

SOLE

FITNESS



F85

Art-Nr.: 13003
ID: 109251

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.	Aufbau	3.	Assembly	4
3.1	Aufbauschritte	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	12
3.2.2	Stromzufuhr	3.2.2	Power supply	12
3.2.3	Zusammenklappen des Laufbandes	3.2.3	Folding up	13
3.2.4	Entfalten des Laufbandes	3.2.4	Unfolding of the treadmill	13
3.2.5	Verschieben des Laufbandes	3.2.5	Moving of the treadmill	13
3.2.6	Lagerung des Laufbandes	3.2.6	Storing	13
4.	Startvorbereitung	4.	Starting procedure	14
4.1	Stromversorgung	4.1	Power supply	14
4.2	Not-Aus-Schlüssel	4.2	Safety-key	14
4.3	Auf und Absteigen auf das Laufband	4.3	Step on and off	14
4.4	Absteigen im Notfall	4.4	Tread off in emergency case	14
5.	Computer	5.	Computer	15
5.1	Computer Inbetriebnahme	5.1	Computer operation	15
5.2	Startseite	5.2	Homescreen	16
5.3	Trainingsprogramme	5.3	Workout programs	17
5.4	Fitness-Test	5.4	Fitness Test	20
5.5	Trainingstagebuch	5.5	History	20
5.6	Medien	5.6	Media	21
5.7	Trainingsmodus	5.7	Workout Mode	21
5.8	Sole APP+	5.8	Sole APP+	22
5.8.1	Brustgurt	5.8.1	Chest belt	23
5.9	Drahtloses Laden	5.9	Wireless charging	23
5.10	Laden über den USB Anschluss	5.10	Charging with the USB port	24
5.11	Pulsprogramm	5.11	Heartrate programs	25
5.12	Allgemeine Wartung	5.12	General maintenance	26
5.12.1	Einstellung der Laufgurtspannung	5.12.1	Belt adjustment	27
5.12.2	Einstellung des Laufgurtposition	5.12.2	Belt adjustments	28
5.12.3	Schmieren des Laufgurtes	5.12.3	Belt/Deck lubrication	28
5.13	Engineering Mode	5.13	Engineering Mode	29
5.14	Einstellen des Geschwindigkeitssensors	5.14	Adjusting the speed sensor	34
6.	Trainingsanleitung	6.	Training manual	35
6.1	Trainingshäufigkeit	6.1	Training frequency	35
6.2	Trainingsintensität	6.2	Training intensity	35
6.3	Pulsorientiertes Training	6.3	Heartrate orientated training	35
6.4	Trainings-Kontrolle	6.4	Training control	36
6.5	Trainingsdauer	6.5	Training duration	37
7.	Explosionszeichnung	7.	Explosion drawing	39
8.	Teileliste	8.	Parts list	40
9.	Garantie	9.	Warranty (Germany only)	44
10.	Ersatzteilbestellformular	10.	Service Hotline	45

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 180 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 Teileliste 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 180kg.
- 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 type sticker. 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)

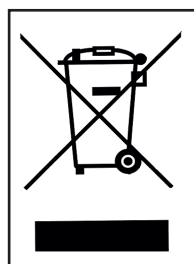
2.2 Entsorgung



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

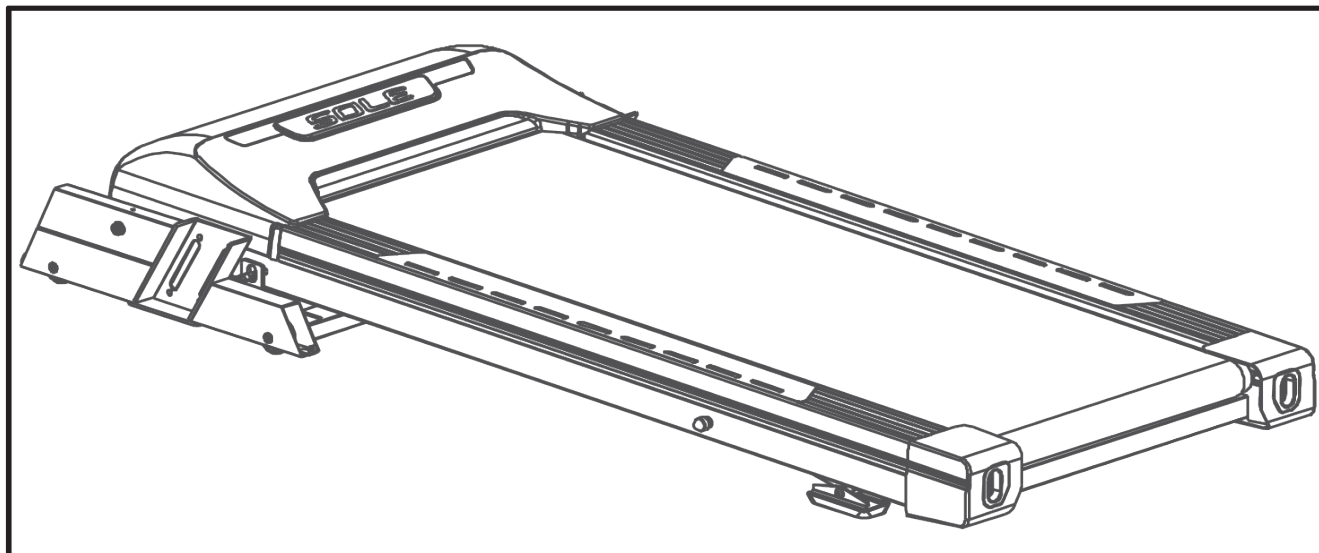
- Unpack all individual parts and place them on the floor.
- Make certain that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on all sides during assembly.
- Before assembling, please make sure, that the treadmill is having room temperature.



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 Aufbauschritte / Assembly steps

Schritt / Step 1



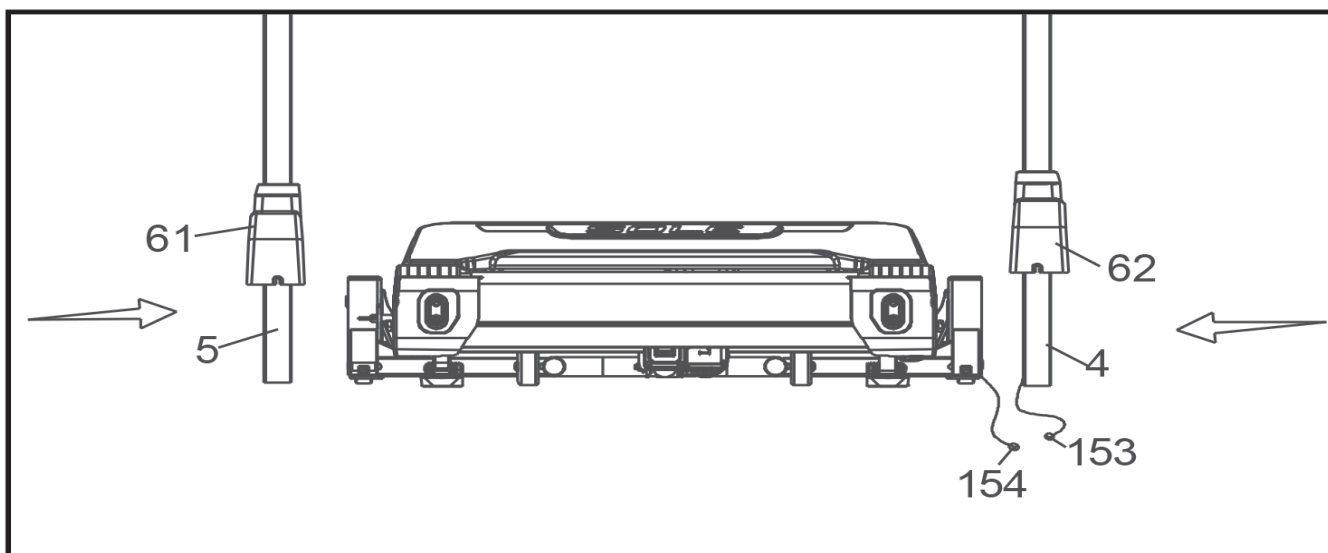
Nehmen Sie das Laufband aus dem Karton und stellen Sie es zur Seite auf einen glatten, ebenen Boden. Die Rückseite sollte mindestens 2m von jeder Wand entfernt sein. Sie müssen die Plastikfolie und das Styropor unter dem Gerät entfernen, bevor Sie das Klettband abnehmen.

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



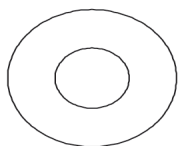
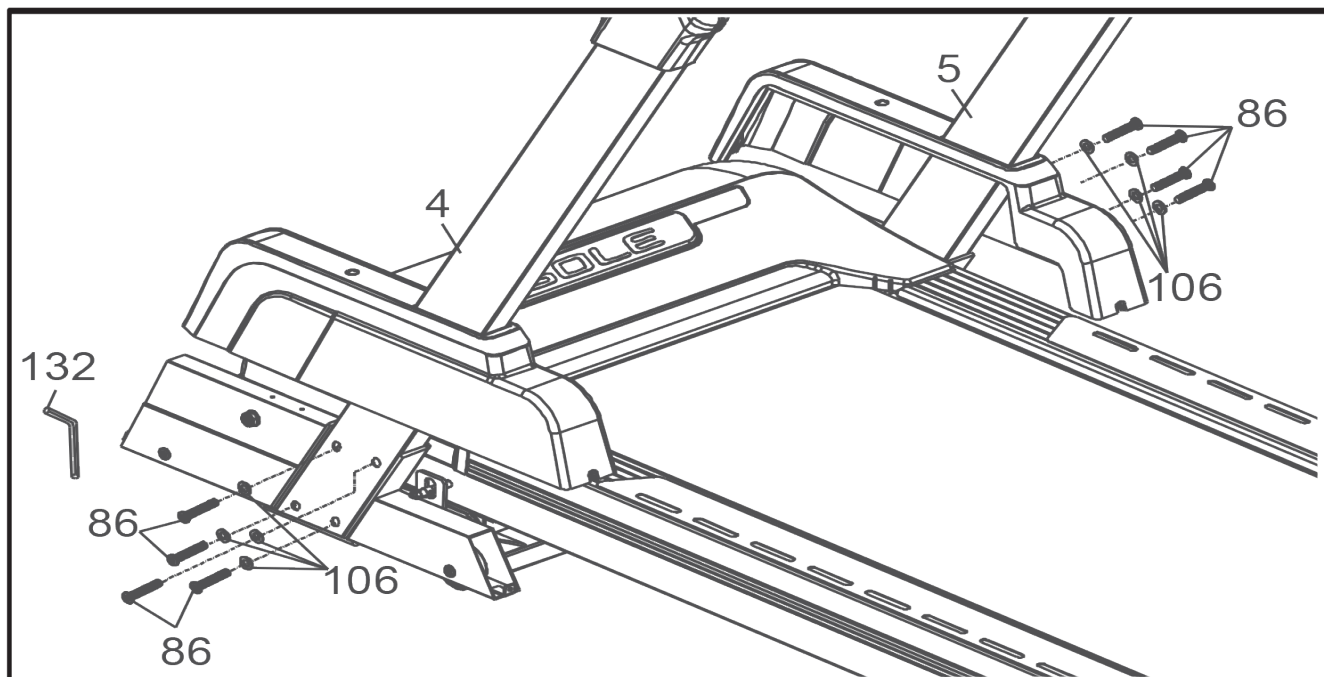
1. Führen Sie die linke Stütze (5) durch die untere Abdeckung (L) (61) und die rechte Stütze (4) durch die untere Abdeckung (R) (62). Verbinden Sie das 6Pin-Computerkabel (Mitte) (153) mit dem 6Pin-Computerkabel (unten) (154).

1. Insert Left Upright (5) through Frame Base Cover (L) (61) and insert Right Upright (4) through Frame Base Cover (R) (62) and connect 6P Computer Cable (Middle) (153) with 6P Computer Cable(Lower) (154).

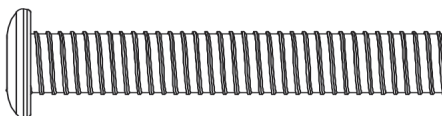
Vergewissern Sie sich, dass die Kabel, die Sie gerade angeschlossen haben, nicht zwischen den Stahlrohren eingeklemmt werden, bevor Sie die Hardware in Schritt 3 anbringen. Andernfalls kann es zu Problemen kommen, die einen ordnungsgemäßen Betrieb des Laufbands verhindern.

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

Schritt / Step 3



#106. $\varnothing 3/8" \times \varnothing 19 \times 1.5T$ _
Unterlegscheibe
Washer (8St./pcs)



#86. $3/8" \times UNC16 \times 2"$ _
Innensechskantschraube
Allen screw (8St./pcs)

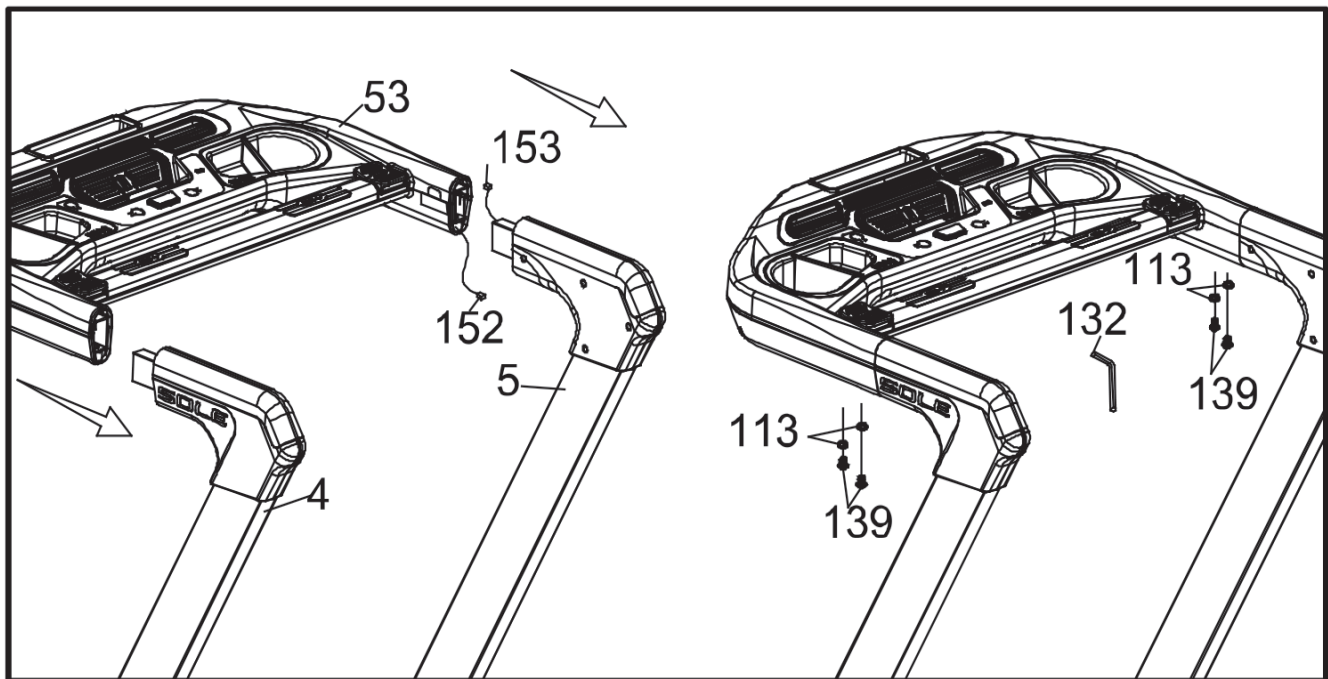
1. Setzen Sie die rechte und linke Stütze (4) und (5) in den Rahmensockel (2) ein. Fixieren Sie jede Stütze mit vier Flachkopfschrauben (86) und vier Unterlegscheiben (106).

