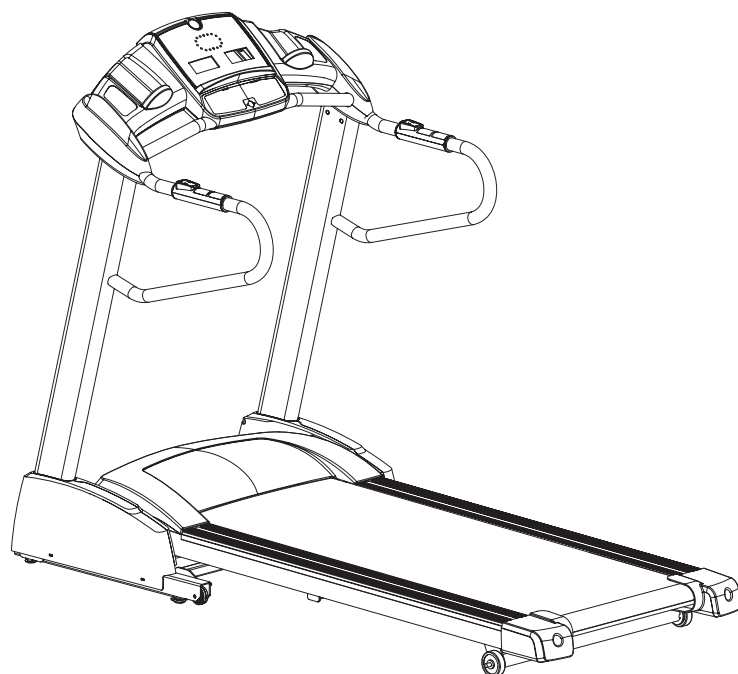


PARAGON SERIE



FÜR MODELLE:

PARAGON 308

PARAGON 408

PARAGON 508



HORIZON
FITNESS

LAUFBAND BEDIENUNGSANLEITUNG

EINLEITUNG

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH und VIELEN DANK, dass Sie sich für den Kauf des Laufbands der Paragon Serie entschieden haben!

Egal, ob Sie Wettläufe gewinnen oder einfach nur ein aktiveres und gesünderes Leben führen möchten – ein Paragon Serie Laufband ist in jedem Fall die richtige Wahl. Dank seiner Ergonomie und den innovativen Funktionen können Sie schneller fit und Ihre Gesundheit stärken. Da es für uns selbstverständlich ist, unsere Fitnessgeräte von A-Z selbst zu konstruieren, verwenden wir für diese nur Bestandteile von höchster Qualität. Nicht umsonst bieten wir Ihnen eines der umfassendsten Garantiepakete auf dem Markt.

Sie wünschen sich ein Fitnessgerät, das Ihnen größten Bedienkomfort sowie höchste Zuverlässigkeit und beste Qualität bietet?

Die Paragon Serie erfüllt all diese Ansprüche.

STYLE FITNESS GmbH
Europaallee 51
D-50226 Frechen

Allgemeine Informationen:
Tel.: +49-(0)2234-9997-100
Fax: +49-(0)2234-9997-200
E-Mail: info@horizonfitness.de

Technik-Hotline:
Tel.: +49-(0)2234-9997-500
E-Mail: service@horizonfitness.de

www.horizonfitness.de

INHALTSVERZEICHNIS

Wichtige Sicherheitshinweise.....	4
Vor der Benutzung.....	7
Laufbandfunktionen.....	11
Empfehlungen für das Training.....	24
Fehlersuche.....	30
Wartung.....	33
Garantie.....	35

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

FÜR DEN HEIMBEREICH

SICHERHEITSHINWEISE BITTE AUFBEWAHREN

Lesen Sie vor der Benutzung des Laufbands die Bedienungsanleitung vollständig durch. Bei Benutzung eines elektrischen Gerätes sind stets folgende Hinweise zu beachten. Der Laufbandbesitzer hat dafür zu sorgen, dass alle Benutzer des Laufbands über alle Warn- und Sicherheitshinweise informiert sind. Sollten Sie nach dem Durchlesen der vorliegenden Bedienungsanleitung Fragen haben, wenden Sie sich bitte unter der auf der Rückseite der Bedienungsanleitung angegebenen Rufnummer an Horizon Fitness.



Trainingsgerät nur an eine geerdete Steckdose anschließen. Siehe Erdungshinweise.

ERDUNGSHINWEISE

Das Gerät muss geerdet sein. Bei einer Funktionsstörung oder Ausfall des Laufbands bietet die Erdung dem abfließenden Strom den geringsten Widerstand und schützt so vor elektrischen Schlägen. Im Lieferumfang des Laufbands befindet sich ein Stromkabel, das über einen Erdungsleiter und einen Erdungsstecker verfügt. Der Stecker muss an eine gemäß den jeweils geltenden gesetzlichen Vorschriften installierte und geerdete Steckdose angeschlossen werden.



Bei unvorschriftsmäßigem Anschließen des Erdungsleiters besteht die Gefahr von Stromschlägen. Fragen Sie einen ausgebildeten Elektriker oder Servicetechniker, falls Sie sich nicht sicher sind, ob das Gerät vorschriftsmäßig geerdet ist. Nehmen Sie keine Veränderungen an dem mitgelieferten Stecker vor. Sollte der Stecker nicht in Ihre Steckdose passen, befragen Sie einen ausgebildeten Elektriker mit der Installation einer geeigneten Steckdose.

Das Gerät ist für eine Nennspannung von 220 V ausgelegt und verfügt über ein spezielles Elektrikkabel und einen Stecker, der es erlaubt, das Gerät an einen vorschriftsmäßigen Stromkreislauf anzuschließen. Vergewissern Sie sich, dass das Gerät an eine Steckdose mit derselben Konfiguration wie der Stecker angeschlossen ist. Es sollte kein Adapter mit diesem Gerät benutzt werden. Falls das Gerät an einen anderen Stromkreislauf angeschlossen werden muss, sollte das von einem qualifizierten Mitarbeiter getan werden.



BENUTZUNG

Zur Vermeidung von Beschädigungen wichtiger Bestandteile des Laufbands wird empfohlen, das Laufband nur über eine 16-A-Sicherung (Klasse C) abzuschern, welche von keinem anderen Gerät verwendet wird. Bei Zuwiderhandlungen verfällt die Garantie.

WICHTIG:

Es ist unbedingt darauf zu achten, dass das Laufband nur in Räumen mit Raumtemperatur benutzt wird. Würde das Laufband kälteren Temperaturen oder großer Feuchtigkeit ausgesetzt, sollte man vor der Benutzung warten, bis sich das Laufband auf Raumtemperatur erwärmt hat. Bei Nichtbeachtung dieser Empfehlung kann es zu einem vorzeitigen Ausfall der Geräteelektronik kommen.



UM PERSONENSCHADEN ZU VERMEIDEN

Stellen Sie sich auf die seitlichen Trittflächen, bevor Sie das Laufband starten. Lesen Sie vor dem Gebrauch die Bedienungsanleitung. Entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel, wenn das Gerät nicht benutzt wird und bewahren Sie den Sicherheitsschlüssel außer Reichweite von Kindern auf.

Bei dem Gebrauch von elektrischen Geräten sollten immer Sicherheitsvorkehrungen getroffen werden, wie:



UM DIE GEFAHR EINES STROMSCHLAGES ZU VERRINGERN

Stecken Sie das Gerät (Laufband) immer aus der Steckdose, wenn es nicht in Gebrauch ist und auch vor der Reinigung.



UM DIE GEFAHR VON VERBENNUNGEN, FEUER, STROMSCHLAG ODER VERLETZUNGEN ZU VERRINGERN:

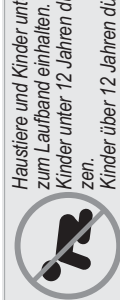
- Das angeschlossene Gerät sollte niemals unbeaufsichtigt gelassen werden. Stecken Sie das Gerät aus, wenn es nicht in Gebrauch ist und wenn Sie Teile anbauen, bzw. abnehmen.
- Das Laufband sollte nicht von Kindern benutzt werden. Achten Sie darauf dass während des Trainings kleine Kinder und Haustiere ausreichend Abstand zu Ihrem Laufband halten.
- Benutzen Sie das Laufband nur so, wie es in der Bedienungsanleitung dafür vorgesehen ist. Benutzen Sie kein Zubehör das nicht von dem Hersteller empfohlen wurde.
- Benutzen Sie das Laufband nicht, wenn es Schäden an dem Stromkabel oder Stecker aufweist, es nicht ordnungsgemäß funktioniert, es beschädigt, runter gefallen oder in Wasser gefallen ist.
- Benutzen Sie das Anschlusskabel nicht zum Tragen oder Ziehen des Gerätes.
- Stromkabel von heißen Oberflächen fern halten.
- Achten Sie darauf, dass die Lufteinlässe immer frei sind und nicht durch Staub oder Haare blockiert sind.
- Keine Gegenstände in Öffnungen des Laufbands fallen lassen.
- Benutzen Sie das Laufband nicht im Freien.
- Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn in der Nähe Sprühdosen benutzt werden.
- Um das Gerät auszuschließen, stellen Sie alle Tasten auf AUS und ziehen Sie dann das Stromkabel.
- Achten Sie darauf, dass Sie das Laufband während des Trainings nicht mit einem Handtuch oder Decke abdecken. Es kann zu Überhitzung, Feuer, Stromschlägen oder Personenschaden führen.

