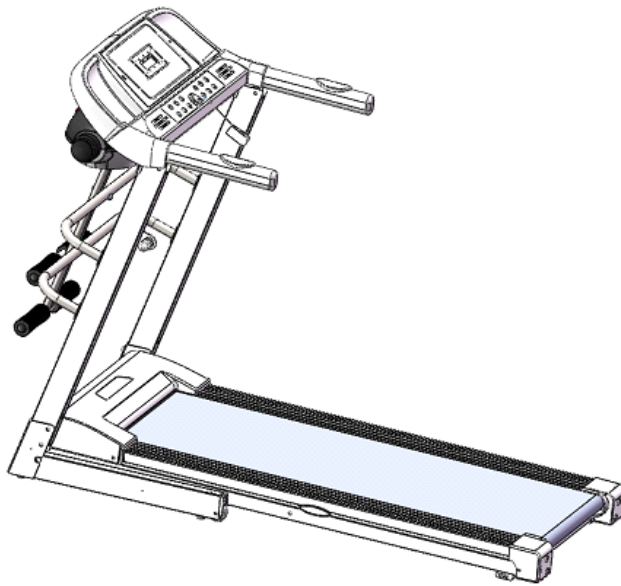


Bedienungsanleitung



Bitte lesen Sie diese Anleitung komplett durch, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen!

ACHTUNG

- ◆ Das Stromkabel muss geerdet sein und an eine separate Stromquelle (nicht an eine Mehrfachsteckdose!) angeschlossen werden, ehe das Gerät benutzt wird.
- ◆ Stellen Sie sicher, dass das Laufband vollkommen funktionsfähig und in einem einwandfreien Zustand ist, ehe Sie es benutzen.
- ◆ Um Verletzungen vorzubeugen, stellen Sie sich auf die Seitenleisten, ehe Sie mit dem Training beginnen.
- ◆ Klemmen Sie den Notaus an Ihre Kleidung, ehe Sie das Gerät in Betrieb nehmen.
- ◆ Drücken Sie "START", um das Laufband anzuschalten.
- ◆ Das Laufband ist für eine Person geeignet. Überladen Sie das Laufband keinesfalls.
Achten Sie auf eine korrekte und gesunde Körperhaltung beim Training.
- ◆ Die Geschwindigkeit lässt sich individuell auf den jeweiligen Nutzer einstellen.
- ◆ Das Gerät lässt sich durch Betätigen der "STOP"-Taste oder mittels Notaus abschalten.
- ◆ Schalten Sie nach jedem Training das Laufband ab und trennen Sie es vom Strom.

Sicherheitshinweise

- ◆ Laufband nur für den Innenbereich geeignet. Vermeiden Sie Feuchtigkeit jeglicher Art.
- ◆ Tragen Sie stets geeignete Sportbekleidung, wenn Sie das Gerät benutzen.
- ◆ Halten Sie Kinder vom Laufband fern.
- ◆ Warten Sie das Laufband regelmäßig.
- ◆ Achten Sie sowohl auf eine saubere Umgebung, wenn Sie das Laufband aufstellen, als auch auf eine niedrige Luftfeuchtigkeit.
- ◆ Lassen Sie das Laufband nicht länger als 2 Stunden an.
- ◆ Achten Sie während der Benutzung auf eine gute Luftzirkulation.
- ◆ Hinter dem Laufband sollte stets eine 2m x 1m freie Fläche sein.
- ◆ Falls Sie sich während der Benutzung des Geräts in irgendeiner Form unwohl fühlen (zum Beispiel Schwindel, Übelkeit, Herz- oder Atembeschwerden, Brustschmerzen, Kopfschmerzen o.Ä.) brechen Sie die das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.
- ◆ Bewahren Sie Schmiermittel stets ausserhalb der Reichweite von Kindern auf.
- ◆ Springen Sie niemals vom Laufband.
- ◆ Trennen Sie das Stromkabel stets behutsam von der Steckdose.
- ◆ Falls es zu Unfällen während der Benutzung kommt, unterbrechen Sie diese sofort und schalten Sie das Laufband unverzüglich ab.
- ◆ Sämtliche Reparaturen dürfen nur durch Fachpersonal erfolgen. Kontaktieren Sie vorher Ihren Händler.
- ◆ Achten Sie während der Benutzung darauf, dass Ihre Kleidung sicher sitzt und sich nichts verheddern kann.
- ◆ Halten Sie das Laufband von direkter Sonneneinstrahlung sowie Hitzequellen jeglicher Art fern.
- ◆ Falls sich das Laufband unkontrolliert verhält, halten Sie den Lenker fest und den Kopf gerade, und treten Sie auf die Seitenleiste des Laufbands.
- ◆ Trennen Sie das Laufband vom Strom, ehe Sie für einen Transport bewegen.
- ◆ Bauen Sie das Laufband nicht selbstständig auseinander.
- ◆ Das Laufband ist ausschließlich für einen Stromkreis mit 10A geeignet.
- ◆ Der Puls-Sensor dient nur zur Orientierung und stellt kein medizinisches Instrument dar.
- ◆ Falls Sie folgende Symptome (1-14) haben oder vermuten, konsultieren Sie erst Ihren Arzt, ehe Sie dieses Gerät verwenden.
①. Beschwerden, vergangene Operationen oder Schmerzen in der Wirbelsäule bzw. in den Gliedmaßen oder Gelenken.