Ziehen Sie die Schrauben erst nach Beendigung von Schritt 5 vollständig fest.

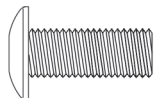
1. Insert the Right and Left Uprights (4) and (5) into Frame Base (2) and then use Allen Wrench (132) to tighten 8 pcs of Flat Head Socket Bolt (86) and 8 pcs of Flat Washer (106).

Do not tighten the bolts completely until Step 5 is finished.

Schritt 4



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



#139. 3/8" × 1/2"_
Innensechskantschraube
Allen screw (4St./pcs)

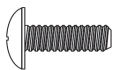
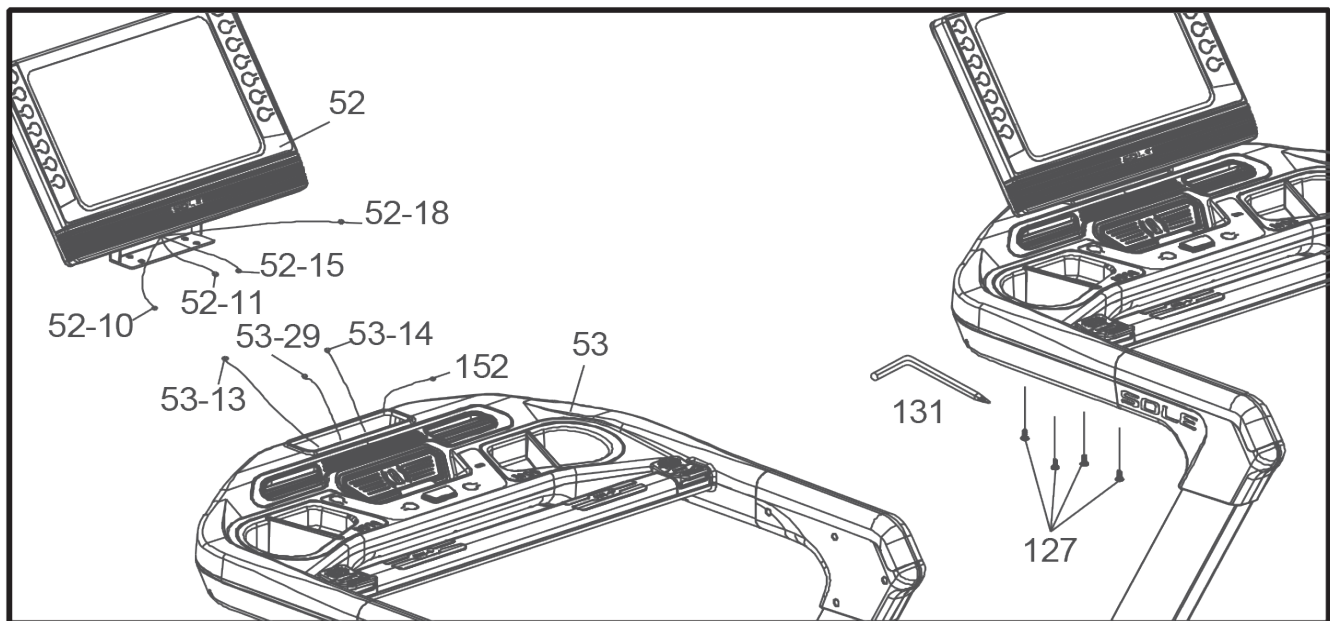
Verbinden Sie das 6Pin-Computerkabel (Mitte) (153) mit dem 6Pin-Computerkabel (oben) (152), setzen Sie dann die Konsolenbaugruppe (unten) (53) in die rechte und linke Stütze (4) und (5) ein. Befestigen Sie diese mit vier Innensechskantschrauben (139) und vier Unterlegscheiben (113).

Vergewissern Sie sich, dass die Kabel, die Sie gerade angeschlossen haben, nicht zwischen die Rahmenteile eingeklemmt werden, bevor Sie die Teile in Schritt 5 befestigen. Andernfalls kann es zu Problemen kommen, die einen ordnungsgemäßen Betrieb des Laufbands verhindern.

1. Connect 6P Computer Cable (Middle) (153) with 6P Computer Cable (Upper) (152) then insert Console Assembly (Bottom) (53) into the Right and Left Uprights (4) and (5) and use M6_L Allen Wrench (132) to tighten 4 pcs of Button Head Socket Bolt (139) and 4 pcs of Split Washer (113).

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

Schritt 5



#127. M5 × 15m/m_
Kreuzschlitzschraube
Crosshead screw (4St./pcs)

1. Verbinden Sie das 9Pin-Computerkabel (oben) (52-10) mit dem 9Pin-Computerkabel (unten) (53-13), und das 4Pin-Computerkabel (oben) (52-11) mit 4Pin-Computerkabel (unten) (53-29). Das 7Pin-Computerkabel (oben) (52-15) wird mit dem 7Pin-Computerkabel (unten) (53-14) verbunden, und das 6Pin-Computerkabel (52-18) mit 6Pin-Computerkabel (oben) (152).

2. Setzen Sie die Konsolenbaugruppe (oben) (52) auf die Konsolenbaugruppe (unten) (53) und ziehen Sie die vier Kreuzschlitzschrauben (127) fest.

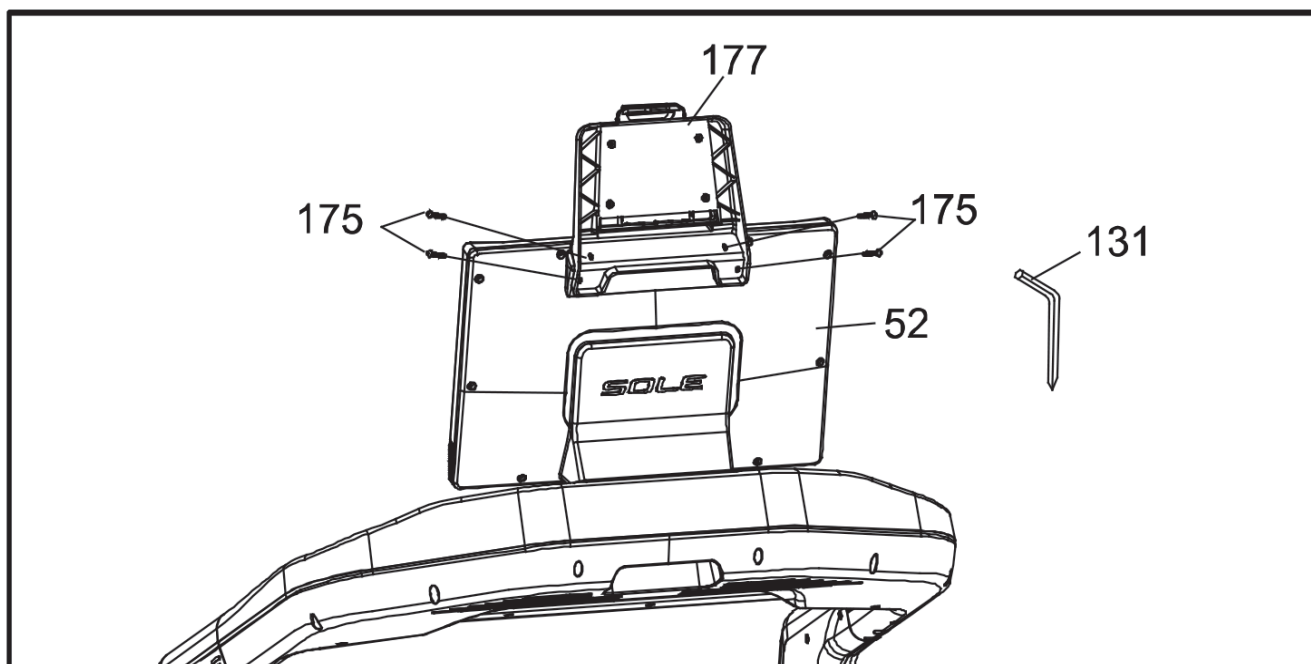
HINWEIS: Ziehen Sie alle Schrauben fest, nachdem alle Komponenten vollständig montiert sind.

1. Connect 9P Computer Cable (Upper) (52-10) with 9P Computer Cable (Lower) (53-13), and connect 4P Computer Cable (Upper) (52-11) with 4P Computer Cable (Lower) (53-29), and connect 7P Computer Cable (Upper) (52-15) with 7P Computer Cable (Lower) (53-14), and connect 6P Computer Cable (52-18) with 6P Computer Cable (Upper) (152).

2. Place Console Assembly (Top) (52) to Console Assembly (Bottom) (53) and use M5_Allen Wrench Head Screw Wrench (131) to tighten 4 pcs of Phillips Head Screw (127).

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

Schritt 6

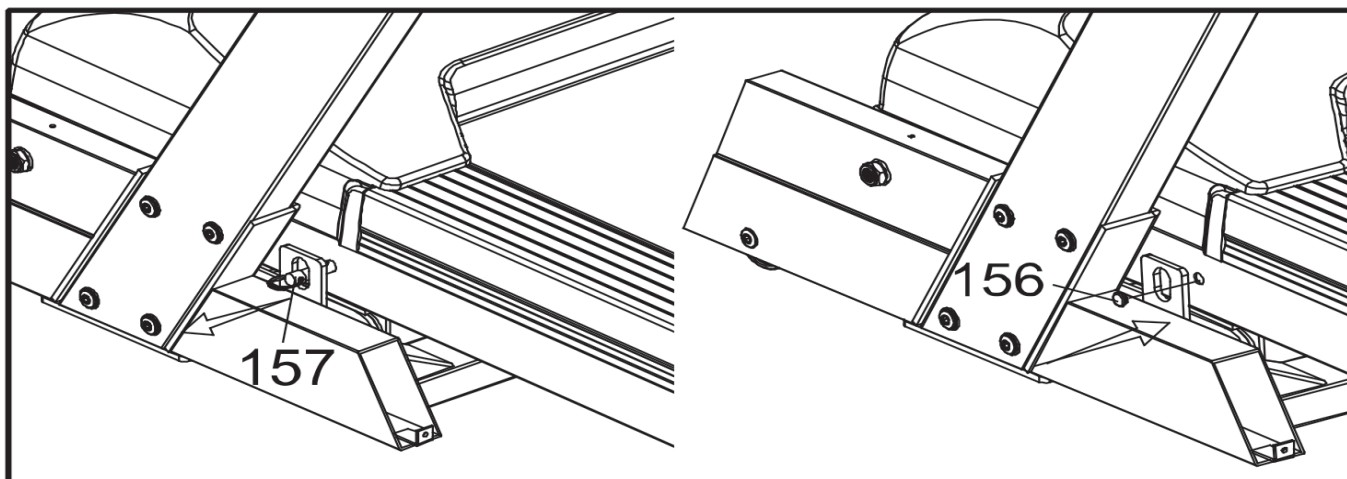


#175. 3.5 × 16m/m_
Kreuzschlitzschraube
Crosshead screw (4St./pcs)

Setzen Sie den Tablet-Halter (177) auf die Konsolenbaugruppe (52) auf und befestigen diesen mit vier Kreuzschlitzschrauben (175).

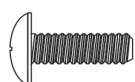
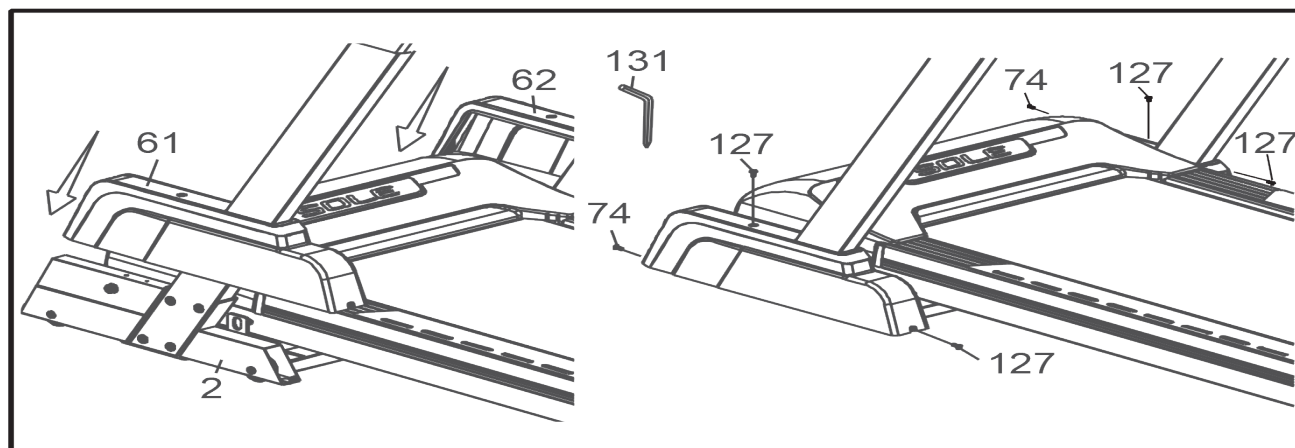
Place Tablet Holder (177) on Console Assembly(Top) (52) and use M5_Allen Wrench Head Screw Wrench (131) to tighten 4 pcs of Sheet Metal Screw (175).

Schritt 7



HINWEIS: Ziehen Sie den Sicherungstift (157) heraus und setzen Sie die Endkappe (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.



**#127. M5 × 15m/m_
Kreuzschlitzschraube
Crosshead screw (4St./pcs)**



**#74. M5 × 25m/m_
Kreuzschlitzschraube
Crosshead screw (2St./pcs)**

1. Setzen Sie die Rahmenabdeckung links (61) und rechts (62) auf den Grundrahmen (2) auf und befestigen diese mit vier Kreuzschlitzschrauben (127) und vorne mit zwei Kreuzschlitzschrauben (74) am Grundrahmen (2) fest.

1. Install Frame Base Cover left (61) and right (62) in Frame Base (2) and use M5_Allen Wrench Head Screw Wrench (131) to tighten 4 pcs of Phillips Head Screw (127) and 2 pcs of Phillips Head Screw (74) 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

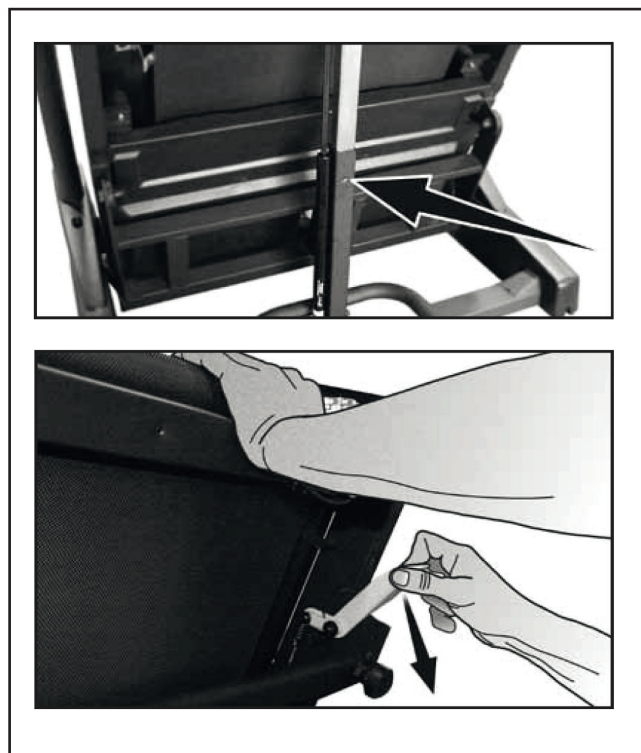
instruction, please:

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

3.2.6 Storing

Pay attention for storing.

