

## Laufband LB 50A

---

### Bedienungsanleitung

DE



ORIGINALBEDIENUNGSANLEITUNG

---

## **Inhalt**

Einleitung.....	2
Bestimmungsgemäßer Gebrauch.....	3
Zeichenerklärung .....	3
Wichtige Sicherheitshinweise.....	4
Teileliste.....	8
Montage.....	10
Faltmechanismus.....	21
Inbetriebnahme.....	23
Trainingshinweise.....	48
Reinigung und Wartung.....	50
Garantie.....	53
Hinweise zur Entsorgung.....	56
Konformitätserklärung / Zertifikate.....	56
Notizen.....	57

## **Einleitung**

Vielen Dank für den Kauf des Laufbandes LB 50A!

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Laufband in Betrieb nehmen und vergewissern Sie sich, dass es ordnungsgemäß und den Anweisungen entsprechend verwendet wird.

Bewahren Sie die Bedienungsanleitung für die weitere Verwendung auf. Geben Sie das Laufband nur mit der Bedienungsanleitung an Dritte weiter.

Der Hersteller behält sich Änderungen des Produktes vor. Die Bedienungsanleitung und Abbildungen darin können je nach Modell abweichen.

Wir wünschen viel Freude mit dem Laufband LB 50A!

## Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Das Laufband LB 50A ist ausschließlich als Fitnessgerät zum Laufen und Gehen für den Privatgebrauch bestimmt und nicht für den gewerblichen Betrieb geeignet. Das Laufband eignet sich nicht für therapeutische bzw. medizinische Zwecke.

Das Laufband darf nur wie in diesem Handbuch beschrieben verwendet werden. Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäß und kann zu Sachschäden oder sogar zu Personenschäden führen.

Das Laufband ist kein Spielzeug für Kinder.

Der Hersteller oder Inverkehrbringer übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemäßen oder unsachgemäßen Gebrauch entstanden sind.

## Zeichenerklärung



**WARNUNG!**



Enthält wichtige Informationen, um Verletzungen zu vermeiden.



**ACHTUNG!**



Enthält wichtige Informationen, um Schäden am Produkt zu vermeiden.



**HINWEIS!**



Macht Sie beim Lesen der Bedienungsanleitung auf wichtige Informationen und Hinweise aufmerksam.

# Wichtige Sicherheitshinweise



**WARNUNG!**



- Bitte halten Sie sich strikt an die in der Anleitung angeführten Sicherheitsbestimmungen. Der Produzent oder Inverkehrbringer kann nicht verantwortlich gemacht werden für jegliche Art von Vermögens-, Personen- oder Sachschäden, Unfälle und Rechtsstreitigkeiten, die durch die Verletzung der Sicherheitsbestimmungen verursacht worden sind. Die Haftung ist stets auf den Anschaffungswert des Laufbandes beschränkt.
- Verwenden Sie das Laufband niemals im Freien, in feuchten Räumen oder Umgebungen mit hoher Luftfeuchtigkeit.
- Sorgen Sie dafür, dass das Laufband nicht mit Flüssigkeiten in Berührung kommt.
- Halten Sie das Laufband von Flammen, direkter Sonneneinstrahlung und heißen Oberflächen fern.
- Platzieren Sie das Laufband auf einer sauberen, ebenen Oberfläche mit einer Abdeckung zum Schutz Ihres Bodens. Zur Sicherheit sollte eine freie Fläche im Abstand von mindestens 1 Meter um das Laufband vorhanden sein.
- Platzieren Sie das Laufband nicht auf Teppichen. Dies könnte die Belüftung beeinträchtigen.
- Platzieren Sie das Laufband in der Reichweite einer gut sichtbaren, leicht zugänglichen, elektrisch gesicherten und geerdeten Steckdose. So kann es im Fehlerfall schnell von der Stromversorgung getrennt werden.
- Knicken Sie das Kabel nicht und legen Sie es nicht über scharfe Kanten.

# Wichtige Sicherheitshinweise



**WARNUNG!**



- Vergewissern Sie sich vor dem Einstecken, dass die Netzspannung der Steckdose mit den Angaben auf dem Typenschild übereinstimmen.
- Das Laufband kann von Kindern ab 14 Jahren benutzt werden. Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung können das Laufband unter Aufsicht benutzen oder nachdem sie in Bezug auf die sichere Verwendung unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.
- Kinder dürfen nicht mit dem Laufband spielen.
- Reinigung und Wartung durch den Benutzer dürfen von Kindern ab 14 Jahren unter Aufsicht durchgeführt werden.
- Halten Sie Kinder unter 14 Jahren und Tiere vom Laufband fern.
- Lassen Sie Kinder nicht mit der Verpackungsfolie spielen. Kinder können sich darin verfangen und beim Spielen erstickten.
- Überschreiten Sie nie die maximale Traglast von 120 kg.
- Konsultieren Sie vor dem Beginn des Trainings Ihren Arzt, er wird Sie hinsichtlich optimaler Häufigkeit, Intensität (Ziel-Herzschlag) und Trainingsdauer, abhängig von Alter und körperlicher Verfassung, beraten.
- Unterbrechen Sie das Training **SOFORT**, wenn Sie Schmerzen oder ein Ziehen in der Brust, Kurzatmigkeit, Schwindel oder Unwohlsein verspüren. Wenden Sie sich vor weiteren Trainingseinheiten an Ihren Arzt.

# Wichtige Sicherheitshinweise



**WARNUNG!**



- Überprüfen Sie vor jeder Nutzung das Laufband, das Kabel und den Stecker auf Schäden und Verschleiß und vergewissern Sie sich, dass alle Muttern und Schrauben festgezogen sind.
- Entdecken Sie beim Zusammenbau oder während der Überprüfung defekte Teile bzw. macht das Laufband während des Trainings ungewöhnliche Geräusche, so darf es nicht verwendet werden. Wenden Sie sich bitte an den Händler.
- Öffnen Sie das Gehäuse des Laufbandes nicht, die Reparatur darf nur von einer von KSR Group GmbH autorisierten Fachwerkstatt erfolgen. Bei eigenständig durchgeführten Reparaturen, unsachgemäßem Anschluss oder falscher Bedienung sind Haftungs- und Garantieansprüche ausgeschlossen.
- Seien Sie beim Bewegen des Laufbandes vorsichtig, um Ihren Rücken nicht zu verletzen. Achten Sie auf die richtige Hebetechnik oder holen Sie sich jemand, der Ihnen beim Tragen helfen kann.
- Tragen Sie beim Training passende Kleidung. Lange, lockere Kleidungsstücke eignen sich nicht, sie könnten sich im Laufband verfangen oder Ihre Beweglichkeit einschränken. Benutzen Sie Turnschuhe mit flachen Gummisohlen.
- Beginnen Sie das Training langsam.
- Halten Sie sich beim Anlaufen immer an den Griffen fest, bis Sie sich sicher fühlen.
- Blicken Sie beim Laufen nach vorne. Schauen Sie während dem Training nie auf Ihre Füße.

## Wichtige Sicherheitshinweise

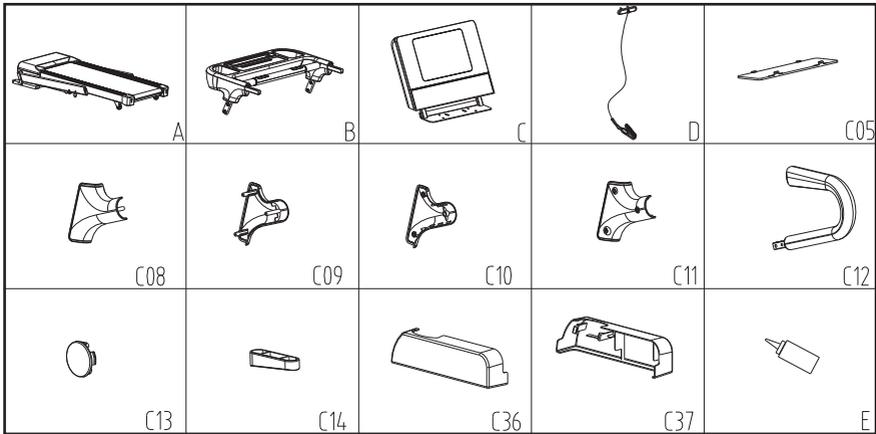


**WARNUNG!**



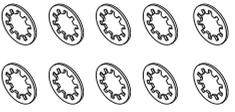
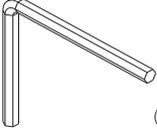
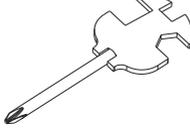
- Erhöhen Sie die Geschwindigkeit während dem Laufen schrittweise.
- Falsches oder zu übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden.
- Befestigen Sie den Sicherheitsclip vor der Benutzung immer an Ihrer Kleidung. Sollte sich die Geschwindigkeit aus Versehen oder wegen Fehlern in der Elektronik plötzlich erhöhen, kommt das Laufband zum Stillstand, sobald der Sicherheitsschlüssel aus der Konsole gezogen wird.
- Entfernen Sie bei Unregelmäßigkeiten während der Benutzung sofort den Sicherheitsschlüssel, halten Sie sich an den Griffen fest und setzen beide Füße auf die Trittflächen neben dem laufenden Band. Verlassen Sie das Laufband, sobald es zum Stillstand gekommen ist.
- Wird das Laufband nicht benützt, schalten Sie es aus, ziehen Sie den Netzstecker und entfernen den Sicherheitsschlüssel.
- Bewahren Sie den Sicherheitsschlüssel außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
- Klappen Sie das Laufband nur zusammen, wenn es ausgeschaltet ist und stillsteht. Schalten Sie das zusammengeklappte Laufband nicht ein.

