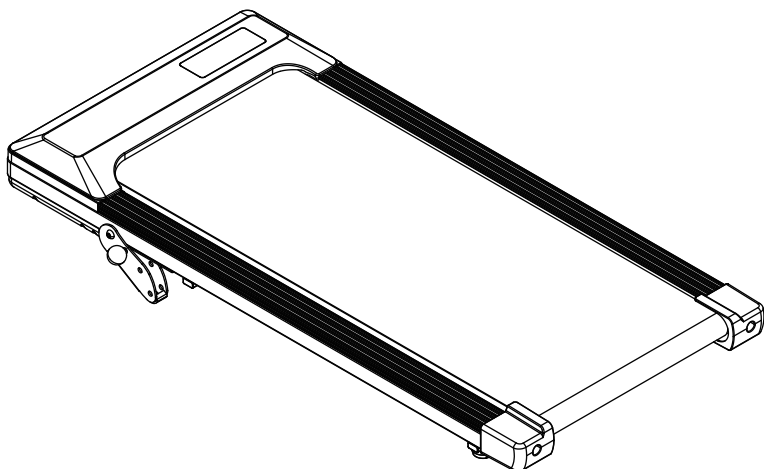


Tretmühle

BENUTZERHANDBUCH



PF-F-38C

ANWEISUNG

Vielen Dank für den Kauf unseres Produkts.

Bitte lesen Sie diese Anleitung vor der Verwendung sorgfältig durch und bewahren Sie sie an einem geeigneten Ort auf.

INHALT

1. VORSICHT	01
2. SICHERHEITSHINWEIS.....	01
3. VORSICHT BEIM GEBRAUCH	02
4. TECHNISCHE SPEZIFIKATION.....	02
5. ERSATZTEILLISTEN	03
6. PRODUKTDIAGRAMM.....	04
7. MANUELLE NEIGUNGSEINSTELLUNG....	05
8. ANZEIGE	06
9. FERNBEDIENUNG	07
10. BLUETOOTH- BENUTZUNGSANLEITUNG FÜR GERÄTE ...	08
11. Kinomap Fitness-App.....	08
12. EINSTELLUNG DES LAUFBANDS.....	09
13. TÄGLICHE WARTUNG.....	09
14. SCHMIERUNG VON LAUFBAND UND DECK	10
15. TRAININGSROUTINEN	11-12
16. FEHLERBEHEBUNG.....	13

1.VORSICHT

Um Verletzungen zu vermeiden, lesen Sie dieses Handbuch vor der Verwendung sorgfältig durch.



- Aus Sicherheitsgründen dürfen Sie beim Start nicht auf das Laufband steigen.
- Bei jedem Erbrechens- oder Zuckgefühl während der Anwendung hören Sie bitte sofort auf.
- Bitte regeln Sie die Geschwindigkeit langsam.
- Verstellen Sie den Riemen nicht während der Benutzung.
- Es wird empfohlen, bei der Benutzung des Geräts Sportschuhe zu tragen.
- Kindern, älteren Menschen, schwangeren Frauen und Patienten ist die Benutzung des Geräts untersagt.
- Dieses Produkt ist für den Heimgebrauch geeignet, nicht für professionelles Training und Tests und kann nicht für medizinische Zwecke verwendet werden.

2.SICHERHEITSHINWEIS

- Bitte stellen Sie die Maschine auf ebenem Boden ab. An folgenden Orten ist das Abstellen der Maschine ungeeignet:
 - ① Im Freien. (Die Maschine ist speziell und nur für den Einsatz in Innenräumen konzipiert)
 - ② Schräger Boden oder schräge Plätze am Balkon.
 - ③ Sonnenbeschienener Bereich oder in der Nähe einer Heizung.
 - ④ Laute Orte.
- Bei instabiler Stromversorgung kann ein Fehler auftreten. Verwenden Sie nicht dieselbe Steckdose wie einen Computer, eine Klimaanlage usw.
- Stellen Sie das Gerät nicht in die Nähe von nassen Gegenständen. Ein Fehler kann durch Wassertropfen verursacht werden.
- Wenn das Netzkabel beschädigt ist, muss es, um Gefahren zu vermeiden, durch Fachpersonal des Herstellers, seiner Wartungsabteilung oder ähnlichen Abteilungen ausgetauscht werden.
- Bewahren Sie die Ölflasche außerhalb der Reichweite von Kindern auf. Wenn Sie es versehentlich verschlucken oder es in die Augen gelangt, spülen Sie es mit Wasser aus und suchen Sie umgehend einen Arzt auf.
- Auf beiden Seiten und vor dem Laufband sollte 1 m (1000 mm) Platz sein, und auf der Rückseite 2 m x 1 m (2000 mm x 1000 mm) Platz, um im Notfall wegspringen zu können.

