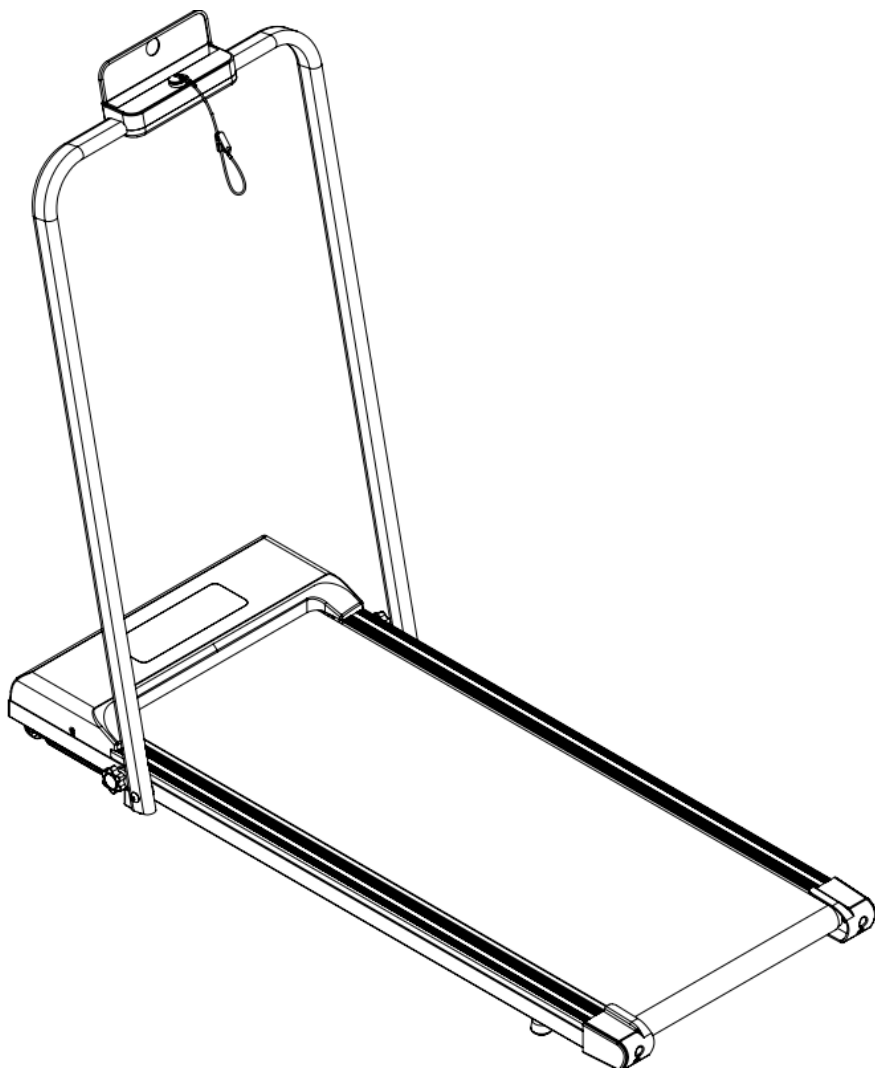


# **Zum 2-in-1-Laufband."**

## **Ihr ultimativer Leitfaden. HANDBUCH**

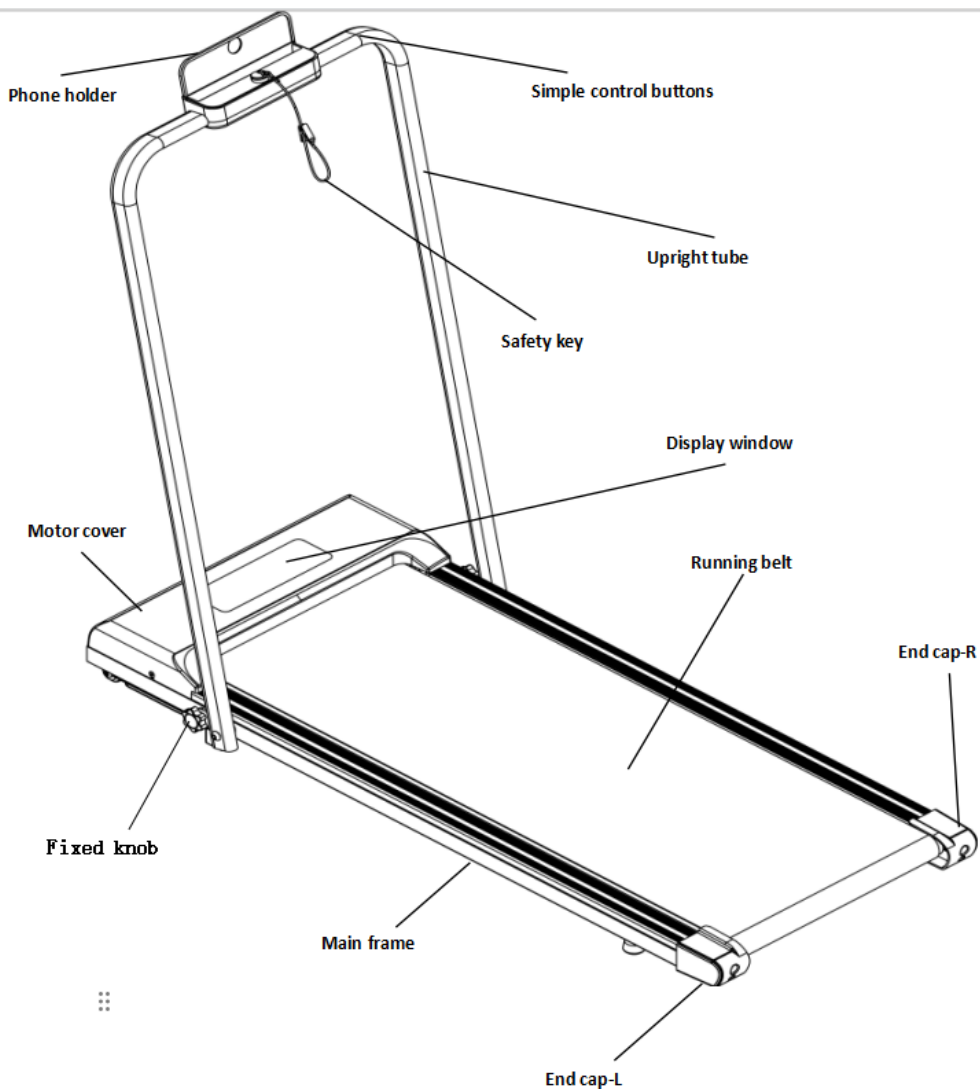


**"Lesen Sie die gesamte Bedienungsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie Ihr  
neues Laufband in Betrieb nehmen/in Betrieb nehmen." 😊**

# **Inhalt:**

- **Inhalt der Produktanleitung.....**
- **Sicherheitsvorkehrungen und Warnungen.....**
- **Parameter und Packliste.....**
- **Anweisungen zur Fernbedienung.....**
- **Übungstipps und -pläne.....**
- **Bedienungsanleitung.....**
- **Wartungsrichtlinien.....**
- **Häufige Störungen und Lösungen.....**

# Produktanweisungen





## **Überarbeiteter Satz: Sicherheitsvorkehrungen und Warnungen**

Vorsicht! Bitte lesen Sie dieses Handbuch sorgfältig durch, bevor Sie das Produkt verwenden, und beachten Sie die folgenden Punkte:

- \* Dieses Laufband ist nur für den Innenbereich bestimmt. Setzen Sie es keinem Wasser oder anderen Flüssigkeiten aus und stellen Sie keine Gegenstände darauf.
  - \* Tragen Sie immer geeignete Sportausrüstung und wärmen Sie sich gut auf, bevor Sie das Laufband benutzen. Benutzen Sie es niemals barfuß.
  - \* Der Netzstecker muss geerdet sein und es sollte ein eigener Stromkreis verwendet werden. Teilen Sie den Stromkreis nicht mit anderen elektrischen Geräten.
  - \* Halten Sie Kinder vom Laufband fern, um Unfälle zu vermeiden.
  - \* Vermeiden Sie eine Überlastung oder längere Nutzung des Laufbandes, da dies seine Lebensdauer erheblich verkürzen kann. Um es in gutem Zustand zu halten, ist eine regelmäßige Wartung notwendig.
  - \* Reduzieren Sie die Staubansammlung und sorgen Sie für eine angemessene Luftfeuchtigkeit im Innenbereich, um zu verhindern, dass elektronische Geräte durch Störungen durch statische Elektrizität beeinträchtigt werden.
  - \* Schalten Sie das Laufband nach dem Gebrauch immer aus, sorgen Sie für eine ausreichende Luftzirkulation während des Betriebs, beenden Sie das Training, wenn Sie sich unwohl fühlen, und konsultieren Sie gegebenenfalls Ihren Arzt. Warnung: Um Unfälle oder Verletzungen zu vermeiden, beachten Sie bitte die folgenden Vorsichtsmaßnahmen:
    - \* Stellen Sie sicher, dass Ihre Sportausrüstung sicher befestigt ist und keine losen Reißverschlüsse oder herabhängenden Schnüre vorhanden sind, die sich in den beweglichen Teilen der Maschine verfangen könnten.
    - \* Stellen Sie keine Gegenstände in die Nähe von Wärmequellen, die die Netzkabel beschädigen oder Brände verursachen könnten.
    - \* Halten Sie Kinder stets von Laufbändern fern; Lassen Sie sie niemals unbeaufsichtigt auf oder um sie herum spielen! \* Trennen Sie Laufbänder vom Stromnetz, bevor Sie sie bewegen. Versuchen Sie niemals eine Demontage, es sei denn, Sie sind ein professioneller Techniker, der in der Wartung dieser Maschinen geschult ist.
    - \* Das Laufband kann nur in einem 20A-Stromkreis verwendet werden.
- „Das Gerät ist nur für den einmaligen Gebrauch konzipiert und sollte nicht von mehreren Personen gleichzeitig verwendet werden. Sollten bei Ihnen während des Trainings Symptome wie Schwindel, Brustschmerzen, Übelkeit oder Atemnot auftreten, brechen Sie bitte sofort ab und suchen Sie Rat bei Ihrem Fitnesstrainer bzw. Arzt.“



## **Warnung! Muss Folgen!**

Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt, wenn Sie sich in Therapie befinden oder eines der folgenden Probleme haben:

1. Wenn Sie unter Schmerzen in der Taille leiden oder sich zuvor an Bein, Taille oder Nacken verletzt haben oder Hindernisse an Bein, Taille, Nacken und Hand wahrgenommen haben (einschließlich Bandscheibenvorfall, Spondylolisthesis, Gebärmutterhalsvorwölbung)
2. Deformierte Arthritis, Rheuma, Gicht
3. Osteoporose oder Knochenanomalie
4. Kreislaufstörungen (Herzkrankungen, Gefäßerkrankungen, Bluthochdruck)
5. Störung der Atmungsorgane.
6. Herzschrittmacher oder elektronische Geräte implantieren.
7. Bösartiger Tumor
8. Thrombose, schweres arterielles Lipom, akutes venöses Lipom und andere Durchblutungsstörungen oder Hautinfektionen.
9. Wahrgenommenes Hindernis durch Diabetes.
10. Verwundung auf der Haut
11. Krankheit oder Fieber (38°C oder höhere Temperatur)
12. Anomalie oder Biegung der Wirbelsäule
13. Schwangere Frauen oder Frauen, die sich in der Menstruationsperiode befinden
14. Ungesund und brauche Ruhe
15. Offensichtlicher Zustand
16. Zur körperlichen Erholung
17. Andere schlechte Gefühle als die oben genannten Situationen können den unerwarteten Zustand verursachen

\*Bitte beenden Sie das Training, wenn Sie Schmerzen in der Taille, Schwindel, Herzklopfen oder andere ungewöhnliche Gefühle verspüren. Konsultieren Sie Ihren Fitnesstrainer oder Arzt

