

SOLE

FITNESS



F65

Art-Nr.: 13002
ID: 106231

| | | | | |
|-----|--|-------|---------------------------------|----|
| 1. | Sicherheitshinweise | 1. | Safety instructions | 2 |
| 2. | Allgemeines | 2. | General | 3 |
| | 2.1 Verpackung | 2.1 | Packaging | 3 |
| | 2.2 Entsorgung | 2.2 | Disposal | 4 |
| 3. | Montage | 3. | Assembly | 4 |
| | 3.1 Montageschritte | 3.1 | Assembly steps | 5 |
| | 3.2 Aufstellen des Laufbandes | 3.2 | Setting up the item | 13 |
| | 3.2.1 Ausrichten des Laufbandes | 3.2.1 | Setting up in detail | 13 |
| | 3.2.2 Stromzufuhr | 3.2.2 | Power supply | 13 |
| | 3.2.3 Zusammenklappen des Laufbandes | 3.2.3 | Folding up | 14 |
| | 3.2.4 Entfalten des Laufbandes | 3.2.4 | Unfolding of the treadmill | 14 |
| | 3.2.5 Verschieben des Laufbandes | 3.2.5 | Moving of the treadmill | 14 |
| | 3.2.6 Lagerung des Laufbandes | 3.2.6 | Storing | 14 |
| 4. | Startvorbereitung | 4. | Starting procedure | 15 |
| | 4.1 Stromversorgung | 4.1 | Power supply | 15 |
| | 4.2 Not-Aus-Schlüssel | 4.2 | Safety-key | 15 |
| | 4.3 Auf und Absteigen auf das Laufband | 4.3 | Step on and off | 15 |
| | 4.4 Absteigen im Notfall | 4.4 | Tread off in emergency case | 15 |
| 5. | Computer | 5. | Computer | 15 |
| | 5.1 Computer Inbetriebnahme | 5.1 | Computer operation | 15 |
| | 5.1.1 QUICK-START | 5.1.1 | QUICK-START | 15 |
| | 5.1.2 Pause/Stop/Reset | 5.1.2 | Pause/Stop/Reset Feature | 17 |
| | 5.1.3 Steigung/ Geschwindigkeit | 5.1.3 | Incline/ Speed Feature | 17 |
| | 5.1.4 Dot Matrix | 5.1.4 | DOT Matrix | 17 |
| | 5.1.5 1/4 Mile Runde | 5.1.5 | 1/4 Mile Track | 17 |
| | 5.1.6 Funktion zur Einstellung der Helligkeit der Hintergrundbeleuchtung | 5.1.6 | Backlight Brightness adjustment | 18 |
| | 5.2 Pulsmessung | 5.2 | Pulse measurement | 19 |
| | 5.3 Sole App | 5.3 | Sole App | 20 |
| | 5.4 Laden Sie tragbare Geräte über den USB Anschluss | 5.4 | Exercise with value settings | 21 |
| | 5.5 Training mit Datenvorgabe | 5.5 | Exercise with value settings | 21 |
| | 5.5.1 Programme | 5.5.1 | Programs | 22 |
| | 5.5.2. Selbst definierbare Programme | 5.5.2 | USER Programs | 25 |
| | 5.5.3 Pulsprogramm | 5.5.3 | Heartrate programs | 26 |
| | 5.6 Allgemeine Wartung | 5.6 | General Maintanance | 27 |
| | 5.7 Einstellung der Laufgurtspannung | 5.7 | Belt adjustment | 28 |
| | 5.8 Einstellung des Laufgurtposition | 5.8 | Belt adjustments | 28 |
| | 5.9 Schmierens des Laufgurtes | 5.9 | Belt/Deck lubrication | 29 |
| | 5.10 Kalibrierung des Laufbandes | 5.10 | Calibration procedure | 30 |
| | 5.11 Einstellen des Geschwindigkeitssensors | 5.11 | Adjusting the speed sensor | 31 |
| 6. | Trainingsanleitung | 6. | Training manual | 32 |
| | 6.1 Trainingshäufigkeit | 6.1 | Training frequency | 32 |
| | 6.2 Trainingsintensität | 6.2 | Training intensity | 32 |
| | 6.3 Pulsorientiertes Training | 6.3 | Heartrate orientated training | 32 |
| | 6.4 Trainings-Kontrolle | 6.4 | Training control | 33 |
| | 6.5 Trainingsdauer | 6.5 | Training duration | 34 |
| 7. | Explosionszeichnung | 7. | Explosion drawing | 36 |
| 8. | Teilleiste | 8. | Parts list | 37 |
| 9. | Garantie | 9. | Warranty (Germany only) | 40 |
| 10. | Ersatzteilbestellformular | 10. | Service Hotline | 41 |

1. Sicherheitshinweise

WICHTIG!

- Es handelt sich um ein Laufband der Klasse HB, nach EN ISO20957-1/6, Das Gerät ist als Fitnessgerät konzipiert. Es ist ausschließlich für den Heimgebrauch bestimmt, nicht für den gewerblichen Bereich oder eine medizinische/therapeutische Behandlung. Verwenden Sie das Gerät nur wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben
- Max. Belastbarkeit 135 kg.
- Das Laufband darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden!
- Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Importeur kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.
- Sie trainieren mit einem Gerät, das sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert wurde. Mögliche Gefahrenquellen, die Verletzungen verursachen könnten, wurden bestmöglich ausgeschlossen.

Um Verletzungen und/oder Unfälle zu vermeiden, lesen und befolgen Sie bitte diese einfachen Regeln:

1. Kinder, Haustiere sowie Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten (beispielsweise teilweise Behinderte, ältere Personen mit Einschränkung ihrer physischen und mentalen Fähigkeiten) oder einem Mangel an Erfahrung und Wissen. sollten nicht in der Nähe des Gerätes spielen
2. Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben, Muttern und Handgriffe fest angezogen sind oder ob sonstige Beschädigungen ersichtlich sind.
3. Tauschen Sie defekte Teile sofort aus und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. Ein solcher Austausch darf nicht ohne Rücksprache mit dem Service bzw. nur durch einen Fachmann erfolgen sollte.
4. Hohe Temperaturen, Feuchtigkeit und Wasserspritzer sind zu vermeiden.
5. Vor Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
6. Das Gerät braucht in jede Richtung genügend Freiraum, nach hinten mindestens 2m und die Breite des Laufbandes.
7. Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund.
8. Trainieren Sie nicht unmittelbar vor bzw. nach den Mahlzeiten.
9. Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitness-Trainings immer zuerst von einem Arzt untersuchen.
10. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn Sie in regelmäßigen Abständen die Verschleißteile überprüfen. Diese sind mit * in der Teilleiste gekennzeichnet.
11. Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte zu verwenden.
12. Bei jeder Trainingsunterbrechung muss der Not-Aus-Schlüssel abgezogen werden, somit kann das Laufband nicht ungewollt in Betrieb genommen werden!

1. Safety instructions

IMPORTANT!

● The treadmill is produced according to EN ISO20957-1/6. For homeuse only! not for medical or therapeutic use! Use the machine only as described in these operating instructions.

- Max. user weight is 135kg.
- The treadmill should be used only for its intended purpose.
- Any other use of the item is prohibited and maybe dangerous. The importer cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- The treadmill has been produced according to the latest safety standards.

To prevent injury and / or accident, please read and follow these simple rules:

1. Children, pets and people with reduced physic, sensory or mental abilities (e.g. partially disabled, elderly people with limited physical and mental abilities) or a lack of exprience and knowledge. shouldn't play near the fitness item.
2. Regularly check that all screws, nuts, and handles are tightly secured or whether other damage can be seen.
3. Promptly replace all defective parts and do not use the equipment until it is repaired. Such an exchange is not allowed without consulting the service department or only by a specialist.
4. Avoid high temperatures, moisture and splashing water.
5. Carefully read through the operating instructions before starting the equipment.
6. The equipment requires sufficient free space in all directions, at the rear side, min. 2m and the width like the treadmill is having!
7. Set up the equipment on a solid and flat surface.
8. Do not exercise immediately before or after meals.
9. Before starting any fitness training, let yourself examined by a physician.
10. The safety level of the machine can be ensured only if you regularly inspect parts subject to wear. These are indicated by an * in the parts list. Levers and other adjusting mechanisms of the equipment must not obstruct the range of movement during training
11. Training equipment must never be used as toys.
12. During every stop, you must take of the emergency stop key!

- | | |
|---|--|
| <p>13. Tragen Sie keine lose Kleidung, sondern geeignete Trainingskleidung wie z.B. einen Trainingsanzug.</p> <p>14. Tragen Sie geeignete Sportschuhe und trainieren Sie nie barfuß. nicht ungewollt in Betrieb genommen werden!</p> <p>15. Achten Sie darauf, dass sich nicht Dritte in der Nähe des Gerätes befinden, da weitere Personen durch die beweglichen Teile verletzt werden könnten.</p> <p>16. Das Trainingsgerät darf nicht in feuchten Räumen (Bad) oder auf dem Balkon aufgestellt werden.</p> <p>17. Achten Sie auf eine Erdung des Gerätes während dem Training. Eine ungeeignete Erdung kann bei einer Fehlfunktion einen elektrischen Schlag verursachen.</p> <p>18. Reparaturen im Motorenbereich dürfen nur von einem Elektrofachmann durchgeführt werden.</p> <p>19. Achten Sie auf genügend Abstand des Netzkabels und des Laufbandes von heißen Quellen.</p> <p>20. Stellen Sie das Laufband so auf, dass Sie die Annäherung von Dritten Personen sehen können.</p> <p>21. Lassen Sie Kinder nicht mit der Verpackungsfolie spielen. Sie können sich beim Spielen darin verfangen und ersticken.</p> <p>22. Stromschlaggefahr! Fehlerhafte Elektroinstallation oder zu hohe Netzspannung können zu elektrischem Stromschlag führen. Schließen Sie das Gerät nur an, wenn die Netzspannung der Steckdose mit der Angabe auf dem Typenschild übereinstimmt. Betreiben Sie das Gerät nicht, wenn es sichtbare Schäden aufweist oder das Netzkabel bzw. der Netzstecker defekt ist. Fassen Sie den Netzstecker nicht mit feuchten Händen an. Ziehen Sie den Netzstecker nicht am Netzkabel aus der Steckdose, sondern fassen Sie immer den Netzstecker an.</p> | <p>13. Do not wear loose clothing; wear suitable training gear such as a training suit, for example.5. Carefully read through the operating instructions before starting the equipment.</p> <p>14. Wear suitable sport shoes and never exercise barefoot.</p> <p>15. Make certain that other persons are not in the area of the treadmill, because other persons may be injured by the moving parts.</p> <p>16. It is not allowed to place the item in rooms with high humidity (bathroom) or on the balcony.</p> <p>17. Please check that the item is grounded during exercise. If the ground is not perfect, a malfunction of the computer can cause an electrical shock!</p> <p>18. Repairs are only allowed to be done by an electrician.</p> <p>19. Pay attention to enough distance between the power cable and the treadmill to hot sources.</p> <p>20. Set up the treadmill in such a way, that you are able to see other persons, who are approaching..</p> <p>21. Do not let children play with the packaging foil. They can get caught in it and suffocate while playing.</p> <p>22. Risk of electric shock! Faulty electrical installation or too high mains voltage can lead to electric shock. Only connect the device if the mains voltage of the socket corresponds to the information on the typeticker. Do not operate the device if it is visibly damaged, the power cord is damaged or the power plug is defective. Do not touch the power plug with wet hands. Do not pull the power plug out of the socket by the powercord; always take hold of the power plug.</p> |
|---|--|

2. Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen der EN ISO 20957-1/6 Klasse HB. Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf EG Richtlinie EG Richtlinie 2014/30/EU und 2014/35/EU. Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßigem Training, falsche Einstellungen, etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

Vor Beginn des Trainings sollte eine allgemeine Untersuchung von Ihrem Arzt durchgeführt werden, um eventuell vorhandene Gesundheitsrisiken auszuschließen.

2.1 Verpackung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen und wieder verwertbaren Materialien:

- Außenverpackung aus Pappe
- Formteile aus geschäumtem, FCKW-freiem Polystyrol(PS)
- Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
- Spannbänder aus Polypropylen (PP)

2. General

This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of EN ISO 20957-1/6 Class HB. The CE marking refers to the EU Directive 2014/30/EU and 2014/35/EU. Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.).

Before starting your training, you should have a complete physical examination by your physician, in order to rule out any existing health risks.

2.1 Packaging

Environmentally compatible and recyclable materials:

- External packaging made of cardboard
- Molded parts made of foam CFS-free polystyrol (PS)
- Sheeting and bags made of polyethylene (PE)
- Wrapping straps made of polypropylene (PP)

2.2 Entsorgung



Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen

der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt. Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

2.2 Disposal



Please be sure to keep the packing for the event of repairs / warranty matters. The equipment should not be disposed of in the household rubbish!

3. Aufbau

Um den Zusammenbau des Laufbandes für Sie so einfach wie möglich zu gestalten, haben wir die wichtigsten Teile bereits vormontiert. Bevor Sie das Gerät zusammenbauen, sollten Sie bitte diese Aufbauanleitung sorgfältig lesen und danach Schritt für Schritt, wie beschrieben, fortfahren.

Packungsinhalt

- Entnehmen Sie alle Einzelteile aus der Verpackung und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Zusammenbaus in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1,5m) haben.
- Bevor Sie mit dem Aufbau beginnen, muss das Laufband Zimmertemperatur erreicht haben.



Um Schäden und Unfälle zu vermeiden, muss das Laufband zu zweit aufgebaut werden. Niemals zwischen Rahmen und Motorgehäuse fassen!

3. Assembly

In order to make assembly of the treadmill as easy as possible for you, we have pre assembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described.

