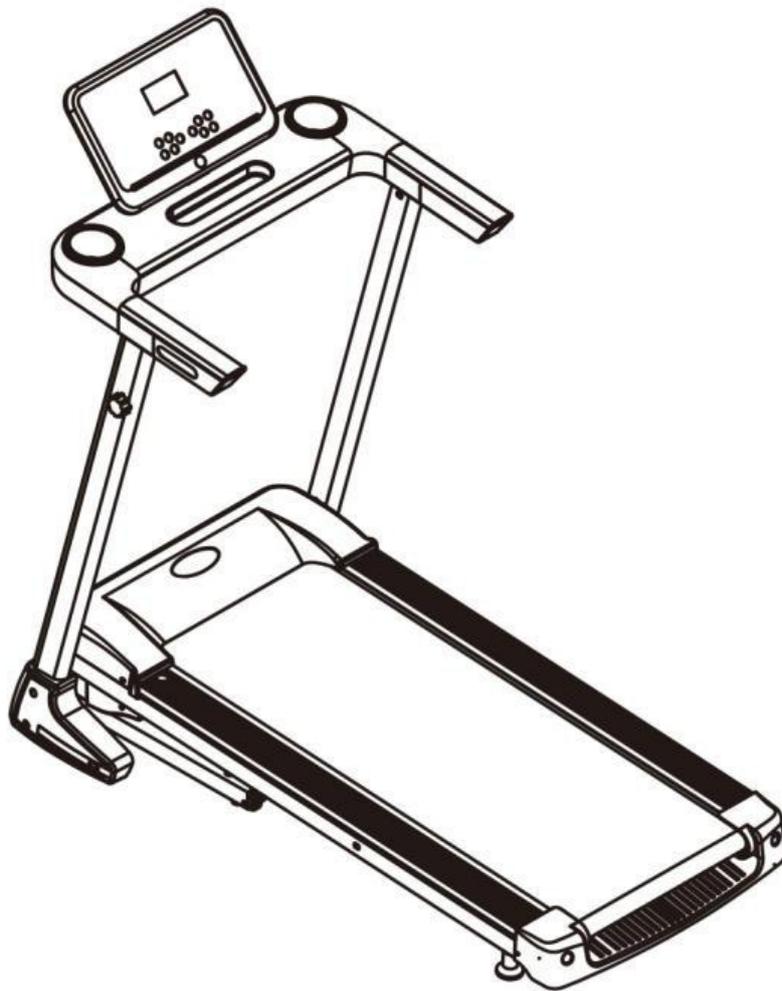




INadd034V02_DE

A90-211V90



IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

ASSEMBLY INSTRUCTION

1. Katalog

Anzahl	Inhalt
1	Katalog
2	Sicherheitshinweise
3	Verpackungsspezifikationen
4	Montageanleitung
5	Anleitung zur elektrischen Steuerung
6	Wartungshinweise
7	Ausfälle und Fehlersuche
8	Übungsrichtlinien
9	Aufwärm-Übungen

Danke dafür, dass Sie sich für das elektrische Laufband für die Heimanwendung entschieden haben. Unsere Produkte werden Ihren Gesundheitszustand verbessern, je vertrauter Sie mit Ihrem Laufband sind, desto einfacher und komfortabler ist die Anwendung. Lesen Sie daher bitte diese Anleitung sorgfältig durch, bevor Sie das neue Laufband verwenden.

Um die maximale Qualität der Produkte zu gewährleisten, werden für alle Teile dieses Laufbands hochwertige Materialien verwendet und strenge Kontrollen und Tests durchgeführt. Diese Anleitung wird Sie bei der Montage, dem Gebrauch und der Wartung des Laufbandes unterstützen.

Danke für die Verwendung!

2. Sicherheitshinweise

A. Wir haben bei der Entwicklung und Herstellung dieses Laufbandes viele Sicherheitsprobleme berücksichtigt, um Ihre Sicherheit zu gewährleisten. Lesen Sie bitte alle Inhalte dieser Anleitung vor dem Gebrauch sorgfältig durch.



RISIKO

B. Verwenden Sie das Herzfrequenzmessgerät nicht zusammen mit anderen kabellosen Herzfrequenzmessgeräten, da sonst elektrische Störungen kommen kann.



WARNUNG

Bitte beachten Sie die folgenden Hinweise, um Verletzungen bei Ihnen oder anderen zu vermeiden.