\*Lassen Sie Kinder dieses Produkt nicht verwenden. Kinder sollten von diesem Produkt ferngehalten werden, da sonst ein unerwartetes Verletzungsrisiko besteht

\*Bitte stellen Sie sicher, dass sich keine anderen Personen oder Haustiere in der Nähe des Produkts aufhalten, wenn Sie es nehmen, verpacken oder verschieben

# Verboten!

\*Verwenden Sie es niemals, wenn Sie feststellen, dass die Schale zerbrochen ist (Innenteile sind freigelegt) oder die Schweißstelle gebrochen ist. Oder es kann zu unerwarteten Bedingungen kommen.

\*Springen Sie niemals auf das Produkt, während Sie es verwenden. Dies kann zu Stürzen und Verletzungen führen

\*Bewahren Sie das Produkt niemals im Freien, in der Nähe des Badezimmers oder an einem feuchten Ort auf

\*Verwenden oder lagern Sie das Produkt niemals unter direkter Sonneneinstrahlung, in der Nähe von Herden, Heizdecken oder anderen Heizgeräten, da dies zu Stromschlägen oder Bränden führen kann.

\*Verwenden Sie das Produkt niemals, wenn Sie feststellen, dass das Netzkabel oder der Stecker defekt ist oder die Steckdose locker ist, da dies zu Stromschlägen, Kurzschlüssen oder Bränden führen kann.

\*Benutzen Sie das Produkt niemals mit zwei oder mehr Personen gleichzeitig. Halten Sie andere Personen fern, wenn Sie dieses Produkt verwenden, da es sonst zu unerwarteten Situationen oder Stürzen kommen kann.

\*Verwenden Sie das Produkt niemals, wenn der Benutzer nicht in der Lage ist, sich selbst zu beruhigen oder das Produkt nicht selbst bedienen zu können. Oder es kann zu unerwarteten Situationen kommen.

\*Halten Sie das Produkt von Wasser oder anderen Flüssigkeiten fern, insbesondere von der Hauptbasis. Andernfalls kann es zu Stromschlägen oder Bränden kommen.

\*Machen Sie niemals intensive Übungen, wenn Sie nicht regelmäßig trainieren. Verwenden Sie es nicht nach dem Essen, bei Müdigkeit oder anderen unangenehmen Zuständen, da es sonst gesundheitsschädlich sein könnte.

\*Dieses Produkt ist nur für den Heimgebrauch bestimmt. Verwenden Sie es niemals in der Schule, im Stadion oder an anderen öffentlichen Orten, da es sonst zu unerwarteten Situationen kommen kann.

\*Verwenden Sie das Produkt niemals beim Essen oder anderen Verhaltensweisen, auch niemals nach dem Trinken, da es sonst zu Unfällen oder Verletzungen kommen kann.

\*Nehmen Sie niemals Ihre Uhr, Ihr Armband, Ihr Mobiltelefon und andere wertvolle Gegenstände mit, um Schäden zu vermeiden. Nehmen Sie auch Ihre Schlüssel und Ihr Messer ab, um sich nicht zu verletzen.

\*Bitte überprüfen Sie das Netzkabel vor der Verwendung auf Nadeln, Müll oder andere nasse Gegenstände, um Stromschläge, Kurzschlüsse oder Brände zu vermeiden.

\*Berühren Sie den Stecker niemals mit nassen Händen, um einen Stromschlag zu vermeiden.

\*Bitte schalten Sie den Netzschalter aus und ziehen Sie den Stecker, wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht verwenden, um Stromschläge oder Brände aufgrund einer Verschlechterung der Isolierung zu vermeiden.

\*Ziehen Sie den Netzstecker!

Ziehen Sie bei Nichtgebrauch den Netzstecker aus der Steckdose.

—Denn Staub und Feuchtigkeit schwächen die Isolierung, was zu Leckagebränden führen kann.

# Erklärung zur Erdung !

\* Dieses Produkt muss geerdet werden. Dadurch kann das Risiko eines Stromschlags bei Fehlfunktionen des Produkts erheblich verringert werden.