Contents of packaging

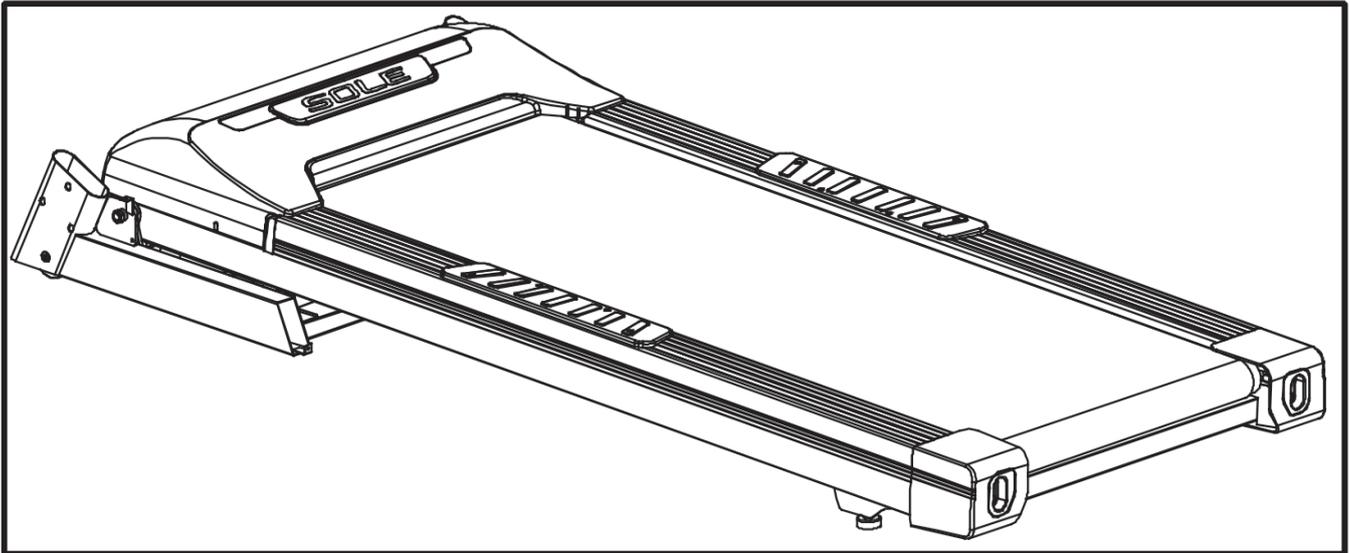
- Unpack all individual parts and place them on the floor.
- Make certain that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on all sides during assembly.
- Before assembling, please make sure, that the treadmill is having room temperature.



To have a secure assembly, the treadmill has to be assembled by two persons. Put your fingers never between the mainframe and the motor cover!

3.1 Montageschritte / Assembly steps

Schritt / Step 1



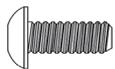
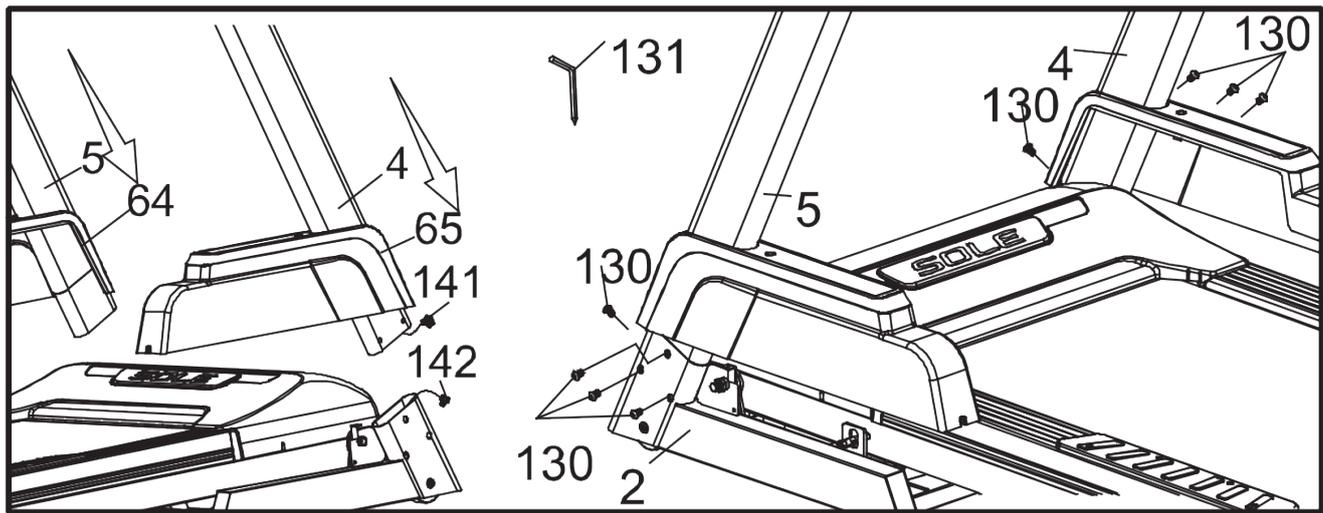
Nehmen Sie das Laufband aus dem Karton und stellen Sie es zur Seite auf einen glatten, ebenen Boden. Die Rückseite sollte mindestens 2m von jeder Wand entfernt sein. Sie müssen die Plastikfolie und das Styropor unter dem Gerät entfernen, bevor Sie das Klettband abnehmen.

Wenn Sie das Gerät nach dem Entfernen des Klettverschlusses zur Seite kippen, kann es sich falten und nach oben springen. Dies kann zu schweren Verletzungen führen.

Remove the treadmill from the carton and position it aside on a smooth, leveled floor. The rear should be at least 3' from any wall. You must remove the plastic wrap and Styrofoam from beneath the unit before removing the Velcro belt.

Tilting the unit sideways after removing the belt may cause the unit to fold and bounce upwards. This can cause serious injury.

Schritt / Step 2



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

1. Linken Stütze (5) durch die Rahmenbasisabdeckung (L) (64) und rechten Stütze (4) durch die Rahmenbasisabdeckung (R) (65) stecken. Anschließend das 6Pin-Computerkabel (Mitte) (141) mit 6Pin-Computerkabel (unten) (142) verbinden.

2. Setzen Sie die rechte und linke Stütze (4) und (5) in den Grundrahmen (2) ein. Fixieren Sie beide Stützen mit 8 St. Innensechskantschrauben (130).

HINWEIS: Ziehen Sie bitte alle Schrauben nur handfest an.

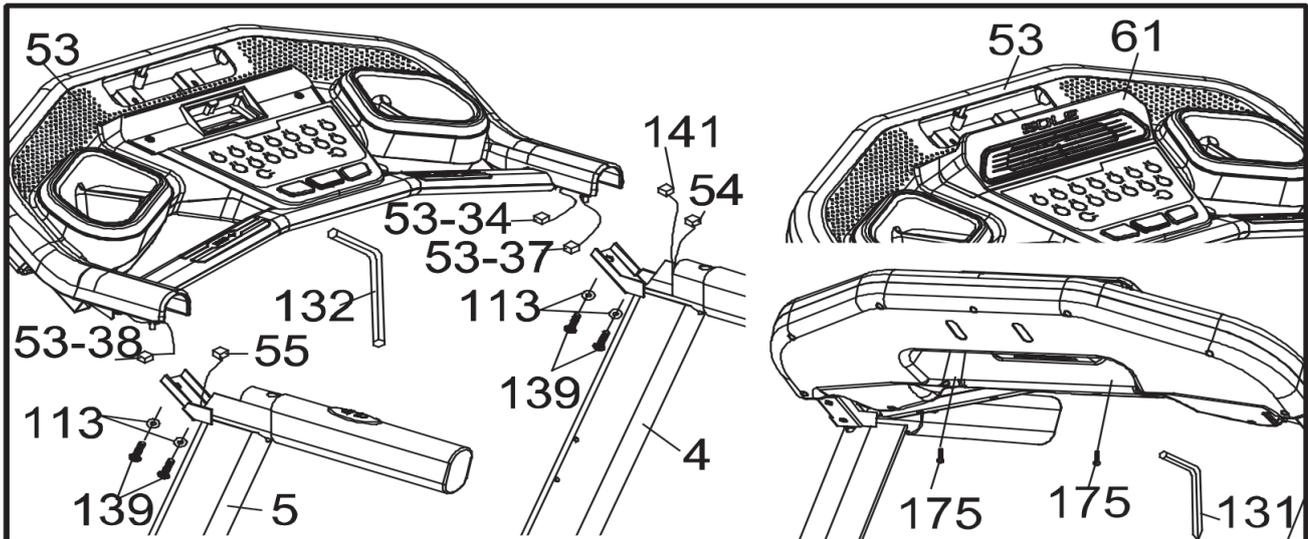
Vergewissern Sie sich, dass die Kabel, die Sie gerade angeschlossen haben, nicht zwischen die Stahlrohre eingeklemmt werden, Sollte dies der Fall sein, kann dies zu Problemen führen, die den ordnungsgemäßen Betrieb des Laufbandes verhindern.

1. Insert Left Upright (5) through Frame Base Cover (L) (64) and insert Right Upright (4) through Frame Base Cover (R) (65) and connect 6P Computer Cable (Middle) (141) with 6P Computer Cable(Lower) (142).

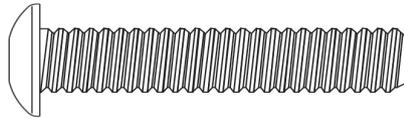
2. Insert the Right and Left Uprights (4) and (5) into Frame Base (2) and then use M5 Allen Wrench Head Screw Wrench (131) to tighten 8 pcs of Button Head Socket Bolt (130).

NOTE: Please DON'T Tighten All Screws.

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



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



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



#175. 3.5 × 16m/m_
Kreuzschlitzschraube
Sheet metal screw
(2St./pcs)

1. Verbinden Sie das 6Pin-Computerkabel (Mitte) (141) mit dem 6Pin-Computerkabel (oben) (53-34), und verbinden Sie den Geschwindigkeitseinstellschalter W/Kabel (54) mit dem Geschwindigkeitskabel (oben) (53-37). Verbinden Sie nun den Neigungseinstellungsschalter W/Kabel (55) mit dem Neigungskabel (oben) (53-38) und setzen anschließend die Konsolenbaugruppe (unten) (53) in die rechte und linke Stütze (4) und (5) ein. Fixieren Sie diese mit vier Innensechskantschrauben (139) und vier Unterlegscheiben (113) festzuziehen.

2. Installieren Sie die Lüfterplattenbaugruppe (61) an der unteren Konsolenbaugruppe (53) mit zwei Blechschauben (175) festzuziehen.)

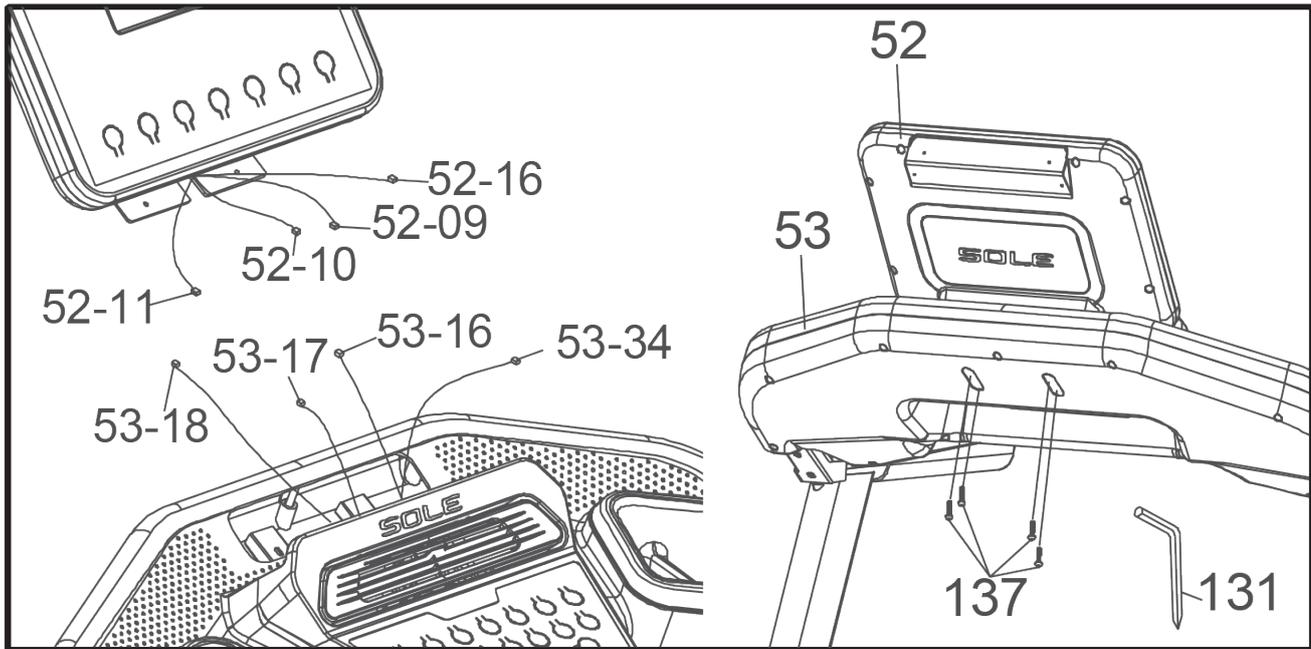
HINWEIS: Ziehen Sie bitte die Schrauben nur handfest an.

1. Connect 6P Computer Cable (Middle) (141) with 6P Computer Cable (Upper) (53-34), and connect Speed Adjustment Switch W/ Cable (54) with Speed Cable (Upper) (53-37), and connect Incline Adjustment Switch W/Cable(55) with Incline Cable (Upper) (53-38) then insert console Assembly(Bottom) (53) into the Right and Left Uprights (4) and (5) and use L Allen Wrench (132) to tighten 4 pcs of Button Head Socket Bolt (139) and 4 pcs of Split Washer (113).

2. Install Fan Plate Assembly (61) on the Console Assembly Bottom) (53) and use Allen Wrench Head Screw Wrench (131) to tighten 2 pcs of Sheet Metal Screw(175).

NOTE: Please DON'T Tighten All Screws.

Schritt 4



#137.M5 × 30m/m_
Kreuzschlitzschraube
Crosshead screw (4St./pcs)

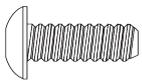
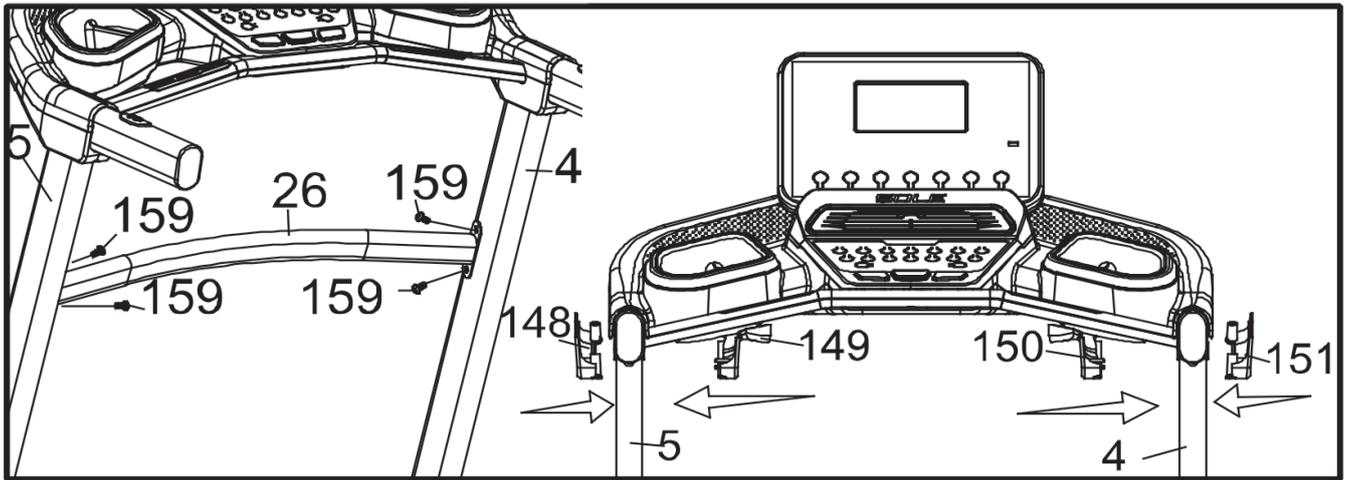
Verbinden Sie das 11Pin-Computerkabel (oben) (52-09) mit dem 11Pin-Computerkabel (unten) (53-16), anschließend verbinden Sie das 4Pin-Computerkabel (oben) (52-10) mit dem 4Pin-Computerkabel (unten) (53-17). Nun verbinden Sie das 9Pin-Computerkabel (oben) (52-11) mit dem 9Pin-Computerkabel (unten) (53-18), und das 6Pin-Computerkabel (52-16) mit dem 6Pin-Computerkabel (oben) (53-34). Setzen Sie die Konsolenbaugruppe (oben) (52) auf die Konsolenbaugruppe (unten) (53) schrauben diese mit vier Kreuzschlitzschrauben (137) zusammen.

