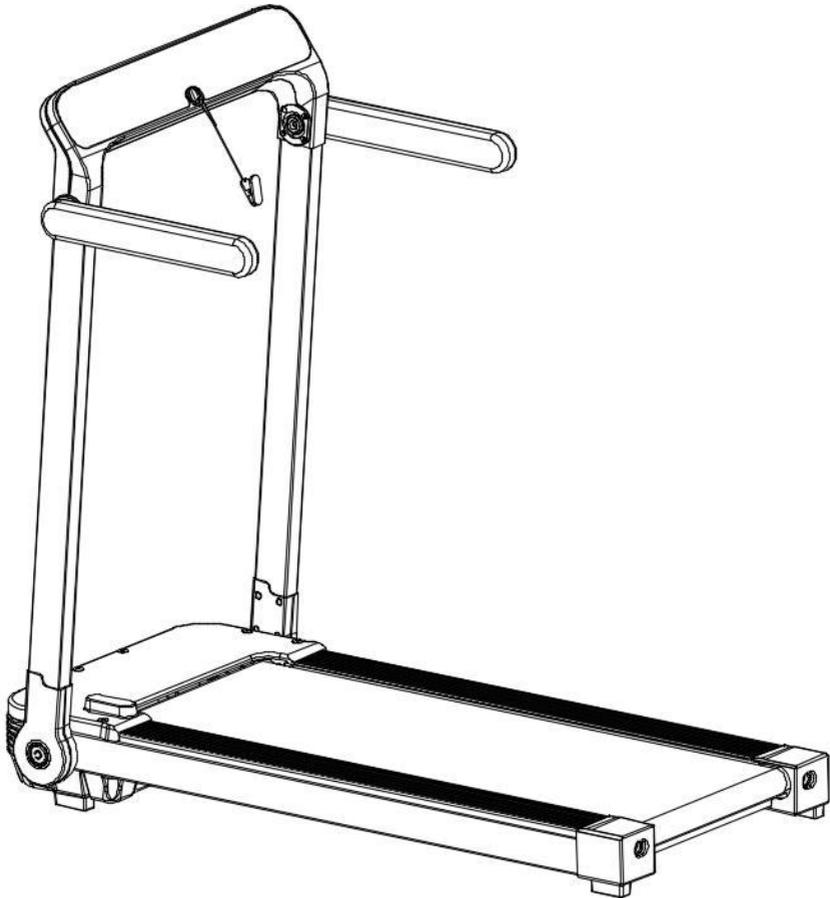




Elektrisches Laufband für den Hausgebrauch

INadd024V01_DE_A90-203



Inhaltsverzeichnis

Produktanleitung

Sicherheitshinweise und Warnungen

Parameter- und Packliste

Anleitung zur Fernbedienung

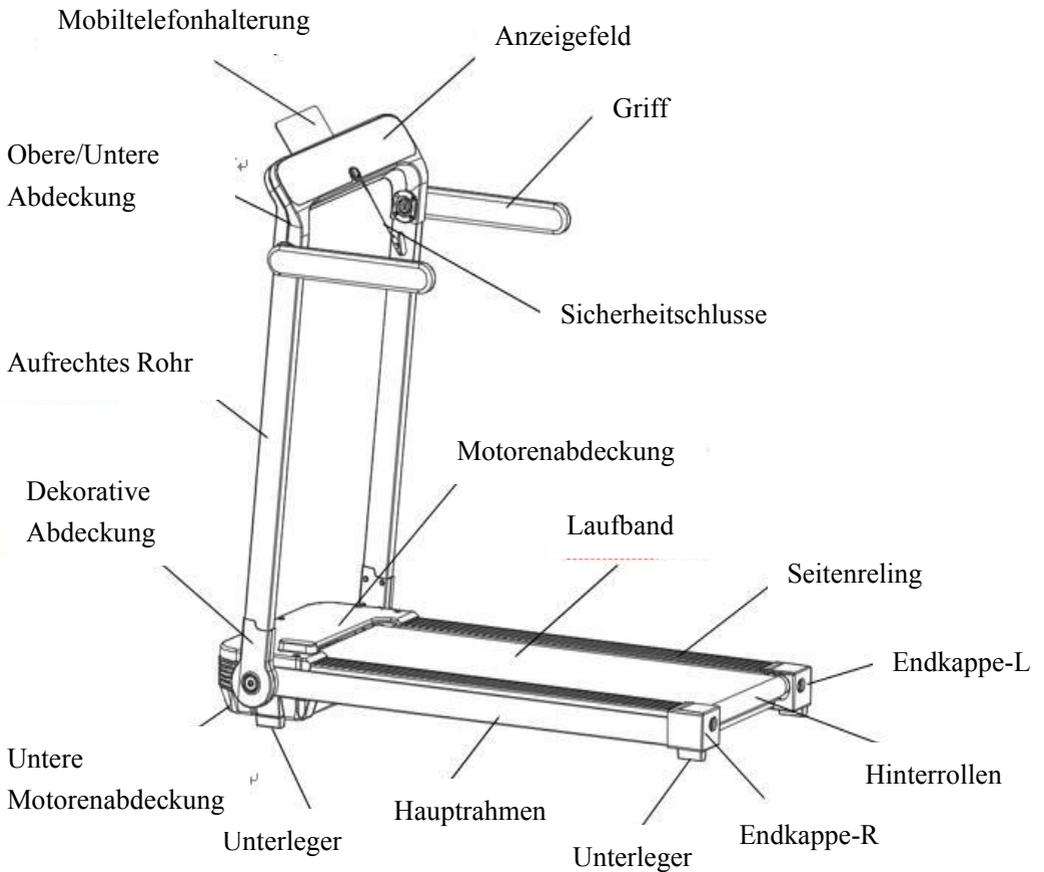
Übungsempfehlung und Plan

Bedienungsanleitung

Instandhaltung

Allgemeine Funktionsstörung und Lösung

Produktanleitung



Sicherheitshinweise und Warnungen

Sicherheitshinweise und Warnungen

Achtung! Bitte lesen Sie dieses Handbuch sorgfältig durch, bevor Sie das Produkt zum ersten Mal verwenden, und beachten Sie die folgenden Punkte:

* Dieses Laufband darf nur in Innenräumen verwendet werden. Lassen Sie dieses Produkt nicht in Wasser einweichen und halten Sie es von Wasserquellen fern. Stellen Sie keine anderen Gegenstände auf das Laufband.

* Bitte tragen Sie die richtige Sportausrüstung und wärmen Sie sich auf, bevor Sie das Laufband benutzen. Verwenden Sie das Laufband nicht mit bloßen Füßen.

* Der Netzstecker muss geerdet sein und einen eigenen Stromkreis verwenden. Teilen Sie den Stromkreis nicht mit anderen elektrischen Geräten.

* Kinder sollten sich vom Laufband fernhalten, um unerwartete Situationen zu vermeiden.

* Verwenden Sie das Laufband nicht, wenn es überlastet ist. Andernfalls verkürzen sich die Lebensdauer von Motor, Bedienfeld, Lager, Laufband und Board erheblich. Sie sollten regelmäßige Wartungsarbeiten durchführen, um das Laufband in einem guten Zustand zu halten.

