

Heimlaufband

Modell:KBR-JK10



Aftermarket E-Mail: service_sports@163.com

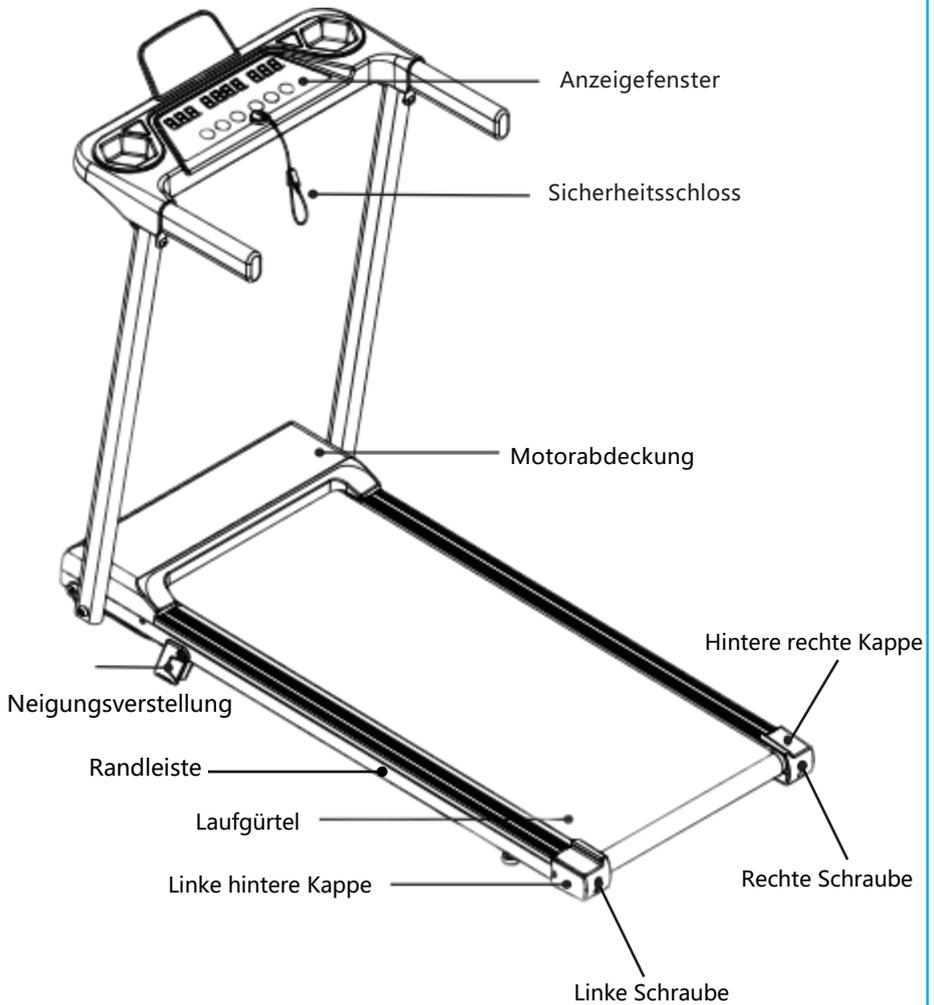
ANLEITUNG

Vielen Dank für den Kauf unseres Produkts.

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

1. ÜBER DAS PRODUKT

A. Multifunktionelles elektrisches Laufband für den Haushalt



Hinweis: Unsere Produkte werden ständig aktualisiert und können ohne vorherige Ankündigung geändert werden.

Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Wichtige Parameter und Konfiguration

Wichtige Parameter

Nr.	Parameter	Spezifikation
1	Nennspannung	220V-240V
2	Nennfrequenz	50/60Hz
3	Nennspitzenwert	3.0HP
4	Geschwindigkeit	1-12KM/H
5	Bereich Laufband	960*400mm
6	Maximale Kapazität	300LB(136KG)
7	Erweitertes Messen	1150*560*980MM

Packliste

Nr.	Beschreibung	Menge
1	Laufband	1
2	Innensechskantschlüssel 5mm	1
3	Sicherheitsschloss	1
4	Benutzerhandbuch	1
5	Flachkopfschraube M8×25	4

2.SICHERHEITSVORKEHRUNGEN UND WARNHINWEISE

1.ACHTUNG

Um Verletzungen zu vermeiden, lesen Sie bitte vor Gebrauch sorgfältig diese Anleitung.