Vergewissern Sie sich, dass die Kabel, die Sie soeben verbunden haben, nicht zwischen die Stahlrohre eingeklemmt werden. Wenn dies der Fall ist, kann es zu Problemen kommen, die den ordnungsgemäßen Betrieb des Laufbands verhindern.

Connect 11P Computer Cable (Upper) (52-09) with 11P Computer Cable (Lower)(53-16), and connect 4P Computer Cable (Upper) (52-10) with 4P Computer Cable (Lower) (53-17), and connect 9P Computer Cable (Upper) (52-11) with 9P Computer Cable (Lower) (53-18), and connect 6P Computer Cable (52-16) with 6P Computer Cable (Upper) (53-34). Place Console Assembly(Top) (52) to Console Assembly (Bottom) (53) and use Allen Wrench Head Screw Wrench (131) to tighten 4 pcs of Phillips Head Screw (137).

Before attaching the hardware in Step 4, make sure the cables you just connected don't get pinched in between the steel tubing. If they do, this may cause issues that prevent the treadmill from operating properly.

Schritt 5



#159. 5/16" x 3/4"
Innensechskantschraube
Allen screw (4St./pcs)

1. Bringen Sie das Verbindungsrohr (26) zwischen die linken und rechten Stütze (5) und (4). Befestigt wird diese von der Innenseite mit je zwei 4 Innensechskantschrauben (159).

2. Installieren Sie die äußere Konsolenmastabdeckung (L) (148), die innere Konsolenmastabdeckung (L) (149), die äußere Konsolenmastabdeckung (R) (151) und die innere Konsolenmastabdeckung (R) (150) an den linken und rechten Stützen (5) und (4).

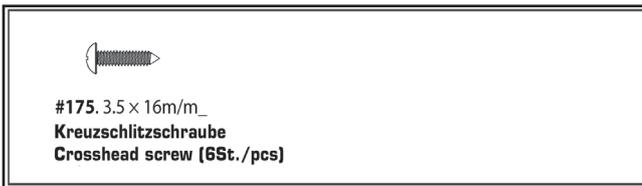
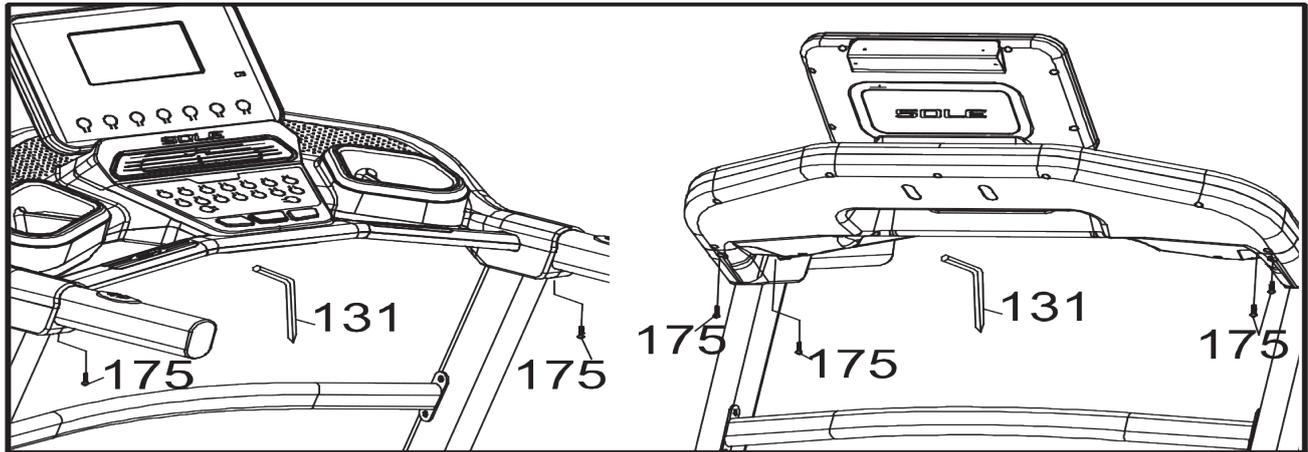
HINWEIS: Ziehen Sie alle Schrauben fest, nachdem alle Komponenten vollständig montiert sind.

1. Install Handrail Support (26) between Left and Right Uprights (5) and (4) and use Allen Wrench Head Screw Wrench (131) to tighten 4 pcs of Button Head Socket Bolt (159).

2. Install Console Mast Cover Outer (L) (148), Console Mast Cover Inner (L) (149), Console Mast Cover Outer (R) (151) and Console Mast Cover Inner (R) (150) in Left and Right Uprights (5) and (4).

NOTE: Please Tighten All Screws After All Components Assembly Complete.

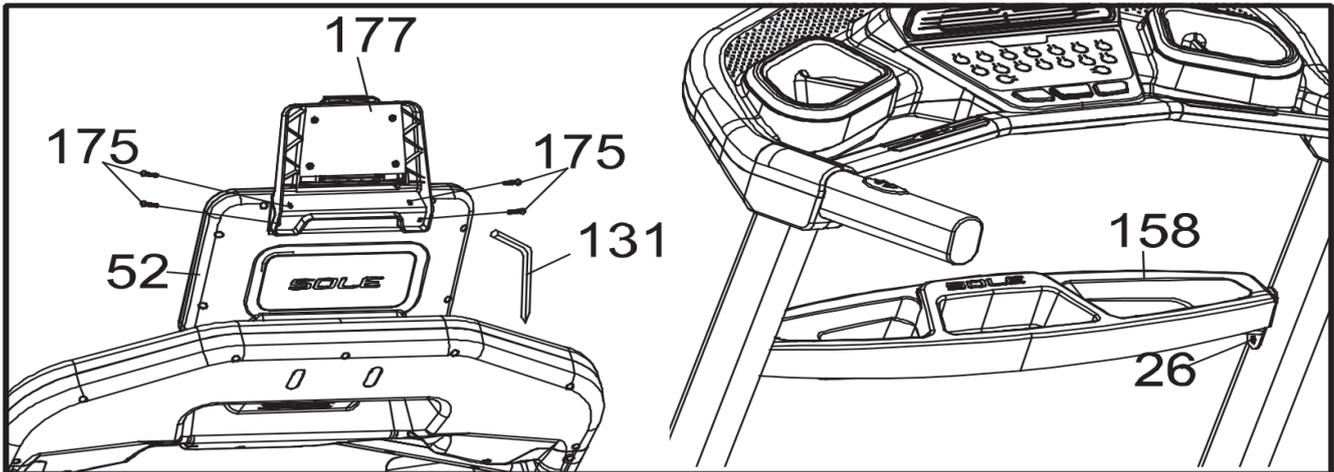
Schritt 6



1. Fixieren Sie die zuvor angesetzten Kunststoffabdeckungen mit je drei Kreuzschlitzschrauben (175) von unten.

Allen Wrench Head Screw Wrench (131) to tighten 6 pcs of Sheet Metal Screw (175).

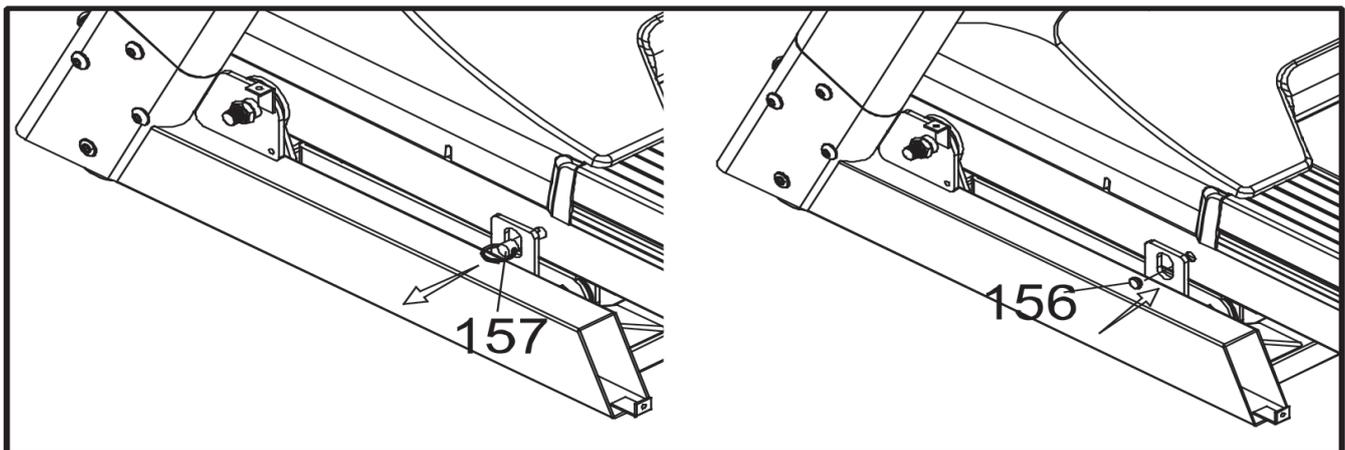
Schritt 7



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

1. Setzen Sie den Tablet-Halter (177) auf die Konsolenbaugruppe (52) auf und fixieren diesen mit vier Kreuzschlitzschrauben (175).
2. Installieren Sie den Getränkehalter (158) an der Handlaufhalterung (26).

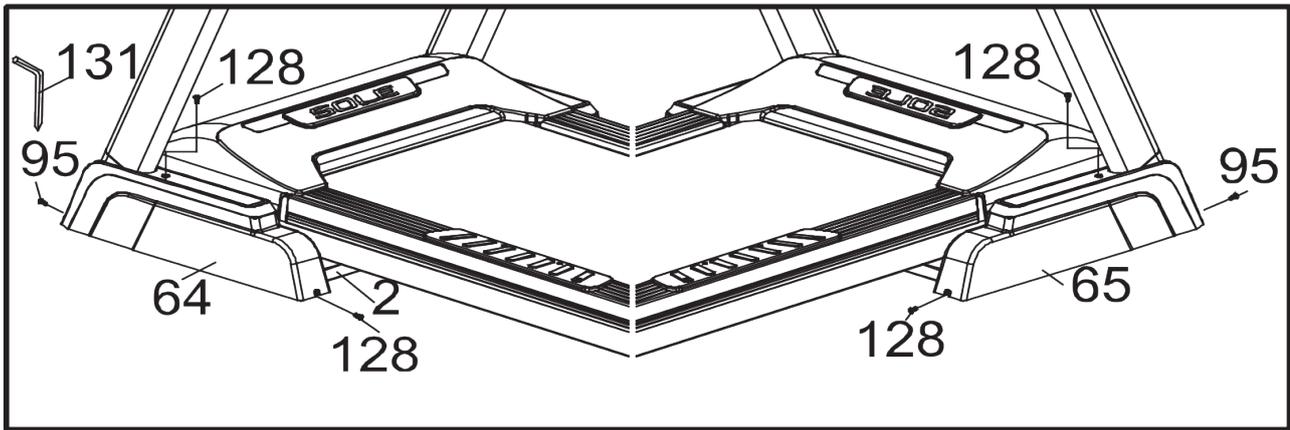
1. Place Tablet Holder (177) on Console Assembly(Top) (52) and use M5_Allen Wrench Head Screw Wrench (131) to tighten 4 pcs of Sheet Metal Screw (175).
2. Install Beverage Holder (158) on Handrail Support (26).



HINWEIS: Ziehen Sie den Sicherungsstift (157) heraus und setzen Sie die Endcap (156) in das Loch ein.

NOTE: After the above, please pull the locking pin (157) out and insert the End Cap (156) into the hole.

Schritt 8



#128. M5 x 15m/m_
Kreuzschlitzschraube
Crosshead screw (4St./pcs)



#95. M5 x 25m/m_
Kreuzschlitzschraube
Crosshead screw (2St./pcs)

Montieren Sie die Grundrahmenabdeckung links (64) und rechts (65) an den linken und rechten Stützen (5) und (4). Benutzen Sie dafür die vier Kreuzschlitzschrauben (128) und zwei Kreuzschlitzschrauben (95) im vorderen Bereich.

Install Frame Base Cover left (64) and right (65) in Left and Right Uprights (5) and (4) and use Allen Wrench Head Screw Wrench (131) to tighten 4 pcs of Phillips Head Screw (128) and 2 pcs of Phillips Head Screw (95) into Frame Base (2).

3.2 Aufstellen des Laufbandes

- Benutzen Sie das Laufband nie im Freien.
- Stellen Sie das Laufband nie nahe an offenes Wasser oder in Räume, in welchen die Luftfeuchtigkeit sehr hoch ist.
- Stellen Sie sicher, dass das Stromkabel keine Laufwege kreuzt.
- Ist in dem ausgewählten Raum Teppichboden ausgelegt, stellen Sie bitte sicher, dass sich genügend Abstand zwischen dem Laufband und dem Teppichboden befindet. Sollte dies nicht der Fall sein, benutzen Sie bitte eine Unterlage.
- Halten Sie einen Sicherheitsabstand von mindestens 2x1m hinter der Lauffläche ein, um sich während eines Notfalls nicht an der Wand zu verletzen.
- Nach einem längeren Gebrauch kann unter Umständen schwarzer Abrieb unter dem Laufband zu sehen sein. Dies ist eine normale Abnutzung und bedeutet nicht, dass ein Defekt vorliegt. Dieser Abrieb kann mit jedem handelsüblichen Staubsauger entfernt werden. Um einer Verschmutzung vorzubeugen, empfiehlt es sich eine Unterlage unter das Laufband zu legen.

3.2.1 Ausrichtung des Laufbandes

Bitte beachten Sie, dass der Boden, auf welchem es aufgestellt werden soll, eben und fest ist. Sollte das Laufband nicht sicher stehen, positionieren Sie es bitte an einem anderen Ort.