# Teilleiste



Nr.	Beschreibung	Spezifikation	Menge
A	Laufband		1
B	Computerkonsole		1
C	Computer		1
D	Sicherheitsband		1
C05	Abdeckplatte		1
C08	Linke Säulenabdeckung außen		1
C09	Rechte Säulenabdeckung außen		1
C10	Linke Säulenabdeckung innen		1
C11	Rechte Säulenabdeckung innen		1
C12	Griffe		2
C13	Schraubenabdeckung für Säulen		4
C14	Schraubenabdeckung für Griffe		2
C36	Linke untere Abdeckung		1
C37	Rechte untere Abdeckung		1
E	Ölfflasche		1

# Teilleiste

<p>E15 M8*15</p>  <p>(22X)</p>	<p>E24 ST4.2*12</p>  <p>(6X)</p>	<p>E32 ø8</p>  <p>(10X)</p>
<p>B07 S5</p>	<p>B08 S=13 14 15</p>	
 <p>(1X)</p>	 <p>(1X)</p>	

Nr.	Beschreibung	Spezifikation	Menge
E15	Innensechskantschraube	M8*15	22
E24	Kreuzschlitzschraube	St4.2x12	6
E32	Zahnscheibe	M8	10
B07	Innensechskantschlüssel	5mm	1
B08	Schraubenschlüssel mit Schraubenzieher	S-13-14-15	1



## HINWEIS!

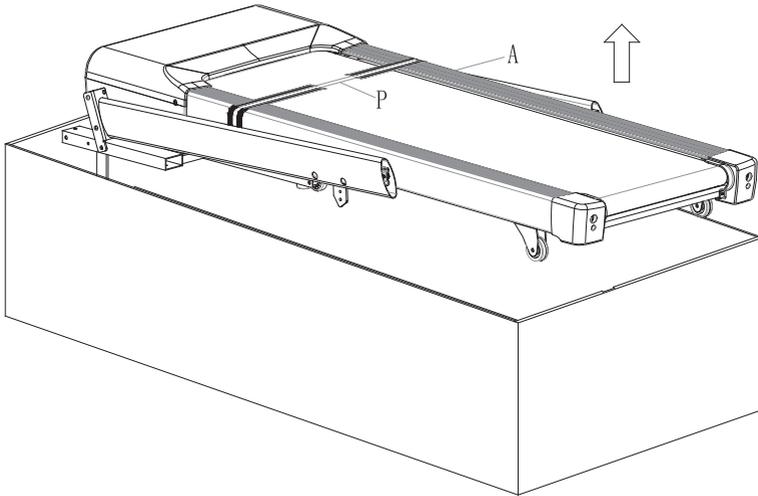


- Bitte befolgen Sie die einzelnen Montageschritte genau und achten Sie auf vormontierte Teile.

# Montage

## Vorbereitung:

Stellen Sie vor der Montage sicher, dass genügend Platz für den Aufbau vorhanden ist. Verwenden Sie das mitgelieferte Werkzeug und überprüfen Sie vor der Montage, ob alle benötigten Teile vorhanden sind.



## Schritt 1:

Verpackung öffnen und das Laufband (A) auf den Boden stellen.

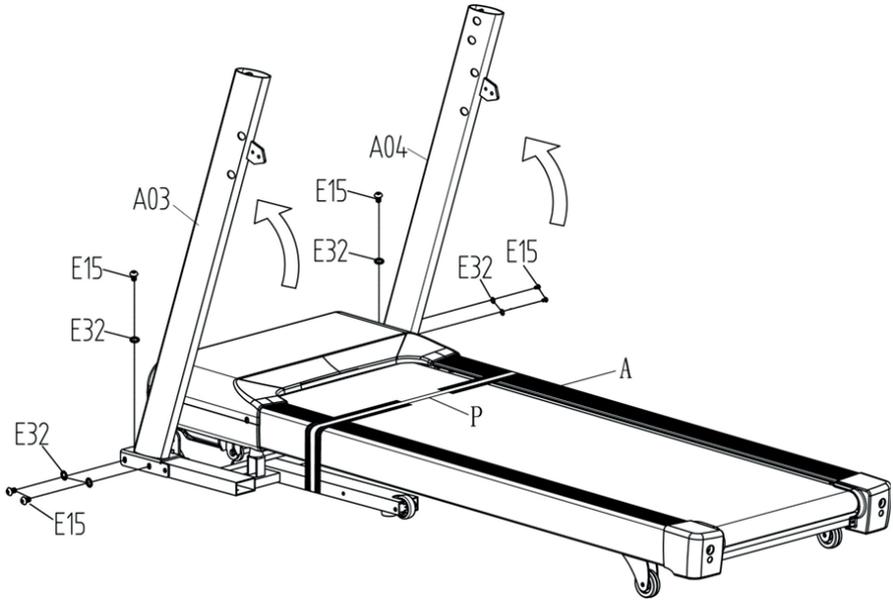


**WARNUNG!**



- Sicherungsgurt (P) nicht öffnen, bevor das Laufband komplett aufgebaut ist.

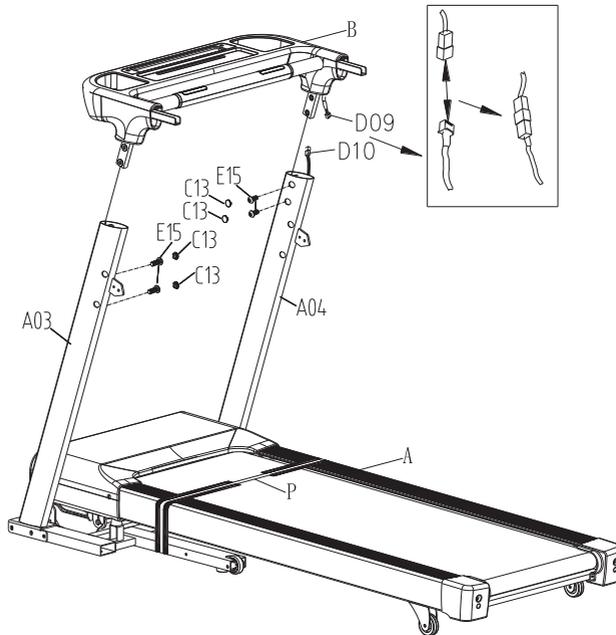
# Montage



## Schritt 2:

1. Linke Säule (A03) aufrichten und mit drei Innensechskantschrauben (E15) und drei Zahnscheiben (E32) am Laufband (A) befestigen. Den Innensechskantschlüssel (B07) zum Festziehen verwenden.
2. Rechte Säule (A04) wie im 1. Schritt beschrieben am Laufband (A) befestigen.

# Montage



## Schritt 3:

1. Computerkonsolenkabel (D09) mit dem Anschlusskabel aus der rechten Säule (D10) verbinden.
2. Computerkonsole (B) an der linken und rechten Säule (A03 und A04) mit vier Schrauben (E15) befestigen.
3. Vier Schraubenabdeckungen (C13) einsetzen.

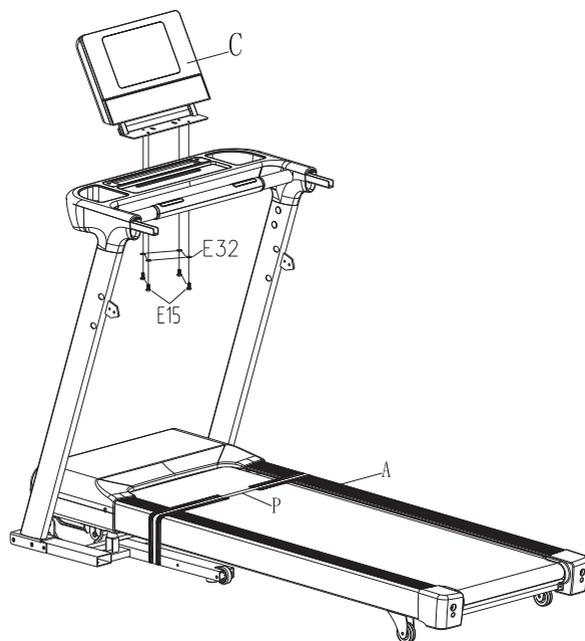


**ACHTUNG!**



- Beim Aufsetzen der Computerkonsole die Kabel nicht beschädigen.

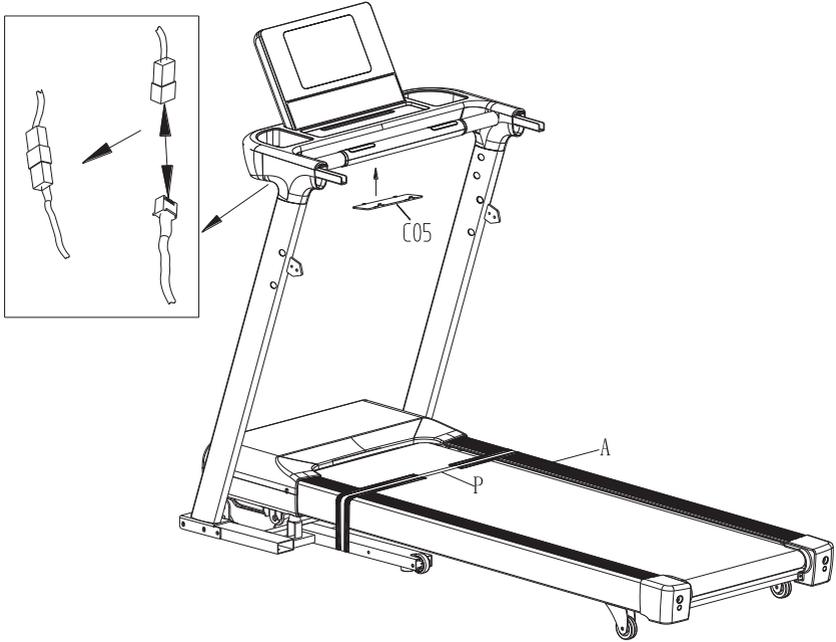
# Montage



## Schritt 4:

Computer (C) mit je vier Schrauben (E15) und vier Zahnscheiben (E32) an der Computerkonsole (B) befestigen.