- Das Laufband immer erst benutzen, wenn Sie den Sicherheitsschlüssel an Ihrer Kleidung befestigt haben.
- Sollen während des Trainings Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Atemlosigkeit auftreten, beenden Sie sofort das Training, und suchen Sie einen Arzt auf.
- Keine weiten Kleidungsstücke tragen, welche in das Laufband eingezogen werden könnten.
- Beim Training stets geeignete Sportschuhe tragen.
- Auf keinen Fall auf das Laufband aufspringen.
- Laufband vor dem Transport oder der Reinigung ausstecken. Für das Reinigen der Oberflächen nur Seife und ein feuchtes Tuch verwenden, keine Reinigungsmittel (Siehe WARTUNG).
- Es darf sich stets nur eine Person auf dem Laufband befinden.
- Laufbänder dürfen nicht von Personen mit einem Gewicht von über 180 kg verwendet werden. Bei Zuwiderhandlungen verfällt die Garantie.

- Die Laufbänder sind nur für den Gebrauch im Haus / in der Wohnung gedacht. Laufband nicht für kommerziellen Gebrauch, in einer Schule oder Einrichtung einsetzen. Bei Zuwiderhandlungen verfällt die Garantie.

- Laufband nicht an Orten verwenden, an / in denen die Raumtemperatur über- oder unterschritten wird, wie z.B. Garagen, Eingangshallen, Billardräume, Badezimmer, Autostellplätze oder im Freien. Bei Zuwiderhandlungen verfällt die Garantie.

Heben Sie diese Hinweise auf



Haustiere und Kinder unter 12 Jahren müssen stets einen Sicherheitsabstand von 3 Metern zum Laufband einhalten.
Kinder unter 12 Jahren dürfen unter keinen Umständen unbeaufsichtigt das Laufband benutzen.
Kinder über 12 Jahren dürfen das Laufband nur unter Aufsicht eines Erwachsenen benutzen.

VOR DER BENUTZUNG

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH zu Ihrem neuen Laufband! Sie haben einen entscheidenden Schritt in Richtung eines regelmäßigen Fitnessprogramms getan! Ihr Laufband ist ein wichtiger und äußerst effizienter Meilenstein auf dem Weg zu Ihren Fitnesszielen. Regelmäßiges Training auf diesem Laufband kann Ihre Lebensqualität in vielen Punkten verbessern.

DIE GESUNDHEITLICHEN VORTEILE VON AUSDAUERTRAINING:

- Gewichtsverlust
- gesünderes Herz
- Stärkung und Straffung der Muskeln
- mehr Energie im Alltag
- weniger Stress
- Angst und Depressionen überwinden
- ein besseres Selbstwertgefühl

In den Genuss dieser Vorzüge kommt man jedoch nur durch regelmäßiges Training. Mit Ihrem neuen Laufband überwinden Sie leichter die Hürden, die Sie sonst am Ausdauertraining gehindert haben. Selbst Schnee, Regen und Dunkelheit können Sie in Zukunft nicht mehr von Ihrem Training abhalten. Diese Bedienungsanleitung vermittelt Ihnen die grundlegenden Informationen für den Start in Ihr persönliches Fitnessprogramm.

AUFSTELLUNG DES LAUFBANDS

Stellen Sie das Laufband auf einer ebenen Fläche auf. Hinter dem Laufband muss sich ein Freiraum von 2 Metern, auf beiden Seiten ein Freiraum von jeweils 1 Meter und davor ein Freiraum von 30 cm für das Zusammenklappen des Laufbands sowie für das Stromkabel befinden. Stellen Sie das Laufband nicht vor Abzüge oder Lüftungen. Stellen Sie das Laufband nicht in einer Garage, einem überdachten Innenhof, in der Nähe von Wasser oder im Freien auf.



STELLEN SIE SICH NICHT AUF DIE LAUFFLÄCHE

Stellen Sie sich, während Sie das Laufband programmieren und andere Vorbereitungen treffen, nicht auf die Lauffläche, sondern nutzen Sie die seitlichen Trittböden. Treten Sie erst auf das Laufband, wenn dieses läuft. Starten Sie das Laufband niemals mit einer hohen Geschwindigkeit und versuchen Sie niemals, anschließend auf das Laufband aufzuspringen!

SICHERHEITSSCHLÜSSEL

Das Laufband kann erst gestartet werden, nachdem der Sicherheitsschlüssel eingesteckt wurde. Bringen Sie den Sicherheitsclip sorgfältig an Ihrer Kleidung an. Der Sicherheitsschlüssel dient dazu, das Laufband anzuhalten, falls Sie stürzen sollten. Überprüfen Sie alle 2 Wochen, ob der Sicherheitsschlüssel vorschriftsmäßig funktioniert.



BENUTZEN SIE DAS LAUFBAND NIE, OHNE ZUVOR DEN SICHERHEITSClip AN IHRER KLEIDUNG ANGEBRACHT ZU HABEN. STELLEN SIE VOR DEM LAUFEN SICHER, DASS DER SICHERHEITSClip SICH NICHT VON IHRER KLEIDUNG LÖSEN KANN.

VORSCHRIFTSMÄSSIGE BENUTZUNG

Das Laufband kann hohe Geschwindigkeiten erreichen. Beim Start stets eine langsame Geschwindigkeit einstellen, und das Laufband anschließend schrittweise schneller stellen. Das Laufband nie unbeaufsichtigt laufen lassen. Entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel, schalten Sie das Laufband ab und stecken Sie das Stromkabel aus, wenn Sie das Laufband nicht benutzen. Halten Sie den WARTUNGSPLAN ein. Immer vorwärts mit Blickrichtung nach vorn auf das Laufband steigen. Drehen Sie sich nicht um oder schauen Sie nach hinten, wenn das Laufband in Bewegung ist. Brechen Sie das Training bei Schmerzen, Schwäche, Schwindel oder Atemnot sofort ab.



Laufband nicht benutzen, wenn das Stromkabel oder der Stecker beschädigt sind.

Laufband nicht benutzen, wenn es nicht vorschriftsmäßig funktioniert.

ZUSAMMENKLAPPEN

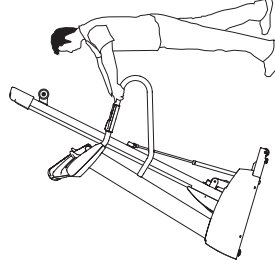
Umfassen Sie fest das Ende des Laufbands. Heben Sie dann vorsichtig das Ende des Laufdecks an, bis es in einer aufrechten Position ist und das Entriegelungspedal schließlich sicher einrastet. Stellen Sie sicher, dass das Laufband sicher eingerastet ist, bevor Sie es loslassen. Um das Laufband aufzuklappen, müssen Sie das Ende des Laufbands fest umgreifen und dann behutsam mit Ihrem Fuß auf das Entriegelungspedal drücken, bis sich die Riegelung öffnet. Stellen Sie vorsichtig das Laufband auf den Boden.

HINWEIS: Wenn Sie Ihr Horizon Fitness Laufband zusammenklappen, wird sich die Konsole von Ihnen wegklappen. Halten Sie beim Zusammenklappen 60 cm Abstand von der Wand.



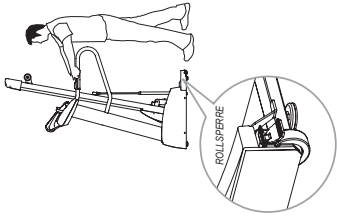
TRANSPORT (PARAGON 308)

Ihr Horizon Fitness Laufband ist mit Transportrollen ausgestattet, die in dem Rahmen integriert sind. Stellen Sie sicher, dass Ihr Laufband richtig zusammengeklappt und das Entriegelungspedal sicher eingerastet ist. Umfassen Sie fest die Handgriffe und sobald Sie das Laufband zu Ihnen kippen, können Sie es rollen.



