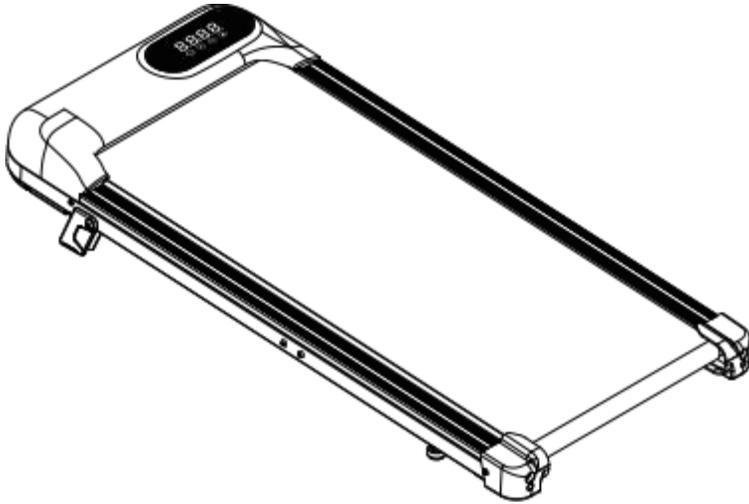


Benutzerhandbuch

Modell:U17



Aftermarket E-Mail:
service_sports@163.com

WARNUNG

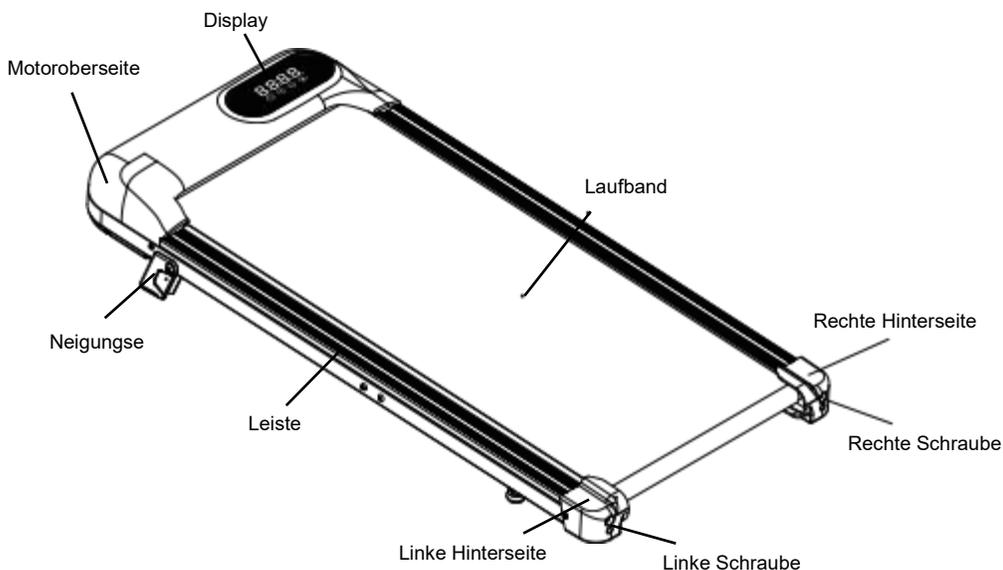
Halten Sie kleine Kinder jederzeit von dieser Maschine fern. Der Kontakt mit der beweglichen Oberfläche kann zu schweren Reibungsverbrennungen führen.

INHALT

1. Paketinhalt	2
2. Montage-/Einstellungsanleitung	3
3. Korrektur des verrutschten Laufbands	4
4. Menü und Fernbedienung	5
5. Wartung	6
6. Parameter	7
7. Fehlercodes	7
8. Trainingsvorschläge	8
9. Sicherheitsvorkehrungen und Warnhinweise	9

1. Paketinhalt

Die Namen aller Teile des Modells sind wie folgt dargestellt.



Packliste

Nr.	Artikel	Einheit	Menge
1	Hauptkörper	Satz	1
2	Sechskantschlüssel	Satz	1
3	Fernbedienung	Satz	1
4	Bedienungsanleitung	Kopie	1

Bitte lesen Sie die Bedienungsanleitung sorgfältig, bevor Sie das Laufband verwenden.