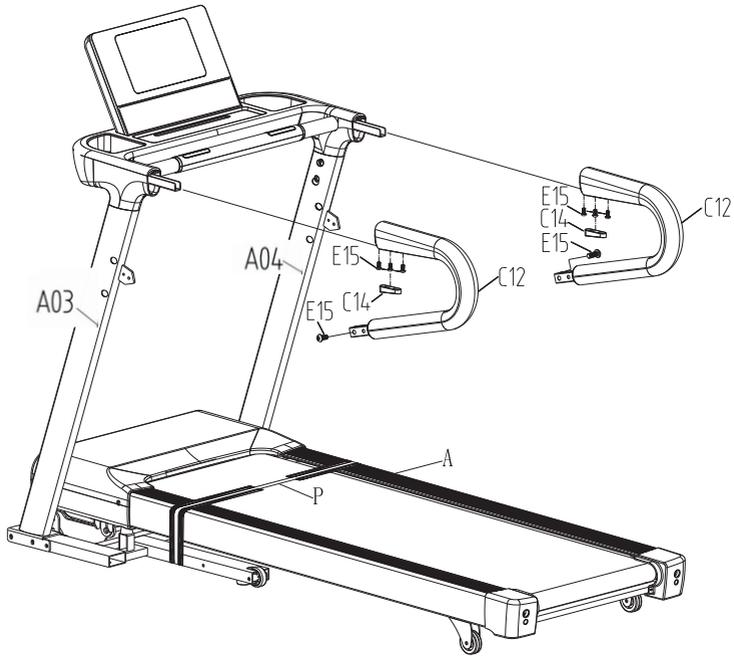
# Montage



## Schritt 5:

1. Computerkabel mit dem Kabel in der Computerkonsole (B) verbinden.
2. Aussparung in der Konsole mit der Abdeckplatte (C05) verschließen.

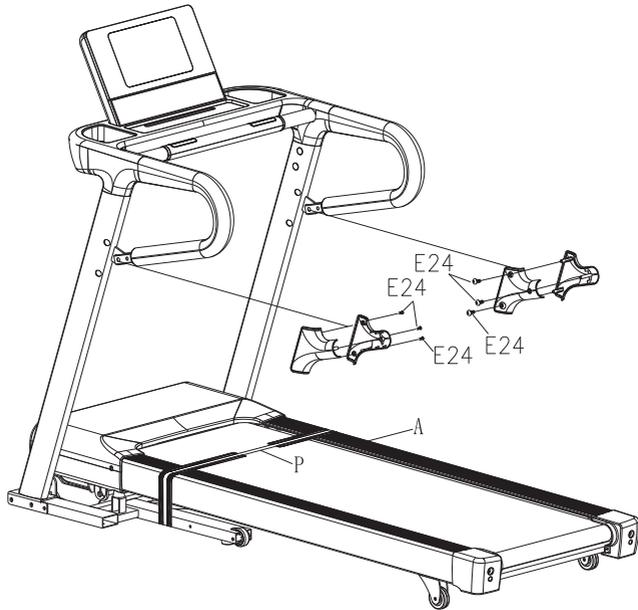
# Montage



## Schritt 6:

1. Linken und rechten Griff (C12) mit je vier Schrauben (E15) an der Computerkonsole (B) und den Säulen (A03 und A04) befestigen.
2. Griffabdeckungen (C14) einsetzen.

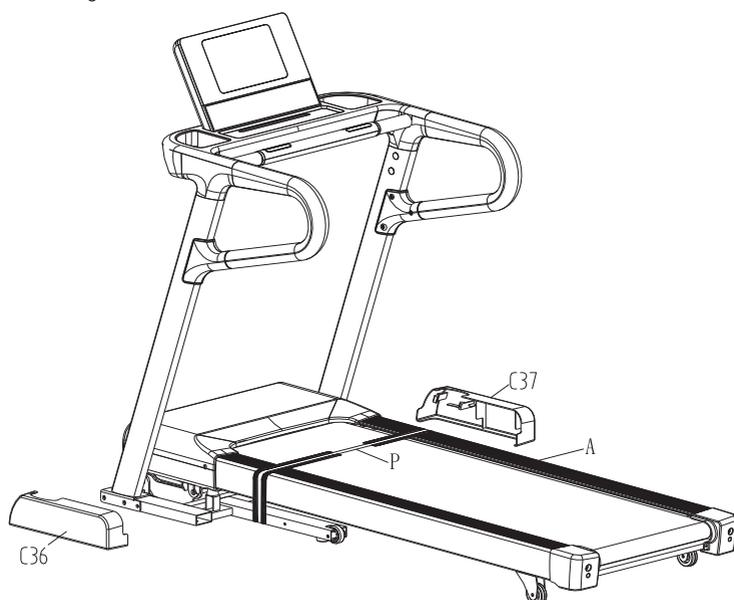
# Montage



## Schritt 7:

1. Linke und rechte Säulenabdeckung (C08 mit C10 und C09 mit C11) mit je 3 Schrauben (E24) befestigen.
2. Schrauben mit dem Innensechskantschlüssel (B08) festziehen.

# Montage



## Schritt 8:

Linke und rechte untere Abdeckung (C36 und C37) am Laufband (A) befestigen.

# Montage



## Schritt 9:

Sicherungsgurt (P) mit einer Schere durchschneiden und vom Laufband entfernen.

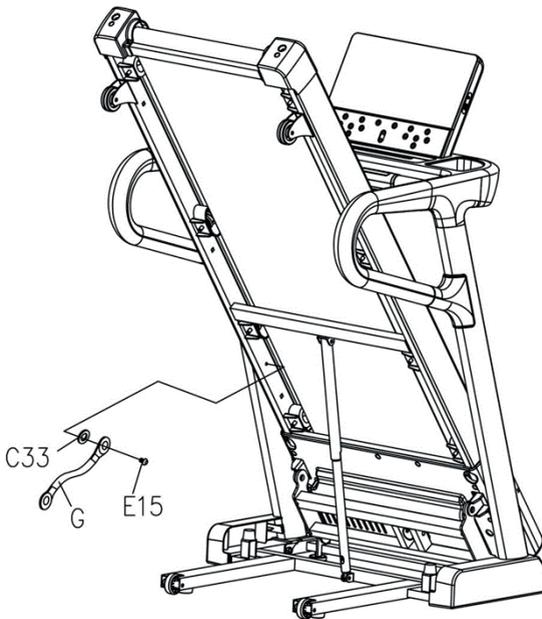
# Montage



## Schritt 10:

Schraube (E15) und Unterlegscheibe (C33) lösen und vom Laufbandrahmen entfernen.

# Montage



## Schritt 11:

1. Schraube (E15) an der Innenseite des Laufbands lösen.
2. Schraube (E15) und Unterlegscheibe (C33) an der Innenseite des Laufbands entfernen.
3. Seil (G) entfernen.

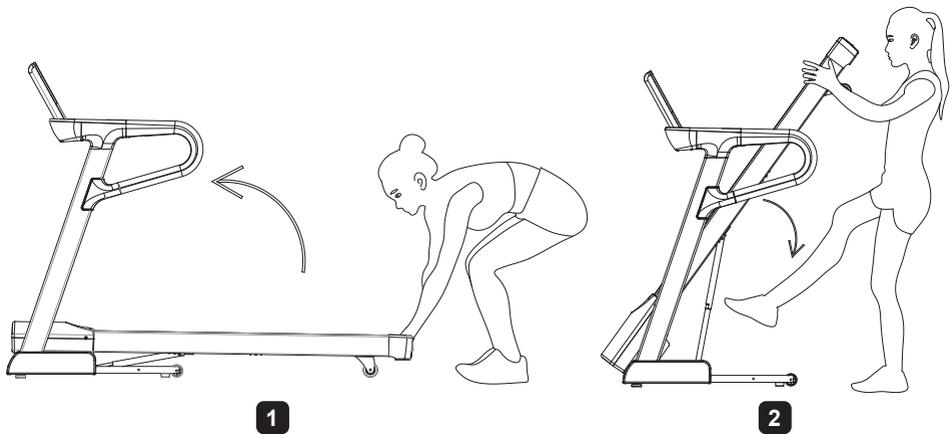


### HINWEIS!



- Das Seil und die Schrauben gut aufbewahren.
- Muss das Laufband (z.B. zu Transportzwecken) demontiert werden, sichern Sie damit wieder die Lauffläche.

# Faltmechanismus



## 1 Zusammenfalten:

Lauffläche beidseitig am hinteren Ende halten und das Laufband in Pfeilrichtung nach oben falten, bis der Zylinder hörbar einrastet.

## 2 Öffnen:

Lauffläche am hinteren Ende stützen und mit dem Fuß auf den Sicherungshebel des Zylinders drücken. Langsam die Lauffläche in Pfeilrichtung nach unten öffnen.



