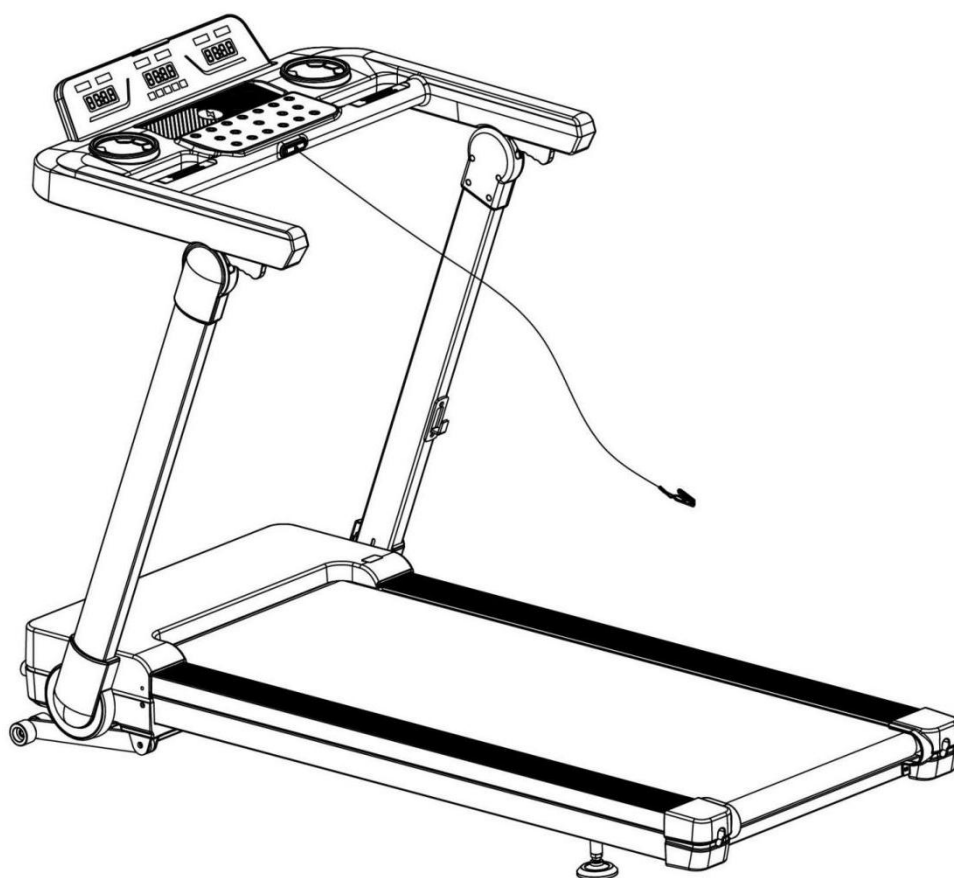




Laufband – TF300 Bedienungsanleitung

INHALT

<u>Wichtige Sicherheitshinweise</u>	<u>2</u>
<u>Wichtige Elektrische Hinweise</u>	<u>3</u>
<u>Wichtige Bedienungshinweise</u>	<u>4</u>
<u>Montageanleitung</u>	<u>5</u>
<u>Anleitung zum Zusammenklappen und Transport</u>	<u>13</u>
<u>Wichtige Informationen zur Elektrik</u>	<u>16</u>
<u>Bedienungsanleitung</u>	<u>17</u>
<u>Benutzerdefinierte Programme</u>	<u>21</u>
<u>Anleitung zur App-Verbindung</u>	<u>24</u>
<u>Fehlerbehebung</u>	<u>25</u>
<u>Kurzanleitung</u>	<u>26</u>
<u>Sicherheitsmaßnahmen beim Training</u>	<u>27</u>
<u>Aufwärmübungen</u>	<u>28</u>
<u>Wartungsanleitung</u>	<u>29</u>
<u>Einstellungen</u>	<u>30</u>
<u>Explosionszeichnungen</u>	<u>31</u>
<u>Teileliste</u>	<u>33</u>
<u>Technische Daten / Entsorgung</u>	<u>36</u>
<u>Konformitätserklärung</u>	<u>40</u>
<u>Herstellergarantie</u>	<u>41</u>

ACHTUNG

Dieses Laufband ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt und besitzt eine Garantie für diese Anwendung. Bei jeder anderen Anwendung erlischt diese Garantie vollumfänglich.

Bevor Sie beginnen:

1. Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung vor der Installation und Inbetriebnahme sorgfältig durch.
2. Bewahren Sie diese Anleitung bitte zum späteren Nachschlagen auf.
3. Das Gerät kann aufgrund von Modellverbesserungen geringfügig von den Produktabbildungen abweichen.

ACHTUNG:

1. Wir empfehlen Ihnen, zu Beginn einer Trainingseinheit mit langsamer Geschwindigkeit zu starten und sich an den Handläufen festzuhalten, bis Sie sich sicher fühlen und mit dem Laufband vertraut sind.
2. Befestigen Sie das Magnetende des Sicherheitsschlüssels am Computer und befestigen Sie das andere Ende an Ihrer Kleidung.
3. Um Ihr Training sicher zu beenden, drücken Sie den Stoppknopf oder ziehen Sie am Sicherheitsschlüssel – das Laufband hält dann sofort an.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

WARNUNG – Lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie dieses Laufband benutzen. Es ist wichtig, dass Ihr Laufband regelmäßig gewartet wird, um seine Lebensdauer zu verlängern. Wenn Sie Ihr Laufband nicht regelmäßig warten lassen, kann dies zum Erlöschen Ihrer Garantie führen.

Gefahr – Um das Risiko eines Stromschlags zu verringern, trennen Sie Ihr Laufband vor Reinigungs- und/oder Wartungsarbeiten von der Steckdose.

VERWENDEN SIE KEIN VERLÄNGERUNGSKABEL: VERSUCHEN SIE NICHT, DEN GEERDETEN STECKER DURCH DIE VERWENDUNG UNGEEIGNETER ADAPTER ZU UMGEHEN ODER DAS KABELSET IN IRGEND EINER WEISE ZU VERÄNDERN.

- Stellen Sie das Laufband auf einer ebenen, waagerechten Fläche auf, die über eine geerdete Steckdose mit der richtigen Spannung und Frequenz verfügt.
- Betreiben Sie das Laufband nicht auf dick gepolstertem, flauschigem oder hochflorigem Teppichboden. Dies kann zu Schäden sowohl am Teppich als auch am Laufband führen.
- Halten Sie hinter dem Laufband eine freie Sicherheitsfläche von mindestens 2,0 m Länge und mindestens der Breite des Laufbands frei. In diesem Bereich dürfen sich keine Wände, Möbel oder anderen Gegenstände befinden.
- Stellen Sie das Gerät während des Gebrauchs auf eine feste, ebene Fläche.
- Lassen Sie Kinder niemals auf oder in der Nähe des Laufbands zu.
- Achten Sie beim Laufen darauf, dass der Kunststoffclip an Ihrer Kleidung befestigt ist.

Dies dient Ihrer Sicherheit, falls Sie stürzen oder sich auf dem Laufband zu weit nach hinten bewegen sollten.

- Halten Sie Ihre Hände von allen beweglichen Teilen fern.
- Betreiben Sie das Laufband niemals, wenn das Kabel oder der Stecker beschädigt ist.
- Halten Sie das Kabel von heißen Oberflächen fern.
- Betreiben Sie das Laufband nicht an Orten, an denen Aerosol-Sprühprodukte verwendet werden oder an denen Sauerstoff verabreicht wird. Funken aus dem Motor können eine leicht entzündliche Umgebung entzünden.
- Lassen Sie niemals Gegenstände in Öffnungen fallen und führen Sie keine Gegenstände in diese ein.
- Das Laufband ist ausschließlich für den Heimgebrauch bestimmt und nicht für langes Laufen geeignet.
- Zum Trennen der Stromversorgung stellen Sie alle Bedienelemente auf „Aus“, entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel und ziehen Sie dann den Stecker aus der Steckdose.
- Die Pulssensoren sind keine medizinischen Geräte. Verschiedene Faktoren, darunter die Bewegungen des Benutzers, können die Genauigkeit der Herzfrequenzmessungen beeinflussen. Die Pulssensoren dienen lediglich als Trainingshilfe zur allgemeinen Ermittlung von Herzfrequenztrends.
- Benutzen Sie die vorhandenen Handläufe; sie dienen Ihrer Sicherheit.
- Tragen Sie geeignetes Schuhwerk. High Heels, elegante Schuhe, Sandalen oder barfuß sind für die Nutzung auf Ihrem Laufband nicht geeignet. Es werden hochwertige Sportschuhe empfohlen, um Ermüdungserscheinungen in den Beinen zu vermeiden.

Entfernen Sie nach dem Gebrauch den Sicherheitsschlüssel, um eine unbefugte Inbetriebnahme des Laufbands zu verhindern.

WICHTIGE ELEKTRISCHE HINWEISE

WARNUNG!

- 1) Verwenden Sie für dieses Laufband NIEMALS eine Steckdose mit Fehlerstromschutzschalter (GFCI). Verlegen Sie das Netzkabel so, dass es von allen beweglichen Teilen des Laufbands ferngehalten wird, einschließlich des Höhenverstellmechanismus und der Transportrollen.
- 2) Betreiben Sie das Laufband NIEMALS mit Strom aus einem Generator oder einer USV.
- 3) Entfernen Sie NIEMALS eine Abdeckung, ohne zuvor die Netzstromversorgung zu unterbrechen.
- 4) Setzen Sie dieses Laufband NIEMALS Regen oder Feuchtigkeit aus. Dieses Laufband ist nicht für den Einsatz im Freien, in der Nähe eines Schwimmbeckens oder in einer anderen Umgebung mit hoher Luftfeuchtigkeit ausgelegt.

WICHTIGE BEDIENUNGSHINWEISE

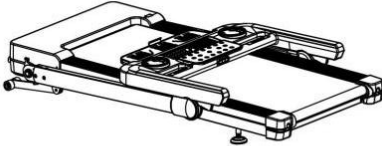
- 1) Stecken Sie den Netzstecker direkt in die Steckdose.
- 2) Die ununterbrochene Laufzeit beträgt weniger als 2 Stunden. Lesen Sie unbedingt die gesamte Bedienungsanleitung durch, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen.
- 3) Beachten Sie, dass Änderungen der Geschwindigkeit und der Steigung nicht sofort erfolgen. Stellen Sie die gewünschte Geschwindigkeit an der Bedienkonsole ein und lassen Sie die Einstelltaste los. Das Gerät führt den Befehl schrittweise aus.
- 4) Seien Sie vorsichtig, wenn Sie während des Laufens auf Ihrem Laufband anderen Tätigkeiten nachgehen, wie z. B. Fernsehen, Lesen usw. Diese Ablenkungen können dazu führen, dass Sie das Gleichgewicht verlieren oder von der Mitte des Laufbands abkommen, was zu schweren Verletzungen führen kann.
- 5) Um einen Verlust des Gleichgewichts und unerwartete Verletzungen zu vermeiden, steigen Sie NIEMALS auf das Laufband auf oder von ihm ab, während sich das Band bewegt. Dieses Gerät startet mit einer sehr niedrigen Geschwindigkeit. Das bloße Stehen auf dem Band während der langsamen Beschleunigung ist erst dann zulässig, wenn Sie den Umgang mit diesem Gerät erlernt haben.
- 6) Halten Sie sich bei der Änderung der Einstellungen stets am Handlauf fest.
- 7) Im Lieferumfang dieses Geräts ist ein Sicherheitsschlüssel enthalten. Durch Entfernen des Sicherheitsschlüssels wird das Laufband sofort angehalten; das Laufband schaltet sich automatisch aus. Durch Einstecken des Sicherheitsschlüssels wird die Anzeige zurückgesetzt.
- 8) Üben Sie keinen übermäßigen Druck auf die Bedientasten der Konsole aus. Diese sind präzise eingestellt, um bereits bei geringem Fingerdruck einwandfrei zu funktionieren.
- 9) Dieses Gerät ist nicht für die Nutzung durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und Kenntnis vorgesehen, es sei denn, sie werden bei der Nutzung des Geräts von einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person beaufsichtigt oder angeleitet. Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
- 10) Bitte konsultieren Sie vor dem Training zunächst Ihren Arzt, wenn Sie an einer der folgenden Erkrankungen leiden:
- 11) Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes, Atemwegserkrankungen, Rauchen sowie andere chronische Erkrankungen und Begleiterkrankungen.
- 12) Wenn Sie über 35 Jahre alt sind und über dem Normalgewicht liegen.
- 13) Frauen während der Schwangerschaft oder Stillzeit.
- 14) Bitte brechen Sie das Training sofort ab und konsultieren Sie Ihren Arzt, wenn Sie Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere Symptome verspüren.
- 15) Bitte trinken Sie ausreichend Wasser, nachdem Sie länger als 20 Minuten auf unserem Laufband trainiert haben.

Warnung: Wir empfehlen Ihnen, vor Beginn Ihres Trainings Ihren Arzt oder eine medizinische Fachkraft zu konsultieren, insbesondere wenn Sie älter als 35 Jahre sind oder bereits gesundheitliche Probleme haben. Wir übernehmen keine Haftung für Probleme oder Verletzungen, wenn Sie unsere Anweisungen nicht befolgen. Das Laufband muss sorgfältig zusammengebaut und die Motorabdeckung angebracht werden, bevor es an die Stromversorgung angeschlossen wird.