3.2.2 Stromzufuhr

Achten Sie darauf, dass Sie das Laufband nicht in eine Mehrfachsteckdose einstecken, in welcher sich bereits andere Verbraucher befinden.

3.2 Setting up the item

- Don't use it outside.
- Don't set up the item very close to water sources or in a room with high humidity.
- Make sure, that the power cord doesn't lay, where you are walking
- If the treadmill is placed on a carpet, please check, that there is enough space between the carpet and the running belt. If not, please use a protection mat.
- Pay attention to the safety area at the rear side of the treadmill of 2x1m.
- You can find rubber abrasion during longer exercise. It is not a defect, it is a normal scoring. To avoid any impurity, you can put a protection mat under the running area.

3.2.1 Setting up in detail

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

3.2.2 Power supply

Pay attention, that the treadmill will not be plugged in a multi socket, if there are already TV and other entertainment items plugged in.

3.2.3 Zusammenklappen des Laufbandes

Das Zusammenklappen und Wiederaufklappen ist durch die Hilfe von Gasdruckfedern sehr einfach. Stellen Sie sicher, dass vor dem Zusammenklappen die Neigungsverstellung die Waagrechte (0° Neigung) erreicht hat, nur so ist ein Zusammenklappen möglich. Führen Sie die Lauffläche unter Vorsicht (halten Sie diese am hinteren Rahmen, links und rechts von der Lauffläche) nach oben, bis diese hörbar einrastet. Die Lauffläche ist in dieser Position gesichert.

3.2.4 Entfalten des Laufbandes

Um das Laufband wieder aufzuklappen ziehen Sie den gelben Hebel auf der rechten Seite am Ende der Lauffläche. Führen Sie zur gleichen Zeit die Lauffläche langsam in Richtung Boden. Durch den Einsatz des Dämpfungssystems sinkt die Lauffläche ab einem bestimmten Winkel sicher nach unten.

3.2.5 Verschieben des Laufbandes

Um das Laufband an einen anderen Ort zu schieben, gehen Sie wie folgt vor:

- Stellen Sie sicher, dass der Neigungswinkel 0° beträgt.
- Schalten Sie das Laufband am Netzschalter aus.
- Ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose heraus.
- Klappen Sie das Laufband hoch, bis es hörbar einrastet.
- Das Laufband ist mit einem Vierrollensystem ausgestattet, sodass es bequem an den nächsten Ort geschoben werden kann.

3.2.6 Lagerung des Laufbandes

Für Sicherheitsmaßnahmen, speziell wenn Sie Kinder haben, sollten Sie folgende Punkte beachten:

- Schalten Sie das Laufband am Netzschalter aus
- Ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose heraus.
- Entfernen Sie den Not-Aus-Schlüssel und bewahren Sie diesen an einem für Kinder unzugänglichen Ort auf. Der Not-Aus-schlüssel muss auch dann abgezogen werden, wenn Sie das Laufband auch nur für eine kurze Zeit nicht im Blickfeld haben (Trainingspause oder Toilettengang)

3.2.3 Folding up

The folding up goes easily, because of the assistance of the compression spring system. Make sure, that the running surface is flat (incline 0°) before you fold up the item. Move the running area up, by holding the frame at the rear side, till you can hear a „Clack“ and the position of the running area is secured.

3.2.4 Unfolding of the treadmill

To unfold the treadmill, press the unlock system with your foot and guide the running area downwards. Pay attention, that the compression spring system will support you, but please don't unhand the running deck!

3.2.5 Moving of the treadmill

To move the treadmill to another place, follow up the following

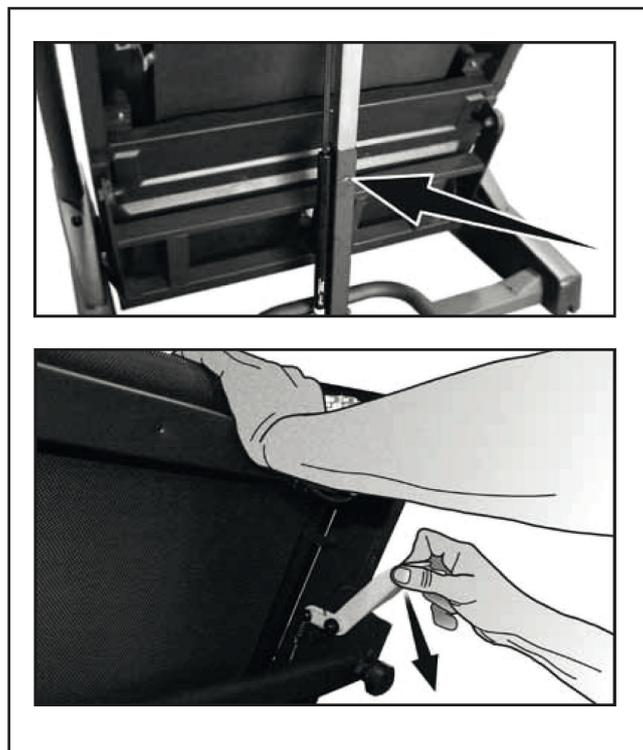
instruction, please:

- Incline angle has to be 0°.
- Switch off the item.
- Unplug the power cord of the socket.
- Fold up the item.
- Cant the treadmill to your side, till your can roll it easily on the integrated rollers to the new place.

3.2.6 Storing

Pay attention for storing.

- Switch off the item.
- Unplug the main cord.
- Remove the emergency key and put it at an unapproachable location for kids. even if you make only a short break and you cannot see the treadmill anymore, the emergency key must be removed.



4. Startvorbereitung

4.1 Stromversorgung

Schalten Sie den Netzschalter, welcher sich neben der Netzkabelbuchse auf der Rückseite der Motorabdeckung befindet auf „I“.

4.2 Not-Aus-Schlüssel

Das Abziehen des Not-Aus-Schlüssels gewährleistet in einem Notfall das sofortige Abschalten des Laufbandes. Befestigen Sie aus diesem Grund, bevor Sie mit dem Training starten, die Kordel des Not-Aus-Schlüssels an Ihrer Trainingskleidung. Ein Stoppen des Laufbandes bei hohen Geschwindigkeiten mit Hilfe des Not-Aus-Schlüssels ist nicht zu empfehlen, da Sie sich dabei verletzen könnten. Um das Laufband sicher zu stoppen, benützen Sie die STOP-Taste. Das Laufband kann nicht gestartet werden, solange sich der Not-Aus-Schlüssel nicht auf der dafür vorgesehenen „Emergency Stop“-Position befindet. Aus Sicherheitsgründen ist ein Training ohne das Anlegen der Kordel des Not-Aus-Schlüssels an Ihrer Kleidung verboten, da sich das Laufband bei einem Sturz nicht von selbst abschaltet. Wurde der Not-Aus Schlüssel in dem Moment abgezogen, indem das Laufband noch eine Steigung aufwies, dann muss nach dem Auflegen des Not-Aus-Schlüssels, durch Drücken der Incline-Taste zuerst die Steigung auf 0% zurückgestellt werden, bevor das Laufband wieder gestartet werden kann.

4.3 Auf- und Absteigen auf das Laufband

Bitte benutzen Sie die Griffe, um auf das Laufband zu gelangen oder um es zu verlassen. Während des Trainings schauen Sie bitte immer in Richtung Computer. Möchten Sie Ihr Training beenden, dann drücken Sie die Stop-Taste und warten bis das Laufband komplett zum Stillstand gekommen ist. Verlassen Sie erst dann das Laufband.

4.4 Absteigen im Notfall

Sollte ein Notfall auftreten und Sie sind gezwungen das Training abrupt zu beenden, gehen Sie wie folgt vor:

- Ziehen Sie den Not-Aus-Schlüssel
- Halten Sie sich mit beiden Händen an den Handläufen fest
- Springen Sie mit beiden Beinen auf die seitlichen Trittflächen und warten Sie bis das Laufband zum Stillstand gekommen ist.

4. Starting procedure

4.1 Power supply

Switch on the power switch.

4.2 Safety-key

Check if the safety-key is placed. If the safety-key is not placed correctly, the treadmill cannot be started. An exercise without fixing the cord is not allowed, because the treadmill will not stop, if you fall down. To stop the treadmill safely, use the STOP-button, please. If you pull the safety key and the incline of the treadmill is not 0%, you have to reset the incline to zero, after putting on the emergency key, by pressing the arrow keys. If you didn't set the incline to 0%, the treadmill cannot be started.

4.3 Step on and off the treadmill

Please use the handrails for treading on and off the treadmill. During your exercise, please look in the direction of the computer. If you would like to stop the exercise, press the STOP-button and wait till the treadmill come to a complete stop.

4.4 Tread off in emergency case

In an emergency case follow up the following procedure:

- Pull out the emergency key
- Grab both handles
- Jump onto the side rails and wait till the running belt come to a complete stop.
- Press the STOP button.



Beim Einschalten des Geräts wird im Anzeigefenster die aktuelle Softwareversion angezeigt. Dann werden im Zeit- und im Geschwindigkeitsfenster kurzzeitig die Kilometerstände angezeigt. Das Zeitfenster zeigt an, wie viele Stunden das Laufband in Betrieb war, und das Geschwindigkeitsfenster zeigt an, wie viele Meilen (oder Kilometer, wenn das Laufband auf metrische Werte eingestellt ist) das Laufband zurückgelegt hat. Das Laufband geht dann in den Ausgangsmodus für den Betrieb über.

When the power is turned on, the message window displays the current version of the software. Then the Time and Pace Windows will display Odometer readings for a short time. Time Window will show how many hours the treadmill has been in use and the Pace Window will show how many miles (or Kilometers if the treadmill is set to metric readings) the treadmill has gone. The treadmill will then enter idle mode, which is the starting point for operation.

5.1 Computer Inbetriebnahme

5.1 Computer operation

5.1.1 QUICK-START

5.1.1 QUICK-START

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

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

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

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

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

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

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

5.1.2 Pause/Stop/Reset

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

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

5.1.3 Steigung/ Geschwindigkeit

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

5.1.4 Dot Matrix

Die Punkte sollen nur ein ungefähres Niveau der Anstrengung in Bezug auf Geschwindigkeit oder Steigung anzeigen. Sie geben nicht unbedingt einen bestimmten Wert an, sondern nur einen ungefähren Prozentsatz, um die Intensität zu vergleichen. Im Betrieb erstellt das Punktmatrixfenster für Geschwindigkeit und Steigung ein Profilbild, wenn die Werte während des Trainings geändert werden. Wenn das Wort "Speed" über der Punktmatrix leuchtet, bedeutet dies, dass das Geschwindigkeitsprofil angezeigt wird. Wenn das Wort "Steigung" über der Punktmatrix leuchtet, bedeutet dies, dass das Steigungsprofil angezeigt wird.

Sie können die Ansicht des Punktmatrixprofils zwischen Geschwindigkeit und Steigung ändern, indem Sie die Enter-Taste drücken. Wenn Sie zur Anzeige der beiden Profile die Enter-Taste zweimal drücken, wird automatisch zwischen der Geschwindigkeits- und der Steigungsanzeige gewechselt, die jeweils fünf Sekunden lang angezeigt werden.

Informationsfenster

Im Informationsfenster wird zunächst der Programmname angezeigt. Jedes Mal, wenn Sie die Display-Taste drücken, wird der nächste Satz an Informationen angezeigt. Die Reihenfolge der angezeigten Informationen ist: Programm, Runden, Vertikal, Segmentzeit, Höchstgeschwindigkeit (in km/h) und Data Scan-Modus. Im Daten-Scan-Modus ändern sich die angezeigten Informationen alle 4 Sekunden im Meldungsfenster.

5.1.5 1/4 Mile Runde

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

5.1.2 Pause/Stop/Reset Feature

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

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

5.1.3 Incline/ Speed Feature

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

5.1.4 DOT Matrix

The dots are only to show an approximate level of effort in speed or incline. They do not necessarily indicate a specific value - only an approximate percent to compare levels of intensity. In operation, the speed/incline dot matrix window will build a profile "picture" as values are changed during a workout. When the word "Speed" is lit above the dot matrix, it indicates that the Speed profile is being displayed. When the word "Incline" is lit above the dot matrix, it indicates the Incline profile is being displayed.

You may change the Dot Matrix profile view between Speed and Incline by pressing the Enter button. After pressing Enter to view the two profiles, pressing it for the twice time will automatically alternate the Speed and Incline displays, showing each one for five seconds.

MESSAGE WINDOW DISPLAY

The Message Window will initially display Program Name. Each time the Display button is pressed, the next set of information will appear. The order of information displayed will be: Program, Laps, Vertical, Segment Time, Max Speed, (in kph), and Data Scan mode. In Data Scan mode, the displayed information will change every 4 seconds in the Message Window.

5.1.5 1/4 Mile Track

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

5.1.6 Funktion zur Einstellung der Helligkeit der Hintergrundbeleuchtung

Betriebsmodus für die Helligkeitseinstellung des LCD-Bildschirms:

1. Halten Sie im Ruhezustand die DISPLAY-Taste 5 Sekunden lang gedrückt, um die Funktion zur Helligkeitseinstellung aufzurufen.
2. Die LCD-Anzeige zeigt nicht alle Werte an, sondern nur die bewegliche Zeichenfolge "BRIGHTNESS LEVEL" in der Nachrichtenleiste und die Zahlen 1~10 in der Punktmatrix.
3. Drücken Sie die Taste SPEED+/- oder INCLINE+/-, um die Helligkeit einzustellen, und stellen Sie den Zahlenbereich 1~10 ein.
4. Drücken Sie ENTER zur Bestätigung und kehren Sie zur IDLE MODE-Anzeige zurück.
5. Werkseitige Voreinstellung: 10

5.1.6 Backlight Brightness adjustment

LCD screen brightness adjustment operation mode:

1. In idle mode, press and hold the DISPLAY button for 5 seconds to enter the brightness adjustment function.
2. The LCD does not display all of them, only displays the moving string "BRIGHTNESS LEVEL" in the message bar, and displays the numbers 1~10 in Dot matrix.
3. Press SPEED+/- or INCLINE+/- button to adjust the brightness, adjust the number range 1~10.
4. Press ENTER to confirm and leave back to the IDLE MODE display.
5. Factory default: 10

5.2 Pulsmessung

Das Fenster Puls (Herzfrequenz) zeigt während des Trainings Ihre aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute an. Sie müssen beide Edelstahlsensoren an der vorderen Querstange verwenden, um Ihren Puls anzuzeigen, oder den drahtlosen Brustgurt tragen. Der Pulswert wird immer dann angezeigt, wenn die obere Anzeige ein Pulssignal empfängt



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

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

Das Bluetooth-Gerät des Trainingsgeräts (BLE 5.0) kann auch mit dem drahtlosen Bluetooth-Herzfrequenz-Brustgurtsender (BLE 5.0) verbunden werden. Der Brustgurt-Sender kann auch dann Signale empfangen, wenn die App bereits in Gebrauch ist. Sie können zuerst den drahtlosen Bluetooth-Brustgurt für die Herzfrequenz tragen und dann die Verbindung herstellen. Während der Verbindung zeigt die Konsole die Herzfrequenzwerte über Bluetooth an.