- ②. Rheuma, Gicht oder Arthritis/Arthrose.
- ③. Osteoporose.
- ④. Kreislaufbeschwerden.
- ⑤. Atem-/Lungenbeschwerden.
- ⑥. Menschen mit Implanten oder einem Herzschrittmacher.
- ⑦. Tumore jeglicher Art.
- ⑧. Bluthochdruck, Beschwerden hinsichtlich dem Blutbild, Hautkrankheiten oder Entzündungen jeglicher Art.
- ⑨. Diabetes.
- ⑩. Offene oder heilende Wunden.
- ⑪. Fieber.
- ⑫. Rückenbeschwerden.
- ⑬. Schwangerschaft oder Menstruation.
- ⑭. Generelles Unwohlsein.

● Wickeln Sie das Kabel weder auf noch bedecken Sie dieses.

● Das Laufband darf ausschließlich von Menschen benutzt werden, die in uneingeschränkter geistiger Verfassung sind.

● Hantieren Sie niemals mit dem Laufband selbstständig hinsichtlich der Mechanik und Technik.

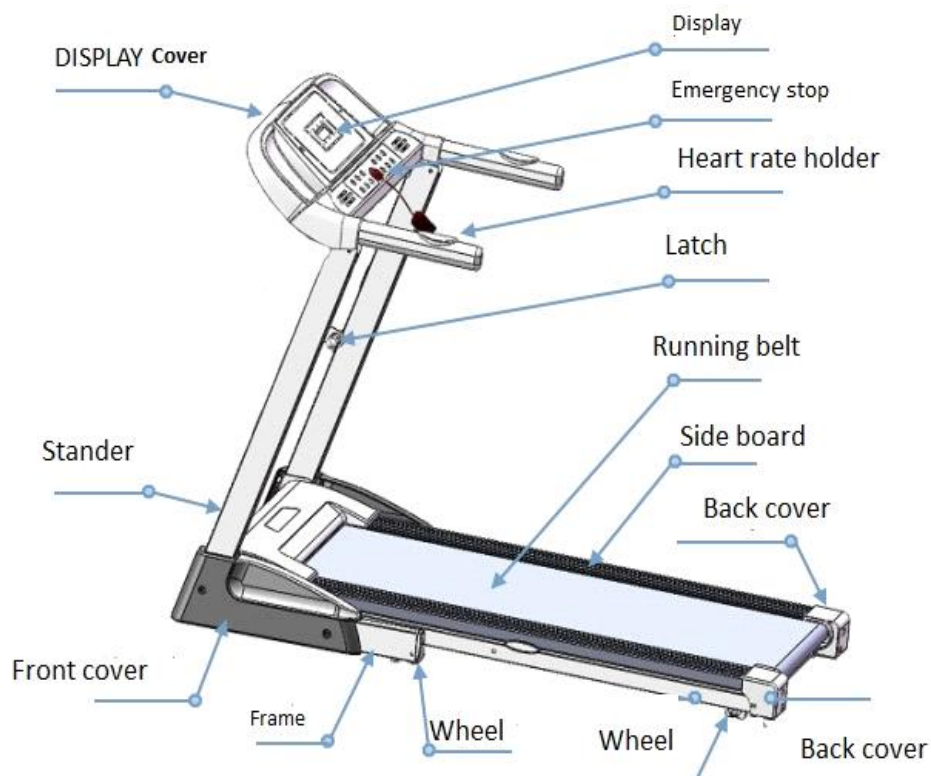
- Überanstrengen Sie sich nicht, während Sie dieses Laufband benutzen.
- Benutzen Sie das Laufband weder unmittelbar nach einer Mahlzeit noch wenn Sie sich müde fühlen.
- Das Laufband ist nur für den privaten Haushaltsgebrauch bestimmt.
- Trinken und essen Sie nicht während der Benutzung des Laufbands.
- Benutzen Sie das Laufband niemals unter Einfluss von Alkohol, Medikamenten oder Drogen.
- Bewahren Sie während der Benutzung keine harten, scharfen oder spitzen Gegenstände in ihren Taschen auf.
- Achten Sie stets auf die Unversehrtheit des Stromkabels dieses Laufbands.
- Schalten Sie das Laufband weder während der Benutzung aus noch trennen Sie es vom Strom.
- Hantieren Sie mit dem Stromkabel oder der Steckdose ausschließlich mit trockenen Händen.
- Halten Sie das Laufband stets sauber.
- Trennen Sie vor jeder Wartung das Laufband vom Strom.
- Falls das Laufband fehlerhaft ist, beenden Sie die Benutzung und trennen Sie es unverzüglich vom Strom.
- Wenn Sie das Stromkabel vom Strom trennen, ziehen Sie nicht am Kabel selbst, sondern halten Sie das Kabel am Stecker selbst fest.
- Falls Sie in Ihrer Beurteilung hinsichtlich der Erdung des Geräts unsicher sind, fragen Sie einen Elektriker, ehe Sie das Gerät benutzen.
- Dieses Laufband ist nicht für medizinische Zwecke ausgelegt.