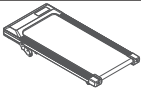
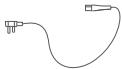
3.VORSICHT BEIM GEBRAUCH

- Wenn Sie sich vor der Anwendung nicht wohl fühlen, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Trainer
- Unser Unternehmen ist nicht verantwortlich für den Fall, dass eine unsachgemäße Verwendung durch den Benutzer zu Körperverletzungen führt.
- Nach Gebrauch bitte den Netzstecker ziehen.
- Bei jeder Bewegung oder jedem Teilewechsel an der Maschine bitte den Netzstecker ziehen.
- Bitte stellen Sie die Maschine auf ebene Flächen. Platzieren Sie keine Gegenstände im Umkreis von 2 m hinter der Maschine.
- Es dürfen keine Wassertropfen in die Maschine gelangen, insbesondere nicht in den Motor, die Stromleitung und den Stecker.
- Das Tragen langer Kleider oder anderer ungeeigneter Kleidung während des Gebrauchs kann Gefahren verursachen.
- Der Einsatz der Maschine ist in geschlossenen Räumen, an Orten mit fehlender Luftzirkulation und an Orten mit entflammaren Materialien verboten.
- Legen Sie keine Gegenstände auf die Maschine.
- Bewahren Sie den Stecker nicht in der Nähe von beheizten Stellen oder Kaminen auf.
- Nach Gebrauch bitte alle Funktionen ausschalten und den Netzstecker ziehen.
- Bitte stellen Sie sich beim Starten der Maschine nicht direkt auf das Band.
- Zerlegen Sie die Maschine nicht ohne die Anleitung eines Fachmanns.
- Bitte stellen Sie vor der Verwendung sicher, dass das Laufband befestigt ist.
- Springen Sie während des Trainings nicht auf das Gerät oder davon. — — —Durch Stürze besteht Verletzungsgefahr.
- Die Maschine muss geerdet sein. Im Falle einer Fehlfunktion bietet die Erdung dem Strom den Weg des geringsten Widerstands und verringert das Risiko eines Stromschlags.

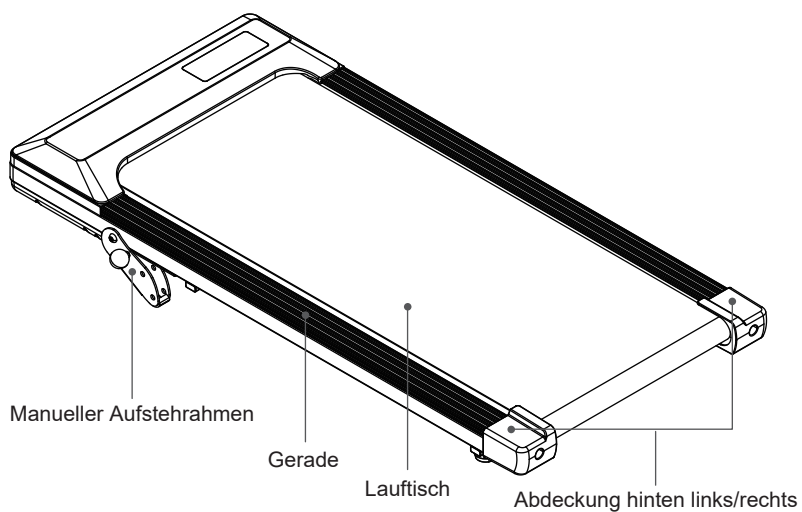
4.TECHNISCHE SPEZIFIKATION

Produktname	Tretmühle
Artikelnr.	PF-F-38C
Leistung	0,65 PS
Stromspannung	220-240V
Frequenz	50Hz
Geschwindigkeit	1-6km/h
Benutzerkapazität	100kg