- Switch off the item.
- Unplug the main cord.
- Remove the emergency key and put it at an unapproachable location for kids. 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.



Verwenden Sie die Touchscreen-Konsole, um aus einer Vielzahl von voreingestellten Trainingsprogrammen und Fitnesstests auszuwählen und um unterwegs Medieninhalte Ihrer Wahl zu genießen. Die Abbildungen der Benutzeroberfläche (UI) in diesem Handbuch spiegeln die Softwareversion zum Zeitpunkt der Herstellung des Produkts wider. Die Softwareversion kann gelegentlich aktualisiert werden, um neue Funktionen hinzuzufügen oder Fehler zu beheben, wenn das Gerät mit dem Internet verbunden ist. Durch diese Aktualisierungen können sich die Abbildungen der Benutzeroberfläche auf der Konsole ändern und stimmen möglicherweise nicht mehr mit den Abbildungen im Handbuch überein.

5.1 Computer Inbetriebnahme

Erste Schritte

Wenn Sie die Konsole zum ersten Mal starten, werden Sie aufgefordert, sich entweder als Gast anzumelden oder ein neues Profil zu erstellen. Es wird empfohlen, ein eigenes Profil einzurichten: So kann sich Ihr Gerät Ihre physischen Parameter, Lieblingsprogramme und Vorlagen merken; Sie erhalten Ihr eigenes benutzerdefiniertes Programm mit einem einstellbaren Intensitätsmuster, und Ihre Trainingsaufzeichnungen können mit der SOLE+ Mobile App synchronisiert werden. Tippen Sie auf +, um ein neues Profil zu erstellen. Es können bis zu 9 Profile erstellt werden. Jedes Profil kann mit einem Passcode geschützt werden.

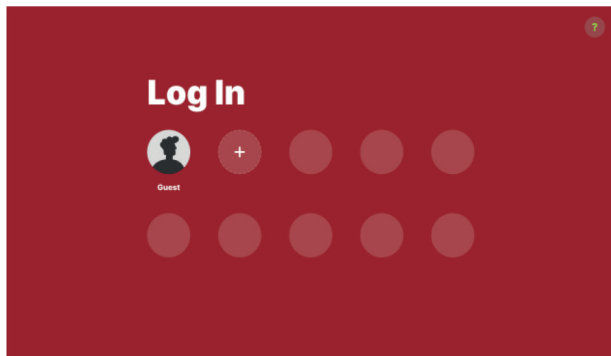
Use the touchscreen console to select from a variety of preset workout programs and fitness tests, and to enjoy media content of your choice while on the go.

The User Interface (UI) images in the manual reflect the version of software when the product was produced. The software version may be updated occasionally to include new features or repair any bugs when connected to the internet. These updates may change the UI images on the console and may no longer match the manual images.

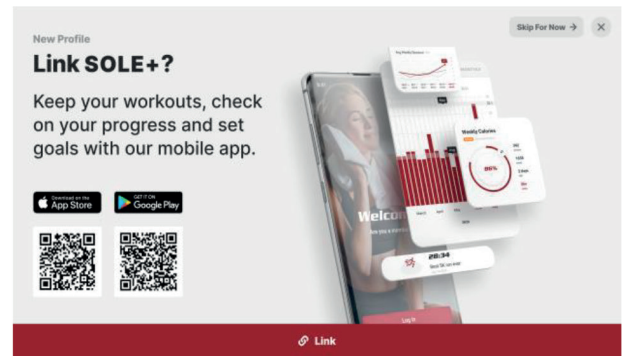
5.1 Computer operation

Getting Started

Launched for the first time, the console will prompt you to either enter as a guest, or create a new profile. It is recommended to set up your own profile: it allows your machine to remember your physical parameters, favorite programs and templates; you will have your own custom program with an adjustable intensity pattern, and your workout records can be synchronized with the SOLE+ mobile app. Tap + to create a new profile. A maximum of 9 profiles can be created. Each profile can be protected with a passcode.



Um ein SOLE+-Konto zu verknüpfen, scannen Sie den QR-Code auf dem Konsolenbildschirm, um zunächst die mobile App herunterzuladen. Sobald die App installiert und die Registrierung abgeschlossen ist, drücken Sie unten auf dem Konsolenbildschirm auf "Verknüpfen", öffnen dann die QR-Code-Scankamera in Ihrer SOLE+ App und scannen den QR-Code erneut, um Ihr lokales Profil mit dem SOLE+ Konto zu verknüpfen. Bitte denken Sie daran, dass Ihr Konsolenprofil nicht mit mehreren SOLE+ Konten gleichzeitig verknüpft werden kann. Wenn Sie diesen Schritt überspringen, können Sie ihn später in den Profileinstellungen erneut aufrufen. Tippen Sie auf +, um ein neues Profil zu erstellen. Es können maximal 9 Profile erstellt werden. Jedes Profil kann mit einem Passcode geschützt werden.



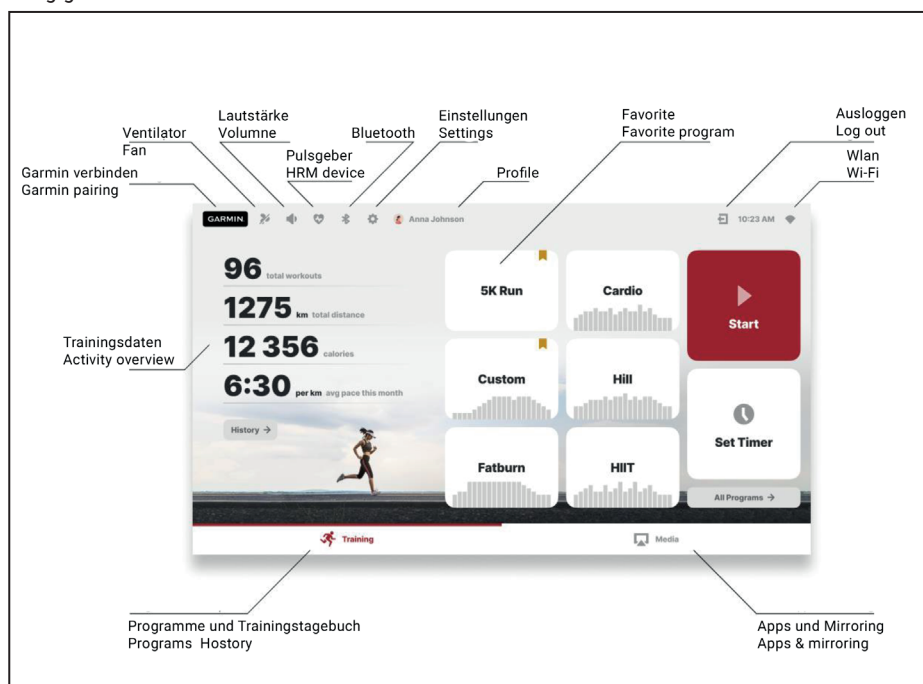
To link a SOLE+ account, scan the QR code on the console screen to download the mobile app first. Once the app is installed and the registration is complete, press "Link" on the bottom of the console screen, then open the QR code scanning camera in your SOLE+ app, and scan the QR code once again to link your local profile with the SOLE+ account. Please keep in mind that your console profile cannot be linked to multiple SOLE+ accounts at the same time. If you skip this step, you can access it again later in Profile settings. Tap + to create a new profile. A maximum of 9 profiles can be created. Each profile can be protected with a passcode.

5.2 Startseite

Der Hauptbildschirm des Trainingsbereichs zeigt einen Überblick über Ihre Aktivitäten und bietet Verknüpfungen zu den am häufigsten verwendeten Trainingsmodi: ein sofortiger Start, ein manuell gesteuertes zeitgesteuertes Training ("Timer") und bis zu 6 Programme, die Sie als Ihre Favoriten markiert haben, sind auf dieser Seite für Ihren schnellen Zugriff angeordnet. Wenn Sie sich im Gastmodus befinden, können Sie hier Ihr Alter und Ihr Gewicht eingeben; dies hilft dem Gerät, Ihre Trainingszusammenfassung genauer zu berechnen.

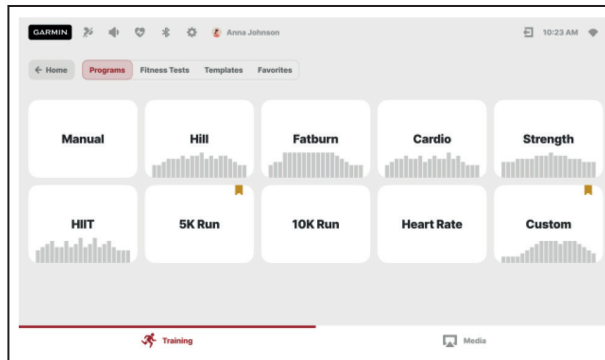
5.2 Homescreen

The main screen of the Training section displays an overview of your activity, and offers shortcuts to the most frequently used training modes: an immediate Start, a manually controlled timed workout ("Timer"), and up to 6 programs that you have marked as your favorites are arranged on this page for your quick access. If in the Guest mode, you can set your age and weight here; it will help the machine calculate your workout summary more accurately.

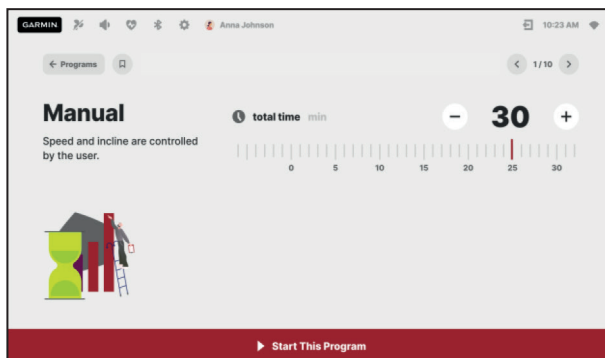


5.3 Trainingsprogramme

Um auf alle verfügbaren Programmkategorien zuzugreifen, drücken Sie auf dem Startbildschirm auf "Alle Programme". Wechseln Sie dann zwischen den Kategorien mit Hilfe der Registerkarten oben auf dem Bildschirm: Programme, Fitnesstests, Vorlagen und Favoriten.



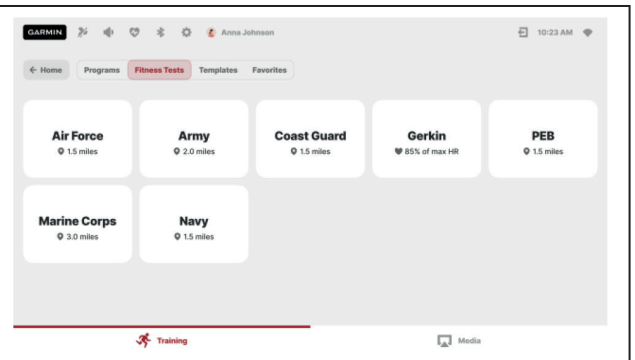
Tippen Sie auf eine der Programmkarten, um eine Programmeinstellungsseite zu öffnen, auf der Sie mehr über das Programm erfahren, die Eigenschaften Ihres Trainings einstellen oder durch Drücken auf die Pfeiltasten in der oberen rechten Ecke des Bildschirms weiterblättern können. Um Trainingsparameter einzustellen, können Sie das Lineal ziehen, auf die Schaltflächen + und - tippen oder auf die Zahl tippen, um einen Ziffernblock zu öffnen und den Wert direkt einzugeben.



Das manuelle Programm (Timer) ist ein zeitlich festgelegtes Training, bei dem Geschwindigkeit und Steigung während des Laufs jederzeit manuell gesteuert werden können. Hill, Fatburn, Cardio, Strength und HIIT folgen voreingestellten Geschwindigkeits- und Steigungswechseln. Die Einstellungen für die Gesamtzeit und die maximale Geschwindigkeit bestimmen die Dauer und die Gesamtintensität Ihres Trainings. Die Geschwindigkeits- und Steigungsstufen für die einzelnen Programmsegmente sind in der nachstehenden Tabelle aufgeführt. Die Geschwindigkeitswerte stellen einen Prozentsatz der Höchstgeschwindigkeit dar, die vor dem Start eingestellt wurde. Wenn die Höchstgeschwindigkeit z. B. auf 10,0 km/h eingestellt wurde und der Wert in der Tabelle 20 anzeigt, bedeutet dies, dass die Geschwindigkeit in diesem Segment 2,0 km/h betragen wird. Wenn der Wert in der Tabelle 100 anzeigt, entspricht die Geschwindigkeit in diesem Segment der Höchstgeschwindigkeit, die Sie vor dem Training eingestellt haben. Die Steigungswerte sind absolut.

5.3 Workout Programs

To access all available categories of programs, press "All Programs" on the Home screen. Once inside, switch between categories using the tabs on the top of the screen: Programs, Fitness Tests, Templates and Favorites.



Tap on any of the program cards to open a Program Setup page, where you can learn more about the program, set properties of your workout, or keep browsing by pressing on the arrow buttons in the upper top right corner of the screen. To adjust workout parameters, you can drag the ruler, tap on the + and - buttons, or tap on the number to open a numpad and input the value directly.



Manual (Timer) program is a timed workout with speed and incline controlled manually at any time during the run. Hill, Fatburn, Cardio, Strength and HIIT follow preset speed and incline changing patterns. The Total Time and Max Speed settings define the duration and overall intensity of your workout. The speed and incline levels for each segment of the programs are shown in the chart below. Speed values represent a percentage of the max speed that was set before start. For instance, if the max speed was set to 10.0 kph, and the value in the chart indicates 20, it means that this segment's speed will be 2.0 kph. If the value in the chart indicates 100, this segment's speed will be equal to the max speed you have set before the workout. Incline values are absolute.