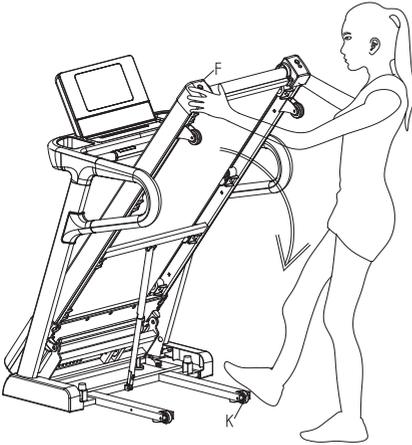
**WARNUNG!**



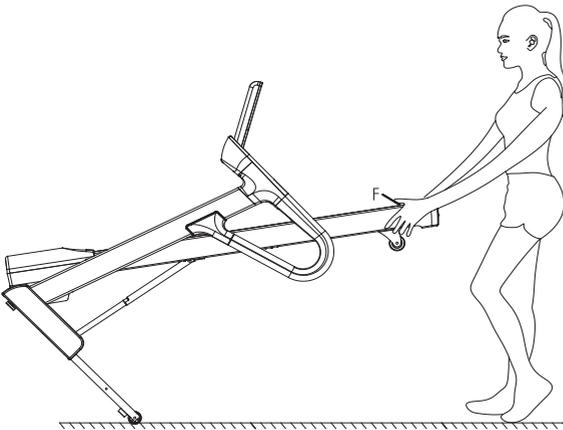
- Stellen Sie die Neigung auf „0“ und schalten Sie das Laufband aus, bevor Sie den Faltmechanismus betätigen.
- Überprüfen Sie, ob die Lauffläche eingerastet ist, bevor Sie diese loslassen.

# Faltmechanismus

Nutzen Sie den Faltmechanismus, um das Laufband auf den Transportrollen zu bewegen:



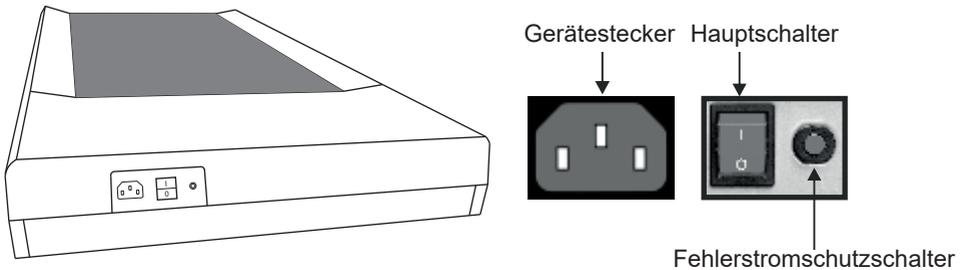
Zum Kippen die Lauffläche beidseitig am hinteren Ende (F) halten. Einen Fuß hinter die Transportrolle (K) stellen und das Laufband langsam nach hinten kippen.



Auf die Transportrollen gekippt, lässt sich das Laufband einfach bewegen.

# Inbetriebnahme

Vergewissern Sie sich, dass sich der Hauptschalter auf der Laufbandvorderseite in der Position 0 (ausgeschaltet) befindet. Verbinden Sie das Netzkabel zunächst mit dem Gerätestecker neben dem Hauptschalter, dann den Netzstecker mit einer geerdeten Wandsteckdose (220 - 240 V / 50 - 60 Hz).



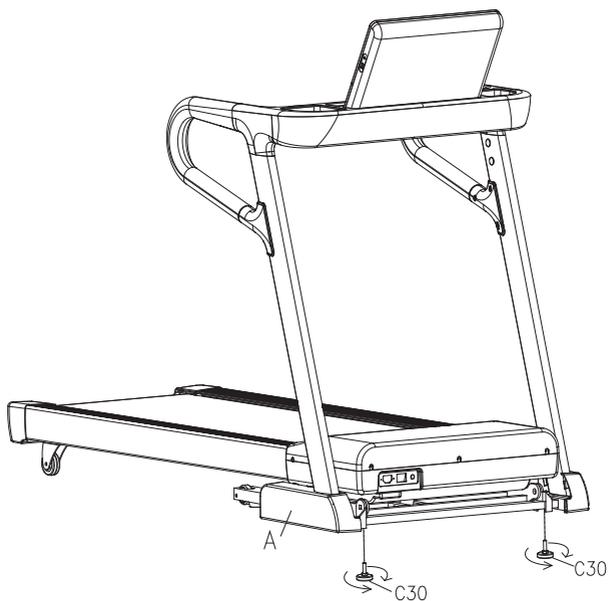
## HINWEIS!



- Neben dem Hauptschalter befindet sich der Fehlerstromschutzschalter. Er unterbricht den Stromkreis im Falle einer Überspannung. Schalten Sie in diesem Fall den Hauptschalter auf 0 und ziehen den Netzstecker. Drücken Sie dann den herausgesprungenen Schutzschalter hinein. Nun können Sie den Netzstecker wieder einstecken und das Laufband in Betrieb nehmen.

# Inbetriebnahme

## Das Laufband ausrichten

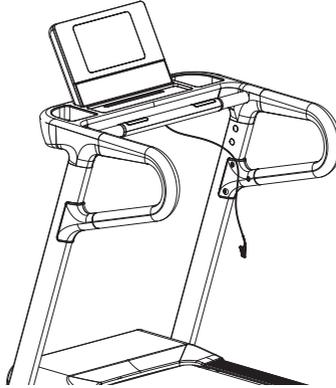


Bodenebenheiten können Sie durch Drehen der Einstellknöpfe (C30) ausgleichen.

# Inbetriebnahme

## Sicherheitsband (D)

Das Laufband funktioniert nur mit eingesetztem Sicherheitsschlüssel. Befestigen Sie vor jedem Training den Clip an Ihrer Kleidung und setzen dann den über das Sicherheitsband verbundenen Schlüssel an der Computerkonsole ein.



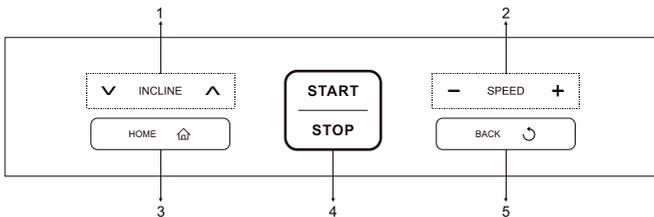
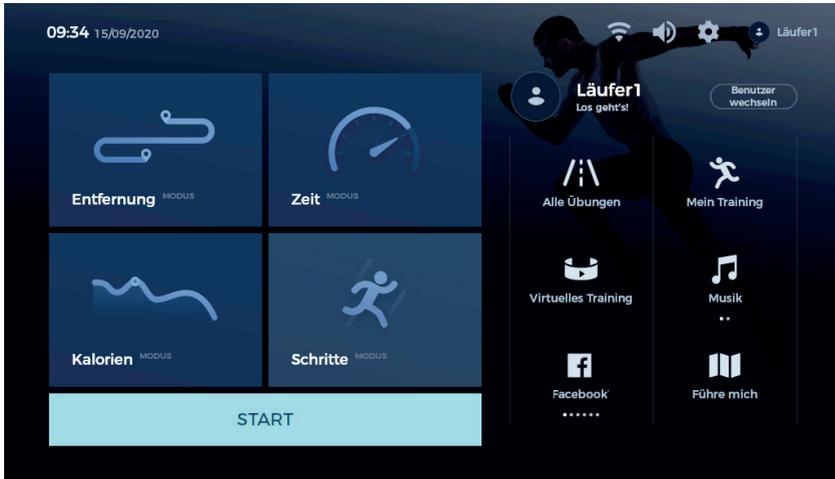
**WARNUNG!**



- Überprüfen Sie vor jedem Training die Funktionalität des Sicherheitsschlüssels:
  1. Starten Sie das Laufband, ohne es zu betreten.
  2. Ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel.
  3. Das Laufband sollte sofort stoppen.
- Funktioniert der Sicherheitsschlüssel nicht ordnungsgemäß, darf das Laufband nicht verwendet werden.
- Wird das Laufband nicht verwendet, ausschalten, Netzstecker ziehen und Sicherheitsschlüssel entfernen.
- Sicherheitsschlüssel außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.

# Inbetriebnahme

## Computerkonsole



## Tastenfunktionen

- **START | STOP** Taste: Aktiviert / stoppt den Schnellstart oder das zuvor ausgewählte Trainingsprogramm.
- **HOME** 🏠 Taste: Rückkehr zum Startbildschirm.
- **BACK** ⬅️ Taste: Wechselt zum vorherigen Bildschirm.
- **INCLINE** ▲ Taste: Erhöht die Steigung bei laufendem Band. Im Einstellungsmodus drücken, um den Wert zu erhöhen. Hält man die Taste durchgehend 0,5 Sekunden gedrückt, steigt die Steigung automatisch.

# Inbetriebnahme

- **INCLINE ▼ Taste:**  
Verringert die Steigung bei laufendem Band.  
Im Einstellungsmodus drücken, um den Wert zu verringern.  
Hält man die Taste durchgehend 0,5 Sekunden gedrückt, sinkt die Steigung automatisch.
- **SPEED + Taste:**  
Erhöht die Geschwindigkeit bei laufendem Band.  
Im Einstellungsmodus drücken, um den Wert zu erhöhen.  
Hält man die Taste durchgehend 0,5 Sekunden gedrückt, steigt die Geschwindigkeit automatisch.
- **SPEED - Taste:**  
Verringert die Geschwindigkeit bei laufendem Band.  
Im Einstellungsmodus drücken, um den Wert zu verringern.  
Hält man die Taste durchgehend 0,5 Sekunden gedrückt, sinkt die Geschwindigkeit automatisch.



**ACHTUNG!**



- Benutzen Sie ausschließlich die vorinstallierten Apps.