* Entfernen Sie Staub und halten Sie eine bestimmte Luftfeuchtigkeit in Innenräumen ein, um zu verhindern, dass elektronische Geräte und Steuergeräte durch statische Elektrizität gestört werden.

* Bitte schalten Sie das Laufband nach Gebrauch aus.

* Bitte sorgen Sie für eine ausreichende Luftzirkulation, wenn Sie das Laufband benutzen

* Bitte unterbrechen Sie das Training, wenn Sie sich unwohl fühlen, und fragen Sie Ihren Arzt.

* Bitte halten Sie das Silikonöl nach Gebrauch von Kindern fern, damit diese es nicht essen.

Warnung: Befolgen Sie die folgenden Schritte, um Unfälle und Verletzungen zu vermeiden:

* Bitte überprüfen Sie Ihre Sportausrüstung und stellen Sie sicher, dass alle Reißverschlüsse geschlossen sind

* Tragen Sie keine Kleidung, die leicht vom Laufband erfasst werden kann.

* Verlegen Sie das Netzkabel nicht in der Nähe einer Wärmequelle.

* Lassen Sie Kinder nicht mit oder in der Nähe des Laufbands spielen.

* Sie müssen den Netzstecker ziehen, bevor Sie das Laufband bewegen.

- * Versuchen Sie niemals, das Produkt zu zerlegen, wenn Sie ein Unprofessioneller sind oder dies zu schwerwiegenden Konsequenzen führen könnte.
- * Das Laufband kann nur im 20-A-Stromkreis verwendet werden.
- * Das Produkt kann nur von einer Person gleichzeitig verwendet werden. Verwenden Sie es nicht mit zwei oder mehr Personen.
- * Bitte unterbrechen Sie das Training, wenn Sie sich schwindelig fühlen, Schmerzen in der Brust, Übelkeit oder Atemnot haben, und wenden Sie sich an Ihren Fitnesstrainer oder Arzt.