1. Um Unfälle oder Risiken zu vermeiden, stellen Sie bitte sicher, dass das Laufband vollständig geerdet ist, bevor Sie es benutzen.
2. Während des Betriebs heften Sie bitte die Sicherheitsverriegelung (rot) an eine geeignete Position an Ihrer Kleidung. Bei Auftreten eines unvorhergesehenen Umstands, fällt sie sofort ab und deaktiviert das Gerät
3. a. Bitte holen Sie vor dem Training den Rat Ihres Arztes ein.
b. Bitte tragen Sie beim Training bequeme Sportkleidung und keine Schuhe mit weicher Sohle, da sonst Schuhspäne in den Motor und das Steuersystem gelangen und Betriebsstörungen verursachen können
c. Halten Sie den Raum sauber und aufgeräumt, vermeiden Sie das Eindringen von Schmutz in das Laufband, was Betriebsstörungen verursacht.
d. Das Benutzergewicht sollte 100 kg nicht überschreiten.
4. Dieses Produkt ist nur für den Gebrauch jeweils einer Person bestimmt, wenn es in Betrieb ist. Um Unfälle zu vermeiden, halten Sie bitte Kinder oder Haustiere vom Gerät fern.
5. Die Mindestabstände für die Aufstellung des Laufbandes in der Wohnung: mindestens 100 cm vorne und an beiden Seiten, mindestens 200 cm an der Rückseite.
6. Bitte benutzen Sie dieses Laufband nicht, wenn die Stromleitung unterbrochen ist.
7. Wenn das Laufband beschädigt oder defekt ist, benutzen Sie es bitte nicht und nehmen Sie die Garantie in Anspruch.
8. Bitte berühren Sie keine beweglichen Teile, wenn das Laufband läuft und drücken oder stopfen Sie niemals irgendwelche Gegenstände in das Laufband.
9. Dieses Gerät ist für den Innenbereich geeignet, verwenden Sie es bitte nicht im Freien oder in der Turnhalle.
10. Stellen Sie das Laufband auf einen sauberen und glatten Boden und sorgen Sie für eine gute Belüftung des Geräts. Stellen Sie sicher, dass sich keine scharfen Gegenstände in der Nähe befinden. Verwenden Sie es nicht in der Nähe von Wasser oder Feuerquellen.
11. Benutzen Sie beim Auf- und Absteigen den Handlauf. Steigen Sie nicht vom Laufband ab, bevor das Laufband vollständig zum Stillstand gekommen ist. Im Falle eines Unfalls, ziehen Sie die Sicherheitssperre, das Laufband stoppt sofort.
12. Verwenden Sie dieses Gerät nicht, wenn Sie Sauerstoffgeräte benutzen oder in der Nähe Spray verwenden.
13. Um einen einwandfreien Lauf des Laufbandes zu gewährleisten, montieren Sie bitte kein Zubehör, das nicht vom Originalhersteller geliefert wurde.

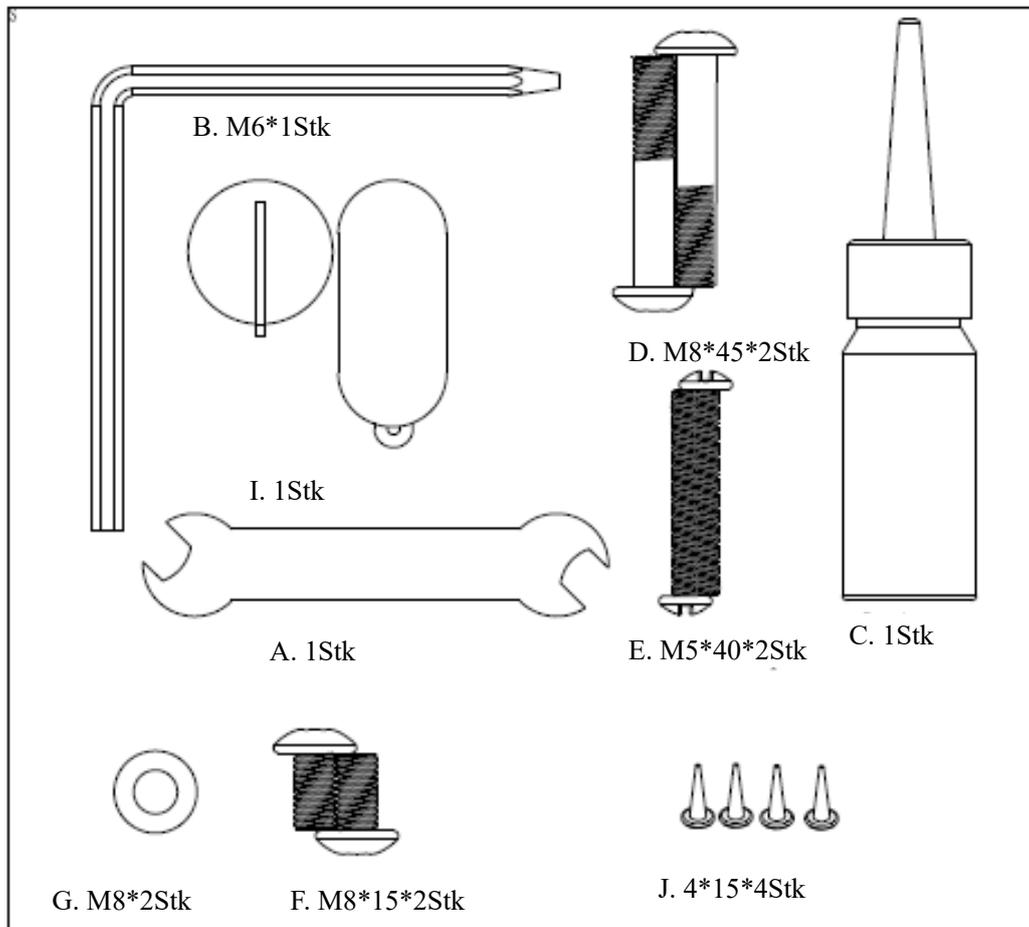
14. Alle Teile des Laufbands müssen fest montiert sein.

15. Wenn Sie das Laufband nicht benutzen, bewahren Sie bitte das Sicherheitsschloss sicher auf, um eine Verwendung durch Dritte zu verhindern.

