

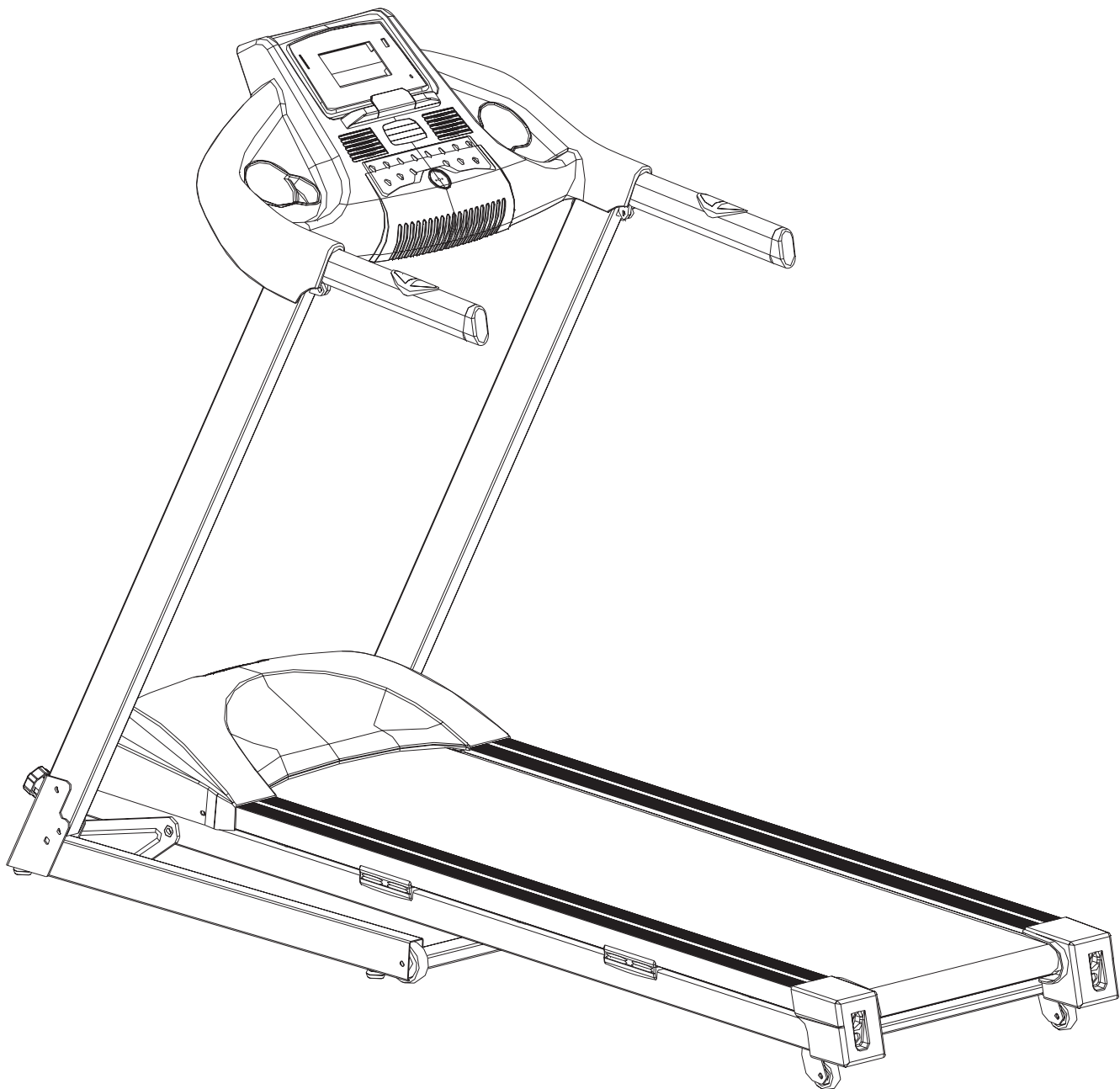


Bedienungsanleitung

Laufband Serie Track zero

Artikelnummern: SB-TE10700, SB-TE10500, SB-TE10300

Artikelnamen: Track zero7, Track zero5, Track zero3



EINLEITUNG

LIEBE KUNDIN, LIEBER KUNDE,

Wir möchten Sie zum Kauf Ihres neuen Fitnessgerätes der Marke Stamm Sports beglückwünschen.

Ihre Wahl war richtig, denn Stamm Sports sind qualitätsgeprüft und entsprechen den derzeit gültigen Normen. Sie verfügen somit über einen hohen Qualitätsstandard. Für das entgegengebrachte Vertrauen bedanken wir uns bei Ihnen. Das Thema Gesundheit und Wellness wandelt sich immer mehr von einer Modewelle zum ständigen bewussten Umgang des Menschen mit seinem Körper. Mit dem Kauf Ihres Fitnessgerätes haben Sie dazu einen wichtigen Schritt bereits getan.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Trainieren!

WIR LASSEN SIE NICHT ALLEIN!

Sollten Sie Schwierigkeiten beim Aufbau oder Inbetriebnahme Ihres Gerätes haben, schicken Sie es nicht gleich zurück – rufen Sie uns an! In den meisten Fällen haben Probleme auch bei sehr komplexen technischen Geräten, nur kleine Ursachen, die sich schnell und unkompliziert telefonisch klären lassen. Unser Serviceteam steht Ihnen gerne zur Verfügung.

Stamm Service

STAMM SPORTS GmbH
An der Nordhelle 19
51645 Gummersbach

Postanschrift:
Postfach 1154
51679 Bergneustadt

Tel.: (0049) - (0)2261-91410-15
Telefonkosten sind abhängig von ihrem Tarif.
Montag – Donnerstag 10.00 bis 16.00 Uhr
Freitag von 10.00 bis 17.00 Uhr

E-Mail: service@stamm-sports.de

HINWEIS:

Bitte bewahren Sie die Aufbau-/Bedienungsanleitung, Ihren Kaufbeleg und die Transportverpackung während der Gewährleistungspflicht auf. Retourensendungen können wir nur nach Freigabe durch unseren Service in Originalverpackung mit Beilage von Aufbau-/Bedienungsanleitung sowie detaillierter Fehlerbeschreibung und Original/Kopie des Kaufbeleges anerkennen.

ZEICHENERKLÄRUNGEN



**Achtung: Vor Benutzung
Gebrauchsanleitung lesen!**



**Hier gibt es nützliche Tipps
und Hinweise.**



**Achtung! Bitte diese Warn-
hinweise genau beachten!**



INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG.....	2
ZEICHENERKLÄRUNGEN.....	2
SICHERHEITSHINWEISE	4
ZUSAMMENBAU DES FITNESSGERÄTES.....	5
WARNHINWEISE	6
TECHNISCHE DATEN.....	6
GESAMTANSICHT DES GERÄTES	7
MONTAGE.....	8
<i>SCHRITT 1 - Entnahme des Laufbandes</i>	8
<i>SCHRITT 2 - Montage der Stützen</i>	8
<i>SCHRITT 3 - Montage des Computers</i>	8
<i>SCHRITT 4 - Montage beenden</i>	8
FUNKTIONSWEISE UND BEDIENUNG DES COMPUTERS	9
TASTENBELEGUNG.....	10
STROM EINSCHALTEN	10
SICHERHEITS-NOT-STOPP.....	10
MANUELLES PROGRAMM	10
BODY-FAT-PROGRAMM	11
VOREINGESTELLTE PROGRAMME	11
TABELLENÜBERSICHT - VOREINGESTELLTE PROGRAMME P1-P36	12
LEISTUNGSTABELLE.....	13
HANDPULSSENSOREN.....	14
RICHTIGE GRIFFPOSITION	14
HERZFREQUENZZIELBEREICH.....	14
AUFWÄRMEN	15
UND NUN: AUF DIE PLÄTZE, FERTIG, LOS!	16
Wie oft und wie lange sollte man trainieren?	16
FUNKTION UND ANWENDUNG.....	16
JUSTIEREN DES LAUFBANDES	16
WARTUNG DER LAUFFLÄCHE	17
ZUSAMMENKLAPPEN DES LAUFBANDES	18
FEHLERBEHEBUNG	19
PFLEGE.....	20
WARTUNG	20
UMWELTSCHUTZ GEHT UNS ALLE AN!	21
GEWÄHRLEISTUNGEN	21
GESAMT-TEILELISTE.....	22
GESAMT-EXPLOSIONSZEICHNUNG.....	23



SICHERHEITSHINWEISE

Dieses Gerät entspricht den Anforderungen der EN-Norm 957-1, EN-Norm 957-6. Der Anwendungsbereich dieses Gerätes ist der Heimbereich. Das Gerät wurde unter Berücksichtigung der vorgegebenen Sicherheitsfaktoren nach der europäischen Norm EN 957 geprüft.

Bitte beachten Sie, dass es sich bei diesem Trainingsgerät um ein Gerät handelt, welches nicht für therapeutische Zwecke geeignet ist. Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf die elektromagnetische Verträglichkeit des Gerätes (EG-Richtlinie 2004/108/EG).

Das Fitnessgerät ist nicht als Spielgerät geeignet und muss bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kleinkinder gelagert werden. Kleinkinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite des Gerätes befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen. Die bestimmungsgemäße Benutzung des Fitnessgerätes ist ausschließlich für den Gebrauch durch Erwachsene oder Jugendliche mit entsprechender physischer und psychischer Entwicklung bestimmt. Es ist sicherzustellen, dass jeder Benutzer mit der Bedienung und Handhabung des Gerätes vertraut ist oder beaufsichtigt wird.

Eltern und andere Aufsichtspersonen sollen sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die das Fitnessgerät nicht gebaut ist. Entfernen Sie den Sicherheits-Not-Stopp von Ihrem Laufband und verwahren Sie ihn für Kinder unerreichbar auf. Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass das Gerät kein Spielzeug ist.

Um einer Gesundheitsschädigung vorzubeugen oder bestehende Risiken zu minimieren, kontaktieren Sie vor Beginn Ihres Fitnessstrainings Ihren Arzt um einen allgemeinen Fitnesscheck durchzuführen.

Besondere Beeinträchtigungen, wie z.B. Tragen eines Herzschrittmachers, Schwangerschaft, orthopädische Beschwerden, Einnahme von Medikamenten etc. muss das Training mit einem Arzt abgestimmt werden. Unsachgemäßes oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden, Schäden/Verletzungen hervorrufen oder zum Tode führen!

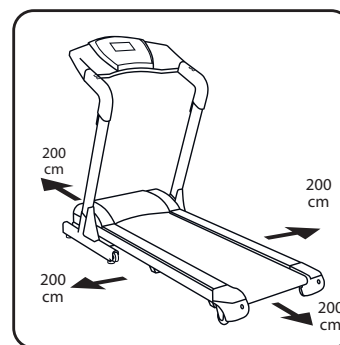
Beenden Sie Ihr Training sofort, wenn Sie sich schwach oder schwindelig fühlen, Brechreiz bekommen, Brustschmerzen verspüren oder wenn Herzklopfen oder andere Symptome auftreten. Ziehen Sie in diesem Fall unbedingt einen Arzt zu Rate.

