

RFG Sportvertrieb GmbH
Potsdamer Platz 2, 53119 Bonn, Deutschland.
+49 228 983 6630
info@reebokfitness.de
www.reebokfitness.de

Fitness Concepts Sportvertriebs GmbH
Wiesenstraße 83, A-4600 WELS, Österreich.
+43 7242 210492-0
support@fitness-concepts.at
www.reebokfitness.at

Fitness Concepts Schweiz AG
Pfeffingerstraße 35
CH-4153 REINACH/BL
+41-61-7132153
office@fitness-concepts.ch



Das Reebok Fitness - Sortiment...

Das Reebok Fitness - Sortiment bietet Ihnen eine große Auswahl an tragbaren Fitnessgeräten und Cardio - Fitnessgeräten.

Das Sortiment der Cardio - Fitnessgeräte beinhaltet:

Laufbänder • Heimfahrräder • Ellipsen • Crosstrainer

Das Sortiment der tragbaren Fitnessgeräte beinhaltet:

Reebok Step • Ironwear • Jump Reebok • Strength Reebok • Stretch Reebok

Fordern Sie unseren aktuellen Katalog bei Ihrem Fachhändler an.

Alle Reebok Fitnessgeräte sind nach den höchsten technischen Maßstäben konzipiert und verfügen über viele Qualitätsmerkmale kommerzieller Studiogeräte mit zusätzlichen, speziell für den Heimbetrieb entwickelten Eigenschaften.

TR2 LAUFBAND - BEDIENUNGSANLEITUNG

Reebok 

TR2 Laufband



RUN

CE

BEDIENUNGSANLEITUNG (PRO RUN 2000)
(TR2 PROFESSIONAL RUN)

Vor dem Training

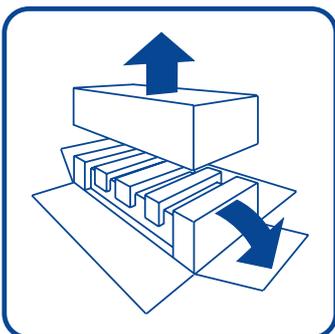
Wir beglückwünschen Sie zu Ihrer Wahl des TR2 Laufbandes von Reebok®. Egal ob Sie als fortgeschrittener Athlet Ihre Spitzenleistung erhalten bzw. ausbauen wollen oder als Anfänger zum ersten Mal die Vorzüge des körperlichen Trainings erleben möchten. Das TR2 wird Ihnen helfen, Ihre persönlichen Ziele zu erreichen. Im Abschnitt „Wie Sie Ihre Ziele erreichen“ dieser Bedienungsanleitung haben wir noch einige Tipps für eine maximale Effektivität Ihres Trainings und die größte Freude an den Übungen.

Wir möchten Sie an dieser Stelle noch einmal daran erinnern, dass körperliches Training vielerlei positive Auswirkungen bietet. Hierzu zählen insbesondere die Steigerung Ihrer allgemeinen Leistungsfähigkeit, ein schnellerer Stressabbau, ein erhöhtes Selbstbewusstsein, eine Verbesserung Ihrer kardiovaskulären Fitness und Ihrer Körperhaltung, ein verbessertes Erscheinungsbild Ihrer Haut und eine Erhöhung des Stoffwechsels. All diese Faktoren können dazu beitragen, Ihr Leben zu bereichern und zu verlängern.

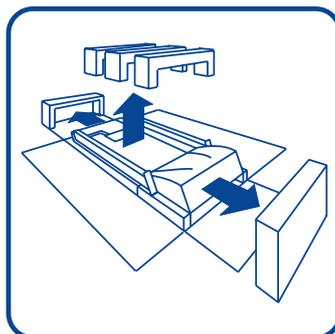
Obwohl die Anschaffung des TR2 allein nicht ausreicht um all dies zu bewerkstelligen, ist sie doch ein wichtiger Schritt hin zum Verständnis und zur Erreichung der positiven Auswirkung des Trainings. Gratulation!

Alle Reebok Produkte sind nach höchsten technischen Maßstäben konzipiert. Diese Bedienungsanleitung soll Ihnen die Selbstmontage des TR2 und das selbstständige Training mit ihm ermöglichen. Sollten Sie jedoch trotzdem zusätzliche Fragen haben, rufen Sie bitte unseren Kundendienst (siehe Seite 3). Um Ihnen helfen zu können, benötigen wir von Ihnen die Modellnummer des Produktes und die Seriennummer. Die Modellnummer ist RE-10302/110094. Die Seriennummer entnehmen Sie bitte einem Aufkleber auf der linken Seite des Rahmens des Reebok® TR2.

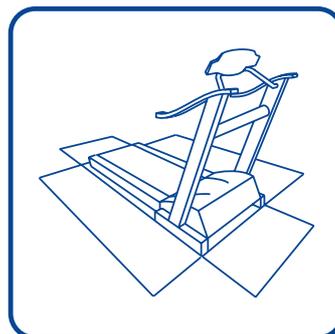
Öffnen des Karton / Zusammenbau Ihres Laufbandes ABB1



1. Deckel abnehmen und die Seitenwände herunterfalten



2. Nehmen Sie die Transportverpackungen ab



3. Bauen Sie das Laufband wie in der Folge angegeben zusammen



4. Schließen Sie den Stromanschluss an und klappen Sie die Lauffläche nach oben

Inhalt

| | |
|---|----|
| Vor dem Training | 02 |
| Wichtige Sicherheitshinweise | 04 |
| Liste der Einzelteile | 06 |
| Übersichtszeichnung des TR2 | 08 |
| Schrauben- und Werkzeugsatz | 11 |
| Montageanleitung | 12 |
| Elektrisches Zusammenklappen der Lauffläche | 18 |
| Training mit Herzfrequenzmessung | 21 |
| Wartungshinweise | 23 |

Warnhinweis

Ziehen Sie vor Beginn eines jeden Trainings einen Arzt zu Rate. Dies gilt insbesondere für Personen, die zuvor nicht regelmäßig trainiert haben und Personen mit bereits bestehenden gesundheitlichen Problemen. Lesen Sie vor Gebrauch des TR2 alle Anweisungen. Reebok® und / oder die jeweilige Landesvertretung übernehmen keinerlei Haftung für Personen- oder Sachschäden, die durch das Gerät selbst oder durch seinen Gebrauch entstehen.

Fragen?

Als Hersteller fühlen wir uns der vollkommenen Zufriedenheit unserer Kunden verpflichtet. Sollten Sie Fragen haben oder fehlende bzw. beschädigte Einzelteile feststellen, garantieren wir Ihnen eine uneingeschränkte Zufriedenstellung durch die direkte Hilfe aus unserem Werk.

UM UNNÖTIGE VERZÖGERUNGEN ZU VERMEIDEN, RUFEN SIE BITTE DIREKT UNSERE KUNDEN-HOTLINE AN. Die speziell geschulten Techniker unserer Kunden-Hotline bieten Ihnen unverzügliche und kostenlose Unterstützung.

Deutschland:
01805 – 73 32 65
info@reebokfitness.de

Österreich:
0800 – 20 30 27
support@fitness-concepts.at

Schweiz:
0800-111 888
office@fitness-concepts.ch

Vorsicht

Lesen Sie bitte alle Sicherheitshinweise und Anweisungen dieser Bedienungsanleitung, bevor Sie dieses Gerät benutzen. Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung für zukünftige Rückfragen auf.

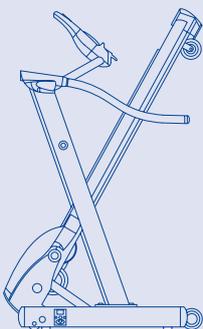
Modellnummer: RE-10302
Seriennummer:

(Tragen Sie bitte hier die Seriennummer für zukünftige Rückfragen ein. Sie können diese Nummer einem Aufkleber am Rahmen des TR2 entnehmen.)

Wichtige Sicherheitshinweise

Warnung: Um das Risiko von Verbrennungen, Feuer, elektrischen Schlägen oder ernsthaften Verletzungen zu verringern, lesen Sie bitte vor dem Gebrauch des TR2 Laufbandes die folgenden wichtigen Sicherheitshinweise.

- 1 Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer des TR2 Laufbandes mit den Sicherheitsvorkehrungen vertraut sind.
- 2 Benutzen Sie das TR2 Laufband ausschließlich so, wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben.
- 3 Benutzen Sie das TR2 Laufband nur in Innenräumen, auf ebenem Untergrund und lassen Sie ca. 2 m Freiraum dahinter. Blockieren Sie mit dem Laufband keinesfalls irgendwelche Luftschächte. Legen Sie eine Matte unter das Laufband, um den Fußboden oder Teppich zu schonen.
- 4 Wenn Sie einen Platz für das TR2 Laufband aussuchen, versichern Sie sich das ein Stromanschluss in Reichweite des Steckers ist.
- 5 Benutzen Sie das TR2 Laufband nicht an Orten an denen Aerosol oder Sauerstoff eingesetzt wird.
- 6 Schützen Sie das Laufband vor Feuchtigkeit und Staub. Stellen Sie es nicht in eine Garage oder nur abgedeckt nach draußen. Stellen Sie es nicht in die Nähe von Wasser.
- 7 Halten Sie Kinder unter 12 Jahren und Haustiere stets vom TR2 fern.
- 8 Das TR2 sollte nicht von Personen benutzt werden, deren Körpergewicht 110 kg übersteigt.
- 9 Erlauben Sie nie mehr als einer Person die Benutzung des Laufbandes.
- 10 Tragen Sie während des Trainings geeignete Kleidung (nicht zu weit); tragen Sie keine losen Kleidungsstücke, die sich in den beweglichen Teilen des TR2 verfangen könnten. Das Tragen von Sportkleidung während des Trainings wird empfohlen. Tragen Sie während des Trainings geeignete Sportschuhe. Benutzen Sie das TR2 Laufband nie barfuss, auch nicht mit Strümpfen oder mit Sandalen.
- 11 Der Stecker des Stromkabels darf nur in einem geerdeten Stromkreis benutzt werden. Beim Erneuern der Sicherung, benutzen Si bitte ein entsprechendes Ersatzteil.