MONTAGEANLEITUNG

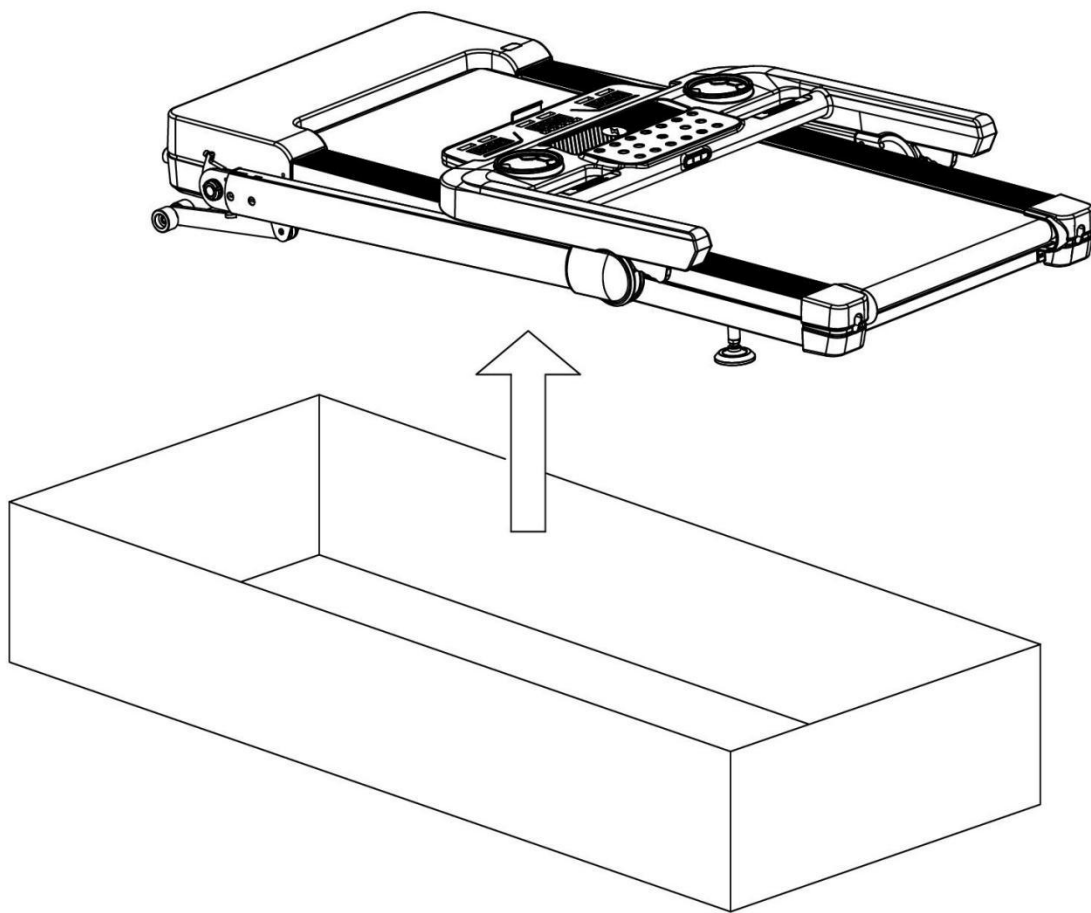
Wenn Sie den Karton öffnen, finden Sie die folgenden Einzelteile:

A-1

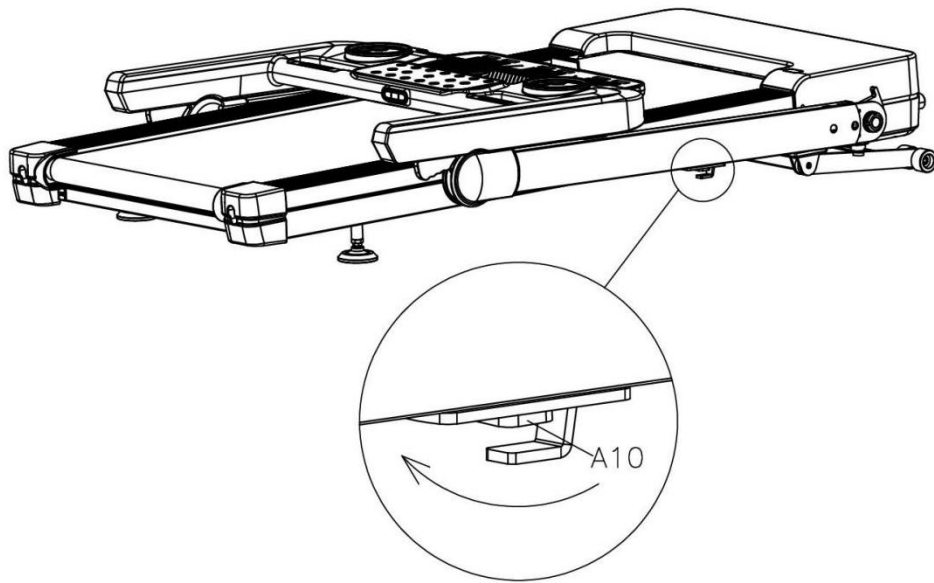
 A	 B	 B08
 C19	 E13	 C

Nr.	Beschreibung	Größe	Anzahl (Stück)
A	Hauptrahmen		1
B	Schmieröl		1
B08	Inbusschlüssel		1
C19	Untere Abdeckungen		2
E13	Netzkabel		1
C	Sicherheitsschlüssel		1