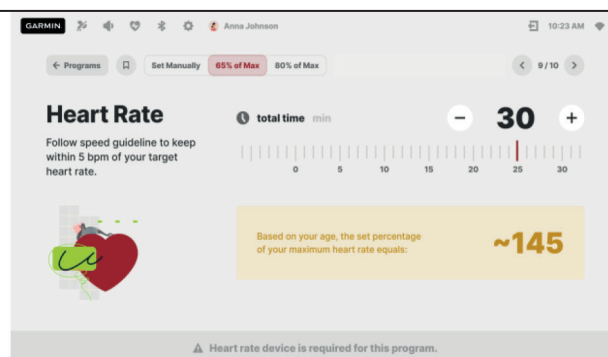
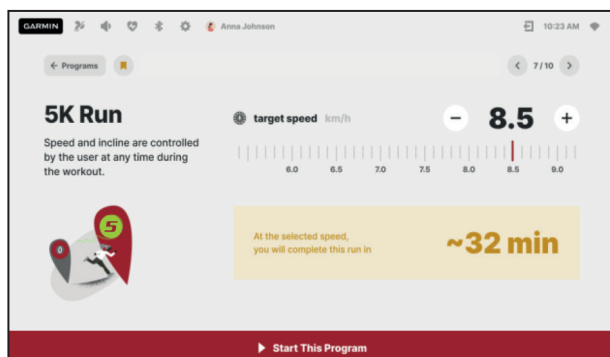
Program		Warm up			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Cool down		
Hill	Speed	40	40	50	66	66	66	66	66	88	88	88	100	100	100	100	100	88	88	88	100	88	66	66	50	40	40
	Incline	0	0	0	0	0	4	8	8	-4	7	7	-5	-5	7	8	9	-4	-4	-5	5	-3	0	0	0	0	0
Fatburn	Speed	40	40	50	75	75	88	88	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	88	88	75	75	50	40	40
	Incline	0	0	0	0	0	4	6	0	0	0	0	6	6	-4	-4	6	0	0	0	0	-3	0	0	0	0	0
Cardio	Speed	40	40	50	66	66	66	75	75	88	88	75	75	88	66	88	75	100	100	88	75	75	66	66	50	40	40
	Incline	0	0	0	0	0	4	4	4	-3	4	4	-2	-2	3	3	3	-2	-2	3	0	0	0	0	0	0	0
Strength	Speed	40	40	50	66	66	66	75	75	75	75	88	88	100	100	100	88	88	88	100	88	75	66	66	50	40	40
	Incline	0	0	0	0	0	4	6	8	10	10	-3	-5	-5	8	8	10	-4	-4	6	8	-5	0	0	0	0	0
HIIT	Speed	40	40	50	75	75	100	50	100	50	100	50	100	50	100	50	100	50	100	50	100	50	100	100	50	40	40
	Incline	0	0	0	0	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	0	0	0	0	0

Die Programme 5K Run und 10K Run geben automatisch eine Zieldistanz für Ihr Training vor (5 km bzw. 10 km). Auf der Programmeinrichtungsseite zeigt die Konsole die geschätzte Gesamtzeit für diesen Lauf an, basierend auf der gewählten Zielgeschwindigkeit. Das Programm endet, wenn die Zieldistanz erreicht ist.

Das Herzfrequenzprogramm verwendet die Steigung, um Ihre Herzfrequenz zu kontrollieren. Die Steigung nimmt allmählich zu, bis Sie Ihre Zielherzfrequenz erreichen, und passt sich dann automatisch an, um Sie innerhalb von 5 bpm von Ihrem Ziel zu halten. Für dieses Programm ist ein Herzfrequenzmessgerät erforderlich. Auf der Einrichtungsseite für das Programm können Sie die Zielherzfrequenz entweder direkt eingeben oder 60 % bzw. 80 % Ihrer altersgemäßen maximalen Herzfrequenz auswählen, so dass das Gerät Ihre Zielfrequenz automatisch berechnet. Wenn Sie sich für die zweite Option entscheiden, stellen Sie sicher, dass Sie dem Gerät Ihr Alter mitgeteilt haben, da die Berechnungen sonst auf den Standardwerten beruhen. Das Programm ist beendet, wenn die Zeit abgelaufen ist oder wenn Ihre Herzfrequenz 20 % über dem Zielwert liegt.

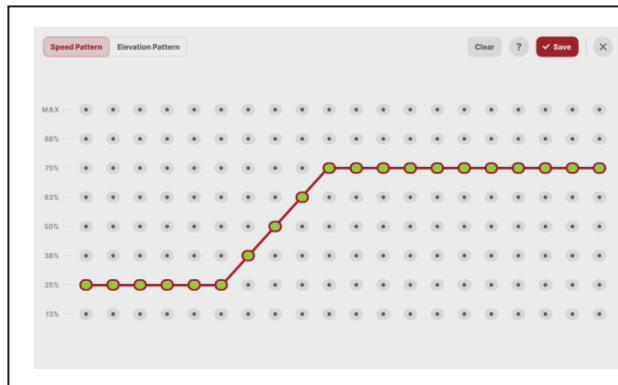
5K Run, 10K Run programs automatically set a target distance for your workout (5 km and 10 km, respectively). On the program setup page, the console will show the estimated total time for this run based on the selected target speed. Program ends when the target distance is reached.

Heart Rate program uses incline to control your heart rate. The incline gradually increases until you reach your target heart rate, then adjusts automatically to keep you within 5 bpm of your goal. A heart rate monitor is required for this program. On the program setup page, you can either set the target bpm directly or select 60% or 80% of your age-predicted maximum heart rate, allowing the machine to calculate your target automatically. Choosing the second option, make sure you have let the machine know how old you are, otherwise the calculations will be based on the default values. The program is finished when the time is up, or if your heart rate is 20% higher than the target.



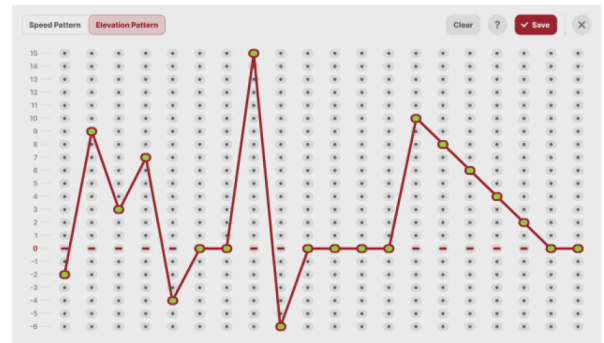
Benutzerdefiniertes Programm

Beim benutzerdefinierten Programm können selbst die Geschwindigkeits- und Steigungsmustern angepasst werden. Drücken Sie auf der Programmeinrichtungsseite auf "Muster hinzufügen", um den Bearbeitungsmodus aufzurufen. Verbinden Sie die Punkte, um Ihre Belastung über das gesamte Programm hinweg abzubilden, von der leichtesten bis zur schwersten Belastung. Die Dauer der einzelnen Abschnitte hängt von der gewählten Gesamtzeit ab, die Sie direkt vor dem Start einstellen können. Die Geschwindigkeitswerte sind relativ und der Höchstwert kann vor jedem Training geändert werden; alle Segmente werden proportional angepasst. Die Höhenwerte sind absolut und variieren von -6 bis +15. Das Erhöhungsmuster ist optional.



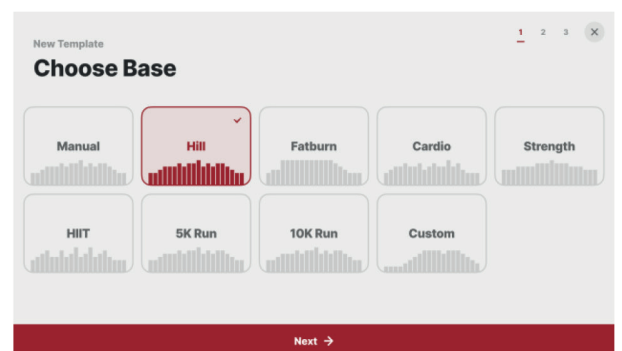
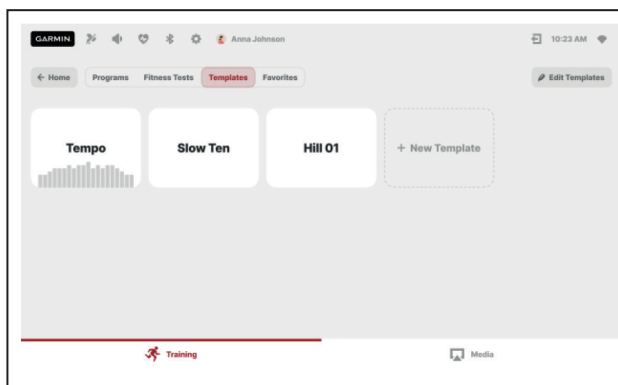
Custom program

Custom is a program with fully customizable speed and incline patterns. On the program setup page, press "Add Pattern" to enter edit mode. Connect dots to map your load throughout the program, from easiest on the bottom to hardest on the top. Each segment's duration depends on the selected total time – you can set it right before start. Speed values are relative, and maximum can be changed before each workout; all the segments will be adjusted proportionally. Elevation values are absolute and vary from -6 to +15. Elevation pattern is optional.



Templates sind voreingestellte Programme mit einem festen Satz von Parametern. Programme können nach ihrer Fertigstellung als Vorlagen gespeichert werden, oder Sie können auf der Registerkarte "Vorlagen" eine Vorlage von Grund auf neu erstellen: Tippen Sie auf die Schaltfläche "Neue Vorlage", wählen Sie Ihr Basisprogramm und speichern Sie es mit angepassten Eigenschaften. Es können maximal 12 Vorlagenprogramme gespeichert werden. Um unerwünschte Vorlagen zu entfernen, tippen Sie auf "Vorlagen bearbeiten" in der Registerkarte "Vorlagen".

Templates are preset programs with a preserved set of parameters. Programs can be saved as templates upon completion, or you can create one from scratch in the Templates tab: tap on the "New Template" button, choose your base program, then save it with adjusted properties. A maximum of 12 template programs can be stored. To remove the unwanted templates, press "Edit Templates" in the Templates tab.



Ein Programm kann als Favorit gekennzeichnet werden. Bis zu 6 Lieblingsprogramme werden direkt auf dem Startbildschirm angezeigt, so dass Sie leichter auf diese zugreifen können. Um ein Programm zu "mögen", öffnen Sie die Programmeinstellungsseite und tippen Sie auf das "Band"-Symbol in der oberen linken Ecke des Bildschirms. Sie finden alle gekennzeichneten Programme auf der Registerkarte "Favoriten": Um die Kennzeichnung zu entfernen, drücken Sie auf "Favoriten bearbeiten", oder gehen Sie direkt zur Programmeinrichtungsseite und tippen Sie auf das "Band"-Symbol. Wenn Sie sich für ein Programm entschieden haben, drücken Sie die Schaltfläche "Dieses Programm starten" auf dem Bildschirm oder die physische "START"-Taste auf dem Gerät, um Ihr Training zu beginnen.

A program can be labeled as a Favorite. Up to 6 favorite programs will appear right on the Home screen, so you can access them easier. To "like" a program, open the program setup page and tap on the "ribbon" icon in the upper left corner of the screen. You can find all of the labeled programs under the Favorites tab: to remove the label, press "Edit Favorites", or go to the program setup page directly and un-tap the "ribbon" icon. Once you have decided on the program, press the "Start This Program" button on the screen, or the physical "START" key on the machine to begin your workout.

5.4 Fitness-Test

Wählen Sie aus 7 Optionen auf der Registerkarte Fitnesstests. Tippen Sie auf die Testkarte, um die Seite zur Testeinrichtung zu öffnen. Vergewissern Sie sich, dass die auf dieser Seite angezeigten physischen Parameter korrekt sind: Diese Daten können den Verlauf des Tests und seine Ergebnisse beeinflussen; wenn die Daten nicht korrekt sind, drücken Sie auf "Parameter bearbeiten", um die Zahlen anzupassen.

Vor dem Test,

- vergewissern Sie sich, dass Sie bei guter Gesundheit sind. Arzt, wenn Sie über 35 Jahre alt sind oder Vorerkrankungen 35 Jahre alt sind oder eine Vorerkrankung haben;
- Vergewissern Sie sich, dass Sie sich aufgewärmt und gedehnt haben, bevor dem Test aufgewärmt und gedehnt haben;
- Nehmen Sie vor dem Test kein Koffein zu sich.

Das Gerkin-Protokoll ist ein submaximaler VO₂-Test (Sauerstoffvolumen), bei dem die Geschwindigkeit und die Steigung abwechselnd erhöht werden, bis Sie 85 % Ihrer maximalen Herzfrequenz erreichen (für diesen Test ist ein Herzfrequenzmesser erforderlich). Die Zeit, die Sie benötigen, um 85 % zu erreichen, bestimmt das Testergebnis (VO₂ Max). Der Test beginnt mit einer 3-minütigen Aufwärmphase bei niedriger Geschwindigkeit.

Air Force, Army, Navy, Coast Guard, PEB und Marine Corps sind Tests des US-Militärs, die die Zeit messen, die Sie benötigen, um eine bestimmte Strecke zurückzulegen. Die Geschwindigkeit wird manuell gesteuert.

5.5 Trainingstagebuch

Um Ihre letzten Trainingsaufzeichnungen zu sehen, drücken Sie auf dem Hauptbildschirm des Trainingsbereichs auf "Verlauf". Es können bis zu 10 Aufzeichnungen lokal auf der Konsole gespeichert werden, aber Sie können auf Ihre gesamte Trainingshistorie zugreifen, wenn Sie Ihr Profil mit der SOLE+ Mobile App verknüpfen. Tippen Sie auf die Aufzeichnungsvorschau, um die vollständige Zusammenfassung zu sehen. Jeder Benutzer kann nur seine eigenen Trainingseinheiten sehen.

5.4 Fitness Test

Choose from 7 options under the Fitness Tests tab. Tap on the test card to open the test setup page. Please make sure that the physical parameters displayed on this page are correct: this data may affect the course of the test and its results; if the data is not accurate, press "Edit Parameters" to adjust the numbers.

Before the test,

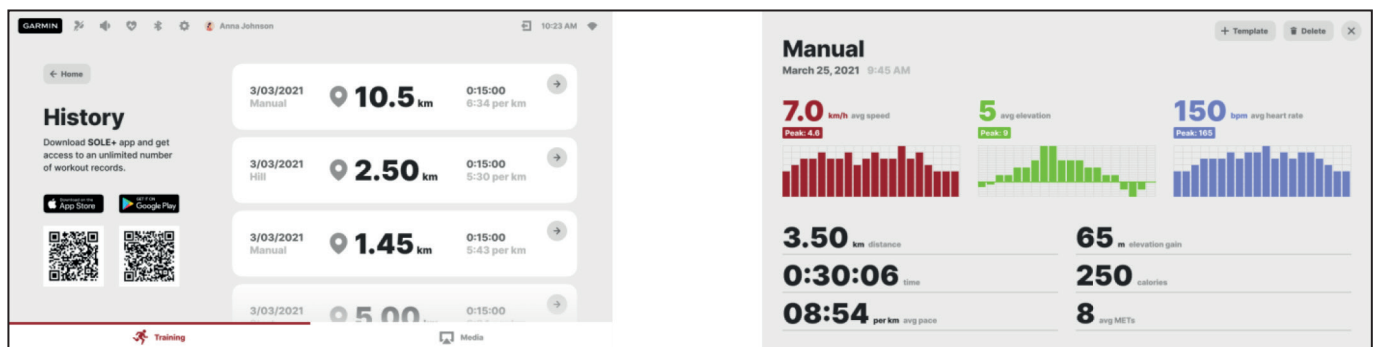
- make sure you are in good health; check with your physician before performing any exercise if you are over the age of 35 or have any pre-existing health conditions;
- make sure you have warmed up and stretched before taking the test;
- do not take in caffeine before the test.

Gerkin Protocol is a sub maximal VO₂ (volume of oxygen) test, that increases speed and incline alternately until you reach 85% of your max heart rate (a heart rate monitor is required for this test). The time it takes for you to reach 85% determines the test score (VO₂ Max). The test starts with a 3-minute warm-up at a lower speed.

Air Force, Army, Navy, Coast Guard, PEB and Marine Corps are US military tests that measure the time required for you to cover a certain distance. The speed is controlled manually.

