

Sport-Thieme Laufband „T 450“

Vielen Dank, dass Sie sich für ein Sport-Thieme Produkt entschieden haben!

Vielen Dank für den Kauf dieses Produkts. Das Produkt hilft Ihnen, Ihre Muskeln auf die richtige Weise zu trainieren und Ihre Fitness zu verbessern – und das alles in einer vertrauten Umgebung.



Vorsichtsmaßnahmen

Der Importeur dieser Maschine versichert, dass dieses Gerät aus hochwertigen Materialien hergestellt wurde. Voraussetzung für die Garantie ist die ordnungsgemäße Aufstellung gemäß der Betriebsanleitung. Unsachgemäßer Gebrauch und/oder falscher Transport können zum Erlöschen der Garantie führen.

Die gesetzliche Garantie gilt für 1 Jahr, beginnend mit dem Kaufdatum. Sollte das von Ihnen erworbene Gerät defekt sein, wenden Sie sich bitte innerhalb der Garantiezeit von 12 Monaten ab Kaufdatum an unseren Kunden-dienst (Seite einfügen). Die Garantie gilt für folgende Teile (soweit im Lieferumfang enthalten): Rahmen, Kabel, elektronische Geräte, Schaumstoff und Räder.

Die Garantie deckt nicht ab:

1. Beschädigung durch äußere Gewalt;
2. Eingriff durch Unbefugte
3. Falsche Handhabung des Produkts
4. Missachtung der Betriebsanleitung

Verschleißteile und Verbrauchsmaterialien sind ebenfalls nicht abgedeckt (z. B. Laufmatte).

Das Gerät ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt. Die Garantie gilt nicht für den professionellen Einsatz.

Ersatzteile können bei Bedarf beim Kundendienst (Seite einfügen) bestellt werden. Bitte stellen Sie sicher, dass Sie die folgenden Informationen zur Hand haben, wenn Sie Ersatzteile bestellen:

1. Betriebsanleitung
2. Modellnummer (befindet sich auf dem Deckblatt dieser Anleitung)
3. Beschreibung der Anhänge
4. Nummer des Anhangs
5. Kaufnachweis mit Kaufdatum
6. Bitte schicken Sie das Gerät nicht an unsere Firma, solange Sie nicht von unserem Kundendienst dazu aufgefordert worden sind. Die Kosten für unaufgeforderte Sendungen gehen zu Lasten des Absenders.

Allgemeine Sicherheitshinweise

Bei der Entwicklung und Herstellung dieses Fitnessgeräts wurde großer Wert auf die Sicherheit gelegt. Dennoch ist es sehr wichtig, dass Sie die folgenden Sicherheitshinweise strikt einhalten. Wir können nicht für Unfälle haftbar gemacht werden, die durch Unachtsamkeit verursacht wurden.

Um Ihre Sicherheit zu gewährleisten und Unfälle zu vermeiden, lesen Sie bitte vor der ersten Benutzung des Sportgeräts die Bedienungsanleitung sorgfältig und aufmerksam durch.

1. Der Netzstecker muss geerdet sein. Die Steckdose sollte einen eigenen Stromkreis haben, um eine gemeinsame Nutzung mit anderen elektrischen Geräten zu vermeiden.
2. Prüfen Sie vor der Benutzung, ob das Laufband flach steht.
3. Prüfen Sie vor dem Training, ob das Laufband normal funktioniert.
4. Beim Anfahren sollte der Benutzer auf dem Seitengitter auf beiden Seiten des Laufbandes stehen.
5. Bitte klemmen Sie den Sicherheitsschlüssel-Clip während der Bewegung für den Fall einer Sicherheitsabschaltung im Notfall an die Kleidung,
6. Drücken Sie die „Start“-Taste auf der Konsole, um das Laufband in den Laufmodus zu versetzen.
7. Vor dem Laufen sollte der Benutzer mit dem linken Fuß in die Laufrichtung der Laufmatte gehen, um sich auf das Laufen vorzubereiten. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie laufen können, können Sie mit beiden Füßen auf dem Laufband stehen und laufen. Die Körperhaltung muss korrekt sein. Die Maschine trägt nicht mehr als eine Person auf dem Laufband. Übungen unter Überlast sind streng verboten.
8. Der Benutzer kann die Geschwindigkeit nach seinem eigenen Bedarf einstellen.
9. Nach dem Training kann der Benutzer die Sicherung herausziehen oder direkt die „Stop“-Taste drücken, um das Laufband anzuhalten.
10. Schalten Sie nach dem Betrieb den Netzschalter aus und ziehen Sie den Netzstecker.

Achtung:

- Das Laufband ist für die Aufstellung in Innenräumen geeignet, um Feuchtigkeit zu vermeiden. Spritzen Sie kein Wasser darauf und stellen Sie keine anderen Gegenstände darauf ab.
- Bitte tragen Sie zum Training geeignete Sportkleidung und Sportschuhe.
- Kinder sollten sich bei Unfällen nicht in der Nähe des Laufbands aufhalten.
- Eine längere Überlastung sollte vermieden werden. Andernfalls werden der Motor, die Steuerung, das Lager und die Laufmatte beschädigt. Führen Sie regelmäßige Wartungen durch.

- Vermeiden Sie Staub in Innenräumen und erhalten Sie eine bestimmte Luftfeuchtigkeit in den Räumen aufrecht. Vermeiden Sie die Erzeugung starker statischer Elektrizität, da diese sonst die normale Funktion der Konsole und der Steuerung beeinträchtigen kann.
- Der Dauerbetrieb eines elektrischen Laufbandes für den Hausgebrauch sollte 2 Stunden nicht überschreiten.
- Wenn Sie das Laufband benutzen, sorgen Sie bitte dafür, dass die Raumluft zirkulieren kann.
- Wenn Sie trainieren, sollte das Ende des Laufbandes 2000*1000 mm frei von Gegenständen sein, um eine barrierefreie Sicherheitszone zu schaffen.
- Wenn Sie sich während des Trainings unwohl fühlen oder ungewöhnliche Empfindungen haben, hören Sie bitte auf zu laufen und suchen Sie einen Arzt auf.
- Bewahren Sie Silicinöl nach der Verwendung an einem für Kinder unzugänglichen Ort auf, um schwerwiegende Folgen zu vermeiden.
- Springen Sie nach dem Training nicht direkt vom Laufband, um Unfälle zu vermeiden.
- Der Netzstecker muss ohne Kraftaufwand herausgezogen werden.
- Wenn während des Betriebs ein anomales Ereignis auftritt, stellen Sie den Betrieb ein und unterbrechen Sie die Stromversorgung.
- Wenn das Laufband eine Störung aufweist, muss der örtliche Händler benachrichtigt werden, damit er Fachpersonal zur Wartung und Reparatur schickt. Es ist verboten, irgendwelche Teile des Laufbandes ohne Genehmigung zu entfernen.

Warnung:

Bitte halten Sie sich an die folgenden Regeln, um Unfälle oder Verletzungen zu vermeiden.

- Bitte prüfen Sie vor der Benutzung, ob Ihre Kleidung Knöpfe oder Reißverschlüsse aufweist.
- Ziehen Sie keine Kleidung an, die sich leicht am Laufband verhaken kann.
- Lassen Sie Kabel nicht in die Nähe von heißen Gegenständen kommen.
- Lassen Sie Kinder nicht in die Nähe des Laufbandes.
- Wenn etwas nicht in Ordnung ist, können Sie den Griff festhalten und hochziehen. Ihre Füße verlassen das Laufband und springen dann von der Außenseite des Laufbandes ab.
- Benutzen Sie das Laufband nicht im Freien.
- Bitte schalten Sie den Strom ab, bevor Sie das Laufband bewegen.
- Laien dürfen die Motorabdeckung und die Walzenabdeckung nicht unbefugt öffnen.
- Das Laufband wird nur in einem 10A-Stromkreis verwendet.
- Beim Anfahren kann nur eine Person auf dem Laufband trainieren.
- Wenn Sie Schwindel, Brustschmerzen, Übelkeit oder Kurzatmigkeit verspüren, hören Sie bitte sofort auf und wenden Sie sich an Ihren Fitnesstrainer.
- Der Herzfrequenztest ist kein medizinisches Gerät. Er kann zu ungenauen Ergebnissen führen. Das Testergebnis dient nur als Referenz.

Achtung! Zwingend!

- Wenn Sie in ärztlicher Behandlung sind, verwenden Sie das Gerät bitte nur nach Rücksprache mit einem Facharzt. Dies gilt unter folgenden Umständen:
Das Herzfrequenzmesssystem ist möglicherweise nicht genau. Übermäßiges Training kann zu Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie eine drohende Ohnmacht verspüren, beenden Sie das Training sofort.
- Wenn Sie während des Trainings anormale Schmerzen in der Taille, Taubheitsgefühl in den Beinen, Schwindel, Herzklopfen usw. verspüren, brechen Sie die Benutzung sofort ab und suchen Sie einen Arzt auf.
- Lassen Sie Kinder nicht auf oder mit dem Laufband spielen. Andernfalls besteht Verletzungsgefahr.
- Aufsichtspersonen sollten darauf achten, dass Kinder nicht mit dem Produkt spielen. Andernfalls besteht Verletzungsgefahr.
- Wenn Sie das Produkt benutzen oder laden, stellen Sie sicher, dass sich keine Menschen oder Haustiere in der Nähe des Produkts (hinten, unten, vorne) befinden.

Verboten!

- Nicht verwenden, wenn die Abdeckung aufgerissen, defekt oder abgetrennt ist, oder wenn das Schweißteil ab ist. Andernfalls kann es zu Unfällen oder Verletzungen kommen
- Springen Sie während des Trainings nicht auf und ab. Es droht Sturz- und Verletzungsgefahr.
- Nicht im Freien, in feuchtem Zustand oder in der Nähe des Badezimmers verwenden.
- Nicht an warmen Orten mit direktem Sonnenlicht und Heizgeräten, wie z.B. elektrischen Heizteppichen, verwenden oder aufbewahren. Andernfalls kann es zu Leckagen und Bränden kommen.
- Nicht verwenden, wenn das Netzkabel oder der Netzstecker beschädigt ist oder die Steckdose locker ist. Andernfalls besteht die Gefahr eines elektrischen Schlages, eines Kurzschlusses und eines Brandes.
- Beschädigen Sie das Netzkabel nicht und biegen Sie es nicht gewaltsam ab oder verdrehen es. Stellen Sie keine schweren Gegenstände darauf ab. Beseitigen Sie Stolpergefahren. Andernfalls besteht Brand- oder Stromschlaggefahr.
- Nicht durch mehr als eine Person gleichzeitig benutzen. Achten Sie darauf, dass Sie während der Benutzung keine anderen Personen in der Nähe sind. Andernfalls kann es zu Unfällen oder Verletzungen kommen.
- Nicht benutzen, wenn Sie sich nicht ausdrücken können oder nicht wissen, wie man es benutzt. Andernfalls kann es zu Unfällen oder Verletzungen kommen.