QUALITÄTSGARANTIE

- Dieses Laufband besteht aus hochwertigen Materialien.
- Wir beheben sämtliche der Gewährleistung betreffenden Mängel dieses Geräts.
- Dieses Laufband hat eine Gewährleistung von 1 Jahr ab Kaufdatum. Kontaktieren Sie bei Mängel innerhalb des Gewährleistungszeitraums Ihren Händler. Führen Sie keine Reparaturen am Gerät selbstständig durch.
- Die Gewährleistung verfällt bei:
 - ◆ Externe Schädigung des Geräts.
 - ◆ Gebrauch von Ersatzteilen von Dritten / Benutzung nicht-originaler Ersatzteile.
 - ◆ Schäden durch falsche Bedienung des Geräts.
 - ◆ Nichtbeachtung der in dieser Bedienungsanleitung enthaltenen Hinweise.
- Normale Abnutzung bei gängigen Verschleißteilen, wie das Band selbst, fallen nicht in die Gewährleistung.

- Falls Sie Ersatzteile benötigen, kontaktieren Sie Ihren Händler, und halten Sie folgende Dinge bereit:
 - ◆ Bedienungsanleitung
 - ◆ Artikelnummer
 - ◆ Vorhandene Ersatzteile
 - ◆ Kaufbeleg
- Retournieren Sie keine Ware an Ihren Händler, ohne dieses Vorgehen vorher mit ihm abgesprochen zu haben, da für Sie ansonsten Gebühren anfallen könnten.

PRODUKTVORSTELLUNG



Maximale Belastung	90kg
Maße	1520mm X 690mm X 1170mm
Laufbandgröße	1200mm X 400mm
Geschwindigkeit	0.6-14km/h

TECHNISCHE DATEN

ASSEMBLE







- Lesen und verinnerlichen Sie sämtliche in dieser Anleitung enthaltenen Hinweise, ehe Sie das Laufband verwenden.
- Entpacken Sie alle Teile und verschaffen Sie sich vor der Montage einen Überblick.
- Kontrollieren Sie den gesamten Lieferumfang auf Vollständigkeit.
- Halten Sie sich bei der Montage strikt an diese Anleitung.

- Halten Sie sämtliches Verpackungsmaterial sowie Werkzeug fern von Kindern.
- Montage darf ausschließlich durch Erwachsene erfolgen.



Achtung: Seien Sie während der Montage vorsichtig und aufmerksam.

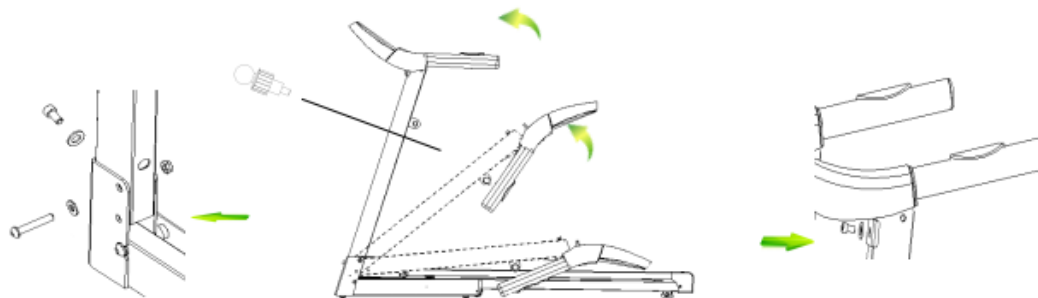
Zubehörliste

Teil	Stück		
Hauptteil 	1		
Abdeckung-R 	1		
Abdeckung-L 	1		
Audiokabel 	1		
	1		
Schmiermittel 	1		
Kleinteile	1		

Montageanleitung

Schritt 1:

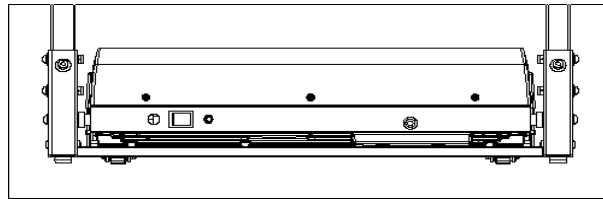
- ◆ Klappen Sie die Lenkstange nach oben (siehe Bild)
- ◆ Benutzen Sie #1 (4 St. M8 X 45 Schraube), #3 (2 St. M8 X 20 Schraube), #2 (6 St. Unterlegscheibe), #4 (4 St. M8 Mutter) um den Ständer sicher zu arretieren. Benutzen Sie #3 (2 St. M8 X 20 Schraube) und #2 (2 St. Unterlegscheibe) um den Lenker zu fixieren.



