









SPRINTER 2.0

1 2 3

**DE** MONTAGEANLEITUNG  
**EN** ASSEMBLY INSTRUCTION  
**FR** INSTRUCTIONS DE MONTAGE  
**ES** INSTRUCCIONES DE MONTAJE  
**IT** ISTRUZIONI DI MONTAGGIO  
**NL** MONTAGEHANDLEIDING  
**PT** MANUAL DE MONTAGEM  
**DA** MONTAGEVEJLEDNING  
**SV** MONTERINGSANVISNING  
**NO** MONTERINGSANVISNING  
**FI** ASENNUSOHJE  
**CS** NÁVOD K MONTÁŽI  
**PL** INSTRUKCJA MONTAŻU  
**EL** ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ  
**SK** NÁVOD NA MONTÁŽ  
**LT** MONTAVIMO INSTRUKCIJA


**LV** MONTĀŽAS INSTRUKCIJA  
**ET** PAIGALDUSJUHEND  
**HR** UPUTE ZA MONTAŽU  
**HU** ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ  
**SL** NAVODILA ZA MONTAŽO  
**RO** INSTRUCȚIUNI DE MONTAJ  
**BG** РЪКОВОДСТВО ЗА МОНТАЖ  
**SR** MONTAGEANLEITUNG  
**TR** MONTAJ KILAVUZU  
**RU** ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ  
**AR** بيكرت الال تامي لعت

<p><b>07886-200 Track S 2</b>      <b>79 kg</b>                      A x B x C (m)      1,75 x 0,77 x 1,40        max. 120 kg</p>	<p><b>07886-400 Track S 4</b>      <b>87 kg</b>                      A x B x C (m)      1,82 x 0,85 x 1,45        max. 130 kg</p>
<p><b>07886-600 Track S 6</b>      <b>95 kg</b>                      A x B x C (m)      1,89 x 0,87 x 1,43        max. 110 kg</p>	
<p>    <span>~ 30 Min.</span> </p>	

## VIGTIGE INFORMATIONER




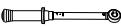



**Vigtigt!** Læs vejledningen grundigt igennem inden montage og første ibrugtagning. Her får du vigtige informationer om sikkerhed, anvendelse samt vedligeholdelse af apparatet. Gem denne vejledning godt til senere brug i forbindelse med vedligeholdelsesarbejde eller bestilling af reservedele. Udlever også denne vejledning, hvis apparatet skifter ejer.




Dette symbol  henviser til en vigtig fare.

Denne vejledning kan også downloades under [www.kettler.net](http://www.kettler.net).

### 1.0 BRUGERINFORMATION

- **OBS!** Læs også informationerne i „Sikkerhedsanvisninger og informationer til brug af løbebånd“  og „Computer- / træningsvejledning, betjening, biomekanik“ .
- Dette symbol  henviser til en unbrakonøgle.
- Dette symbol  henviser til en momentnøgle.
- Dette symbol  henviser til en skruetrækker.
- Dette sportsapparat overholder DIN EN ISO 20957-1:2014, samt ...
- DIN EN ISO 20957-6:2017, nøjagtighed HB

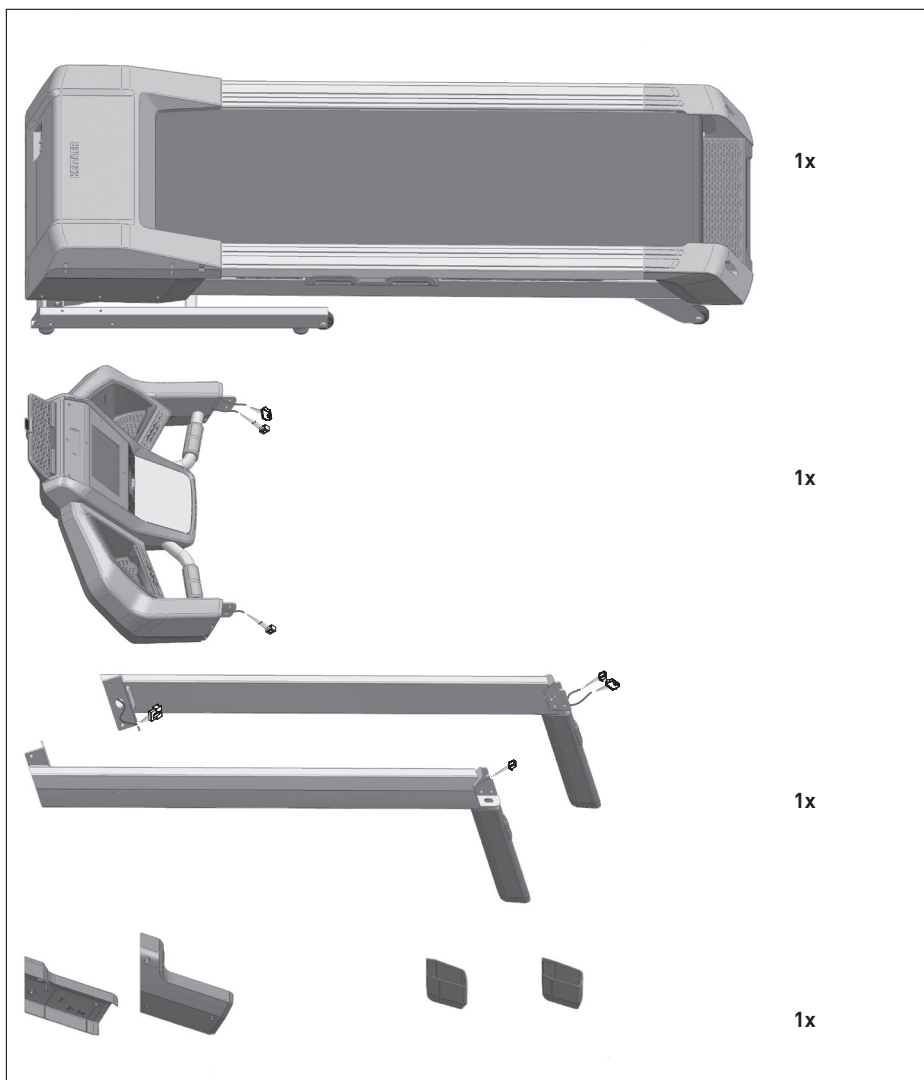
### 2.0 ELEKTRISK SIKKERHED

- △ **ADVARSEL!** Fare på grund af elektrisk strøm!  
Elektrisk strøm er altid en potentiel farekilde. Omgås altid apparatet med den nødvendige omtanke.
- △ Udsæt ikke apparatet for fugt! Undgå kontakt med væske.
- Den korrekt installerede stikkontakt, som anvendes til apparatet, skal være let tilgængelig.
- Inden netdelens/apparatets stik tilsluttes stikkontakten, skal netspændingen angivet på netdelen/apparatet sammenlignes med den lokale netspænding. Stemmer disse ikke overens, henvend dig til vores serviceteam.
- Træk stikket ud af stikkontakten, når du har slukket for apparatet.
- Pas på, at ledningen til apparatet ikke klemmes eller ligger sådan, at man snubler over den.
- Forbind ledningen med en beskyttelseskontaktdåse med jordforbindelse. Anvend ikke en multistikdåse! Ved brug af en forlængelsesledning skal denne overholde de tyske VDE-bestemmelser.
- Apparatet må kun bruges sammen med den medfølgende ledning.
- △ En beskadiget ledning må ikke anvendes mere, og skal skiftes ud med det samme. Hvis ledningen er beskadiget, skal denne skiftes ud af producenten, en servicemedarbejder eller en anden kvalificeret fagperson for at undgå enhver form for fare.
- Dette symbol  henviser til apparater i beskyttelsesklasse I.
- Dette symbol  henviser til apparater i beskyttelsesklasse II.
- Dette symbol  henviser til apparater i beskyttelsesklasse III.
- △ Træk stikket ud under alle former for reparations-, vedligeholdelses- og rengøringsarbejde

**LIEFERUMFANG**

EN	SCOPE OF DELIVERY
FR	FOURNITURES
NL	LEVERINGSOMVANG
ES	VOLUMEN DE SUMINISTRO
IT	DOTAZIONI DI SERIE
PL	ZAKRES DOSTAWY
CS	ROZSAH DODÁVKY

PT	VOLUME DE ENTREGA
DA	LEVERINGSOMFANG
RU	КОМПЛЕКТ ПОСТАВКИ
BG	ОБЕМ НА ДОСТАВКАТА
EL	ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ
AR	إجمالي المُرسَل
RO	SETUL DE LIVRARE
HU	A CSOMAG TARTALMA
HR	OPSEG ISPORUKE

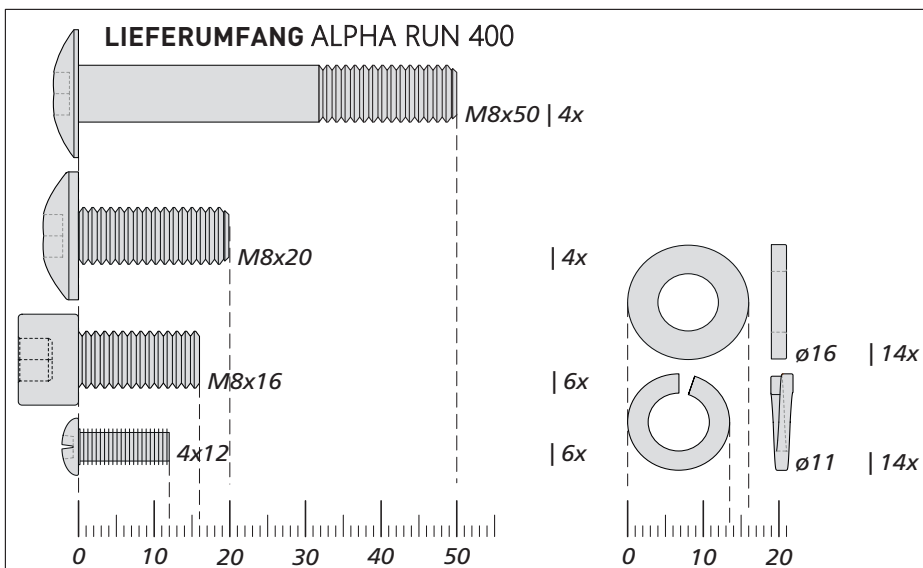
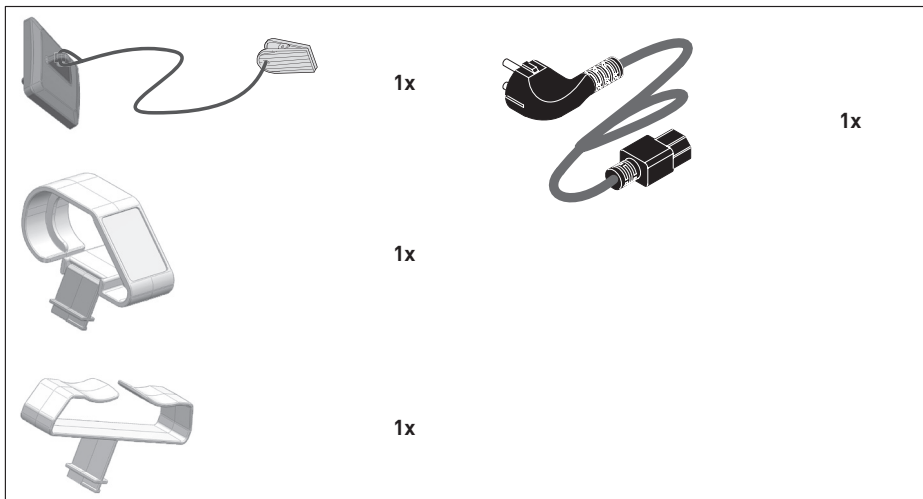