Sollten Teile aus der oben genannten Packliste fehlen, kontaktieren Sie uns bitte, damit wir das Problem so schnell wie möglich lösen können. Denken Sie daran, Ihre Zufriedenheit ist die Grundlage unseres Serviceversprechens an Sie.

2. Montage-/Einstellungsanleitung

SCHRITT 1

Nehmen Sie das Laufband aus der Verpackung, entnehmen Sie sorgfältig die bereitgestellten Montagematerialien und stellen Sie die Haupteinheit auf eine ebene Fläche.



SCHRITT 2

Um das Laufband einzuschalten, stecken Sie es in eine Steckdose und schalten Sie dann den roten Schalter auf „Ein“. Der Schalter befindet sich an der Vorderseite des Laufbands.

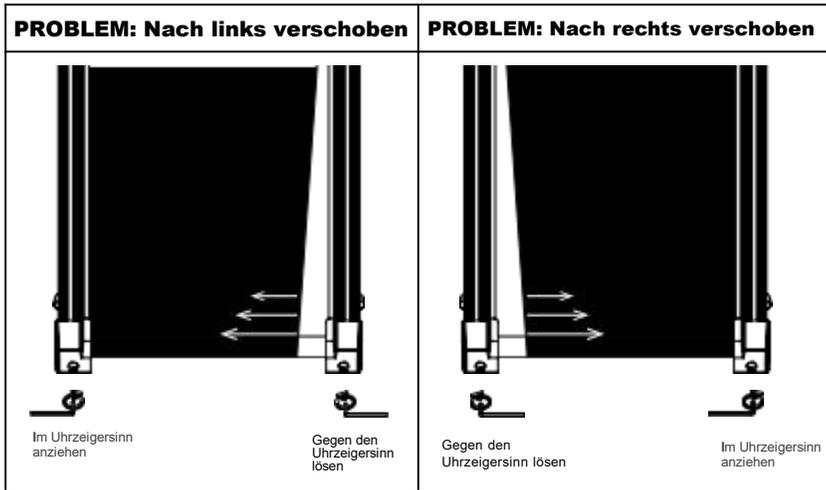


SCHRITT 3

Legen Sie 2 AAA-Batterien (nicht im Lieferumfang enthalten) in die Fernbedienung ein und drücken Sie die „Ein“-Taste auf der Fernbedienung, um Ihre Trainingseinheit zu starten. Jetzt, da alles eingerichtet ist, genießen Sie Ihr Training auf dem Laufband!



3. Korrektur des verrutschten Laufbands



1. SICHERHEITSHINWEIS

Um die Links-Rechts-Orientierung zu bestimmen, stellen Sie sich an die Rückseite des Laufbands, mit Blick auf das Display. Verwenden Sie den mitgelieferten Sechskantschlüssel, um alle Laufbadeinstellungen an der hinteren Schraube vorzunehmen.

Hinweis: Schritt 2 ist nur erforderlich, wenn Schritt 1 das Problem nicht lösen kann. Andernfalls müssen wir nur Schritt 1 befolgen.

Um die Laufbadausrichtung zu korrigieren:

Wenn das Laufband nach LINKS verrutscht ist:

Schritt 1: Drehen Sie die linke Schraube im Uhrzeigersinn um $\frac{1}{4}$ Umdrehung.

Schritt 2: Drehen Sie die rechte Schraube gegen den Uhrzeigersinn um $\frac{1}{4}$ Umdrehung.

Wenn das Laufband nach RECHTS verrutscht ist:

Schritt 1: Drehen Sie die rechte Schraube im Uhrzeigersinn um $\frac{1}{4}$ Umdrehung.

Schritt 2: Drehen Sie die linke Schraube gegen den Uhrzeigersinn um $\frac{1}{4}$ Umdrehung, um das Laufband nach links zu bewegen.

2. Wichtige Hinweise

Drehen Sie die Einstellschraube nicht mehr als $\frac{1}{4}$ Umdrehung auf einmal.

Übermäßiges Anziehen kann zu Schäden am Laufband führen.

Überprüfen Sie regelmäßig die Ausrichtung des Laufbands, indem Sie die in den obigen Schritten beschriebenen Schritte wiederholen.