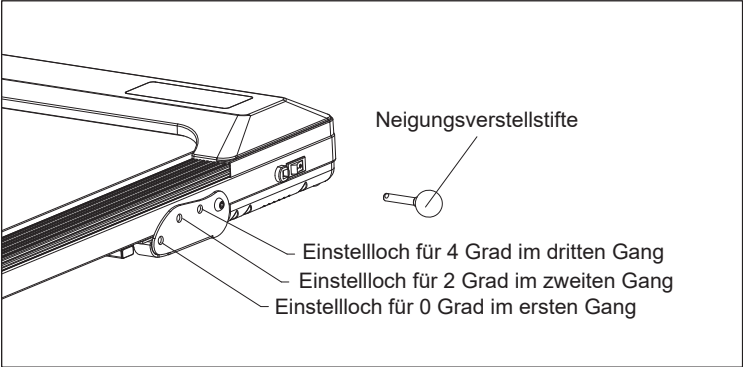
5. ERSATZTEILLISTEN

NO.	Name	Picture	Menge
1	Hauptrahmen		1 Stück
2	Netzkabel		1 Stück
3	Fernbedienung		1 Stück
4	L-Typ 6 mm Innensechskant- Steckschlüssel (Doppelfunktion)		1 Stück
5	Silikonöl		1 Stück
6	Handbuch		1 Stück
7	Neigungsverstellstifte		2 Stück

6.PRODUKTDIAGRAMM



7.MANUELLE NEIGUNGSEINSTELLUNG

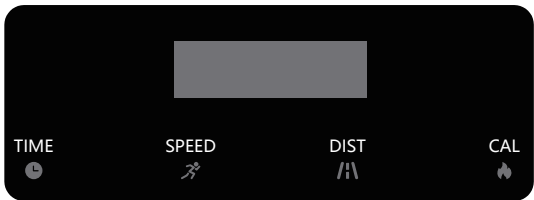


Manuelle Neigungseinstellung: Der Benutzer kann die Neigungseinstellstifte je nach Bedarf in die entsprechenden Löcher einführen, 1 Gang für 0 Grad, 2 Grad für den zweiten Gang, 4 Grad für den dritten Gang.



8.ANZEIGE

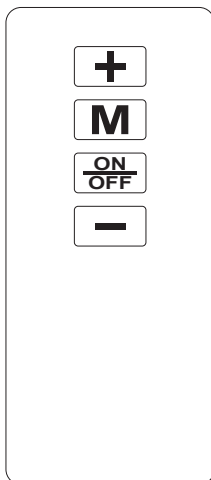
Wenn die Maschine läuft, wechselt das Anzeigefenster automatisch alle 5 Sekunden. Die Kontrollleuchte am unteren Rand des Luli-Fensters ändert sich mit der Anzeige des Fensters. Die in den verschiedenen Fenstern angezeigten Informationen sind wie folgt:



- “Zeit”-Fenster:**
Trainingszeit anzeigen.
- Fenster “Geschwindigkeit”:**
Im Laufzustand wird der aktuelle Geschwindigkeitswert angezeigt und die Geschwindigkeit ist eingeschaltet.
- Fenster “Entfernung”:**
Zeigt die Bewegungsdistanz an.
- Fenster “Kalorien”:**
Anzeige des Kalorienverbrauchswertes.

Einstellparameter	Anfangswert	Anzeigebereich
Zeit (Minuten: Sekunden)	0	0-99:59
Geschwindigkeit (Km/h)	1	1-6
Entfernung (Km)	0	0-99.99
Kalorien (kcal)	0	0-999.9

9.FERNBEDIENUNG



- Geschwindigkeit + Taste: Verwenden Sie die Taste, um die Geschwindigkeit in Schritten von 0,1 km/h zu erhöhen.
- "M"-Taste: Drücken Sie diese Taste, um zwischen den drei Countdown-Modi umzuschalten: Zeit, Distanz, Kalorien.
- "ON/OFF"-Taste: Start-/Stopp-Taste.
- Geschwindigkeitstaste: Verwenden Sie die Taste, um die Geschwindigkeit in Schritten von 0,1 km/h zu verringern.

10. BLUETOOTH-BENUTZUNGSANLEITUNG FÜR GERÄTE

1. Schalten Sie zuerst das Gerät ein.
2. Öffnen Sie die Telefoneinstellungen und klicken Sie auf Bluetooth. Nach dem Aufrufen von Bluetooth wird automatisch nach aktuell verfügbaren Bluetooth-Geräten gesucht, ein Bluetooth-Gerät namens FS-XXX-A gefunden, gekoppelt und eine Verbindung hergestellt.
3. Verwenden Sie einfach einen beliebigen Musikplayer auf Ihrem Telefon, um Musik abzuspielen.