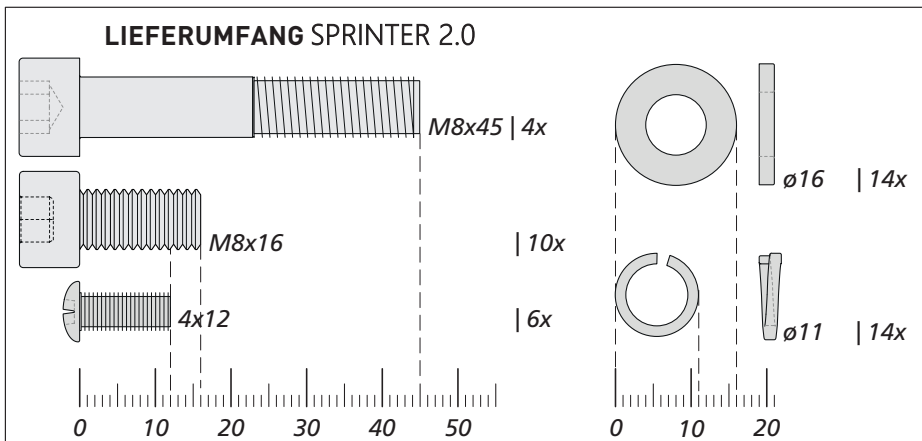


**LIEFERUMFANG**

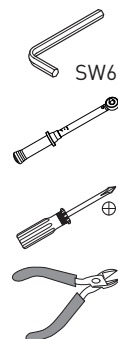
- SL OBSEG DOBAVE
- SK ROZSAH DODÁVKY
- RS OPSEG ISPORUKE
- SV LEVERANSENS OMFATTNING
- FI TOIMITUKSEN LAAJUUS
- NO LEVERANSEOMFANG
- ET TARNEKOMPLEKT

- LV PIEGĀDES KOMPLEKTS
- LT PRISTATYMO TURINYS
- TR TESLĪMAT KAPSAMI

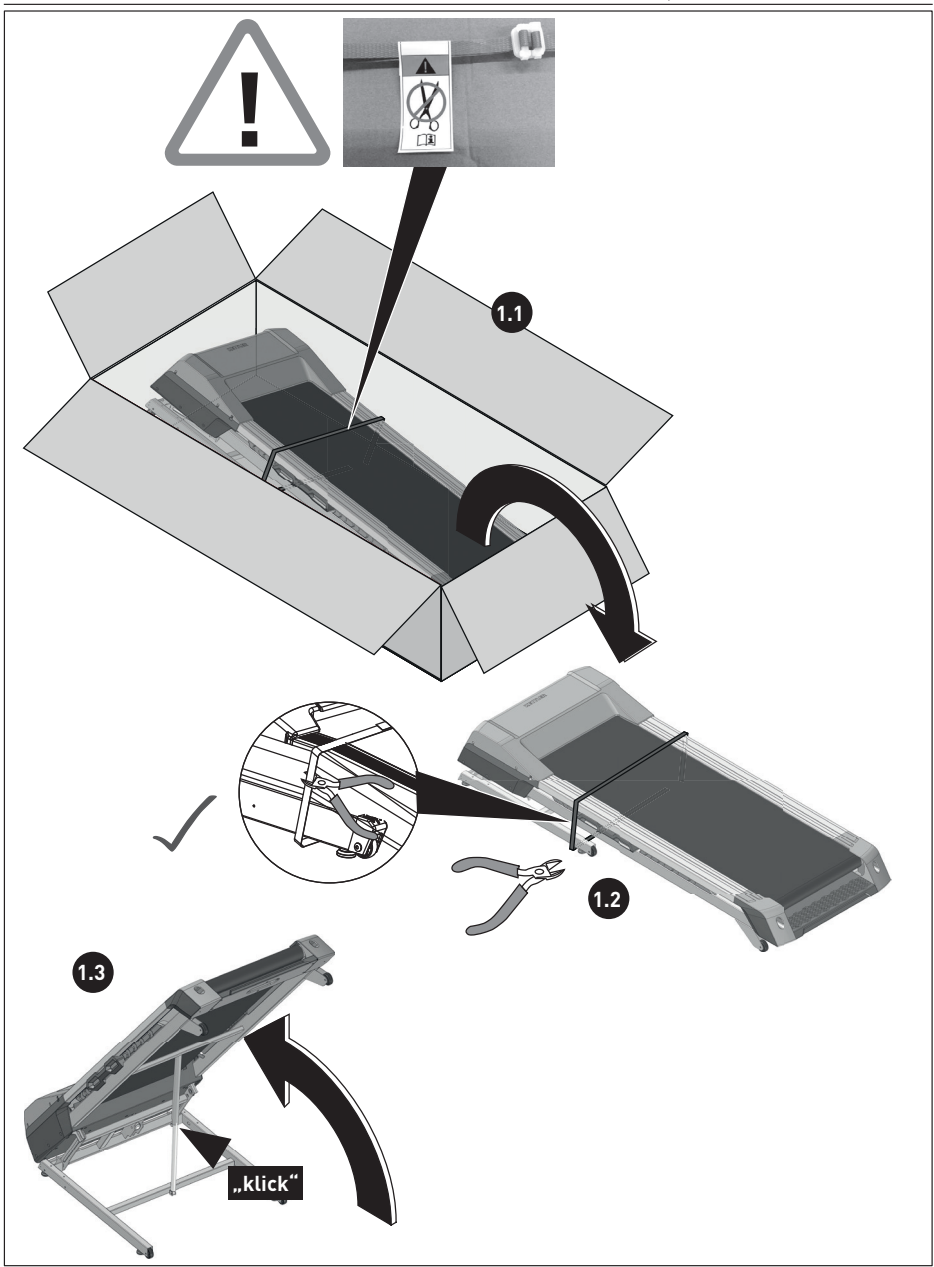






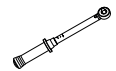




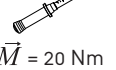


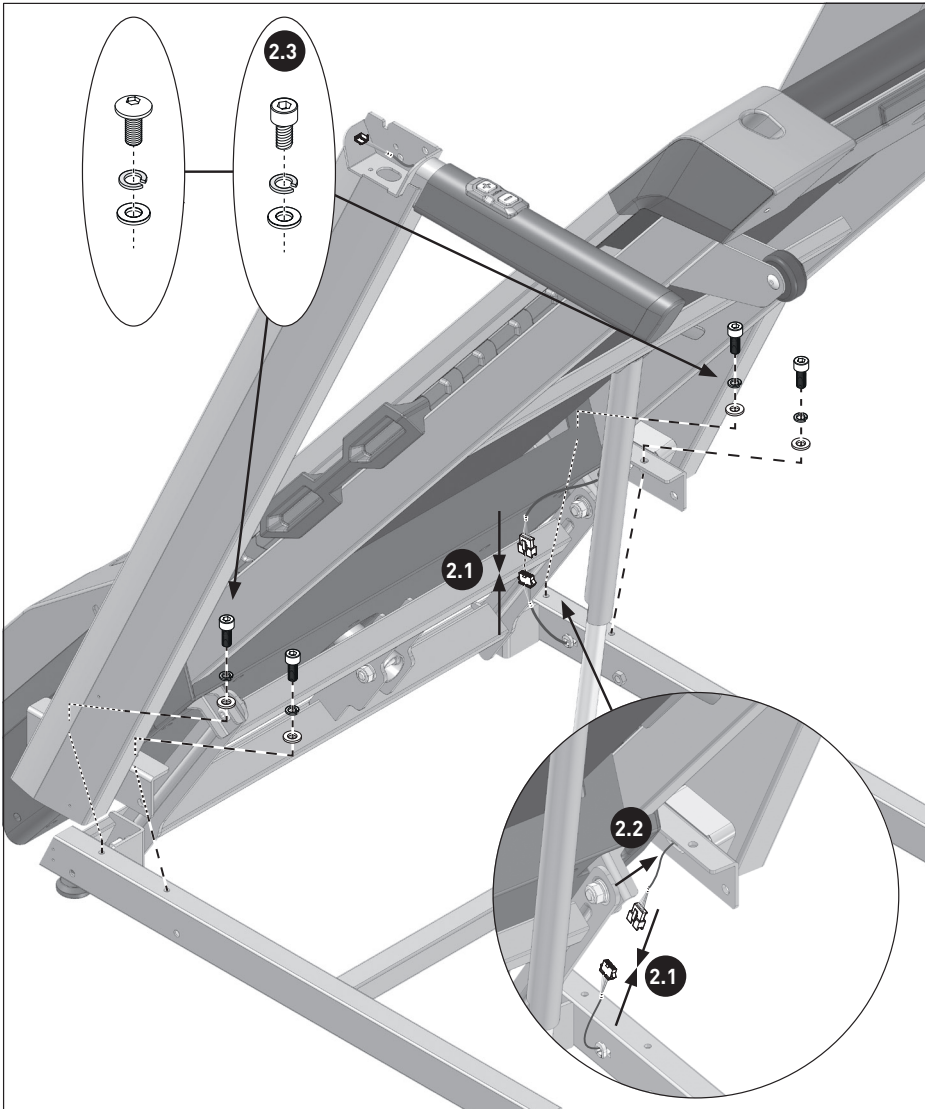
- DE** Benötigtes Werkzeug – Gehört nicht zum Lieferumfang.
- EN** Tools required – Not included.
- FR** Outils nécessaires – Ne fait pas partie du domaine de livraison.
- NL** Benodigd gereedschap – Is niet bij de levering inbegrepen.
- ES** Herramientas necesarias – No forma parte del volumen de entrega.
- IT** Strumenti necessari – Non in dotazione alla fornitura.
- PL** Narzędzi – Nie należy do zakresu dostawy.
- CS** Nářadí potřebné – Nepatří do rozsahu dodávky
- PT** Ferramentas necessárias – Não está incluído nas peças fornecidas
- DA** Værktøjer kræves – Er ikke inkluderet i leveringsomfanget.
- RU** Необходимый инструмент - не входит в комплект поставки.
- BG** Необходими инструменти – Не влизат в обема на доставката.
- EL** Αναγκαία εργαλεία – Δεν υπάγονται στα παραδοτέα εξαρτήματα.
- AR** الأدوات الضرورية - ليست ضمن حزمة الأشياء المشتراه المطلوب تسليمها
- RO** Unelte necesare – nu este inclus.
- HU** Szükséges szerszámok – Nem is.
- HR** Alati potrebni – nisu uključene.
- SL** Potrebna orodja – niso vključeni.
- SK** Potrebne náradie – nie je v cene.
- RS** Potreban alat - ne spada u opseg isporuke.
- SV** Vertyg som du behöver – ingår inte i köpet.
- FI** Tarvittava työkalu ei sisälly toimitukseen
- NO** Nødvendig verktøy – ikke inkludert i leveransen.
- ET** Vajalikud tööriistad – ei kuulu tarnekomplekti.
- LV** Nepieciešamais instruments - neietilpst piegādes komplektā.
- LT** Reikalingi įrankiai kartu nepristatomi.
- TR** İhtiyaç duyulan aletler – paket kapsamında bulunmamaktadır.

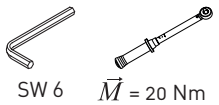





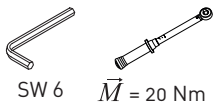
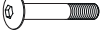


1.