Nicht beschädigen!

- Demontage, Reparatur und Wiedereinbau sind streng verboten. Es besteht Verletzungsgefahr durch mechanisches Versagen.

Vermeiden Sie den Kontakt mit Wasser!

- Spritzen Sie kein Wasser oder trinken Sie nicht über dem Hauptteil oder einem laufenden Teil. Es besteht dadurch Brand- und Stromschlaggefahr.
- Menschen, die sich nicht oft bewegen, sollten nicht plötzlich anstrengende Übungen machen.
- Dieses Produkt ist für den Heimgebrauch konzipiert. Es darf nicht von einer großen Zahl unterschiedlicher Nutzer etwa in Schulen und Sporthallen verwendet werden. Es birgt ein Verletzungsrisiko.
- Benutzen Sie es nicht, wenn Sie sich nach dem Trinken träge fühlen.
- Der Netzstecker darf nicht mit Stiften, Müll oder Wasser in Berührung kommen. Es besteht die Gefahr eines elektrischen Schlages, Kurzschlusses oder Brandes.
- Ziehen Sie während des Gebrauchs nicht den Netzstecker und schalten Sie den Netzschalter nicht auf „Aus“. Es kann zu Unfällen oder Verletzungen kommen.

Nicht mit nassen Händen verwenden!

- Den Netzstecker nicht mit nassen Händen ziehen oder einstecken. Es besteht die Gefahr von Stromschlägen und Verletzungen.

Ziehen Sie den Netzstecker!

- Ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose, wenn Sie ihn nicht benutzen. Staub und Feuchtigkeit können die Isolierung beschädigen und zu elektrischen Lecks oder Bränden führen.
- Ziehen Sie während der Wartung unbedingt den Netzstecker aus der Steckdose. Nichtbeachtung kann zu einem elektrischen Schlag oder zu Verletzungen führen.
- Wenn das Gerät nicht anspringt oder sich nicht normal anfühlt, schalten Sie es ab, ziehen Sie sofort den Netzstecker und lassen Sie es überprüfen und reparieren. Nichtbeachtung kann zu Stromschlägen oder Verletzungen führen.
- Ziehen Sie den Netzstecker sofort aus der Steckdose, wenn das Gerät ausgeschaltet ist. Andernfalls kann es zu Unfällen oder Verletzungen kommen, wenn die Stromversorgung wiederhergestellt wird.
- Wenn Sie den Netzstecker herausziehen, halten Sie nicht das Kabel, sondern den Netzstecker fest. Andernfalls besteht Kurzschluss-, Stromschlag- und Brandgefahr.

Anleitung zur Erdung!

- Das Produkt muss geerdet werden. Wenn die Maschine nicht richtig funktioniert, bietet die Erdung dem Strom einen Mindestwiderstand, um das Risiko eines Stromschlags zu verringern.
- Das Produkt ist mit elektrischen Kabeln mit Erdungsleiter und Erdungsstecker ausgestattet. Der Stecker muss in die richtige Steckdose eingesteckt und gemäß den örtlichen Gesetzen oder Vorschriften geerdet werden.

Gefahr:

- Bei unsachgemäßem Anschluss des Erdungsleiters des Geräts besteht die Gefahr eines Stromschlags. Wenn Sie Fragen zur korrekten Erdung des Produkts haben, beauftragen Sie bitte einen professionellen Elektriker mit der Überprüfung. Auch wenn der am Produkt angebrachte Stecker nicht zur Steckdose passt, kann er nicht verändert werden. Bitte beauftragen Sie einen professionellen Elektriker mit einer Lösung.
- Das Produkt ist mit einem Erdungsstecker ausgestattet. Bitte vergewissern Sie sich, dass das Produkt an eine Steckdose mit der gleichen Form angeschlossen ist. Das Produkt kann kein Multi-Tap verwenden.
- Dieses Produkt kann nicht als Medizinprodukt verwendet werden.

Auspacken & Montage:

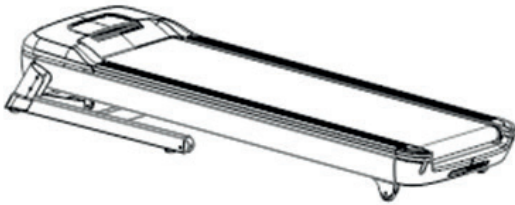
Warnung: Seien Sie beim Zusammenbau dieses Laufbands äußerst vorsichtig. Andernfalls kann es zu Verletzungen kommen.

Hinweis: Die Schritte in der Montageanleitung sind nummeriert und in der Reihenfolge der Nummern auszuführen. Lesen Sie alle Anweisungen gründlich, bevor Sie das Laufband zusammenbauen.

Auspacken und überprüfen des Inhalts der Verpackung:

- Dieses Produkt kann nicht als Medizinprodukt verwendet werden. Heben Sie den Karton, der das Laufband umgibt, an und entfernen Sie ihn.
- Dieses Produkt kann nicht als Medizinprodukt verwendet werden. Überprüfen Sie, ob die folgenden Gegenstände vorhanden sind. Sollte eines der Teile fehlen, wenden Sie sich an Ihren Händler.

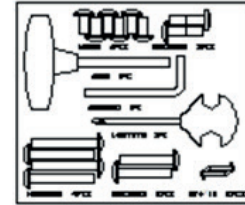
Hauptteile



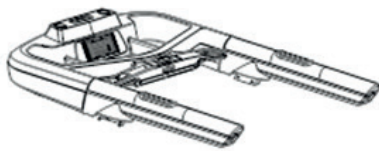
Rahmen der Plattform



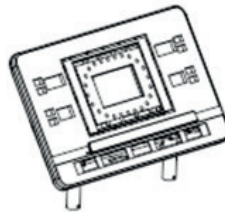
Standpfosten
(links und rechts)



Schraubenbeutel



Konsolenrahmen



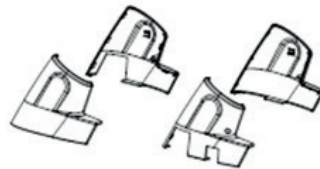
Konsole



Silikonölfflasche

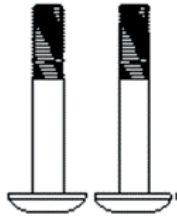


Handbuch

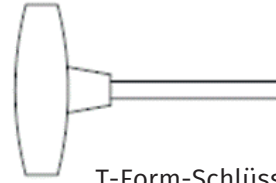


Grundrahmenabdeckung
(links und rechts)

Beutel mit Metallteilen



Allen C.K.S. Halbgewindeschraube (M8x50x20) 2 St.



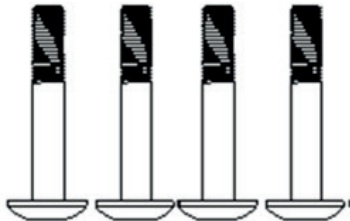
T-Form-Schlüssel 1 St.



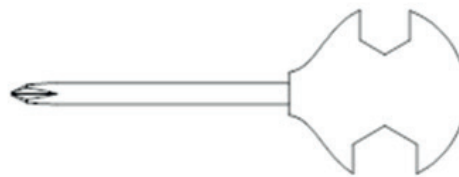
Allen C.K.S. Vollgewindeschraube (M8x15) 6 St.



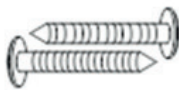
L-förmiger Inbusschlüssel 1 St.



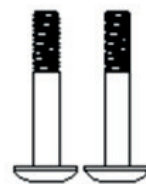
Allen C.K.S. Halbgewindeschraube (M8x60x20) 4 St.



Kreuzschlüssel offen 1 St.

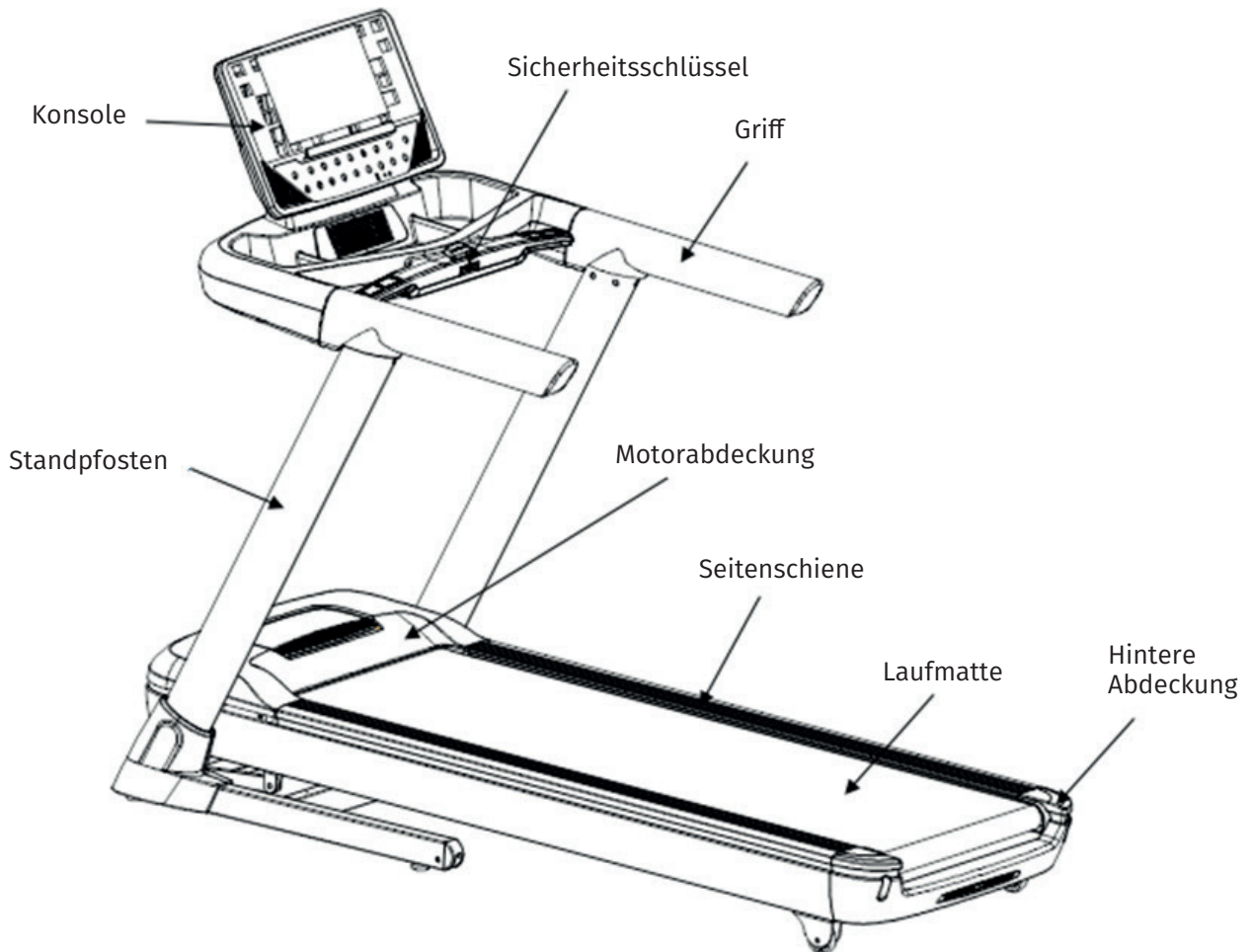


Philips C.K.S. Selbstschneidende Schraube (ST4x16) 2 St.