Warnung! Sie müssen diese Regeln befolgen!

Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt, wenn Sie unter Therapie sind oder eines der folgenden Probleme haben:

1. Wenn Sie an Hüftschmerzen oder Bein-, Tailen- oder Nackenverletzungen leiden oder Verletzungen an Bein, Taille, Nacken und Hand haben (einschließlich Bandscheibenvorfall, Spondylolisthese, zervikaler Protrusion)
2. Deformierte Arthritis, Rheuma, Gicht
3. Osteoporose oder Knochenanomalien
4. Durchblutungsstörung (Herzkrankheit, Gefäßkrankheit, Bluthochdruck)
5. Störung der Atmungsorgane.
6. Herzschrittmacher oder ähnliche elektronische Geräte.
7. Bösartiger Tumor
8. Thrombose, schweres arterielles Lipom, akutes venöses Lipom und andere Durchblutungsstörungen oder Hautinfektionen.
9. Diabetes.
10. Hautverletzungen
11. Krankheit oder Fieber (38 °C oder höhere Temperatur)
12. Wirbelsäulenanomalie oder Biegung
13. Schwangerschaft oder während der Menstruation
14. Nicht gesund und brauchen Ruhe
15. Offensichtlicher Zustand
16. Wenn Sie eine physische Wiederherstellung benötigen
17. Oder in anderen Situationen, in denen Sie sich unwohl fühlen

* Bitte unterbrechen Sie das Training, wenn Sie Hüftschmerzen, Schwindel, Herzklopfen oder andere ungewöhnliche Gefühle verspüren. Wenden Sie sich an Ihren Fitnesstrainer oder Arzt

- * Lassen Sie Kinder dieses Produkt nicht benutzen. Kinder sollten von diesem Produkt ferngehalten werden
- * Achten Sie darauf, dass sich keine anderen Personen oder Haustiere in der Nähe des Produkts aufhalten, wenn Sie es entnehmen, verpacken oder verschieben

Verboten !

- * Verwenden Sie das Laufband niemals, wenn Sie feststellen, dass die Außenschale gebrochen ist und / oder herunterfällt (Innenteile freiliegen) oder wenn ein Schweißpunkt gebrochen ist.
- * Springen Sie niemals auf das Produkt und verlassen Sie es nicht, da dies zu Stürzen und Verletzungen führen kann
- * Lagern Sie das Produkt niemals im Freien, in der Nähe eines Badezimmers oder an einem feuchten Ort
- * Verwenden oder lagern Sie das Produkt niemals in direktem Sonnenlicht, in der Nähe eines Ofens, einer Heizdecke oder einer anderen Heizquelle, da dies zu einem Stromschlag oder einem Brand führen kann.
- * Verwenden Sie das Produkt niemals, wenn Sie feststellen, dass das Netzkabel oder der Netzstecker defekt oder die Steckdose locker ist, da dies zu einem Stromschlag, einem Kurzschluss oder einem Brand führen kann.
- * Verwenden Sie das Produkt niemals mit zwei oder mehr Personen gleichzeitig. Halten Sie andere Personen fern, wenn Sie dieses Produkt verwenden. Andernfalls kann es zu unerwarteten Situationen oder Stürzen kommen.
- * Verwenden Sie das Produkt niemals, wenn der Benutzer bewusstlos ist oder das Produkt nicht selbst bedienen kann. Andernfalls kann es zu unerwarteten Situationen kommen.
- * Halten Sie das Produkt von Wasser und anderen Flüssigkeiten fern, insbesondere von der Hauptbasis. Andernfalls besteht die Gefahr eines Stromschlags oder eines Brandes.
- * Trainieren Sie niemals zu intensiv, wenn Sie normalerweise nicht trainieren. Verwenden Sie das Laufband nicht direkt nach einer Mahlzeit, wenn Sie müde sind oder sich in einem anderen unangenehmen Zustand befinden, da dies Ihre Gesundheit gefährden kann
- * Dieses Produkt ist nur für den Heimgebrauch bestimmt. Verwenden Sie es niemals in einer Schule, in einem Stadion oder an einem anderen öffentlichen Ort. Andernfalls kann es zu unerwarteten Situationen kommen.
- * Verwenden Sie das Produkt niemals beim Essen und niemals nach dem Trinken, da dies zu Unfällen oder Verletzungen führen kann.