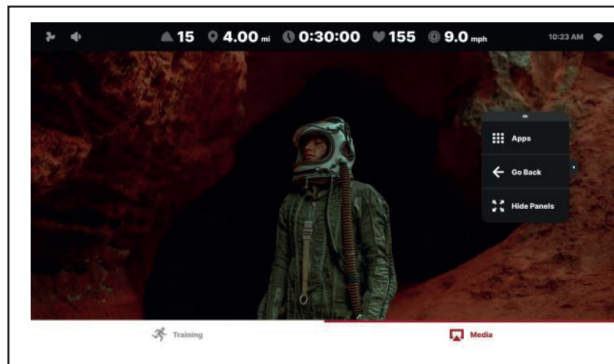
5.5 History

To see your latest workout records, press "History" on the main screen of the Training section. Up to 10 records can be stored locally on the console, but you can access your full workout history if you link your profile to the SOLE+ mobile app. Tap on the record preview to see the full summary. Each user can only see his or her workouts.



5.6 Medien

Tippen Sie auf die rechte Registerkarte im unteren Bereich, um auf den Bereich Medien zuzugreifen. Wählen Sie aus einer Vielzahl von vorinstallierten Apps von Drittanbietern aus oder verwenden Sie die Spiegelungsfunktion, um die Inhalte von Ihrem Smartphone direkt auf den Bildschirm der Konsole zu übertragen. Detaillierte Anweisungen erhalten Sie, wenn Sie auf das Symbol ? drücken.



Sobald der Inhalt eingeschaltet ist, können Sie das schwebende Panel zur Navigation und zum Betrieb im Vollbildmodus verwenden. Berühren Sie den oberen Rand des Panels und ziehen Sie das Panel über den Bildschirm, um den perfekten Platz dafür zu finden, an dem es Sie nicht daran hindert, mit dem Inhalt zu interagieren. Drücken Sie auf Panels ausblenden, um in den Vollbildmodus zu gelangen, in dem die Statistiken oben und die Registerkarten unten nicht angezeigt werden, und auf Panels einblenden, um sie wieder einzublenden. Verwenden Sie die Pfeiltaste auf der rechten Seite des Panels, um die Textbeschriftungen ein- und auszublenden: So können Sie die Größe des Panels weiter minimieren. Drücken Sie "Apps", um zur Auswahl der Inhaltsquellen zurückzukehren.

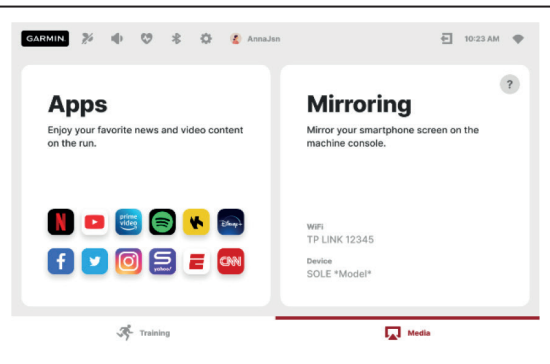
5.7 Trainingsmodus

Sobald das Training begonnen hat, erscheint die Konsole nach einem kurzen Countdown in ihrem Trainingsmodus. Die Aufwärm- und Abkühlphasen können durch Drücken von "Skip" übersprungen werden.

Während des Trainings können Sie zwischen den Ansichten "Statistiken", "Diagramme" und "Strecken" im Bereich "Training" wechseln oder in den Bereich "Medien" wechseln, um Ihre Lieblingsmedieninhalte zu genießen. In der Statistikansicht können Sie die Parameter auswählen, die Sie anzeigen möchten, indem Sie auf die Zahl tippen. Verwenden Sie die physischen Tasten, um Geschwindigkeit und Steigung einzustellen. Drücken Sie die physische "STOP"-Taste, um das Training zu unterbrechen. Hier können Sie zum Laufen zurückkehren, eine Abkühlung starten oder Ihr Training beenden und die Zusammenfassung ansehen. Nach 5 Minuten Inaktivität im Pausenmodus wird das Training automatisch beendet. Der tatsächliche Betrieb des Geräts kann leicht von der Beschreibung im Handbuch abweichen.

5.6 Media

Tap on the right tab of the bottom panel to access the Media section. Choose from a variety of pre-installed third party Apps, or use the Mirroring function to cast the content from your smartphone directly to the console screen. For detailed instructions, press the ? icon.



Once the content is on, use the floating panel for navigation and operating full screen mode. Touch the panel's top edge and drag the panel around the screen to find the perfect place for it, where it will not prevent you from interacting with the content. Press Hide Panels to enter the full screen mode without stats on the top and tabs on the bottom, and Show Panels to bring them back. Use the arrow button on the right side of the panel to hide & show the text labels: it allows to further minimize the panel's size. Press "Apps" to go back to the content sources selection.

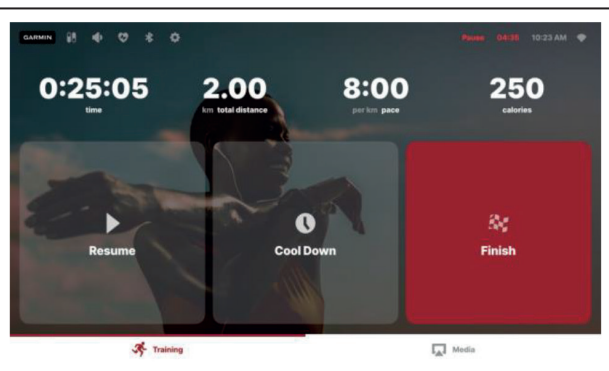
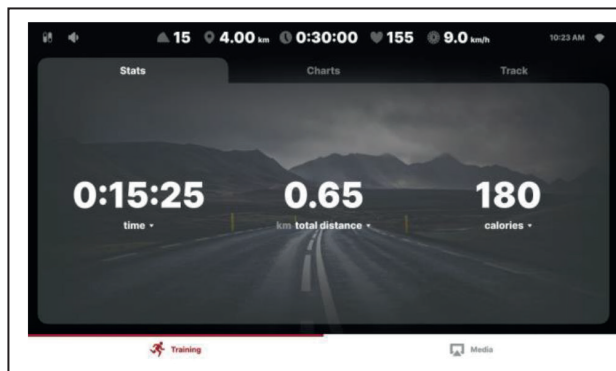
5.7 Workout Mode

Once the workout has started, after the short countdown the console will appear in its workout mode. Warm-up and cool down phases may be skipped by pressing "Skip".

During the workout, switch between Stats, Charts and Track views of the Training section, or go to Media section to enjoy your favorite media content. In the Stats view, you can select parameters you would like to display by tapping on the number.

Please use physical keys to adjust speed and incline. Press the physical "STOP" key to pause the workout. Here, you can get back to running, start a cool down, or end your workout and see the summary. After 5 minutes of inactivity in the Pause mode, the workout will end automatically.

The actual machine operation may differ slightly from the description in the manual.



5.8 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.

5.8 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.



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.

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. 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.

5.8.1 BT 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!

5.9 Drahtloses Aufladen

Funktion zum drahtlosen Aufladen:

Laden Sie Ihr persönliches Gerät während des Trainings auf, indem Sie es ordnungsgemäß in die kabellose Ladebox/den kabellosen Ladebereich stellen.

HINWEIS

** Für ein optimales Ergebnis muss Ihr Gerät im Querformat aufgestellt werden.

** Das „Lade“-Symbol Ihres Geräts zeigt an, dass es gerade geladen wird.

*** Es liefert bis zu 10 Watt Leistung für viele Mobiltelefone, die die drahtlose Ladefunktion unterstützen.

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.

5.8.1 BT chestbelt

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!

5.9 Wireless Charging

Wireless Charging function:

Charge your personal device during your workout by placing it inside the wireless charging box/area properly.

NOTE

** Your device must be set in the landscape orientation for best result.

** Your device “charging” icon will indicate it is charging.

*** It provides up to 10 watts of power for many cell phones supporting wireless charging function.



5.10 Laden 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.

HINWEIS

- * Das USB-Ladekabel ist nicht im Lieferumfang enthalten. Stellen Sie sicher, dass Sie ein kompatibles USB-Ladekabel verwenden.
- ** Das "Lade"-Symbol Ihres Geräts kann den Ladevorgang anzeigen, muss es aber nicht. Abhängig von der Stromstärke, die Ihr Gerät zum Aufladen benötigt, kann es sein, dass das Symbol nicht leuchtet, Ihr Gerät aber immer noch geladen wird, wenn auch möglicherweise mit einer geringeren Ladegeschwindigkeit.
- ***Der USB-Anschluss an der Konsole kann USB-Geräte mit Strom versorgen. Er liefert bis zu 5Vdc/2.0 Ampere und entspricht den USB 2.0 Vorschriften. Über diesen Anschluss können Sie Ihre Trainingsdaten nicht auf einem USB-Gerät speichern; er dient nur zu Ladezwecken.

5.10 Charging 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.

NOTE

- * USB charging cable is not included, make sure compatible USB charging cable is being used.
- ** Your device "charging" icon may or may not indicate it is charging. Depending on the amount of current your particular device requires for charging the icon may not be on but your device is still charging, but possibly at a lower charge rate.
- ***The USB port on the console is capable of powering USB devices. It provides up to 5Vdc/2.0 amp of power and meets USB 2.0 regulations. You will not be able to save your workout data to a USB via this port; it is used for charging purposes only.

5.11 Pulsprogramm

Um den Leistungsbereich zu bestimmen, in dem Sie trainieren möchten, müssen Sie zunächst Ihre maximale Herzfrequenz ermitteln. Dazu können Sie die folgende Formel verwenden: 220 minus Ihr Alter. So erhalten Sie die maximale Herzfrequenz (MHR) für jemanden in Ihrem Alter. Um den effektiven Herzfrequenzbereich für bestimmte Ziele zu bestimmen, berechnen Sie einfach einen Prozentsatz Ihrer MHR. Ihr Herzfrequenz-Trainingsbereich liegt zwischen 50 % und 90 % Ihrer maximalen Herzfrequenz. 60 % Ihrer MHR ist der Bereich, in dem Fett verbrannt wird, während 80 % für die Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems vorgesehen ist. Diese 60 % bis 80 % sind der Bereich, in dem Sie sich aufhalten sollten, um maximalen Nutzen zu erzielen.

Wenn Sie bei der Programmierung Ihr Alter eingeben, führt die Konsole diese Berechnung automatisch durch. Die Eingabe Ihres Alters wird für die Herzfrequenzprogramme verwendet. Nachdem Sie Ihre MHR berechnet haben, können Sie entscheiden, welches Ziel Sie verfolgen möchten.

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

5.11 Heartrate programs

To determine the benefit range in which you wish to train, you must first determine your Maximum Heart Rate. This can be accomplished by using the following formula: 220 minus your age. This will give you the Maximum Heart Rate (MHR) for someone of your age. To determine the effective heart rate range for specific goals you simply calculate a percentage your MHR. Your Heart rate training zone is 50% to 90% of your maximum heart rate. 60% of your MHR is the zone that burns fat while 80% is for strengthening the cardio vascular system. This 60% to 80% is the zone to stay in for maximum benefit.

If you enter your age during programming the console will perform this calculation automatically. Entering your age is used for the Heart Rate programs. After calculating your MHR you can decide upon which goal you would like to pursue.

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

5.12 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.

5.12 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

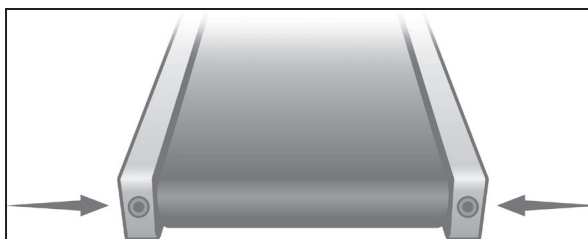
Check/ Routine	Intervalle/ Period	Datum/ Date							
Reinigen/ Cleaning	Wöchentlich/ weekly								
Prüfung der Schraubverbindungen oder auf Beschädigungen/ Check nut and bolts are fixed and check for damage	alle 3 Monate/ every 3 month								
Schmierung des Laufdeckes/ Lubricating of the running deck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

5.12.1 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



5.12.2 Einstellung des 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 LAUFLÄCHENGURTFÜHRUNG

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.

5.12.1 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,

5.12.2 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!

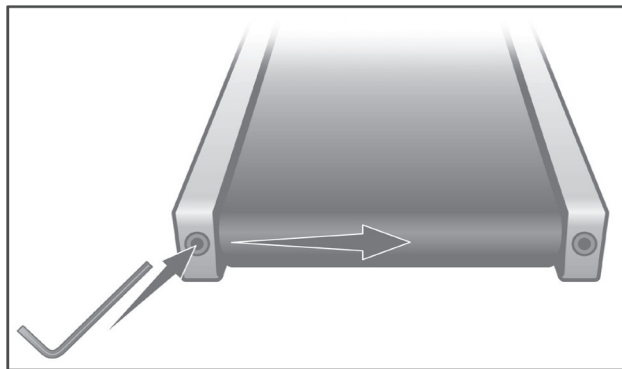
SCHÄDEN AM LAUFBAND, DIE DURCH EINE UNSACHGEMÄSSE EINSTELLUNG DER LAUFBANDFÜHRUNG/SPANNUNG ENTSTEHEN, SIND NICHT DURCH DIE GARANTIE ABGEDECKT.

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.



5.12.3 Schmieren der Lauffläche

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

5.12.3 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.

5.13 Engineering-Modus

Drücken Sie auf der Seite „Einstellungen“ zehnmal auf den Buchstaben „Einstellungen“, um den Engineering-Modus aufzurufen. Es gibt sechs Hauptfunktionen: Engineering-Modus, Diagnose, Maschineninformationen, Wartung, Schmierstoffeinstellung und Tastentest.