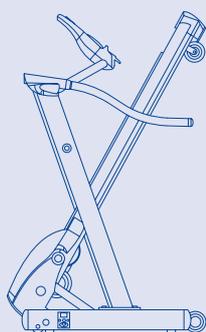


- 12** Wenn Sie ein Verlängerungskabel benötigen, benutzen Sie bitte ein GS oder TÜV geprüftes Produkt, nicht länger als 1,5 m.
- 13** Halten Sie das Stromkabel fern von beheizten bzw. heißen Flächen.
- 14** Bewegen Sie die Lauffläche des TR2 niemals, wenn der Strom nicht eingeschaltet ist. Benutzen Sie das Laufband nicht, wenn der Stecker oder das Stromkabel beschädigt sind oder das Laufband nicht ordnungsgemäß funktioniert. (Beachten Sie den Punkt Fehlerbehebung auf Seite 26.)
- 15** Stellen Sie sich, bevor Sie das Gerät einschalten, nie direkt auf das Laufband, sondern zunächst auf die Seitenschiene. Halten Sie sich während des Trainings immer an den Griffstangen fest.
- 16** Das TR2 Laufband ist im Stande, hohe Geschwindigkeiten zu erzeugen. Erhöhen Sie die Geschwindigkeit langsam um abrupte Geschwindigkeitszunahme zu vermeiden.
- 17** Der Pulsmesser ist kein medizinisches Gerät. Eine Vielzahl von Faktoren, so auch die Bewegungen des Benutzers, können die Genauigkeit der Pulsfrequenzmessung beeinflussen. Der Pulsmesser dient lediglich als Trainingshilfe, um eine allgemeine Tendenz der Pulsfrequenz zu ermitteln.
- 18** Lassen Sie das Laufband niemals unbeaufsichtigt, wenn es läuft. Entfernen Sie immer den Sicherheitsschlüssel, wenn Sie das Laufband nicht benutzen. (Beachten Sie Seite 18 „ Sicherheitsschlüssel“.)
- 19** Versuchen Sie nicht das Laufband in irgendeiner Art und Weise zu bewegen, bevor es nicht komplett montiert bzw. die Lauffläche ordnungsgemäß verriegelt ist. (Beachten Sie Seite 12 „Montageanleitung“ und Seite 16 „Elektrisches zusammenklappen des TR2“.)
- 20** Verändern Sie nicht die Neigung des Laufbandes indem Sie Objekte unter dem Laufband platzieren.
- 21** Wenn Sie das Laufband bewegen oder zusammenklappen versichern Sie sich, das der Verschluss vollständig geschlossen ist.
- 22** Inspizieren Sie regelmäßig die Teile des Laufbandes und ziehen Sie sie nach, wenn nötig.
- 23** Lassen Sie keine Fremdkörper in irgendeine Öffnung des Gerätes fallen und führen Sie keine ein.
- 24** Das TR2 Laufband ist ausschließlich für den Heimgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie es nicht in einem kommerziellen oder institutionellen Rahmen und vermieten Sie es nicht.

Liste der Einzelteile

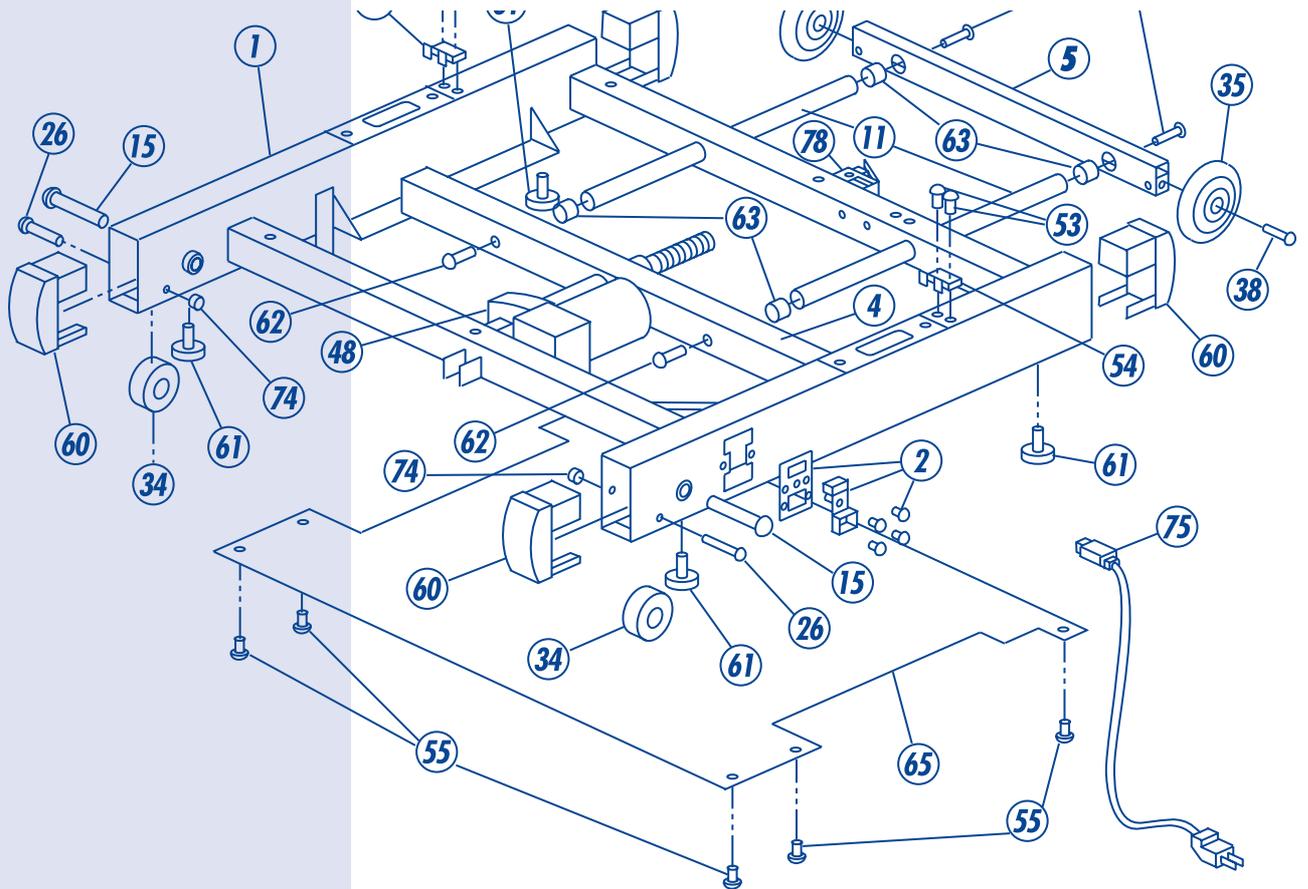
Hinweis: Aus versandtechnischen Gründen können einige Teile bereits vormontiert sein.

| NR. | BESCHREIBUNG | MENGE |
|-----|--|-------|
| 1 | Hauptrahmen mit Motor | 1 |
| 2 | Stromanschluss | 1 |
| 3 | Konsolenhalterung | 1 |
| 4 | Bewegliche Führungsstrebe | 1 |
| 5 | Radhalterung | 1 |
| 6 | Seitenrahmen, rechts | 1 |
| 7 | Seitenrahmen, links | 1 |
| 8 | Fußleistenhalterung | 1 |
| 9 | Halterung für die Neigungsverstellung | 1 |
| 10 | Rutschhemmende Abdeckung | 2 |
| 11 | Antriebsstange | 2 |
| 12 | Untere Motor - Abdeckung | 1 |
| 13 | Steckachse 16 x 35.5mm | 3 |
| 14 | Schraube 90M x 14mm | 2 |
| 15 | Schraubenabdeckung | 2 |
| 16 | Sicherungsstift | 1 |
| 17 | Inbusschrauben | 8 |
| 18 | Schrauben M8 x 15mm | 2 |
| 19 | Antriebsmotor | 1 |
| 20 | Motorhalterung | 1 |
| 21 | Antriebsriemen | 1 |
| 22 | Antriebswalze | 1 |
| 23 | Schwungscheibe | 1 |
| 24 | Vordere Rollwalze | 1 |
| 25 | Hintere Rollwalze mit Halterung | 1 |
| 26 | Bolzen der Transporträder | 2 |
| 27 | Schaumstoffgriffe | 2 |
| 28 | Vordere Motorabdeckung | 1 |
| 29 | Bodenplatte | 1 |
| 30 | Bolzen der Hinterräder M8 x 43mm | 2 |
| 31 | Seitenschienen | 2 |
| 32 | Schraube M8 x 30mm | 10 |
| 33 | Gummidämpfer | 10 |
| 34 | Transportrad | 2 |
| 35 | Hintere Räder | 4 |
| 36 | Lauffläche | 1 |
| 37 | Knopf für das elektrische Zusammenklappen der lauffläche | 1 |
| 38 | Radhalterung | 2 |
| 39 | Computerdisplay | 1 |

