

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