Hohe Temperaturschwankungen, hohe Feuchtigkeit und Wassereinfluss können die Lebensdauer Ihres Fitnessgerätes, insbesondere der Elektronikteile, beeinträchtigen oder zerstören. Das Gerät ist für eine Benutzung im Freien nicht geeignet.

Um bestmögliche Trainingsresultate zu erzielen und Verletzungen vorzubeugen, planen Sie unbedingt vor Trainingsbeginn eine Aufwärmphase und nach dem Training eine Entspannungsphase in Ihr Training ein. Entsprechende Übungen finden Sie unter Punkt „Aufwärmen“.

Tragen Sie beim Training komfortable, jedoch nicht zu lose Kleidung um ein „Hängen bleiben“ zu verhindern. Trainieren Sie immer mit geeignetem Schuhwerk wie z.B. Turnschuhen, jedoch nie barfuß.

Überzeugen Sie sich vor Beginn Ihres Trainings vom sicheren Stand Ihres Fitnessgerätes, das Gerät muss auf einer festen, ebenen und rutschfesten Oberfläche stehen. Eventuelle Bodenunebenheiten müssen ausgeglichen werden.



stehen. Eventuelle Bodenunebenheiten müssen ausgeglichen werden.

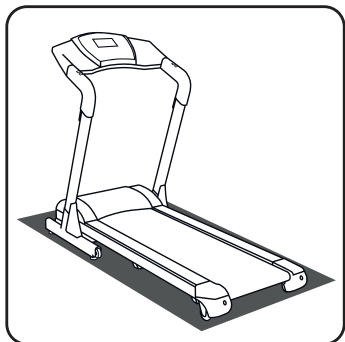
Achten Sie darauf, dass Sie beim Trainieren mit Ihrem Fitnessgerät genügend

Bewegungsfreiraum haben und keine Hebel, Einstellmechanismen, Einrichtungsgegenstände oder Personen insbesondere Kleinkinder in den Bewegungsbereich ragen oder befinden und so das Training beeinflusst wird oder Verletzungen hervorgerufen werden können. Wir empfehlen einen Sicherheitsabstand von 2 x 2 m (BxL) um das Gerät.

Hinterlassen oder lagern Sie das Fitnessgerät so, dass sich niemand an herausstehenden Teilen verletzen kann. Verwendungszweck: Das Gerät ist ausschließlich zu Trainingszwecken wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben zu benutzen. Das Fitnessgerät ist für die Benutzung von jeweils einer Person vorgesehen.

Bevor Sie das Fitnessgerät in Betrieb nehmen, beachten Sie bitte folgende Punkte:

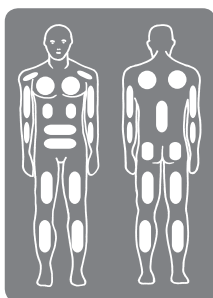
Das Gerät ist ausschließlich für die Nutzung im privaten Bereich ausgelegt und ist für gewerbliche Einsätze nicht geeignet. Bewahren Sie die Bedienungsanleitung möglichst griffbereit in der Nähe des Gerätes auf, diese wird auch zur Bestellung von Ersatzteilen benötigt.



Trotz sorgfältiger Qualitätskontrolle kann es vorkommen, dass in seltenen Fällen Abriebsstaub von beweglichen Teilen herabfällt. Um zu vermeiden, dass Ihnen Schäden an Teppich- oder Fußboden entstehen, muss das Gerät vor Beginn des Trainings auf eine Unterlage (z.B. Tuch, Matte o.ä.)

gestellt werden. Für etwaige Schäden die auf Untergründen durch das Herabfallen von Antriebsstaub oder beweglichen Teilen oder sonstigen Gründen entstehen, übernimmt weder der Händler noch der Hersteller die Haftung. Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum gut belüftet ist. Vermeiden Sie jedoch Zugluft.

Die natürliche Laufbewegung kräftigt Beine, Gesäß und Hüften. Außerdem werden Arme, Schultern, Brust, Bauch und Rücken durch das Training gestärkt.



Das Gerät ist für ein maximales Körpergewicht von 110 kg ausgelegt.

d. Legen Sie alle Teile sortiert vor sich hin und kontrollieren Sie anhand der Teileliste die Vollständigkeit aller Teile, Schrauben und Anbauteile.

e. Sollten Teile fehlen oder beschädigt sein, so setzen Sie sich bitte direkt mit unserem Serviceteam in

Verbindung unter:

+49 (0) 2261/91410-15 Mo - Do 10.00 - 17.00 Uhr ;

Fr 10.00 - 16.00 Uhr

(Telefonkosten sind abhängig von ihrem Tarif.)

f. Wenn Sie Schwierigkeiten beim Aufbau oder Inbetriebnahme Ihres Gerätes haben, steht Ihnen unsere Serviceabteilung gerne zu Verfügung! In den meisten Fällen haben Probleme auch bei sehr komplexen technischen Geräten, nur kleine Ursachen, die sich schnell und unkompliziert telefonisch klären lassen.

ZUSAMMENBAU DES FITNESSGERÄTES

- Bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen, sollten Sie das Gerät ein bis zwei Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen.
- Wählen Sie für die Montage Ihres Fitnessgerätes einen Platz am Boden oder einen Arbeitstisch mit ausreichend Arbeitsfläche und Bewegungsfreiheit aus. Zur Vermeidung von Untergrundscha den bauen Sie Ihr Trainingsgerät auf einer Unterlage, Tuch oder Matte auf. Auch während der Benutzung/ des Trainings sollte das Gerät zur Vermeidung von Untergrundscha den auf einer Unterlage, Matte etc. stehen.
- Nehmen Sie nun alle Teile aus der Transportverpackung und entfernen Sie alle Schutzfolien, Transportsicherungen und Gurte. Achtung: Achten Sie darauf, dass die Schutzfolien nicht zur tödlichen Falle für Kinder werden (Erstickungsgefahr!).



WARNHINWEISE

Die Warnhinweise sind zu Ihrer eigenen Sicherheit sichtbar auf dem Gerät angebracht. Sie sollten Sie aus diesem Grund auch nicht entfernen.

ACHTUNG!

Schützen Sie sich und andere vor Risiken und Verletzungen: Lesen Sie die Bedienungsanleitung.

- Decken Sie die Lauffläche ab bevor Sie das Laufband verstauen.



- Benutzen Sie zum Betreten und Verlassen des Laufbandes immer die seitlichen Trittflächen.
- Verstellen Sie die Geschwindigkeit nur langsam.
- Nutzen Sie bei Bedarf die Handläufe.
- Befestigen Sie vor jedem Training den Sicherheits-Not-Stopp an Ihrer Kleidung.

ACHTUNG!

Schützen Sie sich und andere vor Risiken und Verletzungen: Lesen Sie die Bedienungsanleitung.

- Beenden Sie Ihr Training sofort, wenn Sie sich schwach oder schwindelig fühlen, Brechreiz bekommen oder Brustschmerzen verspüren, Herzklappen oder andere Symptome auftreten und ziehen Sie einen Arzt zu Rate.
- Halten Sie Kinder und Haustiere von dem Laufband fern.
- Halten Sie Kleidung, Haare, Finger und nackte Füße von allen beweglichen Teilen fern.
- Nehmen Sie keine eigenständigen Reparaturen am Laufband vor.
- Tragen Sie bei jedem Training komfortable Kleidung und geeignetes Schuhwerk.



ACHTUNG!

Halten Sie Kinder von dem Laufband fern.



ACHTUNG

Stellen Sie den Neigungswinkel auf die kleinste Steigung ein, bevor Sie das Laufband zusammenklappen.

%=0



GEFAHR!

Halten Sie Ihre Hände und Füße von dem Netzkabel fern, solange das Laufband in Betrieb ist. Das Laufband hat ein sehr großes Eigengewicht. Versuchen Sie deshalb nie es mit einer Hand zu bewegen oder zusammen zu klappen.



Um das Laufband aufzuklappen lösen Sie mit einem Fuß die Haltevorrichtung!

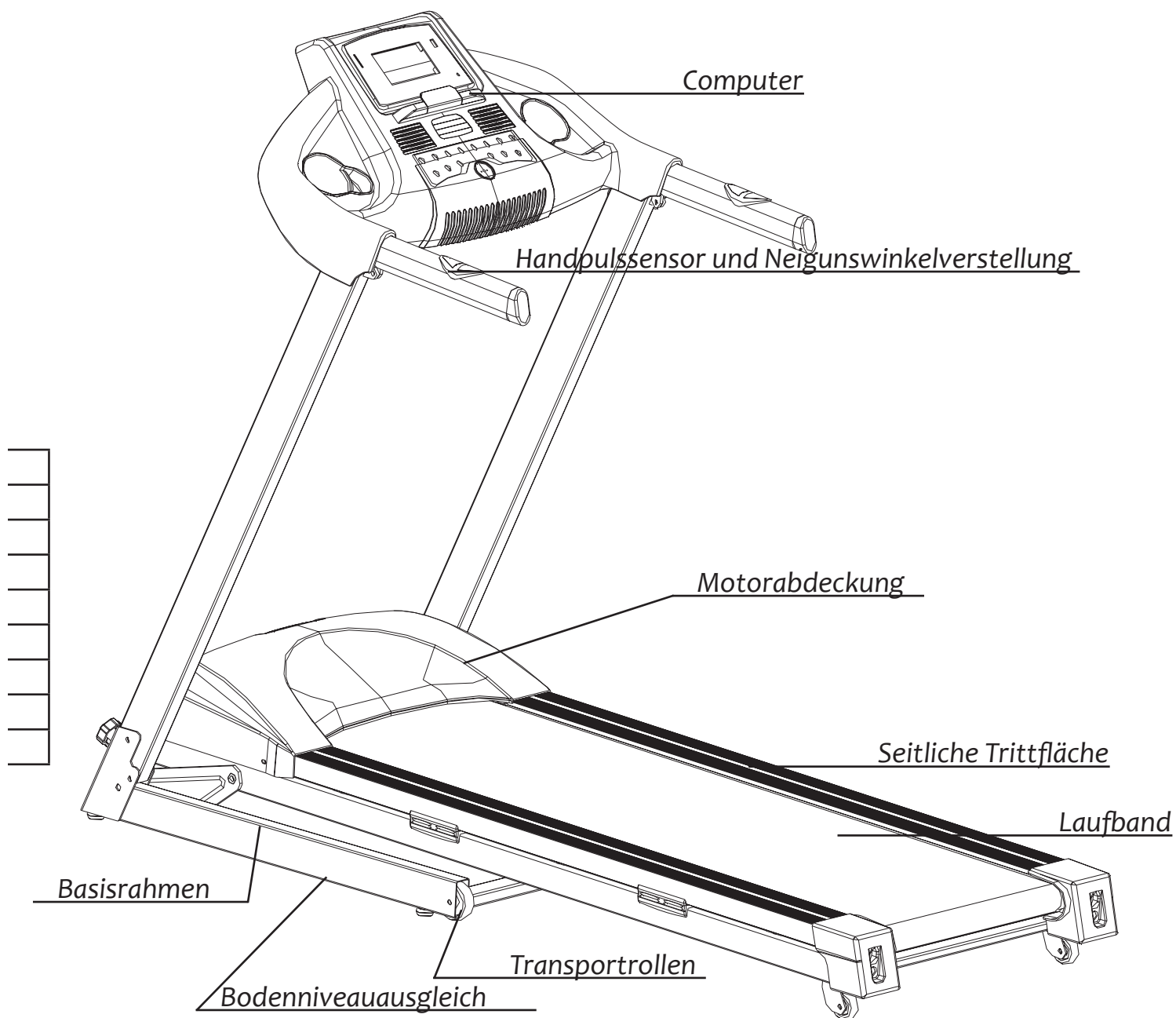


TECHNISCHE DATEN

Model	Track Zero7	Track Zero5	Track Zero3
netto Gewicht:	ca. 60kg	ca. 54,5kg	ca. 54,5kg
Maße ca.: (LxBxH)	159 x 71,5 x 126,5 cm	159 x 71,5 x 126,5 cm	159 x 71,5 x 126,5 cm
Maße ca. (geklappt): (LxBxH)	100 x 71,5 x 136 cm	100 x 71,5 x 136 cm	100 x 71,5 x 136 cm
Maße ca. Lauffläche: (LxB)	120x42 cm	120x42 cm	120x42 cm
Max. Benutzergewicht:	110kg	110kg	110kg
Geschwindigkeit:	1-16 km/h	ca. 1-16 km/h	ca. 1-13 km/h
Neigungswinkelverstellung:	0-12% motorisiert	manuell	manuell