Bitte beachten Sie:

Abweichungen des Laufbands sind nicht durch die Garantie abgedeckt. Die Benutzer sind hauptsächlich verantwortlich für die ordnungsgemäße Ausrichtung gemäß diesen Anweisungen. Fehlausrichtung kann erhebliche Schäden am Laufband verursachen und dessen Lebensdauer beeinträchtigen. Promptes Anpassen ist unerlässlich, wenn Abweichungen festgestellt werden.

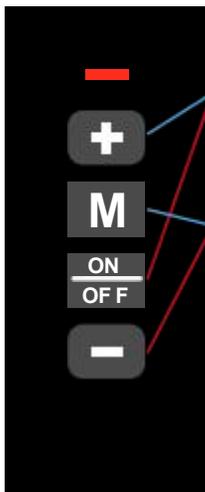
4. Menü und Fernbedienung



ZEIT	0:00~99:59MIN
GESCHWINDIGKEIT	1.0-10.0KM/H
STRECKE	0.00~99.99KM
KALORIEN	0.0~999.9CAL

Das LED-Display rotiert automatisch:
Zeit, Geschwindigkeit, Strecke und Kalorien,
ändert sich alle 5 Sekunden,
um die Verfolgung Ihrer Trainingsstatistiken zu erleichtern.

FERNBEDIENUNGSFUNKTIONALITÄT



Drücken Sie die „EIN/AUS“-Taste und das Laufband startet mit einer Geschwindigkeit von 1,0 km/h nach einem kurzen 3-Sekunden-Countdown. Müssen Sie anhalten? Drücken Sie einfach diese Taste erneut und die Maschine wird zum Stillstand kommen.

Drücken Sie die ‚+‘-Taste, um Ihre Geschwindigkeit zu erhöhen. Jeder Druck erhöht die Geschwindigkeit um 0,5 km/h. Halten Sie die ‚+‘-Taste gedrückt, um die Geschwindigkeit schneller zu erhöhen. Die maximale Geschwindigkeit beträgt 10,0 km/h.

Drücken Sie die ‚-‘-Taste, um Ihre Geschwindigkeit zu verringern. Jeder Druck verringert die Geschwindigkeit um 0,5 km/h. Halten Sie die ‚-‘-Taste gedrückt, um die Geschwindigkeit schneller zu verringern. Die Mindestgeschwindigkeit beträgt 1,0 km/h.

Legen Sie Ziele für Ihren Spaziergang oder Lauf mit der ‚M‘-Taste fest. So geht's:

1. Stecken Sie das Laufband ein und schalten Sie den Schalter um, um es einzuschalten.
2. Drücken Sie noch nicht die Ein/Aus-Taste auf der Fernbedienung. Klicken Sie stattdessen auf die ‚M‘-Taste, um zwischen Zeit, Entfernung und Kalorienanzeige zu wechseln.
3. Wählen Sie eine Kategorie für Ihr Ziel. Verwenden Sie die ‚+‘- und ‚-‘-Tasten, um ein Zeit-, Entfernungs- oder Kalorienziel festzulegen.
4. Sobald Sie Ihr Ziel festgelegt haben, drücken Sie die Ein/Aus-Taste auf der Fernbedienung. Das Laufband startet, und Ihr Trainingsziel ist jetzt aktiv.

Diese Funktion ermöglicht es Ihnen, Ihren Fortschritt in Richtung eines bestimmten Ziels zu verfolgen und gibt Ihren Workouts einen Sinn.

5. Wartung

1. Einstellung der Laufbandelastizität:

Alle unsere Laufbänder haben ihre Laufbandspannung werkseitig voreingestellt. Mit der Zeit kann sich das Band jedoch lockern. Wenn Sie während des normalen Gebrauchs ein Rutschen bemerken, stellen Sie die Spannung des Laufbands mit den Einstellschrauben ein.

Hinweis: Vermeiden Sie übermäßiges Anziehen, da dies zu vorzeitigem Verschleiß des Bandes, erhöhter Motorlast und reduzierter Lagerlebensdauer führen kann.

