

## Allgemeines

- Die Platzfrage: Wie viel Platz steht Ihnen zum Aufstellen des Sportgeräts zur Verfügung?
- Dann die Entscheidung treffen, ob elektrisches oder mechanisches Laufband
- Mindestens 70 kg Eigengewicht sollte das Gerät für eine gute Standfestigkeit haben
- Zum Geräuschpegel: an Nachbarn denken, Ruhezeiten einhalten, zusätzliche Bodenmatte zur Dämpfung erwägen
- Mindestens 2 PS sollten mit dem Laufband möglich sein
- Bei elektrischen Laufbändern sollte ein Steigungsmotor (mind. mit Neigungseinstellungen 0–10) vorhanden sein
- Ist das Laufdeck aus stabilem Holz bzw. höchst belastbarem Material gefertigt?
- Wird ein Belastungsminimum von 100 kg gewährleistet?
- Die Laufmatte sollte eine Grip fördernde Struktur haben (z. B. aus Polyurethan und Nylon-Polyester-Gemisch)
- Eine gewisse Dicke der Laufbandmatte beugt auch vorzeitiger Materialermüdung vor
- Haben die Gleitrollen mindestens einen Durchmesser von 6 cm?
- Welche Ansprüche an Garantieleistungen haben Sie?

## Sicherheit

- Achten Sie auf Prüf- bzw. Sicherheitssiegel wie TÜV, SGS, CE und GS
- Breite und lange Lauffläche = sicherer Tritt
- Ist eine Fallautomatik/ein Not-Stopp vorhanden?
- Schrauben regelmäßig nachziehen!
- Gelegentlich mit Silikonspray das Antriebssystem pflegen
- Am Aufstellort wenig Sonneneinstrahlung, da dies das Leben der Matte verlängert

## Ausstattung und Technik

- Gute Stoßdämpfer sorgen für Laufruhe, die immens die Gelenke schont
- Die Lauffläche sollte daher weder zu hart noch zu weich sein und sich die Spannung nachjustieren lassen
- Pulsmessung hilft, aussagekräftige Daten zur eigenen Fitness zu sammeln
- Trainingscomputer mit Memoryfunktion erlauben das Abspeichern Ihres Lieblingsprogramms