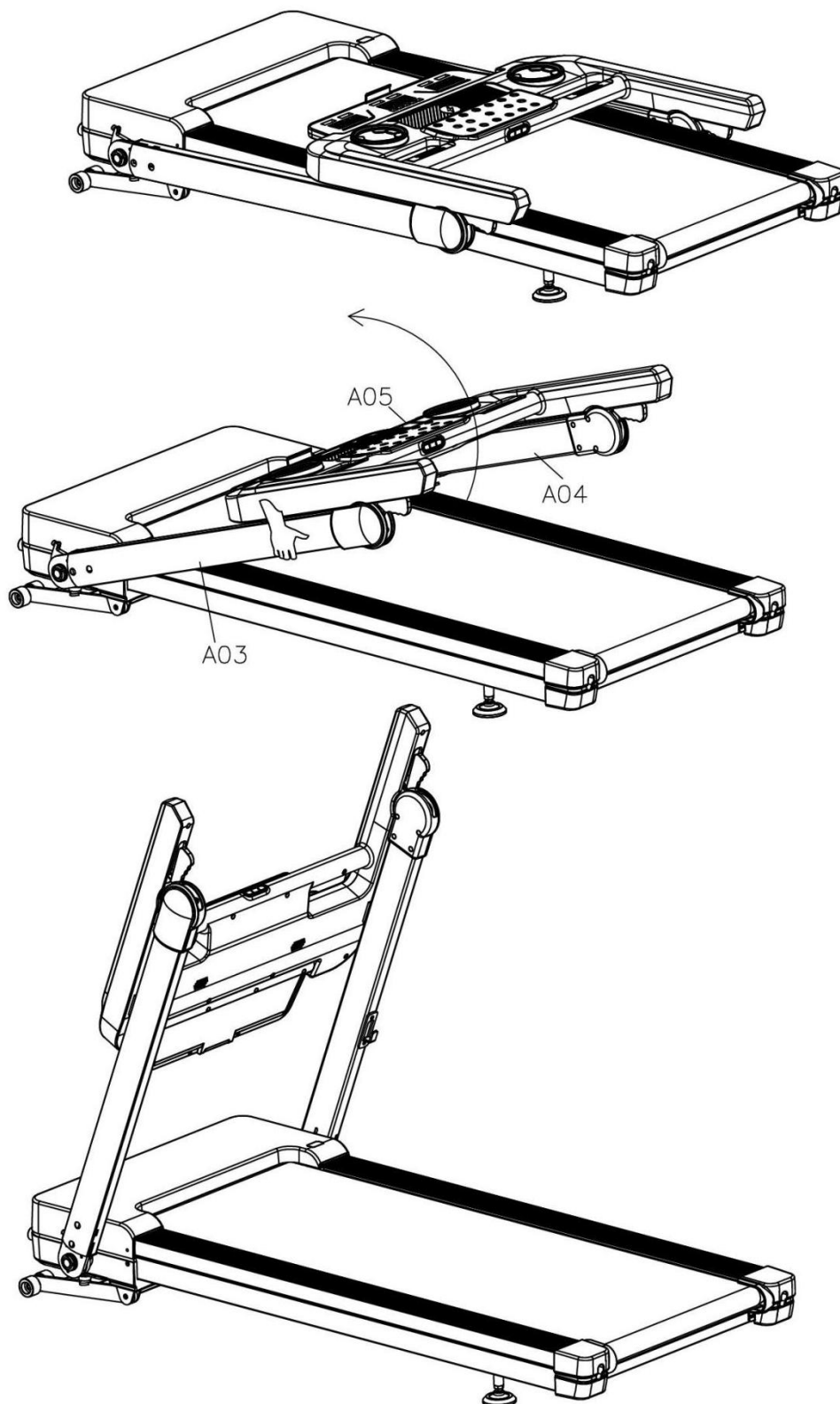
B-1



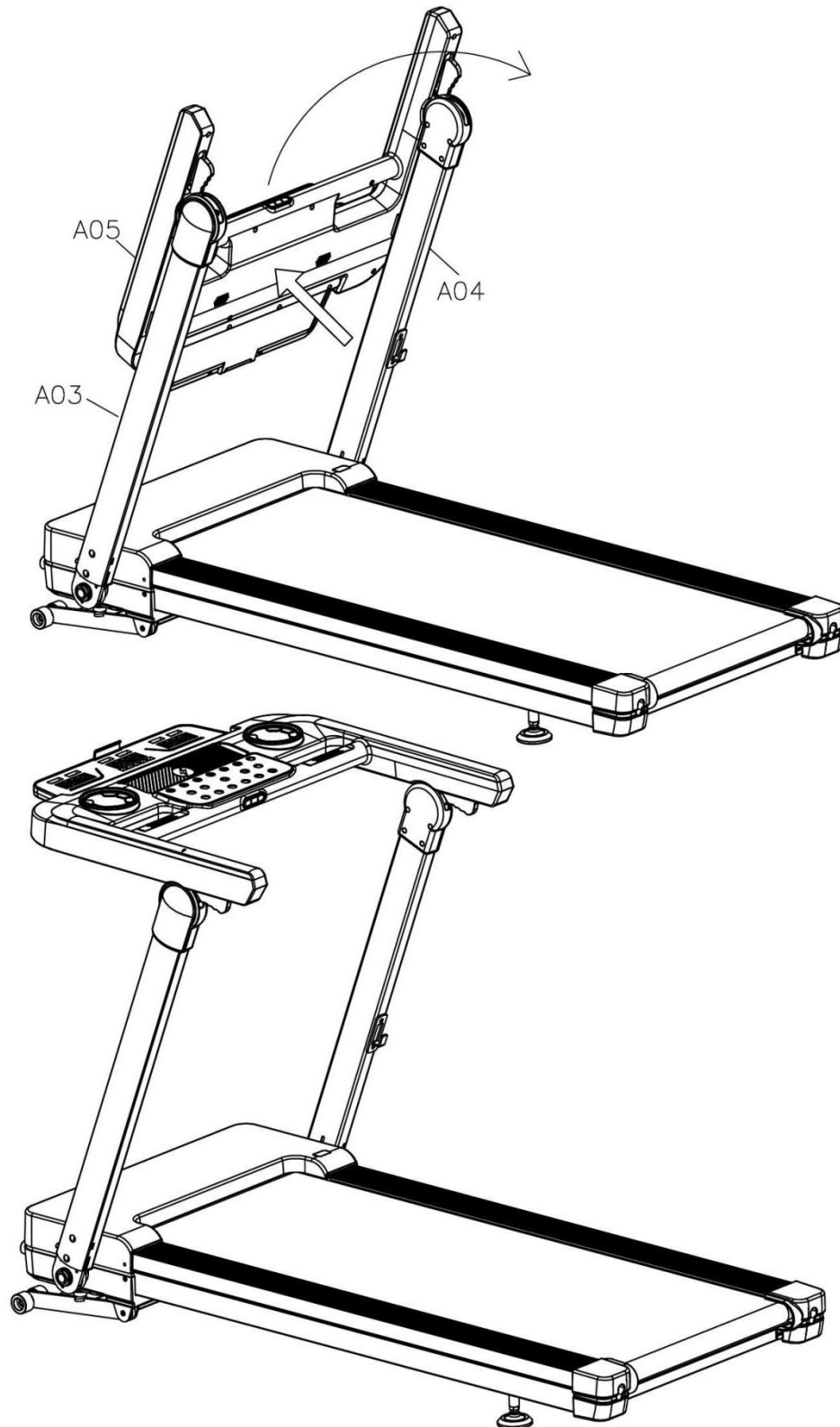
B-2



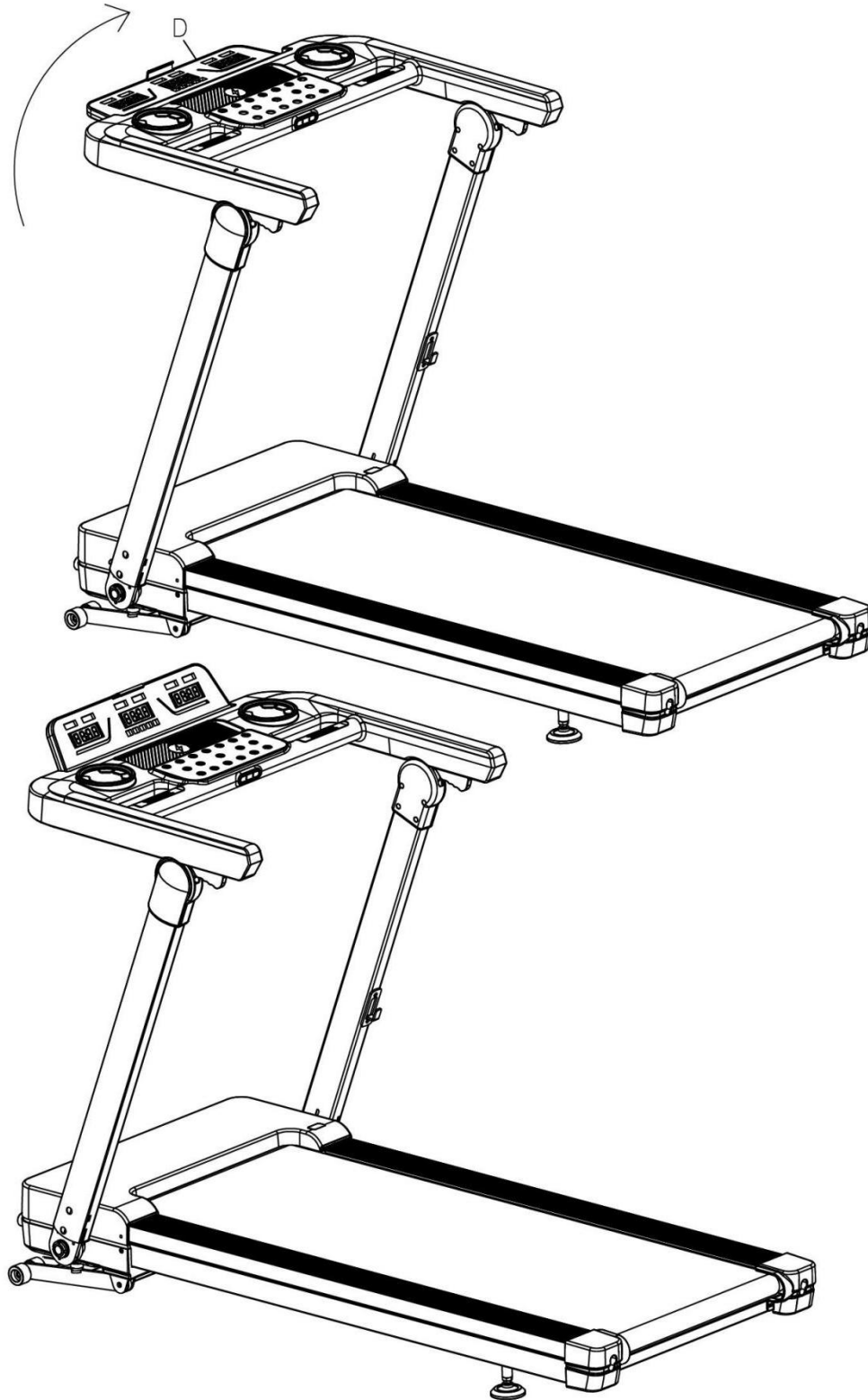
B-3



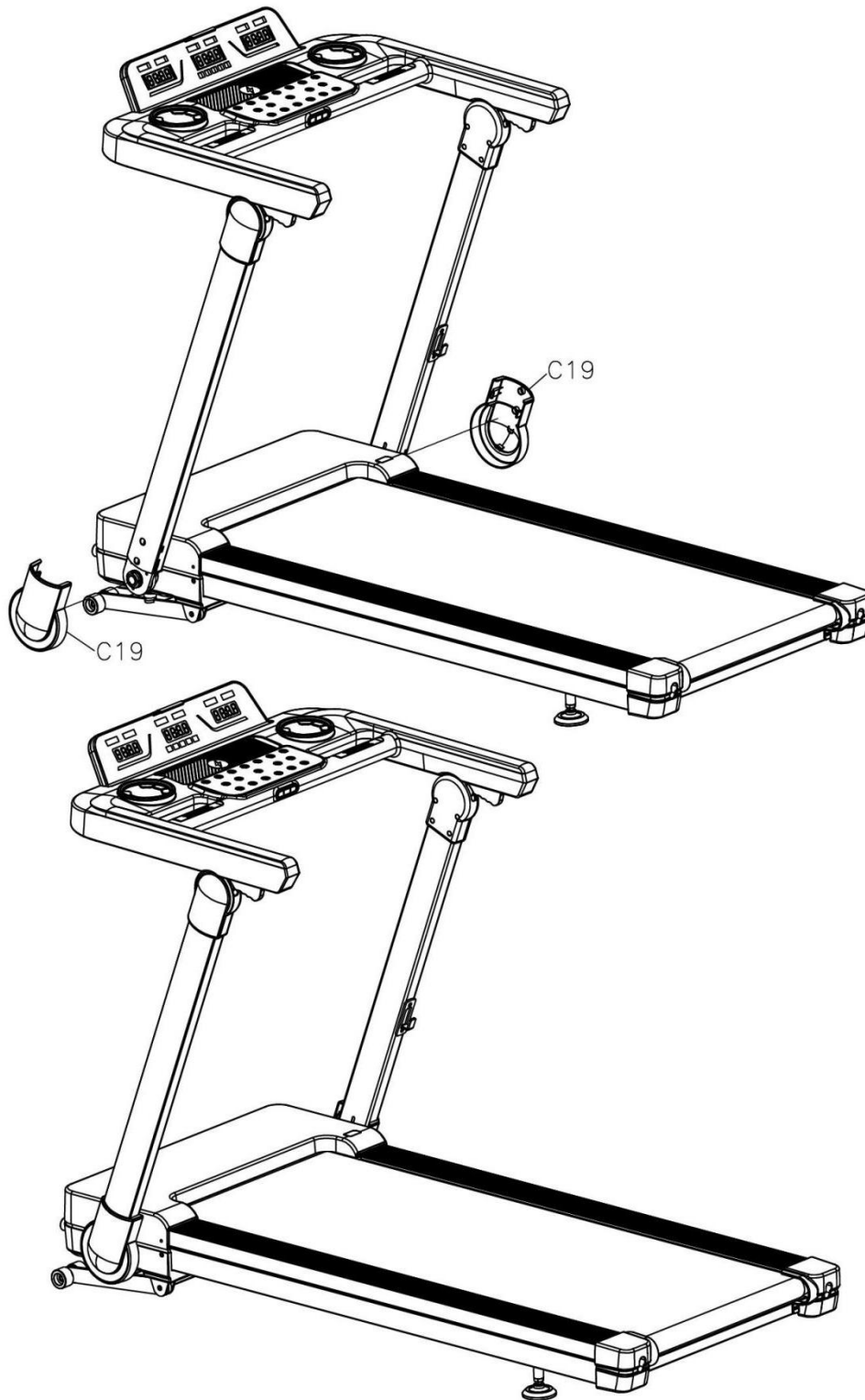
B-4



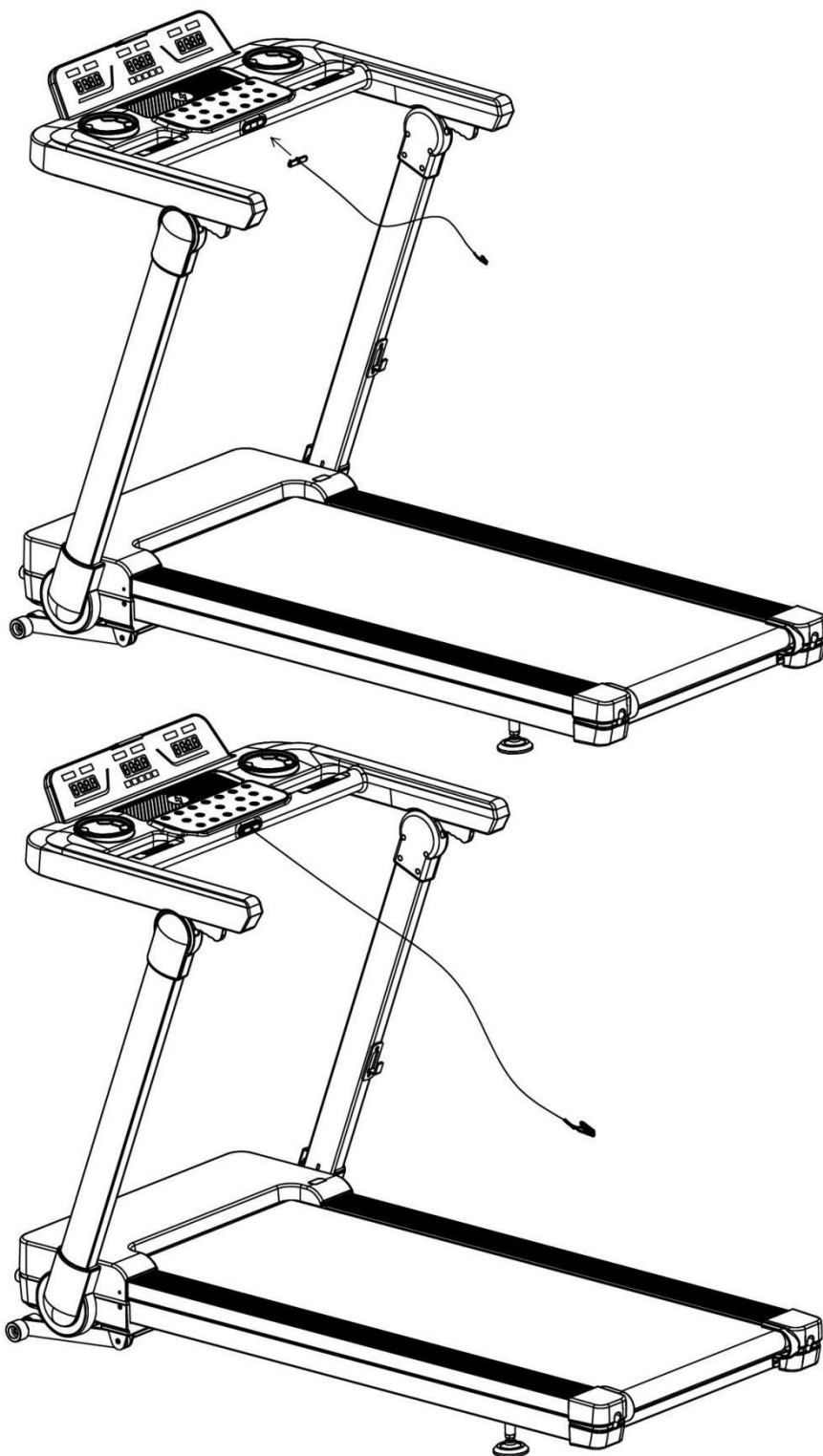
B-5



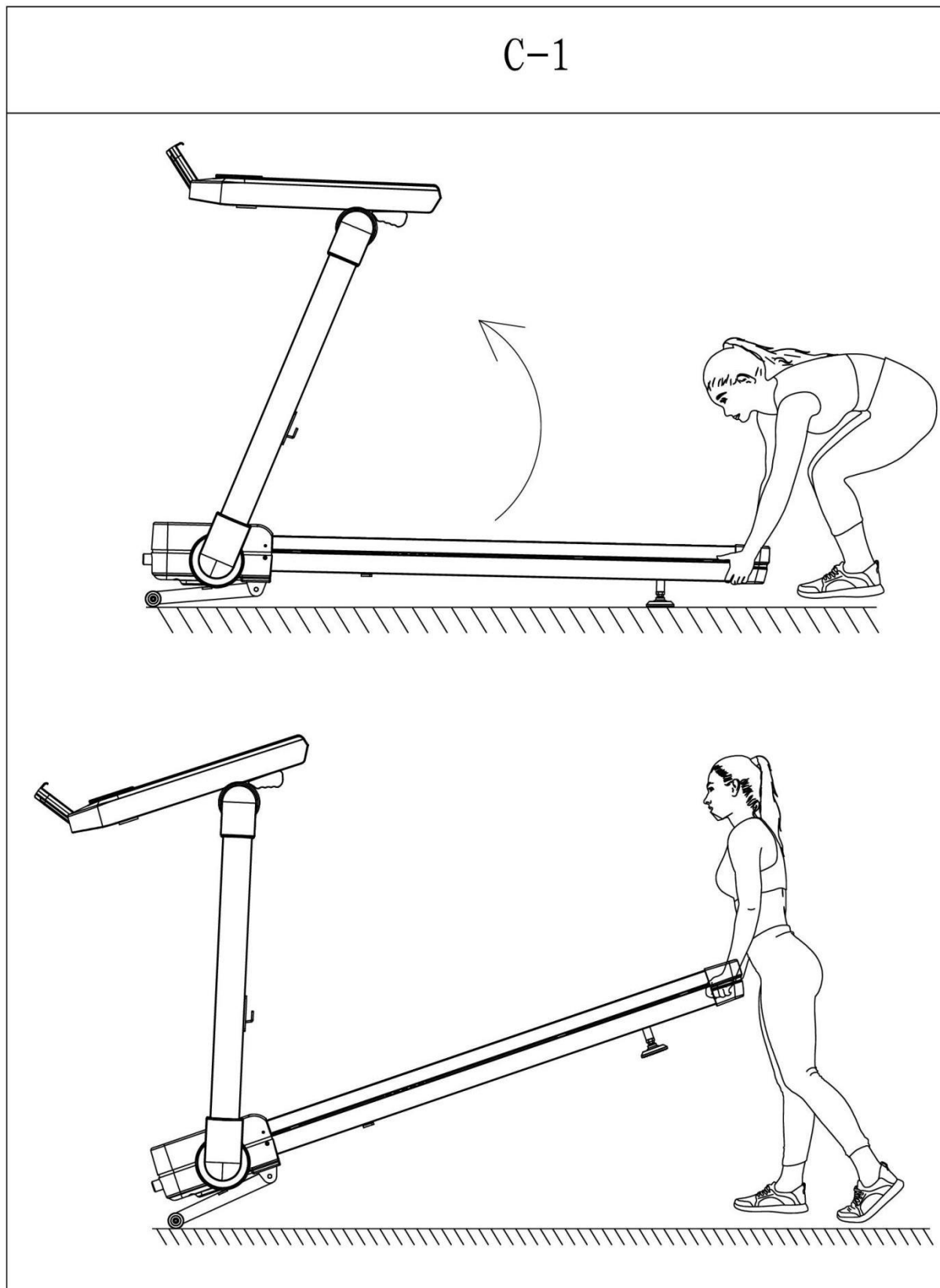
B-6



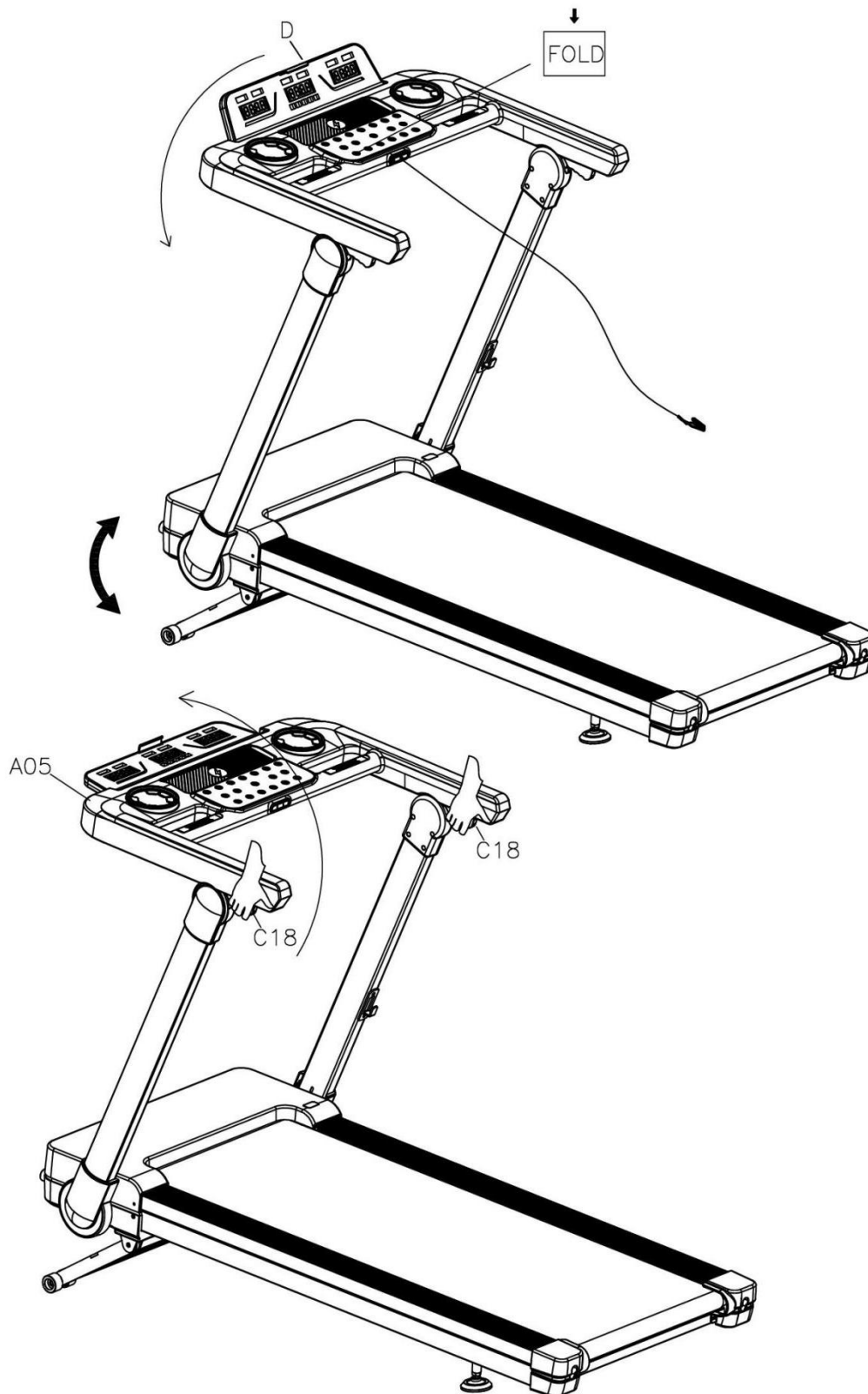
B-7



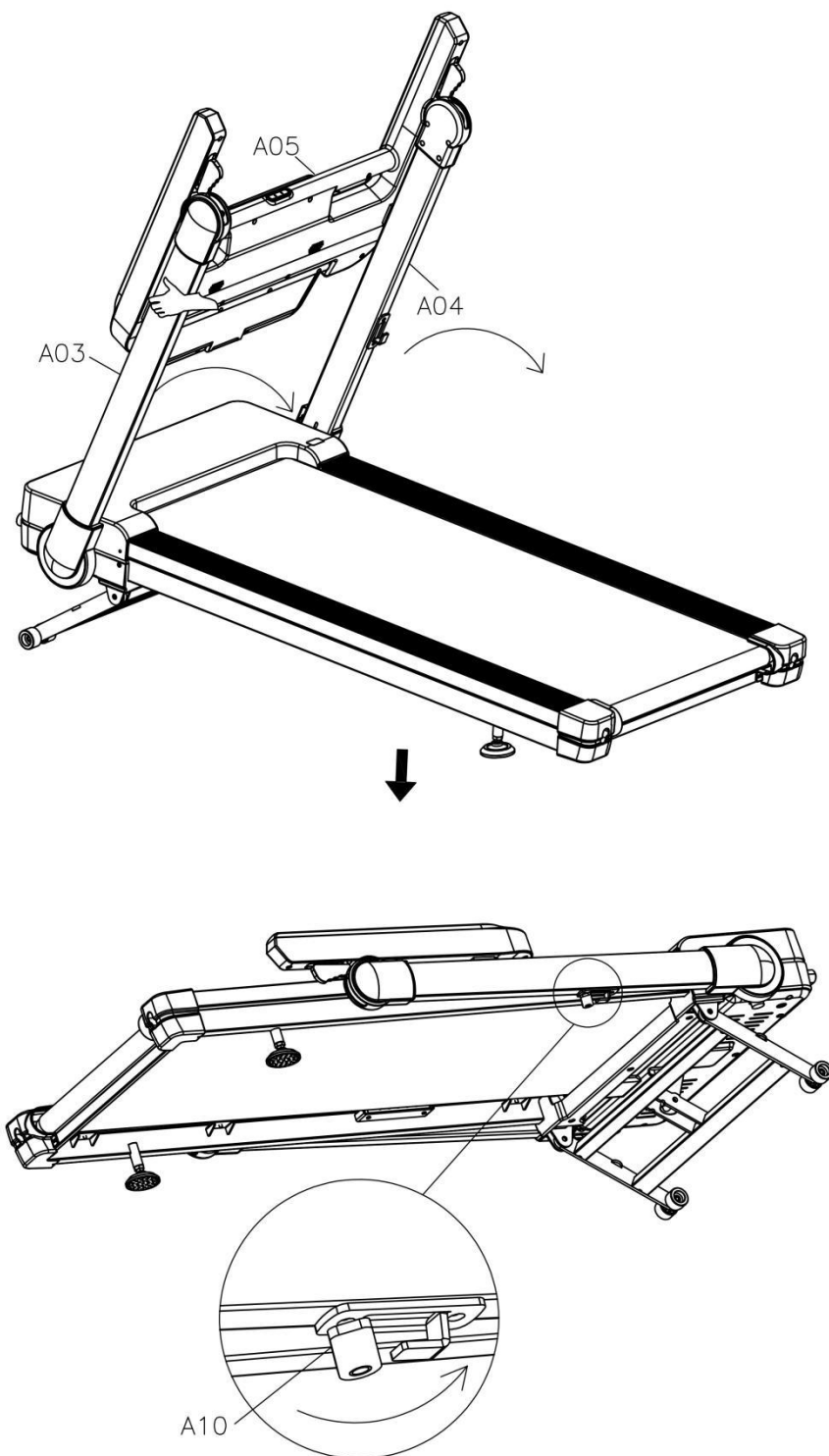
ANLEITUNG ZUM ZUSAMMENKLAPPEN UND TRANSPORT:



D-1



D-2



Wichtige Informationen zur Elektrik

ERDUNGSVERFAHREN:

Dieses Produkt muss geerdet werden. Die Erdung bietet den geringsten Widerstand für elektrischen Strom und verringert das Risiko eines Stromschlags. Der Stecker muss in eine geeignete Steckdose gesteckt werden, die ordnungsgemäß installiert und gemäß allen örtlichen Vorschriften und Verordnungen geerdet ist. Stellen Sie sicher, dass das Produkt an eine Steckdose angeschlossen ist, die die gleiche Konfiguration wie der Stecker aufweist. Verwenden Sie für dieses Produkt keinen Adapter.

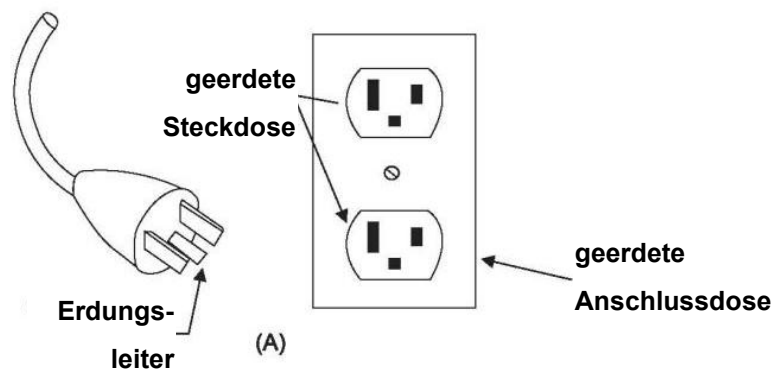
Dieses Produkt ist für den Einsatz in einem Nennstromkreis vorgesehen und verfügt über einen Schutzkontaktstecker (Skizze A). Stellen Sie sicher, dass das Produkt an eine Steckdose angeschlossen ist, die die gleiche Konfiguration wie der Stecker aufweist. Bei diesem Produkt darf kein Adapter verwendet werden.

GEFAHR:

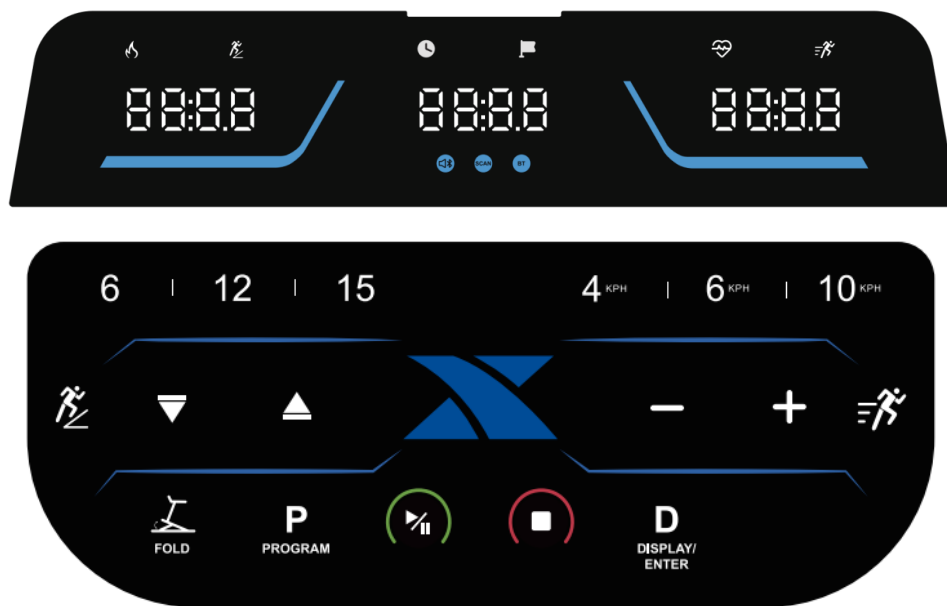
Ein unsachgemäßer Anschluss des Schutzleiters kann die Gefahr eines Stromschlags verursachen. Wenden Sie sich an einen zertifizierten Elektriker, wenn Sie Zweifel daran haben, ob das Produkt ordnungsgemäß geerdet ist. Nehmen Sie keine Veränderungen am mitgelieferten Stecker vor. Sollte dieser nicht in die Steckdose passen, lassen Sie von einem Elektriker eine geeignete Steckdose installieren.

WARNUNG!

1. Verwenden Sie für dieses Laufband NIEMALS eine Steckdose mit Fehlerstromschutzschalter (GFCI). Verlegen Sie das Netzkabel so, dass es nicht mit beweglichen Teilen des Laufbands, einschließlich des Höhenverstellmechanismus und der Transportrollen, in Berührung kommt.
2. Betreiben Sie das Laufband NIEMALS mit einem Generator oder einer USV-Stromversorgung.
3. Entfernen Sie NIEMALS eine Abdeckung, ohne zuvor die Stromversorgung zu unterbrechen.
4. Setzen Sie das Laufband NIEMALS Regen oder Feuchtigkeit aus. Dieses Laufband ist nicht für den Einsatz im Freien, in der Nähe von Schwimmbädern oder in anderen Umgebungen mit hoher Luftfeuchtigkeit ausgelegt.



BEDIENUNGSANLEITUNG



Anzeigefenster (bei gemeinsam genutzten Fenstern wechselt die Anzeige alle 5 Sekunden):

Fenster „SPEED“ und „PUL.“: Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit während des Betriebs an. Anzeigebereich für die Geschwindigkeit: Imperial 0,6–12,5 mph / metrisch 1,0–20,0 km/h. Wenn der Benutzer beide Handpulssensoren berührt, erkennt das System die Herzfrequenz und zeigt sie in diesem Fenster an. Anzeigebereich für die Herzfrequenz: 50–200 Schläge pro Minute (diese Daten dienen nur als Anhaltspunkt und sind nicht für medizinische Zwecke bestimmt).

Fenster „TIME“ & „DISTANCE“: Zeigt im Einstellungsmodus „P1...-P15-U01-U02-U03-FAT“ an. Zeigt die Trainingszeit an. Aufwärtzähler von 0:00–99:59 (Min:Sek), der sich bei Erreichen des Maximalwerts zurücksetzt; der Countdown-Timer zählt von der eingestellten Zeit (maximale Einstellung 90 Minuten) bis Null herunter. Bei Erreichen von 0:00 bremsst das Laufband sanft ab, stoppt und zeigt „End“ an. Es wechselt 5 Sekunden nach dem Stopp in den Standby-Modus. Während des Betriebs wird die Distanz angezeigt: Aufwärtzählung von 0,00–99,99; bei Überschreitung des Maximalwerts wird der Zähler zurückgesetzt und zählt erneut von 0 aufwärts; Rückwärtzählung vom eingestellten Wert bis Null. Bei Erreichen von 0 bremsst das Laufband sanft ab, hält an und zeigt „End“ an. 5 Sekunden nach dem Anhalten wechselt es in den Standby-Modus.