Allen C.K.S. Halbgewindeschraube (M8x30x20) 2 St.

Einführung in das Laufband



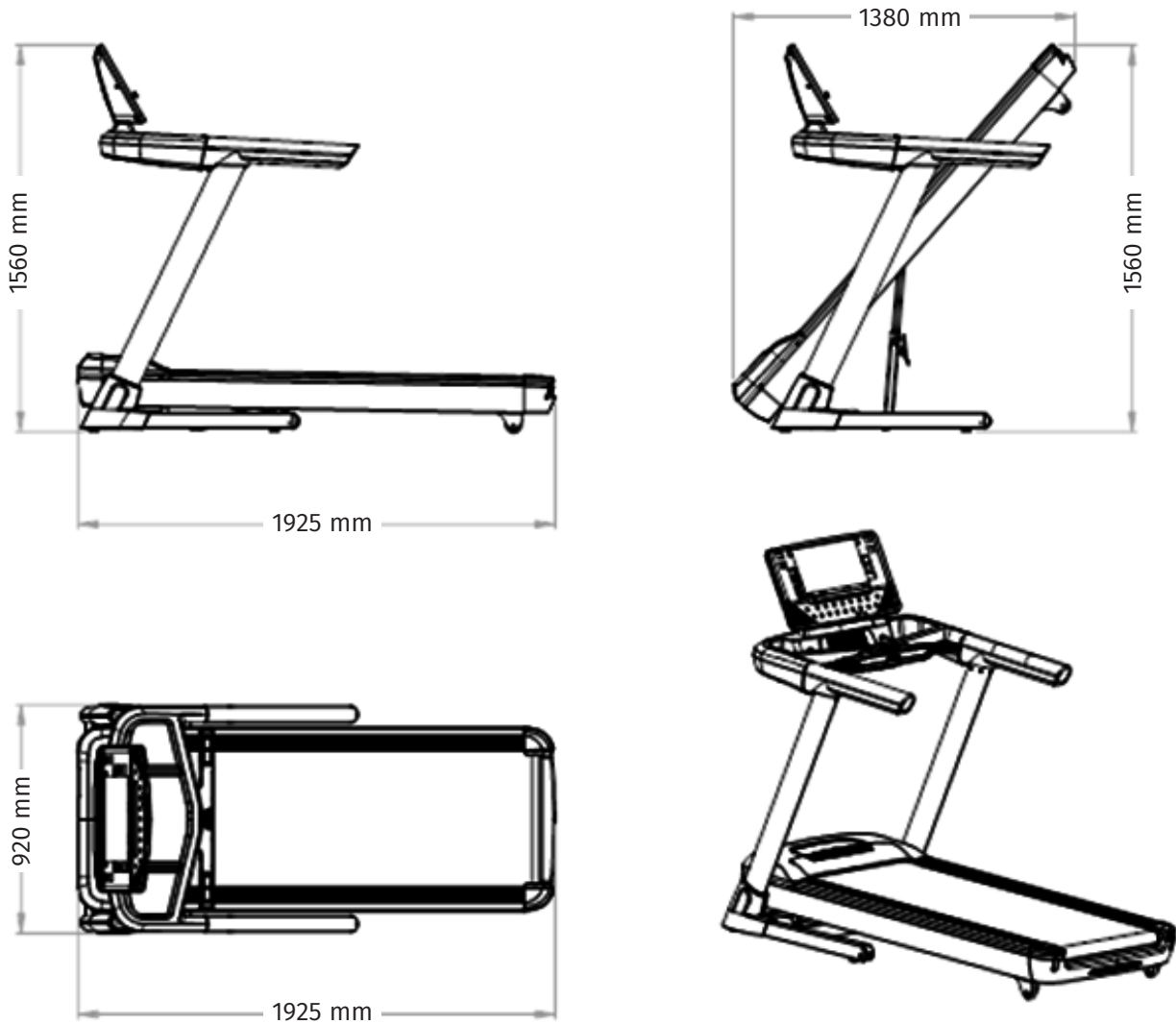
Abmessung - klappbar: 1380x920x1560 mm

Maße - aufgeklappt: 1925x920x1560 mm

Lauffläche: 1530x550 mm

Geschwindigkeitsbereich: 1-20 km/h

Technische Informationen

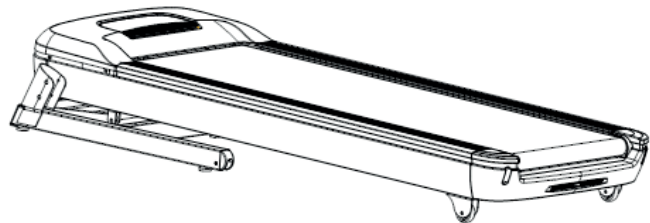


*WIR BEHALTEN UNS DAS RECHT VOR, DAS PRODUKT OHNE VORHERIGE ANKÜNDIGUNG ZU ÄNDERN.

Montageanleitung

Schritt 1:

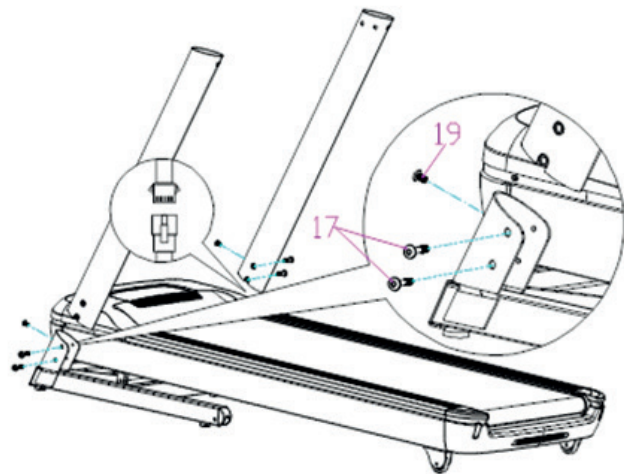
Nehmen Sie die Maschine aus dem Karton und stellen Sie sie auf den ebenen Boden. Entfernen Sie alle verpackten PE-Beutel und Gurte.



Schritt 2:

Nehmen Sie den linken und rechten Pfosten nacheinander heraus und verriegeln Sie sie von außen nach innen mit 2 St. Inbus-Halbgewindeschrauben M8*60*20 (17) und 1 St. Allen C.K.S. Vollgewindeschraube M8*15 (19).

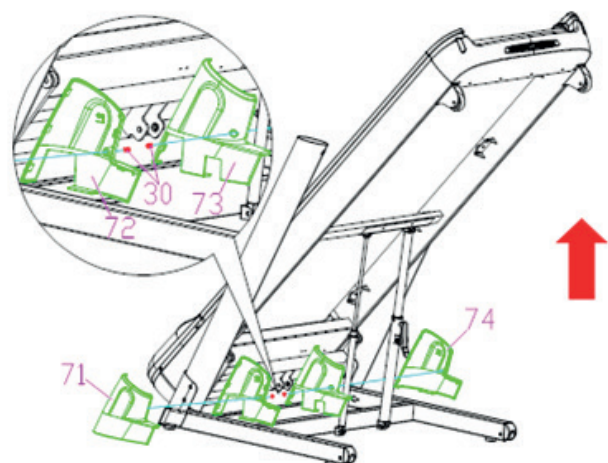
Bemerkung: Wenn Sie den rechten Pfosten montieren, schließen Sie bitte das Kommunikationskabel zwischen Pfosten und dem Grundrahmen richtig an, um ein Einklemmen zu vermeiden.



Schritt 3:

Klappen Sie die Maschine zusammen (stellen Sie sicher, dass die Verbindungsschrauben des Sockelstandpfostens verriegelt sind, bevor die Sockelabdeckung montiert wird), entfernen Sie die Sockelrahmenabdeckung, und schnallen Sie die linke und rechte Sockelrahmenabdeckung wie in der Abbildung gezeigt fest, dann verriegeln Sie sie mit 2 St. ST4*16 Philips C.K.S. selbstschneidenden Schrauben (30).

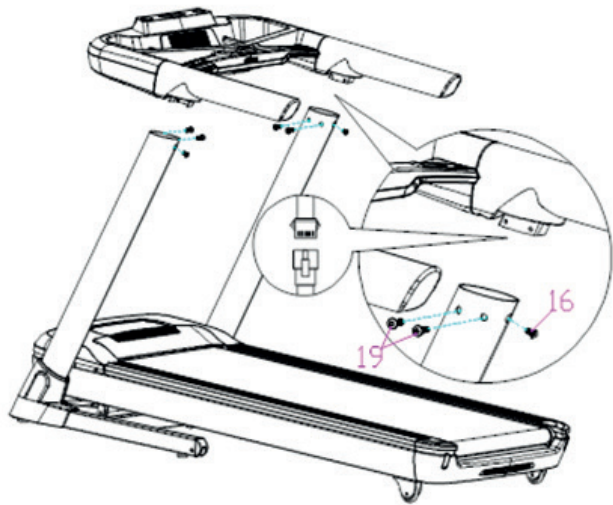
Bemerkung: Bevor Sie die Schrauben der Sockelabdeckungen festziehen, müssen Sie die Maschine zusammenklappen, da sich die Schrauben sonst nur schwer festziehen lassen.