\* Der Stecker dieses Produkts entspricht dem Erdungsstandard. Bitte verwenden Sie zum Anschließen des Produkts eine vor Ort gesetzlich vorgeschriebene Erdungsstromquelle.

## Gefährlich !

\* Es kann zu Stromschlägen kommen, wenn das Produkt nicht ordnungsgemäß geerdet ist. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob die Erdung korrekt ist, lassen Sie dies bitte von einem Elektrofachmann überprüfen. Ändern Sie niemals den Stecker, wenn er nicht zu Ihrer Stromquelle passt. Bitten Sie einen professionellen Elektriker, eine geeignete Stromquelle zu installieren.

\*Verwenden Sie niemals einen Übertragungsstecker. Dieses Produkt muss an eine Stromquelle mit Erdungsfunktion angeschlossen werden.

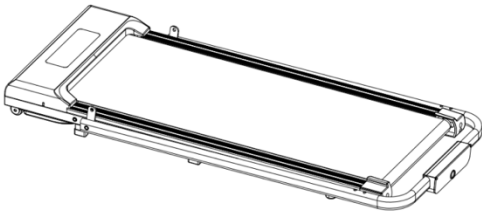
# Parameter- und Packliste

Parameter			Packliste		
NO.	Parametername	Beschreibung	NO.	Name	Menge
1	Eingangsspannung	AC220V/ 50Hz	1	Hauptkörper	1
2	Spitzenleistung	2.5HP	2	Fernbedienung	1
3	Geschwindigkeitsbereich	1-10km/h	3	Innensechskant Schlüssel	1
4	Laufbandbereich	390*1030(mm)	4	Sicherheitsschloss	1
5	Maximale Last	120 kg	5	Silikonöl	1
6	Erweiterte Dimension	1215*550*1030mm	6	Handbuch	1
7	N.W/G.W	21 / 25Kg			
8	Funktionen	Gehen/Laufen			

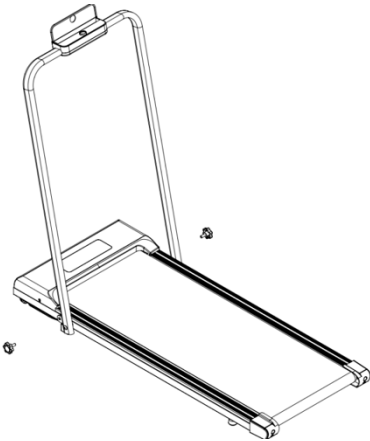
# Montageanleitungen

Installationsschritte des Standrohrs:

1 . Legen Sie das Produkt auf den Boden, nachdem Sie es aus der Verpackung genommen haben.

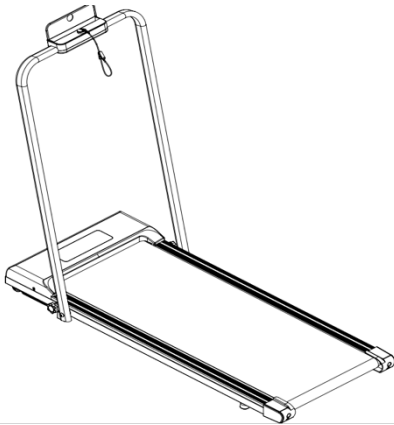


2. Heben Sie das Standrohr an, bis es stillsteht. Ziehen Sie die Schraube fest, um den Handlauf zu befestigen. (Ziehen Sie die Schraube im Uhrzeigersinn fest. Lösen Sie die Schrauben gegen den Uhrzeigersinn, wenn eine Demontage erforderlich ist.)



3. Platzieren Sie das Sicherheitsschloss im gelben Bereich des Panels.





4. Schließen Sie das Netzteil an, schalten Sie es ein und verwenden Sie die Fernbedienung zum Starten und Einstellen der Geschwindigkeit.

## Übungstipps und -pläne

**\*Sich warm laufen** Machen Sie 5-10 Minuten lang Aufwärmübungen, bevor Sie dieses Produkt verwenden

**\*Atem** Halten Sie nicht den Atem an, wenn Sie dieses Produkt verwenden, sondern versuchen Sie, durch die Nase zu atmen und Ihre Bewegungen zu koordinieren. Sie sollten aufhören, wenn Ihr Atem zu schnell ist.