- * Nehmen Sie niemals Ihre Uhr, Ihr Armband, Ihr Mobiltelefon und andere wertvolle Gegenstände mit, um Beschädigungen zu vermeiden. Nehmen Sie auch Schlüssel und Messer ab, um sich nicht zu verletzen.
- * Bitte überprüfen Sie das Netzkabel vor dem Gebrauch auf Nadeln, Müll oder andere nasse Gegenstände, um Stromschläge, Kurzschlüsse oder Feuerunfälle zu vermeiden.
- * Fassen Sie den Stecker niemals mit nassen Händen an, um einen Stromschlag zu vermeiden.
- * Schalten Sie den Netzschalter aus und ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose, wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht benutzen, um Stromschläge oder Brandunfälle durch die Beschädigung der Isolierung zu vermeiden.

Erdungserklärung!

- * Dieses Produkt muss geerdet werden, da dies das Risiko eines Stromschlags bei einer Fehlfunktion des Produkts erheblich verringern kann.
- * Der Stecker dieses Produkts entspricht dem Erdungsstandard. Verwenden Sie zum Anschließen des Produkts eine vor Ort zugelassene Erdungsstromquelle.

Gefährlich!

- * Wenn das Produkt nicht ordnungsgemäß geerdet wird, kann es zu Stromschlägen kommen. Bitten Sie einen Elektrofachmann um Hilfe, wenn Sie nicht sicher sind, ob die Erdung korrekt ist. Ändern Sie niemals den Stecker, wenn er nicht zu Ihrer Stromquelle passt. Bitten Sie einen Elektrofachmann, eine geeignete Stromquelle zu installieren.
- * Verwenden Sie niemals einen Übertragungsstecker. Dieses Produkt muss an eine Stromquelle mit Erdungsfunktion angeschlossen werden.

Parameter- und Packliste

Parameters		
Nr.	Paramter	Beschreibung
1	Eingangsspannung	AC220 V/ 50Hz
2	Motorleistung	500 W
3	Geschwindigkeitsbereich	1-10km/h
4	Running Belt Bereich	360*1030 mm
5	Maximale Last	110 kg

6	Größe	1210*680*1100mm
7	N.W./G.W.	29 / 33 Kg
8	Funktionen	Geschwindigkeitsstufe, Distanzstufe, Kalorienzähler P1-P12 / H1-H3

Packliste

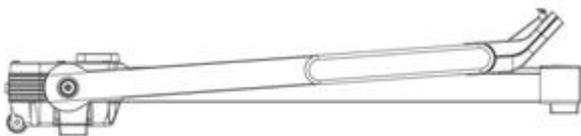
Nr.	Name	Anzahl
1	Basis	1 Stk.
2	Ersatzteilset	1 Stk.

Ersatzteilset

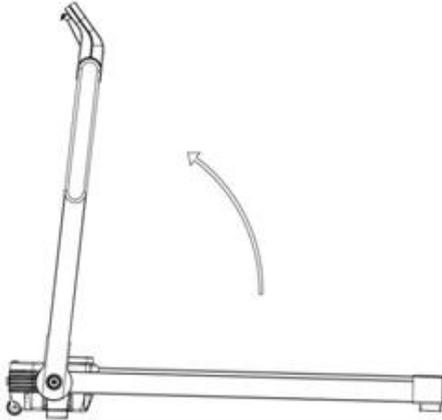
Nr.	Name	Anzahl
1	Allen Wrench	1
2	Safety lock	1
3	Silicone Oil	1
4	Manual	1

Installationsanleitung

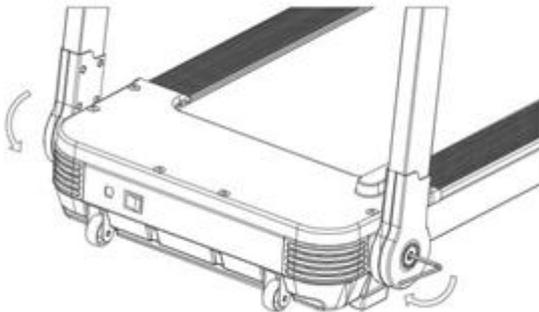
Installationsschritte des Standrohrs:



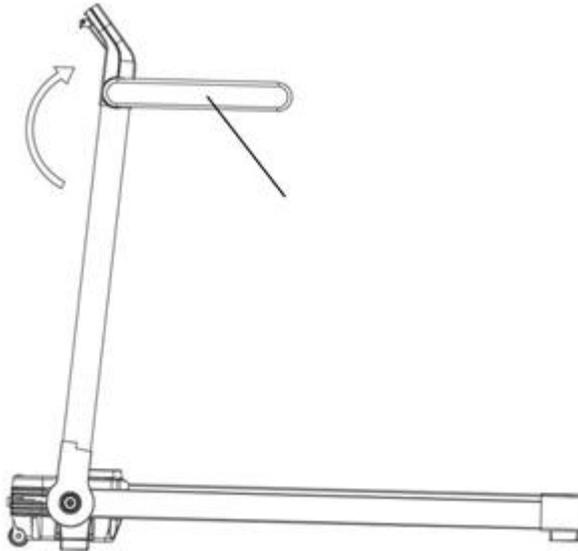
1. Legen Sie das Produkt auf den Boden, nachdem Sie es aus der Verpackung und dem PE-Beutel genommen haben



2. Heben Sie das Standrohr oder die ASY Messung an und drehen Sie es bis zum Anschlag in die Richtung des Pfeiles.



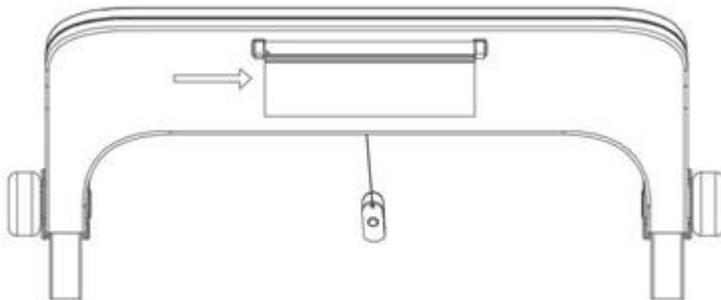
3. Nehmen Sie den Innensechskantschlüssel (Nr. 6) aus dem Ersatzteilsatz. stecken sie ein ende des schlüssels in das schraubenloch der dekorabdeckung und ziehen sie die schraube im uhrzeigersinn fest. Wenden Sie die gleiche Montagemethode auf das andere ende an (Lösen Sie die Schrauben gegen den Uhrzeigersinn, wenn eine Demontage erforderlich ist).



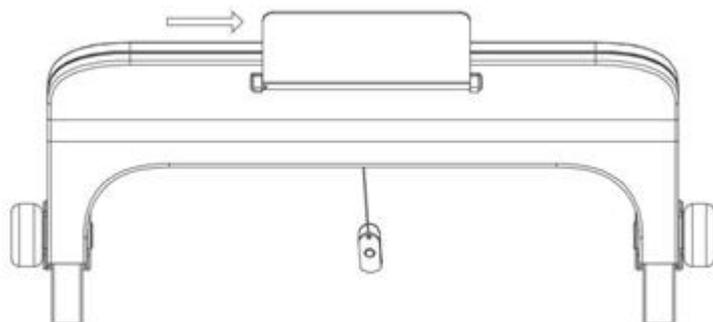
4. Halten Sie die Handläufe in Pfeilrichtung, um sie nach Abschluss der Installation des Standrohrs anzupassen.



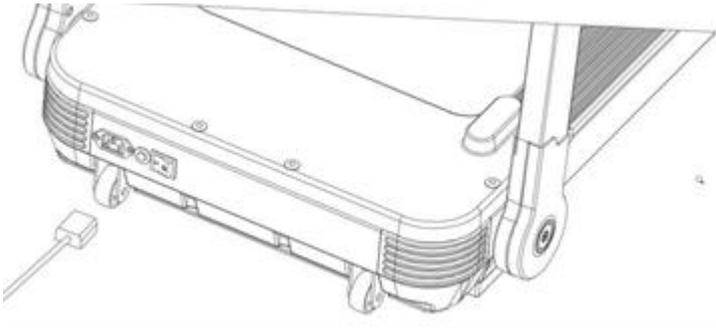
5. Setzen Sie die Sicherheitsverriegelung in den gelben Bereich des Bedienfelds



6. Drehen Sie den Handyhalter nach oben, nachdem Sie ihn nach rechts geschoben haben (siehe Pfeil), bis der Halter frei vom Steckplatz ist.



7. Die Abbildung zeigt, wie der Handyhalter richtig verwendet wird. (Schieben Sie den Halter nach rechts, bis er frei vom Schlitz ist, und drehen Sie ihn nach unten, wenn eine Demontage erforderlich ist.)