TRANSPORT (PARAGON 408, PARAGON 508)

Ihr Laufband ist mit Transportrollen ausgestattet, die in dem Rahmen integriert sind. Stellen Sie sicher, dass das Laufband zusammengeklappt und das Entriegelungspedal sicher eingerastet ist. Um die Rollen zu entriegeln, müssen Sie den oberen Hebel der hinteren Rollsperr, die sich am hinteren Rahmenende befindet, drücken. Umfassen Sie dann fest die Handgriffe und rollen Sie vorsichtig Ihr Laufband. Nachdem Sie Ihr Laufband an die gewünschte Position gebracht haben, drücken Sie auf den unteren Hebel der hinteren Rollsperr, um die hinteren Rollen zu sperren. **HINWEIS:** Achten Sie darauf, dass alle Justierfüße auf der höchsten Position eingestellt sind, bevor Sie das Laufband transportieren. Beide hinteren Rollen müssen gesperrt sein, bevor Sie das Laufband benutzen.



JUSTIERFÜßE

Das Laufband sollte für einen optimalen Gebrauch eben sein. Nachdem Sie das Laufband an Ihrer gewünschten Stelle aufgestellt haben, erhöhen oder senken Sie die Justierfüße, die sich unten am Rahmen befinden. Sichern Sie die Justierfüße, indem Sie die Müttern gegen den Rahmen festziehen, sobald Ihr Laufband eben ist. **Mit Hilfe einer Wasserwaage können Sie feststellen, ob Ihr Laufband wirklich eben ist.**



STROMVERSORGUNG

Vergewissern Sie sich, dass Ihr Laufband richtig an das Stromnetz angeschlossen ist. Der AN/AUS Schalter befindet sich neben dem Stromkabel. Stellen Sie den Schalter auf AN, so dass er aufleuchtet. Sie werden einen Piep-Ton hören und die Konsole wird aufleuchten.



SPANNEN DER LAUFMATTE

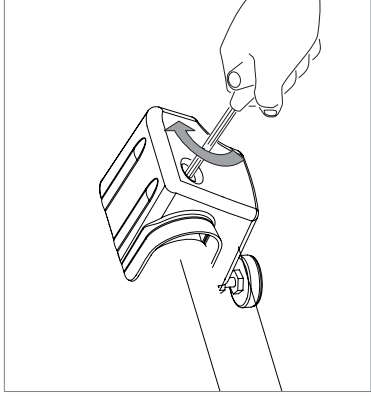
Die Laufmatte wird im Werk vor der Auslieferung vorschriftsmäßig eingestellt. Es kann jedoch vorkommen, dass die Laufmatte beim Transport verrutscht.

VORSICHT: Die Laufmatte darf sich beim Spannen NICHT bewegen. Matte nicht überspannen, da dies zu einem erhöhten Verschleiß des Laufbands sowie seiner Bestandteile führt. Die Laufmatte nie zu straff spannen.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass die Laufmatte beim Laufen wegrutscht, muss diese gespannt werden. In den meisten Fällen ist die Ursache für das Wegrutschen eine Dehnung der Matte durch die Benutzung. Dies ist völlig normal. Um dieses

Wegrutschen zu beseitigen, das Laufband abstellen und **BEIDE HINTEREN ROLLEN** mit dem mitgelieferten Sechskant-Schraubenschlüssel wie abgebildet um eine Vierteldrehung nach rechts drehen.

Anschließend Laufband anstellen und überprüfen, ob es immer noch verrutscht. Gegebenenfalls Vorgang wiederholen, die Rollen jedoch **NIE** um jeweils mehr als eine Vierteldrehung einstellen. Die Laufmatte ist richtig eingestellt, wenn Sie nicht mehr das Gefühl haben, dass sie beim Laufen verrutscht.



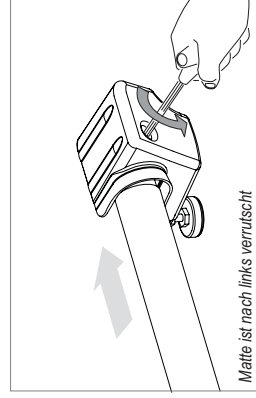
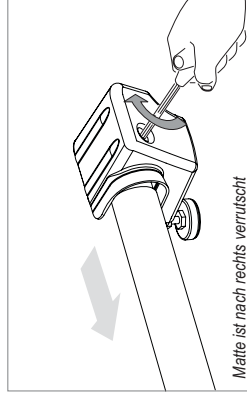
ZENTRIERUNG DER LAUFMATTE

Die Laufmatte wird im Werk vor der Auslieferung vorschriftsmäßig eingestellt. Es kann jedoch vorkommen, dass die Laufmatte beim Transport verrutscht. Vor der Benutzung des Laufbands sicherstellen, dass die Laufmatte zentriert ist und bei Benutzung nicht verrutscht.

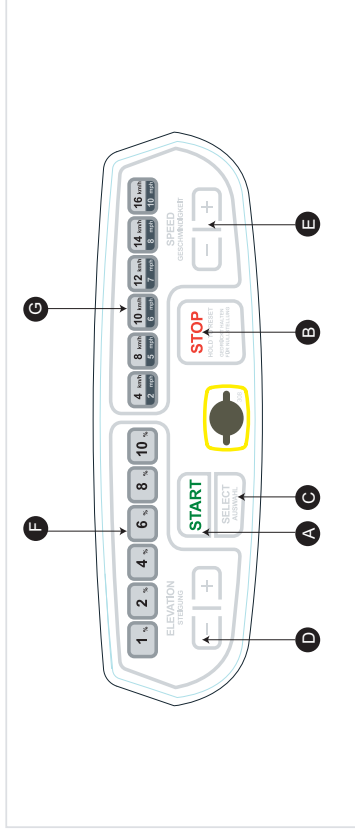
VORSICHT: Laufmatte beim Zentrieren nicht schneller als 1,5 km/h laufen lassen. Finger, Haare und Kleidung von der Laufmatte fernhalten.

Wenn die Laufmatte nach rechts verrutscht ist: Bei einer Laufgeschwindigkeit von 1,5 km/h die rechte Stellschraube mit dem mitgelieferten Sechskant-Schraubenschlüssel jeweils eine Vierteldrehung im Uhrzeigersinn einstellen. Mattenausrichtung überprüfen. Matte eine volle Umdrehung laufen lassen, um zu überprüfen, ob ein weiteres Nachstellen notwendig ist. Vorgang gegebenenfalls wiederholen, bis die Matte bei Benutzung zentriert bleibt.

Wenn die Laufmatte nach links verrutscht ist: Bei einer Laufgeschwindigkeit von 1,5 km/h die rechte Stellschraube mit dem mitgelieferten Sechskant-Schraubenschlüssel jeweils eine Vierteldrehung gegen den Uhrzeigersinn einstellen. Mattenausrichtung überprüfen. Matte eine volle Umdrehung laufen lassen, um zu überprüfen, ob ein weiteres Nachstellen notwendig ist. Vorgang gegebenenfalls wiederholen, bis die Matte bei Benutzung zentriert bleibt.



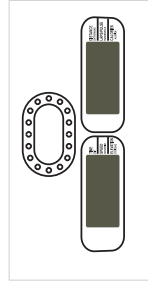
LAUFBANDFUNKTIONEN



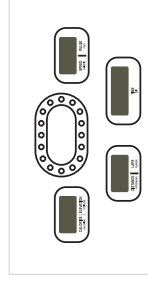
Hinweis: Bei der Lieferung ist die Konsole mit einer dünnen Plastikfolie geschützt. Diese Folie muss vor dem Gebrauch entfernt werden.

- A) START:** Drücken um das Trainings zu starten, ein Programm zu starten, oder ein unterbrochenes Training wieder aufzunehmen.
- B) STOP:** Zum Unterbrechen/Beenden des Trainings drücken. Für Nullstellung 3 Sekunden gedrückt halten.
- C) AUSWÄHLEN:** Drücken, um wechselnde Informationen wie Geschwindigkeit, Puls, Runden, Steigung oder Kalorien während Ihrem Training zu prüfen.
- D) STEIGUNG PFEILTASTEN:** Damit können Sie den Steigungsgrad in kleinen Schritten anpassen (0,5 % Schritte).
- E) GESCHWINDIGKEIT PFEILTASTEN:** Damit können Sie die Geschwindigkeit in kleinen Schritten anpassen (0,1 km/h Schritte)
- F) DIREKTAUSWAHL STEIGUNG:** Damit können Sie die gewünschte Steigung schnell erreichen.
- G) DIREKTAUSWAHL GESCHWINDIGKEIT:** Zum schnelleren Erreichen der gewünschten Geschwindigkeit.