Schritt 4:

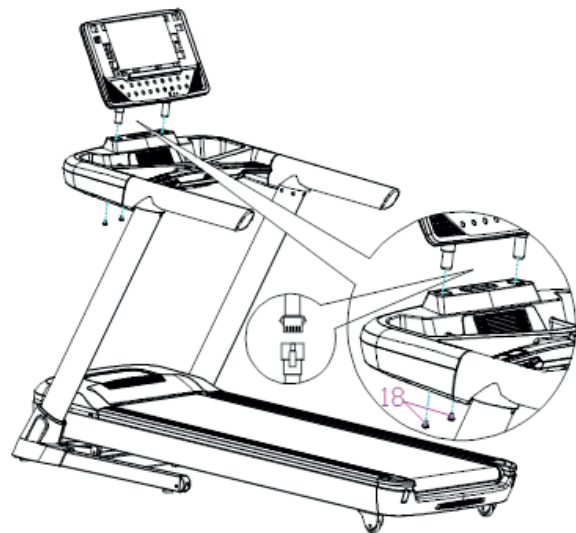
Montieren Sie die Konsole an den Konsolenrahmen (bitte verbinden Sie den Draht zwischen dem rechten Griff und dem rechten Pfosten, um ein Einklemmen zu vermeiden), verriegeln Sie den inneren Pfosten mit 2St. Allen C.K.S. Vollgewindeschrauben M8*15 (19) (insgesamt 4 Stück für die linke und rechte Stütze) und sichern dann den Lenker an der Unterseite mit einer Allen C.K.S. Halbgewindeschraube M8*30*20.

Bemerkung: Die Schraube M8*30*20 wird verwendet, um die Stabilität des Griffs einzustellen, bitte nicht zu fest anziehen, um das Rohrmaterial nicht zu beschädigen.



Schritt 5:

Nehmen Sie die Konsole heraus, verbinden Sie die Konsole mit dem Konsolen-Kommunikationsdraht zwischen Konsole und Konsolenrahmen, montieren Sie die Konsole am Rahmen und sichern Sie sie dann mit der Allen C.K.S.-Vollgewindeschraube M8*50*20 (18).



Schritt 6: Überprüfen Sie abschließend, ob alle Schrauben korrekt und ordnungsgemäß gesichert sind. Danach ist die Montage abgeschlossen.



Fehlersuche:

Problem	Grund	Wie das Problem gelöst werden kann
Laufband funktioniert nicht mehr	A: Das Netzteil wurde nicht angeschlossen	Schließen Sie das Netzgerät an oder schalten Sie es ein
	B: Sicherheitsschlüssel nicht in die richtige Position gebracht	Bringen Sie den Sicherheitsschlüssel in die richtige Position.
	C: Transformator nicht richtig angeschlossen oder Transformator defekt	Schließen Sie den Transformator wieder an, oder tauschen Sie den Transformator aus.
	D: Stromkreisunterbrechung	Eingangs- und Ausgangsanschluss und Kommunikationskabel prüfen
Laufband stoppt plötzlich	A. Ausfall des Sicherheitsschlüssels	Schließen Sie den Sicherheitsschlüssel wieder an
	B: Systemdefekt	Bitten Sie um eine Reparatur
Taste funktioniert nicht	A. Taste defekt oder ungültig	Taste austauschen
	B. Alle Tasten defekt	1. Ersetzen Sie das Tastenfeld und die Kabel 2. Ersetzen Sie die Hauptplatine 3. Ersetzen Sie die Konsole
	C. Motorkabel und Steuerung nicht richtig angeschlossen oder Steuerung defekt	Schließen Sie die Steuerung wieder an oder tauschen Sie sie aus.
Konsole zeigt nicht richtig an	A. Display-Schraube löst sich	Schrauben festziehen
	B. System defekt	Ersetzen Sie die Konsole
E7	Die Konsole kann das Signal des Sicherheitsschlüssels nicht erkennen	1. Prüfen Sie, ob der Sicherheitsschlüssel eingesteckt ist. 2. Schließen Sie den Sicherheitsschlüssel wieder an 3. Ersetzen Sie die Konsole
Keine Pulsanzeige	A. Der Haltesensordraht ist nicht eingesteckt oder defekt.	Schließen Sie das Handhaltedraht an oder ersetzen Sie ihn.
	B. Konsolenstromkreis defekt	Konsole austauschen
Laufband funktioniert nicht gut	A. Schlechtes Schmiermittel	Etwas Schmiermittel unter die Laufmatte geben
	B. Laufmatte ist zu straff gespannt	Lösen und Einstellen der Laufmatte
Laufmatte verrutscht	A. Laufmatte zu locker	Laufmatte einstellen und straffen
	B. Motorriemen zu locker	Motorriemen einstellen und straffen

Fehlermeldung und Lösung:

Fehlercode	Grund	Lösung
E01	A. Kommunikationsdraht nicht richtig angeschlossen	Überprüfen Sie die Drahtverbindung oder tauschen Sie den Draht aus.
	B. Konsole ist defekt	Konsole austauschen
	C. Transformator ist defekt	Transformator austauschen
	D. Steuerung ist defekt	Steuerung austauschen
E02	A. Motorkabel oder Motor ist defekt	Motorkabel oder/und Motor austauschen
	B. Das Kabel zwischen Motor und Steuerung ist nicht richtig angeschlossen oder die Steuerung ist defekt	Kabelverbindung prüfen oder Steuerung austauschen
E03	A. Der Geschwindigkeitssensor ist nicht korrekt montiert	Prüfen Sie die Verbindung und korrigieren Sie sie
	B. Geschwindigkeitssensor ist defekt	Geschwindigkeitssensor austauschen
	C. Schlechte Verbindung zwischen Geschwindigkeitssensor und Steuerung	Prüfen Sie die Verbindung und korrigieren Sie sie
	D. Steuerung ist defekt	Steuerung austauschen
E05	A. Steuerung ist defekt	Steuerung austauschen
	B. Motor ist defekt	Motor austauschen
E07	Die Konsole kann das Signal des Sicherheitsschlüssels nicht erkennen	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prüfen Sie, ob der Sicherheitsschlüssel eingesteckt ist; 2. Schließen Sie den Sicherheitsschlüssel wieder richtig an; 3. Ersetzen Sie die Konsole

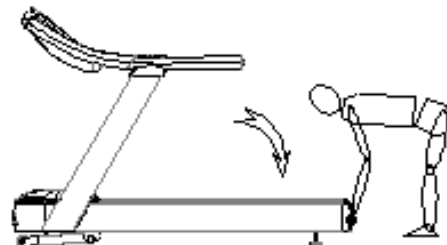
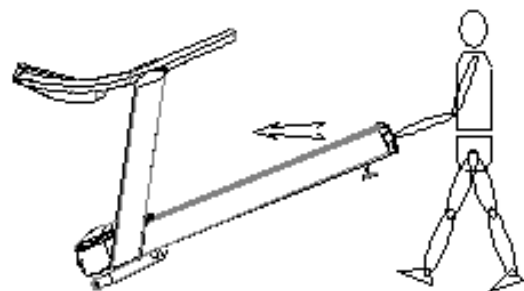
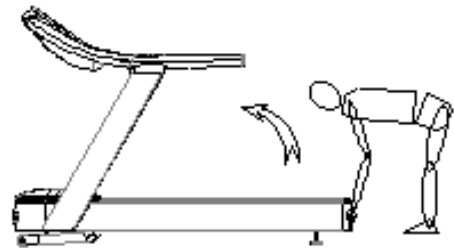
Bewegen des Laufbandes

Das Laufband kann im zusammengeklappten Zustand mit Hilfe der Transportrollen sicher im Haus bewegt werden.

Beim Transport dieser Maschine müssen folgende Dinge beachtet werden:

- 1. Der Hauptrahmen muss ganz heruntergeklappt sein**
- 2. Der Netzschalter ist ausgeschaltet**
- 3. Der Netzstecker wurde aus der Steckdose gezogen.**

Nachdem die oben genannten Punkte erfüllt sind, fassen Sie das Ende der Plattform mit beiden Händen und heben die Maschine an. Stellen Sie sich gerade hin und bewegen Sie die Maschine langsam vorwärts oder rückwärts. Nachdem Sie sie an die richtige Stelle bewegt haben, lassen Sie sie langsam auf den Boden sinken, bevor Sie loslassen.



Erdungsanleitung

Dieses Laufband muss geerdet sein. Wenn das Laufband defekt oder beschädigt ist, kann das Erdungskabel einen Stromkreis mit einem minimalen Widerstand bilden. Der Strom wird in den Boden geleitet, wodurch die Gefahr eines Stromschlags verringert wird. Das Produkt ist mit einem Kabel ausgestattet, das einen Leiter und einen Erdungsstecker hat, der geerdet werden kann. Dieser Stecker muss in eine Steckdose eingesteckt werden, die den örtlichen Vorschriften für Installation und Erdung entspricht.

Gefahr! Ein unsachgemäßer Anschluss des Erdungsleiters kann zu einem elektrischen Schlag führen. Wenn Sie nicht wissen, ob die Erdung des Geräts angemessen ist, wenden Sie sich bitte an einen qualifizierten Elektriker oder an das Wartungspersonal. Bitte tauschen Sie den an diesem Produkt angebrachten Stecker nicht aus. Wenn der Stecker nicht zur Steckdose passt, lassen Sie sich von einem qualifizierten Elektriker eine Lösung anbieten.

Das Produkt wird an einem 220-240-V-Stromkreis betrieben und ist mit einer Erdungssteckdose ausgestattet, wie in der folgenden Abbildung gezeigt.

Art der Verwendung

1: Schalten Sie den Strom ein und klappen Sie das Laufband in die unterste Position. Prüfen Sie, ob die Maschine normal arbeitet.

2: Befestigen Sie den Clip des Sicherheitsbandes an der Brust der Kleidung.

3: Überprüfen Sie vor dem Training die Stabilität und Funktion des Laufbandes. Es ist streng verboten, sich zum Starten auf das Laufband zu stellen. Stellen Sie sich auf die Seitenschiene und halten Sie den Griff fest, bevor Sie laufen. Halten Sie beim Anfahren den Griff in einer Hand und drücken Sie mit der anderen Hand die Taste „**START**“. Das Laufband wartet 5 Sekunden und läuft dann mit einer Geschwindigkeit von 1,0 km/h. Drücken Sie die Taste „**Geschwindigkeit**“ „+“, erhöhen Sie die Motorgeschwindigkeit auf 2,5-3,5 km/h (dies ist eine der komfortabelsten Laufgeschwindigkeiten). Halten Sie den Griff mit beiden Händen gleichzeitig fest. Die Füße gehen die Matte nacheinander hoch und können bald mit der gleichen Geschwindigkeit laufen.

4: Nach ein paar Minuten können Sie die Geschwindigkeit erhöhen. Halten Sie den Griff in einer Hand und drücken Sie die Taste „**Geschwindigkeit**“ „+“, um die Geschwindigkeit langsam zu erhöhen oder die Taste „**Geschwindigkeit**“ „-“, um die Geschwindigkeit zu verringern.

5: Drücken Sie beim Laufen die Geschwindigkeitstaste, um schnell die gewünschte Geschwindigkeit einzustellen.

6: Sie können jederzeit die Taste „**Stop**“ drücken, um die Übung zu beenden.