GESAMTANSICHT DES GERÄTES



LIEFERUMFANG:

Montagewerkzeug: Multifunktionswerkzeug,
Flasche mit Silikonöl, Aufbau- und Bedienungsanlei-
tung, Montageile entsprechend der beigefügten
Teileliste (zum Teil vormontiert)



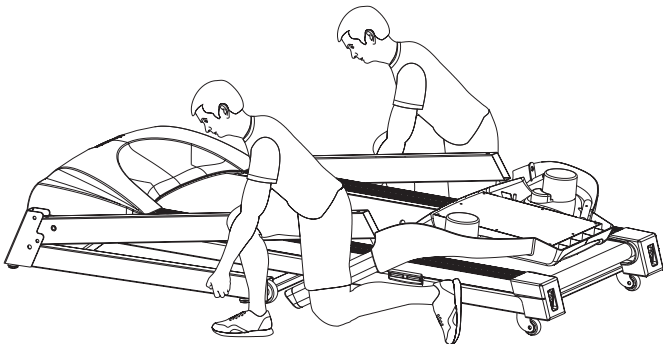
MONTAGE

SCHRITT 1 - Entnahme des Laufbandes

Hinweise zur Montage:

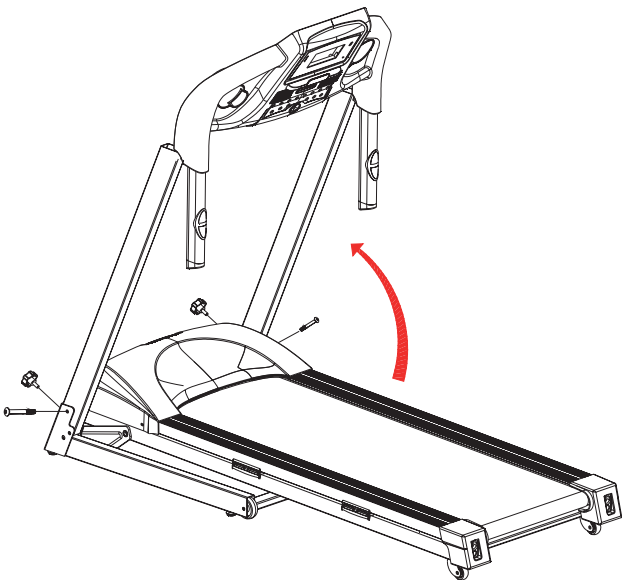
Einige Teile des Gerätes sind schwer und unhandlich. Lassen Sie sich bei der Montage von einer zweiten Person helfen.

Entnehmen Sie das Laufband vorsichtig aus dem Karton und platzieren Sie es auf einem ebenen Untergrund. Legen Sie wenn möglich eine Bodenschutzmatte darunter.



Achtung: Achten Sie auf mögliche Klemmstellen für die Finger.

SCHRITT 2 - Montage der Stützen

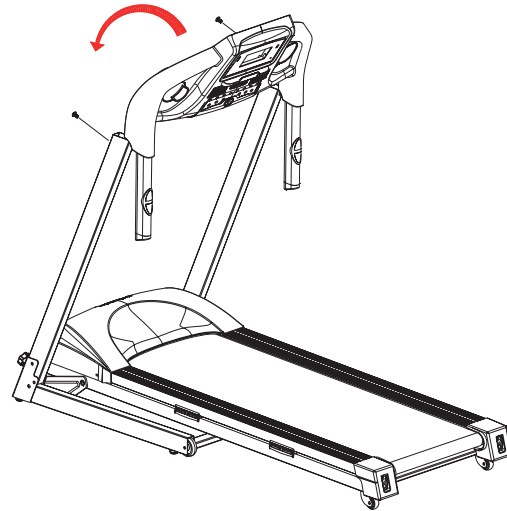


Heben Sie die Konsole und die Stützen in Pfeilrichtung langsam nach oben.

Fixieren Sie die linke und rechte Stütze mit jeweils 2 Schlossschrauben (M8x40) am Basisrahmen. Schrauben Sie dann jeweils eine Handschrauben (M8X15) pro Stütze an den Stützen fest.

SCHRITT 3 - Montage des Computers

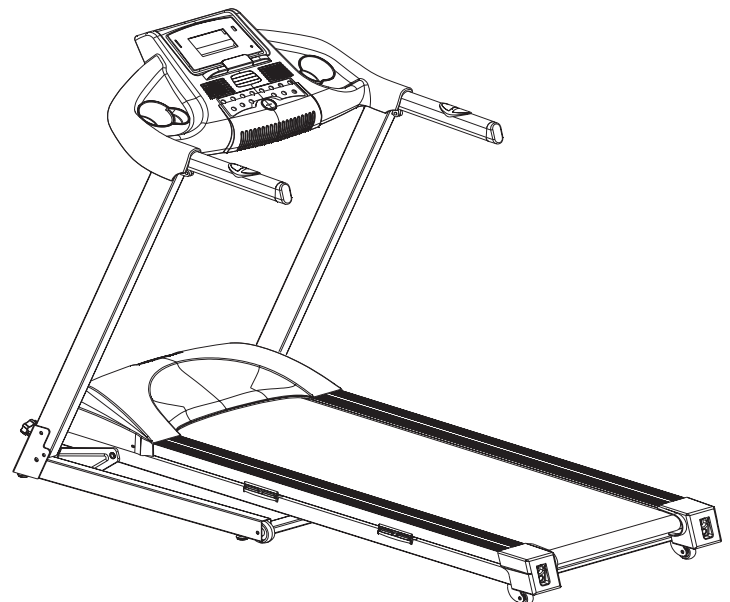
Klappen Sie die Konsole in Pfeilrichtung langsam nach oben. Achten Sie auf möglichen Klemmstellen. Schrauben Sie die Konsole mit jeweils einer Schraube (M8X15) von hinten fest.



SCHRITT 4 - Montage beenden

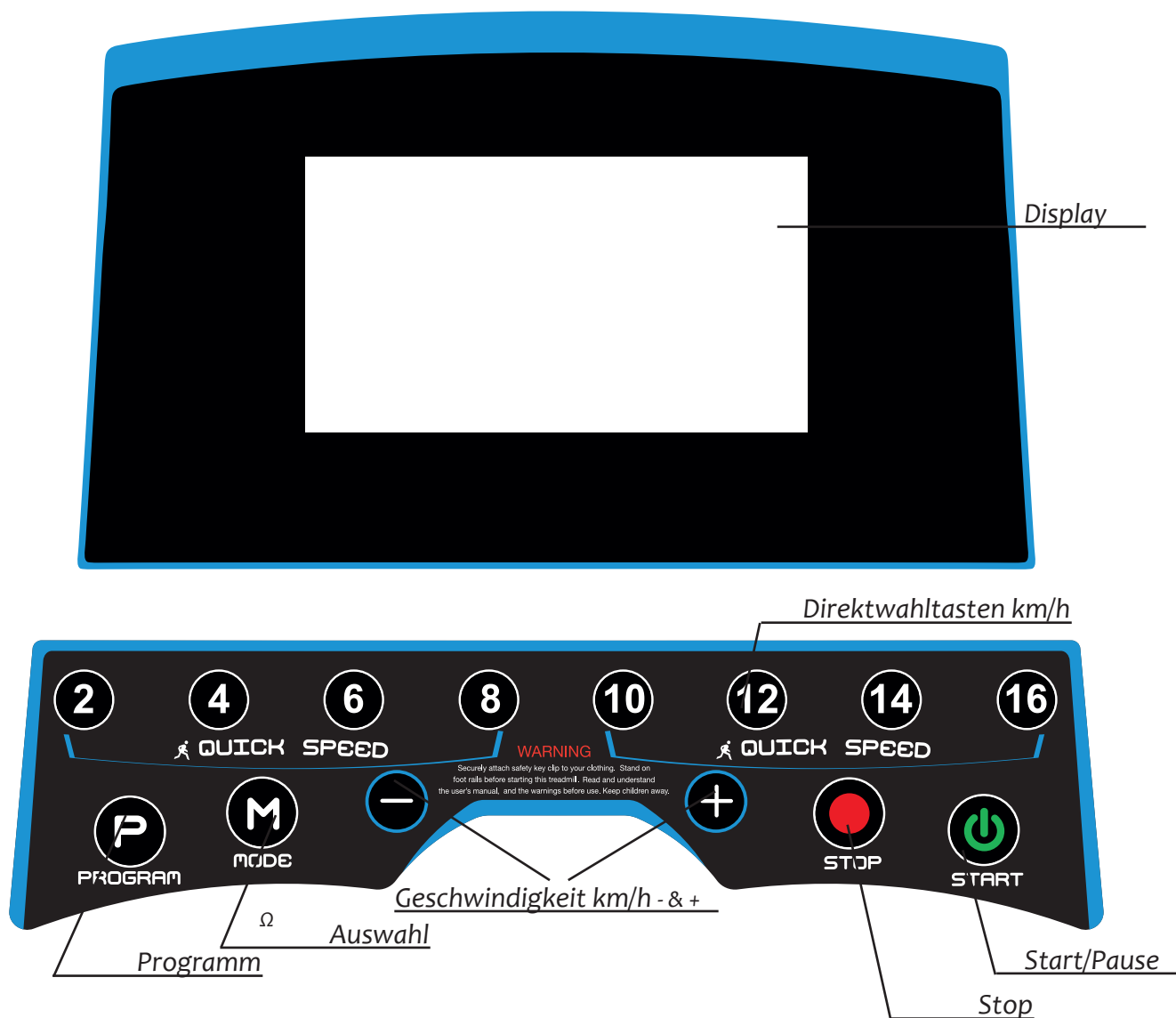
Fixieren Sie zum Schluss alle Schrauben mit der mit dem beigefügten Werkzeug.