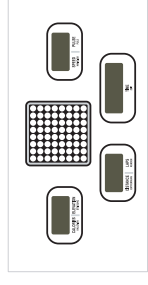
KONSOLEANZEIGE



(Paragon 308)



(Paragon 408)



(Paragon 508)

KALORIEN • Anzeige der beim Training insgesamt verbrauchten Kalorien
ZEIT • Zeitformatanzeige: Minuten und Sekunden. Anzeige der verbleibenden bzw. bereits verstrichenen Trainingszeit.

ENTFERNUNG • Zeigt die zurückgelegte Strecke Ihres Trainings in Kilometern oder Meilen an.

STEIGUNG • Zeigt die Steigung der Geh- bzw. Lauffläche an.

GESCHWINDIGKEIT • Zeigt an, wie schnell sich die Lauffläche bewegt.

RUNDEN • Zeigt die Anzahl der Runden an, die Sie auf dem Rundenprofil gelaufen sind. Eine Runde entspricht 400 Meter.

PULS • Ein Puls wird angezeigt, sobald die Herzfrequenzsensoren an den Handgriffen benutzt werden.
PROGRAMM PROFILE (nur Paragon 508) • Zeigt das ausgewählte Programmprofil an (Geschwindigkeit bei auf Geschwindigkeit und Steigung bei auf Steigung ausgerichteten Programmen).

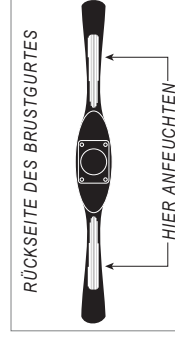
HERZFREQUENZ

GRIFFSTANGEN

Legen Sie Ihre Hände direkt auf die Pulsfühler an den Griffstangen. Um Ihren Puls messen zu können, müssen Sie die Griffstangen umfassen. Nach 5 Herzschlägen (15 - 20 Sekunden) wird Ihre Herzfrequenz erfasst. Umfassen Sie die Griffstangen nicht zu fest. Bei zu starkem Umklammern der Griffstangen kann Ihr Blutdruck ansteigen. Halten Sie die Griffstangen locker umfasst. Bei ständigem Festhalten an den Pulsfühlern kann es zu fehlerhaften Messungen kommen. Pulsfühler stets reinigen, um sicherzustellen, dass ein vorschriftsmäßiger Kontakt hergestellt werden kann.

KABELLOSER BRUSTGURT

Bevor Sie den kabellosen Brustgurt umschmallen, sollten Sie die zwei Gummielektroden mit Wasser befeuchten. Platzieren Sie den Brustgurt unter dem Brustkorb oder dem Brustmuskel, mit dem Logo nach außen, genau über Ihrem Brustbein. **HINWEIS:** Der Brustgurt muss fest und richtig platziert sein, um genaue und beständige Ablesungen zu senden. Wenn der Brustgurt zu locker sitzt, kann es sein, dass Ihnen eine ungleichmäßige Herzfrequenz angezeigt wird. **WARNUNG!** Die Herzfrequenzfunktion ist keine medizintechnische Funktion. Viele Faktoren können die Messung Ihrer Herzfrequenz beeinflussen. Die Herzfrequenzmessung dient nur als Übungshilfe.



ERSTE SCHRITTE / AUSWAHL EINES PROGRAMMS

- 1) Sicherstellen, dass sich kein Gegenstand auf der Laufläche befindet oder diese am Laufen hindert.
- 2) Stromkabel einstecken und Laufband einschalten.
- 3) Stellen Sie sich auf die seitlichen Trittlflächen.
- 4) Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung befestigen.
- 5) Sicherheitsschlüssel in die hierfür vorgesehene Öffnung an der Konsole einstecken.
- 6) Sie haben zwei Möglichkeiten, mit Ihrem Training zu beginnen:

Metrik & Britisch Auswahl

- 0- Metrisch
1- Britisch
1. Stoppaste 5 Sekunden gedrückt halten, um in das Menü zu gelangen
2. Zum Auswählen die (+) oder (-) Taste drücken
3. Zum Bestätigen Auswahl Taste drücken.
4. Zum Verlassen des Menüs die Stoppaste für 3 Sekunden gedrückt halten.

SCHNELLSTART

Einfach Start drücken um mit dem Training zu beginnen.

DIREKTWAHLTASTE GESCHWINDIGKEIT

Wenn Sie in einem Programm trainieren, kann der Benutzer jeder Zeit eine der Direktwahl Tasten drücken, um eine gewünschte Geschwindigkeit schneller zu erreichen. **HINWEIS:** Wenn der Benutzer in einem geschwindigkeitsausgerichtetem Programm eine Direktwahl Taste drückt, sind alle weiteren Geschwindigkeitssegmente auch davon betroffen. Zum Beispiel, wenn in P2 die voreingestellte Geschwindigkeit für das erste Segment 4 km/h ist und der Benutzer die 8 km/h Direktwahl Taste drückt, erhöhen sich auch alle weiteren Segmente um 4 km/h.

ÄNDERN DER GESCHWINDIGKEIT UND STEIGUNG

Wenn Sie in einem Programm trainieren, kann der Benutzer jeder Zeit den Schwierigkeitsgrad des Programms durch das Drücken der Plus (+) oder Minus (-) auf den gewünschten Level ändern. **HINWEIS:** Der Benutzer kann während eines Programms nur die Geschwindigkeit oder die Steigung erhöhen. Wenn der Benutzer während eines Programms die Geschwindigkeit oder Steigung erhöht oder senkt, sind alle weiteren Geschwindigkeits- und Steigungssegmente betroffen. Zum Beispiel, wenn in P2 die voreingestellte Geschwindigkeit für das erste Segment 4 km/h ist und die Geschwindigkeit um 2 km/h erhöht wird, erhöht sich auch die Geschwindigkeit für alle weiteren Segmente um 2 km/h.

PROGRAMM WÄHLEN

Wählen Sie ein Programm, indem Sie die (+) oder (-) Taste drücken. Drücken Sie die Auswahl Taste, sobald Sie das gewünschte Programm gewählt haben.

LEVEL WÄHLEN

Mit der (+) oder (-) Taste können Sie einen Schwierigkeitslevel zwischen 1 - 10 und 1 - 8 wählen. Drücken Sie die Auswahl Taste, sobald Sie den gewünschten Level gewählt haben. Während Sie in einem Programm trainieren, haben Sie die Möglichkeit den Schwierigkeitslevel mit der (+) oder (-) Geschwindigkeits/Steigungstaste, oder den Direktwahl Tasten Geschwindigkeit/Steigung anzupassen.

HINWEIS: Wenn Sie ein Segment ändern, betrifft das auch das gesamte Programm. Zum Beispiel, wenn Sie die Geschwindigkeit um 2 km/h erhöhen, erhöht sich auch die Geschwindigkeit für alle weiteren Segmente um 2 km/h.

ZEIT WÄHLEN

Mit der (+) oder (-) Taste können Sie eine Zeit wählen oder Sie trainieren mit der voreingestellten Zeit. Drücken Sie die Eingabetaste, sobald Sie die gewünschte Zeit ausgewählt haben.

TRAINING BEENDET

Sobald Ihr Training beendet ist, wird die Konsole piepen und „Ende“ wird in dem Zeitfenster blinken. Ihre Trainingsinformationen werden für 30 Sekunden von der Konsole angezeigt, dann stellt sie sich wieder auf Null.

PROGRAMM PROFILE

MANUAL / MANUELL

Benutzerdefiniertes Programm, ohne voreingestellte Zeit
(ALLE MODELLE)

INTERVALS / INTERVALL

Geschwindigkeit variiert; voreingestellte Zeit: 30 Minuten
(ALLE MODELLE)

ROLLING / AUSDAUER

Geschwindigkeit variiert; voreingestellte Zeit: 30 Minuten
(ALLE MODELLE)

WEIGHT LOSS / GEWICHTSREDUZIERUNG

Steigung variiert; voreingestellte Zeit: 30 Minuten
(ALLE MODELLE)

HILL RUN / BERGLAUF

Steigung und Geschwindigkeit variieren, voreingestellte
Zeit: 30 Minuten
(ALLE MODELLE)

HILL CLIMB / BERG BESTEIGEN

Steigung und Geschwindigkeit variieren; voreingestellte
Zeit: 30 Minuten
(PARAGON 508)

AFTER BURNER / FETTVERBRENNUNG

Steigung variiert; voreingestellte Zeit: 30 Minuten
(PARAGON 508)

RACE / WETTLAUF

Geschwindigkeit variiert; ohne voreingestellte Zeit
(PARAGON 508)

PROGRAMM PROFILE

HRC 1

Variiert die Steigung damit Sie in Ihrer Zielherzfrequenz
bleiben; voreingestellte Zeit: 30 Minuten
(ALLE MODELLE)

HRC 2

Variiert die Geschwindigkeit, damit Sie in Ihrer Zielherzfrequenz
bleiben ; voreingestellte Zeit: 30 Minuten
(PARAGON 508)