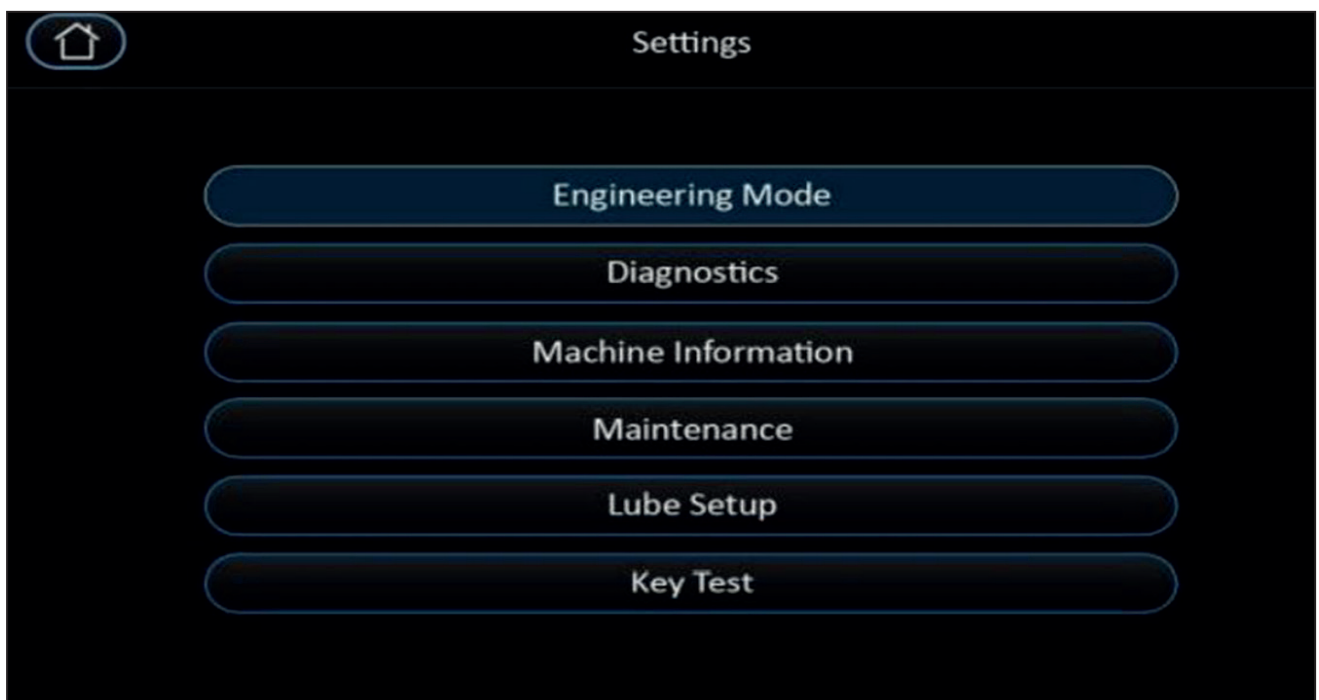
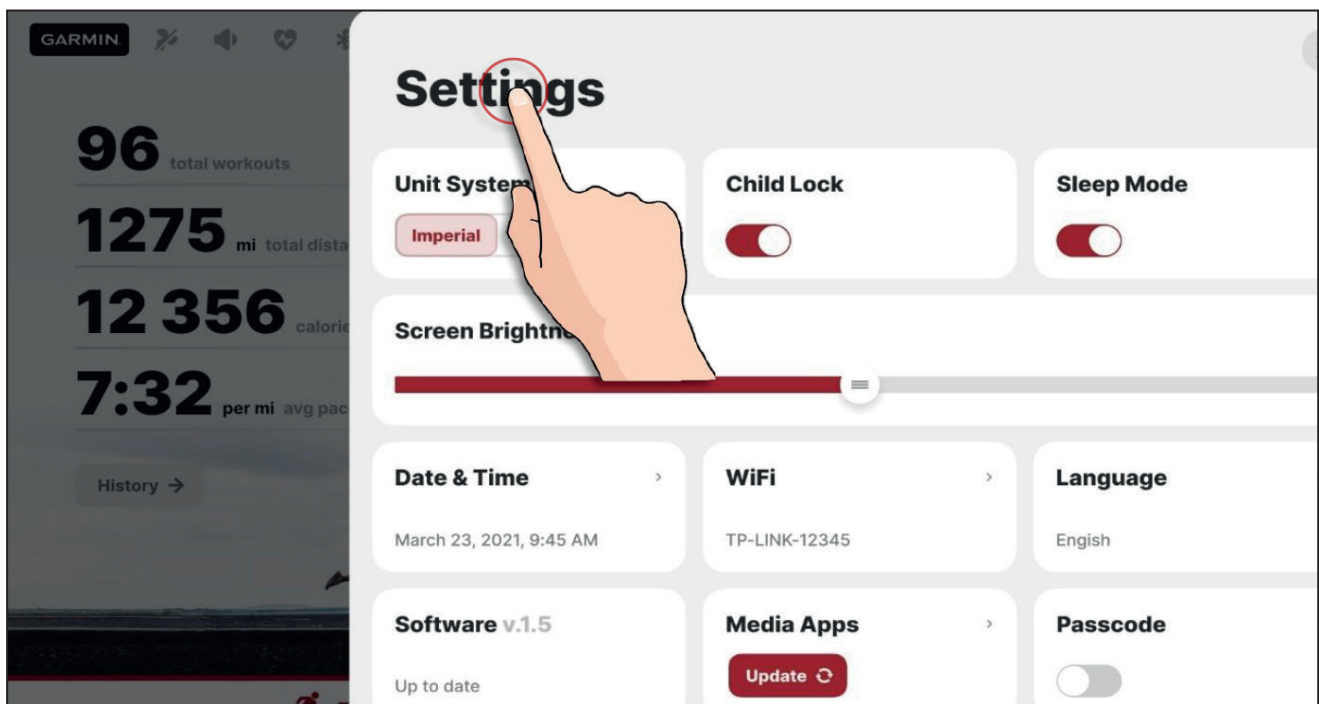
Lubrication of the belt

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.

5.13 Engineering Mode

Press 10 times on “Settings” letter to enter engineering mode when you’re at the Settings page.

There are 6 main functions list: Engineering Mode, Diagnostics, Machine Information, Maintenance, Lube Setup, and Key Test.

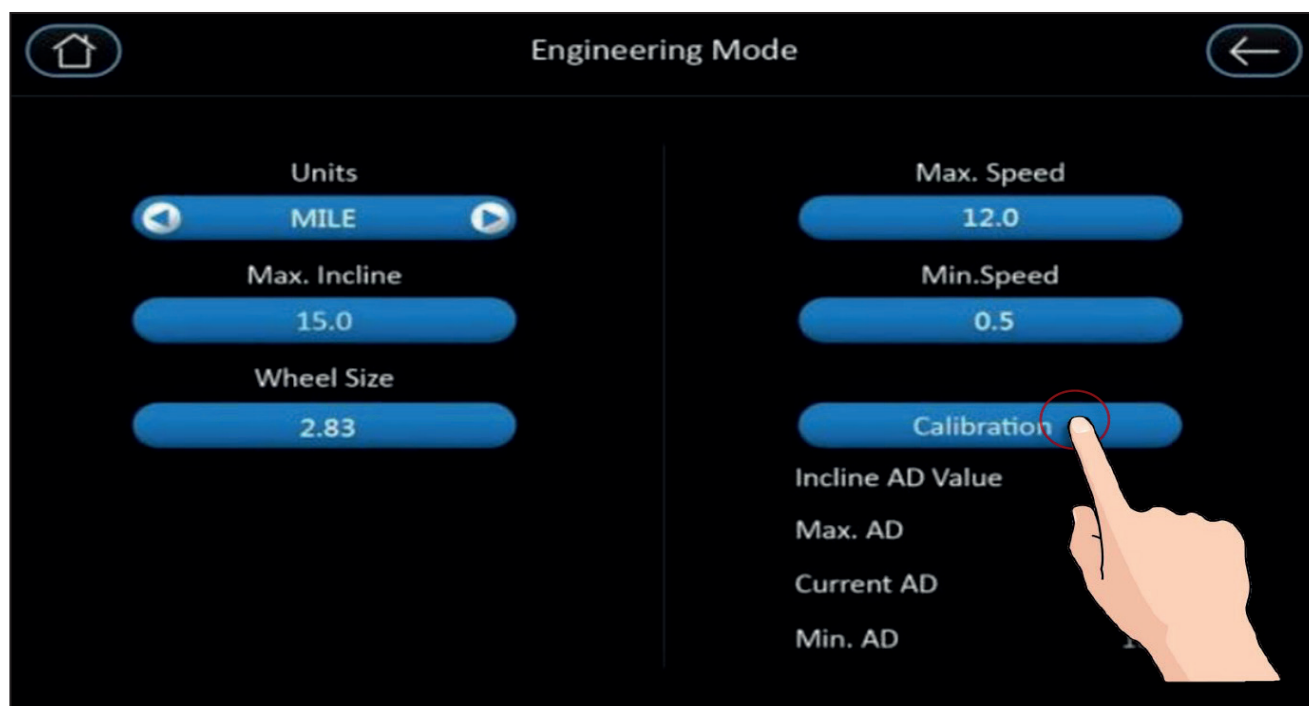
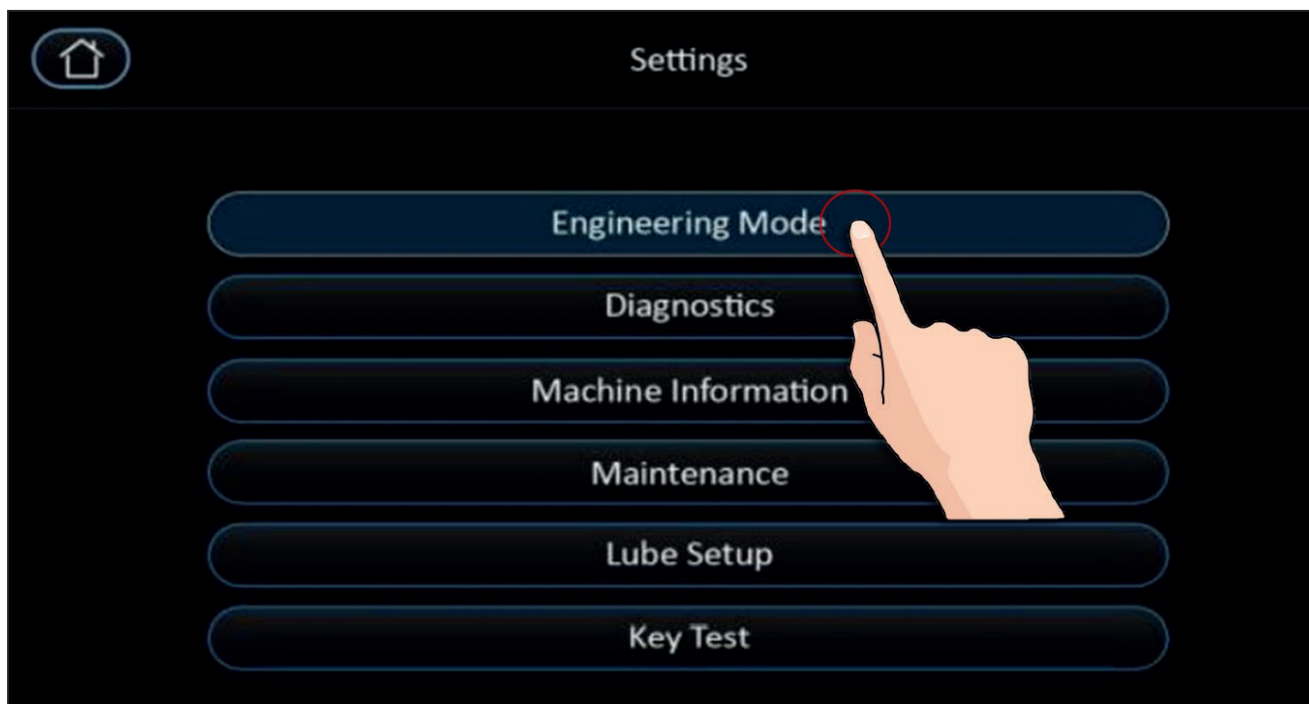


1. Kalibrierungsverfahren

Schritt 1: Drücken Sie „Engineering Mode“, um die Kalibrierung aufzurufen. Drücken Sie auf den Block, um den Wert über die digitale Tastatur einzugeben, und drücken Sie ENTER, um zu speichern und die Tastatur zu schließen. Die Anzeige zeigt den Maximal-/Minimalwert an, wenn der eingegebene Wert den Bereich überschreitet. Der englische Bereich: Max. (12,0)/Min. (0,5); der metrische Bereich: Max. (20,0); Min. (1,0).

1. Calibration procedure

Step 1: Press Engineering Mode to enter Calibration. Hit the block to enter the value by digital keyboard, and press ENTER to save and close the keyboard. The display will appear the max./min. value if the entered value exceeds the range. The English range: Max. (12.0)/Min. (0.5); the Metric range: Max. (20.0); Min. (1.0)



2. Maschineninformationen

GR-Modus (Grade Return) Standard: EIN Einstellung: EIN/AUS

Wenn GR MODE-OFF auf EIN geschaltet wird und die Steigung nicht auf Null zurückkehrt, schalten Sie ihn auf EIN und kehren Sie dann zu „Einstellung“ zurück. Die Steigung sollte nun auf Null zurückkehren.

Wenn der GR-Modus eingeschaltet ist:

- Wenn das Laufband eingeschaltet wird, sollte die Steigung auf Null stehen.
 - Wenn der Benutzer das Gerät während des Trainings pausiert, sollte die Steigung auf Null stehen.
 - Wenn das Training beendet ist und die Anzeige auf der Seite „SUMMARY“ (Zusammenfassung) steht, sollte die Steigung auf Null stehen.
 - Wenn die Anzeige auf der Seite „HOME“ (Startseite) steht, sollte die Steigung auf Null stehen.
 - Wenn Sie den SAFETY KEY abziehen, sollte die Steigung nicht auf Null zurückgesetzt werden. Wenn Sie den SAFETY KEY einstecken, sollte die Steigung auf Null stehen.
- Wenn der GR-Modus ausgeschaltet ist:
- Wenn das Laufband eingeschaltet ist, sollte die Steigung nicht auf Null stehen.
 - Wenn der Benutzer das Gerät während des Trainings pausiert, sollte die Steigung auf dem aktuellen Niveau bleiben und nicht auf Null zurückgesetzt werden.
 - Wenn das Training beendet ist und die Anzeige auf der Seite „SUMMARY“ (Zusammenfassung) erscheint, sollte die Steigung nicht auf Null stehen.
 - Drücken Sie START, um zu beginnen; die Steigung sollte auf Null oder auf dem aktuell eingestellten Niveau stehen.
 - Wenn Sie den SAFETY KEY (Sicherheitsschlüssel) abziehen, sollte die Steigung nicht auf dem Grundniveau stehen. Wenn Sie den SAFETY KEY (Sicherheitsschlüssel) wieder einstecken, sollte die Steigung nicht auf dem Grundniveau stehen.

Beep-Modus (Summer-Schalter) Standard: EIN Einstellung: EIN/AUS
Dies bezieht sich insbesondere auf den Ton beim Berühren des Touchpanels, nicht auf die tatsächlichen Tasten der Konsolen-Tastatur. Wenn die Einstellung auf EIN gesetzt ist, ertönt ein Summertone, wenn der Benutzer das Touchpanel berührt. Wenn die Einstellung auf AUS gesetzt ist, wird der Summertone ausgeschaltet.

Anzeigemodus Standard: EIN Einstellung: EIN/AUS

Informationen zur Ruhemodusfunktion und zur Anzeige der SAFETY KEY-Funktion. Wenn die Einstellung auf EIN steht, schaltet sich die Konsole nicht aus, auch nicht wenn der SAFETY KEY entfernt wurde. Wenn die Einstellung auf AUS steht, schaltet sich die Konsole aus, wenn der Benutzer den SAFETY KEY entfernt, oder das Display 30 Minuten Inaktivität ist. Der Benutzer kann eine beliebige Taste drücken, um die Konsole wieder zu aktivieren.

2. Machine Information

GR Mode (Grade Return) Default: ON Setting: ON/OFF

When GR MODE-OFF is switched to ON if the incline doesn't back to zero, switch it to ON then go back to Setting, the incline should back to zero.

When the GR Mode is ON:

- When the treadmill is power on, the incline should be at zero.
- When the user pauses the machine during workout, the incline should be at zero.
- When end of workout and the display at SUMMARY page, the incline should be at zero.
- When the display at HOME page, the incline should be at zero.
- When unplugging the SAFETY KEY, the incline shouldn't return zero. When plugging the SAFETY KEY, the incline should be at zero.