**\*Trainingshäufigkeit** Der Muskel sollte nach dem Training 48 Stunden lang ruhen

**\*Intensität** Es hängt von den einzelnen Personen ab. Bitte erhöhen Sie die Intensität schrittweise. Die Müdigkeit kann je nach Situation geheilt werden.

**\*Diät** Um das Verdauungssystem zu schützen, verwenden Sie dieses Produkt bitte 1 Stunde nach einer Mahlzeit. Nehmen Sie außerdem eine halbe Stunde nach dem Training keine Nahrung zu sich. Versuchen Sie, während des Trainings nicht zu viel Wasser zu trinken, um die viszerale Belastung zu verringern.

**\*Dehnübungen** Egal mit welcher Geschwindigkeit Sie laufen, Dehnübungen sind in erster Linie notwendig, da sie die Muskelaktivität verbessern und das Risiko von Sportverletzungen verringern können. Sie können also nach dem Aufwärmen fünf Mal für jede Pose die nachstehende Anleitung befolgen und diese nach dem Training erneut durchführen.

1. Strecken Sie sich nach unten, beugen Sie sich nach unten und entspannen Sie Ihre Schulter

und dann versuchen Sie dreimal, Ihre Füße zu berühren

(Bild 1)

2. Beine strecken: Setzen Sie sich auf eine Matte und strecken Sie ein Bein

und halte den anderen im Gleichgewicht, dann versuche es

Berühren Sie Ihre Zehen am gestreckten Bein und bleiben Sie dabei

Posieren Sie 10–15 Sekunden lang und wiederholen Sie den Vorgang dann mit dem anderen

Bein, 3-mal (Bild 2)

3. Stellen Sie sich hin und legen Sie Ihre Hände an die Wand oder den Tisch.

Drücken Sie dann Ihren Körper nach unten und bleiben Sie 10-15 Sekunden lang.

3 Mal für jedes Bein (Bild 3)

4. Knöchelgelenksdehnung Stehen Sie und halten Sie etwas fest

Um das Gleichgewicht zu halten, ziehen Sie dann einen Knöchel an Ihr Gesäß

Bleiben Sie 10–15 Sekunden, bis Sie eine Anspannung in Ihren Beinmuskeln spüren.

3 Mal für jedes Bein (Bild 4)

5. Oberschenkel strecken, sitzen und die Füße dagegen halten, dann ziehen

Füße bis zur Leiste, bleiben Sie 10-15 Sekunden und machen Sie es dreimal

(Bild 5)



# Bedienungsanleitung

**\*Kurze Einleitung**

Es handelt sich um eine einfach zu bedienende Maschine, für die keine komplizierten Bedienungsanleitungen erforderlich sind:

Laufband bezogen: Geschwindigkeit

Sportbezogen: Distanz, Kalorien, Zeit

### **\*LED-Digitalanzeige**

1. MAL
2. ENTFERNUNG
3. GESCHWINDIGKEIT
4. KALORIEN

### **\*Funktionstasten**

1. 1.Starttaste/Stopptaste
2. 2.Geschwindigkeitstaste „+“ „-“.
3. 3km/h- und 6km/h-Geschwindigkeitsumschalttaste
4. Die M-Taste kann vor dem Start des Laufbandes auf einen vorgegebenen Wert eingestellt werden

## **Parameter**

5. Spannung: 220 V/50 Hz
6. Mindestgeschwindigkeit: 1 km/h
7. Höchstgeschwindigkeit: 10 km/h

## **Sicherheitswarnung**

In jedem Fall wird beim Entfernen der Sicherheitssperre im Bildschirmfenster Folgendes angezeigt: E7 (dies zeigt an, dass die Sicherheitssperre entfernt wurde).