CUSTOM 1 / BENUTZERPROGRAMM 1

Benutzerdefiniertes Programm; voreingestellte Zeit: 30 Minuten
(PARAGON 408, PARAGON 508)

CUSTOM 2 / BENUTZERPROGRAMM 2

Benutzerdefiniertes Programm; voreingestellte Zeit: 30 Minuten
(PARAGON 408, PARAGON 508)

CUSTOM 3 / BENUTZERPROGRAMM 3

Benutzerdefiniertes Programm; voreingestellte Zeit: 30 Minuten
(PARAGON 508)

CUSTOM 4 / BENUTZERPROGRAMM 4

Benutzerdefiniertes Programm; voreingestellte Zeit: 30 Minuten
(PARAGON 508)

CUSTOM 5 / BENUTZERPROGRAMM 5

Benutzerdefiniertes Programm; voreingestellte Zeit: 30 Minuten
(PARAGON 508)

PROGRAMM: WETTLAUF

DAS WETTLAUFPROGRAMM SOLL SIE ZUM TRAINIEREN MOTIVIEREN. SIE KÖNNEN MIT EINER GEWÜNSCHTEN GESCHWINDIGKEIT, GEGEN DIE SIE ANTRETEN MÖCHTEN, TRAINIEREN. BEFOLGEN SIE DIESE SCHRITTE, UM DAS WETTLAUFPROGRAMM ZU STARTEN:

1. Drücken Sie Auswahllaste, sobald Sie das Wettkampffprogramm gewählt haben.
2. Wählen Sie eine gewünschte Geschwindigkeit, indem Sie die (+) oder (-) Geschwindigkeit- oder Steigungstaste drücken. Drücken Sie danach die Auswahllaste. Die gewählte Geschwindigkeit ist die, gegen die Sie antreten werden. Ihre eigene Geschwindigkeit wählen Sie, nachdem das Programm gestartet hat.
3. Wählen Sie eine gewünschte Entfernung, indem Sie die (+) oder (-) Geschwindigkeits- oder Steigungstaste drücken. Drücken Sie danach die Auswahllaste.

4. Drücken Sie die Starttaste, sobald die gewünschte Geschwindigkeit (Tempo) und Entfernung gewählt wurde.

5. Nachdem Sie Start gedrückt haben, wird das Programm in 16 Segmente eingeteilt (diese werden nicht von der Konsole angezeigt). Das erste Segment dient als Aufwärmphase und beträgt die Hälfte Ihrer gewünschten Geschwindigkeit (Tempo) und dauert 2,5 Minuten. Die Segmente 2 - 15 ergeben sich aus dem Wettkampffprogramm. Das 16. Segment dient als Abkühlphase und beträgt die Hälfte Ihrer gewünschten Geschwindigkeit (Tempo). Die Aufwärm- und Abkühlsegmente werden von der Konsole nicht angezeigt.

Wenn Sie schneller als Ihr Gegner waren, wird die Geschwindigkeitsanzeige blinken und das Programm ist beendet.

6. Sie können jederzeit während des Programms die Geschwindigkeit mit den (+) oder (-) Geschwindigkeitstasten oder der Geschwindigkeitsdirektwahl Taste ändern.

PROGRAMM: BERG BESTEIGEN (PARAGON 508)

Intensive Steigungsanforderungen gestalten das Programm. Steigung und Geschwindigkeit variieren; voreingestellte Zeit: 30 Minuten

PROGRAMMSEGMENTE BERG BESTEIGEN

Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Minuten
Level 1	0,5	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5
Level 2	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5
Level 3	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5
Level 4	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5
Level 5	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0	17,5
Level 6	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0	17,5	18,0	18,5
Level 7	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0	17,5	18,0	18,5	19,0	19,5
Level 8	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0	17,5	18,0	18,5	19,0	19,5	20,0	20,5
Level 9	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0	17,5	18,0	18,5	19,0	19,5	20,0	20,5	21,0	21,5
Level 10	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0	17,5	18,0	18,5	19,0	19,5	20,0	20,5	21,0	21,5	22,0	22,5

Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Minuten
Level 1	0,5	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5
Level 2	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5
Level 3	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5
Level 4	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5
Level 5	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0	17,5
Level 6	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0	17,5	18,0	18,5
Level 7	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0	17,5	18,0	18,5	19,0	19,5
Level 8	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0	17,5	18,0	18,5	19,0	19,5	20,0	20,5
Level 9	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0	17,5	18,0	18,5	19,0	19,5	20,0	20,5	21,0	21,5
Level 10	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0	17,5	18,0	18,5	19,0	19,5	20,0	20,5	21,0	21,5	22,0	22,5

(AUFWÄRMPHASE dauert 6 Minuten, ABKÜHLPHASE dauert 4 Minuten und sind beide in der Programmzeit beinhaltet)

PROGRAMM: FETTERBRENNUNG (PARAGON 508)

Der Fettstoffwechsel wird durch andauernde sportliche Leistung angeregt und ist somit eine ideale

Ergänzung zum Herz-Kreislauf-Training. Steigung variiert; voreingestellte Zeit: 30 Minuten

PROGRAMMSEGMENTE FETTERBRENNUNG

Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Minuten
Level 1	0,5	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5
Level 2	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5
Level 3	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5
Level 4	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5
Level 5	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0	17,5
Level 6	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0	17,5	18,0	18,5
Level 7	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0	17,5	18,0	18,5	19,0	19,5
Level 8	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0	17,5	18,0	18,5	19,0	19,5	20,0	20,5
Level 9	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0	17,5	18,0	18,5	19,0	19,5	20,0	20,5	21,0	21,5
Level 10	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0	17,5	18,0	18,5	19,0	19,5	20,0	20,5	21,0	21,5	22,0	22,5

Level	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	Minuten
Level 1	0,5	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5
Level 2	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5
Level 3	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5
Level 4	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5
Level 5	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0	17,5
Level 6	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0	17,5	18,0	18,5
Level 7	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0									

PROGRAMM: HRC 1 (Steigungswechsel) & HRC 2 (Geschwindigkeitswechsel)

Drücken zum Auswählen des HRC Programms die Auswahl Taste. Ermitteln Sie Ihre Zielherzfrequenz durch das Diagramm auf Seite 21. Die Zielherzfrequenz sollte so gewählt werden, dass Sie es schaffen die Zielherzfrequenz über den größten Teil Ihres Trainings aufrechterhalten zu können. Mit den (+) oder (-) Geschwindigkeits- oder Steigungstasten können Sie Ihre Zielherzfrequenz anpassen.

Drücken Sie die Auswahl Taste, nachdem Sie eine Zielherzfrequenz bestimmt haben. Drücken Sie die (+) oder (-) Geschwindigkeitsstasten um Ihre Zeit anzupassen.
Wählen Sie eine Zeit und drücken Sie die Starttaste, um mit dem Training zu beginnen.

Nach einer fünfminütigen Aufwärmphase erhöht sich der Steigungsgrad schrittweise, um den Benutzer an seine Zielherzfrequenz zu bringen. Sobald der Benutzer die Zielherzfrequenz erreicht hat, plus oder minus 5 Schläge, wird der Steigungs- oder Geschwindigkeitsgrad in dem derzeitigen Widerstandgrad bleiben.

Die Konsole wird sich aus Sicherheitsgründen herunterfahren, falls der Benutzer 25 Schläge pro Minute über seiner Zielherzfrequenz ist.

Die letzten 5 Minuten dienen zur Abkühlung und das Programm wird den Widerstand schrittweise senken, um den Benutzer gleichmäßig abzukühlen.

HINWEIS: Sie brauchen den Brustgurt für das HRC Programm.

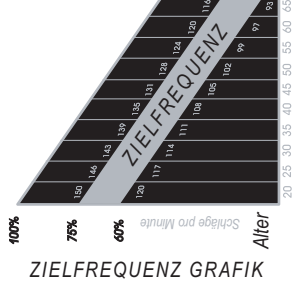
BEFESTIGEN SIE DEN BRUSTGURT UND BEFEUCHTEN SIE DIE ELEKTRODEN

ZIELFREQUENZ

Mit Zielherzfrequenz ist die Anzahl der Schläge pro Minute gemeint, die Ihr Herz schlagen soll, um den gewünschten Trainingseffekt zu erreichen. Dieser Wert errechnet sich prozentual aus der maximalen Anzahl von Schlägen, die Ihr Herz pro Minute schlagen kann. Die Zielherzfrequenz richtet sich jeweils nach der Person, in Abhängigkeit von deren Alter, deren Fitnessniveau und den persönlichen Trainingszielen. Der amerikanische Kardiologenverband rät, mit einer Zielherzfrequenz zwischen 60 % und 75 % Ihrer maximalen Herzfrequenz zu trainieren.