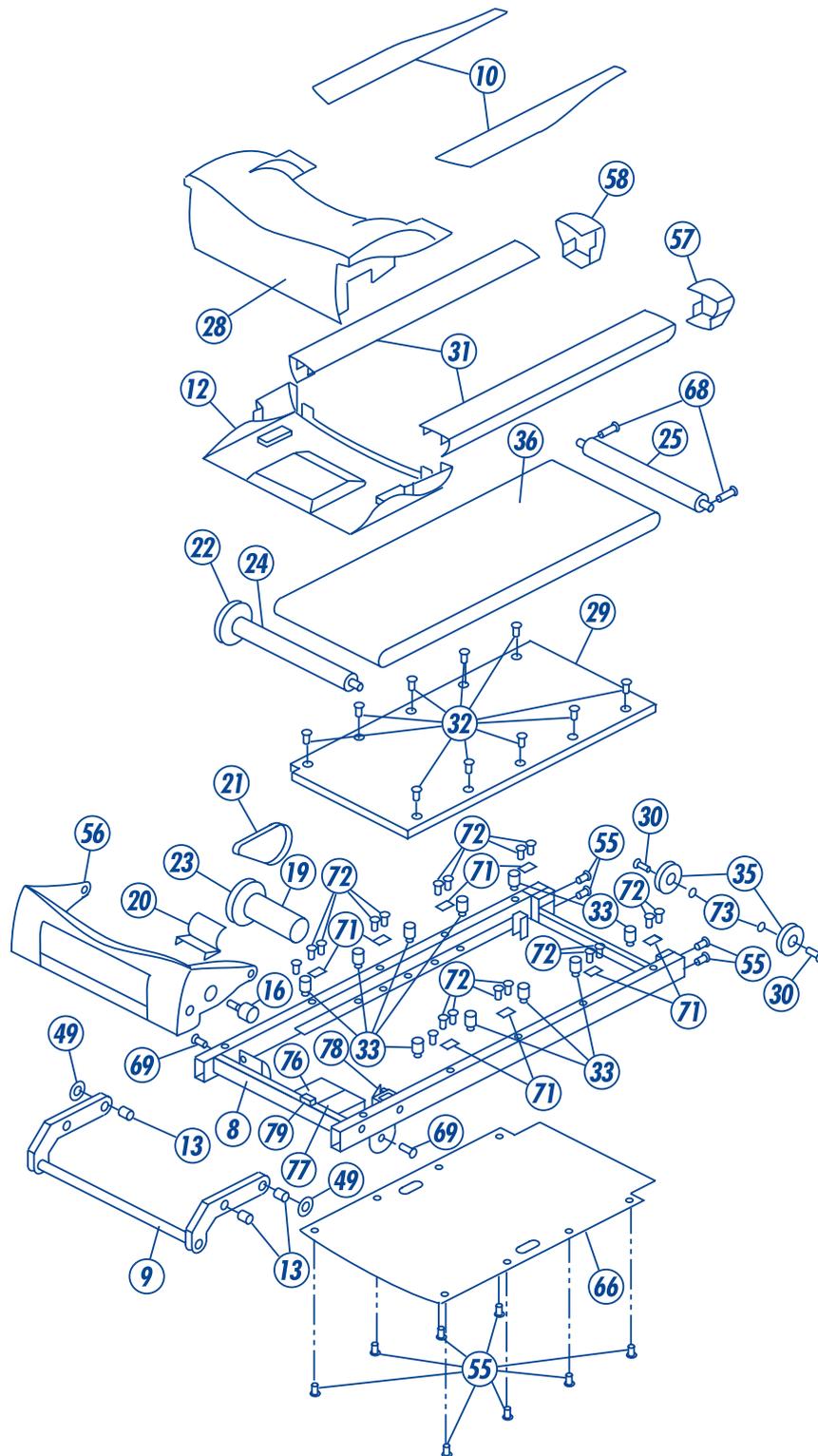


| | | |
|-----|--|----|
| 40 | Metallkappe | 2 |
| 41 | Handgriffverkleidung außen, vorne links-1 | 1 |
| 42 | Handgriffverkleidung außen, vorne rechts-1 | 1 |
| 43 | Handgriffverkleidung innen, vorne links-2 | 1 |
| 44 | Handgriffverkleidung innen, vorne rechts-2 | 1 |
| 45 | Vorderes Stützrohr | 1 |
| 46 | Bolzen | 2 |
| 47 | Sicherheitsschlüssel | 1 |
| 48 | Motor zur Neigungswinkelverstellung | 1 |
| 49 | Auflagewinkel | 2 |
| 50A | Handgriff, rechts | 1 |
| 50B | Handgriff, links | 1 |
| 51 | Schraube M5 x 10mm | 1 |
| 52 | Schraube M5 x 20mm | 2 |
| 53 | Schraube M6 x 10mm | 4 |
| 54 | Halteklammer | 2 |
| 55 | Schraube M4 x 15mm | 32 |
| 56 | Antriebsabdeckung | 1 |
| 57 | Abdeckung der linken Seitenschiene | 1 |
| 58 | Abdeckung der rechten Seitenschiene | 1 |
| 59 | Abdeckung der Handgriffe | 2 |
| 60 | Abdeckung des Rahmens, vorne und hinten | 4 |
| 61 | Höhenverstellung | 4 |
| 62 | Schraube | 4 |
| 63 | Kontermutter M8 | 4 |
| 64 | Obere Motorabdeckung (Inbus) | 1 |
| 65 | Untere Motorabdeckung | 1 |
| 66 | Antriebsabdeckung | 1 |
| 67 | Deckel der oberen Motorabdeckung | 1 |
| 68 | Spannungsbolzen | 2 |
| 69 | Schraube für Antriebsabdeckung | 2 |
| 70 | Schraube M4 x 20mm | 4 |
| 71 | Unterlegscheibe | 8 |
| 72 | Abstandshalter | 16 |
| 73 | Schraubenmutter M8 | 2 |
| 74 | Schraubenmutter | 2 |
| 75 | Stromkabel | 1 |
| 76 | Steuerungsplatine für den Motor | 1 |
| 77 | Steuerungsplatine für die Neigung | 1 |
| 78 | Zungenschalter | 2 |
| 79 | Spule | 1 |
| 80 | Höhen-Motor-Abdeckungstafel | 1 |

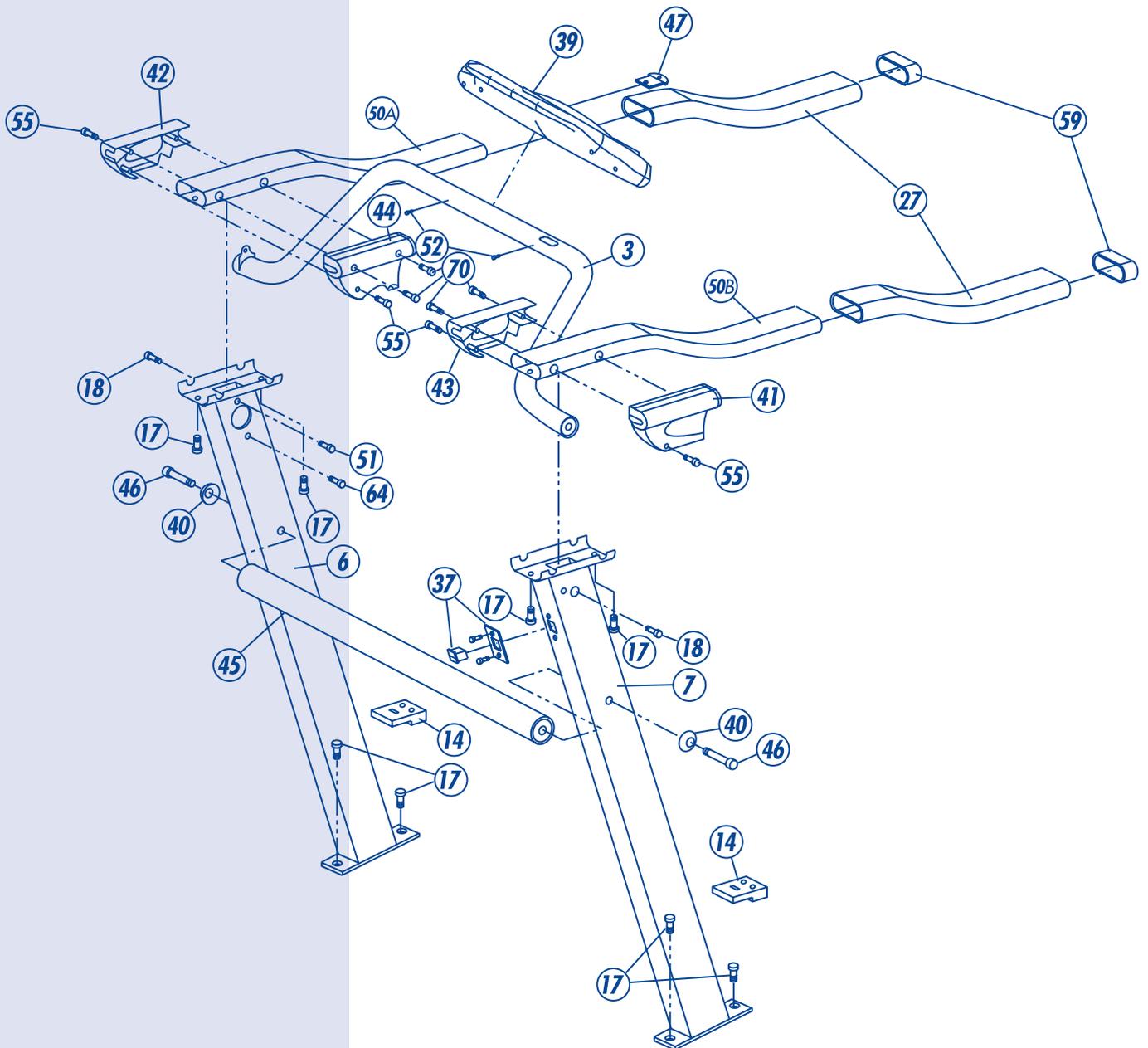
Explosionszeichnung Abschnitt 1



Explosionszeichnung Abschnitt 2



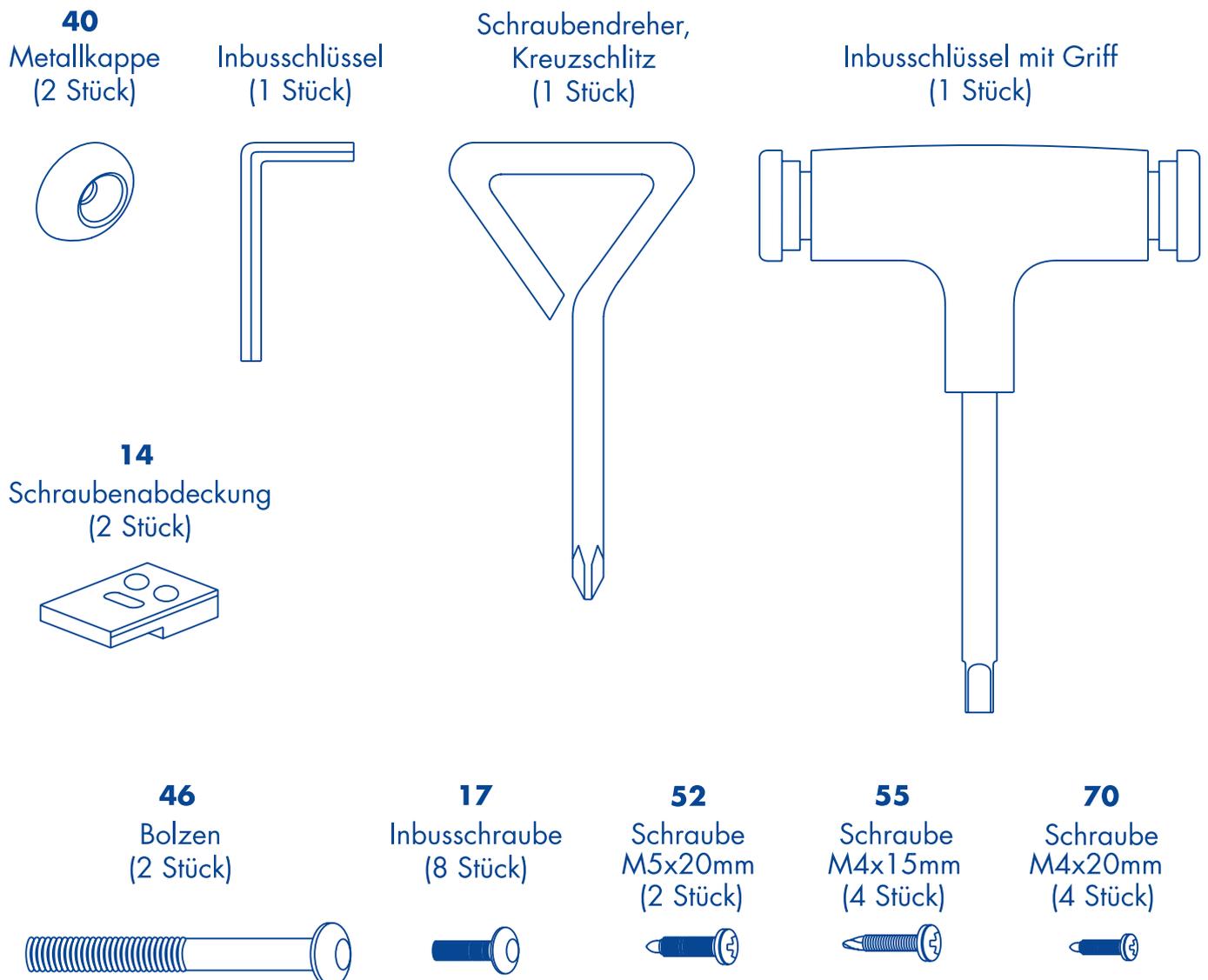
Explosionszeichnung Abschnitt 3



Schrauben- und Werkzeugsatz

Die Zubehörteile aus Metall (Schrauben und Unterlegscheiben) und das Werkzeug, das für die Montage benötigt wird, befinden sich in einem Plastikbeutel im Lieferkarton. Diese Teile werden mit einer Nummer bezeichnet, die Sie bitte der Liste der Einzelteile entnehmen. Die Anordnung der einzelnen Schrauben und Werkzeuge entnehmen Sie bitte der unteren Abbildung. Öffnen Sie den Beutel bitte vorsichtig und ordnen Sie die Teile wie abgebildet. Dies vereinfacht Ihnen das Erkennen der Teile bei der Montage.