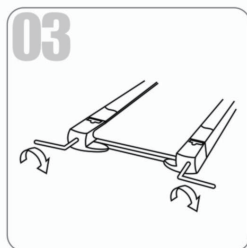
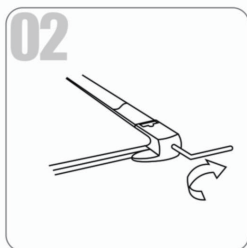
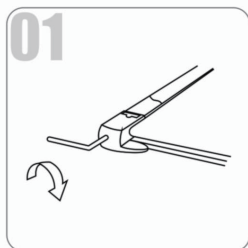
11. Kinomap Fitness-App

HINZUFÜGEN DER APP

- Suchen Sie im App Store Ihres Smartphones nach KINOMAP und laden Sie es herunter.
- Öffnen Sie nach Abschluss des Downloads die KINOMAP-App und registrieren Sie Ihre persönlichen Daten.
- Schalten Sie Bluetooth ein und stellen Sie sicher, dass die Laufbandkonsole eingeschaltet und im Aktivierungszustand ist.



12.EINSTELLUNG DES LAUFBANDS



(1) Laufband weicht nach links ab

Starten Sie die Maschine mit einer Geschwindigkeit von 2–3 km/h ohne Belastung und drehen Sie die Schraube mit einem L-förmigen Schraubenschlüssel um einen Viertelkreis (siehe Abb. 1). Lassen Sie die Maschine dann 1–2 Minuten ohne Belastung laufen. Passen Sie dies bitte so an, bis der Riemen in der Mittelstellung ist.

(2) Laufband weicht nach rechts ab

Starten Sie die Maschine mit einer Geschwindigkeit von 2–3 km/h ohne Belastung und drehen Sie die Schraube mit einem L-förmigen Schraubenschlüssel um eine Vierteldrehung (siehe Abb. 2). Lassen Sie die Maschine dann 1–2 Minuten ohne Belastung laufen. Passen Sie dies bitte so an, bis der Riemen in der Mittelstellung ist.

(3) Laufgurt klemmt

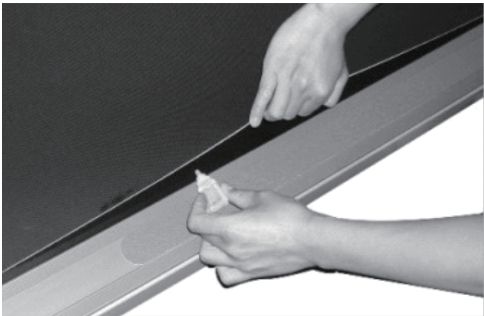
Wenn das Laufband feststeckt, drehen Sie den Riemen mit einem L-förmigen Schraubenschlüssel jeweils einen halben Kreis nach links und rechts, bis das Problem gelöst ist.

13.TÄGLICHE WARTUNG

1. Trennen Sie bitte die Stromversorgung, wenn Sie die Maschine prüfen oder reinigen.
2. Reinigen Sie Band und Paneel mindestens einmal wöchentlich.
3. Schrauben und Dorne am Befestigungspunkt prüfen und festziehen.
4. Hängen Sie keine Kleidung oder andere Gegenstände an die Maschine.

14.SCHMIERUNG VON LAUFBAND UND DECK

Es ist wichtig, dass Sie die Lauffläche Ihres Laufbands (die Lauffläche unter dem Band) gut pflegen, da die Reibung zwischen Band und Lauffläche die Funktion und Lebensdauer Ihres Laufbands beeinträchtigen kann und eine regelmäßige Schmierung erforderlich macht.



Verwenden Sie den folgenden Zeitplan als Richtlinie zum Schmieren des Decks:

Benutzertyp	Trainingsstunden pro Woche	Anzahl der Male
Wenignutzer	Weniger als 3 Stunden	Jährlich
Mittlerer Benutzer	3-5 Stunden	Alle sechs Monate
Vielnutzer	Mehr als 5 Stunden	Alle drei Monate

15.TRAININGSROUTINEN

Sich warm laufen

Vor jedem Eingriff ist eine Aufwärmübung von 5–10 Minuten erforderlich.