8. Stecken Sie den Stecker in die richtige Steckdose. Das orangefarbene Licht leuchtet auf, wenn der Schalter auf die Position „-“ gestellt wird.

Trainingsratschläge und -plan

* **Aufwärmen:** Machen Sie 5-10 Minuten lang Aufwärmübungen, bevor Sie dieses Produkt verwenden

* **Atmung:** Halten Sie den Atem nicht an, wenn Sie dieses Produkt verwenden. Versuchen Sie, durch die Nase zu atmen, und koordinieren Sie Ihren Atemrhythmus mit Ihrer Bewegung. Sie sollten aufhören, wenn Ihre Atmung zu voreilig wird.

* **Trainingshäufigkeit:** Ihre Muskeln sollten nach dem Training 48 Stunden ruhen

* **Intensität:** Dies hängt von verschiedenen Personen ab. Bitte erhöhen Sie die Intensität schrittweise, da Ermüdungserscheinungen vermieden werden können.

* **Diät:** Um das Verdauungssystem zu schützen, verwenden Sie dieses Produkt frühestens 1 Stunde nach einer Mahlzeit. Auch eine halbe Stunde nach dem Training nichts essen. Trinken Sie während des Trainings nicht zu viel Wasser, um die viszerale Belastung zu verringern.

* **Dehnübungen:** Egal mit welcher Geschwindigkeit Sie laufen, Dehnübungen sind erforderlich, da sie die Muskelaktivität verbessern und das Risiko von Sportverletzungen verringern können. Nach dem Aufwärmen können Sie die folgenden Anweisungen befolgen. Wiederholen Sie diese Übung für jede Pose fünfmal und dehnen Sie sie nach dem Training erneut.

1. Strecken Sie sich nach unten: beugen Sie sich mit entspannten Schultern nach unten und versuchen Sie dann, Ihre Füße dreimal zu berühren (Bild 1)

2. Stretching Beine: Setzen Sie sich auf eine Matte, strecken Sie ein Bein und halten Sie das andere, um das Gleichgewicht zu halten, und versuchen Sie dann, Ihre Zehen des geraden Beins zu berühren. behalte das 10-15 Sekunden posieren, dann 3 Mal mit dem anderen Bein wiederholen (Bild 2).

3. Stelle dich hin und lege deine Hände an eine Wand oder einen Tisch, drücke deinen Körper nach unten und halte die Pose für 10-15 Sekunden. Für jedes Bein 3 Mal wiederholen (Bild 3).

4. Dehnung des Sprunggelenks: Stehen Sie auf und halten Sie sich an etwas fest, um das Gleichgewicht zu halten. Ziehen Sie dann einen Knöchel in Richtung Ihres Gesäßes, bis Sie eine Anspannung des Beinmuskels spüren. Behalten Sie diese Haltung 10-15 Sekunden bei und wiederholen Sie sie dreimal für jedes Bein (Bild 4).

5. Oberschenkeldehnung: Setzen Sie sich auf und ziehen Sie die Füße in Richtung Leistengegend. Halte diese Pose für 10-15 Sekunden und wiederhole sie dreimal (Bild 5).



Anleitung

*Kurze Einleitung

Das Produkt ist mit einem einfachen Bedienfeld ausgestattet und erfordert keine komplizierten Bedienungshinweise:

Laufband im Zusammenhang mit: Geschwindigkeit

Sportbezogen: Distanz, Kalorien, Zeit

Modi: manueller Modus, automatischer Modus

Manueller Modus: frei einstellbar

Auto-Modus: mit Standarddaten

* LED Digitalanzeige

1. ZEIT

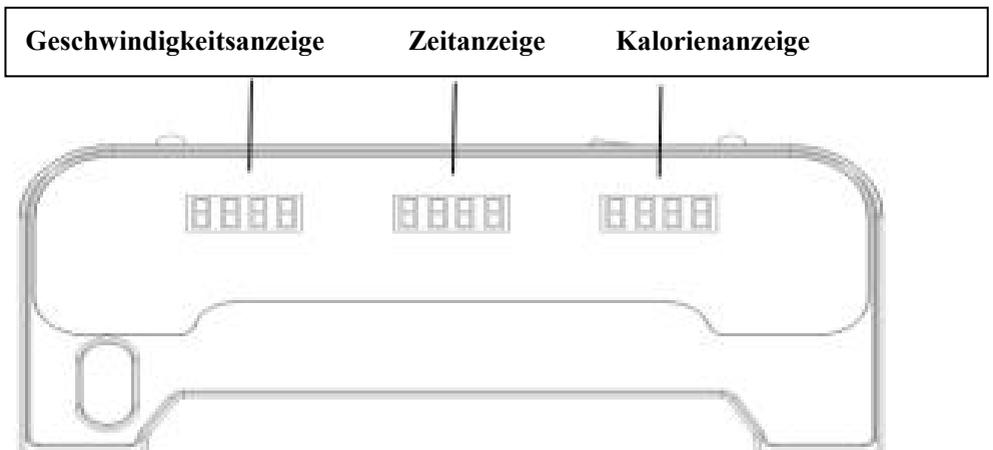
2. ENTFERNUNG

3. GESCHWINDIGKEIT

4. KALORIEN

*Schlüssel

Die Tasten werden als Bild unten angezeigt:



Parameter

1. Spannung: 220 V/50 Hz
2. Mindestgeschwindigkeit: 1 km / h
3. Höchstgeschwindigkeit: 10 km / h
4. Mindestarbeitszeit: 5 Minuten, Trainingszeit: 99 Minuten im Automatikmodus
5. Minimaler Kalorienverbrauch: 20 kcal, maximaler Kalorienverbrauch: 999 kcal im manuellen Modus.

Sicherheitswarnung

In jedem Fall zeigt das Fenster beim Entfernen der Sicherheitsverriegelung Folgendes an: E07 (zeigt an, dass die Sicherheitsverriegelung entfernt wurde)

Modi

Auto Modus :

Überprüfen Sie vor dem Training den Netzstecker und den Netzschalter. Im Anzeigefenster wird im Standby-Modus _ _ _ angezeigt. Das Anzeigefenster zeigt 0:00 an, wenn die Starttaste gedrückt wird. Drücken Sie die Starttaste erneut. Es wird 3 Sekunden lang gezählt und auf dem Display wird 1 km angezeigt. Das Display zeigt dann Geschwindigkeit, Zeit, Distanz und Kalorien in der Schleife an. Und Sie können die Geschwindigkeit durch Drücken der Geschwindigkeitstaste + - einstellen, die Höchstgeschwindigkeit beträgt 10 km / h.

Manueller Modus :

Das Anzeigefenster zeigt im Standby-Modus 0: 00 an. Das Anzeigefenster zeigt P1 P12 an, wenn die Taste "p" gedrückt wird. Drücken Sie die Taste "Time + -", um die Trainingszeit anzupassen. Minimale Trainingszeit: 5 Minuten. Maximale Trainingszeit : 99 Minuten. Nach dem Einstellen wechselt das System in den Standardzustand. Der Countdown dauert 3 Sekunden.

Um den Time Countdown (H1) zu verlängern, drücken Sie die Taste "P". Im Display wird "H1" angezeigt. Geben Sie den Zeit-Countdown-Trainingsplan ein: Minimale Trainingszeit: 5 Minuten, maximale Trainingszeit: 99 Minuten.

Entfernungs-Countdown (H2): Drücken Sie die Taste "P", im Display wird "H2" angezeigt.
Geben Sie den Zeitplan für das Entfernungs-Countdown ein: Maximale Entfernung: 99 km
Kalorienverbrauch: Countdown (H3) Drücken Sie die Taste "P". Das Display zeigt "H3" an.
Geben Sie den Zeitplan für das Kalorienverbrauch-Countdown ein: Minimaler Kalorienverbrauch: 20 Kalorienverbrauch, maximaler Kalorienverbrauch: 990 Kalorienverbrauch

Wartung

Schmierung

Das Laufband muss nach längerem Gebrauch mit einem speziellen Silikonöl geschmiert werden.

1. Vorschläge

Trainingszeit: weniger als 3 Stunden pro Woche, alle 5 Monate schmieren

Trainingszeit: 4-7 Stunden pro Woche, alle 2 Monate schmieren

Trainingszeit: über 7 Stunden pro Woche, monatlich schmieren

Hinweis: Das Gerät nicht überschmieren. Eine angemessene Schmierung kann die Lebensdauer des Laufbandes verlängern.