Hinweis: Wir empfehlen, dass Sie den Schrauben- und Werkzeugsatz erst dann öffnen, wenn Sie das TR1 Laufband montieren. Achten Sie beim öffnen der Packung darauf, dass die Teile nicht durcheinander geraten.



Montageanleitung:

Bevor Sie beginnen

- Räumen Sie den Arbeitsplatz auf.
- Versichern Sie sich, dass Sie genug Platz haben um das Laufband zu montieren.
- Es dürfen keine Gegenstände auf oder in der Nähe Ihres Arbeitsplatzes sein durch die Sie sich während der Montage verletzen können.
- Achten Sie auf genügend Freiraum an ihrem Arbeitsplatz damit Sie sich auch um das Laufband herum bewegen können.

WERKZEUG

Bevor Sie mit der Montage beginnen schauen Sie sich den Werkzeug- und Schraubensatz auf Seite 11 an und machen sich mit den einzelnen Teilen vertraut. Achten Sie darauf alle Teile griffbereit zu haben.

HINWEIS

Das TR2 Laufband hat einige Teile die recht schwer sind. Es ist hilfreich eine zweite Person zu haben, die bei der Montage hilft.

Versichern Sie sich, dass der Stecker des Laufbandes bei der Montage nicht eingesteckt ist.

Die Montage darf nur auf einem ebenen Untergrund erfolgen.

Bitte entsorgen Sie alle Verpackungsmaterialien in den dafür vorgesehenen Müllbehältern.

Heben Sie diese Bedienungsanleitung für zukünftige Fragen auf.

Montage:

1 Entnehmen Sie Ihr Laufband aus dem Karton wie unter Abb. 1 (erste Innenseite) beschrieben. Stellen Sie nun den rechten und linken Seitenrahmen (6 & 7) auf und sichern Sie ihn mit Hilfe des Inbusschlüssels und den Inbusbolzen (17) im Hauptrahmen. Nachdem Sie die Bolzen festgezogen haben stecken Sie die Schraubenabdeckungen (14) darüber.

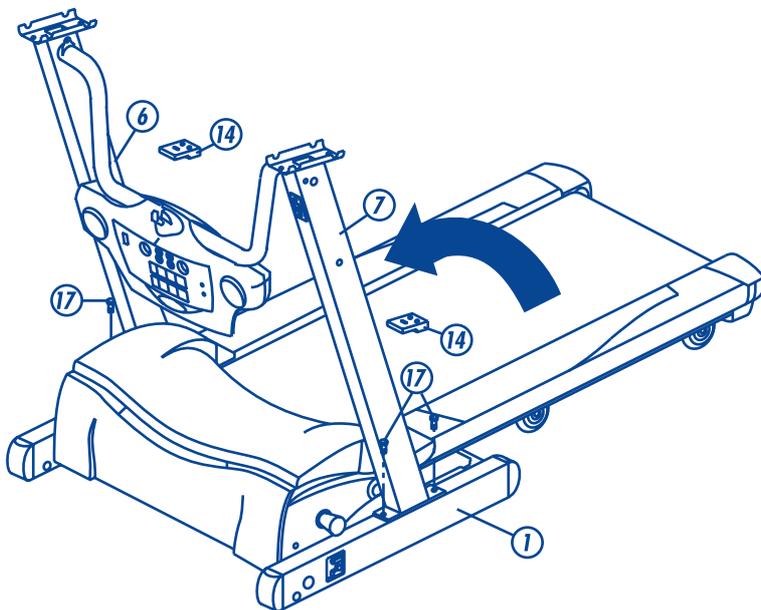
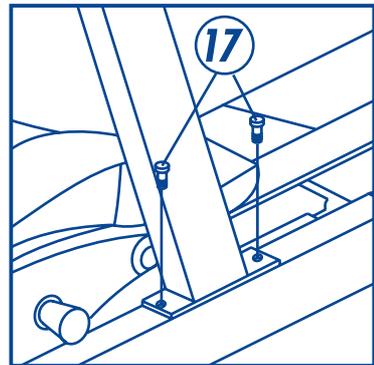
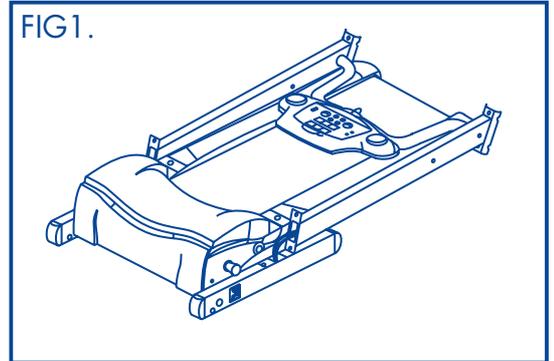
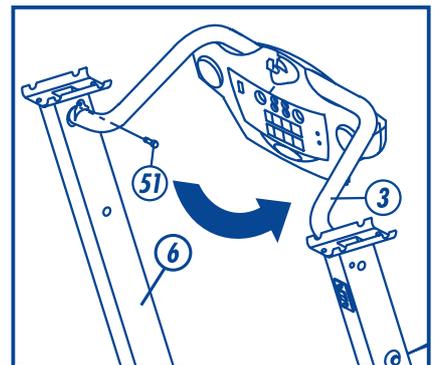
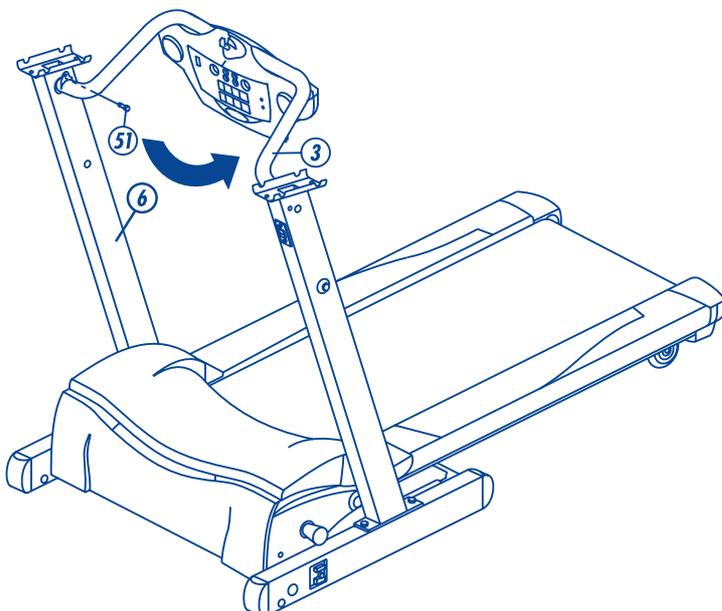


FIG1.

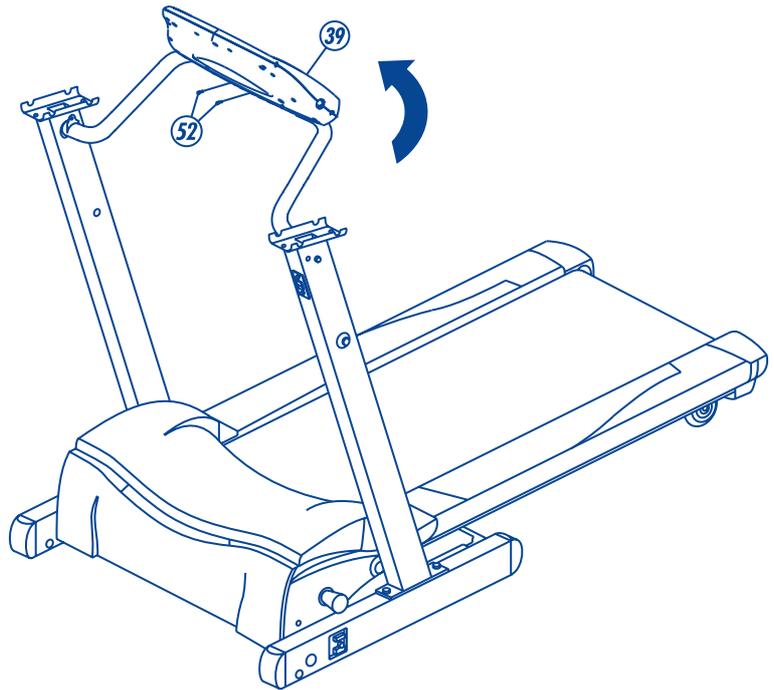
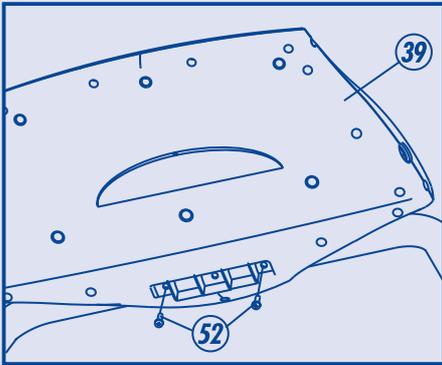


2 Bringen Sie die Konsolenhalterung (3) in die richtige Position und befestigen Sie die Konsolenhalterung mit Hilfe des Schraubendrehers und der Schraube (51) im Seitenrahmen.