- ◆ Bringen Sie den #5 (Arretierungsknauf) gemäß der Abbildung sicher an.

Benutzerhinweise

1. Verbinden Sie das Stromkabel mit einer Steckdose und schalten Sie das Laufband an. Das Display wird hierbei aufleuchten.



2.

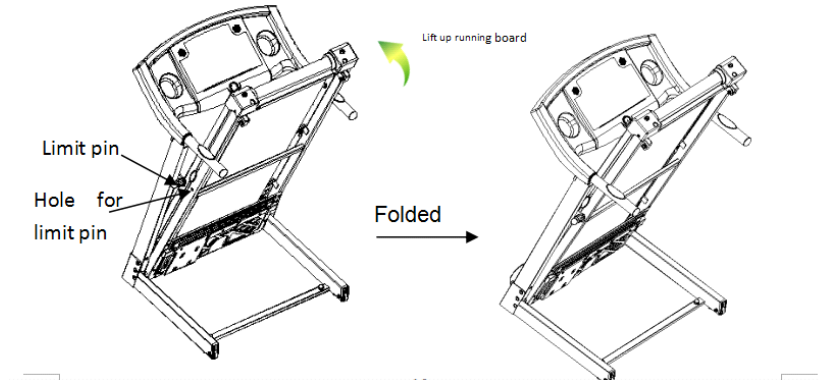
Das Laufband funktioniert nur, wenn der Notaus mit der gelben Stelle im Display verbunden ist. Das andere Ende des Notaus muss an Ihre Kleidung geklemmt werden. Lösen Sie den Notaus indem Sie diesen von der gelben Verbindungsstelle im Display trennen, falls ein Notfall während der Benutzung des Laufbands geschieht.



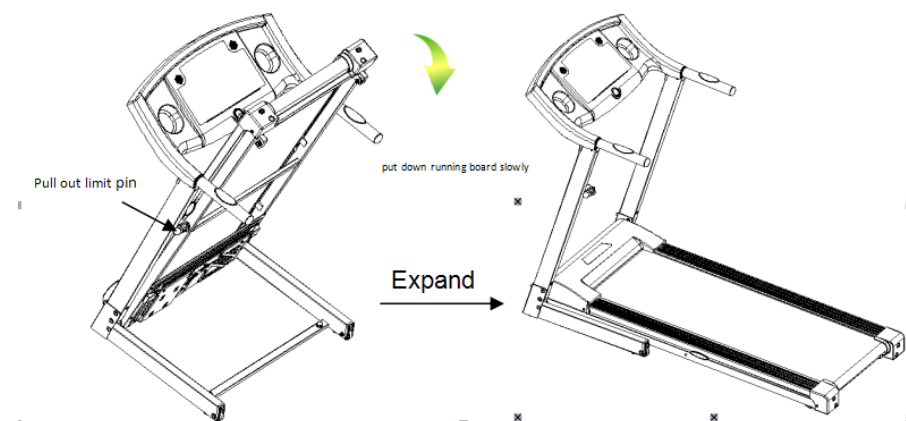
3.

Zusammenfalten des Laufbands:

- ◆ Schalten Sie zunächst das Laufband aus und trennen Sie das Stromkabel vom Strom.
- ◆ Heben Sie das Laufband mit einer Hand und ziehen Sie mit der anderen Hand den Arretierungsknauf. Richten Sie den Arretierungsknauf mit dem für ihn vorgesehenen Loch aus, um das Laufband sicher zusammengefaltet zu fixieren.

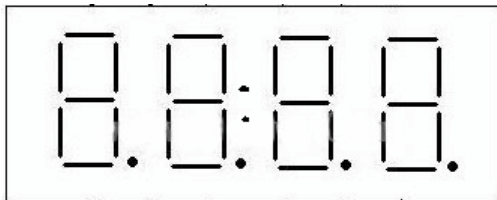


- ◆ Um das Laufband auseinanderzufalten, ziehen Sie den Arretierungsknauf mit einer Hand und klappen Sie mit der anderen Hand behutsam das Laufband auseinander.



DISPLAY

1. Display-Sticker









2. Display-Anzeige

◆ “Speed” (Geschwindigkeit), “Distance” (Reichweite), “Palpitation” (Puls), “Time” (Zeit), “Height” (Körpergröße), “Weight” (Gewicht), “Age” (Alter), “Calorie” (Kalorienverbrauch) wird im Display angezeigt. “OFF” wird angezeigt wenn der Notaus ausgelöst wird.