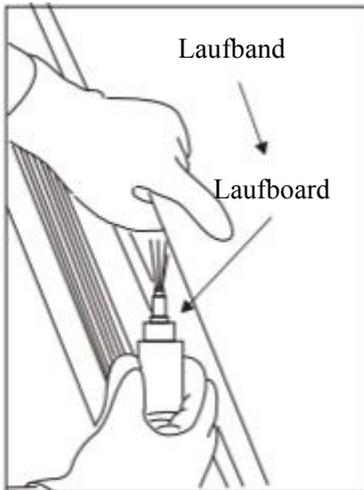
2. Methoden der Schmierung

Um zu überprüfen, ob Ihr Laufband geschmiert werden muss. Sie können das Laufband halten und mit der anderen Hand die untere Mitte des Laufbandes berühren. Wenn Sie das feuchte Silikonöl spüren, bedeutet dies, dass es nicht geschmiert werden muss. Wenn das Laufband sehr trocken ist, muss das Laufband geschmiert werden.

A: Wie man das Laufband schmiert (wie auf dem Bild gezeigt)

B: Halten Sie an und klappen Sie das Laufband zusammen

C: Heben Sie den Laufgürtel an der Basis an, stellen Sie den Silikonölpfopf unter den Laufgürtel und schmieren Sie das Silikonöl auf den Gürtel und beide Seiten des Laufbands. Stellen Sie dann die Geschwindigkeit auf 1 km / h ein, um sicherzustellen, dass Silikonöl vorhanden ist schmiert gut. Jetzt können Sie von links nach rechts auf das Laufband treten, um die Schmierwirkung zu verbessern.



3. Einstellung der elastischen Neigung des Laufgurts

Jedes Laufband hat die elastische Neigung eingestellt, bevor es das Werk verlässt und nachdem es zusammengebaut wurde. Nach einer gewissen Zeit wird es jedoch locker.

So wie es manchmal stecken bleibt oder rutscht, können Sie den Einstellbolzen im Uhrzeigersinn drehen und den Laufgurt um jeweils einen Halbkreis (nach links und nach rechts) einstellen. Machen Sie es nicht zu locker oder zu eng, da sonst das Laufband rutscht oder der Motor überlastet wird.

4. Laufgurt gleitet.

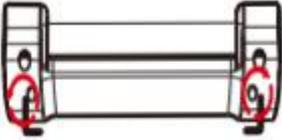
Es gibt einige Faktoren, die diese Situation verursachen:

A: Das Laufband steht nicht auf einem ebenen Boden

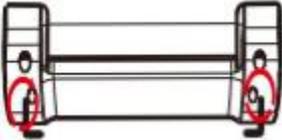
B: Der Benutzer tritt nicht auf die Mitte des Laufbands

Stellen Sie das Laufband einfach flach und lassen Sie es im Leerlauf laufen, um das Problem zu lösen:

- A. Wenn die Abweichung noch vorhanden ist, können Sie sie mit einem 6-mm-Inbusschlüssel in einer Vierteldrehung einstellen. Die Abweichung ist nicht garantiert. Der Benutzer kann es anhand der folgenden Anweisungen warten: Beheben Sie das Problem, sobald Sie es gefunden haben. Andernfalls wird das Laufband beschädigt.



Wenn sich das Laufband nach rechts dreht, drehen Sie die linke Schraube gegen den Uhrzeigersinn und die rechte Schraube im Uhrzeigersinn.



Wenn sich das Laufband nach links dreht, drehen Sie die linke Schraube im Uhrzeigersinn und die rechte Schraube gegen den Uhrzeigersinn.

A: Drehen Sie die Schraube mit einem Inbusschlüssel im Uhrzeigersinn

B: Stellen Sie die Intensität ein. Wenn das Laufband während des Gebrauchs nicht rutscht, ist es richtig montiert (bitte reinigen Sie den Schmutz zwischen dem Riemengraben und den Riemenrädern).

Häufig auftretende Störungen und deren Behebungsmassnahmen

Fehlfunktion	Ursache	Behebungsmassnahme
Laufband funktioniert nicht	Ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose	Stecken Sie das Netzkabel ein
	Entweder Kabel oder Netzteil defekt	Signalkabel prüfen
	Ausschalten	Einschalten
Das Laufband bewegt sich nicht reibungslos	Zu wenig Schmierung	Mit Silikonöl schmieren
	Der Laufband ist zu eng	Passen Sie die Spannung des Laufbands an
E01	Verbindungsfehler	Überprüfen Sie die Leitungen, wenn sie richtig angeschlossen sind
E02	Motorleitung fällt ab	Überprüfen Sie die Motorleitungen, ob sie sich lösen oder abfallen
E05	Überstromschutz	Starten Sie die Maschine neu
E07	Sicherheitsschloss fällt ab	Setzen Sie das Schloss in den gelben Bereich des Bedienfelds

