegscheibe	Flat Washer	Ø3/8"xØ19x1.5	4
-107	Unterlegscheibe	Flat Washer	Ø5x10x1.0	2
-108	Unterlegscheibe	Flat Washer	Ø5/16"xØ18x1.5	1
-109	Unterlegscheibe	Flat Washer	Ø5xØ13x1.0	1
-110	Unterlegscheibe	Flat Washer	Ø1/4"xØ19x1.5	4
-111	Unterlegscheibe, gebogen	Wavy Washer	Ø25xØ20x1.1	8
-112	Federring	Split Washer	Ø8	2
-113	Federring	Split Washer	Ø10	8
-114	Federring	Split Washer	Ø3	1
-115	Unterlegscheibe, geriffelt	Star Washer	Ø5	4
-116	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Sheet metal screw	ST4x12	20
-117	Kreuzschlitzschraube	Tapping Screw	ST5x16	28
-118	Kreuzschlitzschraube	Tapping Screw	ST5x19	1
-119	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Sheet metal screw	ST3.5x12	64
-120	Kreuzschlitzschraube	Tapping Screw	ST5x16	11
-121-123	Wird nicht benötigt	No needed		0
-124	Kreuzschlitzschraube	Tapping Screw	ST3x12	4
-125	Kreuzschlitzschraube	Flat Head Socket Bolt	ST4x50	2
-126	Kreuzschlitzschraube	Tapping Screw	ST3.5x16	8
-127	Kreuzschlitzschraube	Tapping Screw	ST3x10	2
-128	Mutter	Speed Nut Clip	M5	2
-129	Kreuzschlitzschraube	Tapping Screw	ST3x8	6
-130	Kreuzschlitzschraube	Button Head Socket Bolt	5/16"x1 1/2"	8
-131	Kombischlüssel: Innensechskant/Kreuzschlitzsch	Allen Wrench Head Screw Wrench		1
-132	Innensechskantschlüssel	Allen Wrench		1
-133	Halterung für PCB	Controller back plate		1
-134	Schmiermittel	Lubricant		1
-135	Wird nicht benötigt	No needed		0
-136	Kunststoffkappe für Handlauf	Handgrip end		2
-137	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST3.5x32	8

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung	Menge
-138	Wird nicht benötigt	No needed		0
-139	Sechskantschraube	Hexhead screw	3/8"x1 3/4"	4
-140	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x10	4
-141-144	Wird nicht benötigt	No needed		0
-145	Abstandshalter	Spacer		2
-146	Wird nicht benötigt	No needed		0
-147	Sole logo	Sole plate		1
-148	Seitliche Trittplattenabdeckung	Pedal cover		2
-149	Trittplatte	Pedal		2
-150	Wird nicht benötigt	No needed		0
-151	Erdungskabel	Ground wire	1000mm	1
-152	Wird nicht benötigt	No needed		0
-153	Audiokabel	Audio Cable	400mm	1
-154	Brustgurt (optional)	Chest Strap(Optional)		1
-155-156	Wird nicht benötigt	No needed		0
-157	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST3.5x18	8
-158	Trinkflaschenhalter	Beverage Holder		1
-159	Sechskantschraube	Button Head Socket Bolt	5/16"x3/4"	4
-160	Federring	Split Washer	Ø5	4
-161-174	Wird nicht benötigt	No needed		0
-175	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST3.5x16	8
-176	Wird nicht benötigt	No needed		0
-177-1	Tablethalterung, Grundrahmen	Table holder, bottom side		1
-177-2	Arretierung	Adjustable clip		1
-177-3	Tablethalterung, Vorderseite	Table holder front side		1
-177-4	Schaumstoff für Tablethalter	Foam for table holder		3
-177-5	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST3.5x12	4
-177-6	Schaumstoff für Tablethalter	Foam for table holder		1
-178	Verbindungskabel	Connection wire	150mm	1
-179	Filter	Filter		1
-180	Choke	Choker		1
-181	Verbindungskabel zum Motor	Connection cable to the motor	650mm	1
-182	Schraubenabdeckung	Bolt cap	13mm	3
-183	Schraubenabdeckung	Bolt cap	14mm	3
-184	Schraubenabdeckung	Bolt cap	19mm	2
-185	Antirutschpad	Non slippery rubber		2
-186	Antirutschpad	Non slippery rubber		2

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 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.

9. Garantiebedingungen

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

- 1) 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. Bei einem Schadensfall reichen Sie bitte eine Kopie ihres Kaufbeleges ein.

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.

- 2) 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.
- 3) 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.
- 4) Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Lauf.
- 5) Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere solche auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.
- 6) Unsere Garantiebedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantieleistungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.
- 7) Verschleißteile, welche in der Teileliste als diese ausgewiesen werden, unterliegen nicht den Garantiebedingungen.
- 8) Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßem Gebrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehaeinrichtungen und Hotels.

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

10. Service-Hotline und Ersatzteilbestellformular



Um Ihnen optimal helfen zu können, halten Sie bitte
**Artikel-Nummer, Seriennummer, Explosionszeichnung und
Teileliste** bereit.

S E R V I C E - H O T L I N E

Tel.: 0731-97488 -62 oder -68

Fax: 0731-97488-64

Montag bis Freitag

von **09.00 Uhr** bis **16.00 Uhr**

E-Mail: service@hammer.de



An
Hammer Sport AG
Abt. Kundendienst
Von-Liebig-Str. 21
89231 Neu-Ulm

Art.-Nr.: 3416 SOLE F65
Serien Nr.:

Ort: Datum:

Ersatzteilbestellung

(Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen!)

Kaufdatum:

Gekauft bei Firma:

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

Bitte liefern Sie mir folgende Ersatzteile (Bitte leserlich schreiben!):

Position	Bezeichnung	Stückzahl	Bestellgrund

Käufer:

(Name, Vorname)

(Strasse, Hausnr.)

(PLZ, Wohnort)

(Telefon, Fax)

(E-Mail-Adresse)

Lieferadresse: (wenn abweichend von Käuferadresse)

(Firma)

(Ansprechpartner)

(Strasse, Hausnr.)

(PLZ, Wohnort)

(Telefon, Fax)

(E-Mail-Adresse)