Atmung

Halten Sie während der Operation nicht den Atem an. Wenn Sie bereit sind, Ihre Bewegungen wieder aufzunehmen, atmen Sie normalerweise durch die Nase ein und durch den Mund aus. Die Atmung sollte mit Ihren Bewegungen koordiniert sein. Wenn Sie zu schnell atmen, sollten Sie sofort mit dem Training aufhören.

Frequenz

Die Muskeln im gleichen Bereich sollten 48 Stunden Ruhe bekommen, das heißt, dass am nächsten Tag der gleiche Bereich trainiert werden kann.

Laden

Der Trainingsumfang wird entsprechend der individuellen körperlichen Verfassung bestimmt und dann nach dem Prinzip der asymptotischen Belastung trainiert. Zu Beginn des Trainings ist Muskelkater normal, bei fortgesetztem Training verschwindet er jedoch.

Entspannen

Nach jeder Übung sollten, insbesondere bei Dehnung und Entspannung der Fußmuskulatur, fünf Minuten Aufbauzeit eingelegt werden, um einer längerfristigen Gerinnung vorzubeugen und die Muskelelastizität aufrechtzuerhalten.

Diät

Um das Verdauungssystem zu schützen, können Sie eine Stunde nach dem Essen trainieren. Nach dem Training sollten Sie mindestens eine halbe Stunde essen. Während des Trainings sollten Sie weniger Wasser trinken, vor allem keine großen Mengen, um eine erhöhte Belastung von Herz und Nieren zu vermeiden.

Übungsrichtlinien und -empfehlungen

WARNUNG: Bevor Sie mit diesem oder einem anderen Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie unbedingt Ihren Arzt konsultieren. Aufwärmübungen fördern die Durchblutung, versorgen die Muskeln mit mehr Sauerstoff, erhöhen die Körpertemperatur und bereiten sie auf die folgende körperliche Anstrengung vor.

Jede Trainingseinheit sollte mit einer fünf- bis zehnminütigen Dehnübung und Aufwärmübungen mit leichten Bewegungen beginnen. Die begleitenden Abbildungen zeigen verschiedene grundlegende Dehnübungen.

Es wird empfohlen, vor dem Training eine Aufwärmphase zu absolvieren.

Um ein umfassendes Aufwärmergebnis zu erzielen, wiederholen Sie jede Dehnung drei Mal hintereinander.

15.TRAININGSROUTINEN



Nach unten strecken:

Beugen Sie Ihre Knie leicht, während Sie Ihren Körper langsam nach unten strecken, entspannen Sie Ihren Rücken und Ihre Schultern und versuchen Sie, Ihre Hände auszustrecken, bis sie Ihre Zehen berühren. Halten Sie die Position 10–15 Sekunden und machen Sie dann ein paar Sekunden Pause. Wiederholen Sie die Übung dreimal.



Dehnung der Oberschenkelrückseite:

Setzen Sie sich auf ein sauberes Kissen, strecken Sie ein Bein und legen Sie das andere Bein nach innen zum Oberschenkel und drücken Sie es eng an die Innenseite des gestreckten Beins. Versuchen Sie in der Zwischenzeit, mit der Hand auf derselben Seite die Zehen Ihres gestreckten Beins zu berühren. Halten Sie die Position 10–15 Sekunden und machen Sie dann einige Sekunden Pause. Wiederholen Sie die Übung dreimal für jedes Bein.



Dehnungsübungen für Wade und Achillessehne:

Legen Sie beide Hände gegen die Wand, während Sie mit einem Fuß hinter dem anderen stehen. Halten Sie Ihr hinteres Bein gerade und beide Fersen auf dem Boden, während Sie sich gegen die Wand lehnen. Halten Sie die Position 10–15 Sekunden und machen Sie dann ein paar Sekunden Pause. Wiederholen Sie die Übung dreimal für jedes Bein.



Dehnung des Quadrizeps:

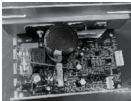
Halten Sie Ihren Körper stabil, indem Sie sich mit der linken Hand an der Wand festhalten und mit der rechten Hand nach hinten greifen, um Ihre rechte Ferse zu greifen und sie langsam in Richtung Ihrer Hüfte zu ziehen, bis Sie die Muskelspannung an der Vorderseite Ihres Oberschenkels spüren. Halten Sie die Position 10–15 Sekunden und machen Sie dann ein paar Sekunden Pause. Wiederholen Sie die Übung mehrere Male für jedes Bein.