# **Wartung**

### **SCHMIEREN SIE IHR LAUFBAND**

1. Nachdem Sie das Laufband längere Zeit benutzt haben, ist es notwendig, Ihr Laufband zu schmieren.

Die empfohlene Schmierzeit beträgt:

Bei einer Nutzung von weniger als 3 Stunden pro Woche einmal alle 5 Monate schmieren.

Einmal alle 2 Monate schmieren, bei einer Nutzungsdauer von 4–7 Stunden pro Woche.

Bei einer Nutzung von mehr als 7 Stunden pro Woche einmal im Monat schmieren.

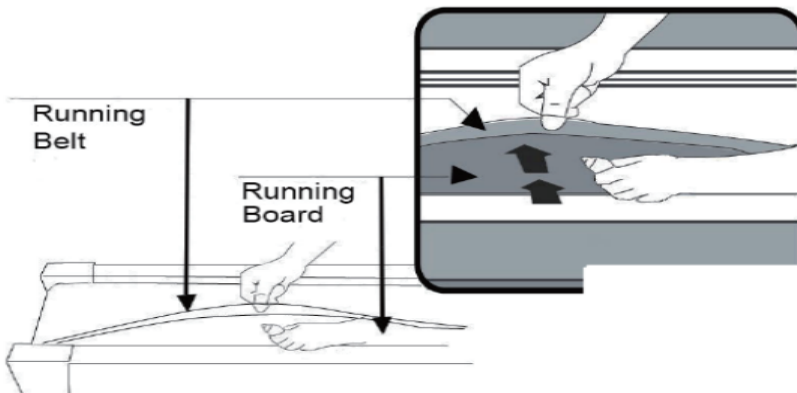
**WARNUNG:** Trennen Sie das Laufband immer vom Stromnetz, bevor Sie es reinigen und schmieren. Überprüfen Sie, ob eine Schmierung erforderlich ist. Fassen Sie das Laufband an und berühren Sie die hinteren Mittelbereiche des Laufbandes so weit wie möglich. Wenn sich Öl auf dem Band befindet (oder es sich etwas nass anfühlt), bedeutet dies, dass keine Schmierung erforderlich ist. Wenn Sie das Gefühl haben, dass das Trittbrett trocken ist und sich kein Öl auf Ihrer Hand befindet, müssen Sie Öl hinzufügen, um das Laufband zu schmieren.

**WIE MAN SCHMIERT:** Heben Sie das Laufband auf einer Seite an und tragen Sie Schmiermittel auf das Trittbrett auf. Wischen Sie das Schmiermittel mit einem Lappen gründlich über das Trittbrett. Wiederholen Sie diesen Vorgang für die andere Seite.

2. Die beweglichen Teile sollten sich frei und leise drehen lassen. Die Anomalie beweglicher Teile beeinträchtigt die Sicherheit des Geräts. Überprüfen Sie regelmäßig alle Schrauben und ziehen Sie sie fest.

3. Um das Laufband besser zu warten und seine Lebensdauer zu verlängern, wird empfohlen, es regelmäßig zu warten.

4. **LÖSEN SIE DAS LAUFBAND NICHT UND NEHMEN SIE KEINE EINSTELLUNGEN DANACH VOR, WÄHREND SIE SCHMIERMITTEL AUFTRAGEN.** Ein zu lockerer Laufgurt führt dazu, dass der Läufer während des Gebrauchs abrutscht, während ein zu straffer Laufgurt die Motorleistung negativ beeinflusst und auch mehr Reibung zwischen der Rolle und dem Laufgurt erzeugt.



### **ELASTISCHE TENDENZVERSTELLUNG DES LAUFGURTS**

Jedes Laufband stellt die elastische Tendenz ein, bevor es das Werk verlässt und nach dem Zusammenbau, aber nach längerem Gebrauch lockert es sich.

Da es manchmal klemmt oder rutscht, können Sie die Einstellschraube im Uhrzeigersinn drehen

und eine Zeit lang halbkreisen (gleichzeitig nach links und rechts), um das Laufband einzustellen. Machen Sie es nicht zu locker oder zu eng, da sonst das Laufband verrutscht oder der Motor überlastet wird.