BEISPIEL

Für eine 42-jährige Person: Suchen Sie in der Grafik Ihr ungefähres Alter (rund 40), und fahren Sie in der Spalte bis zu dem Bereich für die Zielherzfrequenz hoch. Ergebnisse: 60 % der maximalen Herzfrequenz = 108 Herschläge pro Minute, 75 % der maximalen Herzfrequenz = 135 Herschläge pro Minute



HANDPULSENSENSOREN

Die Handpulsensoren befinden sich an den Haltegriffen. Legen Sie Ihre Handflächen direkt auf die Handpulsensoren. Um eine Anzeige zu bekommen, müssen Sie beide Hände auf die Sensoren auflegen. Halten Sie die Sensoren nicht zu fest umgriffen, sonst erhöht sich Ihr Blutdruck. Halten Sie die Pulssensoren nur so lange umfasst, bis Ihre Herzfrequenz angezeigt wird, ansonsten bekommen Sie Unregelmäßigkeiten in der Messung.

KABELLOSER BRUSTGURT

Bevor Sie den kabellosen Brustgurt umschmallen, sollten Sie die zwei Gummielktroden mit Wasser befeuchten. Platzieren Sie den Brustgurt unter dem Brustkorb oder dem Brustmuskel, mit dem Logo nach außen, genau über Ihrem Brustbein. **HINWEIS:** Der Brustgurt muss fest und richtig platziert sein, um genaue und beständige Ablesungen zu senden. Wenn der Brustgurt zu locker sitzt, kann es sein, dass Ihnen eine ungleichmäßige Herzfrequenz angezeigt wird.

WARNUNG!

Die Herzfrequenzfunktion ist keine medizintechnische Funktion. Viele Faktoren können die Messung Ihrer Herzfrequenz beeinflussen. Die Herzfrequenzmessung dient nur als Übungshilfe

Ihr Benutzerprogramm wurde so entwickelt, dass Sie das Programm selbst einstellen und auch für spätere Trainingseinheiten abspeichern können. Folgen Sie dieser Anleitung, um das Benutzerprogramm zu benutzen:

1. Drücken Sie die Auswahl Taste, nachdem das Benutzerprogramm gewählt wurde.
2. Mit den (+) oder (-) Geschwindigkeits- oder Steigungstasten die gewünschte Zeit wählen und die Auswahl Taste drücken.
3. Mit den (+) oder (-) Geschwindigkeits- oder Steigungstasten die gewünschte Geschwindigkeit wählen und die Auswahl Taste drücken. Sie müssen eine Geschwindigkeit für alle 30 Segmente wählen, drücken Sie nach jedem Segment die Auswahl Taste.
4. Nachdem alle 30 Geschwindigkeitssegmente gewählt wurden, müssen Sie nun eine gewünschte Steigung für jedes Segment wählen. Mit den (+) oder (-) Geschwindigkeits- oder Steigungstasten die gewünschte Steigung wählen und die Auswahl Taste drücken. Nachdem Sie für alle 30 Segmente die Steigung gewählt haben, drücken Sie die Start Taste, um mit dem Training zu beginnen. Von diesem Zeitpunkt wurde Ihr Programm erfolgreich gespeichert und kann für spätere Trainingseinheiten wieder aufgerufen werden.
5. Um Ihre Programminformationen zu löschen, müssen Sie im Benutzerprogramm die Auswahl Taste für 5 Sekunden gedrückt halten.
6. Sie können die Geschwindigkeit und die Steigung, während Sie in einem gespeicherten Benutzerprogramm trainieren, ändern. Änderungen werden jedoch nicht gespeichert.

KONSULTIEREN SIE VOR DER AUFNAHME EINES TRAININGSPROGRAMMS IMMER IHREN ARZT:

WIE OFT? (Trainingshäufigkeit)

Der amerikanische Kardiologenverband empfiehlt, mindestens 3 bis 4 Mal pro Woche zu trainieren, um Ihr Herz fit zu halten. Wenn Sie sich ein anderes Ziel gesetzt haben, wie z.B. Ihr Gewicht oder Körperfett zu reduzieren, werden Sie Ihr Ziel schneller erreichen, wenn Sie häufiger trainieren. Unabhängig davon, ob Sie an 3 oder 6 Tagen trainieren, sollte es Ihr Ziel sein, Sport zu einer lebenslangen Gewohnheit zu machen. Viele Menschen halten mit Erfolg ein Fitnessprogramm durch, wenn sie eine bestimmte Tageszeit für Sport reservieren. Dies kann am Morgen vor dem Frühstück, in der Mittagspause oder abends beim Fernsehen sein. Wichtiger als der Zeitpunkt ist die Routine. Außerdem ist es sehr wichtig, dass Sie zu der gewählten Zeit nicht gestört werden. Um Ihr Fitnessprogramm durchzuhalten, muss dieses zu einer Priorität in Ihrem Leben werden. Zücken Sie also Terminkalender und Stift und tragen Sie Ihre Trainingszeiten für den kommenden Monat ein!

WIE LANGE? (Trainingsdauer)

Für Ausdauer: Training sollte die Dauer Ihrer Trainingseinheiten zwischen 24 und 32 Minuten betragen. Fangen Sie aber langsam an und steigern Sie schrittweise Ihre Trainingszeit. Falls Sie in den letzten Jahren nicht sportlich aktiv waren, ist es besser wenn Ihre Trainingszeit anfangs 5 Minuten beträgt. Ihr Körper braucht Zeit, um sich an das Training zu gewöhnen. Falls Ihr Ziel ist Gewicht zu reduzieren, ist es sinnvoll die Trainingszeit zu erhöhen, aber mit einem niedrigen Widerstandsgrad zu trainieren. Eine Trainingszeit von 48 Minuten und mehr eignet sich am besten, um Gewicht zu reduzieren.

WIE INTENSIV? (Trainingsintensität)

Wie intensiv Sie Ihr Training gestalten, hängt auch von Ihren Zielen ab. Wenn Sie Ihr Laufband für die Vorbereitung auf einen Marathonlauf benutzen, werden Sie wahrscheinlich härter trainieren als wenn Sie „nur“ Ihre Fitness erhöhen möchten. Unabhängig von Ihren langfristigen Zielen sollten Sie das Training stets langsam angehen lassen. Kardiovaskuläres Training muss keine Schmerzen bereiten, um dem Körper etwas Gutes zu tun! Für das Messen Ihrer Trainingsintensität gibt es zwei Möglichkeiten. Entweder Sie messen Ihre Herzfrequenz (mit den Herzfrequenzsensoren an der Armstange oder dem kabellosen Brustgurt), oder Sie beurteilen das gefühlte Niveau der körperlichen Anstrengung (das ist leichter, als es sich anhört!).

GEFÜHLTES NIVEAU DER KÖRPERLICHEN ANSTRENGUNG

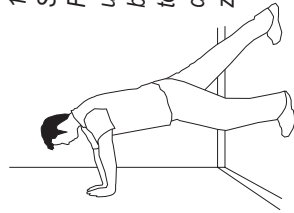
Die Trainingsintensität lässt sich leicht durch die Beurteilung des gefühlten Niveaus der körperlichen Anstrengung erfassen. Wenn Sie während des Trainings so außer Puste geraten, dass Sie keine normale Unterhaltung mehr führen können, trainieren Sie zu hart und sollten ein langsames Tempo anschlagen. Achten Sie auf andere Anzeichen zu hoher körperlicher Anstrengung.



DEHNEN

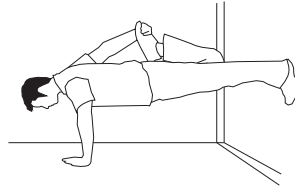
VOR DEM TRAINING DEHNEN

Vor dem Training empfehlen wir, zuerst einige Minuten lang ein paar leichte Dehn-Übungen zu machen. Auf diese Weise sind Sie beim Training gelenkiger und verringern die Verletzungsgefahr. Gehen Sie bei allen Dehn-Übungen behutsam vor. Die Übungen sollen keine Schmerzen bereiten. Achten Sie darauf die Übungen nicht unkontrolliert abzubrechen, sondern langsam in die Ausgangsposition zurückzukehren.



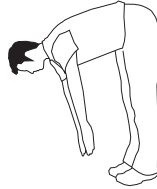
1. DEHNEN DER WADENMUSKULATUR

Stellen Sie sich in geringem Abstand vor eine Wand. Die linke Fußspitze sollte ungefähr 45 cm von der Wand und der rechte Fuß ungefähr 30 cm vom anderen Fuß entfernt sein. Stützen Sie sich mit beiden Handflächen an der Wand ab. Bleiben Sie mit der gesamten Fußsohle auf dem Boden, und halten Sie 15 Sekunden lang diese Stellung. Kehren Sie langsam in Ihre Ausgangsposition zurück. Wechseln Sie die Beine und wiederholen Sie die Übung.