Stecken Sie den Netzstecker in die Steckdose. Das Gerät ist nun extra abgesichert und kann nur mit Verwendung des Sicherheits-Not-Stopps in Betrieb genommen werden.





FUNKTIONSWEISE UND BEDIENUNG DES COMPUTERS



Stellen Sie vor Inbetriebnahme sicher, dass alle Kabel richtig angeschlossen sind.
Wenn Sie sich davon überzeugt haben, stecken Sie bitte das Netzkabel in das Stromnetz (220V-240V).
Nach Beendigung des Trainings bitte nicht vergessen, das Netzkabel wieder vom Stromnetz zu nehmen.



TASTENBELEGUNG

- Mode:** Diese Taste hat zwei Funktionen. Wenn das Laufband in Bewegung ist, können Sie durch Drücken der „Mode“-Taste zwischen den Anzeigen Geschwindigkeit, ca. Kalorien und der SCAN-Funktion hin und her schalten. Wenn das Laufband stoppt und Sie sich im manuellen Programm (P-o) befinden, können Sie mit der „Mode“-Taste Einstellungen für den Zeit-, Kalorien- und Geschwindigkeit-Countdown treffen. Im Programm zur Körperfettmessung können Sie die Funktionen F1-F4 und FAT auswählen.
- Start:** Start-Taste zum Starten eines Programmes.
Pause-Taste - Drücken Sie die Taste während des Trainings um zu pausieren.
- Stop:** Drücken Sie diese Taste wenn Sie das Training beenden wollen.
- Speed +:** Um die Geschwindigkeit des Laufbandes zu erhöhen, betätigen Sie diese Taste. (bei einmaligem Drücken +0,1 km/h) (optional auch am Handgriff links)
- Speed -:** Um die Geschwindigkeit des Laufbandes zu verringern, betätigen Sie diese Taste. (bei einmaligem Drücken -0,1 km/h) (optional auch am Handgriff links)
- Incline +:** Um die Steigung der Lauffläche zu erhöhen, betätigen Sie diese Taste. (optional auch am Handgriff rechts)
- Incline -:** Um die Steigung der Lauffläche zu verringern, betätigen Sie diese Taste. (optional auch am Handgriff rechts)
- Direktwahl-Tasten:** Ermöglicht Ihnen ein schnelles Ändern der Laufgeschwindigkeit und der Steigung.

STROM EINSCHALTEN

Der AN (On) / AUS (Off) Knopf befindet sich direkt neben dem Netzanschlusskabel, auf der Rückseite der Motorverkleidung. Stellen Sie den Knopf auf AN (ON).

SICHERHEITS-NOT-STOPP

Der Sicherheits-Not-Stopp ist dafür konzipiert, die Stromzufuhr augenblicklich zu unterbrechen, falls Sie stürzen sollten. Der Sicherheits-Not-Stopp unterbricht die Stromzufuhr und das Laufband wird langsamer bis zum Stillstand. Bei höheren Geschwindigkeiten könnte ein sofortiges Stoppen gefährlich und deshalb weniger empfehlenswert sein. Demnach benutzen Sie diesen Sicherheits-Not-Stopp nur im Notfall. Um das Laufband sicherer zum völligen Stillstand zu bringen, benutzen Sie bitte die Pfeil-Taste (Speed-Taste -) um die Geschwindigkeit langsam zu minimieren.

Das Laufband kann nur bei aufgelegtem Sicherheits-Not-Stopp starten. Der Clip am anderen Ende sollte an Ihrer Kleidung befestigt werden. Dies dient Ihrer Sicherheit.

ACHTUNG:

Um vor Stürzen oder Unfällen zu schützen, betreten Sie das Laufband nur bei einer Geschwindigkeit von bis zu 3 km/h zu Ihrer eigenen Sicherheit.

ACHTUNG:

Schalten Sie das Gerät am Hauptschalter auf der Rückseite der Motorabdeckung ein. Treten Sie links und rechts neben das Laufband auf die Plastikabdeckung. Starten Sie nun das Laufband in der niedrigsten Geschwindigkeit und stellen Sie sich mittig auf die Lauffläche. Erhöhen Sie die Geschwindigkeit nur langsam. Im Notfall sofort absteigen. Ziehen Sie den Sicherheits-Not-Stopp von der Konsole. Achtung: Das Laufband stoppt sofort. Steigen sie dann vom Gerät herunter. Benutzen Sie immer zum Auf- und Ab-Steigen die seitlichen Trittplächen neben der Lauffläche.

MANUELLES PROGRAMM

Wenn Sie das Laufband anschalten, befindet sich der Computer automatisch im manuellen Programm. Hier haben Sie folgende Vorgabemöglichkeiten:

Durch Drücken der Mode-Taste können Sie zwischen 4 Trainingsmodi wählen:
(A) Trainingsmodus 1: Zeit, Strecke und Kalorien werden normal hochgezählt.

(B) Trainingsmodus 2: Zeit-Zähler. Das Programm zählt bis zu einer von Ihnen voreingestellten Zeit zwischen 5:00 und 99.00 Minuten hoch. Standardeinstellung sind 30 Minuten. Treffen Sie Ihre Auswahl mit Hilfe der „+“ und „-“ Tasten.

(C) Trainingsmodus 3: Strecke-Zähler. Das Programm zählt bis zu einer von Ihnen voreingestellten Strecke zwischen 1.0



und 99,00 km hoch. Standardeinstellung ist 1,0 km. Treffen Sie Ihre Auswahl mit Hilfe der „+“ und „-“ Tasten.

(D) Trainingsmodus 4: Kalorien-Zähler. Das Programm zählt bis zu einer von Ihnen voreingestellten Kalorienzahl zwischen 20 und 290 kcal hoch. Standardeinstellung sind 50 kcal. Treffen Sie Ihre Auswahl mit Hilfe der „+“ und „-“ Tasten.

Um das Training zu beginnen drücken Sie die Start-Taste, der Computer zählt von 5 runter, ein Signalton ertönt und das Training beginnt anschließend mit einer Laufgeschwindigkeit von 1 km/h. Drücken Sie die Start/Pause-Taste um das Training zu unterbrechen. Um das Training wieder aufzunehmen, drücken Sie die Start/Pause-Taste.

Das Training startet mit einer Laufgeschwindigkeit von 1 km/h und erhöht sich dann langsam bis zum zuvor eingestellten Wert.

Um die Laufgeschwindigkeit zu verändern drücken Sie die +/- Tasten. Sie können die Laufgeschwindigkeit während des Trainings auch schnell und unkompliziert mittels der Quick-Speed-Tasten ändern. (2 = 2 km/h; 3 = 3 km/h u.s.w.)

Wenn der Vorgabewert bis auf 0 runter gezählt ist oder der gewünschte Kalorienwert erreicht ist, stoppt das Training, es ertönt ein Piepton. Drücken Sie die Start/ Pause-Taste um das Training erneut zu beginnen.

BODY-FAT-PROGRAMM

1. Im Stopp-Modus können Sie das Programm zur Körperfettfunktion auswählen, drücken Sie die Programm-Taste bis das Body Fat Programm aktiv ist.
2. Das Fenster zur Pulsanzeige gibt einen Wert von 02 (weiblich) an. Bitte drücken Sie +/-, um zwischen 01 (männlich) und 02 (weiblich) zu wählen. Drücken Sie die Mode-Taste um zum nächsten Wert Alter zu gelangen.
3. Jetzt können Sie Ihr Alter eingeben. Das voreingestellte Alter ist 25 Jahre. Durch drücken von +/- können Sie Ihr genaues Alter einstellen (von 1-100). Drücken Sie die Mode-Taste um zum nächsten Wert Größe zu gelangen.
4. Jetzt können Sie die Größe eingeben. Im Fenster für die Entfernungsanzeige erscheint 170 (cm). Durch drücken der +/- Tasten können Sie Ihre genaue Größe einstellen (von 100-199 cm). Drücken Sie die Mode-Taste um zum nächsten Wert Gewicht zu gelangen.
5. Jetzt können Sie Ihr Gewicht eingeben. Durch Drücken von +/- können Sie Ihr genaues Gewicht einstellen. (von 20-150 kg). Das voreingestellte Gewicht beträgt 70 kg.
6. Drücken Sie anschließend die Mode-Taste und legen Sie Ihre Hände auf die Handpulssensoren auf. Nach ca. 8 Sekunden erscheint oben links der Wert.
7. Dem Standard zugrunde gelegt bedeutet untergewichtig, dass der Fettgehalt kleiner 18 ist. Zwischen 18 und 23 liegt das Idealgewicht. Zwischen 23 und 28 bedeutet übergewichtig und über 29 bedeutet fettleibig.
8. Dieses Programm dient nur der Körperfettmessung.

VOREINGESTELLTE PROGRAMME

Schalten Sie das Gerät an.

1. Die Anfangszeit beträgt 30 Minuten. Drücken Sie +/-, um die Zeit zu verändern.
2. Drücken Sie die Start/Pause-Taste, so dass der Motor gestartet wird. Die Geschwindigkeit können Sie gemäß der Programmübersicht einstellen.
3. Drücken Sie +/-, um die Geschwindigkeit einzustellen.
4. Drücken Sie die „Quick-Speed“-Taste, um die voreingestellte Geschwindigkeit zu wählen.
5. Jedes Programm gliedert sich in 10 Segmente. Die Zeit pro Segment beträgt 1/10 der Gesamt-Trainingszeit.
6. Wenn sich das Programmsegment verändert, hält der Signalton für 3 Sekunden an.
7. Drücken Sie die Start/Pause-Taste, um das Training zu unterbrechen.
8. Drücken Sie erneut die Start/Pause-Taste, um das Training wieder aufzunehmen.
9. Sie können die Zeit von 5:00 -99:00 einstellen.
10. Wenn die Zeit auf 0 verringert wird, fährt der Motor langsam runter bis er vollständig stoppt. Der Signalton ertönt 5 Mal pro Sekunde. Die mittlere Anzeige wechselt zur tatsächlichen Zeitanzeige. Drücken Sie die Start/Pause-Taste, so dass sich die Geschwindigkeit von 1 km/h auf die festgelegte Geschwindigkeit erhöht. Wenn Sie das Training beenden möchten, drücken Sie einfach die „STOP“-Taste. Die Programm-Streckenprofile sind mittig auf der Computerkonsole abgebildet.