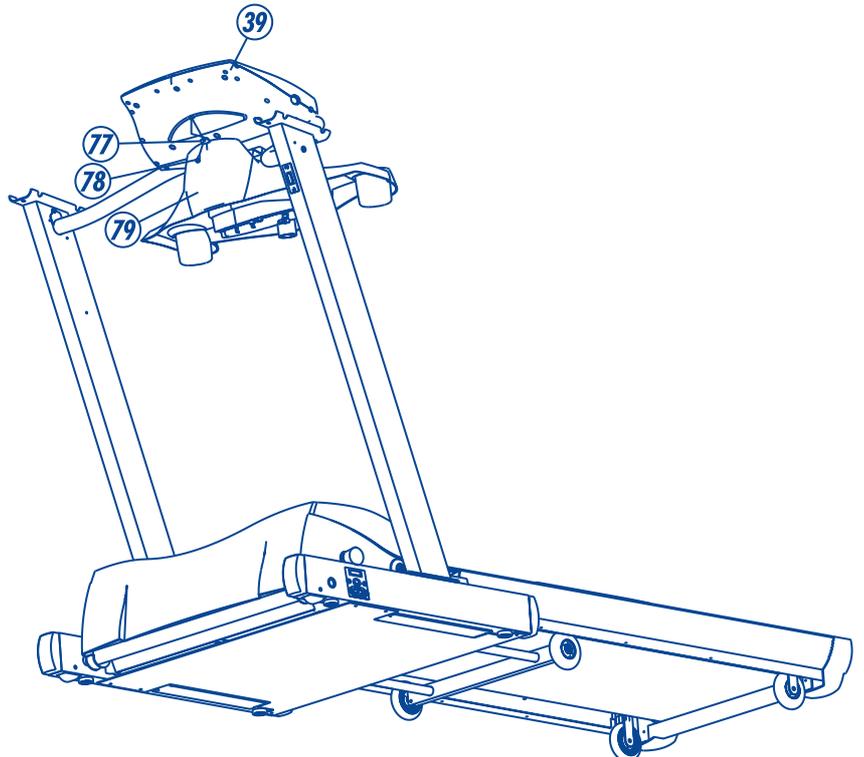
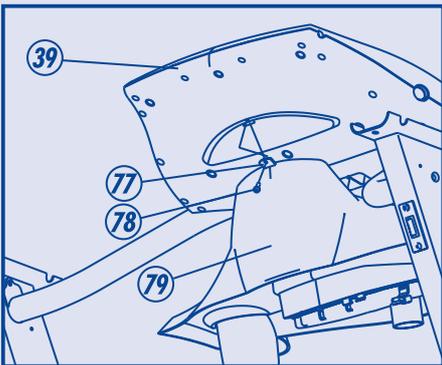


Montage

3 Stellen Sie das Computerdisplay (39) in den passenden Winkel und befestigen Sie es mit den Schrauben (52) an der Konsolenhalterung. Ziehen Sie die Schrauben noch nicht ganz fest!

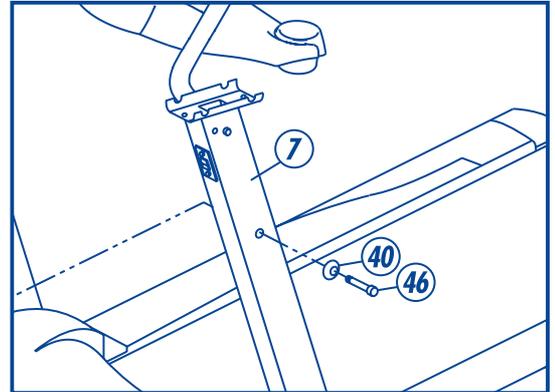
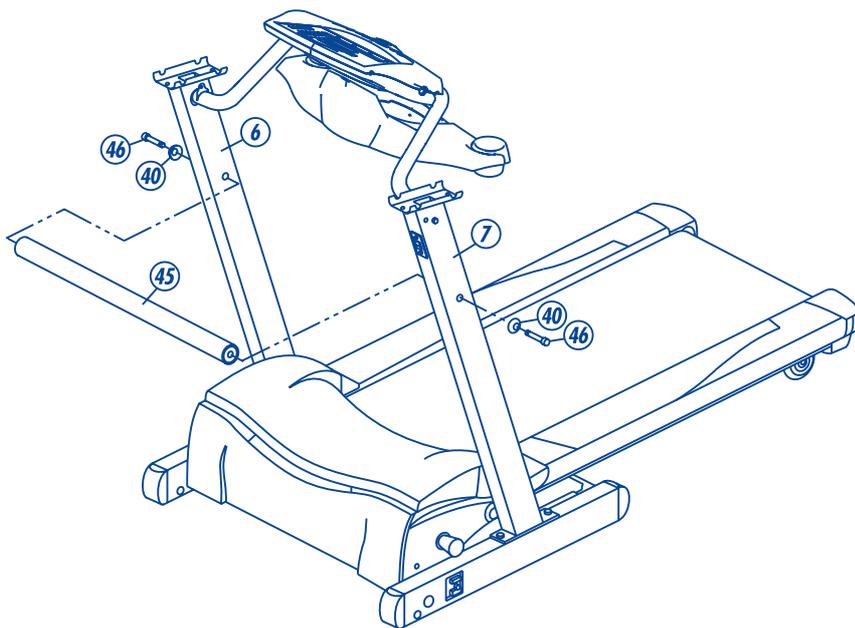


4 Montieren Sie das Konsolenfach (79). Bringen Sie die Halteklammer (77) in die am Computer (39) vorgesehene Anschraubposition und schrauben Sie es mit der Schraube (78) fest.

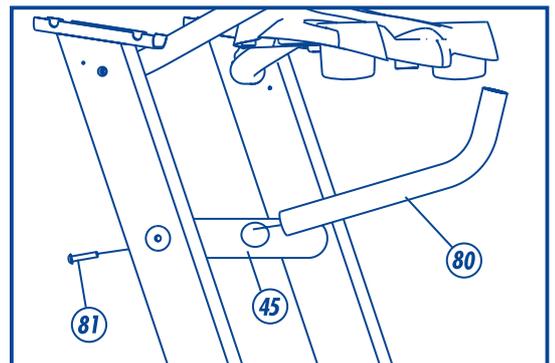
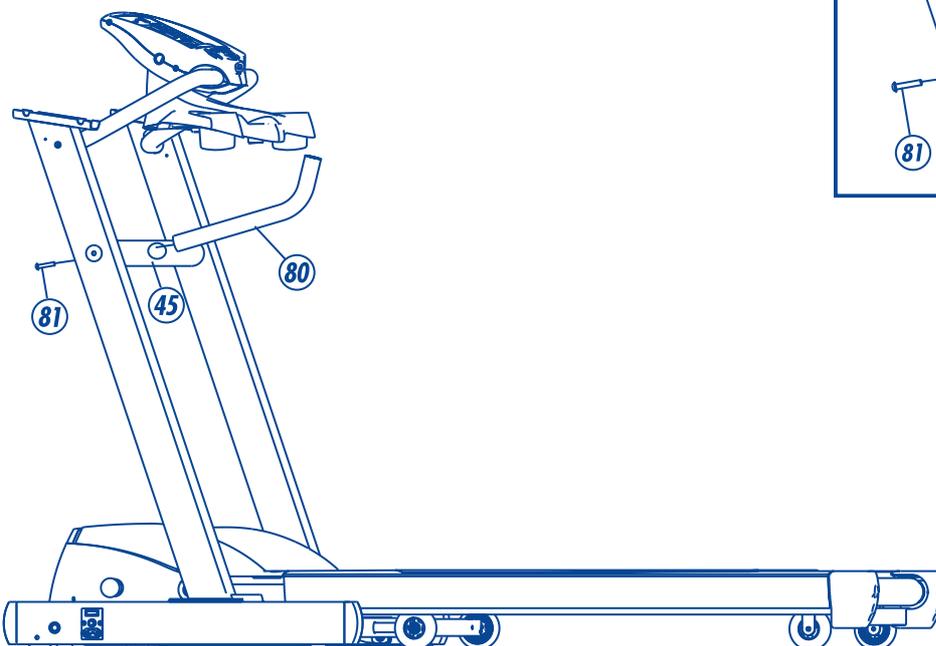


Montage

5 Befestigen Sie das vordere Stützrohr (44) mit den Bolzen (46) am linken und rechten Seitenrahmen (6 und 7). Sichern Sie es mit den Metallkappen (40) und den Bolzen (46). Ziehen Sie die Bolzen noch nicht ganz fest!

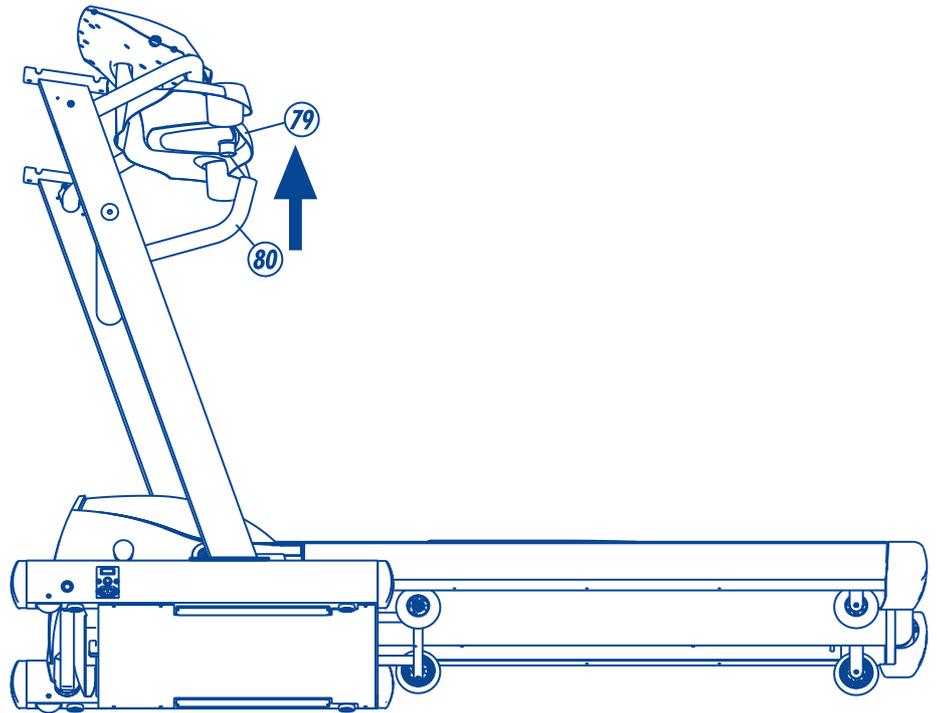
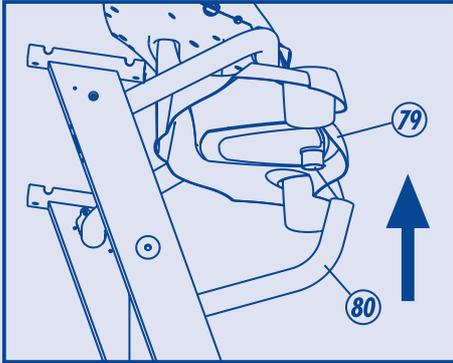


6 Stecken Sie das Konsolenstützrohr (80) in die vorgesehene Öffnung des vorderen Stützrohres (45) und schrauben es mit dem Bolzen (81) an. Ziehen Sie die Bolzen noch nicht ganz fest!