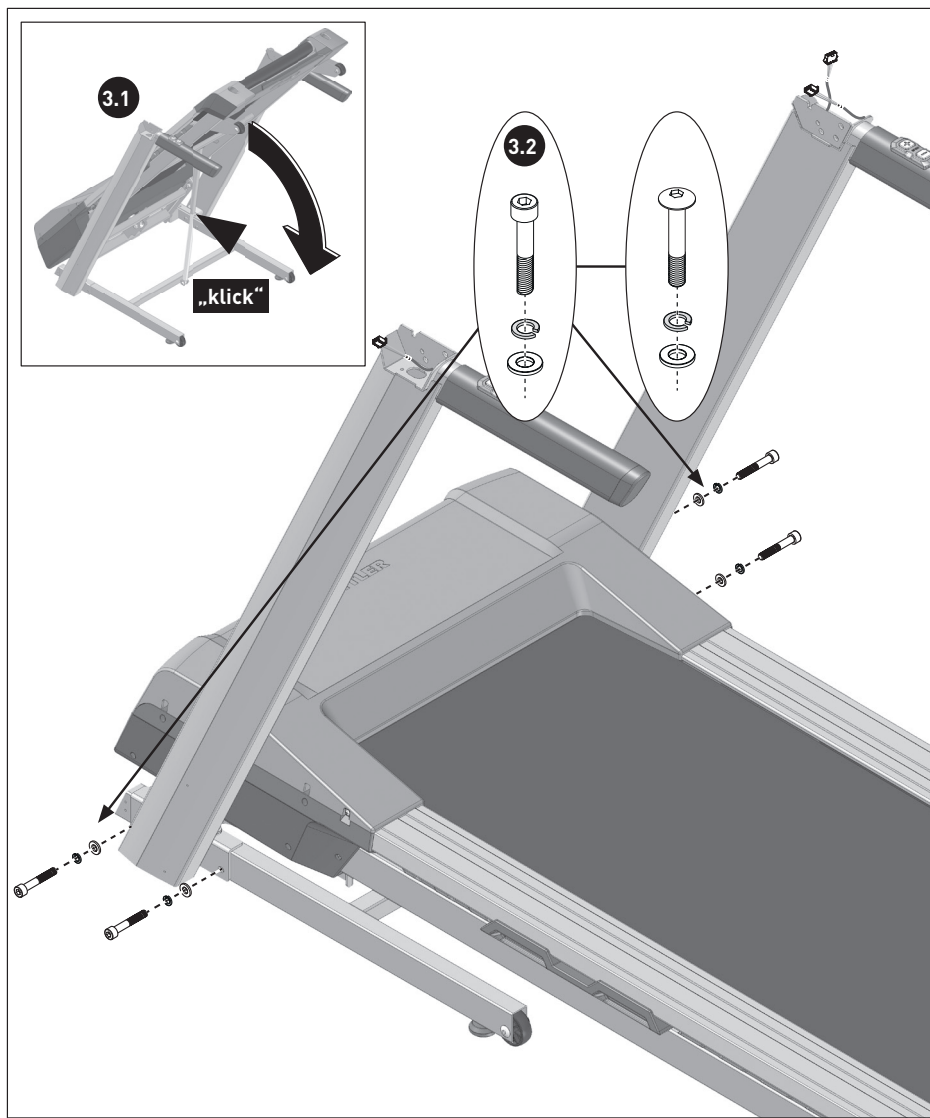


<b>2.</b>	SPRINTER 2.0					
<b>2.3</b>	<b>4x   M8x16</b>	<b>ø11</b>	<b>ø16</b>	SW 6	$\vec{M} = 20 \text{ Nm}$	
	ALPHA RUN 400					
	<b>4x   M8x20</b>	<b>ø13,5</b>	<b>ø17</b>	SW 6	$\vec{M} = 20 \text{ Nm}$	