### **LAUFBAND ABWEICHEND**

Es gibt einige Faktoren, die diese Situation verursachen:

A: Das Laufband wird nicht auf einen ebenen Boden gestellt

B: Der Benutzer tritt nicht mittig auf das Laufband

Das Problem lässt sich lösen, indem man das Laufband flach aufstellt und im Leerlauf läuft:

Sollte die Abweichung weiterhin vorhanden sein, können Sie diese mit einem 6-mm-Inbusschlüssel in einer Vierteldrehung anpassen. Bei Abweichungen erlischt die Garantie.

Benutzer können es anhand der folgenden Anweisungen warten: Bitte beheben Sie das Problem, sobald Sie das Problem feststellen, da sonst das Laufband kaputt geht.



Wenn der Riemen nach LINKS außermittig ist,

Drehen Sie die linke Einstellschraube  $\frac{1}{4}$  Umdrehung im Uhrzeigersinn oder die rechte Einstellschraube  $\frac{1}{4}$  Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn

wodurch das Laufband nach rechts bewegt wird.

Wenn der Riemen nach RECHTS außermittig ist,

Drehen Sie die linke Einstellschraube  $\frac{1}{4}$  Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn oder die rechte Einstellschraube  $\frac{1}{4}$  Umdrehung im Uhrzeigersinn

wodurch das Laufband nach links bewegt wird.

A: Drehen Sie die Schraube mit einem Inbusschlüssel im Uhrzeigersinn

B: Passen Sie die Intensität an, wenn das Laufband unter Belastung nicht rutscht, ist in Ordnung (Entfernen Sie den Schmutz zwischen Bandgraben und Bandrädern).

# Häufige Fehlfunktion und Lösung

<b>Fehlfunktion</b>		<b>Fehlerbeurteilung</b>	<b>Lösung</b>
Laufband funktioniert nicht		ausstecken	Stecken Sie das Netzkabel ein
		Einzelne Leitung oder Stromversorgung defekt	Signalkabel prüfen
		Ausschalten	Einschalten
Laufband läuft nicht reibungslos		Zu wenig Schmierung	Mit Silikonöl schmieren
		Der Laufgurt ist zu eng	Passen Sie die Intensität des Laufbandes an
<b>Fehlfunktion</b>	<b>Fehler</b>	<b>Fehlerbeurteilung</b>	<b>Lösung</b>
E1	Verbindungsfehler	1. Die Schnittstelle der oberen und unteren Steuerhauptverbindungsleitungen ist locker;	1. Verstärken Sie die Kabelschnittstelle;
		2. Die Hauptverbindungsleitung der oberen und unteren Steuerung ist beschädigt.	2. Ersetzen Sie das Hauptverbindungskabel der oberen und unteren Steuerung.
		3. Der Monitor ist beschädigt;	3. Ersetzen Sie den Monitor.
		4. Der Controller ist beschädigt.	4. Ersetzen Sie den Controller.
E2	Motor beschädigt	1. Das Motorkabel ist nicht angeschlossen oder lose.	1. Verstärken Sie das Motorkabel;
		2. Der Motor ist beschädigt;	2. Ersetzen Sie den Motor.

		3. Der Controller ist beschädigt;	3. Ersetzen Sie den Controller.
E5	Überstromschutz	1. Übermäßige Belastung;	1. Reduzieren Sie die Last und versuchen Sie, die Nennlast nicht zu überschreiten.
		2. Der Motor oder die Walze ist durch Fremdkörper blockiert;	2. Entfernen Sie den feststehenden Gegenstand.
		3. Die Walze ist nicht ausreichend geschmiert und der Widerstand erhöht sich;	3. Gleitmittel hinzufügen;
		4. Der Motor ist beschädigt und der Widerstand steigt	4. Ersetzen Sie den Motor;
E6	Motorüberspannungsschutz	Das Stromnetz oder die Spannung des Benutzers ist instabil und die Spitzenspannung ist zu hoch	Fügen Sie einen externen Filterregler hinzu;
E7	Sicherheitsverriegelung fällt ab	Sicherheitsverriegelung fällt ab	Platzieren Sie das Sicherheitsschloss im gelben Bereich des Panels