◆ Time, Distance, Calorie, Speed wechseln in der Anzeige alle 8 Sekunden durch.

◆ Indem Sie den Puls-Sensor 30 Sekunden lang halten, wird Ihre Herzfrequenz angezeigt.

3. Tasten

	START : Nach einem 3-sekündigen Countdown startet das Laufband in der niedrigsten Geschwindigkeitsstufe.
	STOP : Durch Drücken dieser Taste, verlangsamt sich das Laufband allmählich, ehe es zum Stopp kommt.
	COUNTDOWN-MODUS : Befindet sich das Laufband im Standby, können Sie verschiedene Countdown-Modi auswählen: 15min Countdown, 1km Countdown und 50kcal Countdown
	PROGRAMM-TASTE
	GESCHWINDIGKEITSTASTEN : 2KM/H, 4KM/H, 6KM/H, 8KM/H, 10KM/H, 12KM/H
	GESCHWINDIGKEITS-WECHSLER : Stellen Sie während der Benutzung die verschiedenen Geschwindigkeiten ein.

4. Hauptfunktionen

Schalten Sie das Laufband an und Sie geraten nach 3 Sekunden in den "Manuellen Modus" .

◆ Schnellstart (Manueller Modus) :

Verbinden Sie den Notaus mit dem Display, drücken Sie START und das Laufband startet nach einem 3-sekündigen Countdown in der niedrigsten Geschwindigkeitsstufe.

Mittels den "+" und "-" Tasten kann die Geschwindigkeit angepasst werden.

◆ Count-Down-Modus:

Durch Drücken der "MODE" -Taste wechselt man zwischen den Modi TIME, DISTANCE und

CALORIE. Durch Drücken der Tasten "+" und "-" kann man Einstellungen im Menü vornehmen. Durch Drücken der "START" -Taste wird ein 3-sekündiger Countdown angezeigt, woraufhin das Laufband in der niedrigsten Geschwindigkeitsstufe startet.

Mit den Tasten "+" und "-" kann man die Geschwindigkeit einstellen; bei Geschwindigkeit "0" verlangsamt sich das Laufband allmählich, bis es schließlich zum Stillstand kommt.

• Einstellungsmöglichkeit:

	Parameterbereich		
Geschwindigkeit	0.6-14.0 km/h	-----	
Zeit	0:00—99:59	30:00	
Reichweite	0.00km—99.9km	1.00km	
Kalorienverbrauch	0Kcl—999Kcl	50Kcl	

Fehlercodes

Code	Mögliche Ursache	Lösung
Gerät startet nicht	1. Start-Knopf wurde nicht betätigt oder es liegt keine Stromverbindung vor.	Verbinden Sie das Laufband mit dem Strom und betätigen Sie die Start-Taste.
	2. Der Notaus ist nicht am Gerät.	Verbinden Sie den Notaus mit dem Laufband.
	3. Stecker vom Spannungswandler nicht richtig verbunden.	Stellen Sie sicher, dass der Stecker vom Spannungswandler richtig verbunden wird.
	4. Kurzschluss	Untersuchen Sie Eingang, Ausgang und Kabelverbindungen am Laufband.

Plötzlicher Stopp während Normalbetrieb	1. Notaus wurde ausgelöst	Verbinden Sie den Notaus mit dem Laufband.
	2. Fehlfunktion	Kontaktieren Sie Ihren Händler.
Fehlerhafte Tastenfunktion	1. Fehlende Tasten	Kontaktieren Sie Ihren Händler.
	2. Fehlerhafte Tasten	Kontaktieren Sie Ihren Händler.
	3. Lose Kabelverbindungen an der Armatur	Kontaktieren Sie Ihren Händler und verbinden Sie gegebenenfalls die losen Kabel.
Keine Anzeige der Herzfrequenz	1. Puls-Sensor wurde nicht eingebaut oder die Kabel am Puls-Sensor sind lose	Verbauen Sie den Puls-Sensor ordnungsgemäß oder verbinden Sie die losen Kabel.
	2. Fehlerhafte Elektronik	Kontaktieren Sie Ihren Händler.
Fehlerhafte Display--Anzeige	1. Lockere Schrauben am Display	Ziehen Sie die Schrauben fest.
	2. Fehlerhafte Elektronik	Kontaktieren Sie Ihren Händler.
E01	Problem zwischen integriertem Schaltkreis und der Schaltplatine	Kontrollieren Sie die Kabelverbindung zwischen Schaltkreis und Platine. Kontaktieren Sie gegebenenfalls Ihren Händler.
E02	Explosionsschutzmaßnahme	Kontaktieren Sie Ihren Händler.
E03	Fehlermeldung bezüglich dem Steuergerät	1. Schmiermittelapplikation 2. Austausch des Motors. 3. Kontaktieren Sie Ihren Händler.
E05	Fehler bezüglich Steuergerät	Austausch des Steuergeräts.
E07	Datumsanzeige wird nicht (richtig) angezeigt	Austausch des integrierten Schaltkreises oder Neueinstellung des Datums.