2. DEHNEN DER OBERSCHENKELMUSKULATUR

Stützen Sie sich an einer Wand ab, heben Sie Ihr linkes Bein, umfassen Sie mit der linken Hand das linke Fußgelenk und ziehen Sie Ihren Fuß 15 Sekunden lang an den Oberschenkel. Übung mit rechtem Bein und rechter Hand wiederholen.



3. DEHNEN DER BEINE UND DER UNTEREN RÜCKENMUSKULATUR

Setzen Sie sich mit geschlossenen Beinen auf den Boden und strecken Sie die Arme so weit wie möglich gerade nach vorne. Knie nicht beugen. Strecken Sie Ihre Finger bis zu den Zehen und halten Sie diese 15 Sekunden lang fest. Kehren Sie langsam in Ihre Ausgangsposition zurück und setzen Sie sich aufrecht hin. Übung einmal wiederholen.



BEDEUTUNG VON WARMLAUF- UND ABKÜHLPHASE

AUFWÄRMEN

Die ersten 2 bis 5 Minuten sollten Sie sich aufwärmen. Beim Aufwärmen lockern Sie Ihre Muskeln und bereiten sich auf das anstrengendere Training vor. Stellen Sie sicher, dass Sie sich auf dem Gerät in einem langsamen Tempo warm machen.

ABKÜHLEN

Beenden Sie nie abrupt Ihr Training! Eine Abkühlphase erlaubt Ihrem Herzen, sich langsam an die geringeren Anforderungen anzupassen. Stellen Sie sicher, dass Sie in der Abkühlphase ein langsames Tempo anschlagen, damit sich Ihre Herzfrequenz verlangsamen kann. Wiederholen Sie nach der Abkühl-Phase die oben beschriebenen Dehn-Übungen, und lockern Sie Ihre Muskeln.



ERREICHEN IHRER FITNESSZIELE

Ein wichtiger Schritt bei der Erstellung eines Langzeit-Fitnessprogramms ist die Festsetzung der angestrebten Ziele. Ist das Hauptziel eine Gewichtsreduzierung? Eine Verbesserung des Muskeltonus? Eine Senkung des Stressniveaus? Die Vorbereitung auf Wettläufe im Frühjahr? Wenn Sie sich über Ihre Ziele im Klaren sind, ist es für Sie einfacher, ein effektives Trainingsprogramm zu erstellen. So könnten Ihre Trainingsziele und Trainingsintensität aussehen:

- Gewichtsreduzierung – weniger Widerstand, längeres Training
- Verbesserte Körperform – Intervalltraining, Wechsel zwischen hohen und niedrigen Widerständen
- Mehr Energie im Alltag – mehrere kurze Tages-Trainingseinheiten
- Bessere sportliche Leistung – Training mit hohen Widerständen
- Besseres Herz- Kreislaufsystem – angemessene Widerstände, längeres Training

Definieren Sie Ihre Ziele möglichst in genauen und messbaren Werten, und halten Sie Ihre Ziele anschließend schriftlich fest. Je genauer Sie Ihre Ziele definieren, desto leichter sind Fortschritte erkennbar. Wenn Sie sich langfristige Ziele setzen, unterteilen Sie diese in monatliche und wöchentliche Etappenziele. Langfristige Ziele motivieren Sie möglicherweise nicht genug. Kurzfristige Ziele sind leichter zu erreichen. Sie können sich auf der Konsole verschiedene Daten (Entfernung, Kalorienverbrauch, Trainingsdauer) anzeigen lassen, um Ihre Fortschritte zu verfolgen.

WOCHENTABELLE

WOCHE NR. _____		WOCHENZIEL _____		KOMMENTARE
TAG	DATUM	ENTFERNUNG	KALORIEN	
SONNTAG				
MONTAG				
DIENSTAG				
MITTWOCH				
DONNERSTAG				
FREITAG				
SAMSTAG				
WOCHENGESAMTERGEBNISSE				

WOCHE NR. _____		WOCHENZIEL _____		KOMMENTARE
TAG	DATUM	ENTFERNUNG	KALORIEN	
SONNTAG				
MONTAG				
DIENSTAG				
MITTWOCH				
DONNERSTAG				
FREITAG				
SAMSTAG				
WOCHENGESAMTERGEBNISSE				

WOCHE NR. _____		WOCHENZIEL _____		KOMMENTARE
TAG	DATUM	ENTFERNUNG	KALORIEN	
SONNTAG				
MONTAG				
DIENSTAG				
MITTWOCH				
DONNERSTAG				
FREITAG				
SAMSTAG				
WOCHENGESAMTERGEBNISSE				

WOCHENTABELLE

WOCHE NR. _____		WOCHENZIEL _____		KOMMENTARE
TAG	DATUM	ENTFERNUNG	KALORIEN	
SONNTAG				
MONTAG				
DIENSTAG				
MITTWOCH				
DONNERSTAG				
FREITAG				
SAMSTAG				
WOCHENGESAMTERGEBNISSE				

WOCHE NR. _____		WOCHENZIEL _____		KOMMENTARE
TAG	DATUM	ENTFERNUNG	KALORIEN	
SONNTAG				
MONTAG				
DIENSTAG				
MITTWOCH				
DONNERSTAG				
FREITAG				
SAMSTAG				
WOCHENGESAMTERGEBNISSE				

WOCHE NR. _____		WOCHENZIEL _____		KOMMENTARE
TAG	DATUM	ENTFERNUNG	KALORIEN	
SONNTAG				
MONTAG				
DIENSTAG				
MITTWOCH				
DONNERSTAG				
FREITAG				
SAMSTAG				
WOCHENGESAMTERGEBNISSE				

PROBLEM: Die Sicherung des Laufbands löst während des Trainings aus.

MÖGLICHE LÖSUNGEN: Bitte Folgendes überprüfen:

- Stellen Sie sicher, dass das Laufband garz allein (ohne andere Geräte) an einen 20-A-Anschluss angeschlossen ist.
- Stellen Sie sicher, dass das Gerät nicht in ein Verlängerungskabel oder einen Anschluss mit Überspannungsschutz eingesteckt ist.
- Stellen Sie sicher, dass das Gerät nicht an eine Steckdose mit FI-Schutz oder einen Stromkreis angeschlossen ist, an den eine FI-geschützte Steckdose angeschlossen ist.

PROBLEM: Der Laufgurt verrutscht während des Trainings.

MÖGLICHE LÖSUNGEN: Bitte Folgendes überprüfen:

- Überprüfen Sie, ob sich das Laufband auf einer ebenen Fläche befindet.
- Stellen Sie sicher, dass der Gurt vorschriftsmäßig gespannt und zentriert ist (siehe Abschnitt für das Spannen und Zentrieren des Gurtes).

PROBLEM: Die Geschwindigkeit wird falsch angezeigt

MÖGLICHE LÖSUNGEN: Auto-Kalibrierung des Laufbands

- Schließen Sie das Laufband an und stecken Sie den Sicherheitsschlüssel in die Konsole. Halten Sie die Steigungs-, "+" und die Geschwindigkeits-, "-" Taste für ca. 5 Sekunden gedrückt und um den Modus für Benutzereinstellungen zu gelangen. Die Konsole wird nun piepen und „ENG0“ wird auf der Anzeige erscheinen.
- Drücken Sie die Geschwindigkeitstaste „+“ oder „-“ bis „ENG2“ auf der Anzeige erscheint.

• Zum Auswählen die Auswahl Taste drücken. Drücken Sie Start, um zu beginnen. Der Laufgurt wird von selbst starten und die Auto-Kalibrierung wird die richtigen Geschwindigkeitswerte eingeben und speichern.

• Nach erfolgreicher Kalibrierung, wird das Laufband einige Male piepen. Die Konsole wird automatisch den Modus für Benutzereinstellungen verlassen und zu dem Startbildschirm zurückkehren.

FEHLERSUCHE – HERZFREQUENZ

Überprüfen Sie, ob sich in der Nähe des Trainingsbereichs Störquellen befinden, wie Leuchtstoffröhren, Computer, elektrische Zäune, Alarmanlagen oder Anlagen mit großen Motoren. Diese Geräte können zu falschen Anzeigen führen.