Fenster „INCL.“ & „CAL.“: Zeigt die aktuelle Steigungsstufe an. Anzeigebereich für die Steigung: 0–15 Stufen.

Zeigt den Kalorienverbrauch an. Zählt von 0,0 bis 9999 hoch, wird bei Überschreitung des Maximalwerts zurückgesetzt und zählt erneut von 0 hoch; zählt vom eingestellten Wert bis Null herunter. Bei Erreichen von 0 bremsst das Laufband sanft ab, hält an und zeigt „End“ an. 5 Sekunden nach dem Anhalten wechselt es in den Standby-Modus.

Tastenfunktionen:

„PROG“-Taste (Programm): Drücken Sie diese Taste im Standby-Modus, um durch 18 verschiedene Programme zu blättern: „P1-P2...P15-U01-U02-U03-FAT“. Der manuelle Modus ist der Standardmodus mit einer Standardgeschwindigkeit von 0,6 MPH (imperial) bzw. 1,0 km/h (metrisch). (P1–P15 sind integrierte Programme; U01-U02-U03 sind benutzerdefinierte Programme. FAT ist der Modus zur Körperfettmessung).

„MODE“-Taste: Drücken Sie **diese** Taste, um durch die Countdown-Modi zu blättern: „10:00“ (Zeit), „1,00“ (Distanz), „50,0“ (Kalorien). Stellen Sie in jedem Modus mit den Tasten „Geschwindigkeit +/-“ und „Steigung +/-“ den gewünschten Wert ein. Drücken Sie die „START“-Taste, um den Betrieb zu starten.

„START“-Taste: Drücken Sie diese Taste bei eingeschaltetem Gerät und eingelegtem Sicherheitsschlüssel, um das Laufband zu starten. Im manuellen Modus startet das Laufband mit der Mindestgeschwindigkeit (imperial 0,6 MPH, metrisch 1,0 km/h) und einer Steigung von null.

Tasten „SPEED +“ und „SPEED -“: Im Einstellmodus passen Sie den eingestellten Wert an. Während des Betriebs passen Sie die Geschwindigkeit an. Die Schrittweite beträgt 0,1 pro Tastendruck. Wenn Sie die Taste länger als 0,5 Sekunden gedrückt halten, wird die Geschwindigkeit kontinuierlich erhöht oder verringert.

Tasten „INCLINE +“ und „INCLINE -“: Im Einstellungsmodus stellen Sie den Sollwert ein. Während des Betriebs passen Sie die Steigung an. Die Schrittweite beträgt 1 Stufe pro Tastendruck. Wenn Sie die Taste länger als 0,5 Sekunden gedrückt halten, wird die Steigung kontinuierlich erhöht oder verringert.

Schnellwahltasten „INCLINE: 6, 12, 15“: Zur schnellen Auswahl der Steigung.

„SPEED: 4, 6, 10“ Schnellwahltasten zur schnellen Auswahl der Geschwindigkeit.

„STOP“-Taste: Drücken Sie diese Taste während des Betriebs, um das Laufband anzuhalten. Die Anzeigedaten bleiben erhalten und „PAU“ wird angezeigt. Drücken Sie „START“, um den Lauf aus dem angehaltenen Zustand fortzusetzen. Drücken Sie „STOP“ erneut, um das Laufband vollständig anzuhalten und alle Daten auf Null zurückzusetzen.

Schnellstart:

Schalten Sie den Netzschalter ein und stecken Sie den magnetischen Sicherheitsschlüssel in den dafür vorgesehenen Schlitz unterhalb des Bedienfelds.

Drücken Sie die „START“-Taste. Das System startet einen 3-sekündigen Countdown mit akustischen Signalen und zeigt die Countdown-Zahlen an. Nach Ablauf des Countdowns beginnt das Laufband mit einer Geschwindigkeit von (imperial 0,6 MPH, metrisch 1,0 km/h) zu laufen.

Passen Sie nach dem Start die Geschwindigkeit mit den Tasten „Speed +/-“ oder „Quick Speed“ an und stellen Sie die Steigung nach Wunsch mit den Tasten „Incline +/-“ oder „Quick Incline“ ein.

Bedienung während des Trainings:

Drücken Sie die Taste „Geschwindigkeit verringern“, um die Laufgeschwindigkeit zu senken.

Drücken Sie die Taste „Geschwindigkeit erhöhen“, um die Laufgeschwindigkeit zu erhöhen.

Drücken Sie die Taste „Steigung verringern“, um die Steigung zu verringern.