2. Einstellung der Laufbandabweichung:

Unsere Laufbänder sind werkseitig auf Bandabweichung voreingestellt. Mit der Zeit kann das Band aufgrund verschiedener Faktoren abweichen. Wenn sich die Abweichung nach mehreren Minuten im Leerlauf nicht automatisch korrigiert, stellen Sie das Band manuell mit der Einstellschraube ein. (SIEHE SEITE 4)

6. Parameter

Modell	U17
Betriebsspannung	220V 50Hz
Maximale Belastung	136KG/300LB
Abmessungen	1145*500*120MM
Effektive Lauffläche	930*390 MM
Geschwindigkeit	1-10.0KM/H
Funktionen	Gehen

7. Fehlercodes

Fehlercode	Fehler	Fehlerbeurteilung	Lösung
E1	Kommunikationsfehler	1: Das Verbindungskabel zwischen dem oberen und unteren Controller ist locker. 2: Das Verbindungskabel ist beschädigt.	1: Stecken Sie die Verbindungskabel aus und wieder ein. 2: Ersetzen Sie das Verbindungskabel.
E2	Motordefekt	1: Die Motorleitungen sind beschädigt. 2: Der Motor hat einen Brandgeruch. 3: Die Kohlebürstenabdeckung des Motors hat sich gelöst.	1: Ersetzen Sie den Motor. 2: Ersetzen Sie den Motor. 3: Ersetzen Sie die Kohlebürstenabdeckung.
E5	Motorüberstrom	1: Motorüberstrom/-überlastung. 2: Motor beschädigt.	1: Ausschalten und neu starten. 2: Ersetzen Sie den Motor.
E6	Elektrische Steuerungsstörung	1: Sicherungsüberlastung. 2: Der untere Controller ist beschädigt.	1: Ersetzen Sie die Sicherung. 2: Ersetzen Sie den unteren Controller.

Falls Sie auf einen Fehlercode stoßen, den Sie nicht beheben können, zögern Sie nicht, sich an unser engagiertes Kundensupport-Team zu wenden. Wir sind hier, um Ihnen bei der Fehlerbehebung zu helfen und Ihr Problem schnell zu lösen, damit Sie mit unserem Produkt zufrieden sind.

8. Trainingsvorschläge

Nach dem Prinzip Schritt für Schritt.

Muskelkater ist in den ersten Trainingstagen normal.

Solange Sie weiter trainieren, wird der Schmerz verschwinden.

◆ Ernährung

Um das Verdauungssystem zu schützen, trainieren Sie eine Stunde nach einer Mahlzeit oder essen Sie mindestens eine halbe Stunde nach dem Training.

Trinken Sie während des Trainings eine kleine Menge Wasser, vermeiden Sie insbesondere das Trinken von viel Wasser, da dies sonst das Herz und die Nieren belastet.

◆ Dehnen

Egal wie schnell Sie laufen, es ist eine gute Idee, sich vor dem Laufen zu dehnen.

Muskeln lassen sich nach dem Aufwärmen leichter dehnen.

Führen Sie die folgenden fünf Dehnübungen durch, ein- oder mehrmals für 10 Sekunden pro Bein, und wiederholen Sie diese am Ende der Sitzung.

1. Nach unten strecken

Beugen Sie Ihre Knie leicht, beugen Sie sich langsam nach vorne, entspannen Sie Ihren Rücken, messen Sie und berühren Sie Ihre Zehen mit Ihren Schultern und Händen, halten Sie für 10-15 Sekunden, dann entspannen Sie sich, wiederholen Sie 3 Mal (wie in Abbildung 1 gezeigt).

2. Hamstring-Stretch

Setzen Sie sich auf eine saubere Matte, strecken Sie ein Bein aus und beugen Sie das andere nach innen, und versuchen Sie, Ihre Zehen mit den Händen zu berühren, halten Sie für 10-15 Sekunden, dann lösen Sie, wiederholen Sie 3 Mal auf jedem Bein. (Wie in Abbildung 2 gezeigt).

3. Waden- und Achillessehnen-Stretch

Stellen Sie sich mit den Händen an einer Wand oder einem Tisch und einem Fuß hinter sich hin. Halten Sie das hintere Bein gerade, mit der Ferse auf dem Boden, lehnen Sie sich zur Wand oder zum Tisch für 10-15 Sekunden, dann entspannen Sie sich, wiederholen Sie dies dreimal mit jedem Bein.

(Wie in Abbildung 3 gezeigt).