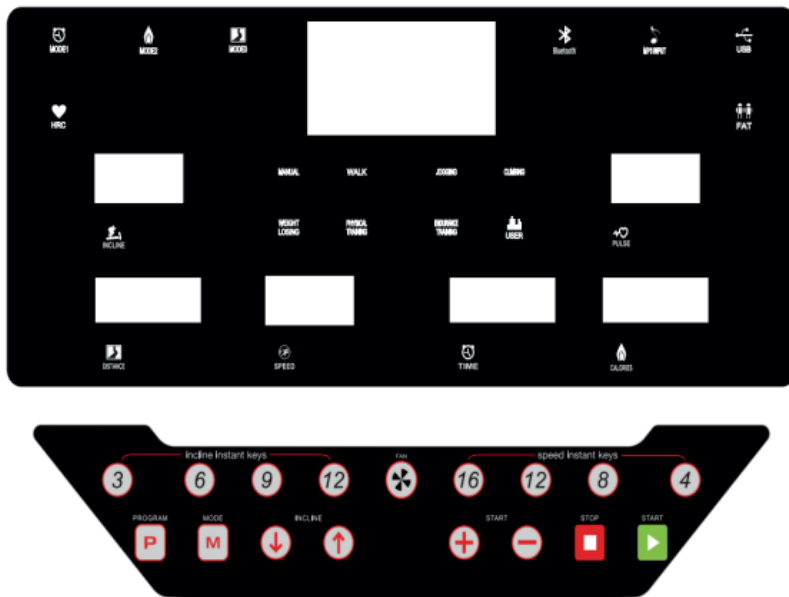
7: Benutzung im Standardmodus

Schalten Sie die Stromversorgung ein, indem Sie den Netzschalter einschalten. Wenn die Anzeige normal ist, drücken Sie die Taste „**PROG**“, um eine der automatischen Betriebsarten. Drücken Sie die „**Start**“-Taste, um das Laufband zu starten, und die Maschine startet automatisch entsprechend dem gewählten Modus. Drücken Sie im laufenden Betrieb die Taste „**Speed**“ „+“ oder die Taste „**Speed**“ „-“, um die aktuelle Geschwindigkeit zu ändern. Drücken Sie die Taste „**Stop**“, um zu stoppen.

8: Herzfrequenz-Test: Wenn das Laufband an das Stromnetz angeschlossen ist, halten Sie die Metallsensoren des Handgriffs mit beiden Händen fest. Nach ein paar Sekunden wird Ihre Herzfrequenz im Fenster der Herzfrequenzanzeige angezeigt. (Hinweis: Dieser Wert gilt nicht als medizinische Messung, sondern kann nur als Referenz für den Sport verwendet werden).

Vorsicht: Wenn Sie während des Trainings den Sicherheitsschlüssel abziehen, wird das Laufband sofort angehalten. Die Konsole stellt den Betrieb ein, und das Fenster zeigt „E07“ an.

Konsolenanleitung



(I). Anleitung für das Fenster:

- 1.1. "GESCHWINDIGKEIT"-Fenster: Anzeige des numerischen Geschwindigkeitswerts.
- 1.2. "ZEIT"-Fenster: Anzeige des numerischen Zeitwerts.
- 1.3. "DISTANZ"-Fenster: Anzeige des Entfernungswertes.
- 1.4. "KALORIEN"-Fenster: Anzeige des numerischen Kalorienwerts.
- 1.5. "PULS"-Fenster: Anzeige des numerischen Herzfrequenzwerts.
- 1.6. "STEIGUNG"-Fenster: Anzeige des numerischen Steigungswertes

(II). Tastenanleitung:

- 2.1. „PROG“: Programmwahltaste: Wenn das Laufband gestoppt ist, wählen Sie aus dem manuellen Programm nach Ihren Wünschen „P1-P36→U1-U3→FAT“.
- 2.2. „MODUS“: Wenn der Ausgangszustand des manuellen Modus als normaler Modus ausgewählt ist, kann die Taste „MODUS“ wiederverwendet werden, um den Zeitcountdown im manuellen Modus auszuwählen→Kaloriencountdown→Entfernungscoutdown→Normaler Modus. Die Standardposition ist 30 Minuten, wenn Sie sich in P1-P36 befinden.
- 2.3. Taste „START/PAUSE“: Wenn das Laufband gestoppt ist, drücken Sie die Taste „START“, um das Laufband einzuschalten. Drücken Sie die Taste „START“, während das Programm läuft, so wird es angehalten.
- 2.4. „STOP“ Taste: Wenn das Laufband läuft, stoppen Sie das Laufband langsam durch einmaliges Drücken der STOP Taste.
- 2.5. Taste Geschwindigkeit „+“: Bei Stopp oder Körperfetttest drücken Sie die Taste für die Erhöhung der Parameter. Im laufenden Betrieb drücken Sie die Taste zur Erhöhung der Geschwindigkeit.
- 2.6. Taste Geschwindigkeit „-“: Bei Stopp oder Körperfetttest drücken Sie die Taste für die Verringerung der Parameter. Im laufenden Betrieb drücken Sie die Taste zur Verringerung der Geschwindigkeit.
- 2.7. „SCHNELL“-Taste: Wenn das Laufband läuft, beschleunigen Sie direkt durch Drücken der Schnell-Geschwindigkeitstaste **4, 8, 12, 16**.
- 2.8. „↑“ Taste: Erhöhen Sie die Steigung durch Drücken dieser Taste.
- 2.9. „↓“ Taste: Verringern Sie die Steigung durch Drücken dieser Taste.
- 2.10. „SCHNELLE STEIGUNG“ Taste: Im laufenden Betrieb können Sie die Steigung direkt durch Drücken der Schnellneigungstaste **3, 6, 9, 12** erhöhen.

(III). Umstellung zwischen metrischem und britischem System:

- 3.1. Nachdem Sie den Sicherheitsschlüssel herausgezogen haben, drücken Sie die Tasten „PROGRAMM“ und „MODE“. Die Anzeige „M“ wechselt von Kilometer auf Meilen.
- 3.2. Nachdem Sie den Sicherheitsschlüssel herausgezogen haben, drücken Sie die Tasten „PROGRAMM“ und „MODE“. Auf dem Bildschirm erscheint „KM“ und wechselt von Meilen auf Kilometer.

(IV). Funktion des Sicherheitsschlüssels:

Der Sicherheitsschlüssel besteht aus einem Berührungsschalter, einer Kleiderklammer und einem Nylonseil. Er dient der Notabschaltung. In jedem Zustand bleiben das Laufband und die Tastatur der Konsole stehen, wenn die Sicherheitssperren herausgezogen werden, und das Fenster zeigt unter Tonsignal an: „E-07“. Wenn Sie dann den Sicherheitsschlüssel einsetzen, leuchten 2 Sekunden lang alle Lichter, dann geht das System in den Standardbetriebszustand über.

(V). Hinweise zur sicheren Verwendung:

- 5.1. Stecken Sie das Netzkabel in eine Steckdose mit 10 A. Stellen Sie diesen Schalter auf die Position „ON“. Der Bildschirm leuchtet mit einem Signalton auf und identifiziert dann den Sicherheitsschlüssel.
- 5.2. Bringen Sie den Sicherheitsschlüssel in die richtige Position und klemmen Sie den Clip an der Brust an. 2 Sekunden lang leuchten alle Lichter, dann geht das System in den Standardbetriebszustand über: Alle Zähler werden auf Null zurückgesetzt. Das Laufband wechselt in den P0-Normalmodus.
- 5.3. Drücken Sie die Taste „PROG“, um ein Programm P0-P36, U1, U2, U3, FAT zu wählen;
 - a) Benutzerprogramm „P0“. Drücken Sie die Taste „MODE“, um zwischen den 4 Trainingsmodi zu wählen. Der Benutzer kann die Geschwindigkeit und die Steigung auswählen. Die Standardgeschwindigkeit beträgt 1,0 km/h, und die Standardneigung beträgt 0 %.
 - Trainingsmodus 1: Zählen. Zeit, Entfernung und Kalorien sind im Plus. Die Auswahlfunktion ist geschlossen.
 - Trainingsmodus 2: Zeitcountdown. Bei der Auswahl flackert das Zeitfenster, drücken Sie „+“ und „-“, um den Wert zu ändern. Der Bereich reicht von 5-99 Minuten. Die Voreinstellung ist 30:00.
 - Trainingsmodus 3: Kalorien-Countdown. Bei der Auswahl flackert das Kalorienfenster, drücken Sie „+“ und „-“, um den Wert zu ändern. Der Bereich reicht von 20-9990 KAL. Die Voreinstellung ist 50 KAL.
 - Trainingsmodus 4: Distanz-Countdown. Bei der Auswahl flackert das Distanzfenster, drücken Sie „+“ und „-“, um den Wert zu ändern. Der Bereich reicht von 1,0-99,0 km. Die Voreinstellung ist 1,0 KM.
 - b) Voreingestelltes Programm „P1-P36“. Nur für den Zeitcountdown-Modus. Bei der Auswahl flackert das Zeitfenster, drücken Sie „+“ und „-“, um eine Auswahl zu treffen. Der Bereich reicht von 5-99 Minuten. Die Voreinstellung ist 30:00. Drücken Sie die Taste „MODE“, um zu den Standardeinstellungen zurückzukehren.
- 5.4. Drücken Sie die Taste „START“, nachdem Sie den Trainingsmodus eingestellt haben. Der Bildschirm zeigt nach 5 Sekunden den Countdown an, begleitet von fünf Signaltönen. Nach dem Countdown auf 1 startet das Laufband sanft; Geschwindigkeit auf dem Display steigt kontinuierlich, bis die konstante Geschwindigkeit erreicht ist
 - a) Für P1-P36 sind Geschwindigkeit und Steigung in 16 Segmente unterteilt. Jedes Segment hat die gleiche Zeit. Die Geschwindigkeit nach der Auswahl wird im aktuellen Segment angezeigt. Beim Übergang zum nächsten Segment: Es ertönt 3 Töne im Voraus. Nach 16 Segmenten wird der Motor mit einem langen Signalton angehalten.
 - b) Drücken Sie die Taste „START“ beim Laufen, dann wird das Programm angehalten. Drücken Sie erneut die Taste „START“, dann wird die Datenaufzeichnung fortgesetzt.
- 5.5. Drücken Sie die Taste „STOP“ während des Laufens: Das Laufband wird langsamer bis zum Anhalten. Alles wird auf den Standardzustand zurückgesetzt.
- 5.6. Ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel ab, und auf dem Bildschirm erscheint in jedem Zustand „E-07“ mit Signalton. Das Laufband hört auf zu laufen.
- 5.7. Die Steuerung ist immer unter Kontrolle. Das Laufband hält an, sobald der Ausnahmefall eintritt. Im Fenster wird die Meldung ERR angezeigt und ein Ton ausgegeben.
- 5.8. Methode der Körperfettmessung Drücken Sie die „PROG“-Taste, um das Programm FAT auszuwählen. „DISTANZ“-Fenster zeigt die eingestellte Programmnummer an. Drücken Sie die Taste „MODE“, um die Programmsequenznummer auszuwählen. Das rechte „ZEIT“-Fenster zeigt die Einstellung der Programm-parameter an. Drücken Sie die Tasten „+“ und „-“, um die Parameter einzustellen.
 - a) Positionsnummer F1: bedeutet Geschlecht, die 1(männlich), 2(weiblich). Einstellbereich der Parameter: 1-2. Standardwert: 1;
 - b) Positionsnummer F3: bedeutet Alter, der Bereich ist 1-99, die Voreinstellung 25.
 - c) Positionsnummer F3: bedeutet Körpergröße, der Bereich ist 100-220 CM(39-87 Zoll), die Voreinstellung ist 170 CM (67 Zoll)
 - d) Positionsnummer F4: bedeutet Gewicht, der Bereich ist 20-150 KG (44-330 Pfund), die Voreinstellung 70 KG (154 Pfund)
 - e) Positionsnummer F5: Mittelwert BMI, zeigt, dass Sie das eingestellte Element beendet haben, und geht zur Körperfett-Funktion über. Legen Sie beide Hände auf den Griff, warten Sie 8 Sekunden, und das Fenster zeigt den BMI an.