3. Verpackungsspezifikationen

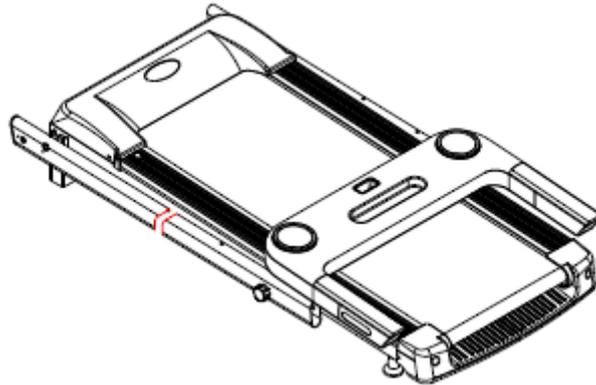
Anzahl	Komponente	
1	RAHMEN	
2	HANDBUCH	
3	ANZEIGE	
4	FACH AN DER SÄULENSEITE	
5	SCHRAUBENPACK	Ikön der vierten Seite

Schraubenpack

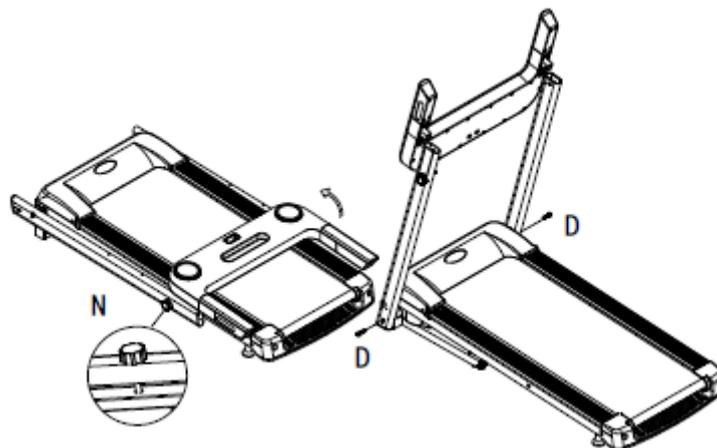


4. Montageanleitung

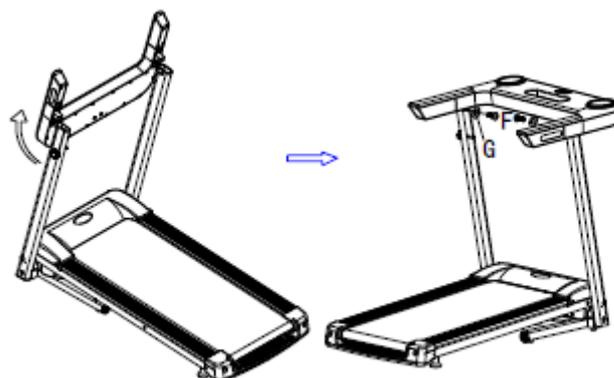
1: Heben Sie den Hauptrahmen aus dem Karton und öffnen Sie den Kabelbinder, der den Rahmen bündelt.



2: Öffnen Sie den Rahmen: Ziehen Sie bitte den Zugstift an der N-Säule heraus, und halten Sie den Rahmen mit der anderen Hand auf dem Boden fest, befestigen Sie ihn mit D#M8*45-Schrauben am Blechteil der Basis.

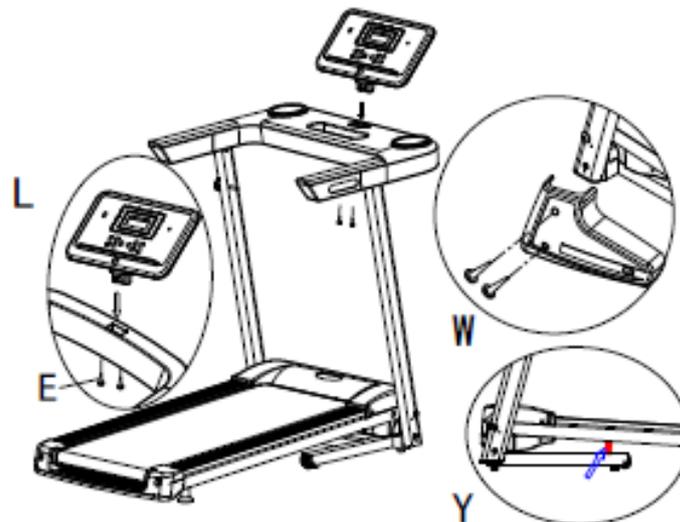


3: Montage des Ständers des elektronischen Messgeräts: Klappen Sie zuerst den Ständer des elektronischen Messgeräts in Pfeilrichtung auf, und befestigen Sie dann den Ständer des elektronischen Messgeräts mit F#M8*15-Schrauben (2 Stück) und G#M8-Pads (2 Stück) an der Säule.



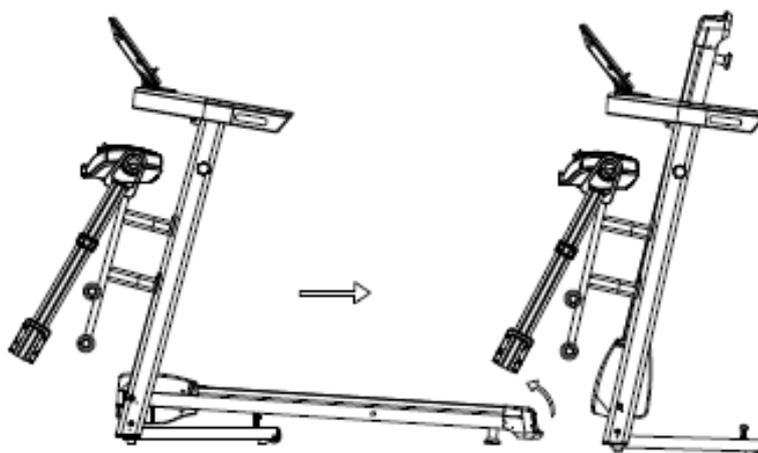
4: A. Schließen Sie vorerst die Signalleitungen des elektronischen Messgeräts an, und setzen Sie dann die Platte in Pfeilrichtung auf das elektronische Messgerät. Befestigen Sie sie dann mit E#M5*40-Schrauben (2 Stück).