Drücken Sie die Taste „Steigung erhöhen“, um die Steigung zu erhöhen.

Drücken Sie eine der Schnellwahltasten für die Geschwindigkeit, um die Geschwindigkeit direkt

auf den entsprechenden Wert einzustellen.

Drücken Sie eine der Schnellwahltasten für die Steigung, um die Steigung direkt auf den entsprechenden Wert einzustellen.

Drücken Sie die Stopp-Taste, um das Laufband abzubremsen und anzuhalten.

Wenn der Benutzer beide Handpulssensoren berührt, wird die Herzfrequenz innerhalb von ca. 5 Sekunden angezeigt.

Manueller Modus:

Drücken Sie im Standby-Modus direkt die Taste „START“. Das Laufband startet mit einer Geschwindigkeit von (Imperial 0,6 MPH, Metrisch 1,0 km/h) und einer Steigung von 0. Andere Anzeigen zählen von 0 auf. Verwenden Sie die Tasten „INCLINE +“, „INCLINE -“, „SPEED +“ und „SPEED -“, um Steigung und Geschwindigkeit zu ändern.

Drücken Sie im Standby-Modus die Taste „MODE“, um in den Zeit-Countdown-Modus zu wechseln. Im „TIME“-Fenster blinkt „10:00“. Stellen Sie die Trainingszeit mit den Tasten „INCLINE +/-“ und „SPEED +/-“ ein. Einstellbereich: 10:00 – 90:00.

Drücken Sie im Zeit-Countdown-Modus die Taste „MODE“, um in den Distanz-Countdown-Modus zu wechseln. Im „DIST“-Fenster blinkt „1,00“. Stellen Sie die Distanz mit den Tasten „INCLINE +/-“ und „SPEED +/-“ ein. Einstellbereich: 0,50 – 99,90.

Drücken Sie im Distanz-Countdown-Modus die Taste „MODE“, um in den Kalorien-Countdown-Modus zu wechseln. Im „CAL“-Fenster blinkt „50,0“. Stellen Sie die Kalorien mit den Tasten „INCLINE +/-“ und „SPEED +/-“ ein. Einstellbereich: 10,0 – 999,0.

Nachdem Sie einen der drei Countdown-Modi ausgewählt und eingestellt haben, drücken Sie die Taste „START“. Das Laufband startet nach einer Verzögerung von 3 Sekunden. Passen Sie Geschwindigkeit und Steigung mit den Tasten „INCLINE +/-“ und „SPEED +/-“ an. Drücken Sie die Taste „STOP“, um das Laufband anzuhalten.

Voreingestellte Programme:

Das System verfügt über 15 integrierte Programme P1–P15. Drücken Sie im Standby-Modus wiederholt die Taste „PROG“; im Entfernungsfeld wird „P1–P15“ angezeigt. Wählen Sie das gewünschte Programm aus und drücken Sie dann „INCLINE +/-“, um die voreingestellte Zeit „10:00“ anzuzeigen (blinkt im TIME-Fenster). Stellen Sie mit „INCLINE +/-“ und „SPEED +/-“ die gewünschte Trainingszeit ein. Drücken Sie erneut „PROG“, um zur Programmanzeige „P1–P15“ zurückzukehren. Drücken Sie „START“, um das Programm zu starten. Jedes voreingestellte Programm besteht aus 10 Segmenten; die Dauer jedes Segments entspricht der eingestellten Zeit geteilt durch 10. Ein Signalton kündigt den Übergang zum nächsten Segment an. Geschwindigkeit und Steigung ändern sich entsprechend dem Programmprofil. Während des Programmlaufs können Sie Geschwindigkeit und Steigung vorübergehend mit den +/- Tasten anpassen, im nächsten Segment gelten jedoch wieder die voreingestellten Programmwerte. Nach Beendigung des Programms ertönt ein Signalton, das Laufband bremst sanft ab, hält an, zeigt „End“ an und wechselt nach 5 Sekunden in den Standby-Modus.

Programmbeschreibung:

„SPEED“ bezieht sich auf die Geschwindigkeit, „INCLINE“ auf die Steigung. Jedes Programm unterteilt die gesamte Trainingszeit in 10 gleich lange Segmente mit jeweils entsprechenden Geschwindigkeits- und Steigungswerten.

Anhang 1: Programm datentabelle (metrisch)

ZEIT PROG.		ZEITINTERVALL = eingestellte Zeit / 10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	GESCHWINDIGKEIT	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	STEIGUNG	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	GESCHWINDIGKEIT	2	6	7	8	3	6	8	7	5	2
	STEIGUNG	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	GESCHWINDIGKEIT	3	8	3	8	5	9	5	9	12	6
	STEIGUNG	1	3	5	7	9	10	8	6	5	2
P4	GESCHWINDIGKEIT	8	10	11	12	12	11	10	10	9	8
	STEIGUNG	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P5	GESCHWINDIGKEIT	6	10	12	9	11	8	12	7	9	3
	STEIGUNG	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	GESCHWINDIGKEIT	2	8	6	10	10	9	11	8	5	3
	STEIGUNG	2	2	3	2	3	4	5	6	5	3
P7	GESCHWINDIGKEIT	2	6	7	9	7	9	6	5	4	2
	STEIGUNG	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	GESCHWINDIGKEIT	2	4	6	8	7	8	9	6	4	2
	STEIGUNG	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	GESCHWINDIGKEIT	2	4	5	7	6	5	8	6	3	2
	STEIGUNG	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	GESCHWINDIGKEIT	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	STEIGUNG	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	GESCHWINDIGKEIT	2	5	8	10	6	9	5	3	2	2
	STEIGUNG	1	3	5	8	10	7	6	3	2	3
P12	GESCHWINDIGKEIT	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	STEIGUNG	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	GESCHWINDIGKEIT	2	7	4	7	8	9	4	5	3	2
	STEIGUNG	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	GESCHWINDIGKEIT	2	6	5	4	8	6	5	2	3	3
	STEIGUNG	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	GESCHWINDIGKEIT	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	STEIGUNG	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3

Benutzerdefinierte Programme

Zusätzlich zu den 15 voreingestellten Trainingsprogrammen verfügt das Laufband über drei benutzerdefinierte Programme (U1, U2 und U3). In diesen Programmen können Sie die Geschwindigkeit und Steigung entsprechend Ihren persönlichen Trainingszielen einstellen.

1. Benutzerdefiniertes Programm einstellen

Drücken Sie im Bereitschaftsmodus wiederholt die Taste „P PROGRAM“, bis das gewünschte benutzerdefinierte Programm U1, U2 oder U3 angezeigt wird.

Im Zeitfenster blinkt die voreingestellte Trainingsdauer von 10:00 Minuten. Stellen Sie die gewünschte Trainingsdauer mit den Tasten „INCLINE +/-“ oder „SPEED +/-“ ein. Drücken Sie anschließend die Taste „D DISPLAY/ENTER“, um die Eingabe zu bestätigen und mit der Einstellung der Programmparameter zu beginnen.

Stellen Sie nun die Werte für den ersten Zeitabschnitt ein:

- Geschwindigkeit: mit den Tasten „SPEED +/-“ oder den entsprechenden Direktwahltasten
- Steigung: mit den Tasten „INCLINE +/-“ oder den entsprechenden Direktwahltasten

Drücken Sie die Taste „MODE“, um die Einstellungen des ersten Zeitabschnitts zu speichern und zum nächsten Zeitabschnitt zu wechseln. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis alle zehn Zeitabschnitte eingestellt sind.

Die eingegebenen Programmdaten bleiben bis zur nächsten Änderung gespeichert. Die Einstellungen gehen auch bei einer Unterbrechung der Stromversorgung nicht verloren.

2. Benutzerdefiniertes Programm starten

Drücken Sie im Bereitschaftsmodus wiederholt die Taste „P PROGRAM“, bis das gewünschte Programm U1, U2 oder U3 angezeigt wird.

Stellen Sie die gewünschte Trainingsdauer ein und drücken Sie anschließend die Taste „START“, um das Programm zu starten.

3. Hinweise zur Programmeinstellung

Die eingestellte Trainingsdauer wird automatisch in zehn gleich lange Zeitabschnitte unterteilt. Vor dem Start müssen die Trainingsdauer sowie die Geschwindigkeit und Steigung für alle zehn Zeitabschnitte festgelegt werden.

Körperfett-Test (FAT)

Drücken Sie im Bereitschaftsmodus wiederholt die Taste „P PROGRAM“, bis „FAT“ auf dem Display angezeigt wird.

- Drücken Sie die Taste „D DISPLAY/ENTER“, um mit der Eingabe der Benutzerdaten zu beginnen.
- Stellen Sie die Werte für F-1 bis F-4 mit den Tasten „INCLINE +/-“ ein:
 - F-1: Geschlecht
 - F-2: Alter
 - F-3: Körpergröße
 - F-4: Körpergewicht
- Drücken Sie anschließend die Taste „D DISPLAY/ENTER“, um zu F-5 – Körperfett-Test – zu gelangen.
- Umfassen Sie beide Handpulssensoren. Nach etwa drei Sekunden zeigt die Konsole den ermittelten Körperfettwert an.

Der ermittelte Körperfettwert dient lediglich als Orientierungswert und stellt keine medizinische Messung dar.

F-1	Geschlecht	01 = männlich	02 = weiblich
F-2	Alter	10-99 Jahre	
F-3	Größe	100-200 cm	
F-4	Gewicht	20-150 kg	
F-5	BMI	≤19	Untergewicht
	BMI	=(20---25)	Normalgewicht
	BMI	=(26---29)	Übergewicht
	BMI	≥30	Adipositas

Anzeigewertbereiche:

Parameter	Anfangswert	Standard-Einstellwert	Einstellbereich	Anzeigebereich
Zeit (Min.:Sek.)	0:00	10:00	10:00 – 90:00	0:00 – 99:59
Steigung (Stufen)	0	0	0–15	0–15
Geschwindigkeit	0,6 MPH 1,0 km/h	0,6 MPH 1,0 km/h	0,6–12.5 MPH 1,0–20,0 km/h	0,6–12.5 MPH 1,0–20,0 km/h
Entfernung (Meilen/km)	0,00	1,00	0,50–99,90	0,0 – 99,99
Herzfrequenz (Schläge pro Minute)	P	k. A.	k. A.	50 – 200
Kalorien (kcal)	0	50,0	10,0 – 999,0	0,0 – 9999

Funktion des Sicherheitsschlüssels:

In jedem Betriebszustand wird das Laufband durch Ziehen des Sicherheitsschlüssels sofort angehalten. Bei einem Not-Aus zeigen alle Anzeigen „— — —“ an und der Summer ertönt dreimal mit dem Ton „BB“. Das Laufband kann außer dem Ausschalten keine weiteren Funktionen ausführen. Durch korrektes Wiedereinstecken des Sicherheitsschlüssels wird das Laufband in den Standby-Modus zurückgesetzt und ist wieder betriebsbereit.

Energiesparmodus:

Dieses System verfügt über eine Energiesparfunktion. Wenn im Standby-Modus 10 Minuten lang keine Tasteneingabe erkannt wird, wechselt das System in den Energiesparmodus und schaltet das Display automatisch aus. Drücken Sie eine beliebige Taste, um das System wieder zu aktivieren.

Ausschalten

Das Laufband kann jederzeit durch Betätigen des Netzschalters ausgeschaltet werden. Dies führt zu keiner Beschädigung des Laufbands.

Kabelloses Laden: Legen Sie Ihr Smartphone auf die kabellose Ladefläche, um es aufzuladen.

Bluetooth-Musikfunktion

Sobald das Gerät eingeschaltet ist, kann ein Mobiltelefon oder ein anderes Bluetooth-Audiogerät eine Verbindung zum integrierten Bluetooth-Modul herstellen, um Musik drahtlos wiederzugeben. Die Konsole spielt dann die Musik vom angeschlossenen Gerät ab. Die Lautstärkeregelung erfolgt über das angeschlossene Audiogerät. Bitte stellen Sie die Lautstärke angemessen ein, um Beeinträchtigungen der Klangqualität und der internen Audioschaltung zu vermeiden.

Anleitung zur App-Verbindung

1.1 Verbindung mit der Kinomap-App

- Tippen Sie im Bereich „Mein Laufband“ („My Treadmill“) auf das Symbol „FS (FITSHOW)“.
- Wählen Sie den Bluetooth-Gerätenamen aus, der mit „FS“ beginnt, um die Verbindung herzustellen.

1.2 Verbindung mit der Zwift-App

- Wählen Sie den Bluetooth-Gerätenamen aus, der mit „FS“ beginnt, um die Verbindung herzustellen.

SO WECHSELN SIE ZWISCHEN KM/H UND MPH

Stecken Sie im Standby-Modus den Sicherheitsschlüssel ein, drücken Sie die Tasten SPEED+ und INCLINE+ gleichzeitig und halten Sie sie etwa 5 Sekunden lang gedrückt, bis Sie einen Piepton hören. Anschließend ist die Umschaltung zwischen km/h und mph abgeschlossen. Im KPH-Modus beginnt die Geschwindigkeit bei 1,0 km/h. Im MPH-Modus beginnt die Geschwindigkeit bei 0,6 MPH.

Wichtige Hinweise: Überprüfen Sie vor dem Training, ob das Gerät an die Stromversorgung angeschlossen ist und der Sicherheitsschlüssel funktioniert. Sollte während des Trainings eine ungewöhnliche Situation auftreten, ziehen Sie sofort den Sicherheitsschlüssel. Das Laufband wird schnell abbremsen und anhalten. Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel erneut ein, um das Gerät zurückzusetzen, und warten Sie auf die Eingabeaufforderung.

Sollten an diesem Gerät Probleme auftreten, wenden Sie sich bitte an Ihren Händler. Laien sollten nicht versuchen, das Gerät zu zerlegen oder zu reparieren, um Schäden zu vermeiden.

Einfache Fehlerbehebung beim Laufband:

Fehler oder Symptom	Mögliche Ursache	Lösung
E01 – Kommunikationsfehler (Antrieb erhält kein Signal von der Konsole) E15 – Kommunikationsfehler (Konsole erhält kein Signal vom Antrieb)	A. Signalkabel der Konsole nicht angeschlossen oder locker	Kabel wieder anschließen
	B. Signalkabel der Konsole beschädigt (Kurzschluss oder Unterbrechung)	Signalkabel austauschen
	C. Fehler im Signalstromkreis	Konsole austauschen
	D. Fehler im Fahrersignalkreis	Treiber austauschen
E03 – Kein Signal vom Drehzahlsensor (Antrieb mit Drehzahlsensor)	A. Drehzahlsignalkabel nicht angeschlossen oder Hall-Sensor beschädigt (falls vorhanden)	Drehzahlsignalkabel wieder anschließen oder Hall-Sensor austauschen
	B. Fehler im Sensorkreis des Treibers	Treiber austauschen
E04 – Automatisches Einlernen der Steigung fehlgeschlagen (Antrieb mit Steigungsfunktion)	A. Kabel des Steigungsmotors oder Signalkabel nicht ordnungsgemäß angeschlossen	Anschlüsse prüfen, wieder anschließen
	B. Steigungsmotor defekt	Steigungsmotor austauschen
	C. Treiber defekt	Treiber austauschen
E05 – Überspannungsfehler	Eingangsspannung zu hoch	Eingangsspannung prüfen
E06 – Überstromfehler	A. Treiber defekt	Treiber austauschen
	B. Motor defekt	Motor austauschen
E08 – Überhitzungsfehler	A. Temperatur zu hoch	Betrieb unterbrechen; erst wieder aufnehmen, wenn das Gerät abgekühlt ist
	B. Treiber defekt	Treiber austauschen
E20 – Unterspannungsfehler	Eingangsspannung zu niedrig	Überprüfen Sie die Eingangsspannung

Anleitung zur Schmierung des Laufbands

1. Alle 188 Meilen (ca. 300 km) Betriebszeit gibt die Konsole alle 10 Sekunden einen Signalton ab und zeigt im Modus „OIL“ an. Diese Erinnerung weist darauf hin, dass das Laufband geschmiert werden muss. Anweisungen zur Schmierung finden Sie im Abschnitt „Wartungsanleitung“ des Handbuchs. Tragen Sie das Schmiermittel auf den mittleren Bereich der Lauffläche auf.
2. Halten Sie nach dem Auftragen des Schmiermittels im Standby-Modus die „STOP“-Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um die Schmierhinweis-Anzeige zu löschen.