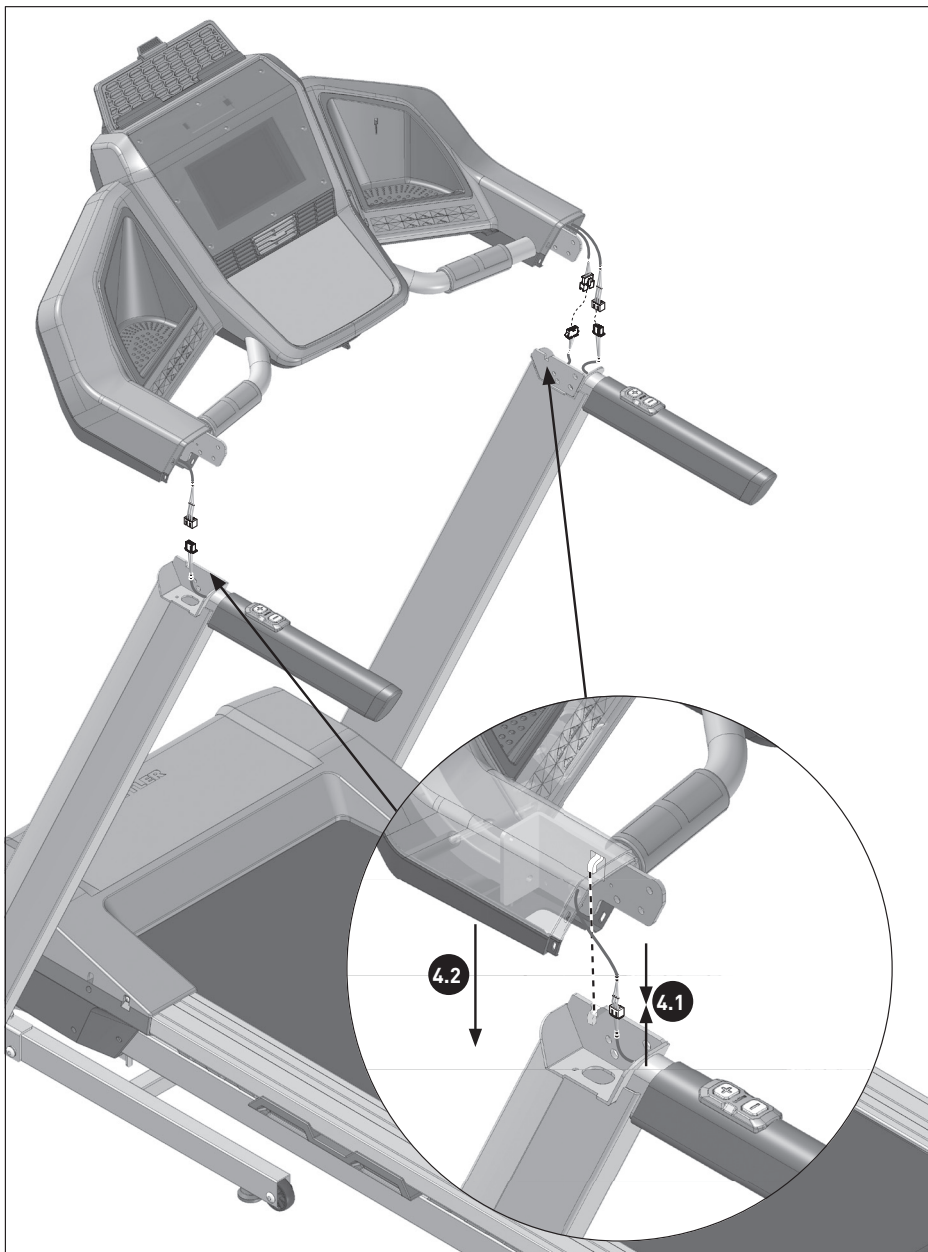


3.	ALPHA RUN 200				 SW 6 $\vec{M} = 20 \text{ Nm}$
	3.2	 M8x45	 $\varnothing 13,5$	 $\varnothing 17$	
4x 1					

3.	ALPHA RUN 400				 SW 6 $\vec{M} = 20 \text{ Nm}$
	3.2	 M8x50	 $\varnothing 13,5$	 $\varnothing 17$	
4x 1					



4.1



4.3

4.3  
6x1

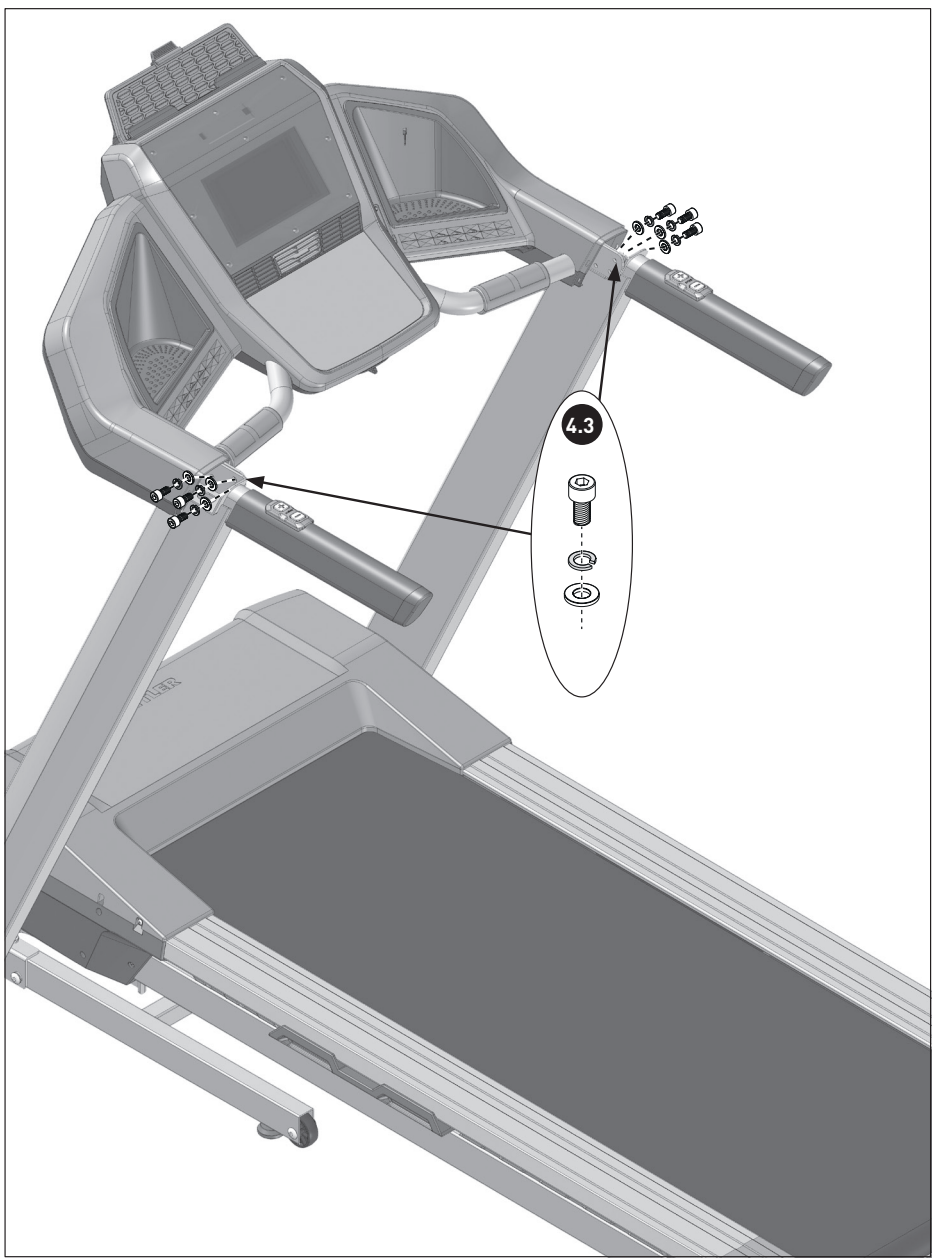
M8x16

Ø13,5

Ø17

SW 6

$\vec{M} = 20 \text{ Nm}$



5.1





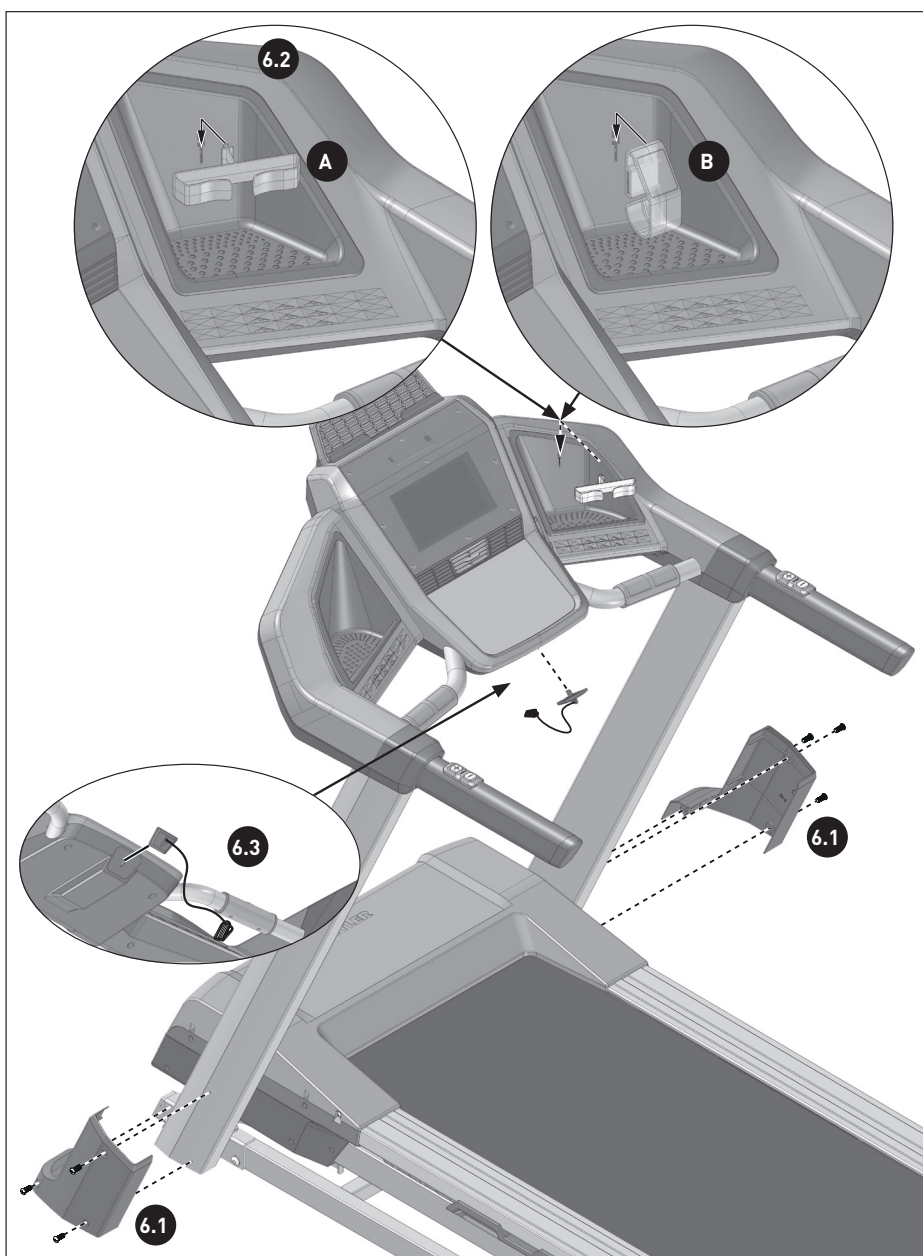
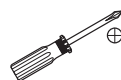
6.

6.1

6x1



4x12



**ZUBEHÖRBESTELLUNG**

DE	Passendes Zubehör finden Sie unter <a href="http://www.kettler.net">www.kettler.net</a>
EN	You can find the matching accessories by going to <a href="http://www.kettler.net">www.kettler.net</a>
FR	Vous trouverez des accessoires compatibles sur <a href="http://www.kettler.net">www.kettler.net</a>
NL	Passende accessoires vindt u op <a href="http://www.kettler.net">www.kettler.net</a>
ES	Puede encontrar el accesorio adecuado en <a href="http://www.kettler.net">www.kettler.net</a>
IT	Gli accessori coordinati sono disponibili sul sito <a href="http://www.kettler.net">www.kettler.net</a>
PL	Odpowiednie akcesoria można znaleźć na stronie <a href="http://www.kettler.net">www.kettler.net</a>
CS	Odpovídající příslušenství naleznete na <a href="http://www.kettler.net">www.kettler.net</a>
PT	Pode encontrar os acessórios adequados em <a href="http://www.kettler.net">www.kettler.net</a>
DA	Passende tilbehør finder du under <a href="http://www.kettler.net">www.kettler.net</a>
RU	Подходящие принадлежности можно найти на <a href="http://www.kettler.net">www.kettler.net</a>
BG	Подходящи принадлежности можете да намерите на <a href="http://www.kettler.net">www.kettler.net</a>
EL	Κατάλληλα αξεσουάρ μπορείτε να βρείτε στη διεύθυνση <a href="http://www.kettler.net">www.kettler.net</a>
AR	ستجد قطع الغيار المناسبة على الرابط <a href="http://www.kettler.net">www.kettler.net</a>
RO	Accesoriile adecvate sunt disponibile la <a href="http://www.kettler.net">www.kettler.net</a>
HU	A készülékhez való tartozékokat a <a href="http://www.kettler.net">www.kettler.net</a> oldalon talál
HR	Odgovarajući pribor možete pronaći na <a href="http://www.kettler.net">www.kettler.net</a>
SL	Primerno opremo boste našli na spletnem naslovu <a href="http://www.kettler.net">www.kettler.net</a>
SK	Vhodné príslušenstvo nájdete na webe <a href="http://www.kettler.net">www.kettler.net</a>
RS	Odgovarajuća dodatna oprema može se naći na <a href="http://www.kettler.net">www.kettler.net</a>
SV	Passande tillbehör finns på <a href="http://www.kettler.net">www.kettler.net</a>
FI	Sopivat tarvikkeet löydät osoitteesta <a href="http://www.kettler.net">www.kettler.net</a>
NO	Du finner passende tilbehør under <a href="http://www.kettler.net">www.kettler.net</a>
ET	Sobiva lisavarustuse leiata veebisaidilt <a href="http://www.kettler.net">www.kettler.net</a>
LV	Piemērotus piederumus atradīsiet vietnē <a href="http://www.kettler.net">www.kettler.net</a>
LT	Tinkamus priedus rasite tinklalapyje <a href="http://www.kettler.net">www.kettler.net</a>
TR	Uygun aksesuarı bulabileceğiniz web sayfası <a href="http://www.kettler.net">www.kettler.net</a>



## TYPENSCHILD

<b>DE</b>	Beispiel Typenschild - Seriennummer
<b>EN</b>	Example Type label - Serial number
<b>FR</b>	Exemple Plaque signalétique - Numéro de serie
<b>NL</b>	Bij voorbeeld Typeplaatje - Seriennummer
<b>ES</b>	Ejemplo Placa de características - Número de serie
<b>IT</b>	Esempio Targhetta tecnica - Numero di serie
<b>PL</b>	Przykłady Tabliczka znamionowa - Numer serii
<b>CS</b>	Příklad Typový štítek - sériové číslo
<b>PT</b>	Exemplo Placa de características - número de série
<b>DA</b>	Eksempel Typeskilt - serienummer
<b>RU</b>	Пример Паспортная табличка с серийным номером
<b>BG</b>	Пример типова табелка - сериен WoomeW
<b>EL</b>	Παράδειγμα Πινακίδα τύπου - Αριθμός σειράς
<b>AR</b>	اللوحة الاسمية
<b>RO</b>	Exemplu Plăcuța de fabricați - seria
<b>HU</b>	Például a készülék ismertető címkéjén található sorozatszám
<b>HR</b>	Primjer Tipska pločica - serijskog broja
<b>SL</b>	Primer tipske ploščice - serijske številke
<b>SK</b>	Príklad: Typový štítok - sériové číslo
<b>RS</b>	Primer Tipska pločica - serijski broj
<b>SV</b>	Exempel typskylt - serienummer
<b>FI</b>	Esimerkki tyypikilpi - sarjanumero
<b>NO</b>	Eksempel mTypeskilt - serienummer



<b>ET</b>	Tüübisildi näide - seerianumber
<b>LV</b>	Piemērs: datu plāksnīte - sērijas numurs
<b>LT</b>	Specifikacijos lentelės pavyzdys - serijos numeris
<b>TR</b>	Tip etiketi - Seri numarası örneği