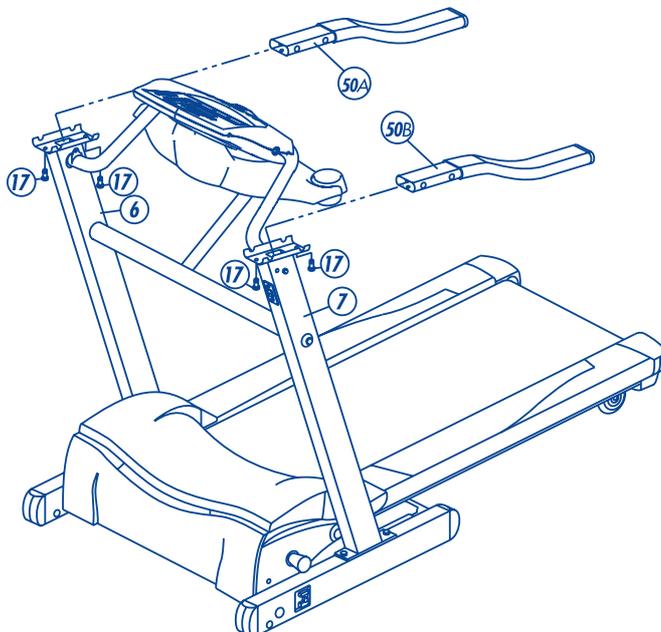
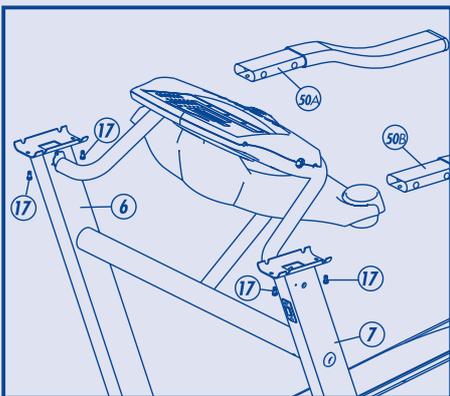


Montage

7 Drehen Sie das Stützrohr (80) nach oben und führen es in das Loch unter dem Konsolenfach (79). Ziehen Sie jetzt die Schrauben (18), den Bolzen (46) und die Schrauben (52) fest an.



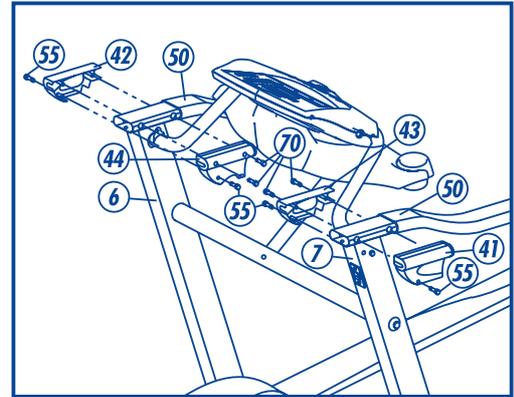
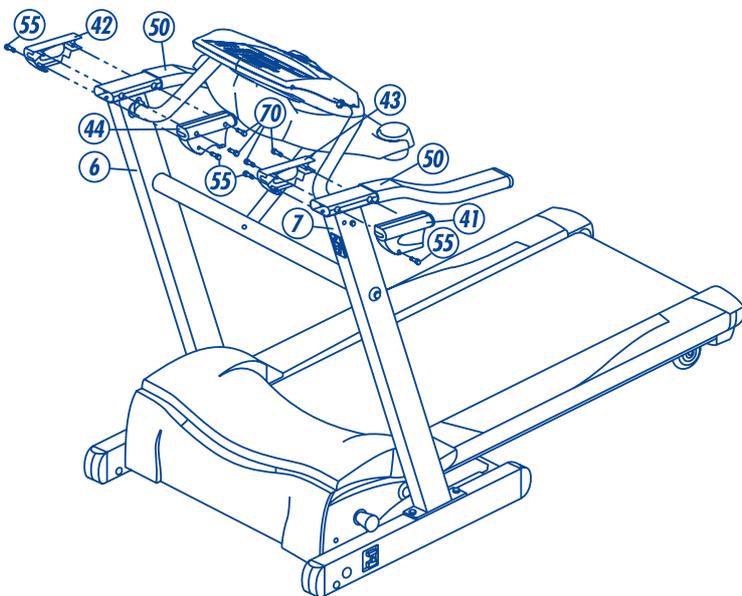
8 Befestigen Sie die Handgriffe (50) mit Hilfe des Inbusschlüssels und den Inbusschrauben (17) an den Kopfteilen der Seitenrahmen (6 und 7)



Montage

9 Befestigen Sie die Handgriffverkleidung außen, vorne rechts (42) und die Handgriffverkleidung innen, vorne rechts (44) an dem rechten Seitenrahmen (6), mit Hilfe der Schrauben (70 und 55)

Befestigen Sie die Handgriffverkleidung innen, vorne links (43) und die Handgriffverkleidung außen, vorne links (41) an dem linken Seitenrahmen (7), mit Hilfe der Schrauben (70 und 55).



10 Herzlichen Glückwunsch. Ihr Reebok TR4 Laufband ist nun fertig montiert. Wenn Sie es bereits wie unter der Einleitung beschrieben vom Karton entfernt haben können Sie es nun an den Stromkreis anschließen und Ihr Training starten.

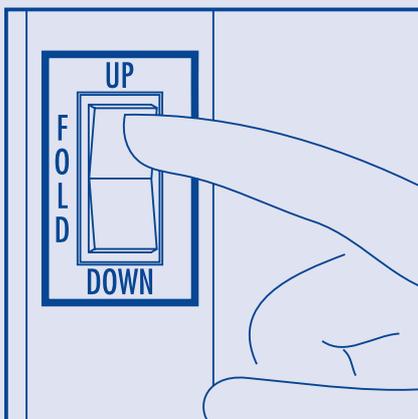
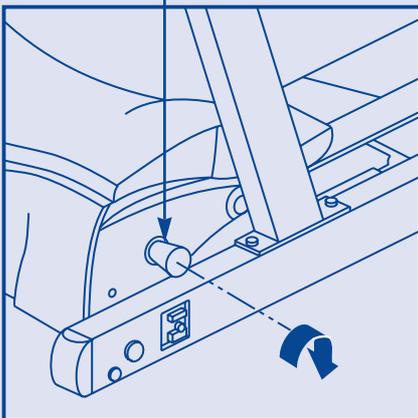
Elektrisches Zusammenklappen der Lauffläche

Um die Lauffläche elektrisch zusammen zu klappen, müssen sie das Laufband an Ihr Stromnetz anschließen und den Sicherheitsschlüssel (47) einstecken.

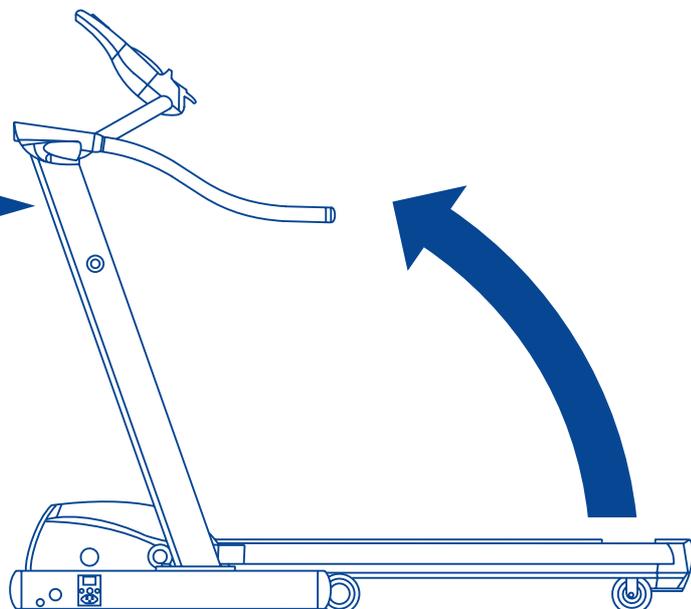
Das TR2 Laufband besitzt ein hervorragendes System zum elektrischen Zusammenklappen der Lauffläche. Bevor Sie die Lauffläche zusammenklappen, drücken Sie RESET auf der Konsole. Dadurch wird die Lauffläche auf die niedrigste Position gebracht und lässt sich dann zusammenklappen. Das Zusammenklappen wird nicht funktionieren, wenn die Lauffläche nicht in dieser Position ist.

Folgen Sie den Hinweisen um die Lauffläche des TR2 zusammenzuklappen.

Sicherungsstift (16)



- 1 Drücken Sie STOP auf der Konsole und warten Sie bis die Lauffläche komplett zum Stillstand gekommen ist.
- 2 Drücken Sie RESET auf der Konsole. Die Lauffläche wird sich nun auf Level 1 absenken.
- 3 Drehen Sie den Sicherungsstift (16) im Uhrzeigersinn bis er einrastet. Dabei werden Sie ein Klicken spüren.
- 4 Drücken Sie an der Vorderseite des linken Seitenrahmens (7) den Knopf für das elektrische Zusammenklappen der Lauffläche (UP). Die Lauffläche wird sich nun nach oben zusammenklappen. Halten Sie den Knopf gedrückt bis die Lauffläche komplett nach oben geklappt ist.
- 5 Stellen Sie den Strom ab und ziehen den Stecker für die Stromversorgung des TR1 aus der Steckdose. Lassen Sie das Laufband niemals unbeaufsichtigt und ziehen Sie den Stecker aus der Stromversorgung wenn das Laufband nicht in Betrieb ist.



Elektrisches Entfalten der Lauffläche

Wichtig!

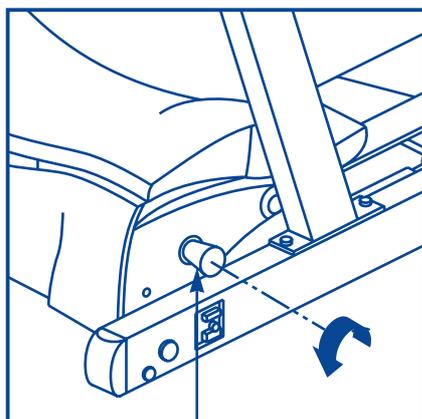
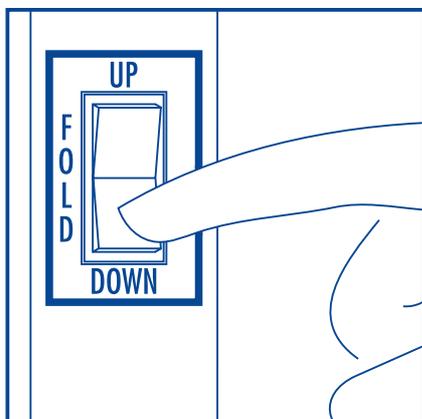
Bevor Sie das TR2 entfalten stellen Sie die Stromversorgung her und stecken Sie den Sicherheitsschlüssel ein. Das Computerdisplay leuchtet jetzt auf.