When the GR Mode is OFF:

- When the treadmill is power on, the incline shouldn't be at zero.
- When the users pause the machine during workout, the incline should be at current level and shouldn't be at zero.
- When end of workout and the display at SUMMARY page, the incline shouldn't be at zero.
- Press START to begin; the incline should be at zero or at the current set level.
- When unplugging the SAFETY KEY, the incline shouldn't be at basic level. When plugging back the SAFETY KEY, the incline shouldn't be at basic level.

Beep Mode (Buzzer Switch) Default: ON Setting: ON/OFF

This especially indicate the finger hitting sound of the touch panel, not indicate the actual keys on console keyboard. When it switched to ON, it will appear the buzzer sound if the users hit the touch panel. When it switched to OFF, the buzzer sound will be closed.

Display Mode Default: ON Setting: ON/OFF

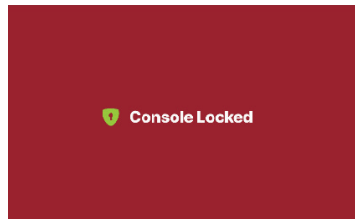
About the sleeping mode function and display of SAFETY KEY function. When the setting is ON, the console won't power down if the users remove the SAFETY KEY. When the setting is OFF, the console will power down if the users remove the SAFETY KEY, the display will turn off to have the console power down automatically after 30 minutes of inactivity. The user can press any key to wake up the console.

Kindersicherung Standarteinstellung: AUS

Einstellung: EIN/AUS. Wenn der Benutzer die Kindersicherung auf EIN gestellt hat, muss der Not-Ausschlüssel abgezogen werden um die Einstellung zu speichern. Wird anschließend nun der Sicherheitsschlüssel entfernt oder das Laufband ausgeschaltet, müssen Sie den Computer entsperren, indem Sie die START- und STOP-Taste gleichzeitig für von 3 Sekunden drücken.

Child Lock Default: OFF Setting: ON/OFF

If the user set the Child Lock ON, please repower the machine or re-plug the safety key to execute. The display will go to IDLE MODE DM and will show "CONSOLE LOCKED". The display will also show "Press Start and Display to enable operation" at the bottom. The user can press START & STOP key within 3 seconds to unlock the Console to enter IDLE MODE.



3. Schmierstoff-Einstellung

– Diese Funktion erinnert den Benutzer daran, das Deck zu schmieren. Die Standardeinstellung beträgt 90 Stunden. Oben rechts auf dem Display wird die Gesamtbetriebszeit angezeigt.

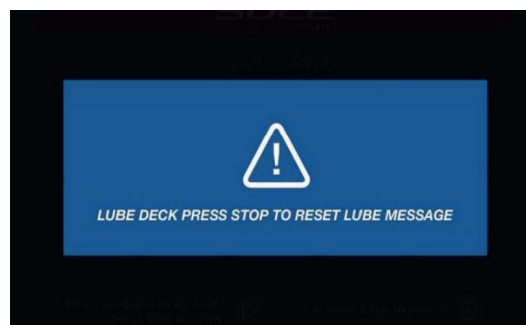
Einstellbereich: 90 bis 200 Stunden.

– Schalten Sie die Maschine ein. Wenn die Gesamtbetriebszeit die eingestellte Zeit erreicht, zeigt das Display innerhalb von 3 Sekunden die Meldung „LUBE DECK PRESS STOP TO RESET LUBE MESSAGE“ (Deck schmieren, Stopp drücken, um Schmiermeldung zurückzusetzen) an. Anschließend wird die Meldung geschlossen und das Gerät wechselt in den IDLE MODE.

3.Lube Setup

-It's the function to remind the user to lube deck, default time is 90 hours. The upper right on the display will show the total using hour. Setting range: 90~200 hours.

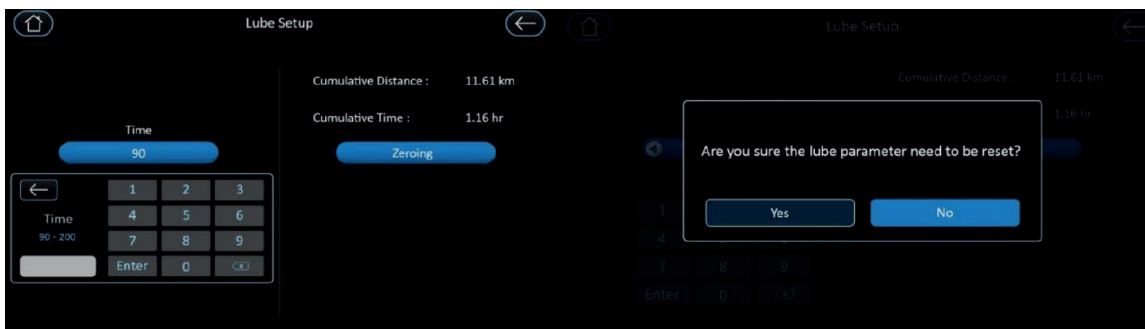
-Power on the machine and if the total using hour reach the setting hours, the display will show the message "LUBE DECK PRESS STOP TO RESET LUBE MESSAGE" within 3 seconds, then the message will close and go to IDLE MODE.



-Wenn das Display in den IDLE MODE wechselt, wird die Schmiermeldung erst nach Ablauf der nächsten eingestellten Stunden (Standard 90 Stunden oder vom Benutzer definierte Stunden) wieder angezeigt. Die Gesamtbetriebszeit und die Gesamtfahrstrecke werden nicht gelöscht, sondern weiterhin akkumuliert.

-Wenn die Meldung „Lube“ auf dem Display angezeigt wird, kann der Benutzer die STOP-Taste drücken, um die Meldung zu löschen. Die Meldung „Lube“ wird dann erst nach Ablauf der nächsten eingestellten Stunden (standardmäßig 90 Stunden oder vom Benutzer definierte Stunden) wieder angezeigt. Die Gesamtbetriebszeit und die Gesamtfahrstrecke werden nicht zurückgesetzt, sondern weiterhin addiert.

-Drücken Sie die STOP-Taste, um die Schmiermittelmeldung zu löschen. Oder rufen Sie die Schmiermitteleinstellung auf und wählen Sie „Nullstellen“, woraufhin auf dem Display die Frage „Möchten Sie den Schmiermittelparameter zurücksetzen?“ angezeigt wird. Wählen Sie „Ja“, um die Gesamtbetriebszeit zurückzusetzen, oder „Nein“, um dies nicht zu tun. Wenn die Gesamtbetriebszeit die eingestellte Zeit nicht erreicht und der Benutzer beschließt, die Betriebszeit zurückzusetzen, wird die angesammelte Betriebszeit auf Null zurückgesetzt.



4. Tastentest

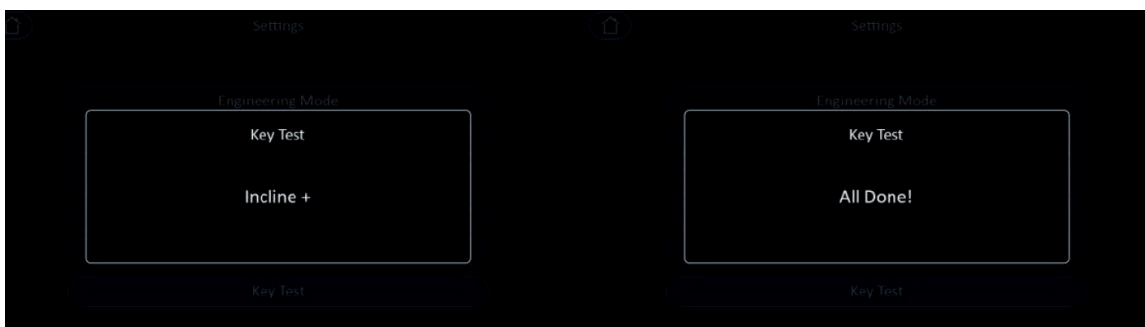
- Drücken Sie „Key Test“ (Tastentest) und das Display zeigt Ihnen den Namen der Taste an. Drücken Sie bitte die entsprechende Taste, um den Tastentest durchzuführen.

- Das Display zeigt innerhalb von 5 Sekunden die Meldung „All Done!“ (Alles fertig!) an, wenn alle Tasten gedrückt wurden, um den Test abzuschließen.

4.Key Test

-Hit Key Test and the display will show you the name of the key, please press the according key to do key test.

-The display will show a message “All Done!” within 5 seconds when all the keys have been pressed to finish the test.



5.14 Einstellen des Geschwindigkeitssensors

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

TRENNEN Sie das Laufband vom Stromnetz

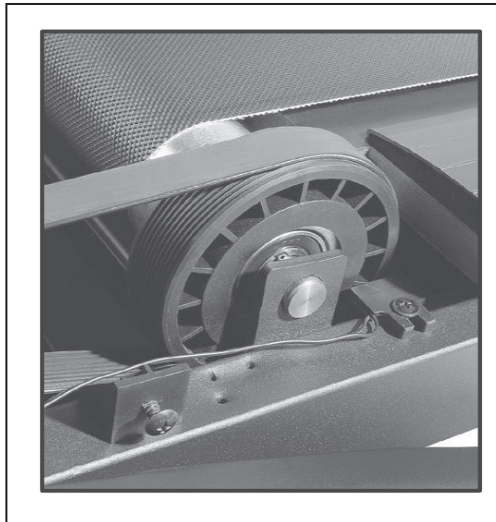
1. Entfernen Sie die Motorabdeckhaube, indem Sie die 4 Schrauben lösen, mit denen sie befestigt ist (Sie müssen sie nicht vollständig entfernen).
2. Der Geschwindigkeitssensor befindet sich auf der linken Seite des Rahmens, direkt neben der vorderen Walzenrolle (um die Rolle ist ein Riemen gespannt, 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.

5.14 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:

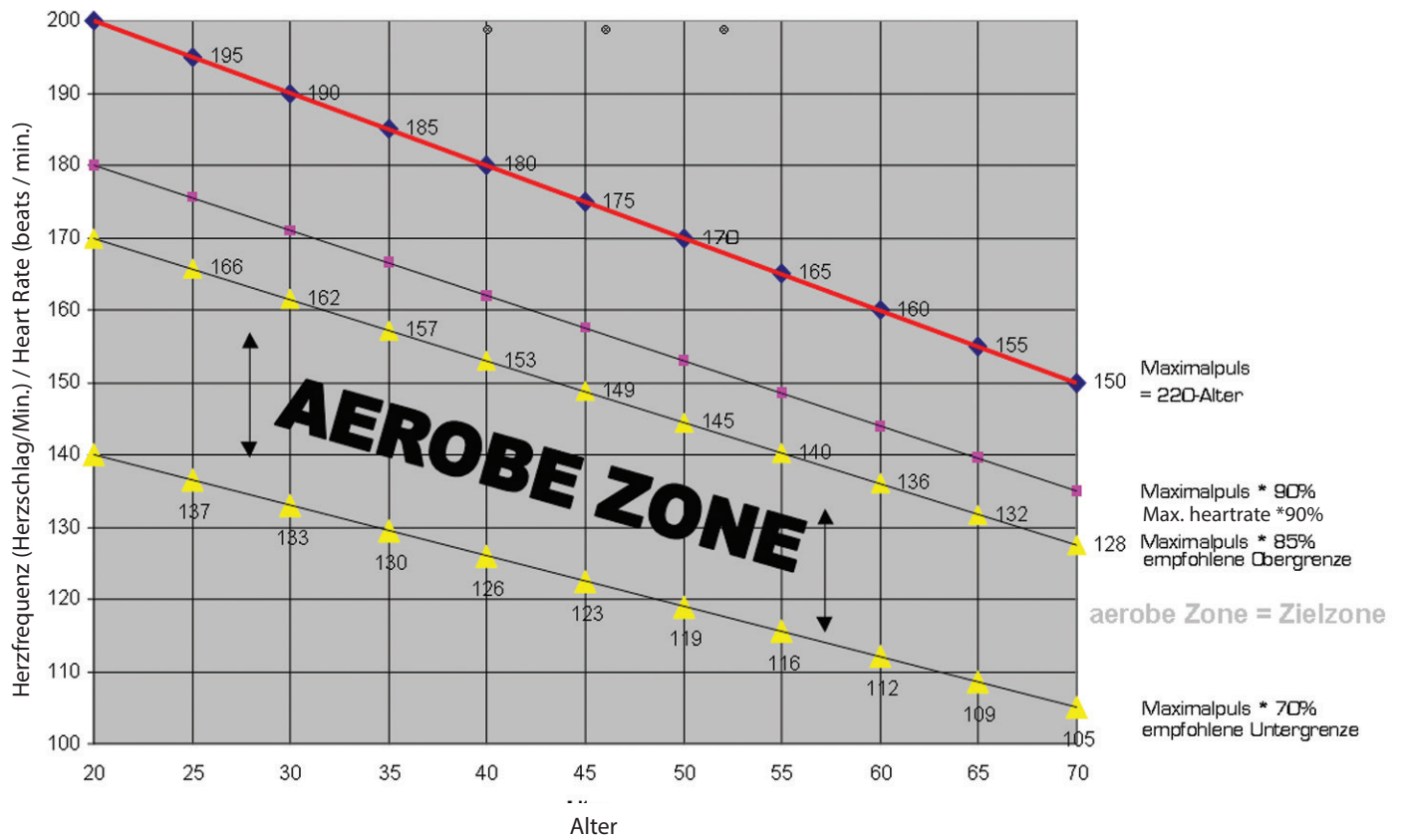
5 to 10 minutes of slow running.