Das Symbol leuchtet auf, wenn die Verbindung zu einem Bluetooth-Brustgurt erfolgreich war, und die Herzfrequenz wird angezeigt. Das Symbol erlischt, wenn die Verbindung zum Bluetooth-Brustgurt für die Herzfrequenz unterbrochen wird.

WARNUNG: Systeme mit Herzfrequenzkontrolle können fehlerhaft sein. Zu viel Training kann Ihren Körper verletzen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich leicht erschöpft oder schwach fühlen, beenden Sie Ihr Training sofort!

5.2 Pulse measurement

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

Handpulse measurement: Please grab both handpulse sensors

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

The exercise equipment's Bluetooth device (BLE 5.0) can also be connected to the Bluetooth wireless heart rate chest strap transmitter (BLE 5.0). The chest strap transmitter can receive signals even when the App is already in use. You can wear the Bluetooth wireless heart rate chest strap first then commence connection. While in connection, the console will show heart rate value via Bluetooth.



The icon lights up when connecting to a Bluetooth heart rate chest strap successfully and the heart rate will then be displayed. The icon will be off if the Bluetooth heart rate chest strap is disconnected.

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

5.3 Die neue Sole+ App kann in Verbindung mit ausgewählten Apple- und Android-Geräten verwendet werden!

Um Sie beim Erreichen Ihrer Trainingsziele zu unterstützen, ist Ihr neues Trainingsgerät mit einem Bluetooth®-Transceiver ausgestattet, der die Interaktion mit ausgewählten Handys oder Tablet-Computern über die Sole+ App ermöglicht.

Laden Sie einfach die kostenlose Sole + App aus dem Apple Store oder von Google Play herunter und folgen Sie dann den Anweisungen in der App, um sich mit Ihrem Trainingsgerät zu synchronisieren.

Sie können die "DISPLAY"-Taste in der APP drücken, um die Anzeige der aktuellen Trainingsdaten zu sehen. Wenn Ihr Training abgeschlossen ist, drücken Sie in der APP "END & SAVE WORKOUT", um die Trainingsdaten zu speichern.

Die Sole + App ermöglicht es Ihnen auch, Ihre Trainingsdaten mit einer der vielen von uns unterstützten Fitness-Cloud-Sites zu synchronisieren: Apple Health, Google Fit, Strava, MapMyFitness oder Fitbit, und weitere werden folgen.

Synchronisieren Sie die App mit Ihrem Trainingsgerät:

1. Laden Sie die App herunter, indem Sie den QR-Code scannen.



2. Öffnen Sie die App auf Ihrem Gerät (Telefon oder Tablet) und stellen Sie sicher, dass Bluetooth® auf Ihrem Gerät (Telefon oder Tablet) aktiviert ist.
 3. Klicken Sie in der App auf das Bluetooth-Symbol, um nach Ihrem Sole + Gerät zu suchen (siehe rechts).
 4. Wählen Sie in der Liste der Bluetooth-Scanergebnisse das Gerät für die Verbindung aus. Wenn die App und das Gerät synchronisiert sind, leuchtet das Bluetooth®-Symbol auf der Konsolenanzeige des Geräts auf. Klicken Sie auf "DISPLAY", Sie können nun die Sole + App verwenden.
 5. Wenn Ihr Training beendet ist, drücken Sie in der APP "END & SAVE WORKOUT", um die Trainingsdaten zu speichern. Sie werden dann aufgefordert, Ihre Daten mit jeder verfügbaren Fitness-Cloud zu synchronisieren. Bitte beachten Sie, dass Sie die entsprechende kompatible Fitness-App wie Apple Health, Google Fit, Strava, MapMyFitness oder Fitbit usw. herunterladen müssen, damit das Symbol aktiv und verfügbar ist.
- Hinweis: Ihr Gerät muss mit einem Betriebssystem von mindestens IOS 13.1 oder Android 8.0 betrieben werden, damit die Sole + App ordnungsgemäß funktioniert.

Das Trainingsgerät kann Musik auch drahtlos über Bluetooth abspielen. Schalten Sie die Bluetooth-Funktion Ihres Mobiltelefons oder Tablets ein. Suchen Sie im Bluetooth-Menü Ihres Geräts nach dem Namen "Bt-Speaker". Tippen Sie zum auf Conect. Jetzt kann Ihr Gerät Musik an das Trainingsgerät übertragen.

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

In order to help you achieve your exercise goals, your new exercise machine comes equipped with a Bluetooth® transceiver that will allow it to interact with selected phones or tablet computers via the Sole + App.

Just download the free Sole + App from the Apple Store or Google Play, and then follow the instructions in the App to sync with your exercise machine.

You can press the "DISPLAY" button from the APP to view the display of the current workout data. When your exercise is complete pressed in the APP "END & SAVE WORKOUT" to store the workout data.

The Sole + App also allows you to sync your workout data with one of many fitness cloud sites we support: Apple Health, Google Fit, Strava, MapMyFitness or Fitbit, with more to come.

Syncing the App with your exercise machine:

1. Download the App by scanning the QR code.

2. Open the App on your device (phone or tablet) and make sure Bluetooth® is enabled on your device(phone or tablet).
 3. In the App click the Bluetooth icon to search for your Sole + equipment (shown right).
 4. Under the Bluetooth scan result list, select the machine for connect. When the App and equipment are synced, the Bluetooth® icon on the equipment's console display will light up. Click "DISPLAY", you may now start using your Sole + App.
 5. When your exercise is complete pressed in the APP „END & SAVE WORKOUT“ to store the workout data, and you will be prompted to sync your data with each available fitness cloud site. Please note you will have to download the applicable compatible fitness App, such as Apple Health, Google Fit, Strava, MapMyFitness or Fitbit, etc, in order for the icon to be active and available.
- Note: Your device will need to be running on a minimum operating system of IOS 13.1 or Android 8.0 for the Sole + App to operate properly.

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

5.4 Laden Sie tragbare Geräte über den USB-Anschluss auf

USB-Port-Ladefunktion:

Laden Sie Ihr persönliches Gerät während des Trainings über den USB-Anschluss an der Konsole des Fitnessgeräts auf.

Um Ihr mobiles elektronisches Gerät aufzuladen, müssen Sie sicherstellen, dass das Fitnessgerät eingeschaltet ist.

Schritt 1: Schließen Sie Ihr USB-Ladekabel (nicht im Lieferumfang enthalten) an den USB-Stromanschluss und an Ihr Gerät an.

Schritt 2: Vergewissern Sie sich, dass das Symbol Ihres Geräts anzeigt, dass es geladen wird.

5.5 Training mit Datenvorgabe

1) Schalten Sie das Laufband ein indem Sie den Kippschalter auf der Rückseite des Laufbandes betätigen.

2) Es erscheint kurz ein Testbild auf dem Computer.

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

5.4 Charge Portable Devices with USB port

USB Port Charging function:

Charge your personal device during your workout using the fitness equipment's on-console USB port.

To charge your mobile electronics make sure the fitness equipment power is on.

Step 1: Connect your USB charging cable (not included) to the USB Power Port and to your device.

Step 2: Check to make sure your device icon indicates it is charging.

5.5 Exercise with value settings

1) Switch on the treadmill.

2) A test mode will appear on the display.

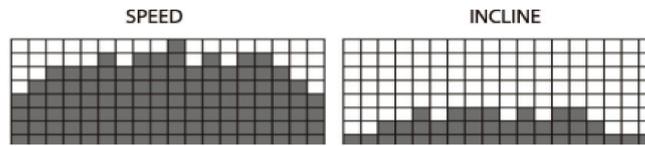
The treadmill has ten built-in programs: one Manual program, five preset profiles, two user defined programs (U1 & U2) and two Heart Rate programs (HR1 & HR2). Each button provide a special program.

5.5.1 Programme:

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

HILL (Berg-Profil)

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



5.5.1 Programs:

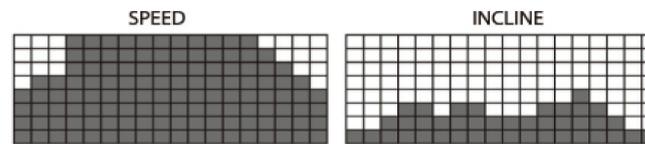
There are five different programmes installed, which are giving you a diversified training.

HILL

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

Fat Burn (Fettverbrennungsprogramm)

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

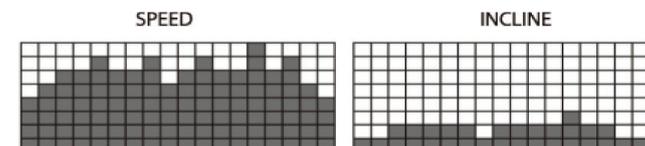


Fat burn

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

CARDIO

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

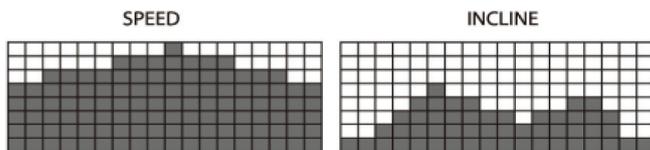


CARDIO

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

Strength (Kraftausdauer)

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



Strength

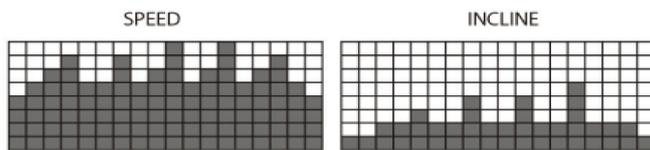
The Strength program is designed to increase muscular strength in your lower body. This program will steadily increase in workload to a high level and forces you to sustain it. This is designed to strengthen and tone your legs and glutes (muscles of the butt).

HIIT

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

HIIT

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



Eingeben von Daten bei vorgegeben Programmen

Wählen Sie das gewünschte Programm mit der ▲/▼-Tasten aus.

Selecting a program

Press the Program ▲/▼-keys to view the programs on the screen

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

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

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

Option2: Press ENTER to adjust the values.

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

In the setting, the menu will display Age at first item. You may use any of the Incline ▲/▼- or Speed ▲/▼-keys to adjust your age.

Hinweis: Sie können während der Programmierung jederzeit Start drücken, um das Programm mit den bereits eingegebenen Informationen zu starten.

After adjusting press the Enter key. Note: You may press Start at any time during the programming to start the program with the information you've already input.

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

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

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

Bestätigen Sie die Eingabe mit ENTER.

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

Mit START beginnen Sie Ihr Training mit einer dreiminütigen Aufwärmphase. Möchten Sie diese Aufwärmphase überspringen, dann drücken Sie START erneut und Ihr Training startet sofort nach einer dreiminütigen Warm Up. Wollen Sie das Warm-Up umgehen, dann drücken Sie erneut Start.

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

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

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

5.5.2 Selbst definierbare Programme

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

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

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

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

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

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

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

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

5.5.2 USER Programs

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

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

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

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

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

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

The Time Window will now be display a Time value. Adjust the Time with ▲/▼ and press Enter.

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

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

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

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

5.5.3 Pulsprogramm

ACHTUNG: Für dieses Programm sollte ein Brustgurt verwendet werden!

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5.5.3 Heartrate programs

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5.6 Allgemeine Wartung

Riemen und Laufdeck

Ihr Laufband verfügt über ein hocheffizientes Laufgurt mit geringer Reibung. Die Leistung wird maximiert, wenn das Laufband so sauber wie möglich gehalten wird. Verwenden Sie ein weiches, feuchtes Tuch oder ein Papiertuch und wischen Sie die Kante des Laufbandes und den Bereich zwischen der Kante des Laufbandes und dem Rahmen ab. Greifen Sie auch so weit wie möglich direkt unter die Bandkante. Dies sollte einmal im Monat geschehen, um die Lebensdauer von Gurt und Bett zu verlängern. Mit einer milden Seifenlösung und einer Nylonbürste können Sie die Oberseite des strukturierten Riemens reinigen. Vor der Benutzung trocknen lassen.

Bandabrieb

Dieser tritt während des normalen Einlaufens oder bis zur Stabilisierung des Riemens auf. Manchmal erscheint schwarzer Staub vom Laufband auf dem Boden hinter dem Laufband, das ist normal.

Allgemeine Reinigung

Schmutz, Staub und Haare können die Lufteinlässe blockieren und sich auf dem Laufband ansammeln. Bitte saugen Sie die Unterseite Ihres Laufbandes monatlich ab, um eine übermäßige Ansammlung von Schmutz zu vermeiden, der aufgesaugt werden und in das Innenleben unter der Motorabdeckung gelangen kann.

ZIEHEN SIE VOR JEDER REINIGUNG DEN NETZSTECKER.

5.6 General maintenance

Belt and deck

Your treadmill uses a very high-efficient low-friction deck. Performance is maximized when the deck is kept as clean as possible. Use a soft, damp cloth, or paper towel, wipe the edge of the belt and the area between the belt edge and the frame. Also reach as far as practical directly under the belt edge. This should be done once a month to extend belt and bed life. A mild soap and water solution along with a nylon scrub brush will clean the top of the textured belt. Allow to dry before using.

Belt dust

This occurs during normal break-in or until the belt stabilizes. Sometimes the black dust from the belt will appear on the floor behind the treadmill, this is normal.

General cleaning

Dirt, dust, and hair can block air inlets and accumulate on the running belt. Please vacuum underneath your treadmill on a monthly basis to prevent excess build-up of dirt that can get sucked up and get into the inner workings under the motor cover.

UNPLUG THE POWER CORD BEFORE STARTING THE CLEANING

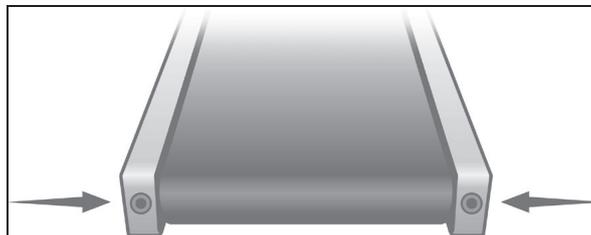
| Check/ Routine | Intervalle/ Period | Datum/ Date | | | | | | | | |
|---|---------------------------------|----------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Reinigen/ Cleaning | Wöchentlich/ weekly | | | | | | | | | |
| Prüfung der Schraubverbindungen oder auf Beschädigungen/ Check nut and bolts are fixed and checkfor damage | alle 3 Monate/ every 3 month | | | | | | | | | |
| Schmierung des Laufdeckes/ Lubricating of the running deck | jeden Monat/ every month | | | | | | | | | |

5.7 Einstellung der Laufgurtspannung

Einstellung der Laufgurtspannung - Die Spannung des Laufgurts ist für die meisten Benutzer nicht entscheidend. Für Jogger und Läufer ist sie jedoch sehr wichtig, um eine glatte, gleichmäßige Lauffläche zu gewährleisten. Die Einstellung muss von der hinteren Rolle aus mit dem Inbusschlüssel M6 L (132) vorgenommen werden, der im Teilepaket enthalten ist. Die Einstellschrauben befinden sich am Ende der Stufenschienen, wie in der Abbildung unten dargestellt. Hinweis: Die Einstellung erfolgt durch das kleine Loch in der Endkappe.