TABELLENÜBERSICHT - VOREINGESTELLTE PROGRAMME P1-P36

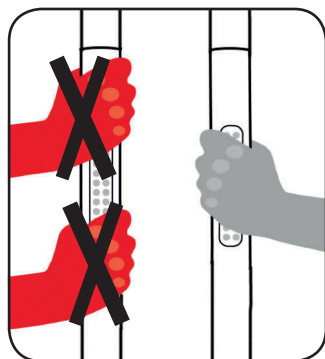
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	1.0	3.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	3.0	2.0
P2	SPEED	2.0	3.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	4.0	3.0
P3	SPEED	2.0	3.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	8.0	4.0	3.0
P4	SPEED	2.0	2.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	3.0	2.0
P5	SPEED	3.0	4.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	7.0	4.0	3.0
P6	SPEED	3.0	4.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	10.0	5.0	3.0
P7	SPEED	3.0	4.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	11.0	3.0	2.0
P8	SPEED	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	5.0	11.0	5.0
P9	SPEED	3.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	4.0	12.0	6.0
P10	SPEED	3.0	5.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	6.0	11.0	3.0
P11	SPEED	4.0	5.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	11.0	6.0	5.0
P12	SPEED	4.0	6.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
P13	SPEED	2.0	4.0	6.0	6.0	6.0	8.0	8.0	6.0	4.0	3.0
P14	SPEED	3.0	4.0	6.0	9.0	6.0	6.0	7.0	9.0	5.0	4.0
P15	SPEED	3.0	4.0	8.0	9.0	6.0	6.0	6.0	9.0	5.0	4.0
P16	SPEED	3.0	3.0	6.0	9.0	9.0	9.0	9.0	6.0	4.0	3.0
P17	SPEED	4.0	5.0	9.0	10.0	11.0	11.0	11.0	8.0	5.0	4.0
P18	SPEED	4.0	5.0	7.0	8.0	8.0	8.0	10.0	11.0	6.0	4.0
P19	SPEED	4.0	5.0	5.0	11.0	5.0	10.0	5.0	12.0	4.0	3.0
P20	SPEED	4.0	6.0	8.0	10.0	4.0	6.0	8.0	6.0	12.0	6.0
P21	SPEED	4.0	8.0	11.0	5.0	8.0	12.0	6.0	5.0	12.0	7.0
P22	SPEED	4.0	6.0	10.0	11.0	7.0	7.0	10.0	7.0	12.0	4.0
P23	SPEED	5.0	6.0	12.0	10.0	7.0	9.0	10.0	12.0	7.0	6.0
P24	SPEED	5.0	7.0	11.0	11.0	11.0	8.0	8.0	11.0	7.0	6.0
P25	SPEED	3.0	5.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	7.0	5.0	4.0
P26	SPEED	4.0	5.0	7.0	10.0	7.0	7.0	8.0	10.0	6.0	5.0
P27	SPEED	4.0	5.0	9.0	10.0	7.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
P28	SPEED	4.0	4.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	7.0	5.0	4.0
P29	SPEED	5.0	6.0	10.0	11.0	12.0	12.0	12.0	9.0	6.0	5.0
P30	SPEED	5.0	6.0	8.0	9.0	9.0	9.0	11.0	12.0	7.0	5.0
P31	SPEED	5.0	6.0	6.0	12.0	6.0	11.0	6.0	12.0	5.0	4.0
P32	SPEED	5.0	7.0	9.0	11.0	5.0	7.0	9.0	7.0	12.0	7.0
P33	SPEED	5.0	9.0	12.0	6.0	9.0	12.0	7.0	6.0	11.0	8.0
P34	SPEED	5.0	7.0	11.0	12.0	8.0	8.0	11.0	8.0	12.0	5.0
P35	SPEED	6.0	7.0	12.0	11.0	8.0	10.0	11.0	12.0	8.0	7.0
P36	SPEED	6.0	8.0	12.0	12.0	12.0	9.0	9.0	12.0	8.0	7.0

HANDPULSSENSOREN

Über die beidseitig (rechts und links) in den Handläufen integrierten Handpulssensoren wird Ihre aktuelle Pulsfrequenz gemessen. Um eine genaue Messung zu erhalten, müssen Sie beide Handflächen (rechts und links) auf die Sensorflächen auflegen. Nach ca. 30 - 60 Sekunden wird Ihre Pulsfrequenz im Display angezeigt. Wird nur eine Handfläche aufgelegt, so kann die Herzfrequenz nicht mehr exakt gemessen werden und wird somit ungenau. Um die Handpulsmessung zu verbessern, sollten die Hände angefeuchtet werden.

Um ein gesundes Fitnessstraining zu absolvieren, kontrollieren Sie in regelmäßigen Abständen Ihre Pulsfrequenz. Bei Fitnessgeräten ohne integrierte Pulsmessung sollten Sie dies durch Auflegen von Zeige- und Mittelfinger der rechten Hand am inneren Handgelenk der linken Hand messen. Formel: Zählen Sie 15 Sekunden den Herzschlag und multiplizieren Sie diesen Wert mit vier. Somit erhalten Sie Ihre Pulsfrequenz pro Minute. Vergleichen Sie diesen mit der nachstehenden Herzfrequenz (bpm) Tabelle um Ihre Grenzwerte zu ermitteln. Unser Tipp: Eine Pulsuhr von Stamm Sports! Sie zeigt Ihnen EKG-genau Ihren Puls an. Informieren Sie sich bei Ihrem Händler.

Muten Sie sich am Anfang nicht zuviel zu, steigern Sie Ihr Training nach und nach. Achten Sie in jedem Falle auf die richtige Belastung.



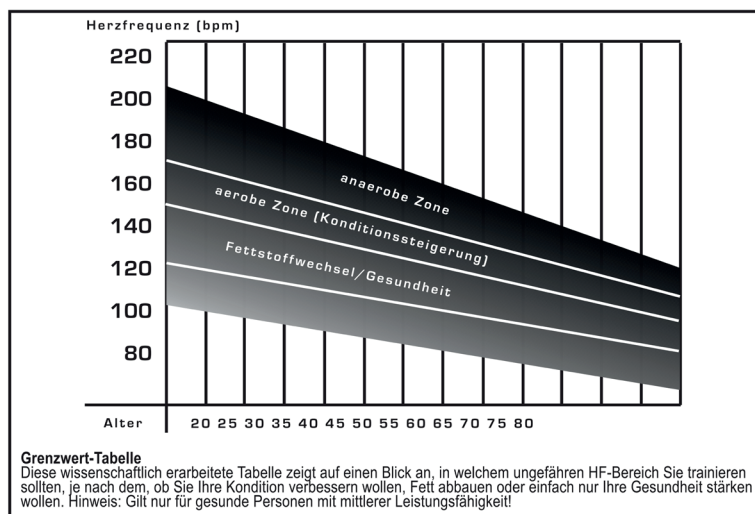
RICHTIGE GRIFFPOSITION

Umfassen Sie die Handpulssensoren mittig. (Siehe Abbildung rechte Hand)
Nur so kann eine optimale Pulserfassung gewährleistet werden.

HERZFREQUENZZIELBEREICH

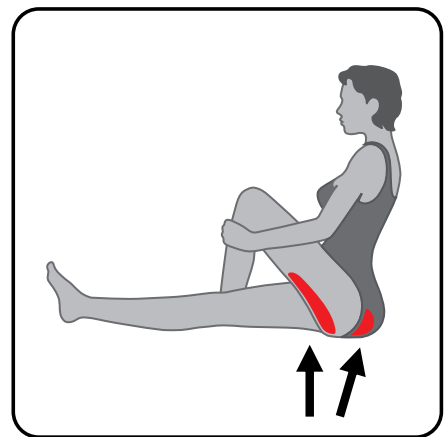
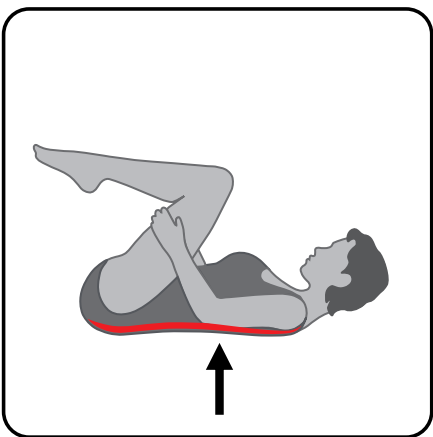
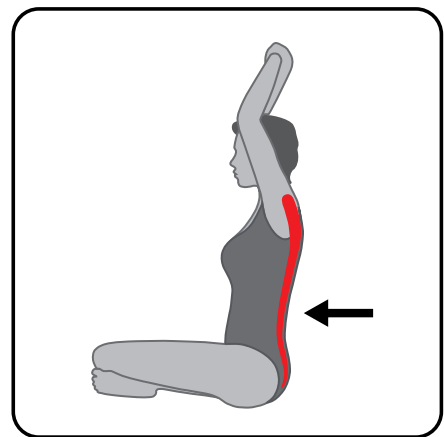
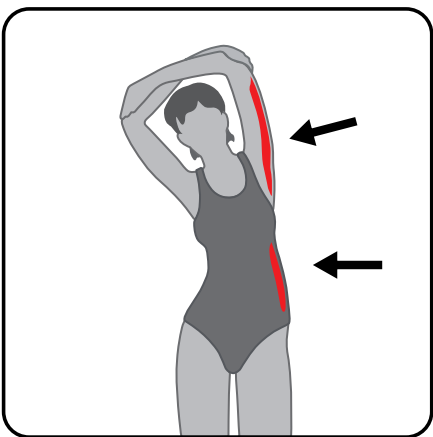
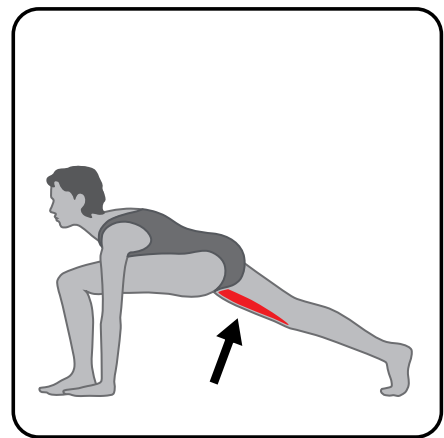
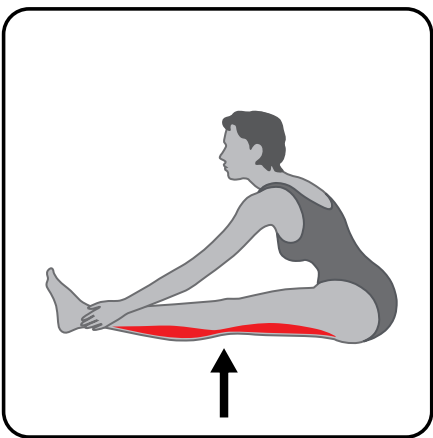
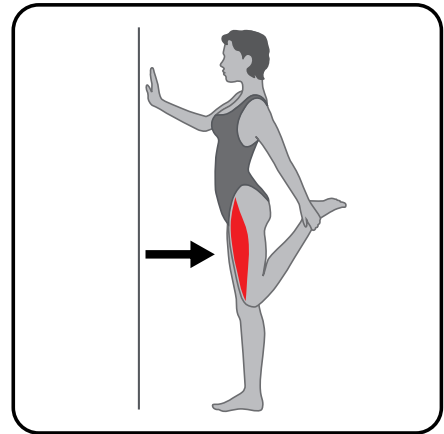
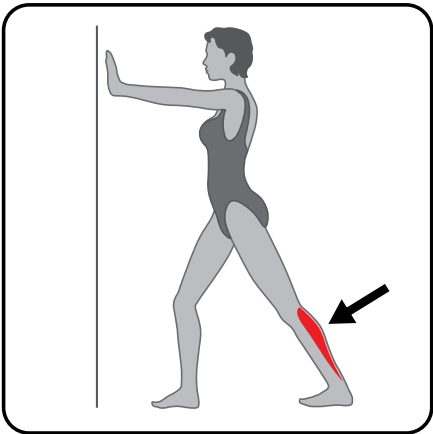
Warnung: Die Darstellung der Herzfrequenz kann durch Bewegung, Reibung und Schweiß ungenau und abweichend erfolgen. Daher ist dieser Wert nicht für medizinische Anwendung oder Auswertungen nutzbar sondern dient nur zur Orientierung.