B. Der mit dem Pfeil gekennzeichnete rote Teil ist die Verzerrungs-Schutzvorrichtung. Stellen Sie die Vorrichtung bei Gebrauch bitte entsprechend Ihrem eigenen Gewicht ein, um ein Umkippen der Basis zu vermeiden.

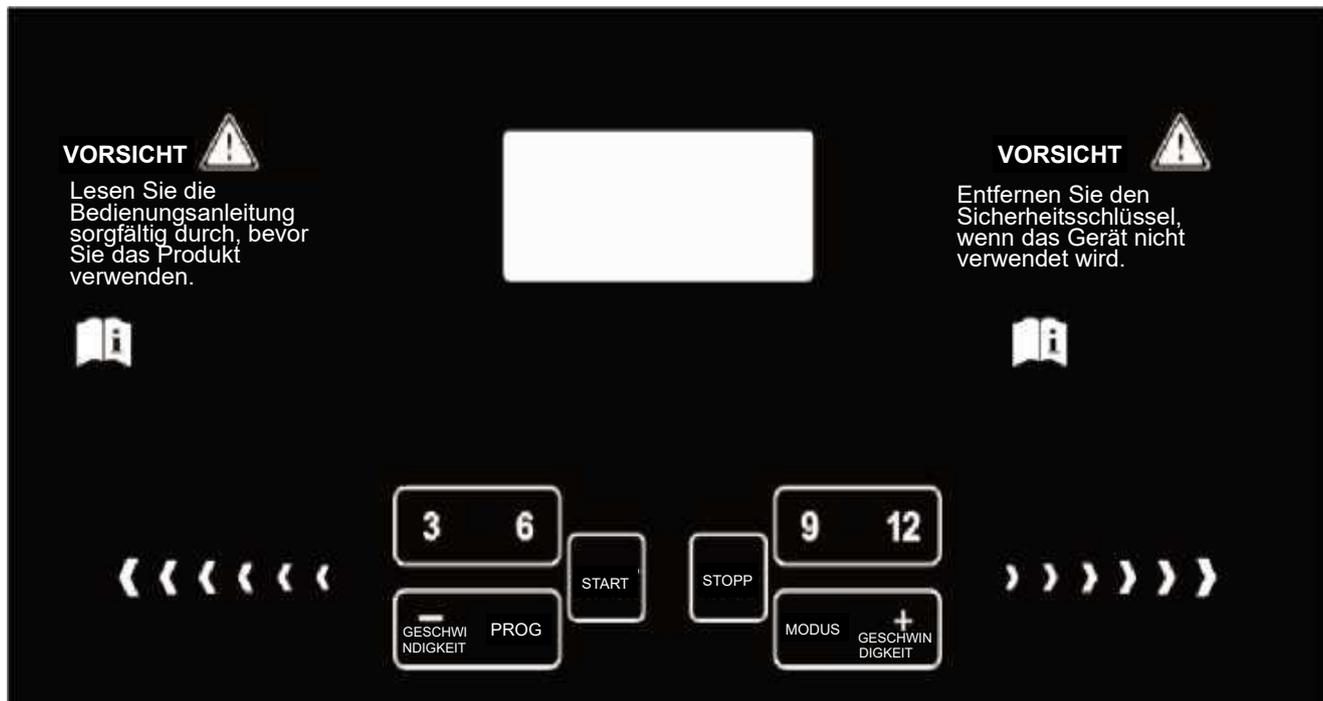


5: Falten Sie das Produkt: Wenn Sie dieses Produkt eine längere Zeit tragen oder verwenden müssen, falten Sie es wie unten gezeigt zusammen:

Halten Sie das hintere Ende der Laufplattform fest und heben Sie die Laufplattform langsam in die vom Schneidekopf angezeigte Richtung an, bis die Laufplattform vorwiegend parallel zur Säule steht. Ziehen Sie den Knopf mit der anderen Hand nach außen, um sicherzustellen, dass der Metallschaft des Knopfes seitlich in die gefaltete Öffnung der inneren Lauffläche eingeführt wird.



5. Anleitung zur elektrischen Steuerung



Boot-Start: Normaler Start nach 3 Sekunden Countdown.

Die Anzahl der Programme ist P1~P12 automatische Programme.

Sicherheitssperren-Funktion

Wenn die Sicherheitssperre entfernt wird, wird das "SICHERHEITS"-Laufband schnell gestoppt. Wenn die Sicherheitssperre aktiviert ist, wird die elektronische Uhr 2 Sekunden lang vollständig angezeigt und alle Daten werden gelöscht.

Tastenfunktionen

Start-Taste, Stopp-Taste:

„START“ ist die Starttaste. Wenn das Laufband gestoppt ist, drücken Sie die Starttaste, die Geschwindigkeitsanzeige zeigt „1.0“ an und das Laufband startet.