Dehnung des Musculus sartorius (innerer Oberschenkelmuskel):

Setzen Sie sich auf den Boden, halten Sie Ihre Füße gegeneinander und zeigen Sie mit den Knien in entgegengesetzte Richtungen. Greifen Sie Ihre Füße mit den Händen und ziehen Sie sie in Richtung Ihrer Leistengegend. Halten Sie die Position 10–15 Sekunden und machen Sie dann ein paar Sekunden Pause. Wiederholen Sie die Übung dreimal.

16.FEHLERBEHEBUNG

Fehlercode	Problem	Lösung
E1	Dieser Fehler führt zu Kommunikationsproblemen mit der oberen und unteren Steuerung.	1: Überprüfen Sie, ob die obere und untere Steuerverbindungsleitung keinen guten Kontakt haben. Wenn kein guter Kontakt besteht, führen Sie die Leitung in die Schnalle ein, um das Problem zu lösen. Methode 2: Überprüfen Sie, ob die Leitung verdreht ist oder keine Hauterscheinungen aufweist. Bei diesem Phänomen muss die Verbindungsleitung ausgetauscht werden.
E2	Fehler aufgrund unterbrochener Motorleitung oder Motorschaden.	Bitte überprüfen Sie, ob der Motorkabelkontakt intakt ist. Wenn der Kontakt intakt ist, überprüfen Sie bitte, ob der Motor einen seltsamen Geruch oder Brandgeruch hat. In diesem Fall liegt ein Problem vor und der Motor muss ausgetauscht werden.
E3	Dieser Code dient zum Überspannungsschutz und Burst-Schutz.	Überprüfen Sie, ob die Eingangsspannung mit der Nennspannung des Controllers übereinstimmt. Überprüfen Sie, ob die Kilometeranzeige mit der Kilometerzahl des Controllers übereinstimmt. Wenn beim Einschalten sofort dieser Fehlercode angezeigt wird, ersetzen Sie bitte den Controller.
E4	Dieser Code steht für einen anormalen Abbruch oder Trennungsfehler der Kommunikationssteuerleitung für die obere und untere Steuergeschwindigkeit.	Bitte überprüfen Sie, ob der Anschluss der oberen und unteren Steuerverbindungsleitung keinen guten Kontakt aufweist oder ob eine Leitung unterbrochen ist. Wenn die Leitung unterbrochen ist, ersetzen Sie bitte die Verbindungsleitung.
E5	Dieser Fehlercode dient dem Überstromschutz bzw. Überlastschutz.	Bitte schalten Sie den Strom aus und wieder ein.
E6	Bei diesem Fehler handelt es sich um einen Überlastungsschutz.	Bitte ersetzen Sie die Sicherung am Regler bzw. am Steuergerät. 
E7	Der Fehler liegt darin, dass der Sicherheitsverriegelungsmagnet nicht am festen Bereich des Sicherheitsschalters anliegt oder die interne Verkabelung der Sicherheitsverriegelung defekt ist.	Wenn beispielsweise im Sicherheitsverriegelungsbereich kein Sicherheitsverriegelungsmagnet eingesetzt ist, setzen Sie bitte den Konfigurationsmagneten der Sicherheitsverriegelung ein. Methode 2: Wenn der Konfigurationsmagnet in den Sicherheitsverriegelungsbereich eingesetzt wurde, wird auch ein Fehler E7 gemeldet. Sie müssen das Sicherheitsverriegelungsmodul und die Steuerplatine auf intakte Dockingkabel prüfen. Wenn eine Ablösung vorliegt, setzen Sie die Dockingkabel erneut ein.
E8	Dieser Fehlercode ist nur bei Modellen mit zwei Displays verfügbar. Dieser Fehler ist für die Tastaturanzeigetafel der Handlaufmodelle und die Kommunikationsfehlercodes der Hauptsteuerungsanzeigetafel verfügbar.	Prüfen Sie, ob der Stecker der Verbindungsleitung eingesteckt ist, oder ob die Leitung unterbrochen ist, z.B. bei Unterbrechung, bitte Verbindungsleitung austauschen.