Besondere Beeinträchtigungen wie z. B. Tragen eines Herzschrittmachers oder sonstigen medizinischen Implantaten müssen vor der Nutzung der Handpulssensoren mit dem Hausarzt abgestimmt sein. Der von den führenden Sportmedizinern der Welt empfohlene Herzfrequenzzielbereich liegt bei 60 bis 80 % der maximal erreichbaren Herzfrequenz in einem Training. Dieser Bereich errechnet sich in Abhängigkeit von Ihrem Alter und der Trainingsdauer. Als Faustregel gilt, je älter Sie sind, desto tiefer liegt die Zielzone.





AUFWÄRMEN



UND NUN: AUF DIE PLÄTZE, FERTIG, LOS!



Wichtig:

Bevor Sie mit Ihrem persönlichen Fitnessstraining beginnen, beachten Sie unbedingt die Sicherheitshinweise in der Einleitung der Bedienungsanleitung. Nehmen Sie sich genügend Zeit für Ihr Fitnessstraining - dabei sollte unbedingt die Aufwärmphase und die Erholungsphase mit einkalkuliert werden.

WIE OFT UND WIE LANGE SOLLTE MAN TRAINIEREN?

Fachleute empfehlen regelmäßiges Training, um in Form zu kommen. Zufälliges Training ist nicht der richtige Weg, um einen wirklichen Trainingserfolg zu erreichen. Wenn Sie ein- bis zweimal wöchentlich trainieren, halten Sie Ihre Kondition auf gleichbleibendem Niveau. Wenn Sie drei- bis viermal wöchentlich trainieren, verbessern Sie Ihre Kondition deutlich.

Viele Fachleute meinen, dass dreimaliges wöchentliches Training ideal ist. Übertreiben Sie das Training am Anfang nicht, sondern steigern Sie es nach und nach. Diese Steigerung sollte darin bestehen, dass Sie die Dauer der Trainingszeit steigern, nicht die Anzahl der Übungseinheiten.

FUNKTION UND ANWENDUNG

Nachdem Sie nun Ihr „Aufwärmen“ absolviert haben greifen Sie mit beiden Händen fest die Haltgriffe, und steigen Sie langsam auf das Laufband. Halten Sie Kopf und Oberkörper aufrecht, und beginnen Sie mit langsamen Gehbewegungen. Setzen Sie die Füße weich und abrollend bei jedem Schritt auf.

Wenn Sie sich mit den Bewegungen des Laufbandes vertraut gemacht haben, können Sie langsam Ihre Geschwindigkeit erhöhen. Halten Sie die Griffe fest in der Hand, aber verspannen Sie dabei nicht den Oberkörper. Schultern senken und Arme locker lassen.

Um Ihr gewünschtes Trainingsziel zu erreichen, können Sie eine individuelle Geschwindigkeits-Einstellung über den Computer vornehmen. Die Geschwindigkeit lässt sich über die +/- Tasten regeln. Beachten Sie hierbei unseren Rat unter den oben genannten Trainingsempfehlungen. Dabei ist es wichtig, dass Sie eine regelmäßige oder permanente Kontrolle Ihrer Herzfrequenz vornehmen (siehe auch Herzfrequenzzielbereich). Während des Trainings sollten Sie darauf achten, immer ausreichend Flüssigkeit zu sich zunehmen.

„Cool Down“ für mindestens 5 Minuten

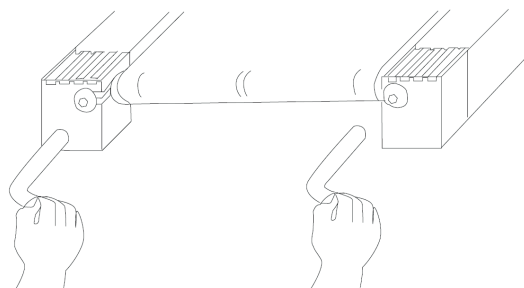
Da Sie durch das Aufwärm-Programm und Ihr Fitnessstraining dem Körper Höchstleistungen abgefordert haben, gönnen Sie Ihrem Körper auch etwas Entspannung. Stellen Sie auf Ihrem Fitnessgerät die niedrigste Belastungsstufe ein und treten Sie ganz locker und ohne Anstrengung 2-3 Minuten, um Ihre Herzfrequenz wieder auf „Normalbetrieb“ zu bringen. Danach sollten Sie die unter „Aufwärmen“ aufgeführten Übungen mit 1 - 2 Wiederholungen durchführen.

ACHTUNG:

Wenn Sie längere Zeit auf Ihrem Fitnessgerät trainiert haben, kann es sein, dass für einen Moment leichte Koordinations-/Gleichgewichtsschwankungen auftreten können. Halten Sie sich immer mit mindestens einer Hand am Gerät fest und steigen Sie langsam ab.

JUSTIEREN DES LAUFBANDES

Stellen Sie sicher, dass Ihr Laufband zu jeder Zeit zentriert (auf die Mitte eingestellt) ist. Der Laufstil und die nicht wa-



gerechte Oberfläche sind zwei Umstände, die der Anlass sein können, dass das Laufband von der Mitte abweichen und beschädigt werden kann. Eine Anpassung der zwei Schrauben am Ende des Laufbandes ist nötig, um das Laufband wieder zu zentrieren. Lösen Sie bitte beide Schrauben insoweit, dass die Lauffläche locker sitzt und Sie sie in die richtige mittige Position ziehen können. Jetzt ziehen Sie die beiden Schrauben bitte mit gleichmäßigen Umdrehungen fest. Laufen Sie mittig auf dem Band.

1. Drücken Sie die Start-Taste, und starten Sie das Laufband. Erhöhen Sie die Geschwindigkeit für 3 min auf 5 km/h.
2. Stellen Sie sich auf den Rand des Laufbandes, um festzustellen in welche Richtung das Laufband abweicht.
3. Wenn das Band **nach links** läuft, drehen Sie die **rechte Schraube** mit dem Inbusschlüssel in kleinen Abständen **gegen den Uhrzeigersinn**. Sollte das Laufband immer

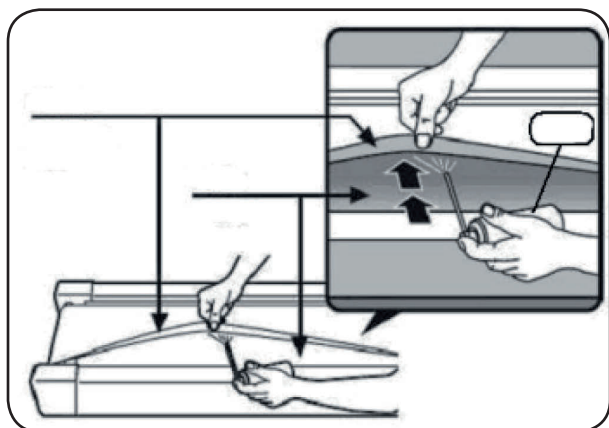


noch zu weit links laufen drehen Sie die linke Schraube in kleinen Abständen im Uhrzeigersinn.

4. Wenn das Band **nach rechts** läuft, drehen Sie die **rechte Schraube** mit dem Inbusschlüssel in kleinen Abständen **im Uhrzeigersinn**. Sollte das Laufband immer noch zu weit links laufen, drehen Sie die linke Schraube in kleinen Abständen gegen den Uhrzeigersinn.
5. Beobachten Sie den Verlauf des Laufbandes für 30 Sek. und wiederholen Sie den Vorgang 3 und 4 wenn nötig.

Achtung:

Beim Justieren des Laufbandes ist zu beachten, dass nach jedem Justieren das Gerät in Bewegung gebracht werden muss um die Veränderung der Laufbahn des Bandes zu testen.



WARTUNG DER LAUFFLÄCHE

Wenn Ihr Laufband Schleif-Geräusche macht, verwenden Sie bitte Silikon-Spray auf der Rückseite der Lauffläche. Es ist einfach und geht schnell. Bevor Sie das Spray anwenden, prüfen Sie bitte ob das Laufband aus ist, und der Stecker aus der Steckdose gezogen ist. Klappen Sie das Laufband zusammen. Lösen Sie das Laufband leicht mit der Hand und sprühen Sie das Silikon-Spray rechts und links auf die Innenseite des Laufbandes. Bitte beachten Sie dazu auch die Zeichnung. Nach dem Einsprühen justieren Sie bitte das Laufband neu.



ZUSAMMENKLAPPEN DES LAUFBANDES

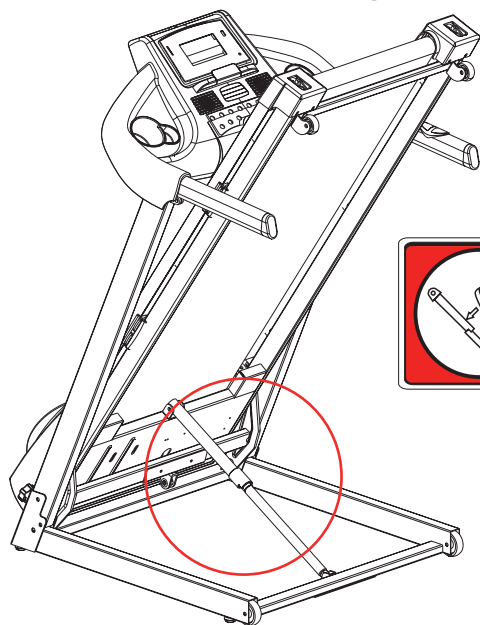
Bevor Sie das Laufband zusammenklappen stellen Sie sicher, dass das Laufband von der Stromzufuhr getrennt ist.

Zusammenklappen:

Greifen Sie das Laufband am unteren Ende des Bandes und klappen Sie die gesamte Lauffläche nach oben. Am Ende des Klappvorgangs muss ein „Klick“-Geräusch hörbar sein.

Aufklappen:

Beim Aufklappen drücken Sie mit einem Fuß gegen die Laufflächenstütze/ Rückschlagarmatur. So löst sich der Haltemechanismus und die Lauffläche bewegt sich automatisch in Richtung Boden.



Transport:

Zum Transport des Gerätes treten Sie mit einem Fuß einfach auf die mittlere Verstrebung zwischen den beiden Standfüßen, die Hände befinden sich am oberen Ende des Laufbandes. Ziehen Sie das Laufband zu Ihrem Körper hin, das Laufband liegt nun auf den Transportrollen auf und kann gerollt werden.

ACHTUNG: Transportrollen können auf Parkett oder anderen Weichholzböden Kratzer oder ähnliches verursachen. Stellen Sie das Gerät unbedingt auf ein Tuch oder eine Matte und bewegen Sie das Gerät mit der Hilfe des Tuches/ der Matte. Bei Nichtbeachtung übernimmt weder der Händler noch der Hersteller Haftung für eventuelle Schäden.