**HINWEIS!**



- Für bestmögliche Performance regelmäßig den Zwischenspeicher leeren (Cache leeren).
- Für ein optimales Trainingserlebnis vor der ersten Nutzung ein Benutzerprofil anlegen (Seite 35).

# Inbetriebnahme

## Symbole

19:25 02/08/2019	Zeit und Datum - automatische Aktualisierung bei aktiver Wi-Fi Verbindung
	Herzfrequenz durch Pulssensoren erkannt
	Aktive Wi-Fi Verbindung
	Lautstärke einstellen
	Systemeinstellungen
 <b>Runner 1</b> Los geht's!	Benutzername
	Benutzer wechseln
 Alle Übungen	Übung auswählen
 Mein Training	Benutzereinstellungen, Trainingsberichte, benutzererstellte Programme oder Fitnessstest öffnen
 Virtuelles Training	Virtuelles Training
 Musik	Wiedergabe von Musik und Videos
 Facebook	APP-Übersicht öffnen
 Führe mich	Handbuch öffnen

# Inbetriebnahme

## Schnellstart

1. Laufband einschalten und Taste START drücken.
2. Das Laufband startet mit der geringsten Geschwindigkeit und Steigung.
3. Geschwindigkeit und Steigung mit den Tasten SPEED + / - oder INCLINE ▲ / ▼ justieren.
4. Zum Beenden des Trainings Taste STOP drücken.

## Entfernung



1. Laufband einschalten.
2. Symbol "Entfernung" drücken, zur Auswahl stehen die 5 vordefinierten Modi (5 KM, 10 KM, 15 KM, Half Marathon, Marathon) sowie der benutzerdefinierte Modus (Anpassen).
3. Einen Modus auswählen und die Taste START drücken.
4. Geschwindigkeit und Steigung mit den Tasten SPEED + / - oder INCLINE ▲ / ▼ justieren.
5. Um das Training zu pausieren, am Bildschirm auf "PAUSE" drücken.
6. Zum Beenden des Trainings Taste STOP drücken.

# Inbetriebnahme

## Zeit

1. Laufband einschalten.
2. Symbol "Zeit" drücken, zur Auswahl stehen die 5 vordefinierten Modi (10 MIN, 20 MIN, 30 MIN, 40 MIN, 60 MIN) sowie der benutzerdefinierte Modus (Anpassen).
3. Einen Modus auswählen und die Taste START drücken.
4. Geschwindigkeit und Steigung mit den Tasten SPEED + / - oder INCLINE ▲ / ▼ justieren.
5. Um das Training zu pausieren, am Bildschirm auf "PAUSE" drücken.
6. Zum Beenden des Trainings Taste STOP drücken.



## Kalorien

1. Laufband einschalten.
2. Symbol "Kalorien" drücken, zur Auswahl stehen die 5 vordefinierten Modi (150 KCAL, 300 KCAL, 500 KCAL, 800 KCAL, 1000 KCAL) sowie der benutzerdefinierte Modus (Anpassen).
3. Einen Modus auswählen und die Taste START drücken.
4. Geschwindigkeit und Steigung mit den Tasten SPEED + / - oder INCLINE ▲ / ▼ justieren.
5. Um das Training zu pausieren, am Bildschirm auf "PAUSE" drücken.
6. Zum Beenden des Trainings Taste STOP drücken.



# Inbetriebnahme

## Schrittzähler



1. Laufband einschalten.
2. Symbol "Schritte" drücken, zur Auswahl stehen die 5 vordefinierten Modi (1 KILOSTEPS, 2 KILOSTEPS, 5 KILOSTEPS, 8 KILOSTEPS, 10 KILOSTEPS) sowie der benutzerdefinierte Modus (Anpassen).
3. Einen Modus auswählen und die Taste START drücken.
4. Geschwindigkeit und Steigung mit den Tasten SPEED + / - oder INCLINE ▲ / ▼ justieren.
5. Um das Training zu pausieren, am Bildschirm auf "PAUSE" drücken.
6. Zum Beenden des Trainings Taste STOP drücken.

## Herzfrequenz-Kontrollprogramm HRC

1. Laufband einschalten.
2. Symbol "Alle Übungen" drücken, zur Auswahl stehen 3 Programmpunkte.
3. Programm "Herzfrequenzkontrolle" auswählen.
4. Auf dem Bildschirm die erforderlichen Daten justieren:
  - Zielherzfrequenz
  - Maximale Geschwindigkeit
  - Laufzeit
  - Intensität
5. Taste START drücken und Hände auf die Handpulssensoren legen (Seite 41).
6. Geschwindigkeit und Steigung mit den Tasten SPEED + / - oder INCLINE ▲ / ▼ justieren.
7. Um das Training zu pausieren, am Bildschirm auf "PAUSE" drücken.
8. Zum Beenden des Trainings Taste STOP drücken.

# Inbetriebnahme

## Laufbahn

1. Laufband einschalten.
2. Symbol "Alle Übungen" drücken, zur Auswahl stehen 3 Programmpunkte.
3. Programm "Laufbahn" wählen.
4. Rundenanzahl (400m / Runde) einstellen.
5. Taste START drücken.
6. Geschwindigkeit und Steigung mit den Tasten SPEED + / - oder INCLINE ▲ / ▼ justieren.
7. Um das Training zu pausieren, am Bildschirm auf "PAUSE" drücken.
8. Zum Beenden des Trainings Taste STOP drücken.

## Workout

1. Laufband einschalten.
2. Symbol "Alle Übungen" drücken, zur Auswahl stehen 3 Programmpunkte.
3. Programmpunkt "Training Programme" wählen.
4. Gewünschtes Trainingsprogramm (P1-P36) auswählen.
5. Trainingszeit einstellen.
6. Taste START drücken.
7. Geschwindigkeit und Steigung mit den Tasten SPEED + / - oder INCLINE ▲ / ▼ justieren.
8. Um das Training zu pausieren, am Bildschirm auf "PAUSE" drücken.
9. Zum Beenden des Trainings Taste STOP drücken.

# Inbetriebnahme



## HINWEIS!



### Herzfrequenz-Kontrollprogramm HRC

- Die Pinke Linie zeigt das maximum der Herzfrequenz.
- Die Blaue Linie zeigt den Zielherzfrequenz.
- Die Rote Linie zeigt den aktuellen Herzfrequenz.

### Laufbahn

- Der Kreis leuchtet nach jeder erreichten Runde.
- Das Programm zählt nur vollständige Runden.

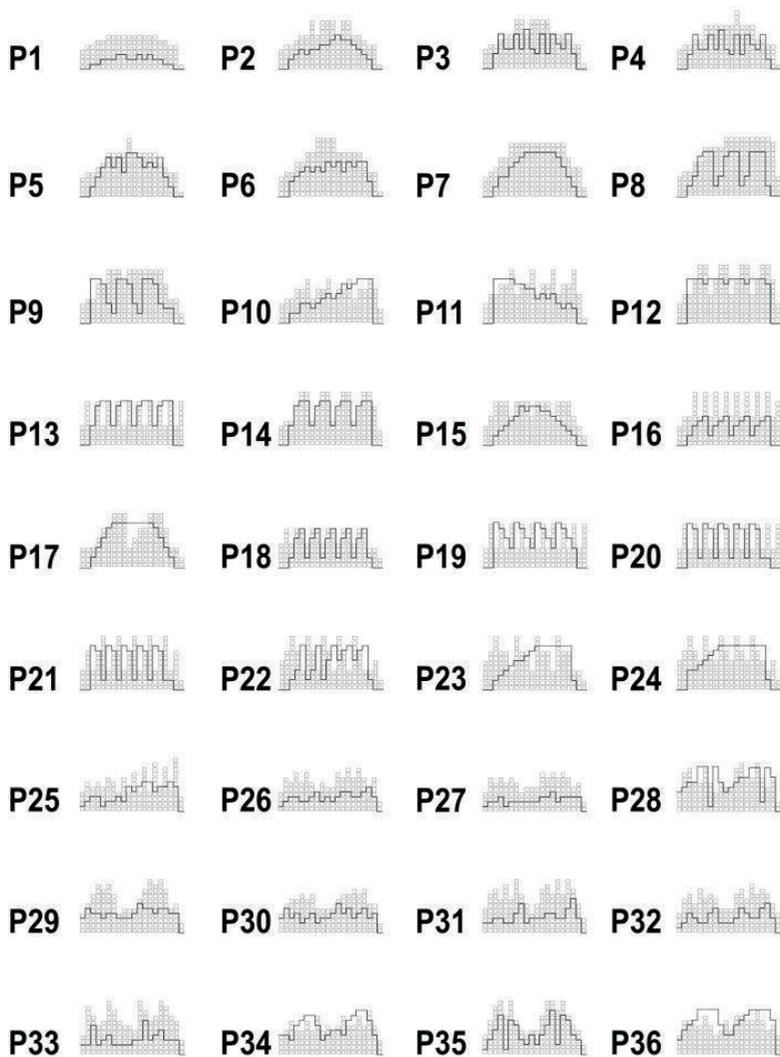
### Workout

- Jedes Programm besteht aus 20 gleich langen Abschnitten. Die Länge der Abschnitte ist von der gesamten Trainingszeit abhängig. Der aktuelle Abschnitt wird während des Trainings am Bildschirm hervorgehoben.
- Die Geschwindigkeit (km/h) und die Steigung (%) für jeden Abschnitt wird im Balkendiagramm angezeigt.