Tägliche Pflege / Wartung

Laufbandpflege:

Eine richtige Pflege bzw. Wartung des Laufbands verlängert die Lebenszeit Ihres Laufbands, wohingegen eine falsche oder mangelhafte Pflege bzw. Wartung die Lebenszeit verkürzt.

ACHTUNG:

- Setzen Sie das Laufband weder direkter Sonneneinstrahlung noch Feuchtigkeit aus. Verwenden Sie keine rauen Putzwerkzeuge, Scheuermittel oder scharfe/ätzende Mittel um Ihr Laufband zu reinigen.
- Kontrollieren Sie regelmäßig alle Teile des Laufbands, und tauschen Sie defekte Teile sofort aus.

Einstellung des Bandes

Falls Sie während der Benutzung bemerken, dass das Band etwas lockerer wird, oder nicht mehr so glatt läuft, können Sie dieses wieder fester ziehen.

- Verwenden Sie einen 6mm Imbusschlüssel um die linke Einstellschraube des Laufbands festzuziehen. Drehen Sie zunächst die Einstellschraube um 90° im Uhrzeigersinn.
- Gehen Sie genauso auf der anderen Seite mit der rechten Einstellschraube vor. Achten Sie darauf, dass die beiden Einstellschrauben immer um die gleiche Gradzahl gedreht wird, da beide Einstellschrauben gleichermaßen eingestellt sein müssen.
- Testen Sie das Laufband und wiederholen Sie gegebenenfalls Schritte 1 und 2, wenn das Band noch nicht fest genug ist.
- Achten Sie darauf, dass das Laufband nicht zu fest gezogen wird. Es sollte während dem Betrieb kein Reibungsgeräusch entstehen.

Um das Band zu lockern, drehen Sie die Einstellschrauben gegen den Uhrzeigersinn.

Im Fall eines verrutschten Bandes

Es kann vorkommen, dass das Band sich etwas verschiebt wenn Sie es benutzen. Normalerweise müssen Sie das Laufband lediglich kurz starten, ohne, dass Sie darauf laufen, damit sich das Band wieder zentriert. Falls es sich nicht wieder von selbst korrekt ausrichtet, gehen Sie wie folgt vor:

- Lassen Sie das Laufband ohne, dass Sie darauf stehen, bei 6 km/h laufen.
- Beobachten Sie das Band entlang der rechten und linken Seite.
- Zieht das Band nach links, ziehen Sie die linke Einstellschraube um 90° im Uhrzeigersinn fester.
- Zieht das Band nach rechts, ziehen Sie die rechte Einstellschraube um 90° im Uhrzeigersinn fester.
- Wiederholen Sie diese Justierung, bis das Band mittig ausgerichtet ist.
- Erhöhen Sie danach die Geschwindigkeit auf 16 km/h und beobachten Sie, ob das Band mittig bleibt. Falls nicht, wiederholen Sie die Schritte 1 bis 3.

4. Ziehen Sie keinesfalls die Einstellschrauben zu fest, da dies dem Laufband schaden kann.

Falls das Problem nicht behoben wird, versuchen Sie etwas auf dem Laufband zu laufen, ehe Sie die Einstellschrauben wieder einstellen.



T: Enger L: Lockerer

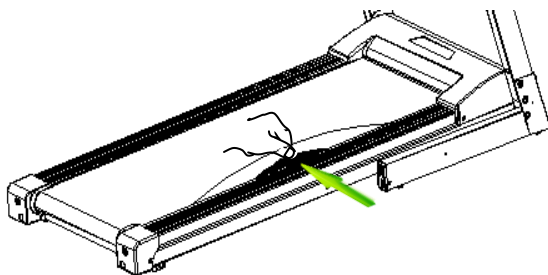
Schmiermittel

Schmieren Sie nach einer Benutzung von 30 Stunden, oder nach spätestens nach 30 Tagen, regelmäßig das Laufband gemäß der folgenden Abbildung.

Benutzung eines Petroleumfreien Silikonöls

◆ Wie sie das Laufband schmieren:

- ① Das Befüllrohr befindet sich auf der Unterseite des Bands. (wie unten gezeigt)
- ② Schneiden sie die Spitze der Schmiermittelflasche ein damit sie das Öl in das Befüllrohr einfüllen können.
- ③ Heben Sie das Laufband dazu an, damit sie das Schmiermittel in die Mitte des Trittbretts einfüllen können. Dann legen Sie das Laufband wieder auf die Lauffläche und drücken die Öl Injektion von Hand und drehen dabei das Laufband, um das Schmiermittel gleichmäßig auf dem Laufband zu verteilen.
- ④ Warten Sie nach dem Einschalten des Geräts eine Minute, bis das Schmiermittel gleichmäßig verteilt ist, erst dann verwenden sie das Laufband erneut.