FEHLERBEHEBUNG

Fehler	Möglicher Grund	Fehlerbehebung
Das Laufband will nicht starten, hat keine Funktion	Der Netzstecker ist nicht ans Stromnetz angeschlossen.	Stecken Sie das Stromkabel in die Steckdose
	Kein Sicherheits-Not-Stopp aufgelegt	Legen Sie den Sicherheits-Not-Stopp auf die Aussparung.
	Sicherung am Gerät unterbricht die Stromzufuhr	Tauschen Sie die Sicherung aus
	AN/AUS-Knopf ist in AUS-Stellung	Schalten Sie den Knopf auf AN
	Kabelverbindungen sind unterbrochen	Überprüfen Sie alle Kabelverbindungen
Laufband läuft nicht gerade bzw. unruhig	Das Laufband ist nicht genug gespannt	Das Laufband muss neu justiert werden
Das Laufband stoppt während des Trainings	Das Laufband ist nicht genug geschmiert	Das Laufband muss geschmiert werden
	Das Laufband ist zu stark gespannt	Das Laufband muss gelockert werden
	Der Sicherheits-Not-Stopp ist nicht aufgelegt	Legen Sie den Sicherheits-Not-Stopp auf die Aussparung auf der Konsole
Computer Display-Fehleranzeige		
E01	Der Motorkabelsatz ist nicht richtig verbunden	Verbinden Sie den Kabelsatz genau
	Defekt des Computer, Gleichstromwandler, Platine	Teile müssen ausgetauscht werden.
E02	Verbindung zwischen Platine und Motor unterbrochen	Steckverbindung prüfen oder Platine bzw. Motor austauschen
E03	Kein Signal des Geschwindigkeitssensors	Steckverbindung von Sensor zu Platine prüfen oder Sensor austauschen
E04	Neigungswinkelverstellung macht keinen Selbsttest	Überprüfen Sie die Kabelverbindungen der Neigungswinkelverstellung und das Netzkabel. Drücken Sie erneut die Incline-Taste. Startet der Selbsttest, kann das Gerät wieder benutzt werden. Startet der Test nicht: Schalten Sie das Gerät sofort aus und kontaktieren Sie unseren Service.
E05	Zu hohe Spannung, mehr als 6A Das Laufband lässt sich nicht ausschalten. Ein Warnton ertönt für ca. 9 Sekunden.	Stoppen Sie das Laufband und schalten Sie es aus. Starten Sie es danach wieder erneut. Fehler: Zu hohe Spannung; etwas stört das Laufband Überprüfen Sie ob der Motor ein ungewöhnliches Geräusch macht oder ob es verbrannt riecht.
Kein Puls	Handpuls kabel nicht richtig verbunden oder defekt. Oder Schaltkreis des Computer defekt.	Überprüfen Sie die Kabelverbindung am Handpuls. Oder Computer muss ausgetauscht werden.

Fehler	Möglicher Grund	Fehlerbehebung
E07	Computer hat kein Sicherheitssignal vom Sicherheits-Not-Stopp	Legen Sie den Sicherheits-Not-Stopp auf die Aussparung an der Konsole
	Sicherheits-Not-Stopp ist defekt	Tauschen Sie den Sicherheits-Not-Stopp aus
Motor	Motor startet nicht	Kontaktieren Sie den Service
Displayanzeige nicht einwandfrei	Display-Kabel nicht richtig verbunden	Überprüfen Sie die Kabelverbindung
Displayanzeige nicht einwandfrei	Strom Störungen	Schalten Sie den Hauptschalter an der Motorabdeckung auf AUS. Warten Sie dann für eine Minute und schalten Sie das Gerät wieder ein
Keine Anzeige des Pulses	Handpulsverkabelung unterbrochen	Prüfen Sie die Verkabelung
	Computerverkabelung unterbrochen	Prüfen Sie die Verkabelung. Tauschen Sie ggf. den Computer



ACHTUNG! Bei Wartungsarbeiten und bei der Fehlerbehebung ist darauf zu achten, dass der Netzstecker vom Stromnetz getrennt ist! Lebensgefahr durch Stromschlag!

PFLEGE

Die Oberflächen Ihres Fitnessgerätes sind schweißverträglich, müssen aber von Zeit zu Zeit gereinigt werden, um ein hygienisches Training zu ermöglichen. Um das Gerät während des Trainings vor übermäßiger Verschmutzung durch Schweißtropfen zu schützen, empfehlen wir Ihnen die Verwendung eines Handtuches. Bitte verwenden Sie zur Reinigung und Pflege keinesfalls ätzende, aggressive oder kratzende Mittel, die die Oberfläche des Gerätes beschädigen können.

Es sollte ausschließlich ein weiches feuchtes Tuch verwendet werden. Nach Gebrauch des Gerätes und vor dem Reinigen stets den Netzstecker aus der Steckdose ziehen. Lassen Sie das Gerät nie unbeaufsichtigt, wenn es an das Stromnetz angeschlossen ist.



Eine häufige Unfallursache im Haushalt ist Unachtsamkeit bei Routinevorgängen. Achten Sie darauf, daß beim Anschliessen oder Abziehen des Netzsteckers Ihre Hände stets trocken sind.



Achtung: Lebensgefahr durch Stromschlag!

WARTUNG

ACHTUNG: Selbstsichernde Muttern können sich nicht durch Vibration lösen. Diese Sicherung ist aber nur bei einmaligem Festziehen garantiert! Sollten Sie diese Muttern einmal lösen, ersetzen Sie diese durch neue selbstsichernde Muttern.

Um die hohe Qualität und Sicherheit Ihres Fitnessgerätes aufrecht zu erhalten, kontrollieren Sie in regelmäßigen Abständen, spätestens alle 1 – 2 Monate, in jedem Falle aber nach längerem Nichtgebrauch des Gerätes, den festen Sitz aller Schrauben und Kabelverbindungen. Kontrollieren Sie auch die Verschleissteile auf optische Abnutzung oder Brüche.

Besonderes Augenmerk ist auf Endkappen, Schweissnähte, Drehverbindungen, Schraubverbindungen etc. zu richten.

Um Verletzungsfahren auszuschließen, tauschen und ersetzen Sie defekte oder fehlende Teile umgehend aus. Für alle Fragen rund um die Wartung steht Ihnen unser Serviceteam zur Verfügung:

Telefon: +49 (0) 2261-91410-15
 E-Mail: service@stamm-sports.de
 Internet: www.stamm-sports.de
 Anschrift: Stamm Sports GmbH
 An der Nordhelle 19
 51645 Gummersbach / Germany
 Postanschrift: Postfach 1154
 51679 Bergneustadt

ACHTUNG:

Das Gerät darf bis zur ordnungsgemäßen Beseitigung des Defektes nicht benutzt werden. Für eventuelle Missachtung kann keine Haftung übernommen werden.

Wenn Sie das Gerät weitergeben oder es von einer anderen Person benutzt wird, stellen Sie unbedingt sicher, dass die Person(en) mit der Handhabung und dem Gebrauch vertraut ist. Übergaben Sie dem neuen Besitzer und Benutzer die Aufbau-/Bedienungsanleitung, denn nur so kann er das Gerät sicher und erfolgreich nutzen.

Für unsachgemäße Reparaturen oder bauliche Veränderungen, z.B. Montage von Fremdfabrikatsteilen, nicht für den spezifischen Gebrauch bestimmten STAMM – Sports Originalteilen o. ä., übernimmt der Hersteller oder Händler keine Verantwortung und keine Haftung für Verletzungen, die durch unsachgemäßen Gebrauch entstehen können. Der oder die Benutzer(in) übernimmt das alleinige Risiko bei der Verwendung dieses Fitnessgerätes.



UMWELTSCHUTZ GEHT UNS ALLE AN!

Batterien dürfen nicht in den Hausmüll, sondern in die dafür vorgesehenen Sammelbehälter!!

Vor der Entsorgung (am Ende der Lebensdauer) Ihres Fitnessgerätes, müssen Sie unbedingt die Batterien entfernen.

Jeder Verbraucher ist gesetzlich verpflichtet, Batterien und Akkus über eine von den öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträgern (Gemeinde, Stadtteil oder Vertreiber) eingerichtete Rücknahmestelle zu entsorgen. Batterien und Akkus bitte nur in entladenen Zustand abgeben!



Kennzeichnung: Pb (= Blei), Hg (= Quecksilber), Cd (= Cadmium).

Verpackungen:

Die von uns verwendeten Verpackungsmaterialien sind ausschließlich recyclebare Materialien

- Transport-/Außenverpackung aus Pappe
- Schutzfolien und Beutel aus Polyethylen (PE)
- Spannbänder/-gurte aus Polypropylen (PP)
- Stoßfänger und Fixierteile aus FCKW-freiem Polystyrol (PS)

Bitte entsorgen sie diese Materialien entsprechend Ihren örtlichen Bestimmungen, um eine umweltfreundliche Wiederverwertung zu ermöglichen.

Entsorgung des Gerätes:

Sollte das Gerät einmal nicht mehr benutzt werden können, gibt Ihnen der zuständige Müllbeseitigungsverband Ihrer Gemeinde oder Land gern Auskunft über notwendige Maßnahmen zur fachgerechten Entsorgung.

GEWÄHRLEISTUNGEN

Die gesetzliche Gewährleistungszeit beläuft sich auf 24 Monate (Heimgebrauch) innerhalb der europäischen Gemeinschaft. Gewährleistungsbeginn ist das Kauf-/Rechnungs- bzw. Auslieferungsdatum.

Die Gewährleistung bezieht sich auf Herstellungs- und Materialfehler. Ausgenommen sind hiervon Schäden, die durch unsachgemäße Handhabung/Gebrauch, Gewaltanwendung, höhere Gewalt, Anschluss an falsche Netzspannung, Nichtbeachtung der Montage-/Bedienungsanleitung, chemische oder elektrochemische Einwirkungen, Veränderungen oder unfachmännische Reparaturversuche, sowie natürliche Verschleißerscheinungen entstehen.

Liegt kein Fehler im Sinne der Gewährleistung vor oder wird das Gerät ohne Kaufbeleg zur Reparatur eingeschickt, kann die Reparatur nur kostenpflichtig erfolgen.

Während Ihrer 24-monatigen Gewährleistungszeit haben Sie Anspruch und das Recht auf kostenlose Reparatur. Dies bedeutet, dass der eventuell aufgetretene Mangel für Sie kostenlos behoben wird.

Sollte eine Reparatur während der Gewährleistungszeit unwirtschaftlich sein, oder unsere Bemühungen zur Beseitigung des Mangels fehlschlagen, behalten wir uns das Recht vor, den Artikel ganz oder teilweise auszutauschen.

Um Ihnen eine schnelle Behebung des Mangels zu ermöglichen, melden Sie uns bitte jeden Mangel sofort.

Äußerlich- und offensichtliche Mängel einschließlich Transportschäden können von uns nur anerkannt werden, wenn Sie innerhalb einer Woche nach Kauf-/Rechnungsdatum oder Lieferung angezeigt werden. Hierbei ist es ausreichend, unter nachstehender Kundendienstanschrift telefonisch oder auf schriftlichem Wege diese anzuzeigen.