KETTLER GmbH  
 Hauptstraße 28  
 D 59469 Ense-Parsit

**A/N** #####-###  
**S/N** #####-#####-####

DIN EN ISO 20957-1:2014  
 DIN EN ISO 20957-8:2017, EN

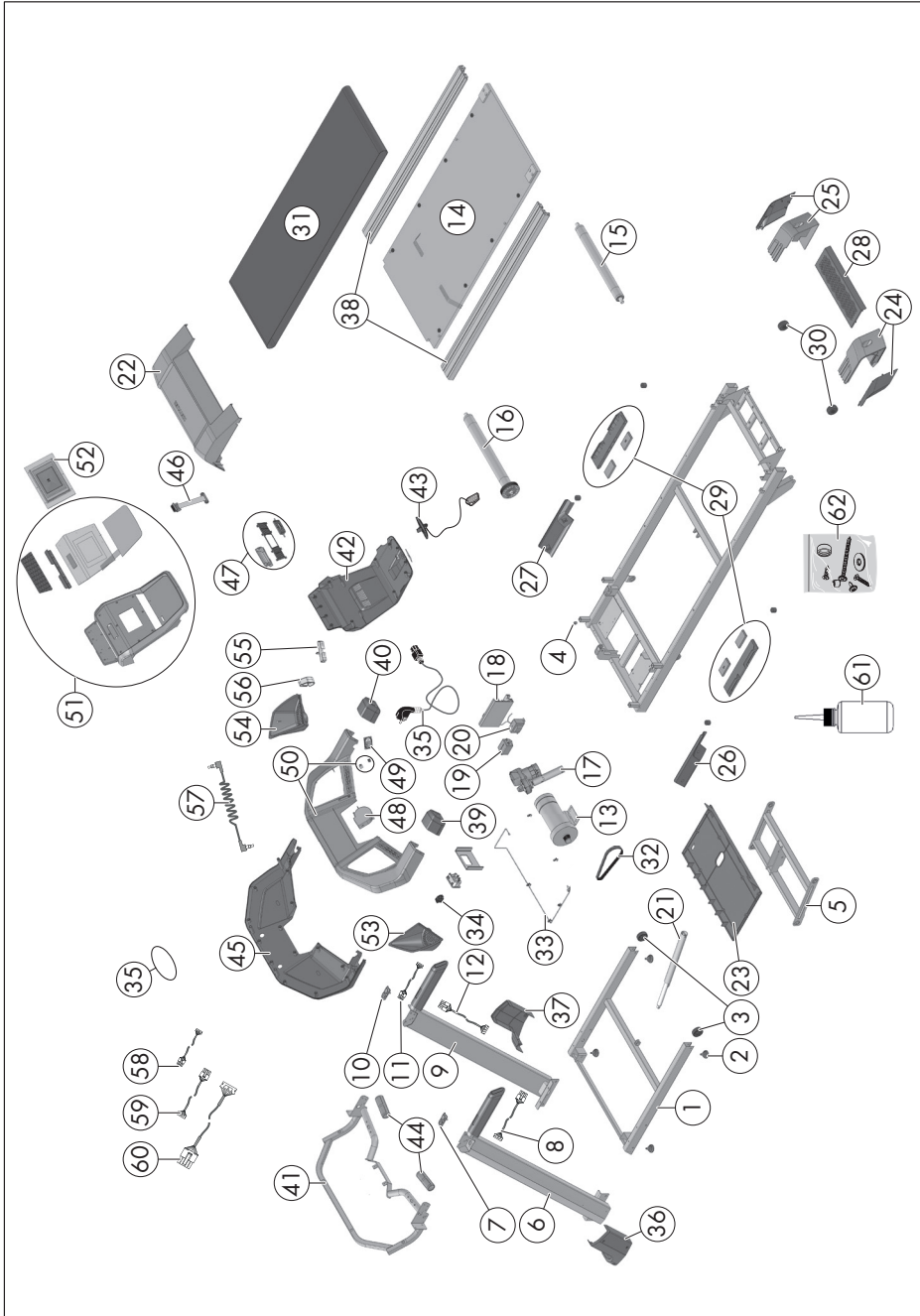
 max. ### kg  
 Made in Germany 

## ERSATZTEILBESTELLUNG 07886-400 SPRINTER 2.0

07886-400 TRACK S 4			07886-400 TRACK S 4		
①	1x	68008835	③③	1x	68008865
②	1x	68008836	③④	1x	68008866
③	1x	68008837	③⑤	1x	68001786
④	1x	68008838	③⑥	1x	68008867
⑤	1x	68008839	③⑦	1x	68008868
⑥	1x	68008840	③⑧	1x	68008869
⑦	1x	68008841	③⑨	1x	68008870
⑧	1x	68008842	④⑩	1x	68008871
⑨	1x	68008843	④①	1x	68008872
⑩	1x	68008844	④②	1x	68008873
⑪	1x	* 68001760	④③	1x	68001723
⑫	1x	68001761	④④	1x	68001724
⑬	1x	68008845	④⑤	1x	68008874
⑭	1x	68008846	④⑥	1x	68001728
⑮	1x	68008847	④⑦	1x	68008875
⑯	1x	68008848	④⑧	1x	68008876
⑰	1x	68008849	④⑨	1x	68008877
⑱	1x	68008850	⑤⑩	1x	68008878
⑲	1x	68008851	⑤①	1x	68008879
⑳	1x	68008852	⑤②	1x	68008880
㉑	1x	68008853	⑤③	1x	68008881
㉒	1x	68008854	⑤④	1x	68008882
㉓	1x	68008855	⑤⑤	1x	68001735
㉔	1x	68008856	⑤⑥	1x	68001736
㉕	1x	68008857	⑤⑦	1x	68001737
㉖	1x	68008858	⑤⑧	1x	68008883
㉗	1x	68008859	⑤⑨	1x	68008884
㉘	1x	68008860	⑥⑩	1x	68008885
㉙	1x	68008861	⑥①	1x	68001741
⑳	1x	68008862	⑥②	1x	68008886
㉑	1x	* 68008863			
㉒	1x	* 68008864			



ERSATZTEILBESTELLUNG 07886-400 SPRINTER 2.0

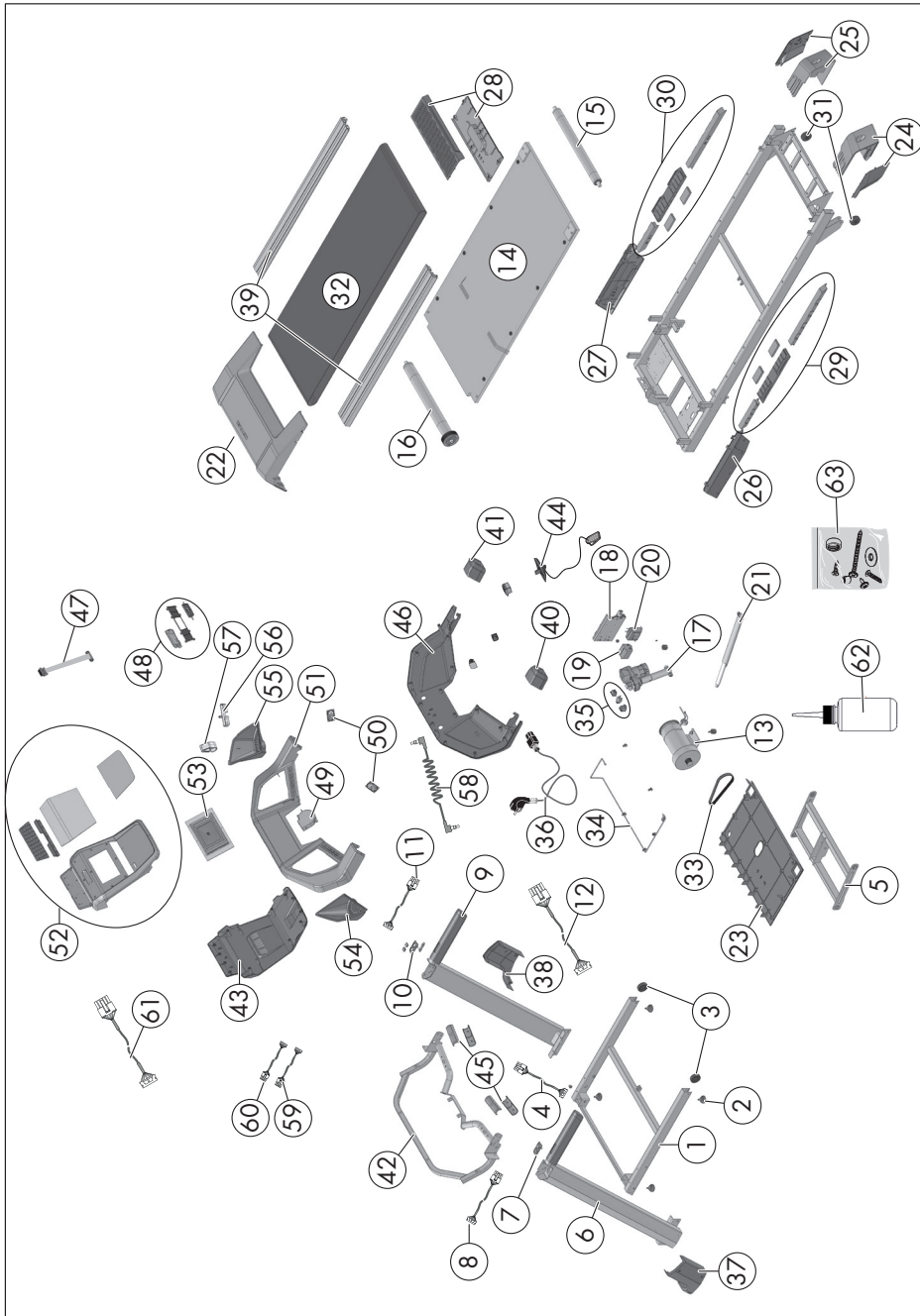


## ERSATZTEILBESTELLUNG 07886-600 ALPHA RUN 400

07886-600 TRACK S 6			07886-600 TRACK S 6		
①	1x	68001680	③③	1x	* 68001712
②	1x	68001681	③④	1x	68001713
③	1x	68001682	③⑤	1x	68001714
④	1x	68001683	③⑥	1x	68001715
⑤	1x	68001684	③⑦	1x	68001716
⑥	1x	68001685	③⑧	1x	68001717
⑦	1x	68001686	③⑨	1x	68001718
⑧	1x	68001687	④⑩	1x	68001719
⑨	1x	68001688	④①	1x	68001720
⑩	1x	68001689	④②	1x	68001721
⑪	1x	68001690	④③	1x	68001722
⑫	1x	68001691	④④	1x	68001723
⑬	1x	68001692	④⑤	1x	68001724
⑭	1x	* 68001693	④⑥	1x	68001725
⑮	1x	68001694	④⑦	1x	68001726
⑯	1x	68001695	④⑧	1x	68001727
⑰	1x	68001696	④⑨	1x	68668876
⑱	1x	68001697	⑤⑩	1x	68001729
⑲	1x	68001698	⑤①	1x	68001730
⑳	1x	68001699	⑤②	1x	68001731
㉑	1x	68001700	⑤③	1x	68001732
㉒	1x	68001701	⑤④	1x	68001733
㉓	1x	68001702	⑤⑤	1x	68001734
㉔	1x	68001703	⑤⑥	1x	68001735
㉕	1x	68001704	⑤⑦	1x	68001736
㉖	1x	68001705	⑤⑧	1x	68001737
㉗	1x	68001706	⑤⑨	1x	68001738
㉘	1x	68001707	⑥⑩	1x	68001739
㉙	1x	68001708	⑥①	1x	68001740
㉚	1x	68001709	⑥②	1x	68001741
㉛	1x	68001710	⑥③	1x	68001742
㉜	1x	* 68001711			



ERSATZTEILBESTELLUNG 07886-600 SPRINTER 2.0





## CE- KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

CE - Certificate of Conformity

**Wir erklären für die**  
/ we declare for the

**KETTLER GmbH**  
**Hauptstraße 28**  
**59469 Ense-Parsit**  
(Firma und Adresse / company and address)

**in alleiniger Verantwortung, dass die Produkte**  
/ in our sole responsibility that the products

**Laufband / treadmill Track S2.7886-200, Track S4.7886-400, Track S6.7886-600,**  
**Track S8.7886-800, Track S10.7886-900,**  
**Sprinter 4.7880-800, Sprinter 6.7880-900, Sprinter T2.7880-930**

**auf die sich diese Erklärung bezieht, mit den folgenden Normen oder**  
**normativen Dokumenten übereinstimmen**  
/ on which this declaration refers to, are going confirm with the following standards or normative documents

**EN ISO 20957-1:2013, EN 957-6:2010+A1:2014,**  
**EN 55014-1:2006+A1+A2,**  
**EN 55014-2:2015**  
**EN 61000-3-2:2014, EN 61000-3-3:2013,**  
**EN 60335-1:2012**  
**EN 62233:2008**