Hier ein Beispiel:

- Ein BMI unter 18 bedeutet Untergewicht;
- Ein Gewicht zwischen 18 und 24 ist normal;
- Zwischen 25 und 28 bedeutet Übergewicht;
- Und über 29 bedeutet Fettleibigkeit.

(VI). Ventilator: (Optional)

- 6.1. Wenn der Ventilator stoppt, drücken Sie die Ventilator-taste und der Ventilatorläuft an; wenn der Ventilatorläuft, drücken Sie die Ventilator-taste und der Ventilator stoppt.

(VII). MP3: (Optional)

- 7.1. Die Konsole verfügt über einen eingebauten Stereosound, ein Schaltnetzteil und eine Stummschaltfunktion. Der Audioadapter wird mit einem verteilten Audioadapterkabel an die MP3-Heatsset-Buchse und an die Audioeingangsöffnung des elektronischen Messgeräts angeschlossen. Dies ist eine Sprachwiedergabe.

(VIII). HRC:

- 8.1. Die Standardeinstellung von HRC gliedert sich in drei Gruppen: die Geschwindigkeitsbegrenzungen von HRC1, HRC2, HRC3 sind 9 km/h, 11 km/h und 13 km/h.
- 8.2. HRC kann den Bereich der Methoden, Aufträge und Parameter festlegen. Wenn Sie die Programmtaste drücken, um HRC anzuzeigen, drücken Sie die Modus-Taste, um zu bestätigen und zur nächsten Einstellungsgruppe zu gelangen. Das Gerät kann starten, wenn Sie die Geschwindigkeitstaste drücken, um die endgültigen Parameter einzustellen.
- A: Altersspanne: 15-80 Jahre, Standardwert: 25 Jahre.
 B: Zielherzfrequenz (THR): $(220 - \text{Alter}) * 0,6$
 C: Spanne der Zielherzfrequenz: 80-180
 D: Der Vorgabewert für die Zeit ist 30 Minuten. Der einstellbare Bereich: 5-99 Minuten.
- 8.3. Änderung der Geschwindigkeit
- A: Änderung der Frequenz, HRC überprüft die Herzfrequenz einmal alle 30 Sekunden (Herzfrequenz wird angezeigt).
 B: Wenn die Herzfrequenz des Benutzers die Zielherzfrequenz um 30 Schläge/Min. unterschreitet, wird die Geschwindigkeit um 2,0 km/h erhöht.
 C: Wenn die Herzfrequenz des Benutzers die Zielherzfrequenz um 6-29 Schläge/min unterschreitet, wird die Geschwindigkeit um 1,0 km / h erhöht.
 D: Wenn die Herzfrequenz des Benutzers die Zielherzfrequenz um 30 Schläge/Min. überschreitet, wird die Geschwindigkeit um 2,0 km/h verringert.
 E: Wenn die Herzfrequenz des Benutzers höher ist als die Zielherzfrequenz von 6-29 Schlägen/Min., wird die Geschwindigkeit um 1,0 km/h verringert.
 F: Wenn die Herzfrequenz des Benutzers die Zielherzfrequenz um 0-5 Schläge/Min. über- oder unterschreitet, ändert sich die Geschwindigkeit nicht.
- 8.4. In der folgenden Situation wird das Laufband in 20 Sekunden auf die niedrigste Geschwindigkeit herunter-gefahren und hält dann nach 15 Sekunden in der niedrigsten Geschwindigkeit an, wobei ein Ton pro Sekunde ertönt.
- A: Ich kann die Herzfrequenz eine Minute nicht ablesen.
 B: Die Herzfrequenz wird die Geschwindigkeit auf die niedrigste Geschwindigkeit von 1,0 km/h (0,6 M/h) verringern.
 C: Die Herzfrequenz ist höher als (220- Alter).
- 8.5. Sie können die Geschwindigkeit nicht unter die Mindestgeschwindigkeit senken. Zum Beispiel: Mindestgeschwindigkeit ist 1,0 km/h, als sinkt die Geschwindigkeit auf 1,0 km/h, wenn Sie die Geschwindigkeit von 1,6 km/h aus senken.
- 8.6. Die Steigung wird nicht über die Herzfrequenz gesteuert, sondern kann manuell eingestellt werden. Die anfängliche Geschwindigkeit beträgt 1,0 km/h, sie kann erst nach einer Minute Laufzeit durch die Herzfrequenz angepasst werden.

Anzeigebereich

	Ursprünglich	Einstellung des Anfangswertes	Einstellbereich	Anzeigebereich
Zeit (min:sek)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00~99:59
Geschwindigkeit (km/h)	0.0	N/A	N/A	1,0—20,0KM
Steigung (%)	00	N/A	N/A	0-15
Distanz (km)	0.0	1.00	1.0—99.0	0.0—99.99
Kalorien (kcal)	0	50	20—9990	0—9999
Stufe (Stufe)	0	N/A	N/A	N/A

Wenn Sie einen Parameter einstellen, stellen Sie bitte das Datum mit der Geschwindigkeitstaste +/- ein.

Geschwindigkeitstabelle programmieren:

Segment PROG-Ebene		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	GESCHWINDIG- KEIT	1.0	3.0	3.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.0	2.0
	STEIGUNG	2	2	6	6	8	8	6	6	4	4	4	6	6	2	2	2
P2	GESCHWINDIG- KEIT	2.0	3.0	3.0	6.0	5.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
	STEIGUNG	3	3	9	9	9	2	2	8	8	4	1	1	4	4	4	4
P3	GESCHWINDIG- KEIT	2.0	3.0	5.0	5.0	7.0	7.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
	STEIGUNG	1	2	3	4	5	5	7	7	4	4	4	4	6	3	2	2
P4	GESCHWINDIG- KEIT	2.0	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0	2.0
	STEIGUNG	3	3	6	6	6	9	9	9	9	9	9	6	6	6	2	2
P5	GESCHWINDIG- KEIT	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	9.0	8.0	7.0	5.0	4.0	3.0
	STEIGUNG	2	2	4	4	8	8	6	6	6	6	8	7	6	5	1	1
P6	GESCHWINDIG- KEIT	3.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	10.0	10.0	11.0	5.0	3.0
	STEIGUNG	1	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	5	5	3	3	1
P7	GESCHWINDIG- KEIT	3.0	4.0	9.0	4.0	11.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	8.0	4.0	11.0	5.0	3.0	2.0
	STEIGUNG	1	1	4	4	4	6	6	6	8	8	8	10	10	10	6	2
P8	GESCHWINDIG- KEIT	3.0	5.0	8.0	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	10.0	3.0	5.0	7.0	11.0	5.0
	STEIGUNG	3	3	8	8	3	3	7	7	3	3	6	6	3	3	5	5
P9	GESCHWINDIG- KEIT	3.0	7.0	9.0	4.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	7.0	12.0	4.0	7.0	12.0	6.0
	STEIGUNG	3	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	9	3	3	7	7
P10	GESCHWINDIG- KEIT	3.0	5.0	6.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	6.0	11.0	3.0
	STEIGUNG	2	7	7	7	5	5	5	8	8	8	8	8	8	4	4	4
P11	GESCHWINDIG- KEIT	4.0	5.0	7.0	9.0	10.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	10.0	10.0	11.0	9.0	6.0	5.0
	STEIGUNG	1	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	4	4	6	6	6
P12	GESCHWINDIG- KEIT	4.0	6.0	10.0	10.0	7.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	6.0	5.0
	STEIGUNG	3	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	4	4	4	4
P13	GESCHWINDIG- KEIT	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
	STEIGUNG	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12
P14	GESCHWINDIG- KEIT	2.0	3.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0
	STEIGUNG	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12
P15	GESCHWINDIG- KEIT	4.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0
	STEIGUNG	2	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6	5	4	3	2

P16	GESCHWINDIGKEIT	2.0	4.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
	STEIGUNG	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6
P17	GESCHWINDIGKEIT	2.0	2.0	2.0	4.0	6.0	6.0	9.0	11.0	11.0	2.0	4.0	6.0	6.0	11.0	11.0	9.0
	STEIGUNG	2	4	6	8	10	12	12	12	12	12	12	10	8	6	4	2
P18	GESCHWINDIGKEIT	3.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0
	STEIGUNG	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2
P19	GESCHWINDIGKEIT	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
	STEIGUNG	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4
P20	GESCHWINDIGKEIT	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	STEIGUNG	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	2
P21	GESCHWINDIGKEIT	2.0	6.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0
	STEIGUNG	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	3
P22	GESCHWINDIGKEIT	4.0	6.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0
	STEIGUNG	2	4	10	2	4	10	2	6	12	6	8	12	6	8	12	2
P23	GESCHWINDIGKEIT	4.0	6.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0
	STEIGUNG	2	3	4	5	6	6	7	8	10	11	12	12	12	12	10	2
P24	GESCHWINDIGKEIT	4.0	6.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0
	STEIGUNG	4	4	5	6	7	8	10	10	12	12	12	12	12	12	10	2
P25	GESCHWINDIGKEIT	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	STEIGUNG	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12
P26	GESCHWINDIGKEIT	3.0	4.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0
	STEIGUNG	6	10	12	12	6	10	11	12	6	10	12	12	6	10	12	12
P27	GESCHWINDIGKEIT	5.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0
	STEIGUNG	3	4	5	6	7	9	8	9	9	8	8	7	6	5	4	3
P28	GESCHWINDIGKEIT	3.0	5.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	STEIGUNG	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7
P29	GESCHWINDIGKEIT	3.0	3.0	3.0	5.0	7.0	7.0	10.0	12.0	12.0	3.0	5.0	7.0	7.0	12.0	12.0	10.0
	STEIGUNG	3	5	7	9	11	12	12	12	12	12	12	11	9	7	5	3
P30	GESCHWINDIGKEIT	4.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0
	STEIGUNG	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3
P31	GESCHWINDIGKEIT	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	STEIGUNG	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5

P32	GESCHWINDIG- KEIT	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0
	STEIGUNG	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	3
P33	GESCHWINDIG- KEIT	3.0	7.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	7.0	7.0	12.0	3.0	7.0
	STEIGUNG	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4	4
P34	GESCHWINDIG- KEIT	5.0	7.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0
	STEIGUNG	3	5	11	3	5	11	3	7	12	7	9	12	7	9	12	3
P35	GESCHWINDIG- KEIT	5.0	7.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0
	STEIGUNG	3	4	5	6	7	7	8	9	11	12	12	12	12	12	11	3
P36	GESCHWINDIG- KEIT	5.0	7.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0
	STEIGUNG	5	5	6	7	8	9	11	11	12	12	12	12	12	12	11	3

Allgemeine Fitnesstipps

Aufwärmen

Wärmen Sie sich vor dem Training immer gründlich auf. Führen Sie dazu 5-10 Minuten lang Dehnungs- oder Gymnastikübungen durch, um Muskelzerrungen und -verletzungen zu vermeiden.