# Inbetriebnahme

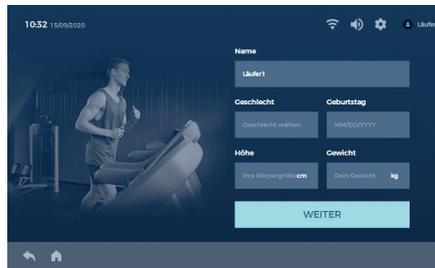
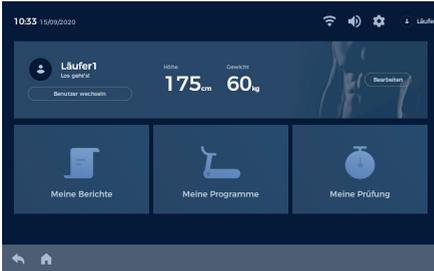
## Gespeicherte Programme

Nachfolgend eine Übersicht zu den Workout-Programmen.



# Inbetriebnahme

## Benutzereinstellungen



1. Symbol "Mein Training" drücken.
2. Am Bildschirm auf "Bearbeiten" drücken.
3. Am Bildschirm auf "Informationen bearbeiten" drücken.
4. Benutzerdaten (Name, Geschlecht, Geburtstag, Größe, Gewicht) eingeben / ändern.
5. Am Bildschirm "WEITER" drücken, um die Eingabe abzuschließen.



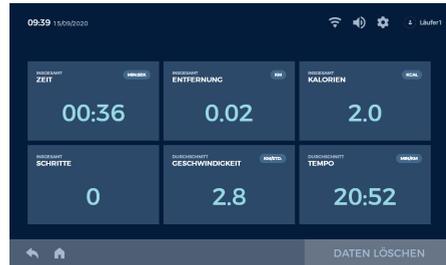
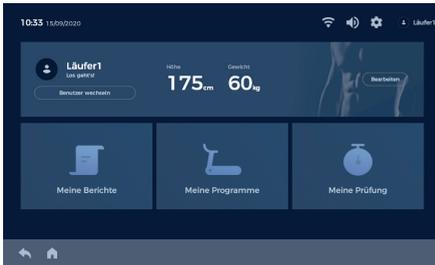
### HINWEIS!



- Um den Benutzer zu wechseln "Benutzer wechseln" drücken.
- Maximal 6 Benutzer können angelegt werden.

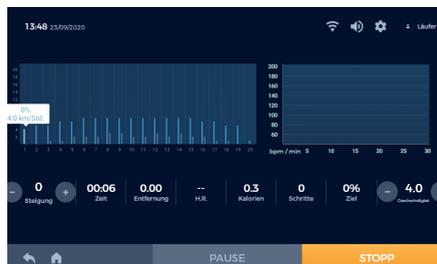
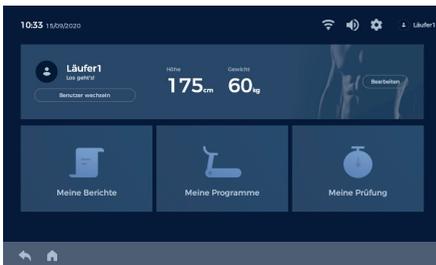
# Inbetriebnahme

## Trainingsbericht



1. Symbol "Mein Training" drücken.
2. Am Bildschirm auf "Meine Berichte" drücken.
3. Am Display werden die Trainingsdaten für den aktuellen Benutzer gezeigt.
4. "DATEN LÖSCHEN" zum Löschen der Trainingsdaten drücken.

## Benutzerdefiniertes Trainingsprogramm



## Inbetriebnahme

1. Symbol "Mein Training" drücken.
2. Am Bildschirm auf "Meine Programme" drücken.
3. Das zu editierende Programm (U1-U6) wählen.
4. Drücken Sie auf "Geschwindigkeit" oder "Steigung", um die Geschwindigkeit oder die Steigung für die 20 Abschnitte des Programms individuell einzustellen.
5. Taste START drücken...
6. Geschwindigkeit und Steigung mit den Tasten SPEED + / - oder INCLINE ▲ / ▼ justieren.
7. Um das Training zu pausieren, am Bildschirm auf "PAUSE" drücken.
8. Zum Beenden des Trainings Taste STOP drücken.



## Benutzereinstellung

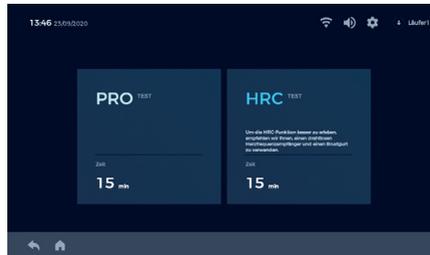
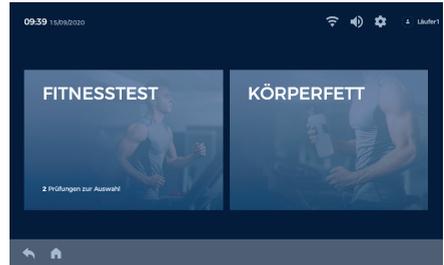
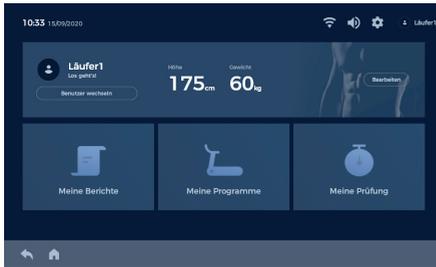
- Um Benutzerdaten zu ändern, drücken Sie im Menü "Mein Training" auf "Bearbeiten".

## Benutzerdefinierte Trainingsprogramm

- Jeder Benutzer kann bis zu 6 benutzerdefinierte Trainingsprogramme einstellen.

# Inbetriebnahme

## Fitness Test



1. Symbol "Mein Training" drücken.
2. Symbol "Meine Prüfung" drücken.
3. Am Bildschirm auf "FITNESSTEST" drücken.
4. Wählen Sie zwischen "PRO" und "HRC".



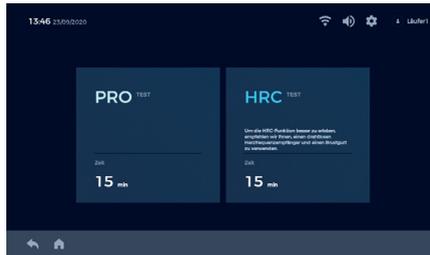
### HINWEIS!



- Bei diesem Modell ist es nicht möglich, einen drahtlosen Herzfrequenzempfänger nachzurüsten.
- Verwenden Sie für die Pulsmessung die Handpulssensoren (Seite 41).

# Inbetriebnahme

## Fitness Test



### PRO

1. Symbol "PRO" drücken.
2. Benutzereinstellungen überprüfen.
3. Taste START drücken und Hände auf die Handpulsensoren legen (Seite 41).
4. Geschwindigkeit und Steigung mit den Tasten SPEED + / - oder INCLINE ▲ / ▼ justieren.
5. Nach 15 Minuten sehen Sie am Bildschirm automatisch das Testergebnis.

### HRC

1. Symbol "HRC" drücken.
2. Trainingseinstellungen justieren.
3. Taste START drücken und Hände auf die Handpulsensoren legen (Seite 41).
4. Geschwindigkeit und Steigung mit den Tasten SPEED + / - oder INCLINE ▲ / ▼ justieren.
5. Nach 15 Minuten sehen Sie am Bildschirm automatisch das Testergebnis.

# Inbetriebnahme

## Fitness Test

Die Tabelle zeigt Ihnen den Fitnesszustand nach der maximalen Sauerstoffaufnahme  $V_{O2max}$  an.

	Age	V02MAX (ml/min/kg)				
Männlich	20-29	$V < 38$	$38 \leq V < 42$	$42 \leq V < 46$	$46 \leq V < 51$	$V \geq 51$
	30-39	$V < 37$	$37 \leq V < 41$	$41 \leq V < 44$	$44 \leq V < 48$	$V \geq 48$
	40-49	$V < 35$	$35 \leq V < 38$	$38 \leq V < 42$	$42 \leq V < 46$	$V \geq 46$
	50-59	$V < 32$	$32 \leq V < 36$	$32 \leq V < 39$	$39 \leq V < 43$	$V \geq 43$
	60-69	$V < 29$	$29 \leq V < 32$	$32 \leq V < 36$	$36 \leq V < 40$	$V \geq 40$
	70-79	$V < 26$	$26 \leq V < 29$	$29 \leq V < 32$	$32 \leq V < 37$	$V \geq 37$
Weiblich	20-29	$V < 32$	$32 \leq V < 36$	$36 \leq V < 40$	$40 \leq V < 44$	$V \geq 44$
	30-39	$V < 31$	$31 \leq V < 34$	$34 \leq V < 38$	$38 \leq V < 42$	$V \geq 42$
	40-49	$V < 29$	$29 \leq V < 33$	$33 \leq V < 36$	$36 \leq V < 40$	$V \geq 40$
	50-59	$V < 27$	$27 \leq V < 30$	$30 \leq V < 33$	$33 \leq V < 37$	$V \geq 37$
	60-69	$V < 25$	$25 \leq V < 27$	$27 \leq V < 30$	$30 \leq V < 33$	$V \geq 33$
	70-79	$V < 24$	$24 \leq V < 26$	$26 \leq V < 28$	$28 \leq V < 31$	$V \geq 31$
Ergebnis		nicht bestanden	bestanden	gut	sehr gut	exzellent
Note		E	D	C	B	A



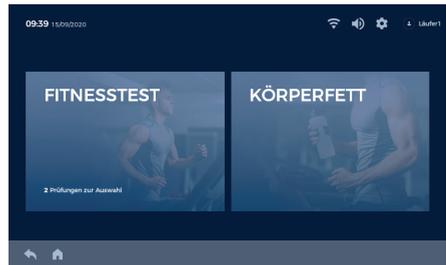
### HINWEIS!