Durch Inanspruchnahme der Gewährleistung verlängert sich die Gewährleistungsfrist für das Gerät nicht.

Nach Ablauf der Gewährleistungszeit berechnen wir Ihnen die entstandenen Kosten: Porto-/Verpackungskosten, Material und Arbeitszeit. Rücksendung sind ausschließlich mit unserem Serviceteam abzusprechen (Nicht angemeldete Sendungen werden annahmeverweigert)



GESAMT-TEILELISTE

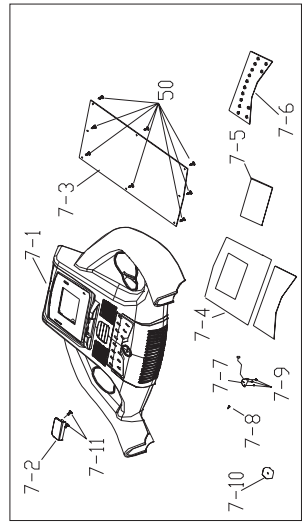
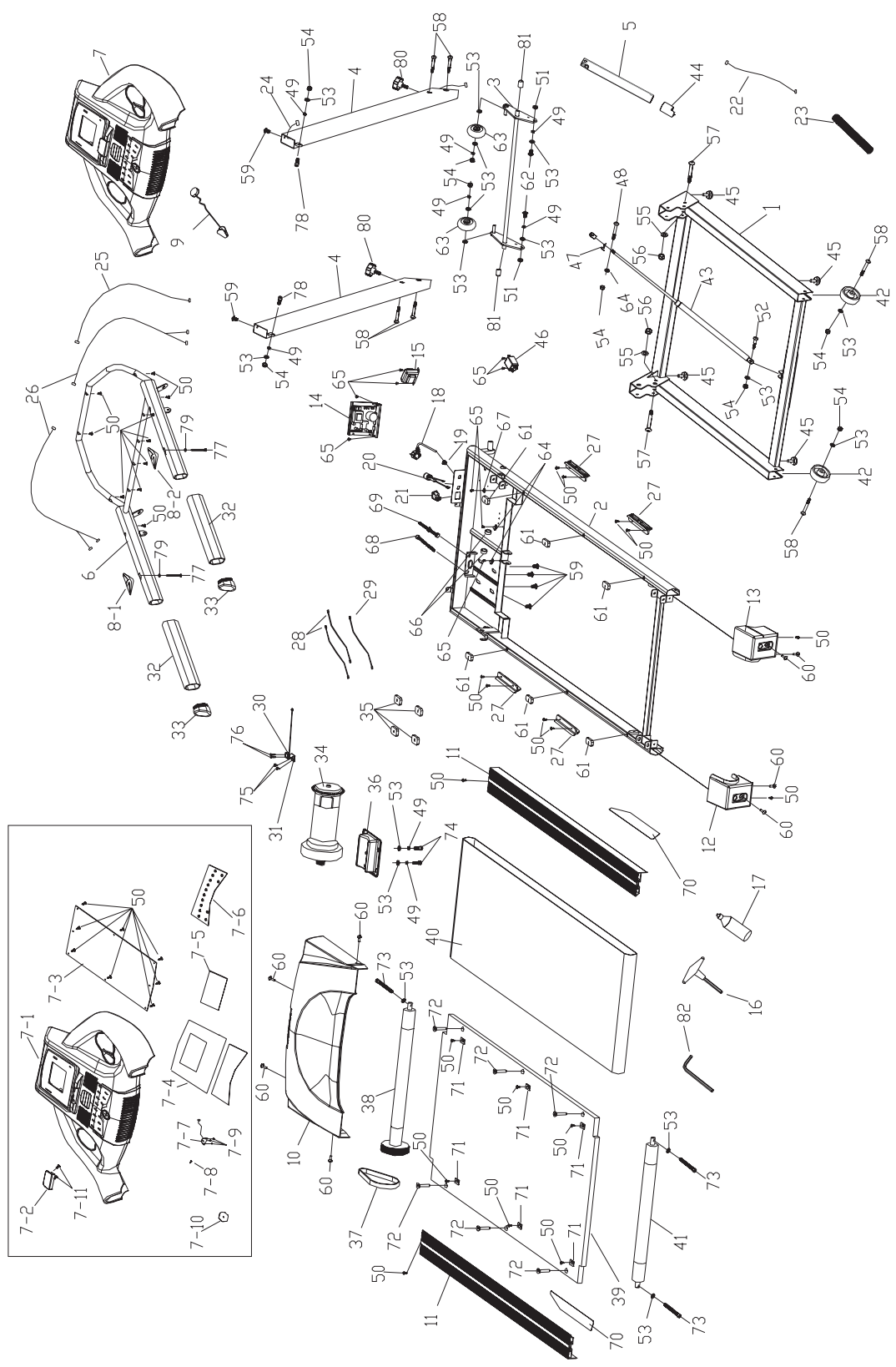
Nr.	Bezeichnung	Anzahl
1	Basisrahmen	1 Stück
2	Hauptrahmen	1 Stück
3	Neigungswinkelrahmen	1 Stück
4	Stütze links&rechts	2 Stück
5	Steigungsverstellung, Verbindungsrohr lang	1 Stück
6	Konsolenrahmen	1 Stück
7	Konsole	1 Stück
7-1	Computerabdeckung	1 Stück
7-2	Endkappe	2 Stück
7-3	Computeraufnahme	1 Stück
7-4	Displayoberfläche	1 Stück
7-5	Displayabdeckung	1 Stück
7-6	Tastenbedienfeld	1 Stück
7-7	Sicherheits-Not-Stopp-Magnet	1 Stück
7-8	Sicherheitsschalter	1 Stück
7-9	Selbstsichernde Schraube	1 Stück
7-10	gelber Aufkleber	1 Stück
7-11	Selbstsichernde Schraube ST4x10	1 Stück
8-1	Handpulsensor links	1 Stück
8-2	Handpulsensor rechts	1 Stück
9	Sicherheits-Not-Stopp	1 Stück
10	Motorabdeckung	1 Stück
11	Seitliche Trittfächen	2 Stück
12	Endkappe Basisrahmen links	1 Stück
13	Endkappe Basisrahmen rechts	1 Stück
14	Platine	1 Stück
15	Gleichstromwandler	1 Stück
16	T-Griff Handschraube	1 Stück
17	Flasche Silikonöl	1 Stück
18	Netzkabel	1 Stück
19	Kabelführung	1 Stück
20	Sicherung mit Kabel	1 Stück
21	Schalter	1 Stück

Nr.	Bezeichnung	Anzahl
22	Kabel L-800	1 Stück
23	Kabelsicherung	1 Stück
24	Kabel L-1100	1 Stück
25	Kabel L-850	1 Stück
26	Handpulsikabel	2 Stück
27	Dämpfungskissen	4 Stück
28	Stromverbindungskabel rot	2 Stück
29	Stromverbindungskabel schwarz	1 Stück
30	Geschwindigkeitssensor	1 Stück
31	Träger Geschwindigkeitssensor	1 Stück
32	Schaumstoffummantelung	2 Stück
33	Endkappe Handlauf	2 Stück
34	Motor	1 Stück
35	Dämpfungskissen	4 Stück
36	Motor Basisrahmen	1 Stück
37	Antriebsriemen	1 Stück
38	Antriebsrolle vorne	1 Stück
39	Laufdeck	1 Stück
40	Laufgürtel	1 Stück
41	Antriebsrolle hinten	1 Stück
42	Transportrollen Ø 46	2 Stück
43	Zylinder	1 Stück
44	Manschette Ø33xØ23x48	1 Stück
45	Standfüsse	4 Stück
46	Filter	1 Stück
47	Feder	2 Stück
48	Schlitzzschraube M8x50x20	1 Stück
49	Federring Ø8	4 Stück
50	Stahlnagel ST4x16	36 Stück
51	Plastikunterlegscheibe	2 Stück
52	Schlitzzschraube M8x30x20	1 Stück
53	Unterlegscheibe Ø8	20 Stück
54	Selbstsichernde Mutter M8	8 Stück

Nr.	Bezeichnung	Anzahl
55	Unterlegscheibe Ø10	2 Stück
56	Selbstsichernde Mutter M10	2 Stück
57	Schlitzzschraube M10x90x45	2 Stück
58	Schlitzzschraube M8x40x20	6 Stück
59	Kreuzschlitzzschraube M8x15	6 Stück
60	Kreuzschlitzzschraube M5x10	8 Stück
61	Dämpfung Laufdeck	6 Stück
62	Kreuzschlitzzschraube M8x20	2 Stück
63	Transportrollen	2 Stück
64	Kabelbinder	2 Stück
65	Kreuzschlitzzschraube M4x10	9 Stück
66	Magnetring Ø29xØ17x7,5	2 Stück
67	Unterlegscheibe Ø5	1 Stück
68	Sechskantschraube M8x75	1 Stück
69	Doppelseitigesklebeband	1 Stück
70	Dämpfungskissen	2 Stück
71	Aufnahme für seitliche Trittfächen	6 Stück
72	Kreuzschlitzzschraube M6x40	6 Stück
73	Schlossschraube M8x75	6 Stück
74	Schlossschraube M8x15	3 Stück
75	Kreuzschlitzzschraube M4x6	2 Stück
76	Selbstsichernde Schraube ST3x10	2 Stück
77	Selbstsichernde Schraube ST4x35	4 Stück
78	Schlossschraube M8x25	2 Stück
79	Unterlegscheibe flach Ø4,5xØ12x1,0	2 Stück
80	Handschraube M8x15	2 Stück
81	Buchse	2 Stück
82	Inbusschraubendreher	1 Stück



GESAMT-EXPLOSIONSZEICHNUNG





Stamm Service
STAMM SPORTS GmbH
An der Nordhelle 19
51645 Gummersbach

Postanschrift:
Postfach 1154
51679 Bergneustadt

Tel.: (0049) - (0)2261-91410-15
Telefonkosten sind abhängig von ihrem Tarif.
Montag – Donnerstag 10.00 bis 16.00 Uhr
Freitag von 10.00 bis 17.00 Uhr
E-Mail: service@stamm-sports.de

Stand: 11/2015 Änderungen vorbehalten

Die Stamm Sports GmbH arbeitet ständig an der Weiterentwicklung aller Modelle. Bitte haben die Verständnis dafür, das jederzeit Änderungen des Lieferumfanges in Ausstattung, Form und Technik möglich sind. Aus den Abbildungen, Beschreibungen und Angaben können daher keine Ansprüche hergeleitet werden. Nachdruck, Vervielfältigung oder Übersetzung, auch auszugsweise, sind ohne schriftliche Genehmigung der Stamm Sports GmbH nicht gestattet. Alle Rechte nach dem Gesetz über das Urheberrecht bleiben der Stamm Sports GmbH ausdrücklich vorbehalten.

©Stamm Sports GmbH

Die Texte, Abbildungen und Normen in dieser Anleitung basieren auf dem Informationsstand zum Zeitpunkt der Herstellung.

Bedienungsanleitung Laufband Serie Track zero