Atmen

Halten Sie bei der Benutzung nicht den Atem an. Atmen Sie mit der Nase ein und mit dem Mund aus, wenn Sie bereit sind, Ihre Bewegung wieder aufzunehmen. Atmung und Bewegung sollten koordiniert sein. Wenn die Atmung zu schnell ist, beenden Sie die Übung sofort.

Frequenz

Zwischen zwei Übungen für denselben Teil des Muskels sollten 48 Stunden Erholungszeit liegen, d.h. dieselbe Muskelpartie sollte nur jeden zweiten Tag trainiert werden.

Belastung

Das Trainingsvolumen richtet sich nach Ihrem körperlichen Fitnesszustand, und Sie sollten nach dem Prinzip der asymptotischen Belastung trainieren. Muskelkater ist ein normales Phänomen in der Anfangsphase des Trainings: Wenn Sie weiter trainieren, wird der Schmerz verschwinden.

Entspannung

Führen Sie nach jeder Übung 5-minütige Reduktionsübungen durch, insbesondere zur Dehnung und Entspannung der Fußmuskulatur, um die langfristige Verhärtung der Muskulatur zu vermeiden und ihre Elastizität zu erhalten.

Ernährung

Um das Verdauungssystem zu schützen, sollten Sie eine Stunde nach den Mahlzeiten trainieren und mindestens eine halbe Stunde nach dem Training essen. Trinken Sie während des Sports nicht zu viel Wasser, um die Belastung von Herz und Nieren nicht zu erhöhen.

Aufwärmen / Dehnungsübungen

Egal, wie schnell Sie laufen, Sie sollten vorher einige Dehnungsübungen machen. Warme Muskeln lassen sich leichter dehnen, also gehen Sie zum Aufwärmen 5-10 Minuten zu Fuß. Halten Sie dann an und machen Sie folgende Dehnungsübungen: (5 mal jedes Bein für mindestens 10 Sekunden, und nach den Übungen wiederholen)

1. Zehen berühren

Beugen Sie Ihren Rumpf langsam nach vorne und versuchen Sie, Ihre Füße mit den Händen zu berühren. Greifen Sie so weit wie möglich nach unten bis zu den Zehen. Halten Sie diese Position nach Möglichkeit 10-15 Sekunden lang. Machen Sie das 3 Mal.

2. Übungen für Knie

Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie das rechte Bein aus. Beugen Sie das linke Bein und stellen Sie den Fuß auf den rechten Oberschenkel. Versuchen Sie nun, den rechten Fuß mit dem rechten Arm zu erreichen. Halten Sie diese Position möglichst 10-15 Sekunden lang und wiederholen Sie die Übung 3 Mal für jedes Bein.

3. Übungen für die Waden/Achillessehne

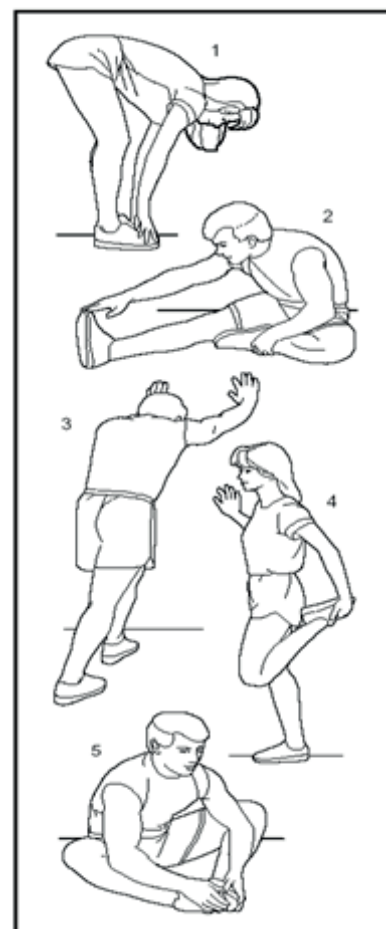
Stützen Sie sich mit beiden Händen an der Wand ab und halten Sie Ihr ganzes Körpergewicht. Dann bewegen Sie das linke Bein nach hinten und wechseln es mit dem rechten Bein ab. Dadurch wird die Rückseite des Beins gestreckt. Halten Sie diese Position möglichst 30-40 Sekunden lang und wiederholen Sie die Übung 3 Mal für jedes Bein.

4. Quadrizeps-Dehnung

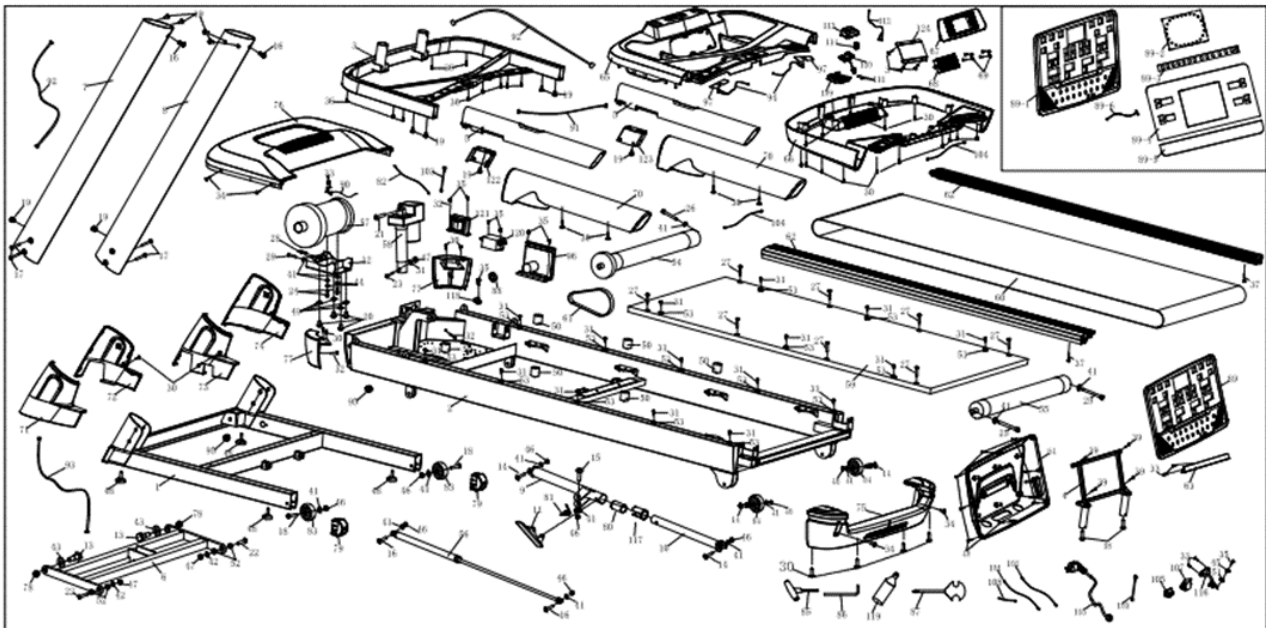
Stützen Sie sich mit der linken Hand an der Wand oder einem Tisch ab, greifen Sie dann hinter sich, und heben Sie den rechten oder linken Fuß so nah wie möglich an Ihr Gesäß. Spüren Sie eine angenehme Spannung in Ihrem vorderen Oberschenkel. Halten Sie diese Position möglichst 10-15 Sekunden lang und wiederholen Sie die Übung 3 Mal für jedes Bein.

5. Oberschenkelinnenseite

Setzen Sie sich auf den Boden und stellen Sie die Füße so auf, dass die Knie nach außen zeigen. Ziehen Sie die Füße so nah wie möglich an die Leiste heran. Drücken Sie nun die Knie vorsichtig nach unten. Halten Sie diese Position nach Möglichkeit 10-15 Sekunden lang. Wiederholen Sie diese Übung 3 Mal.



Explosionszeichnung



Nr.	Ersatzteile	Spezifikation	Menge
1	Sockelrahmen		1
2	Hauptrahmen		1
3	Konsolenrahmen		1
4	Anzeigerahmen		1
5	Griffrahmen		2
6	Steigungsrahmen		1
7	Standpfosten links		1
8	Standpfosten rechts		1
9	Externes Expansionsrohr Spritzteile		1
10	Inneres Expansionsrohr Spritzteile		1
11	Pedalrahmen		1
12	Motorhalterahmen		1
13	Sechskant-Halbgewindeschraube	M12×Φ14×35×19	2
14	Allen C.K.S. Halbgewindeschraube	M8×40×20	4
15	Allen C.K.S. Halbgewindeschraube	M8×45×20	1
16	Allen C.K.S. Halbgewindeschraube	M8×30×20	4
17	Allen C.K.S. Halbgewindeschraube	M8×60×20	4
18	Allen C.K.S. Halbgewindeschraube	M8×50×20	4