**und den Bestimmungen der Richtlinien**  
/ and are complying with the following European directives

**Richtlinie / Directive 2014/30/EU**  
EMC Directive

**Richtlinie / Directive 2014/35/EU**  
Low Voltage Directive

**Richtlinie / Directive 2009/125/EG**  
ErP Directive

**Richtlinie / Directive 2006/42/EG**  
EC-Machinery Directive Annex I / 05.06

**Richtlinie / Directive 2011/65/EU**  
RoHS Directive

**Richtlinie / Directive 2014/53/EU**  
RED Directive

**entsprechen.**

**Ense-Parsit, den 10.07.2018**

- Geschäftsführung -  
Olaf Bierhoff

- Geschäftsleitung -  
ppa. Mark Zimmermann







- (D) KETTLER GmbH**  
Kundenservice  
Hauptstraße 28  
D-59469 Ense  
<https://www.service-kettler.de> Email: [service.sport@kettler.de](mailto:service.sport@kettler.de)  
www.kettler.net  
+49 2938 81 18001  
+49 2938 819 2292
- (A) KETTLER Austria GmbH**  
Ginzkeyplatz 10  
5020 Salzburg  
Email über Kontaktformular: <http://at.kettler.net/kontakt.html>  
www.kettler.at  
+34 662 620501 0-  
+43 662 620501 20
- (CH) Trisport AG**  
Im Bösch 67  
CH - 6331 Hümenberg  
www.kettler.ch  
Servicehotline Schweiz:  
0900 785 111
- (GB) KETTLER GB Ltd.**  
Kettler House, Merse Road  
North Moons Moat  
Redditch, Worcestershire B98 9HL  
www.kettler.co.uk e-mail: [sales@kettler.co.uk](mailto:sales@kettler.co.uk)  
+44 1527 591901  
+44 1527 62423
- (USA) KETTLER International Inc.**  
1355 London Bridge Road  
Virginia Beach, VA 23453  
www.kettlerusa.com e-mail: [info@kettlerusa.com](mailto:info@kettlerusa.com)  
+1 888 253 8853  
+1 888 222 9333
- (F) KETTLER france**  
46, rue du Faubourg de Saverne  
F-67000 Strasbourg  
www.kettler.fr e-mail: [comm@kettler-france.fr](mailto:comm@kettler-france.fr)  
+33 388 475 580  
+33 388 473 283
- (CH) Trisport AG**  
Im Bösch 67  
CH - 6331 Hümenberg  
www.kettler.ch  
Servicehotline Schweiz:  
0900 785 111
- (NL) KETTLER Benelux B.V.**  
Indumastraat 18  
NL-5753 RJ Deurne  
www.kettler.nl e-mail: [info@kettler.nl](mailto:info@kettler.nl)  
+31 493 310345  
+31 493 310739
- (F) KETTLER france**  
46, rue du Faubourg de Saverne  
F-67000 Strasbourg  
www.kettler.fr e-mail: [comm@kettler-france.fr](mailto:comm@kettler-france.fr)  
+33 388 475 580  
+33 388 473 283
- (E) BM Sportech S.A.**  
C/Terracina, 12 PLA-ZA  
E-50197 Zaragoza  
www.bmsportech.es e-mail: [info@bmsportech.es](mailto:info@bmsportech.es)  
+34 976 460 909  
+34 976 322 453
- (I) Garlando S.p.A.**  
Via Regione Piemonte 32  
Zona Ind. D1  
I-15068 Pozzolo Formigaro (AL)  
www.garlando.it e-mail: [assistenza.kettler@garlando.it](mailto:assistenza.kettler@garlando.it)  
+39 0143 318500  
+39 0143 318594
- (CH) Trisport AG**  
Im Bösch 67  
CH - 6331 Hümenberg  
www.kettler.ch  
Servicehotline Schweiz:  
0900 785 111
- (PL) KETTLER Polska Sp. z o.o.**  
Ul. Okopowa 56 A  
PL-01-042 Warszawa  
www.kettler.pl e-mail: [kontakt@kettler.pl](mailto:kontakt@kettler.pl)  
+48 0 801 430450
- (CZ) Life Sport s.r.o.**  
Karlovarska Business Park  
Na Hurce 1091/8  
161 00 Praha 6 - Ruzyně  
www.kettler.cz e-mail: [info@kettler.cz](mailto:info@kettler.cz)  
+420 235 007 007  
+420 235 007 090
- (E) BM Sportech S.A.**  
C/Terracina, 12 PLA-ZA  
E-50197 Zaragoza  
www.bmsportech.es e-mail: [info@bmsportech.es](mailto:info@bmsportech.es)  
+34 976 460 909  
+34 976 322 453
- (DK) Sport Scandinavia Aps**  
Ryetsvej 11  
DK - 9900 Frederikshavn  
www.kettler.ru e-mail: [ole@spasca.dk](mailto:ole@spasca.dk)  
+45 25141472  
-
- (RUS) СПОРТМАСТЕР**  
Кочовский проезд, д.4. корп. 3  
RUS-125319 Москва  
www.kettler.ru e-mail: [http://www.kettler.ru/feedback\\_/feedback/](http://www.kettler.ru/feedback_/feedback/)  
+7 495 755-81-94  
+7 495 755-81-46
- (BG) Sport Depot Ltd.**  
Business Park Sofia  
3rd Floor, Building Sport Depot  
1766 Sofia  
www.sport2000.bg e-mail: [sport@sportdepot.bg](mailto:sport@sportdepot.bg)  
+359 2 4016510  
+359 2 4016545
- (GR) Leos Athanasios S.A.**  
7 Kolokotroni  
14568 Krioneri  
Athens, Greece  
www.kettler.gr e-mail: [okiam@leos.gr](mailto:okiam@leos.gr)  
+30 210 9536512  
+30 210 9579073
- (RO) Wellness Solutions Inc.**  
IVY Office Building  
3 Occidentului Street, 1st District  
Bucharest, Romania  
www.kettleronline.ro e-mail: [office@wellness-solutions.ro](mailto:office@wellness-solutions.ro)  
+40-21-3187130  
+40-21-3187132
- (H) FitContact Ltd.**  
Gyömrői út 89  
1183 Budapest  
www.kettler.hu e-mail: [ifjbakospeter@gmail.com](mailto:ifjbakospeter@gmail.com)  
+36 1 2971510  
+36 1 2971515
- (SK) EXISport, s.r.o.**  
Opatovska cesta 14  
04011 Kosice  
www.exisport.com e-mail: [servis@exisport.com](mailto:servis@exisport.com)  
+421 55 7881411  
+421 55 6461024
- (SRB) PLANETBIKE DOO**  
Ljubice Ivošević  
Beograd, Srbija  
www.planetbike.rs e-mail: [info@planetbike.rs](mailto:info@planetbike.rs)  
+381 11 3121151  
+381 11 3121816
- (FIN) Oy HW-Company Ltd.**  
Yrittäjätie 6  
FI-67100 Kokkola  
<http://www.hw-company.fi/> e-mail: [info@hw-company.fi](mailto:info@hw-company.fi)  
+358 20 730 1730  
-
- (LV) Elkor Serviss**  
SERVISA CENTRS  
Brivibas gatve 201  
LV-1039 Riga  
www.elkorserviss.lv e-mail: [info@elkorserviss.lv](mailto:info@elkorserviss.lv)  
+371 67070520  
+371 67070524
- (LT) Skorpiono Takas**  
Nemuno 79  
Panevezys 5300  
www.skorpionas.lt e-mail: [sportas@skorpionas.lt](mailto:sportas@skorpionas.lt)  
+370 45515288  
+370 45514911
- (TR) Ender Spor Malz. Tekn. Turz. Ins. İÇ VE DİS TIC. A.Ş**  
Bağlar Mah. Baris Sok. No:27  
2 Güneşi Bağcılar  
İstanbul  
www.enderspor.com e-mail: [fitness@enderspor.com](mailto:fitness@enderspor.com)  
+90 212 651 50 78  
+90 212 651 52 86

**(EE) OÜ Benetec**

Tartu mnt. 47  
EST-10128 Tallinn  
Estland

 +372 601 0330  
 +372 601 0378

**www.bensport.ee** e-mail: [bensport@bensport.ee](mailto:bensport@bensport.ee)



**(SI) ENIM d.o.o.**

Tržaška cesta 23  
2000 Maribor  
Slovenien

 +386 031 347 92  
 +386 02 292 77 90



**(HR) Servis in CRO: ENIM SPORT d.o.o.**

Ulica Kralja Zvonimira 131  
10000 Zagreb  
Croatia

 +385 099 321 01 01  
 +385 01 55 86 324

**(AE) Sun and Sand Sports LLC****(OM) P.O. Box 894**

Dubai - UAE  
United Arab Emirates

 +971 4350 4444  
 +971 4334 3224

**www.sunandsandsports.com** e-mail: [sunsand@emirates.net.ae](mailto:sunsand@emirates.net.ae)

**(DZ) Action Sports**

Lot La Cadat 88  
Les Sources  
16050 Algiers

 + 213 555 620199

e-mail: [kessalyahia@hotmail.com](mailto:kessalyahia@hotmail.com)



**(EG) Sport Group**

5El Zahraa St.  
Dokki, Cairo  
Egypt

e-mail: [sportgroup.eg@hotmail.com](mailto:sportgroup.eg@hotmail.com)

**(SA) Sport Ghornatah**



P.O. Box 1016  
11431 Riyadh  
Saudi Arabia

 +966 1 4766 697  
 +966 1 4722290

**www.ghornatah.com** e-mail: [import@ghornatah.com](mailto:import@ghornatah.com)

**(KW) Sportsman Co. for General Trading & Contracting**

P.O. Box 93, Salmiya  
22001 Salmiya  
Kuwait

 +965 25759767  
 +965 25745110

**www.sportsmanq8.com** e-mail: [admin@sportsmanq8.com](mailto:admin@sportsmanq8.com)



## TABLE OF CONTENTS

1. Grundlæggende betjening	14
2. Nøglefunktioner	16
3. Start-menuen	17
4. Brugermenuen	18
5. Bluetooth-menu	18
6. Netværkstræning	19
7. Brug af enheden	20
8. Justeringer af den løbende overflade	21
9. Bemærkning om måling af håndpuls	22
10. Træningsinstruktioner	22
11. Biomekanik - løbebånd	23
12. Særlige træningsinstruktioner	24

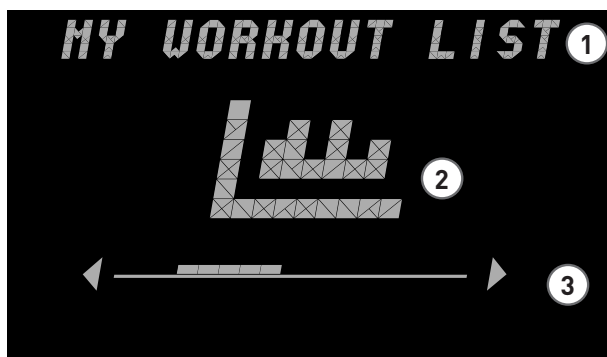
### 1. Grundlæggende betjening

Løbebåndet har to forskellige skærmvisninger.

A. Menuskærmen og B. Træningsdisplayet.

#### A. Menuskærmen

Når du har tændt displaykonsollen, når du til menuskærmen. Her kan du foretage indstillinger for bruger- og enhedsdata, vælge et træningsprogram og se dine træningsresultater. Den grundlæggende struktur for menuskærmen er som følger:



#### ① Sidehoved / input-felt

I denne del af navigationsfeltet vises det aktuelt valgte menupunkt. Dette afsnit fungerer også som inputfelt for visse menupunkter.

#### ② Visning af det aktuelle menupunkt

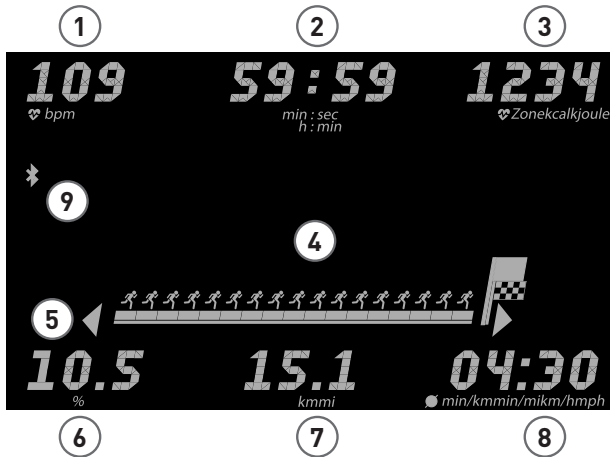
Det aktuelle menupunkt vises grafisk i midten af displayet. Disse er normalt symboler, der angiver indholdet.