Ziehen Sie die hintere Rolle nur so fest an, dass die vordere Rolle nicht durchrutscht. Drehen Sie die Einstellschrauben für die Laufgurtspannung um je 1/4 Umdrehung und prüfen Sie die richtige Spannung, indem Sie auf dem Gurt laufen und sicherstellen, dass er nicht rutscht oder bei jedem Schritt zögert. Bei der Einstellung der Gurtspannung müssen Sie darauf achten, dass die Schrauben auf beiden Seiten gleichmäßig gedreht werden, da der Gurt sonst zu einer Seite laufen könnte, anstatt in der Mitte des Decks zu verlaufen.

NICHT ÜBERSPANNEN - Ein zu starkes Spannen führt zu Riemenschäden und vorzeitigem Lagerausfall. Wenn Sie den Riemen stark anziehen und er trotzdem durchrutscht, könnte das Problem tatsächlich der Antriebsriemen sein - der sich unter der Motorabdeckung befindet und den Motor mit der vorderen Walze verbindet. Wenn dieser Riemen locker ist, fühlt sich das ähnlich an wie ein lockerer Laufriemen. Bitte den Service kontaktieren



5.8 Einstellung der Laufgurtposition

Das Laufband ist so konstruiert, dass der Laufgurt während der Benutzung einigermaßen zentriert bleibt. Es ist normal, dass manche Laufbänder während der Benutzung zu einer Seite hin abdriften, je nachdem, wie der Benutzer geht und ob er ein Bein bevorzugt. Wenn sich der Gürtel jedoch während der Benutzung weiter zu einer Seite hin bewegt, ist eine Anpassung erforderlich.

EINSTELLEN DER LAUFFLÄCHENGURTFÜHRUNG

Für diese Einstellung ist ein 6-mm-Inbusschlüssel (132) vorgesehen.

Nehmen Sie die Spureinstellung an der linken Schraube vor. Stellen Sie die Bandgeschwindigkeit auf 5 km/h ein. Beachten Sie, dass eine kleine Einstellung einen großen Unterschied bewirken kann, der möglicherweise nicht sofort sichtbar ist. Wenn der Riemen zu nahe an der linken Seite ist, drehen Sie die Schraube nur eine 1/4 Umdrehung nach rechts (im Uhrzeigersinn) und warten Sie ein paar Minuten, bis sich der Riemen selbst eingestellt hat.

5.7 Belt adjustments

Tread-belt Tension Adjustment - Belt tension is not critical for most users. It is very important though for joggers and runners in order to provide a smooth, steady running surface. Adjustment must be made from the rear roller with the M6 L Allen wrench (132) provided in the parts package. The adjustment bolts are located at the end of the step rails as shown in the diagram below. Note: Adjustment is through small hole in end cap.

Tighten the rear roller only enough to prevent slippage at the front roller. Turn the tread-belt tension adjusting bolts 1/4 turn each and inspect for proper tension by walking on the belt and making sure it is not slipping or hesitating with each step. When an adjustment is made to the belt tension, you must be sure to turn the bolts on both sides evenly or the belt could start tracking to one side instead of running in the middle of the deck.

DO NOT OVERTIGHTEN - Over tightening will cause belt damage and premature bearing failure. If you tighten the belt a lot and it still slips, the problem could actually be the drive belt - located under the motor cover - that connects the motor to the front roller. If that belt is loose it feels similar to the walking belt being loose. You must get in touch with the service department,

5.8 Belt adjustments

The treadmill is designed so that the tread-belt remains reasonably centered while in use. It is normal for some belts to drift near one side while in use, depending on a user's gait and if they favor one leg. But if during use the belt continues to move toward one side, adjustments are necessary.

TO SET TREAD-BELT TRACKING

A 6 mm Allen wrench (132) is provided for this adjustment. Make tracking adjustments on the left side bolt. Set belt speed at 5 kph. Be aware that a small adjustment can make a dramatic difference which may not be apparent right away. If the belt is too close to the left side, then turn the bolt only a 1/4 turn to the right (clockwise) and wait a few minutes for the belt to adjust itself.

Machen Sie weitere 1/4 Umdrehungen, bis sich der Riemen in der Mitte des Laufdecks stabilisiert.

Wenn der Riemen zu nahe an der rechten Seite liegt, drehen Sie die Schraube gegen den Uhrzeigersinn. Der Riemen muss je nach Nutzung und Laufverhalten regelmäßig nachgestellt werden. Einige Benutzer können die Spurhaltung unterschiedlich beeinflussen. Stellen Sie sich darauf ein, dass Sie den Gürtel nach Bedarf einstellen müssen, um die Lauffläche zu zentrieren. Mit zunehmender Nutzung des Gürtels wird die Wartung weniger wichtig. Die korrekte Führung des Laufbands liegt in der Verantwortung des Besitzers, wie bei allen Laufbändern.

ACHTUNG!

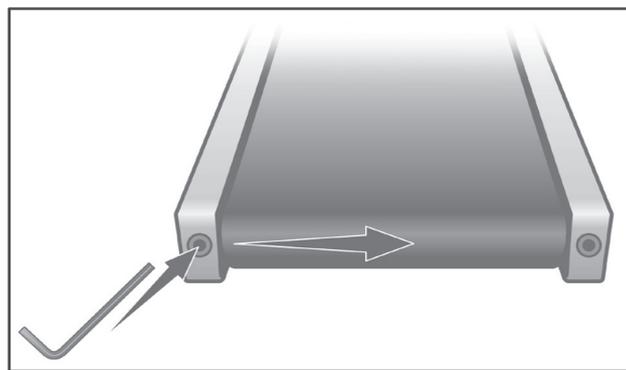
SCHÄDEN AM LAUFBAND, DIE DURCH EINE UNSACHGEMÄSSE EINSTELLUNG DER LAUFBANDFÜHRUNG/SPANNUNG ENTSTEHEN, SIND NICHT DURCH DIE GARANTIE ABGEDECKT.

Continue to make 1/4 turns until the belt stabilizes in the center of the running deck.

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

ATTENTION:

DAMAGE TO THE RUNNING BELT RESULTING FROM IMPROPER TRACKING / TENSION ADJUSTMENTS IS NOT COVERED UNDER THE SOLE WARRANTY.



5.9 Schmierer der Lauffläche

Eine gut geschmierte Lauffläche erhöht den Komfort und reduziert den Verschleiß. Das Laufband wurde bereits ab Werk für ein sofortiges Training vorbereitet, sodass eine Schmierung vor Ihrem Training nicht notwendig ist. Aufgrund von Reibung muss das Laufband von Zeit zu Zeit geschmiert werden. Alle 90 Stunden erscheint eine Nachricht im Display, dass das Laufband geschmiert werden sollte oder wenn Sie feststellen, dass die Lauffläche zu trocken ist. Um den Silikonstand zu überprüfen, stecken Sie Ihre Hand, bei ausgeschaltetem Laufband, unter den Laufgurt. Sollten Sie noch Silikon fühlen, braucht es nicht geschmiert zu werden, fühlt sich dagegen die Rückseite des Laufgurts trocken an, sollte mit einem Silikon spray geschmiert werden, auch wenn das Schmiersymbol auf dem Display noch nicht erschienen ist.

5.9 Belt/Deck lubrication

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

Schmiervorgang:

- 1) Stoppen Sie das Laufband in der Position, dass die Naht der Lauffläche oben ist.
- 2) Heben Sie die Lauffläche von der Platte an und sprühen das Silikon von vorne nach hinten so weit wie möglich in die Mitte auf die Platte. Wiederholen Sie dies auch von der anderen Seite.
- 3) Anschließend aktivieren Sie das Laufband mit einer Geschwindigkeit von 1km/h und laufen von links nach rechts, damit der Laufgurt das Silikon aufnehmen kann.

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

1. Drücken und halten Sie START, STOP und ENTER für fünf Sekunden gleichzeitig und stecken den Not-Aus-Schlüssel ein. Das Informations Display zeigt „ALTXXX Engineering mode“. Sie befinden sich im Diagnose Menü. Mit den \uparrow/\downarrow -Tasten können Sie die einzelnen Punkte aktivieren.
2. Scrollen Sie mit der \downarrow -Taste nach unten, bis "LUBE MESSAGE RESET" (Zurücksetzen der Schmierungsanzeige) erscheint. Drücken Sie ENTER, das Zeitintervall wurde wieder zurückgesetzt.
3. Drücken Sie STOP um das Menue zu verlassen.

5.10 Kalibrierung des Laufbandes

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

5.9.1 Diagnose Software

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

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

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

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

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

Lubrication of the belt

1. Turn the power switch off and unplug the power cord from the wall outlet.
2. Measure 25cm from the edge of the motor cover; kneel down and reach under the belt approximately 10cm from one edge. Squirt a line of lubricant about in an "S" pattern perpendicular to the motor cover. Repeat the process on the opposite side.
3. Plug the electrical cord back into the outlet and turn the power switch on and walk on the belt at a moderate speed for five minutes to evenly distribute the silicone lube.

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

1. To enter the Engineering Mode Menu press and hold down the Start, Stop and Enter keys, then at the same time insert the Safety Key. Keep holding the keys down until the screen displays Engineering Mode Menu.
2. Press the Speed $\blacktriangle/\blacktriangledown$ - button (or Speed \blacktriangle - button to go backwards) until "LUBE MESSAGE RESET"; press Enter to reset lube message.
3. Press Stop to exit Engineering mode and resume use of your treadmill.

5.10 Calibration procedure

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

5.9.1 Maintenance menu

1. Press and hold the Start, Stop and Enter key at the same time and install safety key, until the display shows "ENGINEERING MODE" (it may say maintenance menu, depending on version). You can now scroll through the menu using the Speed $\blacktriangle/\blacktriangledown$ -keys. Use the Stop key to return to previous menu selection. The menu selections are:
 - A. KEY TEST - Will allow you to test all the keys to make sure they are functioning
 - B. DISPLAY MODE - Turn off to have the console power down automatically after 30 minutes of inactivity
 - C. PAUSE MODE - Turned on to allow 5 minutes of pause, turn off to have console pause in definitely
 - D. LUBE MESSAGE RESET - Reset lube message and odometer readings.

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

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

G: Verlassen des Menüs

5.11 Einstellen des Geschwindigkeitssensors

Wenn die Kalibrierung nicht erfolgreich ist, müssen Sie möglicherweise die Ausrichtung des Geschwindigkeitssensors überprüfen.

TRENNEN Sie das Laufband vom Stromnetz

1. Entfernen Sie die Motorabdeckhaube, indem Sie die 4 Schrauben lösen, mit denen sie befestigt ist (Sie müssen sie nicht vollständig entfernen).
2. Der Geschwindigkeitssensor befindet sich auf der linken Seite des Rahmens, direkt neben der vorderen Walzenrolle (um die Rolle ist ein Riemen gespannt, der auch zum Motor führt). Der Geschwindigkeitssensor ist klein und schwarz und mit einem Draht verbunden.
3. Stellen Sie sicher, dass sich der Sensor so nah wie möglich an der Riemenscheibe befindet, ohne diese zu berühren. Auf der Vorderseite der Riemenscheibe befindet sich ein Magnet; stellen Sie sicher, dass der Sensor auf den Magneten ausgerichtet ist. Der Sensor wird mit einer Schraube befestigt, die zum Einstellen des Sensors gelockert werden muss. Ziehen Sie die Schraube anschließend wieder fest.

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

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

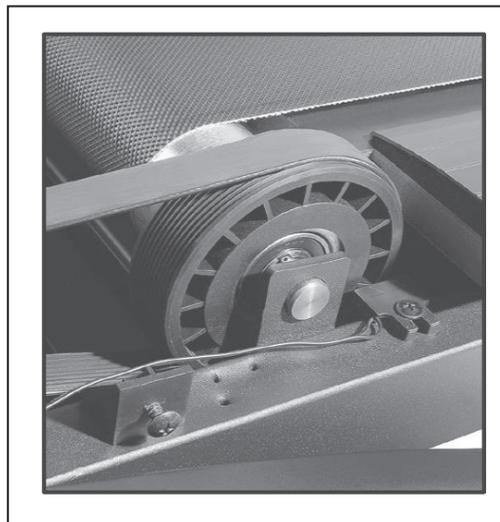
G: Exit

5.11 Adjusting the speed sensor

If the calibration does not pass you may need to check the speed sensor alignment.

UNPLUG the treadmill from the power

1. Remove the motor cover hood by loosening the 4 screws that hold it in place (you do not need to remove them completely).
2. The speed sensor is located on the left side of the frame, right next to the front roller pulley (the pulley will have a belt around it that also goes to the motor). The speed sensor is small and black with a wire connected to it.
3. Make sure the sensor is as close as possible to the pulley without touching it. You will see a magnet on the face of the pulley; make sure the sensor is aligned with the magnet. There is a screw that holds the sensor in place that needs to be loosened to adjust the sensor. Re-tighten the screw when finished.



6. Trainingsanleitung

Das Training mit dem Laufband ist ein ideales Bewegungstraining zur

Stärkung wichtiger Muskelgruppen und des Herz-/Kreislauf-Systems.

Allgemeine Hinweise zum Training

- Trainieren Sie niemals direkt nach einer Mahlzeit.
- Trainieren Sie nach Möglichkeit pulsorientiert.
- Wärmen Sie Ihre Muskulatur vor Beginn des Trainings auf.
- Am Ende des Trainings reduzieren Sie bitte die Geschwindigkeit. Beenden Sie das Training nie abrupt!

6.1 Trainingshäufigkeit

Um langfristig die Physis zu verbessern und die Kondition zu steigern, empfehlen wir mindestens dreimal pro Woche zu trainieren. Dies ist die durchschnittliche Trainingshäufigkeit für einen Erwachsenen, um langfristig einen konditionellen Erfolg bzw. eine erhöhte Fettverbrennung herbeizuführen. Mit zunehmender Fitness können Sie auch täglich trainieren. Besonders wichtig ist das Training in regelmäßigen Abständen.