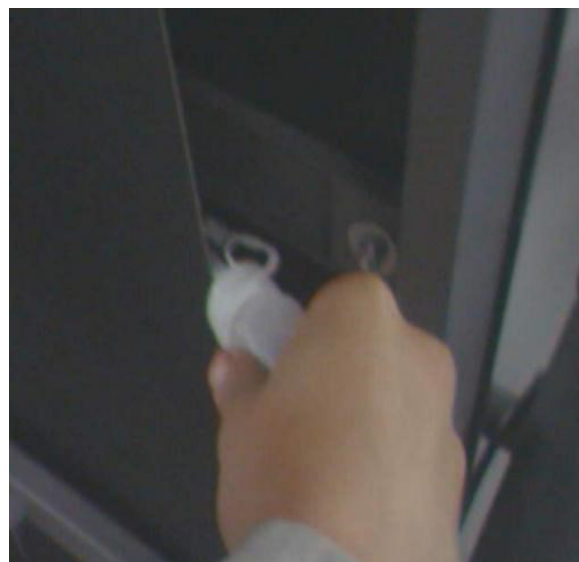
19	Allen C.K.S. Vollgewindeschraube	M8×15	8
20	Sechskant-Vollgewindeschraube	M8×20	4
21	Allen C.K.S. Halbgewindeschraube	M10×35×15	1
22	Allen C.K.S. Halbgewindeschraube	M10×35×20	2
23	Allen C.K.S. Halbgewindeschraube	M10×65×20	1
24	Innensechskant-Zylinder-Vollgewindeschraube	M8×15	2
25	Innensechskant-Zylinder-Vollgewindeschraube	M8×75	2
26	Innensechskant-Zylinder-Vollgewindeschraube	M8×65	1
27	Innensechskant-Vollgewindeschraube	M6×30×Φ16	8
28	Oberer Motorbolzen Schweißteil -1	M8×65	1
29	Sechskant-Vollgewindeschraube	M8×75	1
30	Philips C.K.S. selbstschneidende Schraube	ST4×16	38
31	Philips C.K.S. selbstschneidende Schraube	ST4×16	20
32	Philips C.K.S. selbstschneidende Schraube	ST4×50	2
33	Selbstschneidende Schraube mit Kreuzschlitzbohrung	ST3×10	4
34	Philips C.K.S. Vollgewindeschraube	M5×10	6
35	Philips C.K.S. Vollgewindeschraube	M4×10	9
36	Philips C.K.S. selbstschneidende Schraube	ST4×16(1018/HV550)	11
37	Philips C.K.S. selbstschneidende Schraube	ST4×40	4
39	Philips C.K.S. selbstschneidende Schraube	ST4×20(1018/HV550)	4
40	Selbstschneidende Schraube mit Philips Hua-Si-Kopf	ST4×12	8
41	flache Unterlegscheibe	Φ8	19
42	flache Unterlegscheibe	Φ10	3
43	flache Unterlegscheibe	Φ14	2
44	Federscheibe	Φ8	2
45	Federscheibe	Φ5	3
46	Sechskant-Sicherungsmutter	M8	9
47	Sechskant-Sicherungsmutter	M10	3
48	Verstellbares Fußpolster		4
49	Quadratisches Kissen		4
50	Zylinderkissen		6
51	externe Fächerscheibe	Φ5	3
52	Steigungsachsenhülse		4
53	runde Seitengitterführung		20
54	Vorderwalze		1
55	Hintere Walze		1

56	Hydraulik-		1
57	Motor		1
58	Steigungsmotor		1
59	Laufbrett		1
60	Laufmatte		1
61	Motorriemen		1
62	Seitenschiene		2
63	Ipad-Halter		1
64	Panel		1
65	Konsolengehäuse oben		1
66	Konsolengehäuse unten		1
67	Steckdosenmontageplatte		1
68	Steckdose		1
69	Bogenpressplatte		2
70	PU-Griffschaum		2
71	linke Grundrahmenabdeckung - links		1
72	linke Grundrahmenabdeckung - rechts		1
73	rechte Grundrahmenabdeckung - links		1
74	rechte Grundrahmenabdeckung - rechts		1
75	hintere Abdeckung		1
76	Motorabdeckung		1
77	Hauptrahmen vordere Eckabdeckung		2
78	Hülse aus pulverbeschichtetem Metall		2
79	Bogenöffnungs-Rohrstopfen		2
80	Hohlrohrstopfen		1
81	Gewöhnliche zylindrische Spiral-Torsionsfeder		1
82	Stromanschlusskabel	L-300 mm	1
83	Rad		2
84	Rad		2
85	T-förmiger Schlüssel		1
86	L-förmiger Schlüssel		1
87	Kreuzschlüssel		1
88	Ring		1
89	Konsolensatz		1
90	Geschwindigkeitssensor	L-500	1

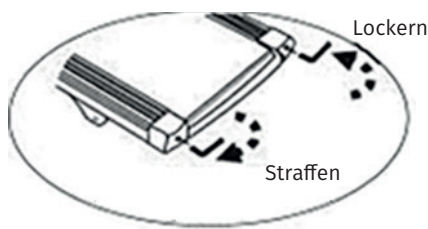
91	Kommunikationskabel	L-250 mm	1
92	Kommunikationskabel	L-1200 mm	2
93	Kommunikationskabel	L-800 mm	1
94	Griffpulsdraht	L-800 mm	2
95	Schutzhüllendraht		2
96	Steuerung		1
97	Griffpuls-Stahlscheibe		4
101	Stromanschlusskabel	L-350 mm	1
102	Stromanschlusskabel	L-350 mm	1
103	Erdungsleitung	L-200 mm	2
104	Erdungsleitung	L-200 mm	2
105	Schalter		1
107	Selbstrückstellender Schalter		1
108	Stromanschlusskabel	L-100 mm	1
109	Sicherheitsschlüssel-Montageplatte		1
110	Sicherheitsschlüssel	L-700 mm	1
111	Sicherheitsschlüssel-Federstift		2
112	Sicherheitsschlüsseldraht	L-500 mm	1
113	Sicherheitsschlüsselteil		1
114	Druckfeder		1
115	Netzkabel		1
116	Computersteckdose		1
117	Hohlrohrstopfen		3
118	Kabelschelle		2
119	Silikonölflasche		1
120	Filter		1
121	Drossel		1
122	Klemmring links		1
123	Klemmring rechts		1
124	Steckdosenbefestigungsplatte		1

Konsolensatz			
89	Konsolensatz		1
89-1	Panel		1
89-2	Display-PCB-platte		1
89-3	Tasten-PCB-platte		1
89-4	Display-Aufkleber		1
89-5	Knopfaufkleber		1
89-6	USB-Buchse (optional)		1

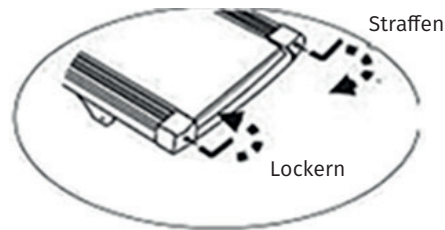
Bemerkung: Keine #38, #98, #99, #100, #106



Wartung des Laufbandes



Im Uhrzeigersinn drehen, um die Spannung der Laufmatte zu erhöhen



Gegen den Uhrzeigersinn drehen, um die Spannung des laufenden Riemens zu verringern

1. Schmierung

Nachdem der Riemen eine Zeitlang gelaufen ist, muss er mit einem speziell entwickelten Silikonöl geschmiert werden. Vorschlag:
 Benutzung weniger als 3 Stunden pro Woche: einmal alle 5 Monate schmieren
 Benutzung 4-7 Std. pro Woche: einmal alle 2 Monate schmieren
 mehr als 7 Stunden pro Woche benutzen einmal pro Monat schmieren
 Schmieren Sie nicht zu viel. Denken Sie daran, dass eine angemessene Schmierung ein wichtiger Faktor ist, um die Lebensdauer des Laufbandes zu verlängern.

2. Einstellung der Riemen Spannung:

Alle Laufmatten sind werkseitig und nach der Montage richtig eingestellt. Sie kann sich nach dem Gebrauch dehnen oder aus der Mitte herausrutschen. Während der Einlaufphase ist eine gewisse Dehnung normal. Der Benutzer ist zum Beispiel beim Laufen stehen geblieben und ausgerutscht. Wenn dies der Fall ist, sollte die Laufmatte synchron eingestellt werden, indem die Richtung im Uhrzeigersinn halbkreisförmig eingestellt wird. Wenn die Laufmatte zu locker ist, drehen sich die Laufmatte und die Walze beim Begehen des Riemens durch. Aber zu eng ist nicht gut. Die Belastung des Motors zu groß werden und den Motorriemen, die Rollen usw. beschädigen.

3. Zentrieren der Laufmatte:

Alle Laufmatten sind werkseitig und nach der Montage richtig eingestellt. Sie kann sich nach dem Gebrauch dehnen oder aus der Mitte herausrutschen. Während der Einlaufphase ist eine gewisse Dehnung normal. Die Ursachen des Phänomens sind folgende:

1. Das Laufband ist nicht richtig positioniert.
2. Die Füße befinden sich nicht in der Mitte der Matte, wenn der Benutzer trainiert.
3. Die beiden Füße des Benutzers sind inhomogen.

Bei künstlich verursachten Abweichungen sollten Sie die Rotation für einige Minuten entlasten, um den Normalzustand wiederherzustellen. Für eine Abweichung die nicht automatisch korrigiert werden kann, wird der 6m-Sechskantschlüssel schrittweise im Halbkreis eingestellt.

Wenn sie sich auf der linken Seite des Decks befindet, drehen Sie den linken Einstellbolzen im Uhrzeigersinn um 1/4-Drehung und die linke Einstellschraube gegen den Uhrzeigersinn um 1/4-Drehung. Wenn sie sich auf der rechten Seite des Decks befindet, drehen Sie den rechten Einstellbolzen im Uhrzeigersinn um 1/4-Drehung und die linke Einstellschraube gegen den Uhrzeigersinn um 1/4-Drehung.

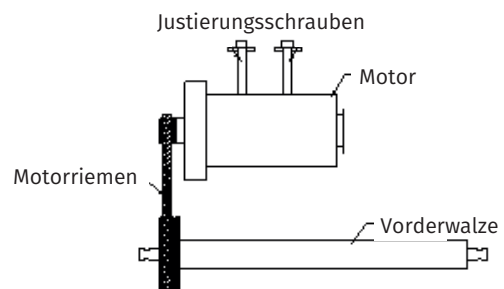
Die Abweichung des Laufbandes ist nicht in der Garantie enthalten, sondern es obliegt dem Benutzer, das Gerät gemäß der Bedienungsanleitung zu warten. Abweichungen führen zu schweren Schäden am Laufband. Sie müssen rechtzeitig erkannt und korrigiert werden.

4. Einstellung des Motorriemens:

Alle Laufbänder sind werkseitig und nach dem Einbau richtig eingestellt. Sie kann sich nach dem Gebrauch dehnen oder aus der Mitte herausrutschen. Während der Einlaufphase ist eine gewisse Dehnung normal. Sie wird vom Benutzer korrigiert.

Schritte der Einstellung:

1. Verwenden Sie den Schraubenschlüssel, um die Schrauben im Uhrzeigersinn einzustellen
2. Der Einstellbereich basiert auf der Rutschfestigkeit des Gurtes unter Last.



Achtung! Reinigen Sie regelmäßig den Riemen und die Riemenscheibe.