KURZANLEITUNG

Vorbereitung: Wenn Sie über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Bedenken haben, konsultieren Sie vor der ersten Nutzung einen Arzt. Machen Sie sich vor dem Betreten des Laufbands mit den Bedienelementen vertraut: Start, Stopp, Geschwindigkeitsregelung. Stellen Sie sich auf die Seitenschienen, halten Sie sich an den Handläufen fest, stellen Sie eine niedrige Geschwindigkeit ein (1,6–3,2 km/h) und steigen Sie langsam auf das Laufband. Nachdem Sie sich daran gewöhnt haben, erhöhen Sie die Geschwindigkeit für 10 Minuten auf 3–5 km/h und verlangsamen Sie sie anschließend wieder.

Training: Bitte stellen Sie sich zunächst neben das Gerät und machen Sie sich mit der Bedienung vertraut – beispielsweise mit der Einstellung von Geschwindigkeit und Steigung. Erst wenn Sie sich damit vertraut gemacht haben, dürfen Sie das Gerät benutzen. Gehen Sie in gleichmäßigem Tempo etwa 1 Kilometer und notieren Sie die dafür benötigte Zeit. Dies kann 15–25 Minuten dauern. Bei einer Geschwindigkeit von 4,8 km/h benötigen Sie für 1 Kilometer etwa 12 Minuten. Sobald Sie dies mehrmals mühelos geschafft haben, können Sie die Geschwindigkeit und die Steigung schrittweise erhöhen. Wenn Sie dies 30 Minuten lang durchhalten, erzielen Sie ein gutes Training.

Bevor Sie mit einem Laufband-Trainingsprogramm beginnen, denken Sie daran: Seien Sie nicht ungeduldig. Diese Übung dient Ihrer lebenslangen Gesundheit und ist kein Wundermittel, das über Nacht wirkt.

Trainingsintensität: Ein 15–20-minütiges Training ist eine großartige Möglichkeit, Zeit zu sparen.

Wärmen Sie sich 2 Minuten lang bei 4,8 km/h auf, erhöhen Sie dann die Geschwindigkeit auf 5,3 km/h und 5,8 km/h und halten Sie diese jeweils 2 Minuten lang bei. Erhöhen Sie anschließend die

Geschwindigkeit alle 2 Minuten um 0,3 km/h, bis Sie spüren, dass Ihre Atmung schneller, aber nicht angestrengt ist. Behalten Sie diese Geschwindigkeit während des gesamten Trainings bei. Wenn Sie außer Atem kommen, verringern Sie die Geschwindigkeit um 0,3 km/h. Nehmen Sie sich zum Abschluss 4 Minuten Zeit zum Abkühlen. Wenn es Ihnen schwerfällt, die Trainingsintensität durch eine Erhöhung der Geschwindigkeit zu steigern, versuchen Sie stattdessen, die Steigung schrittweise zu erhöhen. Eine leichte Erhöhung der Steigung steigert die Trainingsintensität bereits deutlich.

Kalorienverbrennungsmethode – Mit dieser Methode verbrennen Sie gezielt Kalorien. Wärmen Sie sich 5 Minuten lang mit einer Geschwindigkeit von 4–4,8 km/h auf. Erhöhen Sie anschließend alle 2 Minuten die Geschwindigkeit um 0,3 km/h, bis Sie ein Tempo gefunden haben, bei dem es Ihnen schwerfällt, das Training 45 Minuten lang durchzuhalten. Um das Training zu intensivieren, halten Sie dieses Tempo z.B. während einer einstündigen Fernsehsendung bei. Erhöhen Sie während jeder Werbepause die Geschwindigkeit um 0,3 km/h und kehren Sie dann zum vorherigen Tempo zurück, sobald die Sendung weitergeht. Auf diese Weise werden sowohl während der Werbepausen als auch in den anschließenden Phasen mit erhöhter Herzfrequenz gründlich Kalorien verbrannt. Nehmen Sie sich zum Abschluss 4 Minuten Zeit zum Abkühlen.

Häufigkeit

Das Ziel sind 3- bis 5-mal pro Woche, wobei jede Einheit 15–60 Minuten dauert. Es ist am besten, im Voraus einen Trainingsplan aufzustellen, anstatt nach Lust und Laune zu trainieren. Sie können die Intensität Ihres Trainings durch Anpassen von Geschwindigkeit und Steigung steuern. Wir empfehlen, zu Beginn keine Steigung einzustellen; wenn Sie jedoch die Trainingsintensität erhöhen möchten, ist das Erhöhen der Steigung des elektrischen Laufbands eine sehr effektive Methode zur Intensitätserhöhung.

SICHERHEITSMASSNAHMEN BEIM TRAINING

Bitte konsultieren Sie vor Beginn eines Trainingsprogramms einen Arzt. Dieser kann Ihnen eine für Ihr Alter und Ihre körperliche Verfassung geeignete Trainingshäufigkeit, -intensität und -dauer empfehlen. Wenn Sie während des Trainings ein Engegefühl in der Brust oder Brustschmerzen, Herzrhythmusstörungen, Atemnot, Schwindel oder andere Beschwerden verspüren, brechen Sie das Training sofort ab.

Wenn Sie das elektrische Laufband regelmäßig nutzen, können Sie bei der Auswahl Ihres Tempos zwischen einer normalen Gehgeschwindigkeit und einer Jogginggeschwindigkeit wählen.

Wenn Sie noch keine Erfahrung haben oder sich hinsichtlich der am besten geeigneten Testgeschwindigkeit unsicher sind, beachten Sie bitte die folgenden Richtlinien:

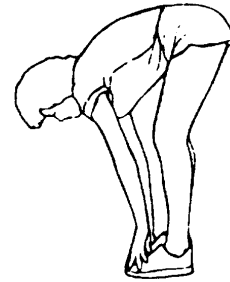
1–3,0 km/h	schlechte körperliche Verfassung
3,0–4,5 km/h	sitzende Lebensweise / seltenes Training
4,5–6,0 km/h	normales Gehen
6,0–7,5 km/h	zügiges Gehen
7,5–9,0 km/h	Joggen
9,0–12,0 km/h	mäßiges Laufen
12,0–14,5 km/h	erfahrener Läufer
14,5–16,0 km/h	hervorragender Läufer

Hinweis: Gehen ≤ 6 km/h; Laufen $\geq 8,0$ km/h.

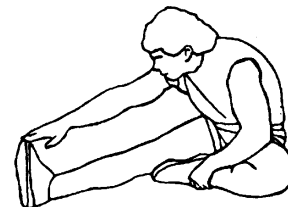
AUFWÄRMÜBUNGEN

Vor dem Training sollten Sie am besten einige Dehnübungen machen. Aufgewärmte Muskeln lassen sich leichter dehnen; wärmen Sie sich daher zunächst 5–10 Minuten lang auf. Halten Sie dann inne und führen Sie die folgenden Dehnübungen durch – machen Sie 5 Dehnübungen pro Bein, halten Sie jede Position mindestens 10 Sekunden lang und wiederholen Sie die Übungen nach dem Training.

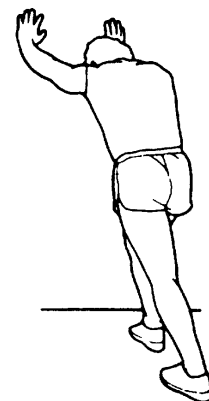
1. Dehnung für den Unterkörper: Knie leicht beugen, langsam nach vorne beugen, Rücken und Schultern entspannen und versuchen, mit den Händen die Zehen zu berühren. Halten Sie die Position 10–15 Sekunden lang und entspannen Sie sich dann. 3-mal wiederholen.



2. Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur: Setzen Sie sich auf eine saubere Matte. Strecken Sie ein Bein gerade aus. Führen Sie das andere Bein nach innen, sodass es an der Innenseite des ausgestreckten Beins anliegt. Versuchen Sie, mit den Händen so weit wie möglich Ihre Zehen zu berühren. Halten Sie die Position 10–15 Sekunden lang und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie dies dreimal für jedes Bein.



3. Dehnung der Wadenmuskulatur und der Achillessehne: Stellen Sie sich mit beiden Händen an eine Wand oder einen Baum, wobei ein Fuß hinter dem anderen steht. Halten Sie das hintere Bein gestreckt und die Ferse auf dem Boden und beugen Sie sich zur Wand oder zum Baum hin. Halten Sie die Position 10–15 Sekunden lang und entspannen Sie dann. Wiederholen Sie die Übung dreimal für jedes Bein.



4. Dehnung des Quadrizeps: Halten Sie sich mit der linken Hand an einer Wand oder einem Tisch fest, um das Gleichgewicht zu halten. Greifen Sie mit der rechten Hand nach hinten, erfassen Sie die rechte Ferse und ziehen Sie sie langsam in Richtung Gesäß, bis eine Spannung an der Vorderseite des Oberschenkels entsteht. Halten Sie diese Position 10–15 Sekunden lang und entspannen Sie dann. Wiederholen Sie dies dreimal für jedes Bein.



5. Dehnung des Sartorius (Innenseite des Oberschenkels): Setzen Sie sich mit den Fußsohlen aneinander und den Knien nach außen gerichtet hin. Fassen Sie mit beiden Händen die Füße und ziehen Sie sie in Richtung Leiste. Halten Sie die Position 10–15 Sekunden lang und entspannen Sie dann. Wiederholen Sie dies dreimal.



WARTUNGSANLEITUNG

WARNUNG: Ziehen Sie vor der Reinigung, Schmierung oder Reparatur des Geräts immer den Netzstecker des Laufbands aus der Steckdose.

Reinigung: Eine gründliche Reinigung verlängert die Lebensdauer des elektrischen Laufbands.

Entfernen Sie regelmäßig Staub, um die Komponenten sauber zu halten. Achten Sie darauf, die freiliegenden Bereiche auf beiden Seiten des Laufbands zu reinigen. Dadurch wird die Ansammlung von Schmutz unter dem Laufband verringert. Achten Sie darauf, dass Ihre Sportschuhe sauber sind, um zu verhindern, dass Fremdkörper unter das Laufband gelangen, was zu Verschleiß am Laufdeck und am Laufband führen kann. Die Oberfläche des Laufbands sollte mit einem feuchten, seifigen Tuch abgewischt werden. Achten Sie darauf, dass kein Wasser auf elektrische Komponenten oder unter das Laufband spritzt.

WARNUNG: Ziehen Sie unbedingt den Netzstecker des elektrischen Laufbands, bevor Sie die Motorabdeckung entfernen. Entfernen Sie mindestens einmal im Jahr die Motorabdeckung und reinigen Sie den Motor mit einem Staubsauger.

Laufband und laufbandspezifisches Schmiermittel

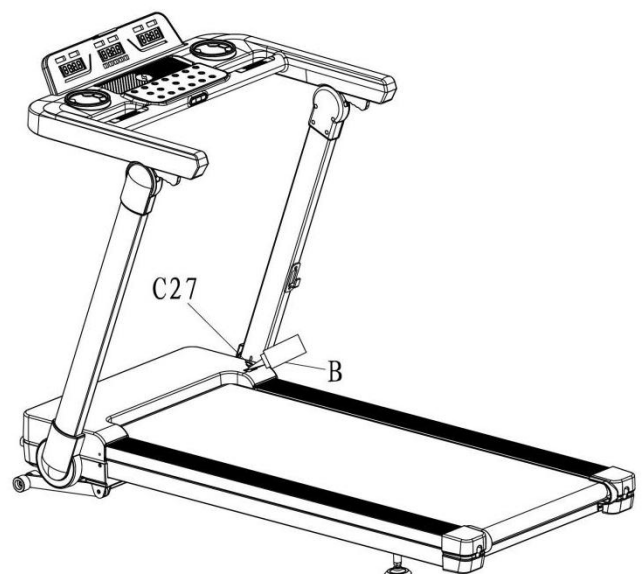
Bei diesem elektrischen Laufband ist bereits Schmiermittel zwischen der Laufläche und dem Laufband aufgetragen. Die Reibung zwischen dem Laufband und der Laufläche hat erheblichen Einfluss auf die Lebensdauer und die Leistung des elektrischen Laufbands. Daher ist eine regelmäßige Schmierung erforderlich. Wir empfehlen, die Oberfläche der Laufläche regelmäßig zu überprüfen. Sollte die Oberfläche der Laufläche Anzeichen von Beschädigungen aufweisen, wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice.

Es wird folgender Zeitplan empfohlen:

Gelegentliche Nutzung (weniger als 3 Std./Woche)	<i>alle sechs Monate</i>
Mittlere Nutzung (3–5 Stunden/Woche)	<i>alle drei Monate</i>
Intensivnutzer (mehr als 5 Stunden pro Woche)	<i>alle zwei Monate</i>

Wir empfehlen, Schmiermittel bei Ihrem Händler vor Ort zu kaufen oder sich direkt an unseren Kundenservice zu wenden.

Hinweis: Alle sonstigen Reparaturen müssen von qualifizierten Fachkräften durchgeführt werden.



EINSTELLUNGEN

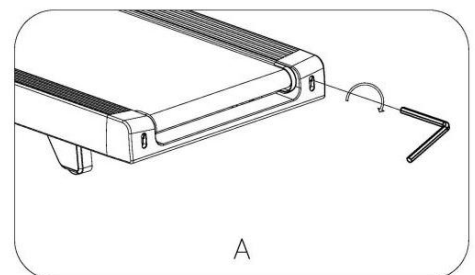
Um das Laufband besser zu pflegen und seine Lebensdauer zu verlängern, wird empfohlen, das Gerät alle 2 Stunden für 10 Minuten auszuschalten und es vollständig vom Stromnetz zu trennen.

Ein zu lockeres Laufband führt dazu, dass der Läufer beim Laufen vom Band rutscht, während ein zu straffes Laufband die Motorleistung beeinträchtigt und zudem mehr Reibung zwischen den Rollen und dem Laufband verursacht. Die optimale Spannung für das Laufband liegt bei 50–75 mm Abstand zur Laufläche.