6.2 Trainingsintensität

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

6.3 Pulsorientiertes Training

Es wird empfohlen, für Ihre individuelle Pulszone einen „aeroben Trainingsbereich“ zu wählen. Leistungssteigerungen im Ausdauerbereich werden vorwiegend durch lange Trainingseinheiten im aeroben Bereich erlangt. Entnehmen Sie diese Zone bitte dem Zielpuls-Diagramm oder orientieren Sie sich an den Pulsprogrammen. Sie sollten mindestens 80 % Ihrer Trainingszeit in diesem aeroben Bereich (bis 75 % Ihres Maximalpulses) absolvieren. In den restlichen 20 % der Zeit können Sie Belastungsspitzen einbauen, um Ihre aerobe Schwelle nach oben zu verschieben. Durch den eintretenden Trainingserfolg können Sie später bei gleichem Puls eine höhere Leistung vollbringen, was eine Verbesserung der Form bedeutet. Wenn Sie mit pulsgesteuertem Training bereits Erfahrung haben, können Sie Ihre gewünschte Pulszone Ihrem speziellen Trainingsplan bzw. Fitnessstand anpassen.

6. Training manual

Training with the treadmill is an ideal movement training for strengthening important muscle groups and the cardio-circulatory system.

General notes for Training

- Never train immediately after a meal.
- If possible, orientate training to pulse rate.
- Do muscle warm-up before starting training.
- When finishing training, please reduce speed. Never abruptly end training.

6.1 Training frequency

To improve physical fitness and to enhance condition over the long term, we recommend training at least three times a week. This is the average training frequency for an adult in order to obtain long-term condition success or high fat burning. As your fitness level increases, you can also train daily. It is particularly important to train at regular intervals.

6.2 Training intensity

Carefully structure your training. Training intensity should be increased gradually, so that no fatigue phenomena of the musculature or the locomotion system occurs.

6.3 Heart rate orientated training

For your personal pulse zone it is recommended that an aerobic training range will be chosen. Performance increases in the endurance range are principally achieved by long training units in the aerobic range. Find this zone in the target pulse diagram or orientate yourself on the pulse programs. You should complete 80% of your training time in this aerobic range (up to 75% of your maximum pulse). In the remaining 20% of the time, you can incorporate load peaks, in order to shift your aerobic threshold upwards. With the resulting training success you can later produce higher performance at the same pulse; this means an improvement in your physical shape. If you already have some experience in pulse-controlled training, you can match your desired pulse zone to your special training plan or fitness status.

Anmerkung:

Da es „hoch- und niedrigpulsige“ Menschen gibt, können die individuellen optimalen Pulszonen (Aerobe Zone, Anaerobe Zone) im Einzelfall von denen der Allgemeinheit (Zielpulsdiagramm) abweichen. In diesen Fällen sollte das Training nach den individuellen Erfahrungen gestaltet werden. Sollten Anfänger auf dieses Phänomen stoßen, sollte vor dem Training unbedingt ein Arzt konsultiert werden, um die gesundheitliche Tauglichkeit für das Training zu prüfen.

6.4 Trainings-Kontrolle

Sowohl medizinisch als auch trainingsphysiologisch am sinnvollsten ist das pulsgesteuerte Training, welches sich am individuellen Maximalpuls orientiert.

Diese Regel gilt sowohl für Anfänger, ambitionierte Freizeitsportler als auch für Profis. Je nach Trainingsziel und Leistungsstand wird mit einer bestimmten Intensität des individuellen Maximalpulses trainiert (ausgedrückt in Prozentpunkten).

Um das Herz-Kreislauf-Training nach sportmedizinischen Gesichtspunkten effektiv zu gestalten, empfehlen wir eine Trainingspulsfrequenz von 70 % - 85 % des Maximalpulses. Bitte beachten Sie das nachfolgende Zielpuls-Diagramm.

Messen Sie Ihre Pulsfrequenz zu folgenden Zeitpunkten:

1. Vor dem Training = Ruhepuls
 2. 10 Minuten nach Trainingsbeginn=Trainings-/Belastungspuls
 3. Eine Minute nach dem Training = Erholungspuls
- Während der ersten Wochen empfiehlt es sich mit einer Pulsfrequenz an der unteren Grenze der Trainingspuls-Zone (ungefähr 70 %) oder darunter zu trainieren.
 - Während der nächsten 2-4 Monate intensivieren Sie das Training schrittweise bis Sie das obere Ende der Trainingspuls-Zone erreichen (ungefähr 85 %), jedoch ohne sich zu überfordern.
 - Streuen Sie aber auch bei gutem Trainingszustand immer wieder lockere Einheiten, im unteren aeroben Bereich in Ihr Trainingsprogramm ein, damit Sie sich genügend regenerieren. Ein „gutes“ Training bedeutet immer auch ein intelligentes Training, welches die Regeneration zum richtigen Zeitpunkt beinhaltet. Ansonsten kommt es zum Übertraining, wodurch sich Ihre Form verschlechtert.
 - Jeder belastenden Trainingseinheit im oberen Pulsbereich der individuellen Leistungsfähigkeit sollte im darauffolgenden Training immer eine regenerative Trainingseinheit im unteren Pulsbereich folgen (bis 75 % des Maximalpulses).

Note:

Because there are persons who have „high“ and „low“ pulses, the individual optimum pulse zones (aerobic zone, anaerobic zone) may differ from those of the general public (target pulse diagram). In these cases, training must be configured according to individual experience. If beginners are confronted with this phenomenon, it is important that a physician will be consulted before starting training, in order to check health capacity for training.

6.4 Training control

Both medically and in terms of training physiology, pulse-controlled training makes most sense and is orientated on the individual maximum pulse.

This rule applies both to beginners, ambitious recreational athletes and to pros. Depending on the goal of training and performance status, training is done at a specific intensity of individual maximum pulse (expressed in percentage points).

In order to effectively configure cardio circulatory training according to sport-medical aspects, we recommend a training pulse rate of 70% - 85% of maximum pulse. Please refer to the following target pulse diagram.

Measure your pulse rate at the following points in time:

1. Before training = resting pulse
 2. 10 minutes after starting training = training / working pulse
 3. One minute after training = recovery pulse
- During the first weeks, it is recommended that training will be done at a pulse rate at the lower limit of the training pulse zone (approximately 70 %) or lower.
 - During the next 2 - 4 months, intensify training stepwise until you reach the upper end of the training pulse zone (approximately 85 %), but without overexerting yourself.
 - If you are in good training condition, disperse easier units in the lower aerobic range here and there in the training program so that you regenerate sufficiently. „Good“ training always means training intelligently, which includes regeneration at the right time. Otherwise overtraining results and your form degenerates.
 - Every loading training unit in the upper pulse range of individual performance should always be followed in subsequent training by a regenerative training unit in the lower pulse range (up to 75 % of the maximum pulse).

Wenn sich die Kondition verbessert hat, ist eine größere Trainingsintensität notwendig damit die Pulsfrequenz die „Trainingszone“ erreicht, d.h. der Organismus ist nun leistungsfähiger.

Berechnung des Trainings- / Belastungspulses:

220 Pulsschläge pro Minute minus Alter = persönliche, max. Herzfrequenz (100%).

Trainingspuls

Untergrenze: $(220 - \text{Alter}) \times 0,70$

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

6.5 Trainingsdauer

Jede Trainingseinheit sollte idealerweise aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und einer Abkühlphase bestehen, um Verletzungen zu vermeiden.

Aufwärmen:

5 bis 10 Minuten durch langsames einlaufen.

Training:

15 bis 40 Minuten intensives aber nicht überforderndes Training mit o.g. Intensität

.

Abkühlen:

5 bis 10 Minuten langsames Auslaufen.

Unterbrechen Sie das Training sofort, wenn Sie sich unwohl fühlen oder irgendwelche Anzeichen der Überanstrengung auftreten.

Veränderung der Stoffwechsellätigkeit während des Trainings:

- In den ersten 10 Minuten der Ausdauerleistung verbraucht unser Körper den im Muskel abgelagerten Zuckerstoff Glykogen.
- Nach ca. 10 Minuten wird darüber hinaus auch Fett verbrannt.
- Nach 30-40 Minuten wird der Fettstoffwechsel aktiviert, danach ist das Körperfett der hauptsächliche Energielieferant.

When the endurance has been improved, higher intensity of training is required for the pulse rate to reach the „training zone“; that means, the organism is capable of higher performance.

Calculation of the training / working pulse:

220 pulse beats per minute minus age = personal, maximum heart rate (100 %).

Training pulse

Lower limit: $(220 - \text{age}) \times 0.70$

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

6.5 Training duration

Every training unit should ideally consist of a warm-up phase, a training phase, and a cool-down phase in order to prevent injuries.

Warm-up:

5 to 10 minutes of slow running.

Training:

15 to 40 minutes of intensive or not overtaxing training at the intensity mentioned above.

Cool-down:

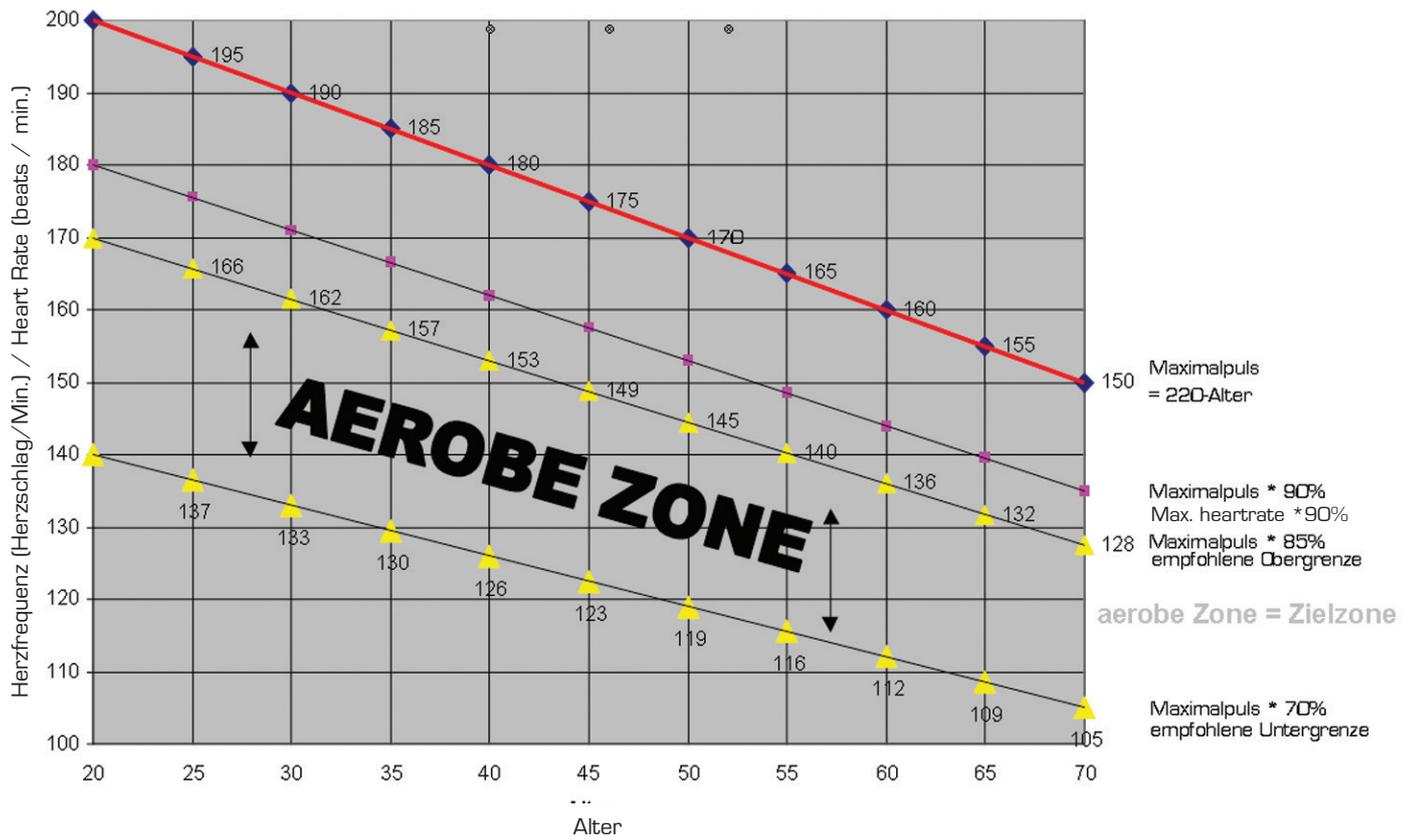
5 to 10 minutes of slow running.

Stop training immediately if you feel unwell or if any signs of over-exertion occur.

Alterations of metabolic activity during training:

- In the first 10 minutes of endurance performance our bodies consume the sugars stored in our muscles Glycogen.
- After about 10 minutes fat is burned in addition.
- After 30 - 40 minutes fat metabolism is activated, then the body's fat is the main source of energy.

Zielpuls-Diagramm (Herzfrequenz/Alter) /



8. Teileliste/ Parts list

| Position | Bezeichnung | Description | Abmessung | Menge |
|----------|--|--------------------------------------|-----------|-------|
| 13002 -1 | Hauptrahmen | Main frame | | 1 |
| -2 | Vorderer Rahmen | Frame base | | 1 |
| -3 | Steigungsrahmen | Incline bracket | | 1 |
| -4 | Stütze, rechts | Right upright | | 1 |
| -5 | Stütze, links | Left upright | | 1 |
| -6 | Computerhalterung | Console support | | 1 |
| -7 | Verbindungsrahmen | Deck cross Brace | | 2 |
| -8 | Klappmechanis, außen | Outer slide | | 1 |
| -9 | Klappmechanismus, innen | Inner slide | | 1 |
| -10 | Verbindungsstück | Link | | 1 |
| -11 | Pin Feder | Link shaft | | 1 |
| -12 | Buchse | Buchse | | 2 |
| -13 | Fixierung | Fastening bracket | | 2 |
| -14 | Pin | Clevis Pin | | 1 |
| -15 | Buchse | Bushing | | 1 |
| -16 | Feder | Spring | | 1 |
| -17 | Entriegelungshebel | Release lever | | 1 |
| -18 | Feder | Spring | | 1 |
| -19 | Zylinder | Cylinder | | 1 |
| -20* | Antriebsriemen | Belt | | 1 |
| -21 | Rolle, vorne | Front roller | | 1 |
| -22 | Rolle, hinten | Rear roller | | 1 |
| -23 | Laufdeck | Running deck | | 1 |
| -24* | Laufgurt | Running belt | | 1 |
| -25* | Schaumstoff | Handgrip foam | | 2 |
| -26 | Verbindungsstrebe für Stützen | Handrail support | | 1 |
| -27 | Feder für Stahlseil | Spring | | 1 |
| -28 | Kabelschelle | Wire clamp | | 1 |
| -29 | Kabelfixierung | Wire tie mount | | 8 |
| -30 | Bodenschutzplatte vorne | Motor bottom cover | | 1 |
| -31 | Stahlseil | Steel cable | | 1 |
| -32 | Schweißbaugruppe | Welding support | | 1 |
| -33 | Netzkabel | Power cord | | 1 |
| -34* | Motor | Motor | | 1 |
| -35* | Steigungsmotor | Incline motor | | 1 |
| -36 | Platine für Motor | PCB | | 1 |
| -37 | Kabel für Geschwindigkeitsverstellung | Speed Adjustment Switch W/Cable | 400mm | 2 |
| -38 | Kabel für BT | Cable for BT | 400mm | 2 |
| -39-41 | Wird nicht benötigt | No needed | | 0 |
| -42 | Sicherungshalterung | Breaker | | 1 |
| -43 | Ein/Aus-Schalter | Power Socket | | 1 |
| -44 | Hauptschalter | AC Electronic Module | | 1 |
| -45 | Verbindugskabel, schwarz | Connecting wire (Black) | 100mm | 1 |
| -46 | Verbindugskabel, weiß | Connecting wire (White) | 300mm | 1 |
| -47 | Verbindugskabel, schwarz | Connecting wire (Black) | 300mm | 1 |
| -48 | Computerkabel, oben | Computer cable (Upper) | 800mm | 1 |
| -49 | Computerkabel, Verbindungsstück | Computer cable (Middle) | 1300mm | 1 |
| -50 | Computerkabel, unten | Computer cable (lower) | 200mm | 1 |
| -51 | Computer | Console Assembly | | 1 |
| -52 | Computer, obere Schale | Top computer assembly | | 1 |
| -53 | Computer, untere Schale | Bottom computer assembly | | 1 |
| -54 | Geschwindigkeitsverstellung mit Kabel | Speed Adjustment Switch W/Cable | 300mm | 1 |
| -55 | Steigungsverstellung mit Kabel | Incline Adjustment Switch W/Cable | 300mm | 1 |
| -56 | Laufdeckdämpfer | Cushion | | 6 |
| -57 | Transportrolle, große | Transportation Wheel(, big version | | 2 |
| -58 | Transportrolle, klein | Transportation Wheel(, small version | | 2 |
| -59 | Kunststoffkappe, | End cap | | 2 |
| -60 | Selbstschneidende Kreuzschlitzschraube | Sheet Metal screw | 2.3x6mm | 51 |
| -61 | Ventilatorabdeckung | Fan cover | | 1 |
| -62 | Trittfläche, links | Footrail, left side | | 1 |
| -63 | Trittfläche, rechts | Footrail, right side | | 1 |
| -64 | Kunststoffabdeckung, links unten | Frame base cover, left side | | 1 |
| -65 | Kunststoffabdeckung, rechts unten | Frame base cover, right side | | 1 |
| -66 | Trittplatte | Footplate | | 2 |
| -67 | Motorabdeckung, oben | Top motor cover | | 1 |