2.SICHERHEITSHINWEIS

- Stellen Sie die Maschine auf ebenen Untergrund. Folgende Standorte sind ungeeignet:
 - 1 Im freien (Das Gerät ist ausschließlich für den Innenbereich konzipiert)
 - 2 Schräge flächen oder schräge stellen auf balkonen
 - 3 Bereiche mit sonneneinstrahlung oder in der nähe von heizgeräten
 - 4 Lautstarke umgebungen
- Fehler können auftreten, wenn die stromversorgung nicht stabil ist. Bitte nicht die gleiche steckdose zusammen mit computer, klimaanlage etc.
- Es wird empfohlen, sportschuhe bei der verwendung der maschine zu tragen.
- Bitte erhöhen oder verringern sie die geschwindigkeit langsam.
- Achtung Kinder/Gegenstände beim Falten!
- Nicht naß platzieren. Wasser kann fehler verursachen.

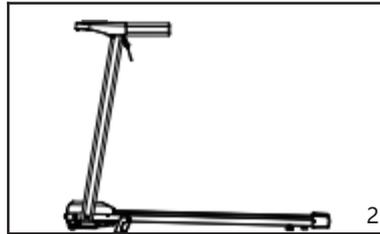
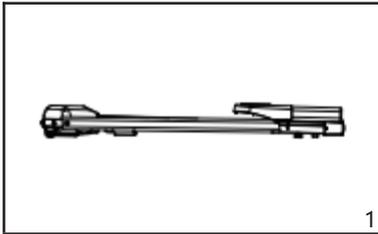
3. VORSICHT BEIM GEBRAUCH

- Bei unwohlsein vor nutzung arzt oder trainer konsultieren.
- Keine haftung bei unsachgemäßer nutzung mit verletzungsfolge.
- Nach gebrauch alle funktionen ausschalten und stecker ziehen.
- Bei bewegungen oder teilwechsel stecker ziehen.
- Kinder, senioren und schwangere dürfen die maschine nicht benutzen. Patienten benötigen vor der nutzung ärztlichen rat.
- Kein wasser in maschine, besonders motor, stromkabel und stecker.
- Gefahr bei langen/ungeeigneten kleidern während des gebrauchs.
- Kein betrieb in geschlossenen, unbelüfteten oder feuergefährlichen bereichen.
- Keine gegenstände auf die maschine legen.
- Stecker von hitze oder feuer fernhalten.
- Nicht direkt auf band stehen beim starten.
- Nicht ohne fachkraft zerlegen.
- Vor gebrauch laufgurt sichern.

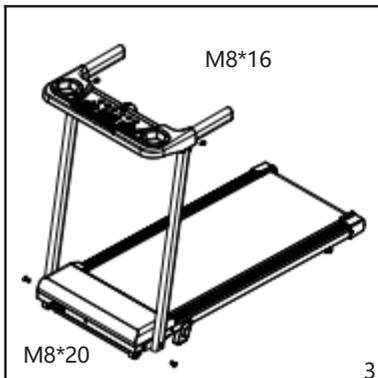
3.MONTAGEANLEITUNG

Die folgenden schritte gelten für alle modelle.

Schritt1. Packung öffnen,
montagematerialien entnehmen,
hauptteil auf den boden legen (siehe abbildung 1),
und feststehende säule ausklappen (siehe abbildung 2).



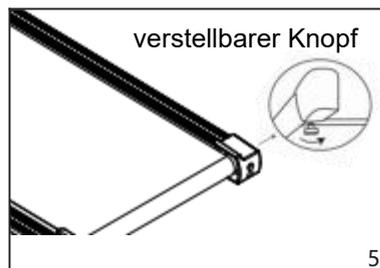
Schritt2. 1 Untersäule mit 2 schrauben befestigen.
2 Obersäule mit 2 schrauben fixieren (siehe abbildung 3).



Schritt3. Schalten Sie den roten Sicherheitsschalter ein, da sonst ein E7-Fehler auftreten kann;
Wenn Sie auf dem Laufband trainieren, befestigen Sie bitte den Sicherheitsgurt an der Kleidung
in der Nähe der Taille; Sollte es zu Komplikationen kommen, kann das laufende Band durch
einen kräftigen Ruck an der Sicherheitsleine gestoppt werden (siehe Abbildung 4).

Achtung:

Wenn das Laufband
wackelt,
verstellen Sie die beiden
Einstellknöpfe
unter dem Laufbandfuß.
(siehe Abbildung5)



4.PRODUKTANLEITUNG

1.Schaufensterdekoration



◆Zeit:

Anzeige der Laufzeit im manuellen Modus
oder des Countdowns der Laufzeit im Programmmodus.

◆Geschwindigkeit:

Anzeige der aktuellen Laufgeschwindigkeit.

◆Distanz:

Anzeige der Gesamtstrecke im manuellen Modus
oder des Countdowns der verbleibenden Strecke im Programmmodus.