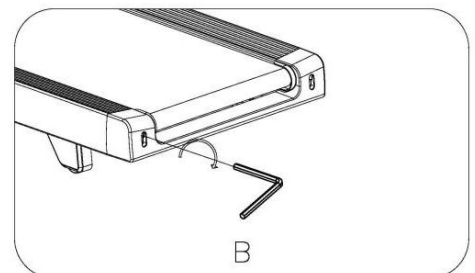
ZENTRIERUNG DES LAUFBANDES:

Stellen Sie das Laufband auf einen ebenen Untergrund und stellen Sie eine Geschwindigkeit von 6–8 km/h ein, um zu prüfen, ob das Laufband zu einer Seite driftet.

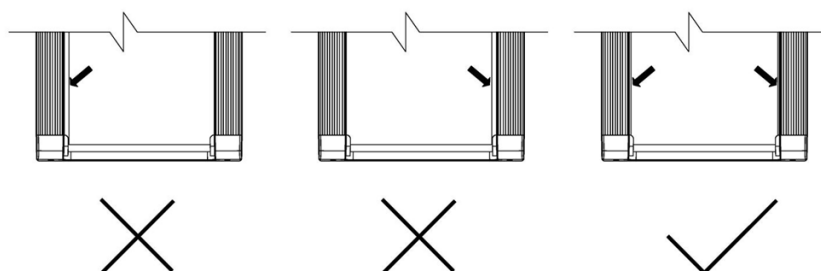
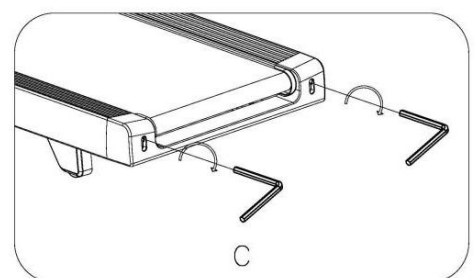
1. Wenn sich das **Laufband** nach **rechts** verschiebt, drehen Sie die Einstellschraube auf der rechten Seite um eine Vierteldrehung im Uhrzeigersinn und anschließend die linke Einstellschraube um eine Vierteldrehung gegen den Uhrzeigersinn. Ist der Laufgurt weiterhin nicht zentriert, wiederholen Sie diesen Schritt, bis er zentriert ist. Siehe Abbildung A.



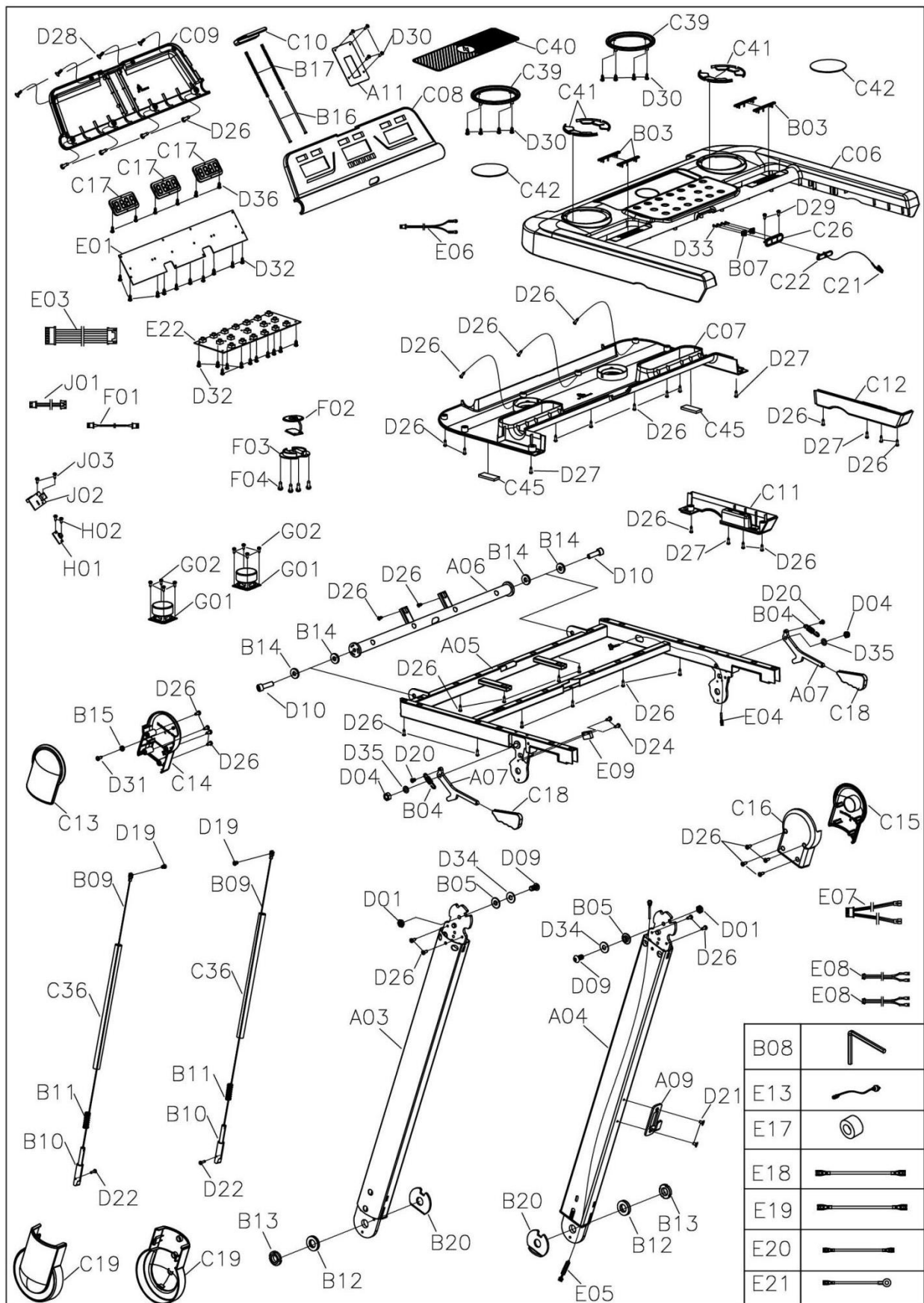
2. Wenn sich das **Laufband** nach **links** bewegt, drehen Sie die Einstellschrauben auf der linken Seite um eine Vierteldrehung *im Uhrzeigersinn* und anschließend die rechte Einstellschraube um eine Vierteldrehung *gegen den Uhrzeigersinn*. Ist der Laufgurt weiterhin nicht zentriert, wiederholen Sie diesen Schritt, bis er zentriert ist. Siehe Abbildung B.



3. Mit der Zeit **lockert** sich das **Laufband**. Um das Band zu spannen, drehen Sie die Einstellschrauben auf der linken und rechten Seite um eine volle Umdrehung im Uhrzeigersinn und überprüfen Sie die Spannung des Bandes. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Band die richtige Spannung aufweist. Achten Sie darauf, beide Seiten gleichmäßig einzustellen, um eine korrekte Ausrichtung des Bandes zu gewährleisten. Siehe Abbildung C.



EXPLOSIONSZEICHNUNGEN



TEILELISTE

Nr.	Bezeichnung	Spezifikation	Menge	Nr.	Bezeichnung	Spezifikation	Menge
A01	Steigungsrahmen		1	B17	Druckfeder A		2
A02	Hauptrahmenbaugruppe		1	B18	Kupferplatte zur Erdung		1
A03	Linke Stützenbaugruppe		1	B19	Halteplatte für bürstenlosen Motor		2
A04	Rechte Stützbaugruppe		1	B20	Distanzscheiben		2
A05	Konsolenhalterung, komplett		1	C01	Motor-Oberteilabdeckung		1
A06	Halterung für Verkleidung, komplett		1	C02	Motor-Unterteilabdeckung		1
A07	Klappgriff		2	C03	Linker hinterer Eckschutz		1
A08	Halterung für vordere Fußstütze		2	C04	Rechter hinterer Eckschutz		1
A09	Vertikale Begrenzungsplatte		1	C05	Kunststoffunterlegscheibe		2
A10	Senkrechte Drehplatte		1	C06	Obere Konsolen-Abdeckung		1
A11	iPad-Halterung		1	C07	Untere Konsolen-Abdeckung		1
B01	Vordere Rolle		1	C08	Obere Abdeckung		1
B02	Hintere Rolle		1	C09	Untere Abdeckung		1
B03	Pulssensor		4	C10	iPad-Halterung		1
B04	Griff-Zugfeder		2	C11	Linke Griffabdeckung		1
B05	Stufenhülse		2	C12	Rechte Griffabdeckung		1
B06	Transportrollen-Rohrhülse		1	C13	Linke Außenabdeckung		1
B07	Buchsenanschluss		2	C14	Linke Innenabdeckung		1
B08	Sechskantschlüssel 6 mm		1	C15	Rechte Außenabdeckung		1
B09	Verbindungsstahlseil		2	C16	Rechte Innenabdeckung		1
B10	Stützstift		2	C17	Gitterplatte in „8“-Form		3
B11	Stützfeder		2	C18	Klappgriff		2
B12	Axial-Nadellager		2	C19	Bodenabdeckung		2
B13	Rundmutter		2	C20	Halterung für Ölauffangbehälter		1
B14	Axial-Nadellager		4	C21	Sicherheitsklammer		1
B15	Rundmagnet mit Loch		1	C22	Sicherheitsschlüssel		1
B16	iPad-Teleskopstange		2	C23	Mittleres Polster		2

Nr.	Bezeichnung	Spezifikation	Menge	Nr.	Bezeichnung	Spezifikation	Menge
C24	Kunststoffscheibe		1	D02	Sechskant-Flachmutter	M6	2
C25	Schwarzes Polierpad		2	D03	Sechskant-Sicherungsmutter	M6	6
C26	Sicherheitsschalter-Sockel		1	D04	Sechskant-Sicherungsmutter	M8	3
C27	Ölbohrungsabdeckung		1	D05	Sechskant-Sicherungsmutter	M10	6
C28	Organisches Glasrohr		1	D06	Innensechskant-Schraube mit Linsenkopf	M10×65	1
C29	Glasrohrhalterung		4	D07	Innensechskant-Schraube mit Halbrundkopf	M10×40	2
C30	Ölleitung 4		1	D08	Innensechskant-Schraube mit Halbrundkopf	M10×45	1
C31	Universelles Fußpolster-Set		2	D09	Innensechskant-Schraube mit Linsenkopf	M10×20	2
C32	Fußpolster mit weicher Hülle		2	D10	Innensechskant-schraube mit Zylinderkopf	M10×20	2
C33	Transportrad		4	D11	Innensechskant-schraube	M8×60	1
C34	Ring-Kabeldurchführung		1	D12	Innensechskant-Zylinderschraube	M8×55	2
C35	Vordere Fußplatte		2	D13	Innensechskant-Schraube mit Halbrundkopf	M8×15	1
C36	PE-Schaumstoffhülse		2	D14	Sechskant-Stellschraube	M6×14	2
C37	Mehrrillenriemen		1	D15	Sechskant-Senkkopfschraube	M6×20	6
C38	Schwarzes Polster		6	D16	Innensechskant-schraube	M6×15	4
C39	Silikonring-Halterung für Trinkflasche		2	D17	Kreuzschlitz-Flachkopfschraube	M5×12	2
C40	Silikonunterlage für kabelloses Ladegerät		1	D18	Innensechskant-Schraube mit Rundkopf	M8×15	4
C41	Silikonring für Trinkflasche		4	D19	Kreuzschlitz-Flachkopfschraube	M5×10	10
C42	Wasserflaschenhalter-Auflage		2	D20	Kreuzschlitz-Flachkopfschraube	M5×8	2
C43	Seitenschiene		2	D21	Kreuzschlitz-Senkkopfschraube	M5×10	2
C44	Laufriemen		1	D22	Kreuzschlitz-Flachkopfschraube	M4×16	2
C45	EVA-Unterlage 3		2	D23	Kreuzschlitz-Flachkopfschraube	M4×14	2
C46	EVA-Polster		2	D24	Kreuzschlitz-Flachkopfschraube	M3×8	2
D01	Sechskantmutter, flach	M10	4	D25	Phillips-Flachkopf-Selbstschneidschraube	ST4,2×16	2
D26	Phillips-Flachkopf-Selbstschneidschraube	ST4,2×12	50	E05	Unteres Kabel der Konsole		1

Nr.	Bezeichnung	Spezifikation	Menge	Nr.	Bezeichnung	Spezifikation	Menge
D27	Selbstbohrende Kreuzschlitz-Flachkopfschraube	ST4,2 × 12 (mit Unterlegscheibe)	18	E06	Sicherheitsschalterkabel		1
D28	Kreuzschlitz-Senkkopf-Selbstschneidende Schraube	ST4,2×12	9	E07	Pulse-Oberkabel		1
D29	Phillips-Flachkopf-Selbstschneidschraube	ST2,9×6	2	E08	Pulse-Unterkabel		2
D30	Phillips-Flachkopf-Selbstschneidschraube	ST2,9×8	14	E09	Magnetsensor		1
D31	Kreuzschlitz-Senkkopfschraube	ST2,9×6	1	E10	Bürstenloser Motor		1
D32	Kreuzschlitz-Flachkopf-Selbstschneideschraube	ST2,9×6	21	E11	Schräglaufmotor		1
D33	Phillips-Flachkopf-Selbstschneidschraube	ST2,5×6	4	E12	Trittbrett		1
D34	Große Unterlegscheibe	φ10 × φ26 × 2,0	4	E13	Standard-Netzkabel		1
D35	Flache Unterlegscheibe	8	3	E14	Vierkant-Kippschalter		1
D36	Kreuzschlitz-Senkkopf-Selbstschneidende Schraube	ST3,5×5	6	E15	Steckdose		1
D37	Gezahnte Sicherungsscheibe (innen)	10	4	E16	Überlastschutz		1
D38	Gezahnte Sicherungsscheibe (innen)	8	3	E17	Ferritkern		1
D39	Gezahnte Sicherungsscheibe (innen)	5	2	E18	AC-Einzeldraht	Braun, L=200	1
D40	Standard-Federscheibe	5	2	E19	AC-Einzeldraht	Braun, L=350	2
D41	Federring	8	4	E20	AC-Einzeldraht	Blau, L=350	2
D42	Große Unterlegscheibe	φ 8* φ 22*2. 0	4	E21	Erdungskabel	Gelb-Grün, L=350	1
E01	Konsole / Anzeigetafel		1	E22	Tastatur		1
E02	Steuerplatine		1				
E03	Flachkabel für Tastatur		1				
E04	Oberes Kabel der Konsole		1				

Nr.	Bezeichnung	Spezifikation	Menge	Nr.	Bezeichnung	Spezifikation	Menge
F01	Kabel für die Platine des kabellosen Ladegeräts		1	F04	Phillips-Flachkopf-Selbstschneidschraube	ST2,9×8,0	4
F02	Platine für kabelloses Ladegerät		1	G01	Lautsprecher		2
F03	Drahtlose Ladestation		1	G02	Phillips-Flachkopf-Selbstschneidschraube	ST4,2×12	8

TECHNISCHE DATEN

Rating Label TF300 - X-78417	
Vertrieb / Importer	Dyaco Europe GmbH Am Westufer 1 50259 Pulheim Tel: +49 (0)2238-4682112 E-Mail: Info@dyaco.de
Artikel / Item	TF300
Artikel-Nr. / Item Code	78417
Max. Benutzergewicht / Max. User Weight	120 kg
Standard / Norm	EN-60335-1, EN ISO 20957-1, EN957,6
Seriennummer / Serial Number	
Bemessungsspannung / Rated Voltage	AC 230V / 10 A
Herkunftsland / Country of Origin	Made in China



FUNKTECHNISCHE ANGABEN

Funktechnologie: Bluetooth

Frequenzband: 2400–2483,5 MHz

Maximale Sendeleistung: 6 dBm EIRP

GERÄUSCHEMISSION

A-bewerteter Emissionsschalldruckpegel am Benutzerplatz: LpA = 71,2 dB(A)

ENTSORGUNG

Dieses Gerät darf nicht zusammen mit dem Hausmüll entsorgt werden.