| Position | Bezeichnung | Description | Abmessung | Menge |
|----------|--|--------------------------------|----------------|-------|
| -68 | Abdeckung für Laufdeck hinten links | Rear Adjustment Base (L) | | 1 |
| -69 | Abdeckung für Laufdeck hinten rechts | Rear Adjustment Base (R) | | 1 |
| -70 | Halterung für Motorabdeckung | Motor Cover Anchor(D) | | 5 |
| -71 | Kunststoffunterlegscheibe | Nylon Washer | Ø24xØ10x3 | 2 |
| -72 | Kunststoffunterlegscheibe | Nylon Washer | Ø50xØ13x3 | 4 |
| -73 | Höhenniveausausgleich | Adjustment Foot Pad | | 2 |
| -74 | Selbstschneidende Kreuzschlitzschraube | Self tapping screw | 3.5x12mm | 60 |
| -75 | Not-Aus-Schlüssel | Emergency key | | 1 |
| -76 | Laufgurtzentrierung | Belt guide | | 2 |
| -77 | Buchse für Rolle | Wheel Sleeve | | 2 |
| -78 | Sensor Kabel | Sensor W/Cable | 1200mm | 1 |
| -79 | Motorhalterung | Motor bracket | | 1 |
| -80 | Schlossschraube | Carriage Bolt | 1/2"x1 1/4" | 2 |
| -81 | Sechskantschraube | Hex Head Bolt | 1/2"x1" | 2 |
| -82 | Sechskantschraube | Hex Head Bolt | 3/8"x4 1/2" | 1 |
| -83 | Sechskantschraube | Hex Head Bolt | 3/8"x3 3/4" | 1 |
| -84 | Sechskantschraube | Hex Head Bolt | 3/8"x1 1/4" | 1 |
| -85 | Sechskantschraube | Hex Head Bolt | 3/8"x3/4" | 4 |
| -86 | Sechskantschraube | Hex Head Bolt | 3/8"x2" | 2 |
| -87 | Sechskantschraube | Hex Head Bolt | 5/16"x1" | 2 |
| -88 | Sechskantschraube | Hex Head Bolt | 5/16"x2 3/4" | 2 |
| -89 | Sechskantschraube | Hex Head Bolt | M8x60 | 1 |
| -90 | Innensechskantsenkkopfschraube | Socket Head Cap Bolt | M8x80 | 2 |
| -91 | Innensechskantsenkkopfschraube | Socket Head Cap Bolt | M8x50 | 4 |
| -92 | Innensechskantsenkkopfschraube | Flat Head Countersink Bolt | M8x25 | 4 |
| -93 | Kreuzschlitzschraube | Phillips Head Screw | M3x10 | 1 |
| -94 | Kreuzschlitzschraube | Phillips Head Screw | M5x20 | 1 |
| -95 | Innensechskantschraube | Flat Head Countersink Bolt | M5x25 | 2 |
| -96 | Sechskantschraube | Button Head Socket Bolt | 5/16"x42 | 1 |
| -97 | Mutter, selbstsichernd | Nylon Nut | M5 | 1 |
| -98 | Mutter, selbstsichernd | Nylon Nut | 1/2" | 4 |
| -99 | Mutter, selbstsichernd | Nylon Nut | 3/8" | 4 |
| -100 | Mutter, selbstsichernd | Nylon Nut | 5/16" | 3 |
| -101 | Mutter, selbstsichernd | Nylon Nut | M8 | 1 |
| -102 | Mutter, selbstsichernd | Nut | 3/8" | 3 |
| -103 | Mutter, selbstsichernd | Nut | M3 | 1 |
| -104 | Unterlegscheibe | Flat Washer | Ø5/16"xØ35x1.5 | 2 |
| -105 | Unterlegscheibe | Flat Washer | Ø3/8"xØ25x2 | 4 |
| -106 | Unterlegscheibe | Flat Washer | Ø3/8"xØ19x1.5 | 4 |
| -107 | Unterlegscheibe | Flat Washer | Ø5x10x1.0 | 2 |
| -108 | Unterlegscheibe | Flat Washer | Ø5/16"xØ18x1.5 | 1 |
| -109 | Unterlegscheibe | Flat Washer | Ø5xØ13x1.0 | 1 |
| -110 | Wird nicht benötigt | No needed | | 0 |
| -111 | Unterlegscheibe, gebogen | Wavy Washer | Ø25xØ20x1.1 | 8 |
| -112 | Schraube, selbstschneidend | Self tapping screw | 3x16mm | 8 |
| -113 | Federring | Split Washer | Ø10 | 8 |
| -114 | Federring | Split Washer | Ø3 | 1 |
| -115 | Unterlegscheibe, geriffelt | Star Washer | Ø5 | 4 |
| -116 | Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend | Sheet metal screw | ST4x12 | 12 |
| -117 | Kreuzschlitzschraube | Tapping Screw | ST5x16 | 26 |
| -118 | Kreuzschlitzschraube | Tapping Screw | ST5x19 | 3 |
| -119 | Wird nicht benötigt | No needed | | 0 |
| -120 | Kreuzschlitzschraube | Tapping Screw | ST5x16 | 15 |
| -121 | Sechskantschraube | Hexhead screw | M8x12 | 2 |
| -122 | Federring | Split Washer | Ø8 | 2 |
| -123-124 | Wird nicht benötigt | No needed | | 0 |
| -125 | Kreuzschlitzschraube | Flat Head Socket Bolt | ST4x60 | 2 |
| -126 | Kreuzschlitzschraube | Tapping Screw | ST3.5x16 | 10 |
| -127 | Wird nicht benötigt | No needed | | 0 |
| -128 | Schraube | Screw | | 2 |
| -129 | Kreuzschlitzschraube | Tapping Screw | ST3x8 | 6 |
| -130 | Kreuzschlitzschraube | Button Head Socket Bolt | 5/16"x1 1/2" | 10 |
| -131 | Kombischlüssel: Innensechskant/Kreuzschlitzsch | Allen Wrench Head Screw Wrench | | 1 |
| -132 | Innensechskantschlüssel | Allen Wrench | | 1 |
| -133 | Halterung für PCB | Controller back plate | | 1 |
| -134 | Schmiermittel | Lubricant | | 1 |
| -135 | Wird nicht benötigt | No needed | | 0 |
| -136 | Kunststoffkappe für Handlauf | Handgrip end | | 2 |
| -137 | Kreuzschlitzschraube | Crosshead screw | ST3.5x32 | 8 |

| Position | Bezeichnung | Description | Abmessung | Menge |
|-----------|------------------------------|------------------------------------|-------------|-------|
| -138 | Wird nicht benötigt | No needed | | 0 |
| -139 | Sechskantschraube | Hexhead screw | 3/8"x1 3/4" | 4 |
| -140 | Kreuzschlitzschraube | Crosshead screw | M5x10 | 4 |
| -141 | Computerkabel, Mitte | Middle computer cable | 1300mm | 1 |
| -142 | Computerkabel, unten | Lower computer cable | 1200mm | 1 |
| -143 | Gummiabdeckung | Rubber footpad | | 2 |
| -144 | Fixierungsplatte | Locking fixing plate | | 1 |
| -145 | Filter | Filter | | 1 |
| -146 | Wird nicht benötigt | No needed | | 0 |
| -147 | Sole logo | Sole plate | | 1 |
| -148 | Abdeckung, oben links außen | Console mast cover , left outside | | 1 |
| -149 | Abdeckung, oben links innen | Console mast cover , left inside | | 1 |
| -150 | Abdeckung, oben rechts innen | Console mast cover , right inside | | 1 |
| -149 | Abdeckung, oben rechts außen | Console mast cover , right outside | | 1 |
| -152 | Wird nicht benötigt | No needed | | 0 |
| -153 | Erdungskabel | Ground wire | 1000mm | 1 |
| -154 | Wird nicht benötigt | No needed | | 0 |
| -155 | Wird nicht benötigt | No needed | | 0 |
| -156 | Endkappe | Endcap | | 1 |
| -157 | sicherungspinplatte | Locking pin assembly | | 1 |
| -158 | Trinkflaschenhalter | Beverage Holder | | 1 |
| -159 | Sechskantschraube | Button Head Socket Bolt | 5/16"x3/4" | 4 |
| -160 | Federring | Split Washer | Ø5 | 4 |
| -161 | motor verbindungskabel | Motor Connection cable | 650mm | 1 |
| -162 | Starter | Choke | | 1 |
| -163 | Schraubenabdeckung | Endcap for screw | 13mm | 3 |
| -164 | Schraubenabdeckung | Endcap for screw | 14mm | 3 |
| -165 | Schraubenabdeckung | Endcap for screw | 19mm | 2 |
| -166 | Antirutsch gummi | Non slippery rubber | | 4 |
| -167--174 | Wird nicht benötigt | No needed | | 0 |
| -175 | Kreuzschlitzschraube | Crosshead screw | ST3.5x16 | 12 |
| -176 | Wird nicht benötigt | No needed | | 0 |
| -177-1 | Tablehalterung, Grundrahmen | Table holder, bottom side | | 1 |
| -177-2 | Arretierung | Adjustable clip | | 1 |
| -177-3 | Tablehalterung, Vorderseite | Table holder front side | | 1 |
| -177-4 | Schaumstoff für Tablehalter | Foam for table holder | | 3 |
| -177-5 | Wird nicht benötigt | No needed | | 0 |
| -177-6 | Schaumstoffhalterung | Foam stop | | 1 |

Bei den mit * versehenen Teilenummern handelt es sich um Verschleißteile, die einer natürlichen Abnutzung unterliegen und ggf. nach intensivem oder längerem Gebrauch ausgetauscht werden müssen. In diesem Falle wenden Sie sich bitte an den Kundenservice. Hier können die Teile gegen Berechnung angefordert werden.

The part numbers with an * are wear and tear parts, which are subject to natural wear and which must be replaced after intensive or long-term use. In this case, please contact Finnlo Customer Service. You can request the parts and be charged for them.

9. Garantiebedingungen

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

- 1) Wir beheben unentgeltlich nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einem Fabrikationsfehler beruhen, wenn sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 24 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden. Bei einem Schadensfall reichen Sie bitte eine Kopie ihres Kaufbeleges ein.

Die Garantie erstreckt sich nicht auf leicht zerbrechliche Teile, wie z. B. Glas oder Kunststoff. Eine Garantiepflicht wird nicht ausgelöst: durch geringfügige Abweichungen von der Soll- Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind, durch Schäden aus chemischen und elektrochemischen Einwirkungen, von Wasser sowie allgemein durch Schäden höherer Gewalt.

- 2) Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich instand gesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden. Die Kosten für Material und Arbeitszeit werden von uns getragen. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nicht verlangt werden. Der Kaufbeleg mit Kauf- und/ oder Lieferdatum ist vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.
- 3) Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind oder wenn unsere Geräte mit Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die nicht auf unsere Geräte abgestimmt sind, ferner wenn das Gerät durch den Einfluss höherer Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört ist, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung - insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung – oder Wartung aufgetreten sind oder falls das Gerät mechanische Beschädigungen irgendwelcher Art aufweist. Der Kundendienst kann Sie nach telefonischer Rücksprache zur Reparatur bzw. zum Tausch von Teilen, welche Sie zugesandt bekommen, ermächtigen. In diesem Fall erlischt der Garantieanspruch selbstverständlich nicht.
- 4) Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Lauf.
- 5) Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere solche auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.
- 6) Unsere Garantiebedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantieleistungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.
- 7) Verschleißteile, welche in der Teileliste als diese ausgewiesen werden, unterliegen nicht den Garantiebedingungen.
- 8) Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßem Gebrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehaeinrichtungen, Sportvereinen und Hotels.

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

10. Service-Hotline und Ersatzteilbestellformular



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

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

Tel.: 0731-97488 -62 oder -68

Fax: 0731-97488-64

Montag bis Freitag

von 09.00 Uhr bis 16.00 Uhr

E-Mail: service@hammer.de



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

Art.-Nr.:13002 SOLE F65

Serien Nr.:

Ort: Datum:

Ersatzteilbestellung

(Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen!)

Kaufdatum:

Gekauft bei Firma:

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

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

| Position | Bezeichnung | Stückzahl | Bestellgrund |
|----------|-------------|-----------|--------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Käufer:

(Name, Vorname)

(Strasse, Hausnr.)

(PLZ, Wohnort)

(Telefon, Fax)

(E-Mail-Adresse)

Lieferadresse: (wenn abweichend von Käuferadresse)

(Firma)

(Ansprechpartner)

(Strasse, Hausnr.)

(PLZ, Wohnort)

(Telefon, Fax)

(E-Mail-Adresse)