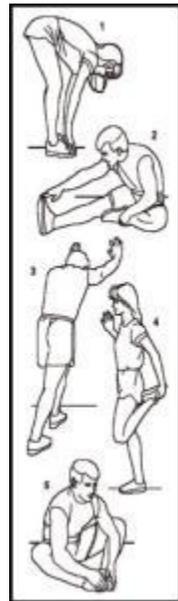
4. Quadrizeps-Stretch

Stellen Sie sich in der Nähe einer Wand oder eines stabilen Trainingsgeräts zur Unterstützung hin. Greifen Sie Ihren Fuß und ziehen Sie ihn sanft nach oben und hinten, bis Sie eine Dehnung an der Vorderseite Ihres Oberschenkels spüren. Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an, um zu verhindern, dass Ihr Bauch nach außen hängt, und halten Sie Ihre Knie zusammen. Halten Sie für etwa 30 Sekunden. Wechseln Sie die Beine und wiederholen Sie.

(Wie in Abbildung 4 gezeigt).

5. Adduktoren-Stretch

Setzen Sie sich auf den Boden. Ziehen Sie Ihre Fersen in Richtung Leiste, so nah wie es bequem ist. Legen Sie Ihre Hände auf Ihre Knie und drücken Sie sie sanft näher zum Boden. Halten Sie für 30 bis 60 Sekunden. (Wie in Abbildung 5 gezeigt).



9. Sicherheitsvorkehrungen und Warnhinweise



1. SICHERHEITSHINWEISE

Stellen Sie sicher, dass das Laufband auf einer ebenen Fläche steht, um einen sicheren Betrieb zu gewährleisten.

Vermeiden Sie die folgenden Orte:

Im Freien: Das Laufband ist ausschließlich für den Innenbereich konzipiert.

Geneigte Flächen oder Bereiche, einschließlich Balkone.

Direktes Sonnenlicht oder in der Nähe einer Wärmequelle.

Sehr laute Umgebungen.

Sorgen Sie für eine stabile Stromversorgung, um Betriebsfehler zu vermeiden. Vermeiden Sie es, eine Steckdose mit leistungsstarken Geräten wie Computern oder Klimaanlage zu teilen.

Tragen Sie zu Ihrer Sicherheit und Ihrem Komfort Schuhe, während Sie das Laufband benutzen.

Stellen Sie die Geschwindigkeit schrittweise ein, um die Stabilität zu gewährleisten.

Seien Sie vorsichtig beim Zusammenklappen und Aufklappen des Laufbands, um Unfälle mit Kindern oder anderen Gegenständen zu vermeiden.

Halten Sie das Gerät von Wasserquellen fern. Wassertropfen können Betriebsfehler verursachen.

2. SICHERHEITSHINWEIS

Konsultieren Sie Ihren Arzt oder Trainer, wenn Sie sich unwohl fühlen, bevor Sie das Laufband benutzen.

Unser Unternehmen haftet nicht für Verletzungen, die durch unsachgemäße Verwendung des Laufbands entstehen. Schalten Sie nach Gebrauch alle Funktionen aus und ziehen Sie den Stecker heraus.

Ziehen Sie den Stecker heraus, bevor Sie das Gerät bewegen oder Anpassungen vornehmen.

Das Laufband wird nicht für Kinder, ältere Menschen oder schwangere Frauen ohne angemessene Aufsicht empfohlen.

Personen mit gesundheitlichen Problemen sollten vor der Verwendung einen Arzt konsultieren.

Vermeiden Sie, dass Wasser in das Gerät gelangt, insbesondere in der Nähe des Motors, des Stromkabels und des Steckers.

Vermeiden Sie das Tragen von langen Kleidungsstücken während der Benutzung, da diese sich im Band verfangen und ein Sicherheitsrisiko darstellen könnten.

Verwenden Sie das Laufband nicht in geschlossenen Räumen, Bereichen mit schlechter Luftzirkulation oder in der Nähe von brennbaren Materialien.

Halten Sie das Laufband frei von Gegenständen.

Bewahren Sie den Stecker fern von Wärmequellen und offenen Flammen auf.

Stehen Sie nicht direkt auf dem Band, während Sie das Gerät starten.

Nur Fachleute sollten das Gerät zerlegen.

Stellen Sie sicher, dass das Laufband vor der Verwendung richtig befestigt ist.