Reinigung

Regelmäßige Reinigung verlängert die Lebensdauer des Laufbands.

- Reinigen Sie das Laufband nur, wenn es vorher vom Strom getrennt wurde.
- Trocknen Sie mit einem weichen Tuch eventuellen, am Gerät befindlichen, Schweiß nach jeder Benutzung.

Reinigen Sie das Laufband nach jeder Trainingseinheit.

- Säubern Sie wöchentlich das Band selbst.

Einlagerung

Beim Einlagern des Laufbands, trennen Sie es vom Strom und achten Sie auf einen sauberen, trockenen Lagerort.

Transport/Bewegung des Lauf

Trennen Sie das Laufband vom Strom, klappen Sie es hoch und benutzen Sie die Rollen, um es zu schieben.

ACHTUNG!

Lesen, verinnerlichen und befolgen Sie sämtliche in dieser Bedienungsanleitung enthaltenen Hinweise.

Halten Sie Kinder und Haustiere vom Laufband als auch von dessen Zubehör und Verpackungsmaterial fern.

Achten Sie darauf, dass alle für die Funktionalität des Laufbands notwendigen Kleinteile sicher und fixiert am Gerät befestigt sind.

TIPPS UND ANREGUNGEN ZUM TRAINING

Konsultieren Sie vor der Verwendung dieses Laufbands Ihren Hausarzt und lassen Sie sich hinsichtlich der Benutzung dieses Gerätes von ihm beraten. Dieses Gerät sollte nur benutzt werden, wenn ein Arzt dies befürwortet.

Bevor Sie auf dieses Gerät steigen um mit Ihrem Work-Out zu beginnen, sollten Sie sich immer 5 bis 10 Minuten Zeit nehmen, Ihren Körper für den anstehenden Sport richtig vorzubereiten. Indem Sie sich dehnen, entspannen Sie Ihre Muskulatur, die gestreckt und mit Blut und somit mit Nährstoffen versorgt wird. Dadurch verringern Sie Muskelkater, Muskelverkrampfungen und Zerrungen während dem Sport. Bringen Sie zusätzlich Ihren Kreislauf vor dem Work-Out in Schwung, indem Sie kurze Aufwärmübungen machen, bei denen sich Ihr Puls leicht erhöht. Dadurch steigt Ihre Körpertemperatur schon mal und Ihr Körper stellt sich auf die bevorstehende sportliche Aktivität ein. Wer sich vor dem Sport richtig aufwärmt, schont seinen Körper und erzielt schneller und langfristiger seine gesetzten Ziele.

Nehmen Sie sich die Zeit.

Nach Ihrer Aufwärmphase können Sie mit dem eigentlichen Sport beginnen. Wählen Sie Ihr Trainingsprogramm so, dass die Leistung und Anstrengung gegenüber den Aufwärmübungen erhöht wird. Gehen Sie dennoch, gerade in den ersten Wochen, sachte an das Training und überanstrengen Sie sich nicht. Gehen Sie keinesfalls an Ihr absolutes Limit. Das Trainingsprogramm sollte jedoch hinsichtlich der Intensität immer so gewählt werden, dass Sie Ihre Trainingseinheit konstant bis zum Ende durchhalten können. Achten Sie unbedingt darauf, dass Sie sich nicht überanstrengen oder gerade in den ersten Tagen übereifrig eine zu hohe Leistung von sich selbst erwarten oder fordern. Sie werden merken, dass Sie schon nach wenigen Wochen oder sogar Tagen Ihr Work-Out intensivieren können, da sich Ihr Körper an die regelmäßige Leistungsanforderung gewöhnen wird.

Herz und Lunge werden sich an die sportliche Aktivität gewöhnen: Ihre Lungen werden leichter Sauerstoff aufnehmen können und Ihr Herz wird nicht mehr so schnell schlagen müssen, um Ihren Körper mit ausreichend Blut zu versorgen. Das entlastet beide Organe enorm. Wer also fit ist, fühlt sich nicht nur besser, sondern lebt auch gesünder und schont seinen Körper.