Folgen Sie diesen Anweisungen um Ihr TR2 zu entfalten

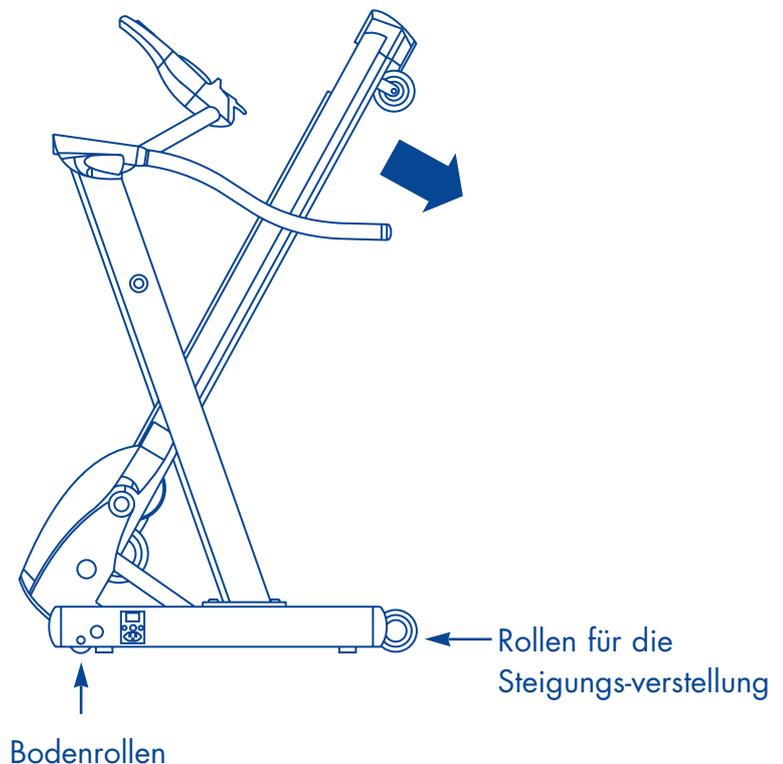
1 Drücken Sie an der Vorderseite des linken Seitenrahmens (7) den Knopf für das elektrische Zusammenklappen der Lauffläche (DOWN). Die Lauffläche wird nun heruntergefahren. Halten Sie den Knopf gedrückt bis sich die Lauffläche komplett gesenkt hat.

2 Drehen Sie den Sicherungsstift (16) gegen den Uhrzeigersinn bis er entriegelt ist.

Entriegelt sich der Sicherungsstift nicht, wird sich der Steigungswinkel während des Trainings nicht verstellen lassen.



Sicherungsstift (16)



Hinweis

Wenn Sie das Laufband an einen anderen Platz stellen wollen, bewegen Sie es nur auf den Bodenrollen und nie auf den Rollen für die Steigungsverstellung

Bodenunebenheiten ausgleichen

Ein unebener Boden kann dazu führen, dass der Sicherungsstift (16) nicht verriegelt und das TR2 sich dadurch nicht zusammenklappen lässt bzw. die Steigung sich nicht verstellt.

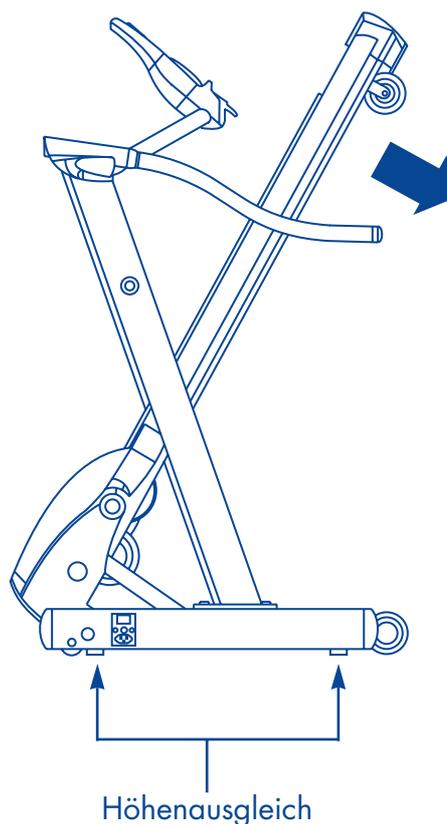
Um Bodenunebenheiten auszugleichen, klappen Sie das TR2 zusammen. (Siehe Seite 16)

Sie brauchen eine zweite Person zur Hilfe, weil das Laufband auf die Seite gekippt werden muss.

Kippen Sie das TR2 auf die rechte/linke Seite und legen sie einen kleinen Holzklötzchen oder etwas ähnliches unter die angehobene Seite des Laufbandes. Sie sehen jetzt die Höheneinstellung. Schrauben Sie die Schraubfüße nach innen oder außen, um die Unebenheiten auszugleichen. Wiederholen Sie es auf der anderen Seite.

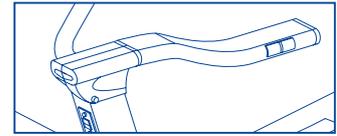
Klappen Sie die Lauffläche wieder aus und entriegeln Sie den Pin.

Eine Wasserwaage wird Ihnen helfen das Laufband auf Ihrem Boden eben auszurichten.



Das Training mit Pulsfrequenzmessung

Um Ihren Puls zu messen, umfassen Sie mit beiden Händen die Pulssensoren an den Enden der Haltestangen. Halten Sie diese Pulsfrequenzmesser für fünf bis zehn Sekunden fest, bis das Pulsfrequenzsymbol blinkt und Ihre Pulsfrequenz angezeigt wird. Halten Sie die Sensoren für weitere fünfzehn Sekunden fest, damit Sie ein noch genaueres Ergebnis erhalten.



Sollte der Puls zu hoch oder zu niedrig erscheinen oder ihr Puls nicht angezeigt werden, lassen Sie Sensoren los, bis das Display wieder die Ausgangsstellung anzeigt. Umfassen Sie nun die Sensoren erneut wie oben beschrieben.

Probieren Sie die Sensoren einige Male aus, um sich mit Ihnen vertraut zu machen.

Herzfrequenztraining

Jeden Tag wandelt unser Körper mit Hilfe von Sauerstoff Nährstoffe, die wir mit unserer Nahrung aufnehmen, in Energie um, die er für Muskelbewegungen und andere Körperfunktionen benötigt. Diese Energie messen wir in Kalorien. Ganz allgemein gesprochen könnte man sagen, dass, wenn wir mehr Kalorien verbrennen als wir mit unserer Nahrung aufnehmen würden, wir zusätzlichen „Brennstoff“ benötigen und dafür Kalorien verbrennen würden, die unser Körper in Form von Fett speichert. Das bedeutet für unseren Körper ein besseres Verhältnis von fettfreier Muskelmasse zu Fett und somit ein schlankeres und sportlicheres Erscheinungsbild.

Während sportlicher Betätigung muss unser Herz schneller schlagen damit die arbeitenden Muskeln mit ausreichend Sauerstoff versorgt werden können. Regelmäßiges Cardio – Training, wie etwa das Training mit dem Laufband, stärkt unser Herz und unsere Lungen, die unsere Muskeln dann viel besser mit Sauerstoff versorgen können. Die somit besser versorgten Muskeln können ihrerseits ebenfalls besser arbeiten und Kalorien leichter in Energie umwandeln.

Es ist jedoch unbedingt erforderlich, dass Sie Ihre persönliche Zielherzfrequenz ermitteln innerhalb derer Sie durch Training Ihre Fitness sicher, angenehm und lang anhaltend verbessern können.

Bestimmen Sie zunächst Ihre Herzfrequenz (MHR). Diese entspricht der höchsten Geschwindigkeit, mit der Ihr Herz schlagen kann, gemessen in Schlägen pro Minute. Obgleich sich die MHR auch mit anspruchsvolleren Methoden ermitteln lässt, kann man ohne weiteres auch die folgende vereinfachte Faustformel verwenden:

Männer: Ungefähre MHR = 220 – Lebensalter
Frauen Ungefähre MHR = 226 – Lebensalter

Ausgehend von Ihrer so errechneten MHR ermitteln Sie nun bitte mit Hilfe der Reebok University Trainingspyramide (s. nächste Seite) Ihr optimales Trainingslevel. Die Einhaltung dieses Levels lässt sich entweder mit den Pulssensoren am Laufband oder mit einem Reebok Herzfrequenzmesser im praktischen Armbanduhren – Format überwachen.

Reebok Herzfrequenzmesser (nicht im Lieferumfang enthalten)

Die neuesten Herzfrequenzmesser (HRM) von Reebok bieten Ihnen die präziseste und effektivste Möglichkeit, Ihre Herzfrequenz zu messen. Sie sind für jegliches Training konzipiert. Zusätzlich zum Gerät erhalten Sie den einzigartigen Reebok University Trainingsratgeber, der Ihnen wertvolle Tipps für ein effektives und zeitsparendes Training gibt. Die quartzgenauen Herzfrequenzmesser besitzen zahlreiche Extras, z. B. eine Multifunktionsuhr und die Möglichkeit, auf Knopfdruck einen einmaligen Pulsfrequenzwert anzuzeigen – ganz ohne zusätzlichen Brustgurt.



Mehr Informationen zu den Reebok Herzfrequenzmessern erhalten Sie bei Ihrem Fachhändler oder bei der jeweiligen Landesvertretung. Besuchen Sie auch unsere Homepage unter:
(Deutschland) www.reebokfitness.de (Österreich) www.reebokfitness.at

Das Training mit der Reebok University

In der 1993 gegründeten Reebok University arbeiten einige der weltbesten Fitnessexperten zusammen, um Sie ständig auf dem neuesten Stand der Fitness – und Gesundheitsforschung zu halten. Basierend auf ihrem Eckpfeiler, dem Reebok Herzfrequenzmesser, hat die Reebok University ein einzigartiges Fitnessprogramm entwickelt: die Reebok University Trainingspyramide. Unter Berücksichtigung aller wichtigen Trainingsprinzipien unterscheidet diese Pyramide vier verschiedene Trainingslevel, die auf unterschiedlichen Trainingsintensitäten und Ihrer jeweiligen Herzfrequenz basieren.

Wählen Sie bitte mit Hilfe der unteren Tabelle das Trainingslevel aus, das Ihre persönlichen Fitnessziele am besten beschreibt. Anschließend entnehmen Sie bitte der Pyramide die Dauer und Intensität des für Sie geeigneten Trainingsprogrammes (angegeben ist jeweils die Prozentangabe Ihrer maximalen Herzfrequenz).

- 1 „Active Lifestyle“**
Alle Körperfunktionen stärken • Krankheitsrisiken senken
die Lebenserwartung erhöhen • sich körperlich besser fühlen
- 2 „Healthy Heart“**
Die Herzfunktion stärken • Gewicht verlieren mehr Energie haben
den Blutdruck senken • den Cholesterinspiegel senken
das Immunsystem stärken • Stress abbauen
- 3 „Cardio Challenge“**
Die Herzfunktion stärken • die aerobe Ausdauerleistung erhöhen
- 4 „Extreme Training Challenge“**
Die Laktatsäuretoleranz erhöhen • Leistungszuwachs
die anaerobe Kapazität erhöhen



Grundsätzlich empfiehlt Reebok University Einsteigern, die ersten acht Trainingswochen im ACTIVE LIFESTYLE – Level zu bleiben, bevor Sie sich Ihr eigenes Trainingsprogramm nach Ihren Vorlieben und Zielen zusammenstellen.