„STOPP“ ist die Stopptaste. Wenn das Laufband läuft, drücken Sie die Stopptaste, alle Daten werden gelöscht, das Laufband bleibt stehen.

Programmtaste:

„PROGRAMM“ ist die Programmtaste. Drücken Sie im Standby-Zustand diese Taste, um anhand des manuellen Modus zum Automatikprogramm P1 - P12 zu wechseln; der manuelle Modus ist der Standardbetriebsmodus des Systems, die Standardgeschwindigkeit des manuellen Modus ist 1,0km/h, und die maximale Fahrgeschwindigkeit beträgt 12,0km/h.

Modus-Taste:

„MODUS“ ist die Modustaste. Drücken Sie diese Taste im Standby-Modus, um durch drei verschiedene Countdown-Betriebsmodi, Zeit, Entfernung und Kalorien zu schalten. Wenn Sie verschiedene Modi auswählen, können Sie anhand der Taste zum Erhöhen/Verringern der Geschwindigkeit den entsprechenden Countdown-Wert einstellen. Wenn Sie fertig sind, drücken Sie die „START“ -Taste, um das Laufband zu starten.

Geschwindigkeitstaste:

„GESCHWINDIGKEIT+“ und „GESCHWINDIGKEIT -“ sind die Geschwindigkeits-Erhöungs- und -Verminderungstasten: mit ihnen kann die Geschwindigkeit nach dem Start des Laufbandes in 0,1Km-Schritten/Zeit eingestellt werden, „GESCHWINDIGKEIT+“ und „GESCHWINDIGKEIT -“ können zur Parametrierung des Laufbandes verwendet werden. So stellen Sie den gewünschten Wert ein.

Anzeigenfunktion

Geschwindigkeitsanzeige:

Zeigt den Geschwindigkeitswert des aktuellen Laufs an.

Zeitanzeige:

Zeigt die Laufzeit im manuellen Betrieb oder den Laufzeit-Countdown im Modus und Programm an.

Streckenanzeige:

Zeigt die Gesamtstrecke im manuellen und Programmmodus, oder die umgekehrte Laufstrecke im Modus an.

Kalorienanzeige:

Zeigt die Kalorienansammlung während des Trainings im manuellen und Programm-Modus oder die Kalorienzahl im Modus-Betrieb an.

Der angezeigte Datenbereich jedes Fensters:

ZEIT: 0:00 - 99:59 (MIN)

STRECKE: 0,00 - 99 (KM)

KALORIEN: 0,0 - 990 (KC)

GESCHWINDIGKEIT: 1-12KM/H

Automatisches Programm

Die Standardlaufzeit beträgt 10 Minuten. Nachdem das Programm ausgewählt wurde, wird die Laufzeit eingestellt. Das Programmsegment jedes Programms ist in 10 Segmente unterteilt, und die Laufzeit jedes Programmsatzes ist gleichmäßig verteilt. Der Motor stoppt und löscht die Anzeige des Messgeräts nach dem Ablauf der Laufzeit. Im Folgenden finden Sie ein Bewegungsschema mit 12 Programmen.

Phase \ Zeit		Eingestellte Zeit / 10 = Laufzeit je Phase									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	GESCHWINDIGKEIT	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	GESCHWINDIGKEIT	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	GESCHWINDIGKEIT	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	GESCHWINDIGKEIT	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	GESCHWINDIGKEIT	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	GESCHWINDIGKEIT	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	GESCHWINDIGKEIT	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	GESCHWINDIGKEIT	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	GESCHWINDIGKEIT	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	GESCHWINDIGKEIT	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	GESCHWINDIGKEIT	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	GESCHWINDIGKEIT	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

Parametereinstellung in 3 Modi

Die Einstellung der Countdown-Zeit ist anfänglich 30:00 Minuten, der Einstellbereich ist 5:00-90:00 Minuten, und jeder Schritt ist 1:00.

Die Kalorieneinstellung des Kalorienzählers: 100 kcal, der Einstellbereich ist 20-990 kcal, Schritt 10.

Die Anfangsstrecke der Countdown-Strecke ist 5,0 km, der Einstellbereich ist 0,5-99,0 km, und jeder Schritt ist 0,1

Die Zyklus-Schaltfolge: manuell, Zeit, Strecke, Kalorien.

Andere

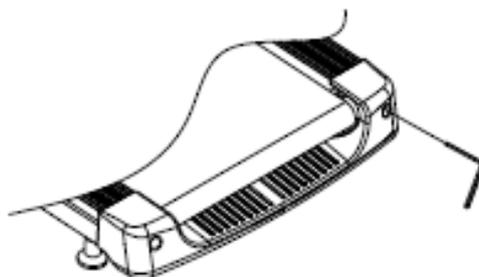
Wenn ein Countdown-Parameter läuft, zeigt die Anzeige ENDE und alle 2 Sekunden einen 0,5-Sekunden-Alarm an, bis das Laufband anhält, den Alarm stoppt und dann in den manuellen Modus-Stand zurückkehrt. Die Countdown-Zeit, Countdown-Kalorien und Countdown-Strecke können jeweils nur auf einen dieser Werte eingestellt werden. Wenn Sie die letzte Einstellung ausführen, werden die eingestellten Parameter im Countdown gezählt, und die andere Anzeige zeigt eine positive Zählung an.

6. Wartungsanweisungen

Mit der ordnungsgemäßen Wartung bewahren Sie Ihr Laufband in einem Top-Zustand; die nicht-sachgemäße Wartung kann die Lebensdauer Ihres Laufbandes beeinträchtigen oder verkürzen.