Jeder Verbraucher ist verpflichtet, alle elektrischen oder elektronischen Geräte, egal, ob sie Schadstoffe enthalten oder nicht, bei einer Sammelstelle seiner Stadt oder im Handel abzugeben, damit sie einer umweltschonenden Entsorgung zugeführt werden können.

Wenden Sie sich hinsichtlich der Entsorgung an Ihre Kommunalbehörde oder Ihren Händler.

Das Elektro- und Elektronikgerätegesetz (ElektroG) enthält eine Vielzahl von Anforderungen an den Umgang mit Elektro- und Elektronikgeräten. Die wichtigsten sind hier zusammengestellt.

Getrennte Erfassung von Altgeräten

Elektro- und Elektronikgeräte, die zu Abfall geworden sind, werden als Altgeräte bezeichnet. Besitzer von Altgeräten haben diese einer vom unsortierten Siedlungsabfall getrennten Erfassung zuzuführen. Altgeräte gehören insbesondere nicht in den Hausmüll, sondern in spezielle Sammel- und Rückgabesysteme.

Batterien und Akkus sowie Lampen

Besitzer von Altgeräten haben Altbatterien und Altakkumulatoren, die nicht vom Altgerät umschlossen sind, sowie Lampen, die zerstörungsfrei aus dem Altgerät entnommen werden können, im Regelfall vor der Abgabe an einer Erfassungsstelle vom Altgerät zu trennen. Dies gilt nicht, soweit Altgeräte einer Vorbereitung zur Wiederverwendung unter Beteiligung eines öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträgers zugeführt werden.

Möglichkeiten der Rückgabe von Altgeräten

Besitzer von Altgeräten aus privaten Haushalten können diese bei den Sammelstellen der öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträger oder bei den von Herstellern oder Vertreibern im Sinne des ElektroG eingerichteten Rücknahmestellen unentgeltlich abgeben.

Rücknahmepflichtig sind Geschäfte mit einer Verkaufsfläche von mindestens 400 m² für Elektro- und Elektronikgeräte sowie diejenigen Lebensmittelgeschäfte mit einer Gesamtverkaufsfläche von mindestens 800 m², die mehrmals pro Jahr oder dauerhaft Elektro- und Elektronikgeräte anbieten und auf dem Markt bereitstellen. Dies gilt auch bei Vertrieb unter Verwendung von Fernkommunikationsmitteln, wenn die Lager- und Versandflächen für Elektro- und Elektronikgeräte mindestens 400 m² betragen oder die gesamten Lager- und Versandflächen mindestens 800 m² betragen. Vertreiber haben die Rücknahme grundsätzlich durch geeignete Rückgabemöglichkeiten in zumutbarer Entfernung zum jeweiligen Endnutzer zu gewährleisten.

Die Möglichkeit der unentgeltlichen Rückgabe eines Altgerätes besteht bei rücknahmepflichtigen Vertreibern unter anderem dann, wenn ein neues gleichartiges Gerät, das im Wesentlichen die gleichen Funktionen erfüllt, an einen Endnutzer abgegeben wird. Wenn ein neues Gerät an einen privaten Haushalt ausgeliefert wird, kann das gleichartige Altgerät auch dort zur unentgeltlichen Abholung übergeben werden; dies gilt bei einem Vertrieb unter Verwendung von Fernkommunikationsmitteln für Geräte der Kategorien 1, 2 oder 4 gemäß § 2 Abs. 1 ElektroG, nämlich „Wärmeüberträger“, „Bildschirmgeräte“ oder „Großgeräte“ (letztere mit mindestens einer äußeren Abmessung über 50 Zentimeter). Zu einer entsprechenden Rückgabe-Absicht werden Endnutzer beim Abschluss eines Kaufvertrages befragt. Außerdem besteht die Möglichkeit der unentgeltlichen Rückgabe bei Sammelstellen der Vertreter unabhängig vom Kauf eines neuen Gerätes für solche Altgeräte, die in keiner äußeren Abmessung größer als 25 Zentimeter sind, und zwar beschränkt auf drei Altgeräte pro Geräteart.

Datenschutz-Hinweis

Altgeräte enthalten häufig sensible personenbezogene Daten. Dies gilt insbesondere für Geräte der Informations- und Telekommunikationstechnik wie Computer und Smartphones. Bitte beachten Sie in Ihrem eigenen Interesse, dass für die Löschung der Daten auf den zu entsorgenden Altgeräten jeder Endnutzer selbst verantwortlich ist.

Folgende Batterien sind in diesem Elektrogerät enthalten

XTERRA TF300

Batterietyp	Chemisches System
...	...
...	...
...	...

Angaben zur sicheren Entnahme der Batterien

- Warnhinweis: Vergewissern Sie sich, ob die Batterie vollständig entladen ist.
- Öffnen Sie den Batteriedeckel auf der Rückseite des Empfangsgerätes
- Entnehmen Sie vorsichtig die Batterie
- Die Batterie und das Gerät können jetzt getrennt entsorgt werden.

Declaration of Conformity

We,

Company: Dyaco International Inc.

Address: 12F, No.111, Songjiang Road, 10486 Taipei, TAIWAN

.....
declare under our sole responsibility that the product:

product name: Folding Treadmill

trade name: Xterra

type or model: TF300

According to the following directives:

Standard: EN 60335-1: 2012 + A11: 2014 + A13: 2017 + A1: 2019 + A14: 2019 + A2: 2019 + A15:
2021+A16:2023; EN 62233:2008

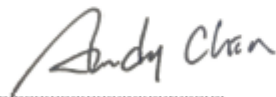
EN IEC 55014-1:2021 ,EN IEC 55014-2:2021 ; EN IEC 61000-3-2: 2019+A1:2021+A2:2024 , EN
61000-3-3:2013+A1:2019+A2:2021;EN 300 328V2.2.2, EN 301 489-17 V3.3.1 , EN 301 489-1
V2.2.3 , EN IEC 62311:2020;EN 55032: 2015+A11:2020+A1:2020, EN55035:2017+A11:2020;EN
301489-3 V2.3.2;EN 303 417 V1.1.1

EN ISO 20957-1: 2024, EN 957-6: 2010 + A1: 2014

(EU) 2023/826

Sincerely,

DYACO INTERNATIONAL INC.



.....
Authorized Signature

EINGESCHRÄNKTE HERSTELLERGARANTIE

1. Garantiegeber

Dyaco Europe GmbH

Am Westufer 1

50259 Pulheim

Deutschland

E-Mail: service@dyaco.de

2. Gesetzliche Rechte des Verbrauchers

Diese Herstellergarantie wird zusätzlich zu den gesetzlichen Rechten des Verbrauchers bei Mängeln bzw. fehlender Vertragsmäßigkeit des Produkts gewährt. Die gesetzlichen Gewährleistungs- und Verbraucherrechte gegenüber dem Verkäufer können vom Verbraucher unentgeltlich in Anspruch genommen werden und werden durch diese Herstellergarantie weder eingeschränkt noch ersetzt. Es gelten die gesetzlichen Verbraucherrechte des Landes, dessen Recht auf den jeweiligen Kaufvertrag Anwendung findet.

3. Umfang und Dauer der Garantie

Die Dyaco Europe GmbH gewährt für das in dieser Gebrauchsanleitung bezeichnete Sportgerät bei ausschließlich privater Verwendung im Haushalt folgende Herstellergarantie:

Rahmen: 2 Jahre

Alle anderen Teile: 2 Jahre

Die Garantiezeit beginnt mit dem auf dem Kaufbeleg ausgewiesenen Kaufdatum. Erfolgt die Lieferung zu einem späteren Zeitpunkt, beginnt die Garantiezeit mit dem Lieferdatum.

Räumlicher Geltungsbereich: Mitgliedstaaten der Europäischen Union sowie die Schweiz.

Im Rahmen eines berechtigten Garantieanspruchs behebt die Dyaco Europe GmbH den von der Garantie umfassten Defekt nach eigener Wahl durch Reparatur oder Austausch des betroffenen Teils oder Produkts. Bei Reparaturen können neue oder technisch gleichwertige aufbereitete Ersatzteile verwendet werden. Die Garantieleistung wird innerhalb einer angemessenen Frist und ohne erhebliche Unannehmlichkeiten für den Verbraucher erbracht.

4. Pflichten des Verbrauchers

Voraussetzung für die Inanspruchnahme dieser Garantie ist ein bestimmungsgemäßer Gebrauch des Sportgeräts.

1. **Ordnungsgemäße Verwendung und Wartung:** Das Sportgerät ist entsprechend den Hinweisen und Vorgaben dieser Gebrauchsanleitung zu verwenden und zu warten.

2. **Geeignete Stromversorgung:** Bei elektrisch betriebenen Geräten ist für einen ordnungsgemäßen Anschluss an ein geeignetes Stromnetz mit ausreichender Spannung zu sorgen. Schäden aufgrund von Defekten der Hausinstallation, losen elektrischen Verbindungen oder einer ungeeigneten Stromversorgung sind nicht von dieser Garantie umfasst.
3. **Zugänglichkeit für Servicearbeiten:** Das Sportgerät muss für erforderliche Service- oder Reparaturarbeiten in angemessener Weise zugänglich gemacht werden.
4. **Verpackung bei einem erforderlichen Versand:** Soweit nach vorheriger Abstimmung mit der Dyaco Europe GmbH ein Versand des Produkts oder einzelner Komponenten erforderlich ist, ist für eine geeignete und transportsichere Verpackung zu sorgen.

5. Garantiausschlüsse

Von dieser Herstellergarantie ausgeschlossen sind insbesondere:

1. Schäden durch unsachgemäße oder nicht bestimmungsgemäße Verwendung, Missbrauch, Fehlgebrauch, Unfälle oder eine Verwendung außerhalb des privaten Haushalts.
2. Schäden aufgrund nicht oder nicht ordnungsgemäß durchgeführter Wartungsmaßnahmen entsprechend den Vorgaben dieser Gebrauchsanleitung.
3. Schäden aufgrund ungeeigneter Stromversorgung, elektrischer Überspannung, fehlerhafter Hausinstallation oder vergleichbarer externer Einflüsse.
4. Schäden aufgrund von Veränderungen, Umbauten oder Reparaturen, die nicht durch die Dyaco Europe GmbH oder ein von ihr autorisiertes Serviceunternehmen durchgeführt wurden, soweit diese Maßnahmen für den entstandenen Schaden ursächlich waren.
5. Schäden aufgrund der Verwendung von Ersatz- oder Zubehörteilen, die nicht vom Hersteller freigegeben wurden, soweit diese Teile für den entstandenen Schaden ursächlich waren.
6. Schäden aufgrund höherer Gewalt oder sonstiger äußerer Einwirkungen, die nicht von der Dyaco Europe GmbH zu vertreten sind.
7. Schäden, die während eines vom Verbraucher selbst veranlassten Transports, durch unsachgemäße Installation oder durch eine spätere Standortveränderung verursacht wurden und nicht von der Dyaco Europe GmbH zu vertreten sind.
8. Produkte, bei denen die Original-Seriennummer entfernt, unkenntlich gemacht oder verändert wurde und dadurch eine eindeutige Identifikation des Produkts nicht mehr möglich ist.
9. Produkte, die als Ausstellungs- oder Vorführgeräte im gewerblichen Bereich eingesetzt wurden.

Nicht von der Herstellergarantie umfasst sind außerdem Serviceeinsätze, bei denen kein von der Garantie abgedeckter Material- oder Herstellungsfehler festgestellt wird, beispielsweise bei Bedienungsfehlern, fehlerhafter Montage, fehlender Wartung oder ungeeigneter Stromversorgung. Die gesetzlichen Gewährleistungs- und Verbraucherrechte werden durch diese Garantiausschlüsse nicht eingeschränkt.

6. Haftung

Diese Herstellergarantie begründet keine über die hierin beschriebenen Garantieleistungen hinausgehenden Ansprüche auf Ersatz mittelbarer Schäden oder Folgeschäden. Hiervon unberührt bleiben zwingende gesetzliche Haftungsansprüche, insbesondere Ansprüche aufgrund von Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit, wegen Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit sowie Ansprüche nach den jeweils anwendbaren gesetzlichen Produkthaftungsvorschriften. Die gesetzlichen Gewährleistungs- und Verbraucherrechte gegenüber dem Verkäufer bleiben uneingeschränkt bestehen.

7. Geltendmachung der Garantie

Für die Geltendmachung eines Garantieanspruchs wenden Sie sich bitte zunächst an Ihren Fachhändler oder direkt an die Serviceabteilung der Dyaco Europe GmbH:

Dyaco Europe GmbH

Am Westufer 1

50259 Pulheim

Deutschland

E-Mail: service@dyaco.de

Bitte halten Sie nach Möglichkeit folgende Informationen bereit:

- Modellbezeichnung des Geräts
 - Seriennummer
 - Kauf- bzw. Liefernachweis
 - Beschreibung des aufgetretenen Fehlers
 - gegebenenfalls Fotos oder andere zur Fehlerbeurteilung geeignete Informationen
- Bewahren Sie Ihren Kauf- bzw. Liefernachweis während der Garantiezeit auf. Reparaturen im Rahmen dieser Herstellergarantie sind vorab mit der Dyaco Europe GmbH oder einem von ihr autorisierten Serviceunternehmen abzustimmen. Soweit eine Einsendung des Produkts oder einzelner Komponenten erforderlich ist, erhalten Sie vorab entsprechende Versand- bzw. Rücksendeinformationen.

Bitte senden Sie keine Geräte ohne vorherige Abstimmung und ohne eine gegebenenfalls erforderliche Rücksendenummer an die Dyaco Europe GmbH.

Bei einem berechtigten Garantiefall trägt die Dyaco Europe GmbH die für die Durchführung der Garantieleistung erforderlichen Transport-, Wege-, Arbeits- und Materialkosten. Sollte sich nach Prüfung herausstellen, dass kein Garantiefall vorliegt, werden eventuell entstehende kostenpflichtige Maßnahmen oder Leistungen nur nach vorheriger Information und Abstimmung mit dem Verbraucher durchgeführt.