Wie Sie Ihre Ziele erreichen

Körperliches Training hat für Sie eine Vielzahl von positiven Auswirkungen. Dazu zählen ein besserer Schlaf, ein beschleunigter Stoffwechsel dank eines besseren Verhältnis von fettfreier Muskelmasse zu Fett (wodurch man sogar Kalorien außerhalb des Trainings verbrennt), eine verbesserte Körperhaltung, die das Risiko von Rückenbeschwerden verringert, eine dickere Knochenstruktur, die das Osteoporoserisiko senkt, eine frischere Haut und ein höheres Selbstbewusstsein als Folge von alledem. Werten Sie nicht bloß eine Reduzierung Ihres Körpergewichtes als Erfolg. Ihr Spiegel ist ein besserer Maßstab als Ihre Waage.

Setzen Sie sich zu Beginn Ihres Trainingsprogrammes keine zu hohen und unrealistischen Ziele. Das könnte zu Muskelbeschwerden und Demotivation führen. Benutzen Sie das Laufband lieber dreimal die Woche für nicht länger als 20 Minuten, um Ihrem Körper auch Erholungsphasen zu gönnen. Überwachen Sie den Grad Ihrer körperlichen Beanspruchung mit Hilfe der Herzfrequenzsensoren und der Tabelle auf der vorherigen Seite. Denken Sie daran: Sie verändern Ihr Leben – nehmen Sie sich Zeit es gründlich zu tun.

Versuchen Sie nicht, für eine verbesserte Fitness plötzlich Ihren gesamten Lebensstil auf einmal umzukrempeln. Eine schrittweise Veränderung ist leichter und hält länger an. Versuchen Sie nicht, an ein und demselben Tag fettem Essen, Alkohol und langen Nächten zu entsagen und sich einem aufreibendem Fitnessprogramm zu unterwerfen. Gehen Sie Schritt für Schritt vor, lassen Sie die Veränderungen zu einem echten Bestandteil Ihres Lebensstils werden und kasteien Sie sich nicht, wenn Sie gelegentlich rückfällig werden.

Setzen Sie sich auch mit anderen Faktoren Ihres Alltags, die das Erreichen Ihrer Ziele erleichtern oder erschweren können, auseinander. Ein wesentlicher Faktor für Ihr gesundes Allgemeinbefinden ist Ihre Ernährung, vor allem was und wann Sie essen. Außerdem lassen sich viele alltägliche Gewohnheiten Ihres normalen Tagesablaufes verändern und für Ihre Zwecke einsetzen. So könnten Sie z. B. die Treppe statt eines Fahrstuhls benutzen oder bei einem schönen Spaziergang einen Apfel genießen, anstatt träge sitzend eine lange Mahlzeit einzunehmen. Selbst wenn Sie so etwas nur an einem Tag pro Woche machen, ist Ihnen schon geholfen.

Für mehr Produkt – und Fitnessinformationen besuchen Sie unsere Webseite: www.reebokfitness.de

Wartungshinweise

Kontrollieren Sie regelmäßig alle Einzelteile des Laufbandes und ziehen Sie diese gegebenenfalls fest. Sollten Einzelteile verschlissen sein, so ersetzen Sie diese unverzüglich.

Wichtig: Verwenden Sie niemals Scheuer – oder Lösungsmittel zur Reinigung des Laufbandes. Um Beschädigungen des Computers zu vermeiden, halten Sie Flüssigkeiten von ihm fern und setzen Sie ihn keinem direkten Sonnenlicht aus.

EINSTELLEN DES ANTRIEBSRIEMENS:

Der Antriebsriemen wurde ab Werk genau eingestellt. Durch Transport, unebenen Untergrund oder andere unvorhersehbare Gründe, kann der Antriebsriemen aus seiner zentralen Halterung rutschen. Dadurch kann er an der seitlichen Plastikschiene oder an deren Endkappen reiben und eventuell Schäden verursachen. Um den Antriebsriemen wieder in seine korrekte Position zu bringen, folgen Sie bitte den unten angegebenen Hinweisen:

1. Wenn der Riemen nach rechts läuft, drehen Sie den rechten Spannungsbolzen im Uhrzeigersinn. Wir empfehlen den Bolzen nur eine Umdrehung zu spannen und dann das Laufband zu testen. Sollte der Riemen immer noch nach rechts laufen, drehen Sie den linken Spannungsbolzen um eine Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn und testen Sie das Laufband erneut.
2. Wenn der Riemen nach links läuft, drehen Sie den linken Spannungsbolzen um eine Umdrehung im Uhrzeigersinn und testen das Laufband. Sollte der Riemen immer noch nach links laufen, drehen Sie den rechten Spannungsbolzen um eine Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn und testen Sie das Laufband erneut.
3. Wenn der Riemen sich lockert, ziehen Sie beide Bolzen gleichmäßig um eine Umdrehung an. Wenn der Riemen zu stramm ist, lösen Sie beide Bolzen gleichmäßig um eine Umdrehung.

SCHMIERUNG DES ANTRIEBSRIEMENS UND DER RIEMENABDECKUNG

Der Riemen und die Riemenabdeckung wurden bei der Montage in Werk geschmiert. Die fabrikseitige Schmierung hält, abhängig von der Benutzung des Laufbandes, für ca. 60 – 120 Tage. Bitte Informieren Sie sich bei unserem Kundendienst, welches das richtige Schmiermittel ist. Die Schmierung muss erneuert werden, wenn der Riemen nicht mehr leicht und rund läuft. Wir empfehlen die Schmierung von Riemen und Riemenabdeckung alle 120 Tage, wenn das Laufband im normalen Einsatz ist (3 Tage in der Woche für 30 – 45 Minuten am Tag), und alle 60 Tage, bei häufigerem Einsatz (täglich Gebrauch von 30 – 45 Minuten).

Fehlerbehebung

HINWEIS: Berühren Sie unter keinen Umständen irgendwelche elektrischen Kabel, ohne sich vorher mit unserem technischen Kundendienst in Verbindung zu setzen!

Keine Anzeige auf dem Computerdisplay, nachdem der Strom eingeschaltet wurde.

1. Versichern Sie sich, daß das Stromkabel ordnungsgemäß in der Steckdose, im Hauptrahmen des Laufbandes eingesteckt wurde und dass die Netzleitung mit Strom versorgt wird.
2. Achten Sie darauf, daß der Sicherheitsschlüssel korrekt im Schlitz der Konsole sitzt. Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel einige Male raus und rein, bis das Display aufleuchtet.
3. Sollte nach den oben beschriebenen Hilfen, immer noch keine Anzeige auf dem Display erscheinen, fragen Sie bitte den technischen Kundendienst um Rat.

Das Computerdisplay leuchtet auf, aber die Lauffläche bewegt sich nicht.

1. Folgen Sie den Anweisungen, um P1 (manuelle Einstellung) zu starten. Drücken Sie START, um zu sehen ob sich die Lauffläche bewegt. Die Lauffläche sollte sich nun mit 0,8 km/h bewegen.
2. Sollte die Lauffläche sich nicht bewegen, drücken Sie SPEED UP und schauen Sie ob die LCD - Anzeige eine Erhöhung der Geschwindigkeit anzeigt. Sollten Sie dann immer noch Schwierigkeiten haben, wenden Sie sich bitte an unseren technischen Kundendienst.
3. Wenn Sie SPEED UP gedrückt haben und die LCD - Anzeige zeigt eine Erhöhung der Geschwindigkeit an, die Lauffläche sich aber nicht bewegt, wenden Sie sich bitte an unseren technischen Kundendienst.

Die Lauffläche lässt sich nicht hochklappen.

1. Wenn der Neigungswinkel der Lauffläche höher als Level 1 ist, drücken Sie RESET. Der Neigungslevel sollte dann auf Level 1 zurückgehen und dann stoppen. Folgen Sie dann bitte den Anweisungen „Elektrisches Zusammenklappen der Lauffläche“ auf Seite 16, Punkt 3 und nachfolgend, um die Lauffläche zusammenzuklappen.
2. Wenn der Steigungswinkel sich auf Level 1 gesenkt hat, Sie den Sicherungsstift aber nicht verriegeln können, drehen Sie den Sicherungsstift im Uhrzeigersinn. Heben Sie dann den Rahmen des Laufbandes am Ende leicht an und prüfen Sie ob Sie den Sicherungsstift verriegeln können. Wenn Sie den Sicherungsstift nicht verriegeln können, steht das Laufband nicht auf einem ebenen Untergrund. Prüfen Sie bitte, ob beide hinteren Räder auf dem Boden aufliegen oder folgen Sie den Anweisungen „Bodenebenenheiten ausgleichen“ auf Seite 18, um beide Räder zum aufliegen zu bringen und um den Sicherungsstift zu verriegeln.
3. Kann der Sicherungsstift verriegelt werden, die Lauffläche sich aber nicht hochklappen lässt, setzen Sie sich bitte mit unserem technischen Kundendienst in Verbindung.

Die Computeranzeige zeigt keine Pulsfrequenz an.

1. Drücken Sie START, um das Laufband zu starten. Legen Sie beide Hände um die Pulssensoren an den Handgriffen. Prüfen Sie ob die LCD - Anzeige ein blinkendes Herzsymbol anzeigt. Wenn das blinkende Herzsymbol auf der Anzeige erscheint, erkennt der Computer Ihre Pulsfrequenz. Halten Sie beide Hände an den Sensoren bis Ihre aktuelle Pulsfrequenz angezeigt wird.
2. Wenn Sie beide Hände an die Sensoren halten und Ihre Pulsfrequenz aber nicht angezeigt wird, demontieren Sie bitte beide Handgriffe um zu prüfen ob die Sensorenkabel korrekt angebracht wurden. Stecken Sie die Kabel aus und dann wieder ein. Benutzen Sie dann die Pulssensoren wieder. Sollten die Sensoren nicht ordnungsgemäß funktionieren, wenden Sie sich bitte an unseren technischen Kundendienst.

KONTAKTNUMMER

Bei diesen oder anderen Problemen rufen Sie bitte folgende Telefonnummer an:

TECHNISCHER KUNDENDIENST (Deutschland) 01805 – 73 32 65

TECHNISCHER KUNDENDIENST (Österreich) 0800 – 20 30 27

TECHNISCHER KUNDENDIENST (Schweiz) 0800-111 888

Bestellung von Ersatzteilen

Sollten Sie Probleme mit diesem Produkt haben oder ein Ersatzteil benötigen, rufen Sie unseren Technischen Kundendienst unter der Rufnummer 01805 – 73 32 65 an (Deutschland), 0800 – 203027 an (Österreich) 0800-111 888(Schweizerland) . Um Ihnen möglichst schnell helfen zu können, halten sie bitte folgende Informationen bereit:

Die Modellnummer des Produktes (RE – 10302/110094)

Den Namen des Produktes (TR2 Laufband)

Die Seriennummer / das Herstellungsdatum des Produktes (siehe Seite 3)

Die Beschreibung des / der Teile/s (siehe Seite 6 & 7)