WARNUNG: Trennen Sie immer den Netzstecker des Laufbandes, bevor Sie das Produkt reinigen oder warten!

1. Entfernen Sie regelmäßig Staub, um die Teile sauber zu halten,
2. Wischen Sie nach der Benutzung des Laufbands das Gerät und andere Teile von Schweiß und Schmutz mit einem sauberen Handtuch oder Tuch ab. Achten Sie darauf, dass kein Wasser auf die elektrischen Komponenten und unter dem Laufband gespritzt wird.
3. Stellen Sie Ihr Laufband in einer sauberen, trockenen Umgebung auf, vergewissern Sie sich, dass der Strom ausgeschaltet ist, und trennen Sie den Netzstecker.
4. Um den Transport zu erleichtern, ist das Laufband mit eingebauten Rädern ausgestattet. Vergewissern Sie sich, dass die Stromzufuhr unterbrochen und der Rahmen zusammengeklappt ist, bevor Sie es bewegen.
5. Überprüfen und sichern Sie immer alle Teile des Laufbandes; beschädigte Teile müssen sofort ersetzt werden.
6. Um den Lebenszyklus des Laufbands zu verlängern und das Gerät in einem guten Zustand zu erhalten, wird empfohlen, das Laufband nach 30 Minuten Dauerbetrieb 10 Minuten lang ruhen zu lassen.
7. Das Laufband wurde werkseitig eingestellt, nach dem Gebrauch wird das Laufband jedoch gedehnt, weicht von der Mittelposition ab und führt zu einer Beschädigung der Laufband-Reibleiste, sowie der hinteren Abdeckung. Es ist normal, dass das Laufband während der Verwendung gedehnt wird. Wenn das Laufband nach längerer Verwendung rutschig oder nicht glatt ist, können Sie die Straffheit des Laufbands anpassen, um das Problem zu beheben.



- A. Einstellen der Laufbandstraffung. Wenn das Laufband zu locker ist, führen Sie bitte den mitgelieferten Sechskantschlüssel in das Einstellloch des linken Fußhalters des Laufbandes ein und drehen Sie ihn um 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn. Stellen Sie dann den rechten Fußhalter um 1/4 Umdrehungen im

Uhrzeigersinn ein. Beachten Sie, dass links und rechts synchron eingestellt werden müssen, damit das Laufband gestrafft werden kann und das Laufband nicht vom Mittelpunkt abweicht. Wenn das Laufband zu straff gezogen ist, wird die linke und rechte Synchronisation gegen den Uhrzeigersinn eingestellt. Hinweis: Der Laufband darf nicht zu straff eingestellt werden. Wenn es zu straff eingestellt ist, kann das Laufband reißen, der Druck der vorderen/hinteren Trommel wird erhöht, das Rollenlager wird beschädigt, usw. Es entstehen abnormale Geräusche oder andere Probleme, wobei das Laufband nur eingestellt werden muss, ohne zu rutschen.

B. Einstellen der Laufbandausrichtung

Wenn Sie das Laufband benutzen, ist der Druck auf die beiden Bänder beim Laufen nicht gleich, und der Druck auf das Laufband ist unausgewogen, wodurch das Laufband von der Mitte abweicht. Diese Abweichung ist normal und sie kehrt automatisch in die Mitte zurück, wenn niemand auf dem Laufband läuft. Wenn das Laufband nicht in die Mitte zurückkehrt, müssen Sie wieder in die Mitte einstellen.

Lassen Sie das Laufband ohne Last laufen, stellen Sie die Geschwindigkeit auf den sechsten Gang ein und beobachten Sie den Abstand des Laufbandes zu den linken und rechten Seitenleisten:

- Wenn es nach links zeigt, drehen Sie die linke Schraube mit einem Sechskantschlüssel um eine 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn;
- Wenn es nach rechts verrutscht, verwenden Sie einen Sechskantschlüssel, um die rechte Schraube um 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn zu drehen;
- Falls das Laufband noch immer nicht in der Mitte läuft, wiederholen Sie den oben beschriebenen Vorgang, bis das Laufband in der Mitte eingestellt ist.

Nachdem Sie das Laufband auf die Mitte eingestellt haben, stellen Sie die Geschwindigkeit auf den sechsten Gang ein und beobachten Sie die Abweichung des Laufbands und den Leichtlaufzustand. Wiederholen Sie bei Abweichungen den Einstellschritt.

Warnung! Ziehen Sie die Rollen nicht zu fest an! Dies verursacht eine dauerhafte Beschädigung des Rollenlagers!

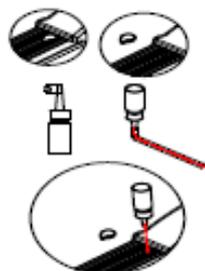
8. Schmieröl

Das Laufband ist werksseitig geschmiert, die Schmierfähigkeit des Laufbandes wird jedoch häufig überprüft, um das Laufband optimal zu verwenden. Das Laufband muss nach einem Jahr oder 100 Betriebsstunden der Verwendung geschmiert werden.

Ziehen Sie das Laufband nach 30 Stunden oder 30 Tagen Betrieb im Ruhezustand des Laufbandes seitlich hoch und überprüfen Sie die Oberfläche der Laufplattform so weit wie möglich. Wenn Sie das Schmiermittel spüren, brauchen Sie kein Schmieröl nachzufüllen; falls sich die Oberfläche sehr trocken anfühlt, befolgen Sie bitte die untenstehenden Anweisungen zum Nachfüllen. (Bitte verwenden Sie keine Öl-basierte Schmiermittel)

Wie wird Schmiermittel angebracht?