#### ③ Navigations bar

I navigationslinjen kan du se, hvor du er på det respektive menuniveau. Hvis pile er synlige til højre og / eller venstre for navigationsfeltet, kan yderligere valgmuligheder på dette menuniveau vælges ved hjælp af piletasterne på kontrolelementet.

## B. The Training Presentation

Når du vælger et træningsprogram (kursus), vises programvisningen. Dette viser dig de vigtigste præstationsdata for dit nuværende træningsprogram. På denne måde har du altid de vigtigste træningsværdier.



### Værdi

- ① Puls
- ② Træningstid
- ③ Energiforbrug  
eller pulszone
- ④ Træningsmatrix
- ⑤ Træningsanimation
- ⑥ Gradient
- ⑦ Afstand
- ⑧ Hastighed eller tempo \*
- ⑨ Bluetooth-ikon

### Visning i træningstilstand

Du er i træningstilstand, hvis du har valgt et løbende kursusprogram og i øjeblikket træner aktivt i det.

### Visning i pausetilstand

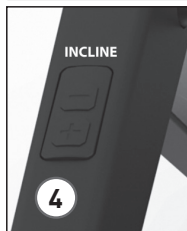
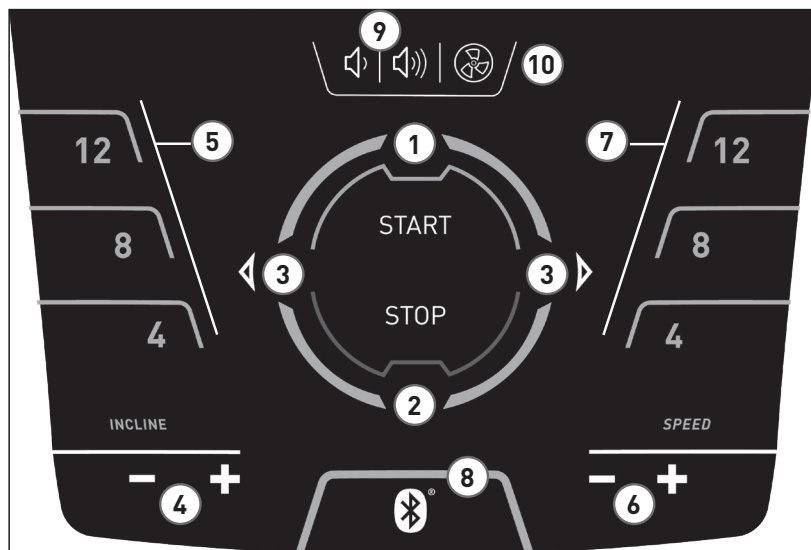
Du er i pausetilstand, hvis du trykker på stopknappen under træningen, og løbebåndet stopper.

		Aktuel puls
		Samlet tid afsluttet
	Samlet energiforbrug eller nuværende pulszone	
		Nuværende træningsprofil
		Proportionelt træningsproces
	Nuværende gradient	Gennemsnitlig gradient
		Afstand afsluttet
	Aktuel hastighed eller tempo	Gennemsnitlig hastighed eller tempo

\* afhængigt af brugerindstillingen

## 2. Nøglefunktioner

Konsollen har 18 knapper. Derudover har nogle modeller fire ekstra knapper på gelænderne, som giver en mere behagelig justering af stigning og hastighed.



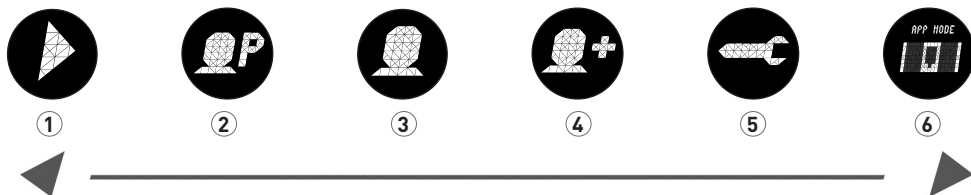
- ① Start knap (start/vælg)
- ② Stop knap (stop/tilbage)
- ③ Venstre og højre knap
- ④ Gradient Kontrol
- ⑤ Hurtigvalgsknap: Gradient
- ⑥ Hastighedskontrol
- ⑦ Hurtigvalgsknap: Hastighed
- ⑧ Bluetooth
- ⑨ Volumen +/-
- ⑩ Blæser

Displayet kan lukkes ved at trykke på Stop-knappen og holde den nede.

### 3. Start-menuen

#### Oversigt

Når du starter enheden, fører en kort velkomstmeddelelse dig til startmenuen. I denne menu har du følgende muligheder: Hurtig start, Vælg eksisterende brugere, vælg gæstbrugere, opret nye brugere, skift enhedsindstillinger eller tilslut en smartphone eller tablet i APP-tilstand.



#### ① Quick Start

I hurtigstart kan du hurtigt og nemt starte en åben træning uden forudindstillinger. I dette tilfælde tildeles dine data ikke til nogen brugerkonto.

#### ② Select User

I dette menupunkt kan op til fire individuelt oprettede brugere vælges. De er beregnet som personlige brugerkonti for folk, der træner regelmæssigt. På kontoen kan personlige indstillinger foretages, og træningsresultater kan gemmes. Individuelle brugerkonti identificeres ved det første bogstav i brugerens første navn.

#### ③ Select Guest User

“Gæstbruger” er en forudindstillet brugerprofil. Det giver mulighed for at bruge alle træningsprogrammer (med undtagelse af HRC-træning) uden forudindstillinger. Ingen resultater er gemt i Gæstbruger. Derudover kan ikke foretages personlige indstillinger.

#### ④ Create New User

I denne menu kan du oprette en ny individuel brugerprofil. Når du vælger dette menupunkt, anmodes du om navn, alder og individuelt træningsniveau.

#### ⑤ Device Settings

Her kan du gøre alle enhedsindstillinger fælles for alle brugere (f.eks. Ændre enhedssprog, ændre måleenhed osv.).

#### ⑥ APP-Mode

Tilslut din træningsskærm til en smartphone eller tablet for at få et ekstra træningsprogram. Dette program er overordnet, og træningsdataene tildeles ikke noget brugerregistrering.





## 4. Brugermenuen

### 4.1 Dit personlige område

Hvis du har valgt en individuel bruger, føres du til brugerens brugermenu. Her drejer alt sig om personlig træning. Gæstebrikerens brugermenu indeholder kun træningsprogrammerne.



①



②



③



④



⑤

#### ① Gentag sidste træning

Valg af dette menupunkt fører dig direkte til det sidste træningsprogram, der blev startet. Dette menupunkt er altid valgt, når du går ind i brugermenuen. Således er den sidste træning kun et klik væk.



#### ② Træningsprogrammer

I dette menupunkt finder du alle tilgængelige træningsløb til din KETTLER løbebånd.



#### ③ Opret en ny træning

Med denne træningskonkurrator kan du nemt oprette din egen individuelle træning. Mere information om hale findes i kapitlet „Oprettelse af en ny træning“.



#### ④ Mine resultater

I dette menupunkt finder du din personlige samlede præstation, resultatet af dine sidste træningsprogrammer samt dine bedste præstationer over 3 km, 5 km og 10 km.



#### ⑤ Personlige indstillinger

Under Personlige indstillinger kan du foretage alle brugerspecifikke indstillinger (f.eks. Ændringer i alder eller træningsniveau). Ændringer i denne menu har ingen indflydelse på indstillingerne for andre brugere og svarer således kun til dine individuelle ønsker.



## 5. Bluetooth-menu

Til tilslutning til brystbælte, tablet eller pc

KETTLER løbebånd kan f.eks. forbindes med et KETTLER Smart Chest Strap, der understøtter Bluetooth® lavenergiteknologi. Derudover kan KETTLER løbebånd tilsluttes til smartphones, tablets eller pc'er med Bluetooth v4.0 eller højere for at opnå en bred vifte af træningsmuligheder med de tilsvarende programmer eller apps.

### Tilslutning til en pulsmåler

Et kort tryk på Bluetooth-knappen fører dig til Bluetooth-opsætningsmenuen for at forbinde din pulssensor til træningsdisplayet. Fuldfør denne proces ved at vælge den sensor, der findes ved hjælp af <> tasterne. Du kan også slette en tilsluttet sensor her

Hvis sensoren er tilsluttet, vises en meddelelse i displayet. Tryk på Bluetooth-knappen igen for at vende tilbage til startmenuen. Pulssensoren er nu tilsluttet til en træning og kan bruges.

## Brug af pulsmåler under træning

Start din træning som normalt. Din puls registreres automatisk, og din sensor er tilsluttet enhedens display. En ny manuel forbindelse er derfor ikke længere nødvendig i Bluetooth-opsætningsmenuen. Under træning er det ikke muligt at få adgang til Bluetooth-menuen ved at trykke på Bluetooth-knappen.

Deaktivering eller sletning af en forbindelse til en pulsmåler

Hvis forbindelsen til sensoren afbrydes, vises meddelelsen „Device Disconnected“. En ny forbindelse oprettes automatisk.

Hvis du flytter din sensor uden for enhedens rækkevidde (> 6 meter) eller deaktiverer din pulssensor, vises også meddelelsen "Enhed frakoblet".

Hvis du vil administrere den aktuelle Bluetooth-enhed og slette den gamle forbindelse, skal du bruge Bluetooth-opsætningsmenuen.

## 6. Netværkstræning

Link din enhed til din foretrukne fitnessapp

I APP-tilstand er træningsdisplayet forbundet via Bluetooth med en smartphone / tablet / pc at få et ekstra træningsprogram via forskellige fitness-apps.

Når tilstanden er valgt, er din løbebåndsskærm klar til andre Bluetooth-enheder (f.eks. smartphone, tablet).



Vælg KETTLER løbebåndsbillede i Bluetooth-indstillingerne på den tilsvarende Bluetooth-enhed, og bekræft dette. En genereret 6-cifret PIN XXXXXX vises på løbebåndsdisplayet. Indtast denne pinkode på din enhed. Træningsdisplayet følger med meddelelsen „Connected“.

Du har nu forbindelse til terminalen og kan træne med forskellige apps, så længe de er kompatible med KETTLER løbebånd.

Du kan ikke bruge din Bluetooth-pulsmåler i denne tilstand. I de fleste tilfælde kan dette dog integreres direkte via den tilsvarende app.

Bemærk: I denne tilstand giver APP-tilstand dig mulighed for at aktivere din Bluetunder Start eller HerzfrMenu> APP equenzsensor ikke vMode. Enhver forbindelse til en blomsterende. Dette kan dog integreres direkte i den mest sensor er intten Fällerrupten via den tilsvarende APP.

### Hvilke apps er kompatible?

Brug for eksempel KETTMaps, download mange videoer af realistiske ruter til din smartphone som træningsmotivation og kør på steder rundt om i verden.

Appen er tilgængelig i App Store eller Google Play Butik.