Unter folgenden Bedingungen können fehlerhafte Werte erfasst werden:

- Zu festes Umfassen der Griffstangen. Halten Sie die Griffstangen nicht zu fest, wenn Sie Ihre Hände auf die Pulsfühler legen.
- Konstante Bewegungen und Schwingungen, die Sie während des gesamten Trainings Ihre Hände auf den Pulsfühler liegen lassen. Bei fehlerhaften Anzeigen Hände nur so lange auf Pulsfühler legen, bis Ihre Herzfrequenz angezeigt wird.
- Bei schwerem Atmen während des Trainings.
- Wenn Sie Ringe tragen.
- Bei trockenen oder kalten Händen. Reiben Sie Ihre Hände gegeneinander, um sie zu befeuchten oder aufzuwärmen.
- Bei Herzrhythmusstörungen.
- Bei Arteriosklerose oder Durchblutungsstörungen der Herzkranzgefäße.
- Bei dicker Hornhaut an den Handballen.

Wenn Sie das Problem nicht anhand der oben aufgeführten Lösungsvorschläge beheben können, benutzen Sie das Laufband nicht mehr und schalten Sie es ab.

BITTE WENDEN SIE SICH FÜR WEITERE HILFE AN IHREN VERTRIEBSHÄNDLER.

Wenn Sie unseren Service oder Ihren Vertriebshändler anrufen, benötigen Sie vermutlich folgende Informationen. Bitte notieren Sie folgende Angaben vor dem Gespräch:

- Modellbezeichnung
 - Seriennummer
 - Kaufdatum (Quittung oder Kreditkartenaufstellung)
- Damit Horizon Fitness Ihr Laufband warten kann, werden Ihnen wahrscheinlich detaillierte Fragen zu den aufgetretenen Problemen gestellt. Zu diesen Fragen können folgende gehören:
- Wie lange besteht das Problem bereits?
 - Tritt dieses Problem bei jeder Benutzung auf? Bei jedem Benutzer?
 - Im Falle eines Geräusches: Ist dieses vorne oder hinten am Gerät zu vernehmen? Um welche Art von Geräusch handelt es sich (wie z.B. Pochen, Schleifen, Quietschen, Surren)?
 - Wurde das Gerät geschmiert und gemäß Wartungsplan gewartet?

Die Antwort auf diese Fragen wird es den Technikern ermöglichen, die benötigten Ersatzteile zu bestellen und Ihnen die technische Beratung zukommen zu lassen, die notwendig ist, um Sie und Ihr Horizon Fitness-Laufband wieder zum Laufen zu bringen.

WARTUNG

Durch eine regelmäßige Reinigung des Laufbands und seiner Umgebung werden Wartungsproblemen und Anrufe beim Service vorgebeugt. Aus diesem Grund empfehlen wir, den nachfolgenden Wartungsplan einzuhalten.

NACH JEDER BENUTZUNG (TÄGLICH)

Reinigung und Überprüfung wie folgt:

- Laufband durch Druck auf den Ein-/Aussschalter abschalten, und Stromkabel aus der Steckdose ziehen.
- Laufmatte, Deck, Motorabdeckung und Konsolengehäuse mit einem feuchten Tuch abreiben. Niemals Reinigungsprodukte verwenden, da diese das Laufband beschädigen können.
- Stromkabel überprüfen. Ist dieses beschädigt, setzen Sie sich mit Horizon Fitness in Verbindung.
- Stellen Sie sicher, dass sich das Stromkabel nicht unter dem Laufband oder in einem anderen Bereich befindet, wo es abgeknirmt oder durchtrennt werden könnte.
- Spannung und Ausrichtung von Laufmatte überprüfen. Stellen Sie sicher, dass nicht andere Bestandteile durch eine verschobene Laufmatte beschädigt werden.

JEDE WOCHE

Reinigung unter dem Laufband wie folgt:

- Laufband durch Druck auf den Ein-/Aussschalter abschalten und Stromkabel aus der Steckdose ziehen.
- Laufband an eine entfernte Stelle transportieren.
- Staubpartikel oder anderen Schmutz, welcher sich möglicherweise unter dem Laufband angesammelt hat, abwischen oder absaugen.
- Laufband an seinen üblichen Platz zurückbringen.

JEDEN MONAT – WICHTIG!

- Laufband durch Druck auf den Ein-/Aussschalter abschalten und Stromkabel aus der Steckdose ziehen.
- Überprüfen Sie, ob alle Schrauben vorschriftsmäßig angezogen sind.
- Laufband abschalten und 60 Sekunden warten.
- Warten bis ALLE roten Leuchtanzeigen erloschen sind.
- Entfernen Sie die Schrauben der Motorabdeckung. Entfernen Sie die untere Mastschraube, um die Motorabdeckung nach oben hin abzuschleppen. Achten Sie darauf, dass Sie den Lack nicht zerkratzen, während Sie die Abdeckung den Mast hinaufschleppen. Halten Sie die Motorabdeckung oben während Sie die nächsten Schritte durchführen.
- Motor und untere Tati reinigen, um alle Fussel und Staubpartikel zu entfernen, welche sich möglicherweise angesammelt haben.

Wird diese Reinigung nicht vorgenommen, kann dies zum vorzeitigen Ausfall wichtiger elektrischer Bestandteile führen.

- Säugen und wischen Sie den Gurt mit einem feuchten Tuch. Säugen Sie alle schwarzen/weißen Teichen, die sich um das Gerät gesammelt haben könnten auf. Diese Teichen haben sich durch den normalen Laufbandgebrauch angesammelt.

ALLE 6 MONATE

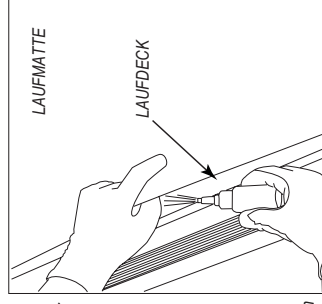
Es ist notwendig, das Laufdeck alle sechs Monate oder alle 240 Kilometer zu schmieren, um eine optimale Funktion des Laufbands zu gewährleisten. Sobald Sie die 240 Kilometer erreicht haben wird Sie die Konsole dazu auffordern das Laufband zu schmieren. Nur das Schmieröl von Horizon Fitness verwenden! Bitte wenden Sie sich an Horizon Fitness, wenn Sie Fragen zum Auftragen des Schmieröls haben.

- Laufband durch Druck auf den Ein-/Aussschalter abschalten und Stromkabel aus der Steckdose ziehen.

- Die beiden Schrauben an den hinteren Rollen lösen. (Am besten zwei entfernbare Markierungen auf beiden Seiten des Rahmens anbringen und Rollenposition markieren). Nach Lösen der Laufmatte den Schmierbehälter nehmen und auf die gesamte Oberfläche des Laufdecks Schmieröl auftragen. Beide Rollenschrauben wieder in der vorherigen Position anziehen (in Übereinstimmung mit den zuvor vorgenommenen Markierungen). Anschließend das Stromkabel einstecken, den Sicherheitsschlüssel einstecken, das Laufband einschalten und zwei Minuten auf dem Laufband gehen, um das Schmieröl gleichmäßig zu verteilen.
- Luftfedern mit Spray auf Teilonbasis schmieren.

• Sobald Sie mit dem Einschmieren fertig sind, stellen Sie die Konsole auf Null, indem Sie die Stoppaste und die Geschwindigkeitstaste „+“ für 5 Sekunden gedrückt halten.

EINSCHMIEREN

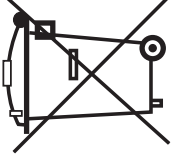


Bitte kontaktieren Sie bei Fragen zur Einschmierung Horizon Fitness

Garantiebestimmungen

Alle Hinweise zu unseren Garantiebestimmungen finden Sie auf der Garantie & Service Karte.

Sollte diese fehlen, fordern Sie diese bitte unter der Rufnummer 02234-9997-100 an.



D: Entsorgungshinweis Horizon Fitness/ Vision Fitness - Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

GB: Waste Disposal Horizon Fitness / Vision Fitness products are recyclable. At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

F: Remarque relative à la gestion des déchets/Les produits Horizon Fitness / Vision Fitness sont recyclables. A la fin sa durée d'utilisation, remettez l'appareil à un centre de gestion de déchets correct (collecte locale).

NL: Vervijderingsaanwijzing Horizon Fitness / Vision Fitness producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een op recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamel-punt).

E: Informaciones para la evacuación/Los productos de Horizon Fitness / Vision Fitness son reciclables. Cuando se termina la vida útil de un aparato o una máquina, entréguelos a una empresa local de eliminación de residuos para su reciclaje.

I: Indicazione sullo smaltimento/ prodotti Horizon Fitness / Vision Fitness sono riciclabili. Quando l'apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunali).

PL: Wskazówka dotycząca usuwania odpadów./ Producty firmy Horizon Fitness / Vision Fitness podlegają recyklingowi. Pod koniec okresu o ywalnoEci pros z oddac urzadzanie do wlaEciwego punktu usuwania odpadów (lokalny punkt zbiorczy).



HORIZON
FITNESS