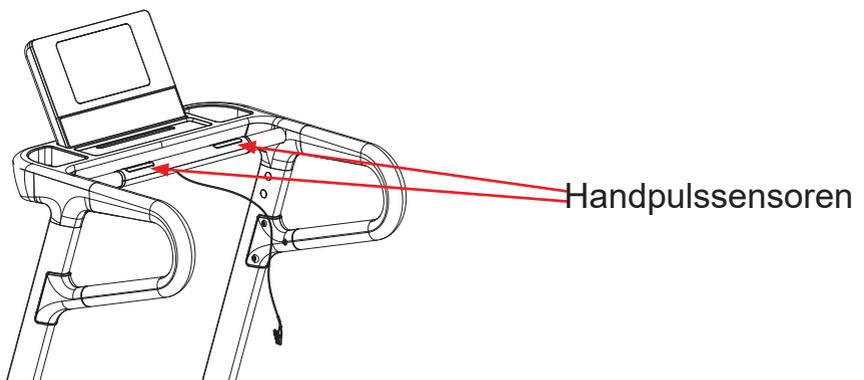
- Drücken Sie während des Tests "HRC" und "PRO" auf "STOP", wird der Test ohne Ergebnis abgebrochen.

# Inbetriebnahme

## Body-Mass-Index



1. Symbol "Mein Training" drücken.
2. Symbol "Meine Prüfung" drücken.
3. Am Bildschirm auf "KÖRPERFETT" drücken.
4. Testdaten justieren und auf "WEITER" drücken.
5. Umfassen Sie die Handpulssensoren mit beiden Händen.
6. Nach der ca. Messung sehen Sie am Bildschirm den ermittelten Body-Mass-Index.



# Inbetriebnahme

## Body-Mass-Index



### HINWEIS!



- Bitte beachten Sie, dass der vom Laufband angezeigte Body-Mass-Index ein ungefährender Richtwert ist.
- Nachfolgend eine Tabelle mit den Bedeutungen der Werte:

<b>BMI</b>	<b>Bedeutung</b>
≤ 19	Untergewicht
20 - 25	Normalgewicht
26-29	Übergewicht
≥ 30	Fettleibigkeit



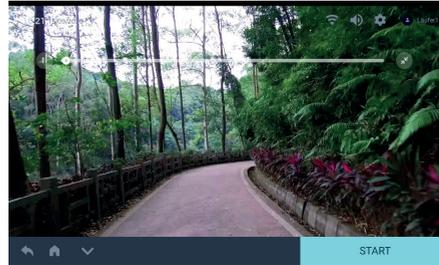
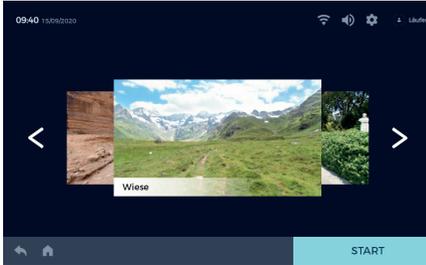
### WARNUNG!



- Konsultieren Sie vor dem Beginn des Trainings Ihren Arzt, er wird Sie hinsichtlich optimaler Häufigkeit, Intensität (Ziel-Herzschlag) und Trainingsdauer, abhängig von Alter und körperlicher Verfassung, beraten.

# Inbetriebnahme

## Virtuelles Training



1. Symbol "Virtuelles Training" drücken.
2. Wählen Sie nun die gewünschte virtuelle Umgebung.
3. Taste "START" drücken, um das virtuelle Training zu beginnen.
4. Geschwindigkeit und Steigung mit den Tasten SPEED + / - oder INCLINE ▲ / ▼ justieren.
5. Um das Training zu pausieren, am Bildschirm auf "PAUSE" drücken.
6. Zum Beenden des Trainings Taste STOP drücken.

# Inbetriebnahme

## Audio- und Videowiedergabe

- Mit einem USB-Stick oder mit einem Handy, können Sie Musik und Videos Laufband abspielen.
- Es können MP3, APE, MP4, MOV und die am häufigsten verwendeten Audio und Video dateien abgespielt werden.
- Auf der rechten Seite des Displays befindet sich der USB-Anschluss für Musik- und Videowiedergabe und ein 3,5 mm Audioanschluss zur Musikwiedergabe.

## APP's

- Folgende APP's sind am Laufband installiert: Youtube, Amazon Music, Instagram, Twitter, Chrome, Netflix, Spotify, Facebook und Prime Video.



- Das digitale Handbuch finden Sie mit dem Symbol "Führe mich".
- Um die APP's zu benutzen muss das Laufband mit dem Wi-Fi verbunden sein.
- Manche APP's funktionieren nur in bestimmten Regionen, dies ist abhängig von den lokalen Internetreglementen.



- Benutzen Sie die APP's nicht während dem Training, um Unfälle zu vermeiden.

# Inbetriebnahme

## Video

1. Symbol  drücken.
2. Am Bildschirm auf "Video" drücken.
3. Wählen Sie nun eine Videodatei aus.
4. Taste "START" drücken.
5. Geschwindigkeit und Steigung mit den Tasten SPEED + / - oder INCLINE ▲ / ▼ justieren.
6. Symbole "V" und "Λ" am Bildschirm aktivieren / deaktivieren den Vollbildmodus.
7. Um das Training zu pausieren, am Bildschirm auf "PAUSE" drücken.
8. Zum Beenden des Trainings Taste STOP drücken.

## Musik

1. Symbol  drücken.
2. Am Bildschirm auf "Musik" drücken.
3. Wählen Sie nun eine Audiodatei aus.
4. Taste "START" drücken.
5. Geschwindigkeit und Steigung mit den Tasten SPEED + / - oder INCLINE ▲ / ▼ justieren.
6. Um das Training zu pausieren, am Bildschirm auf "PAUSE" drücken.
7. Zum Beenden des Trainings Taste STOP drücken.

# Inbetriebnahme



## HINWEIS!



### Video

- Ein laufendes Video können Sie mit dem Symbol  in einem kleineren Fenster darstellen.

### Musik

- Bei laufender Musik können Sie mit dem Symbol  die Fensterdastellung verkleinern.
  - Mit dem Symbol  können Sie eine Playlist erstellen.
  - Das Symbol  für zufällige Wiedergabe drücken.
  - Mit dem Symbol  wird die Playlist wiederholt abgespielt.
  - Das Symbol  während einem Song drücken, um diesen wiederholt abzuspielen.
- 

### Nach dem Training

- Wird das Laufband nicht benützt, schalten Sie es aus, ziehen Sie den Netzstecker und entfernen den Sicherheitsschlüssel.

### USB-Ladestation

- Verbinden Sie Ihr Mobilgerät über den USB-Anschluss (rechte Seite des Displays), um den Ladevorgang zu starten.

# Inbetriebnahme

## Systemeinstellungen

### W-LAN

- Zum Aktivieren den Regler nach rechts ziehen.
- Netzwerk aus der W-LAN Liste auswählen und Passwort eingeben.

### Bildschirmhelligkeit

- Mit dem Regler die Bildschirmhelligkeit anpassen.

### Sprache

- Die am Bildschirm anzuzeigende Sprache auswählen.

### Einheitenwechsel

- Zwischen metrischen und britischen Einheiten wählen.

### Zeiteinstellung

- Zeitzone wählen.

### Löschen vom Zwischenspeicher (Cache leeren)

- Löscht den Zwischenspeicher des Computers.
- Der Zwischenspeicher sollte regelmäßig, zumindest einmal monatlich geleert werden.

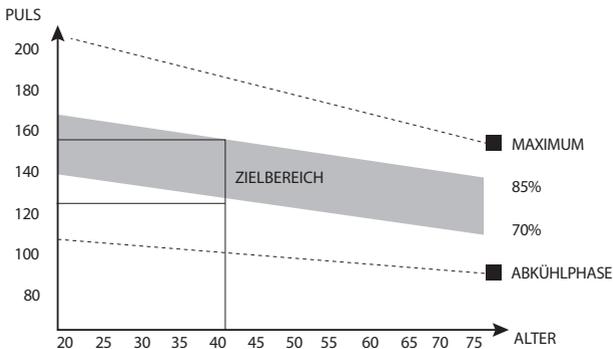
# Trainingshinweise

## 1. Aufwärmphase

Bereiten Sie Kreislauf und Muskeln auf das Training vor. Die Aufwärmphase dient auch der Vorbeugung von Krämpfen und Muskelverletzungen. Machen Sie vor dem Training Dehnübungen. Achten Sie darauf, Ihre Muskeln nicht übermäßig zu dehnen. Bei Schmerzen HÖREN SIE AUF.

## 2. Trainingsphase

Nach dem Aufwärmen kann das Training beginnen. Durch regelmäßige Nutzung stärken Sie Ihre Beinmuskeln. Trainieren Sie entsprechend Ihrer Fähigkeiten, aber halten Sie dabei ein möglichst gleichmäßiges Tempo. Das Training sollte Ihren Puls in den im Diagramm dargestellten Zielbereich bringen.



Diese Phase sollte mindestens 12 Minuten dauern. Die meisten Menschen beginnen bei 15 - 20 Minuten.

# Trainingshinweise

## 3. Abkühlphase

Diese Phase ermöglicht es Ihrem Körper, sich langsam an die geringeren Anforderungen anzupassen. Sie ist eine Wiederholung der Aufwärmübung mit reduzierter Geschwindigkeit und sollte etwa 5 Minuten dauern. Wiederholen Sie nach dem Training die Dehnübungen und denken Sie daran, Ihre Muskeln nicht zu überdehnen.