Flere kompatible apps kan findes på [www.kettlersport.com](http://www.kettlersport.com)

## 7. Brug af enheden

Folding og pladsbesparende opbevaring

### 7.1 Låsning

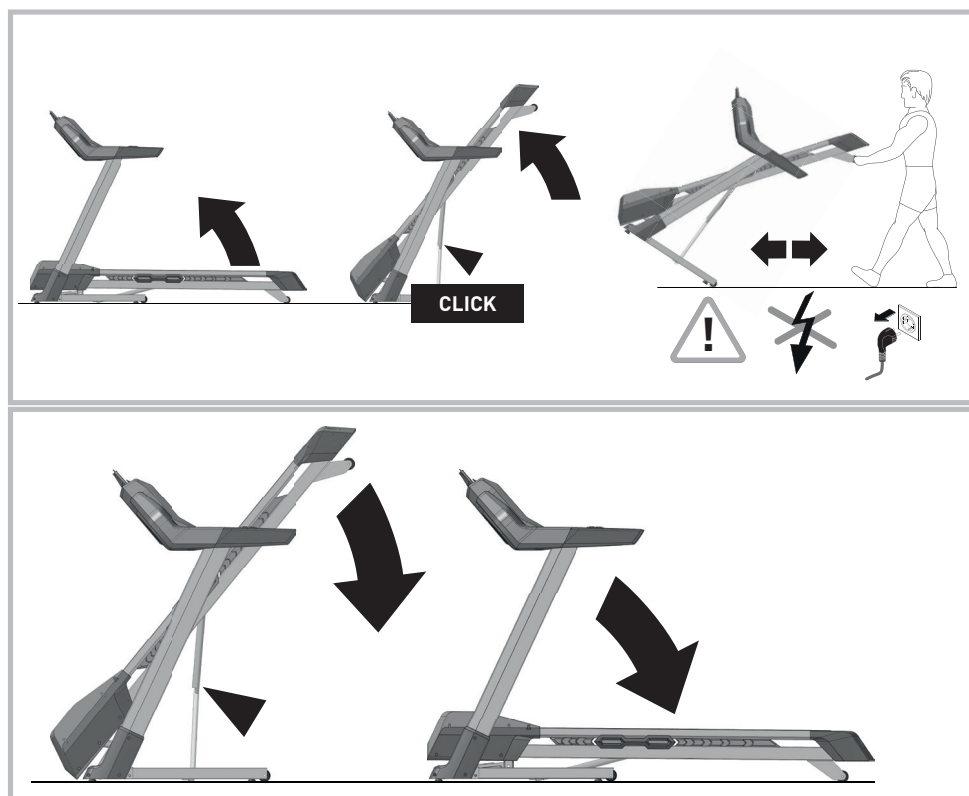
Du kan nemt folde dit løbebånd op, hvis du vil gemme det for at spare plads. For at gøre dette skal du udføre foldebevægelsen som vist på billedet nedenfor og sørge for, at løbebåndet klikker på plads med et tydeligt hørbart „klik“.

### 7.2 Oplåsning

Hold løbebåndet ved den del af løbefladeren, der vender mod dig, og tryk løbefladeren lidt mod cockpittet. For at låse op skal du trykke let på låsehætten med din fod. Nu foldes løbefladeren tilbage til træningspositionen.

### 7.3 Flytning af enheden

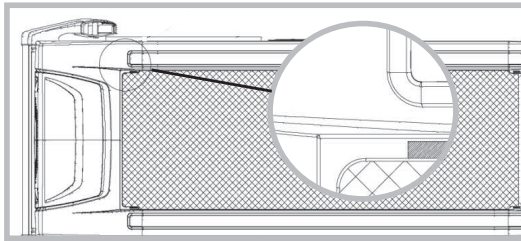
Træk først stikket ud af stikkontakten, og læg strømforsyningen til side. Løbebåndet må kun flyttes, når det er foldet sammen og uden strøm. Vip løbebåndet op på transportrullerne, der er beregnet til dette formål, som vist på billedet nedenfor, og skub det fremad eller træk det bagud.



## 8. Justeringer af den løbende overflade

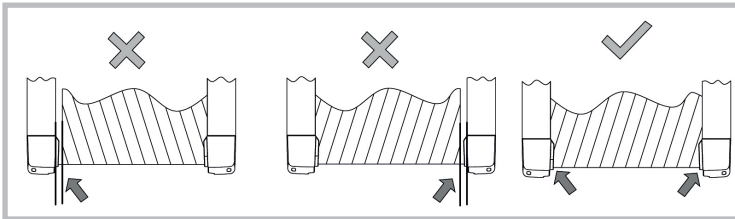
### Vigtig!

Når du bruger løbebåndet, skal du sørge for, at løbebåndet er mellem markeringerne. Hvis dette ikke er tilfældet, skal du stoppe løbebåndstræningen og justere løbebåndet i overensstemmelse hermed.



### 8.1 Bæltejustering

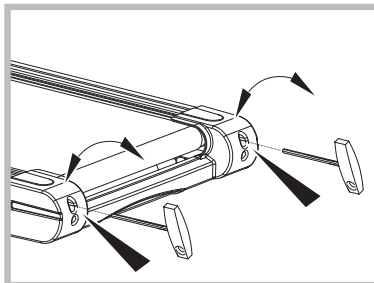
Bæltejusteringen finder sted under bæltekørsel med en hastighed på ca. 6 km / t (muligvis mindre). Ingen må løbe på bæltet under justering! Hvis stroppen bevæger sig til højre, skal du dreje den højre justeringsskruer (øverste billede) med uret med en topnøgle med et maksimum på en kvart omgang. Kør bæltet, og kontroller, om det kører korrekt. Gentag processen, indtil bæltet kører lige igen. Hvis bæltet afviger til venstre, skal du dreje den højre justeringsskruer (øverste billede) mod uret med en topnøgle med et maksimalt kvart omdrejningstal. Kør bæltet og kontroller funktionen. Gentag denne procedure, indtil bæltet kører lige igen.



### 8.2 Remstramning

Drej justeringsskruen (øverste billede) med uret for maks. en tur. Gentag processen på den anden side. Kontroller, om det endeløse bælte glider. Hvis dette er tilfældet, skal du udføre den beskrevne procedure igen.

Vær meget forsigtig, når du justerer og strammer bæltet; ekstrem over- eller spænding kan beskadige løbebåndet!



## 9. Bemærkninger om måling af håndpuls

De håndpulssensorer, der vises i figuren, gør det muligt at måle din puls uden en Bluetooth-forbindelse. Tag altid fat i kontaktfladerne med begge hænder, og hold dine hænder stille. Pas på at undgå sammentrækninger og friktion på kontaktfladerne. En meget lav spænding genereret af hjertets sammentrækning detekteres derefter af håndsensorerne og evalueres af elektronikken. Din puls vises nu på displayet.



## 10. Træningsinstruktioner

Før du begynder at træne, skal du læse følgende instruktioner omhyggeligt!

### 10.1 Planlægning og styring af din løbstræning

Grundlaget for træningsplanlægningen er din nuværende fysiske præstationsforhold. Din familielege kan bruge en udholdenhedstest til at diagnosticere din personlige præstation, som er grundlaget for din træningsplan. Hvis du ikke har udført en udholdenhedstest, skal du under alle omstændigheder undgå høj træningsstress eller overanstrengelse. Du skal huske følgende princip til planlægning: Udholdenhedstræning styres både ved hjælp af varigheden og intensiteten af anstrengelsen.

### 10.2 Retningslinjer for udholdenhedstræning

Træningsintensitet

Under løbstræning overvåges intensiteten af anstrengelsen bedst via dit puls.

Maksimal puls:

En maksimal anstrengelse forstås som opnåelsen af den individuelle maksimale puls. Den maksimalt opnåelige puls afhænger af alder. Her gælder denne tommelfingerregel: Den maksimale puls pr. Minut svarer til 220 slag minus alderen. Eksempel: alder 50 år >  $220 - 50 = 170$  impulser / min.

Aktiv puls:

Den optimale træningsintensitet opnås ved 65-75% af den enkelte kardiovaskulære ydeevne (se diagram).

65% = Træningsmål: fedtforbrænding

75% = Træningsmål: forbedret fitness

Intensiteten reguleres af løbeoverfladens kørehastighed og hældningsvinkel (gradient). Som nybegynder skal du undgå for høj bevægelseshastighed eller træning med for stejl hældningsvinkel på løbeoverfladen, da det anbefalede pulsrekvensområde hurtigt kan overskrides. Du skal indstille din individuelle bevægelseshastighed og hældningsvinkel, når du træner med løbebåndet, så du opnår din optimale pulsrekvens i henhold til ovenstående specifikationer. Kontroller din puls under løb for at se, om du træner inden for dit intensitetsområde.

## Omfanget af fysisk anstrengelse

Træningsenhedens varighed og dens hyppighed pr. Uge:

Det optimale træningsområde er 65-75% af individets kardiovaskulære ydeevne over en længere periode.

## Opvarmning

I begyndelsen af hver træningspas skal du bruge 3-5 minutter på at varme op med et langsomt stigende anstrengelsesniveau for at bringe dit hjerte-kar-system og dine muskler til den rette temperatur.

## Køl ned

Lige så vigtigt er den såkaldte „afkøling“. Efter hver træning skal du fortsætte med at køre langsomt i ca. 2-3 minutter. Oprindeligt skulle anstrengelsesniveauet for din videre udholdenhedstræning dybest set øges ved hjælp af omfanget af fysisk indsats, f.eks. Træning finder sted 20 minutter dagligt i stedet for 10 minutter eller tre gange om ugen i stedet for to gange om ugen. Ud over den individuelle planlægning af din udholdenhedstræning kan du også bruge de træningsprogrammer, der er integreret i løbebåndets træningscomputer.

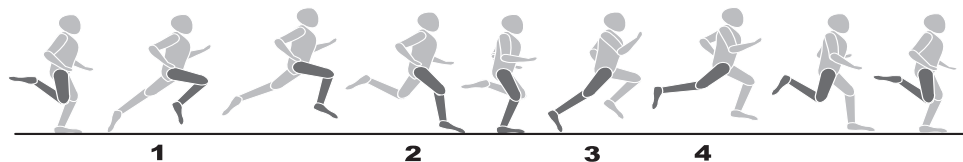
## 11. Biomekanik - løbebånd

### 11.1 Træningsform og udførelse af bevægelse

På løbebåndet kan forskellige former for træning bruges - fra at gå, til at gå til en sprint.

Bevægelsesudførelsen af gå, power walking, running og sprinting er opdelt i fire faser:

Phase	Start	Slut	Bemærkninger / bevægelsesbeskrivelse
Front Swing Phase	Support leg under the body's centre of gravity	Touchdown of the foot	Here the maximum knee stroke takes place and serves mainly for the forward swing of the leg. When the foot makes contact with the ground, the lower extremities are cushioned by a passive braking movement within 10 - 20 ms.
Front Supporting Phase	Touchdown of the foot	Vertical posture	When the foot touches down, forces are generated that represent 2-3 times the weight of the body. It is therefore important to wear the right footwear to adequately absorb the shock impact and to ensure a healthy pronation of the foot.
Back Supporting Phase	Vertical posture	Propulsion with the foot	In the final phase, the foot is stretched out and propulsion takes place via the first toe.
Back Swing Phase	Propulsion with the foot	Vertical posture	



## 12. Særlige træningsinstruktioner

Bevægelsessekvensen for løb skal være bekendt for alle. Ikke desto mindre skal nogle punkter overholdes under løbende træning:

- Sørg altid for, at enheden er korrekt opsat og i god stand inden træning.
- Klatre kun op og ned på løbebåndet, når løbebåndet er helt stoppet, mens du holder fast i styret.
- Før løbebåndet startes, skal du sætte sikkerhedsnøglen fast på dit tøj.
- Træn med passende løbe- eller sportssko.
- Kørsel på et løbebånd er forskelligt fra at køre på en normal overflade. Derfor skal du forberede dig på løbetræning ved at gå langsomt på løbebåndet.
- Hold fast i styret under de første træningspas for at undgå ukontrollerede bevægelser, der kan fremkalde et fald. Dette gælder især når du betjener computeren under træningen.
- For at forhindre overanstrengelse bør begyndere ikke justere løbeflades hældningsvinkel (gradient) i for stejl position.
- Køør, hvis det er muligt, med en jævn rytme.
- Træn kun midt på løbeoverfladen.