Gehen Sie bitte wie unten angezeigt vor, öffnen Sie die linke Seitenleiste. Für die Betankungszierabdeckung auf der Vorderseite, schneiden Sie die Ölflasche für den Tankdeckel auf der Vorderseite mit einer Schere oder einem Universalmesser entsprechend der Größe der Figur auf und füllen Sie das Öl gemäß dem unteren Symbol nach. Achten Sie beim Befüllen darauf, den dünnen Stab am vorderen Ende der Ölflasche in den Einfüllstutzen an der Plattform einzuführen. Führen Sie den Vorgang durch.



7. Ausfälle und Fehlersuche

1. Die elektronische Uhr zeigt einen Fehlermeldungscode an und fährt herunter

Standard-Code	Standard-Code	Standardauflösung
Er1	Die Anzeigetafel ist nicht angeschlossen Empfangenes Signal	1.1. Überprüfen Sie, ob die Kommunikationsleitung lose, getrennt oder beschädigt ist; 1.2. Überprüfen oder ersetzen Sie die Elektronikplatine; 1.3. Überprüfen oder ersetzen Sie den Controller.
Er3	Überdruck	2.1. Bitte prüfen Sie, ob die Spannung auf der Stromversorgungsleitung einen normalen Wert aufweist: AC 200-240V; 2.2. Überprüfen oder ersetzen Sie den Controller. 2.3. Überprüfen oder ersetzen Sie den Motor.
Er4	Überspannung	3.1. Prüfen Sie, ob eine Überspannung vorliegt; 3.2. Prüfen Sie, ob die mechanischen Laufteile verklemt sind; 3.3. Prüfen Sie, ob ein Trennmittel fehlt. Fehlt das Trennmittel, erhöht sich die Reibung zwischen dem Laufband und dem Trittbrett; 3.4. Prüfen Sie, ob das Trittbrett stark abgenutzt ist; 3.5. Prüfen Sie, ob das Laufband verschlissen ist; 3.6. Prüfen Sie, ob das Motorkabel kurzgeschlossen ist; 3.7. Überprüfen oder ersetzen Sie den Controller; 3.8. Überprüfen oder ersetzen Sie den Motor.

Er5	Überlast	<p>4.1. Prüfen Sie, ob eine Überspannung vorliegt;</p> <p>4.2. Prüfen Sie, ob die mechanischen Laufteile verklemmt sind;</p> <p>4.3. Prüfen Sie, ob ein Trennmittel fehlt. Fehlt das Trennmittel, erhöht sich die Reibung zwischen dem Laufband und dem Trittbrett;</p> <p>4.4. Prüfen Sie, ob das Trittbrett stark abgenutzt ist;</p> <p>4.5. Prüfen Sie, ob das Laufband verschlissen ist;</p> <p>4.6. Prüfen Sie, ob das Motorkabel kurzgeschlossen ist;</p> <p>4.7. Überprüfen oder ersetzen Sie den Controller;</p> <p>4.8 Überprüfen oder ersetzen Sie den Motor.</p>
Er6	Der Motor ist nicht angeschlossen	<p>5.1. Überprüfen Sie, ob das Motorkabel lose oder getrennt ist;</p> <p>5.2 . Überprüfen oder ersetzen Sie den Motor;</p> <p>5.3. Überprüfen oder ersetzen Sie den Controller</p>
Er7	Zeigt an, dass die Hauptplatine das Signal nicht empfangen hat	<p>6.1. Überprüfen Sie, ob das Kommunikationskabel lose, getrennt oder beschädigt ist;</p> <p>6.2. Überprüfen oder ersetzen Sie die Elektronikplatine;</p> <p>6.3. Überprüfen oder ersetzen Sie den Controller.</p>
Er13	IGBT-Kurzschluss	<p>7.1. Überprüfen oder ersetzen Sie den Controller</p>
Er14	Spannungskurzschluss	<p>8.1. Prüfen Sie den Ausgang des Controllers auf Fremdkörper, die einen Kurzschluss verursachen könnten;</p> <p>8.2. Überprüfen oder ersetzen Sie den Motor.</p>

1. Häufige Probleme und Methoden zur Fehlerbehebung

1. Einige oder alle Tasten funktionieren nicht ordnungsgemäss

- 1.1 Legen Sie das obere Gehäuse der elektronischen Uhr frei und prüfen Sie, ob die Tasten funktionieren;
- 1.2 Überprüfen oder ersetzen Sie die Elektronikplatine;
- 1.3 Prüfen Sie, ob sich die Taste nach dem Wiedereinschalten des Geräts betätigen lässt.

2. Die Anzeige der elektronischen Uhr funktioniert nicht

Methoden zur Fehlersuche:

- 2.1 Überprüfen Sie, ob die Eingangsspannung sich innerhalb des zulässigen Bereichs befindet: AC 100-120V / AC 200-240V;
- 2.2 Überprüfen Sie, ob der Sicherung am elektrischen Laufband eingeschaltet ist;
- 2.3 Prüfen Sie, ob die Sicherung in der Steckdose durchgebrannt ist. Falls sie durchgebrannt ist, ersetzen Sie sie;
- 2.4 Überprüfen Sie den Controller, ob die LED leuchtet;
- 2.5 Überprüfen Sie jedes Kabel;
- 2.6 Überprüfen oder ersetzen Sie die Elektronikplatine;
- 2.7 Überprüfen Sie die Steuerplatine oder tauschen Sie sie aus.