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

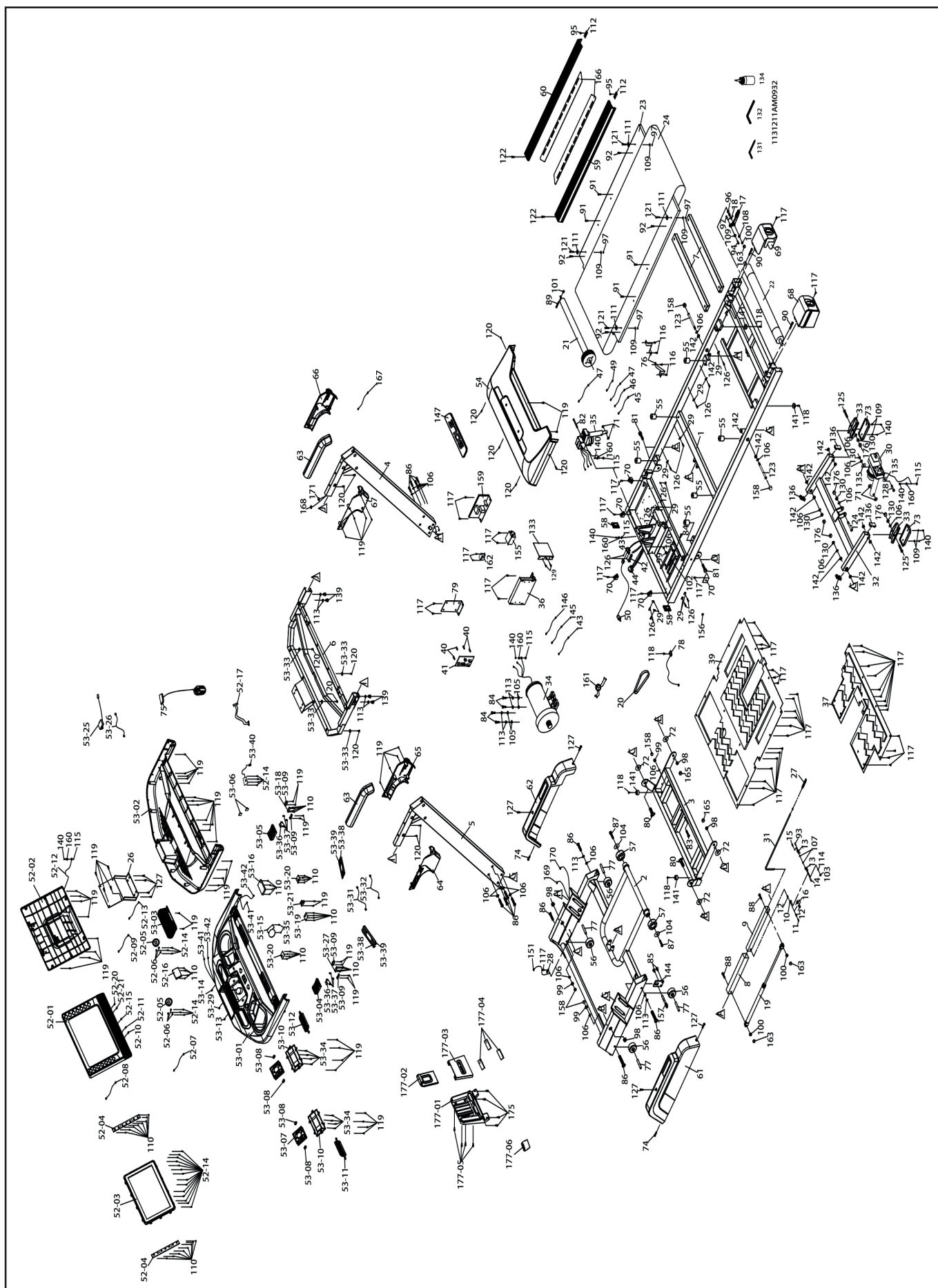
Alterations of metabolic activity during training:

- 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) /



7. Explosionszeichnung/ Explosionsdrawing



8. Teileliste/ Parts list

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung	Menge
13003 -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	Shaft bushing		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	Wird nicht benötigt	No needed		0
-26	Schweißbaugruppe	Welding support		1
-27	Feder für Stahlseil	Spring		1
-28	Kabelschelle	Wire clamp		1
-29	Kabelfixierung	Wire tie mount		12
-30*	Steigungsmotor 1	Incline motor 1		1
-31	Stahlseil	Steel cable		1
-32	Steigungs bracket	Rear incline bracket		1
-33	Platte für Standfuß	Foot pad fixing plate		2
-34*	Motor	Motor		1
-35*	Steigungsmotor 2	Incline motor 2		1
-36	Platine für Motor	PCB		1
-37	Rahmenabdeckung, oben	Top frame cover		1
-38	Wird nicht benötigt	No needed		0
-39	Rahmenabdeckung, unten	Bottom frame cover		1
-40	Abstandshalter	Spacer		4
-41*	Steigungsmotor, hinten	Rear incline motor		1
-42	Wird nicht benötigt	No needed		0
-43	Ein/Aus-Schalter	Power Socket		1
-44	Hauptschalter	AC electronic module		1
-45	Verbindungskabel, schwarz	Connecting wire (Black)	100mm	1
-46	Verbindungskabel, weiß	Connecting wire (White)	300mm	1
-47	Verbindungskabel, schwarz	Connecting wire (Black)	300mm	2
-48	Wird nicht benötigt	No needed		0
-49	Computerkabel, Verbindungsstück	Computer cable (Middle)	200mm	1
-50	Netzkabel	Power cord		1
-51	Computer	Console Assembly		1
-52	Computer, obere Schale	Top computer assembly		1
-52-01	Displayrahmen	Screen cover frame		1
-52-02	Displayabdeckung Rückseite	Screen cover backside		1
-52-03	TFT	TFT screen		1
-52-04	Tastenfeld	Key fast board		2
-52-05	Lautsprecher mit Kabel	Speaker with cable		2
-52-06	Halterung Lautsprecherabdeckung	Speaker grill anchor		6
-52-07	Verbindungskabel	Connection cable	200mm	1
-52-08	Kabel für Not-Aus schlüssel	Safety key connection wire	200mm	1
-52-09	Kabel für Ventilator	Cable for fan	300mm	1
-52-10	Computerkabel, oben	Upper computer cable	200mm; 9pin	1
-52-11	Computerkabel, oben	Upper computer cable	400mm; 4pin	1
-52-12	Erdungskabel	Ground wire	425mm	1
-52-13	Kabel für induktionsladefläche	Cable for wireless charging area	250mm	1
-52-14	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Crosshead screw	3x10mm	24

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung	Menge
-52-15	Computerkabel, oben	Upper computer cable	200mm; 7pin	1
-52-16	Computerplatine	Computer interface board		1
-52-17	Computekabel	Computer cable	200mm	1
-52-20	Computekabel	Computer cable	400mm; 7Pin	1
-52-21	Computekabel	Computer cable	400mm; 8Pin	1
-53	Computer Basis	Console assembly		1
-53-13	Computerkabel, unten	Lower computer cable	400mm; 9Pin	1
-53-14	Computerkabel, unten	Lower computer cable	400mm; 7Pin	1
-53-29	Computerkabel, unten	Lower computer cable	400mm, 4Pin	1
-53-31	Handpuls kabel	Handpulse cable	800mm	1
-53-32	Handpuls kabel	Handpulse cable	1100mm	1
-53-33	Unterlegscheibe	Flat Washer	Ø1/4"xØ19x1.5	4
-53-34	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Crosshead screw	ST 3.5x22	8
-53-40	USB Platine	USB board		1
-53-41	Computerkabel, oben	Upper computer cable	950mm, 6Pin	1
-53-42	Computerkabel, oben	Upper computer cable	950mm, 10Pin	1
-54	Motorabdeckung, oben	Top motor cover		1
-55	Laufdeckdämpfer	Cushion		6
-56	Transportrolle, große	Transportation wheel (big version)		4
-57	Transportrolle, klein	Transportation Wheel (small version)		2
-58	Kunststoffkappe,	End cap		2
-59	Aluminium Trittfläche, links	Alloy side rail, left side		1
-60	Aluminium Trittfläche, rechts	Alloy side rail, right side		1
-61	Abdeckung, vorne unten, linke Seite	Left bottom side cover		1
-62	Abdeckung, vorne unten, rechte Seite	Right bottom side cover		1
-63	Abdeckung Griff oben	Handlebar top cover		2
-64	Abdeckung, oben rechts innen	Handlebar, right inside		1
-65	Abdeckung, oben links außen	Handlebar, left outside		1
-66	Abdeckung, oben links innen	Handlebar, left inside		1
-67	Abdeckung, oben rechts außen	Handlebar, right outside		1
-68	Laufgurtkappe, links	Left belt adjustment		1
-69	Laufgurtkappe, rechts	Right belt adjustment		1
-70	Haken für Motorcover	Motorcover anchor		5
-71	Kunststoffunterlegscheibe	Nylon washer	A	4
-72	Kunststoffunterlegscheibe	Nylon washer	B	4
-73	Pad	Pad		2
-74	Kreuzschlitzschraube	Phillips head screw	M5x25	2
-75	Not-Aus-schlüssel	Emergency key		1
-76	Laufgurtführung	Belt guide		2
-77	Hülse	Sleeve		4
-78	Sensor mit kabel	Sensor with wire		1
-79	Platte für hinteren Steigungsmotor	Rear incline fixing plate		1
-80	Schlossschraube	Carriage bolt	1/2"x2"	2
-81	Sechskantschraube	Hex head bolt	1/2"x1"	2
-82	Innensechskantsenkkopfschraube	Socket head cap 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"	5
-85	Sechskantschraube	Hex head bolt	5/16"x1/2"	2
-86	Sechskantschraube	Hex head bolt	3/8"x2"	12
-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	M4x25	2
-96	Sechskantschraube	Button head socket bolt	5/16"x2"	1
-97	Mutter, selbstsichernd	Nylon nut	M5	5
-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	22

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung	Menge
-107	Unterlegscheibe	Flat washer	Ø5x10x1.0	2
-108	Unterlegscheibe	Flat washer	Ø5/16"xØ18x1.5	1
-109	Unterlegscheibe	Flat washer	Ø5xØ13x1.0	9
-110	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Crosshead screw	ST2.3x6	44
-111	Unterlegscheibe, gebogen	Wavy washer	Ø25xØ20x1.1	4
-112	Unterlegscheibe, gebogen	Wavy washer	Ø5.5xØ27x1.5	2
-113	Federring	Split washer	Ø10	10
-114	Federring	Split washer	Ø3	1
-115	Unterlegscheibe, geriffelt	Star washer	Ø5	5
-116	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Sheet metal screw	ST4x12	4
-117	Kreuzschlitzschraube	Tapping screw	ST5x16	51
-118	Kreuzschlitzschraube	Tapping screw	ST5x19	5
-119/117-05	Kreuzschlitzschraube	Tapping screw	ST3.5x12	63
-120	Kreuzschlitzschraube	Tapping screw	ST5x16	13
-121	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x30	4
-122	Kreuzschlitzschraube	Tapping Screw	ST4.2x38	2
-123	Sechskantschraube	Hexhead screw	M10x100	2
-124	Innensechskantschraube	Socket head screw	M10x65	1
-125	Innensechskantschraube	Socket head screw	M10x50	2
-126	Kreuzschlitzschraube	Tapping Screw	ST3.5x16	14
-127	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x15	8
-128	Schraube	Screw	M10x1-1/2"	1
-129	Kreuzschlitzschraube	Tapping Screw	ST3x8	2
-130	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M10	6
-131	Kombischlüssel: Innensechskant/Kreuzschlitz	Allen Wrench Head Screw Wrench		1
-132	Innensechskantschlüssel	Allen Wrench		1
-133	Halterung für PCB	Controller back plate		1
-134	Schmiermittel	Lubricant		1
-135	Kunststoffunterlegscheibe	Nylon washer	Ø5x10x1.0	2
-136	Kunststoffkappe für Handlauf	Handgrip end cap		4
-137	Wird nicht benötigt	No needed		0
-138	Wird nicht benötigt	No needed		0
-139	Sechskantschraube	Hexhead screw	3/8"x1/2"	4
-140	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x10	9
-141	Gummiabdeckung	Rubber footpad		2
-142	Buchse	Bushing		12
-143	Verbindungskabel, weiß	Connection cable, white	200mm	1
-144	Fixierungsplatte	Locking fixing plate		1
-145	Verbindungskabel, weiß	Connection cable, white	450mm	1
-146	Verbindungskabel, schwarz	Connection cable, black	450mm	1
-147	Sole Sticker	Sole sticker		1
-148	Wird nicht benötigt	No needed		0
-149	Wird nicht benötigt	No needed		0
-150	Wird nicht benötigt	No needed		0
-151	Erdungskabel	Grund wire	1000mm	1
-152	Wird nicht benötigt	No needed		0
-153	Wird nicht benötigt	No needed		0
-154	Wird nicht benötigt	No needed		0
-155	Filter	Filter		1
-156	Endkappe	Endcap		1
-157	Sicherungspinplatte	Locking pin assembly		1
-158	Schraubenabdeckung	Boltcap	14mm	5
-159	Platine	External power board		1
-160	Federring	Split Washer	Ø5	5
-161	Motorverbindungskabel	Motor Connection cable	650mm	1
-162	Starter	Choke		1
-163	Schraubenabdeckung	Endcap for screw	13mm	3
-164	Wird nicht benötigt	No needed		0
-165	Schraubenabdeckung	Endcap for screw	19mm	2
-166	Antirutschgummi	Non slippery rubber		4
-167	Computerkabel	Computer cable	500mm	1
-168	Computerkabel, mitte	Middle computer cable	1400mm; 6Pin	1
-169	Computerkabel, unten	Lower computer cable	1200mm; 7Pin	1
-170	Computerkabel, unten	Lower computer cable	1200mm; 10Pin	1
-171	Computerkabel, mitte	Middle computer cable	1200mm; 10Pin	1
-172-174	Wird nicht benötigt	No needed		0
-175	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	ST3.5x16	12

Position	Bezeichnung	Description	Abmessung	Menge
-176	Schraubenabdeckung	Bolt cap	17mm	5
-177-1	Tablethalterung, Grundrahmen	Table holder, bottom side		1
-177-2	Arretierung	Adjustable clip		1
-177-3	Tablethalterung, Vorderseite	Table holder front side		1
-177-4	Schaumstoff für Tablethalter	Foam for table holder		3
-177-5	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

HAMMER

Service & Support

Um Sie optimal bei Ihrer Reklamation zu unterstützen, bitten wir Sie, bei jedem Kontakt mit uns die folgenden Informationen Ihres Gerätes anzugeben:

Sole F85

Bezeichnung

13003

Artikelnr.

PO-Nr.:

Öffnen Sie ein neues Ticket und geben Sie alle erforderlichen Daten für Ihre Reklamation an. Ihr Ticket wird automatisch an den für Sie richtigen Ansprechpartner weitergeleitet, um Ihnen den bestmöglichen Service zu bieten.



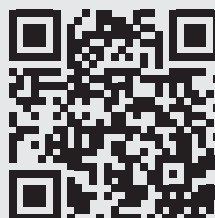
Ticket öffnen!

support.hammer.de/de/support/tickets/new

Wussten Sie schon?



Auf **support.hammer.de** finden Sie unsere umfangreiche Wissensdatenbank. Neben Anleitungen in verschiedenen Sprachen bieten wir hier auch ausführliche Lösungsartikel zu Problemen jeglicher Art an!



Kontaktieren Sie uns per E-Mail oder Telefon, wenn Sie Hilfe bei der Ticketerstellung benötigen.

Bitte fügen Sie Ihrer Reklamation Bilder und Videos hinzu. Für Garantieansprüche benötigen wir einen Nachweis über den Defekt sowie eine Kopie Ihrer Rechnung. Weitere Informationen zur Garantie, eine Teileliste mit Bezeichnungen und Nummern sowie eine Explosionszeichnung Ihres Gerätes finden Sie in den vorherigen Kapiteln.

Kontakt



+49 (0)731 / 97488-62



service@hammer.de



Mo. - Fr.: 9:00 - 16:00 Uhr

HAMMER Sport AG // Abt. Kundendienst // Von-Liebig-Str. 21 // 89231 Neu-Ulm // hammer.de

HAMMER

Service & Support

To assist you in the best possible way with your claim, we kindly ask you to provide the following information of your device with every contact:

Sole F85

13003

Description

Item no.

PO-Nr.:

Open a new ticket and provide all the required information for your claim. Your ticket will be automatically forwarded to the appropriate contact person to offer you the best possible service.



Open a ticket!

support.hammer.de/en/support/tickets/new

Did you know?



On **support.hammer.de**, you will find our extensive knowledge base. In addition to guides in various languages, we also offer detailed solution articles for all kinds of issues!



Please contact us via email or phone if you need assistance with creating a ticket

Please attach images and videos to your claim. For warranty claims, we require proof of the defect as well as a copy of your invoice. Further information on the warranty, a parts list with descriptions and numbers, as well as an exploded view of your device, can be found in the previous chapters.

Contact us



+49 (0)731 / 97488-62



service@hammer.de



Mo. - Fr.: 9:00 - 16:00 Uhr

HAMMER Sport AG // Abt. Kundendienst // Von-Liebig-Str. 21 // 89231 Neu-Ulm // hammer.de