### HINWEIS!



- Je fitter Sie werden, desto länger und intensiver müssen Sie trainieren.
- Es wird empfohlen, mindestens dreimal pro Woche zu trainieren und die Trainingseinheiten gleichmäßig über die Woche zu verteilen.
- Um mit dem Laufband Ihre Muskeln zu trainieren, müssen Sie die Neigung hoch einstellen. So wird Ihre Beinmuskulatur mehr angestrengt. Dies bedeutet vielleicht, dass Sie Ihre Trainingseinheiten verkürzen müssen.
- Wenn Sie auch Ihre Fitness verbessern wollen, brauchen Sie ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm. Trainieren Sie in der Aufwärm- und Abkühlphase normal, und erhöhen Sie gegen Ende des Trainings die Neigung, um Ihre Beine mehr anzustrengen. Eventuell müssen Sie Ihre Geschwindigkeit drosseln, um Ihren Puls im Zielbereich zu halten.

# Reinigung und Wartung

## Reinigung

- Die Reinigung sollte nach jedem Training, mindestens jedoch einmal im Monat erfolgen.
- Reinigen Sie das Laufband mit einem leicht angefeuchteten Tuch.
- Reinigen Sie die Computerkonsole mit einem trockenen fusselfreien Tuch.
- Lassen Sie das Laufband vor der weiteren Verwendung vollständig trocknen.



**WARNUNG!**



- Vergewissern Sie sich vor dem Aufbewahren, Warten oder Reinigen, dass das Laufband ausgeschaltet und von der Stromversorgung getrennt ist.



**HINWEIS!**



- Verwenden Sie keine sauren oder scheuernden Reinigungsmittel.
- Verwenden Sie keine Drahtbürste, Stahlwolle oder andere abrasive Gegenstände.

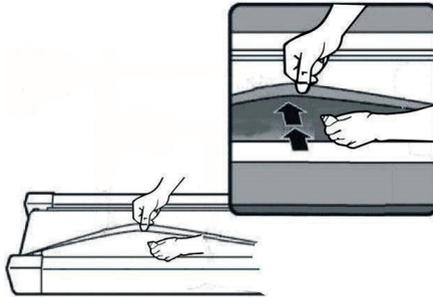
# Reinigung und Wartung

## Wartung

### 1. Band schmieren:

Überprüfen Sie wöchentlich, ob das Band ausreichend geschmiert ist.

Ist eine Schmierung erforderlich, heben Sie das Band leicht an und schmieren die Mitte der Unterseite mit dem mitgelieferten Silikon-Öl:



Die Mindestintervalle für das Schmieren des Bandes sind:

- alle 6 Monate, wenn das Laufband weniger als 3 Stunden pro Woche benutzt wird
- alle 3 Monate, wenn das Laufband 3 - 5 Stunden pro Woche benutzt wird
- alle 2 Monate, wenn das Laufband über 5 Stunden pro Woche benutzt wird



**ACHTUNG!**



- Das frisch geschmierte Laufband für mindestens 3 Tage nicht zusammenfalten.

# Reinigung und Wartung

## 2. Band zentrieren:

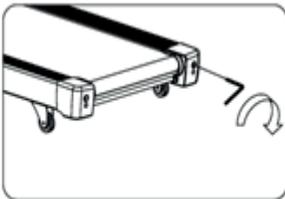
Überprüfen Sie vor jedem Training, ob das Band mittig ist und bei konstanter Geschwindigkeit (8 km/h) geradeaus läuft.

- Läuft das Band nach rechts aus der Spur, die rechte Einstellungsschraube 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn drehen (Abbildung A).
- Läuft das Band nach links aus der Spur, die linke Einstellungsschraube 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn drehen (Abbildung B).

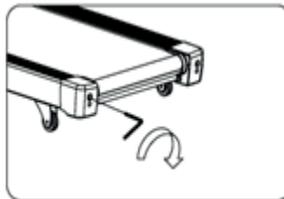
## 3. Band nachspannen:

Mit der Zeit kann die Spannung des Bandes nutzungsabhängig nachlassen. Wenn Sie beim Laufen das Gefühl haben, dass das Band rutscht, muss es nachgespannt werden.

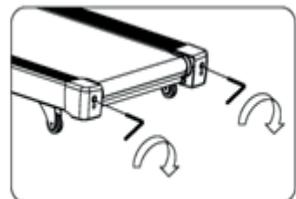
Drehen Sie dazu beide Einstellungsschrauben 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn (Abbildung C).



**A**



**B**



**C**

## Garantie

Vor der Inbetriebnahme lesen Sie bitte die Bedienungsanleitung gründlich durch, um sich mit dem Umgang des Laufbandes vertraut zu machen.

Die KSR Group GmbH gewährt eine gesonderte Garantie unter Einhaltung der nachstehenden Bedingungen. Die gesetzlichen Gewährleistungsvorschriften sowie die sich aus dem Produkthaftungsgesetz ergebenden Ansprüche bleiben hiervon unberührt. Eventuelle Ansprüche des Käufers auf Nacherfüllung und Schadensersatz bei Mängeln bleiben bei Vorliegen der entsprechenden Voraussetzungen daneben erhalten.

Die Garantie gilt für das Laufband LB 50A und beträgt ab dem Kaufdatum (es gilt das Belegdatum) 24 Monate.

Die Garantie umfasst Material, Konstruktions- und Fertigungsfehler, vorausgesetzt, dass dieser Mangel bereits bei Lieferung vorhanden war und das Produkt vom Käufer sach- und bestimmungsgemäß behandelt wurde. Verschleißteile sowie Materialien, welche für Servicearbeiten verwendet werden, sind von der Garantie ausgeschlossen. Die Garantie beinhaltet entweder die kostenlose Reparatur, den Austausch des defekten Teils bzw. der defekten Teile oder den Austausch des gesamten Produkts gegen ein gleichwertiges Produkt. Das entsprechende Wahlrecht obliegt der KSR Group GmbH.

## Garantie

Bei Auftreten eines Störfalles/Mangels ist umgehend der Händler zu informieren und diesem ist das aufgetretene Problem ausführlich zu schildern. Kann das Problem auf diesem Wege nicht gelöst werden, ist das gründlich gereinigte Produkt inklusive aller Zubehörteile transportsicher zu verpacken und den Anweisungen des Händlers entsprechend zu retournieren.

Dem Paket sind die nachfolgenden Informationen und Dokumente beizufügen:

1. Name, Vorname und Adresse (zusätzlich auch außen auf dem Paket anzugeben)
2. Modell-Nr. und Serien-Nr. (falls vorhanden)
3. Kaufdatum
4. Original des Kaufbeleges
5. Aussagekräftige Fehlerbeschreibung
6. Im Falle einer Beschädigung durch den Transport:  
Name des Paketdienstes und Paketnummer

Es wird ausdrücklich empfohlen, den Originalkarton für die transportsichere Verpackung zu verwenden. Sollten Sie eine andere Verpackung verwenden, ist dafür zu sorgen, dass diese fachgerecht gegen die typischen Gefahren eines Versandes schützt und entsprechende Schutzvorrichtungen aufweist. Eine bloße Pappverpackung mit Papierpolsterung ist nicht ausreichend. Für Schäden, die durch unsachgemäße Verpackung entstehen, wird von KSR Group GmbH keine Haftung übernommen und die Garantie entfällt.

# Garantie

Der Garantieanspruch entfällt in folgenden Fällen:

- Bei nicht bestimmungsgemäßer Verwendung
- bei unsachgemäßer Bedienung, Pflege und / oder Wartung oder Lagerung (z.B. Schäden durch Feuchtigkeit oder zu hohe Temperaturen, verwehrte Produkte, etc.)
- bei Reparaturen, Reparaturversuchen und Modifikationen jeglicher Art sowie bei Einsatz von fremden Ersatz- und Zubehöerteilen usw., die von jemand anderem als von KSR Group GmbH oder von ihr autorisierten Betrieben vorgenommen wurden
- bei unsachgemäßer Transportverpackung und / oder unsachgemäßem Transport
- bei unsachgemäßen mechanischen Einwirkungen auf das Produkt oder auf Teile des Produkts
- bei sämtlichen Ereignissen, die nicht in der Verarbeitung und Herstellung des Produkts begründet sind (z.B. Sturz, Aufprall, Beschädigung durch Fremdeinwirkung, Brand, Erdbeben, Überschwemmungsschäden, Blitzschlag etc.)
- sofern kein originaler Kaufbeleg vorgelegt wird
- bei Nutzung außerhalb privater Zwecke, insbesondere bei gewerblicher Nutzung

Entstehen der KSR Group GmbH Kosten durch Rückgabe / Rücksendung eines Produktes, obwohl weder ein Gewährleistungsfall noch ein Recht zur Rückgabe vorliegt, sind diese vom Käufer zu tragen.

## Hinweise zur Entsorgung



Altgeräte dürfen nicht in den Hausmüll! Sollte das Laufband einmal nicht mehr benutzt werden, so ist jeder Verbraucher gesetzlich verpflichtet, Altgeräte getrennt vom Hausmüll, z. B. bei einer Sammelstelle seiner Gemeinde / seines Stadtteils, abzugeben. Damit wird gewährleistet, dass Altgeräte fachgerecht verwertet und negative Auswirkungen auf die Umwelt vermieden werden. Deswegen sind Elektrogeräte mit diesem Symbol versehen.

---



Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein. Geben sie Pappe und Karton zum Altpapier, Folien in die Wertstoff-Sammlung.

---

## Konformitätserklärung / Zertifikate



Dieses Produkt entspricht den europäischen Richtlinien.







**Inverkehrbringer/Herausgeber:**

KSR Group GmbH  
Im Wirtschaftspark 15  
3494 Gedersdorf  
Österreich