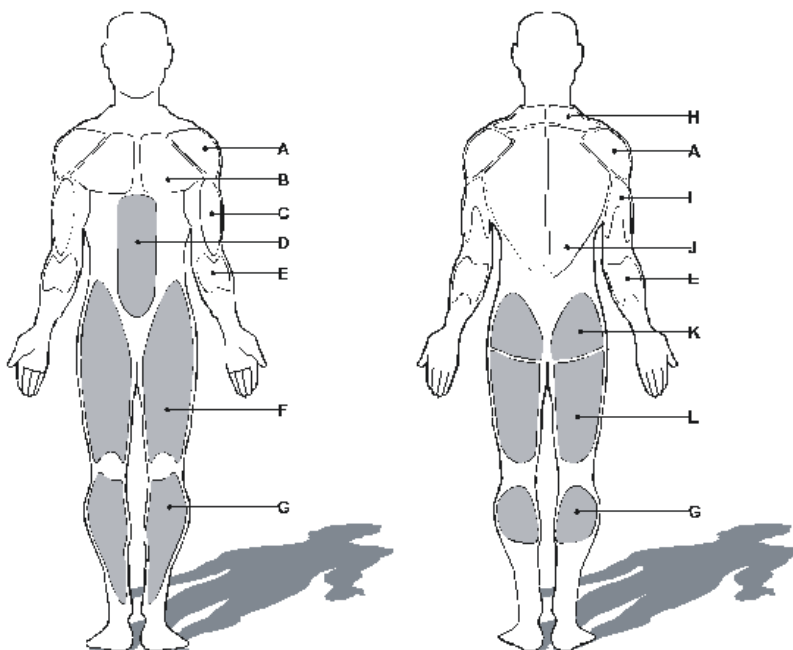
Achten Sie stets darauf, dass Sie während dem Sport regelmäßig atmen. Vermeiden Sie es, die Luft anzuhalten oder das Leistungslevel so hoch zu wählen, dass Sie keuchen oder Ihre Atmung unruhig wird. Atmen Sie regelmäßig, kontrolliert, ruhig und vor allem bewusst. Nach jedem Work-Out sollten Sie ein paar Minuten tief durchatmen und pausieren, bis sich Ihr Puls etwas senkt. Im Anschluss nehmen Sie sich nochmal 5 bis 10 Minuten Zeit, um Ihren Körper erneut zu dehnen, damit

die vom Work-Out angestrenzte Muskulatur gestreckt wird und sich entspannen kann. Sie vermeiden dadurch langfristig lästigen Muskelkater.

Warum Sie Sport betreiben möchten, wissen Sie selbst am besten; ob körperlich fitter zu werden oder um Kalorien zu verbrennen - die Motivation kann bei jedem Menschen unterschiedlich sein. Dennoch gilt für alle eine Grundregel: Wenn Sie konsequent Sport machen, werden Sie schon bald merken, dass es Ihnen relativ leicht fallen wird, Ihre Leistung - bei gleichbleibender Anstrengung - schon bald zu erhöhen. Sobald Sie diese ersten Veränderungen wahrnehmen, wird sich das positiv auf Ihre Lust am Sport und Motivation auswirken. Sie werden merken, dass Sport auch Spaß macht - vor allem, wenn man am Ball bleibt!

Muskelpartien

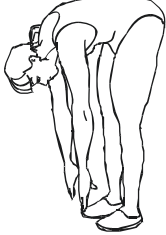




Bei der Benutzung dieses Laufbands werden hauptsächlich die unteren Muskelpartien im Körper beansprucht, welche in der folgenden Abbildung grau gekennzeichnet sind.



A: Schultermuskeln
 B: Brustmuskeln
 C: Bizeps
 D: Bauchmuskeln
 E: Unterarmmuskeln
 F: Quatrizeps (Beinstrecker)

G: Wadenmuskeln
 H: Trapezmuskel
 I: Trizeps
 J: Rückenmuskulatur
 K: Hüftmuskeln
 L: Quatrizeps (Beinbeuger)

Dehnübungen

<p>Entspannen Sie Rücken und Schultern. Beugen Sie sich langsam nach vorne und versuchen Sie mit durchgestreckten Beinen Ihre Zehenspitzen zu berühren. Bleiben Sie in dieser Position für 15 Sekunden.</p>		<p>Kreisen Sie langsam Ihre Schultern jeweils 10 mal.</p>	
<p>Setzen Sie sich gemäß der Abbildung auf den Boden. Wenn sich beide Fußsohlen berühren, versuchen Sie Ihre Knie auf den Boden zu drücken. Halten Sie die Position für 15 Sekunden.</p>		<p>Setzen Sie sich gemäß der Abbildung auf den Boden. Ihre Fußsohle sollte Ihren Innenschenkel berühren. Versuchen Sie Ihre Zehenspitzen zu berühren und halten Sie die Position für 15 Sekunden. Wiederholen Sie anschließend die Übung mit dem anderen Bein.</p>	
<p>Strecken Sie Ihre Arme abwechselnd ausgiebig und so weit wie möglich nach oben. Halten Sie die Position je Arm für 10 Sekunden.</p>		<p>Nehmen Sie die Haltung gemäß der Abbildung ein. Lehnen Sie sich nach vorne und legen Sie stützend beide Handflächen auf eine Wand. Treten Sie mit einem Bein nach vorne und mit dem anderen nach hinten. Strecken Sie das hintere Bein durch und achten Sie darauf, dass Ihre Fersen beide den Boden berühren, sodass Sie ein Ziehen in der hinteren Wade verspüren. Halten Sie diese Position für 15 Sekunden und wechseln Sie anschließend zum anderen Bein, mit dem Sie die Übung wiederholen.</p>	