3. Andere Probleme und Fehlersuche

a. Das Laufband startet nicht

Prüfen Sie, ob der Netzstecker verbunden, der Netzschalter eingeschaltet und der Sicherheitsschalter entfernt ist.

b. Das Laufband verrutscht

Stellen Sie das Laufband gemäß der Anleitung straff ein.

c. Laufbandabweichung

Befolgen Sie die Anweisungen zum Einstellen des Laufbandes in die Mitte.

d. Abnormales Betriebsgeräusch

Überprüfen Sie, ob die Geräteschrauben locker sind und das Laufband geschmiert werden muss.

8. Trainingsanleitungen

- Beraten Sie sich mit Ihrem Arzt, bevor Sie ein Übungs- oder Trainingsprogramm beginnen. Bitte befolgen Sie die Ratschläge und Anweisungen des Arztes zum Training.
- Legen Sie Ihre Ziele zusammen mit Ihrem Arzt fest, bevor Sie sicherstellen können, dass der Plan realistisch ist und Sie das Trainingsprogramm komfortabel beginnen können.
- Sie können einige aerobe Übungen zu Ihrem Trainingsplan hinzufügen, wie z. B. Gehen, Joggen, Schwimmen, Tanzen oder Radfahren. Prüfen Sie immer Ihren Puls. Falls Sie über kein elektronisches Herzschlagmessgerät verfügen, fragen Sie Ihren Arzt, wie Sie den Puls mit Ihrer Hand oder am Hals messen können. Außerdem müssen Sie die Zielherzfrequenz gemäß Ihrem Alter und körperlichem Wohlbefinden einstellen.
- Trinken Sie während des Trainings viel Wasser. Sie müssen die durch übermäßige Bewegung verlorene Feuchtigkeit wieder ersetzen, um eine Dehydrierung zu verhindern. Vermeiden Sie es, viel Eiswasser oder -Getränke einzunehmen, trinken Sie Wasser oder Getränke bei Raumtemperatur.

9. Aufwärm-Übungen

Aufwärm- und Entspannungsübungen:

Ein erfolgreiches Trainingsprogramm muss Aufwärm-, Aerobic- und Entspannungsübungen beinhalten. Die Trainingsfrequenz wird mindestens zwei- bis dreimal pro Woche sein, und nach einigen Monaten können Sie die Anzahl der Übungen auf vier bis fünf Tage erhöhen. Das Aufwärmen ist ein wichtiger Bestandteil Ihres Fitness-Programms. Wärmen Sie sich vor jeder Übung auf. Ein warmes Aufwärmen kann Ihren Körper auf ein intensiveres Training vorbereiten, da durch das Aufwärmen die Muskeln aufgewärmt und gedehnt werden können. Es verbessert die Durchblutung, erhöht den Puls und versorgt die Muskeln mit mehr Sauerstoff. Nach dem aeroben Training können auch wiederholte Aufwärmübungen dem Muskelkater vorbeugen. Wir empfehlen die folgenden Aufwärm- und Beruhigungsübungen.

1. Berühren Sie Ihre Zehen:

Beugen Sie sich langsam nach vorne, entspannen Sie Ihren Rücken und die Schultern, während Sie sich nach unten beugen. Versuchen Sie, sich bis zum Maximum zu strecken, und hören Sie auf, nachdem Sie bis 15 gezählt haben. Wiederholen Sie diese Übung 3 Mal.



Abbildung 1

2. Bigfoot-Muskeldehnung:

Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie das rechte Bein aus. Beugen Sie das linke Bein so, dass die linke Fußsohle dicht an der Innenseite Ihres rechten Beins liegt. Versuchen Sie, Ihren Körper 15 Sekunden lang nach rechts zu strecken. Nach der Entspannung strecken Sie das linke Bein auf die gleiche Weise. Wiederholen Sie dies 3 Mal für jedes Bein.



Abbildung 2

3. Dehnen der Wade und der Ferse:

Halten Sie sich mit beiden Händen an der Wand fest oder stehen Sie mit einem Fuß nach hinten, halten Sie die Hinterbeine aufrecht, die Fersen berühren den Boden und neigen sich zur Wand. Halten Sie diese Position 10-15 Sekunden lang ein und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie dies 3 Mal für jedes Bein.

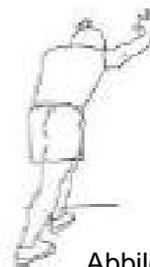


Abbildung 3

4. Quadrizeps-Dehnung:

Greifen Sie mit der linken Hand die Waage oder den Tisch, strecken Sie dann die rechte Hand nach hinten aus, greifen Sie Ihre rechte Ferse und ziehen Sie sie langsam zur Hüfte, bis Sie eine Spannung vor den Oberschenkeln spüren. Halten Sie 10-15 Sekunden lang und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie diesen Vorgang an jedem Bein.



Abbildung 4

5. Der Musculus sartorius (Muskel an der Innenseite des Oberschenkels) wird gedehnt:

Die Fußsohlen stehen sich gegenüber, die Knie sind nach außen gerichtet, und beide Hände greifen die Füße und ziehen sie in Richtung der Leiste. Halten Sie diese Position 10-15 Sekunden lang ein und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie diese Übung 3 Mal



Abbildung 5