◆Kalorien:

Anzeige des gesamten Kalorienverbrauchs während des Trainings im manuellen Modus
oder des Countdowns der Kalorien im Programmmodus.

2.Tastenfunktion

- ▶ Die Maschine startet nach 3 Sekunden mit 1 km/h.
- Die Geschwindigkeit verringert sich schrittweise bis zum Stillstand (0).
- ⊕ Geschwindigkeit erhöhen
- ⊖ Geschwindigkeit verringern
- 2/4 Wenn die Maschine läuft,
Geschwindigkeit auf 2 km/h schalten
Geschwindigkeit auf 4 km/h schalten
- P/M Im Standby-Modus, Durch Drücken dieser Taste wird zwischen
Manuellem Modus und Automatikprogrammen (P1-P12) umgeschaltet.
Der manuelle Modus ist der Standardbetriebsmodus.



Im Standby-Modus Taste erneut drücken

Countdown-Funktion (3 Modi):

Schritt 1: Im Standby-Modus Taste drücken  für 3 Countdown-Optionen

Modi: Zeit, Distanz, Kalorien

Bei Moduswechsel leuchtet die aktive Modusanzeige.

Gewünschten Modus wählen.

Werte mit +/- Tasten anpassen.

Schritt 2: Nachdem Sie den Countdown-Wert eingestellt haben, drücken  Sie auf , um zu starten.

		Set the time/20 time periods=upper and lower running time																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Speed	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P02	Speed	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P03	Speed	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04	Speed	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P05	Speed	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P06	Speed	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P07	Speed	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P08	Speed	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P09	Speed	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	Speed	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	Speed	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	Speed	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

Ps: Speed: km/h

5. TRAININGSHINWEISE UND -RICHTLINIEN

◆AUFWÄRMEN

5 bis 10 Minuten Aufwärmphase vor jeder Nutzung des Gerätes.

◆ATMUNG

Atmung nicht anhalten. Bewegungen und Atemrhythmus synchronisieren. Bei Hyperventilation Training sofort beenden.

◆TRAININGSHÄUFIGKEIT

Jede Muskelgruppe benötigt 48 Stunden Regeneration. Trainieren Sie dieselben Partien nur jeden zweiten Tag.

◆BELASTUNG

Gewicht individuell nach Fitnesslevel wählen. Nach dem Progressionsprinzip steigern. Muskelkater zu Beginn ist normal und verschwindet bei regelmäßigem Training.

◆ERNÄHRUNG

Erst 1 Stunde nach Mahlzeiten trainieren. Post-workout Mahlzeiten nach 30 Minuten. Während des Trainings nur in kleinen Mengen trinken - keine großen Wassermengen, um Herz/Nieren nicht zu belasten.

◆DEHNÜBUNGEN

Dehnen Sie sich vor jedem Training nach dem Aufwärmen (5-10 Minuten). Führen Sie diese 5 Dehnübungen durch (je 10-15 Sekunden halten, 3 Wiederholungen pro Seite):

1. Vorbeuge

Knie leicht beugen, langsam nach vorne beugen, Hände Richtung Zehen, 10-15 Sek. halten (Abb. 1).

2. Oberschenkelrückseite

Sitzend ein Bein ausstrecken, mit Händen Zehen berühren (Abb. 2).

3. Wade & Achillessehne

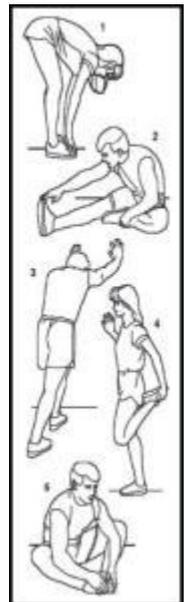
Anlehnen, hinteres Bein gestreckt, Ferse am Boden (Abb. 3).

4. Oberschenkelvorderseite

Im Stand Fuß zum Gesäß ziehen (Abb. 4).

5. Sartorius muscle (muscle inside thigh) stretching

Sitzend Fußsohlen zusammenführen, Knie nach außen (Abb. 5).



6. TÄGLICHE WARTUNG

◆ 1. Einstellung der Laufbandspannung

Alle Laufbänder werden werksseitig voreingestellt, doch nach Gebrauch kann sich das Band lockern. Anzeichen: Rutschen des Bandes im Betrieb. Lösung: Die Spannschrauben beidseitig gleichmäßig im Uhrzeigersinn anziehen (jeweils $\frac{1}{2}$ Umdrehung).

Hinweis: Nicht zu straff spannen! Richtwert: Band darf unter Last nicht rutschen.

Übermäßige Spannung beschleunigt Bandverschleiß, erhöht Motorlast und verkürzt die Lagerlebensdauer.

◆ 2. Einstellung der Laufbandzentrierung

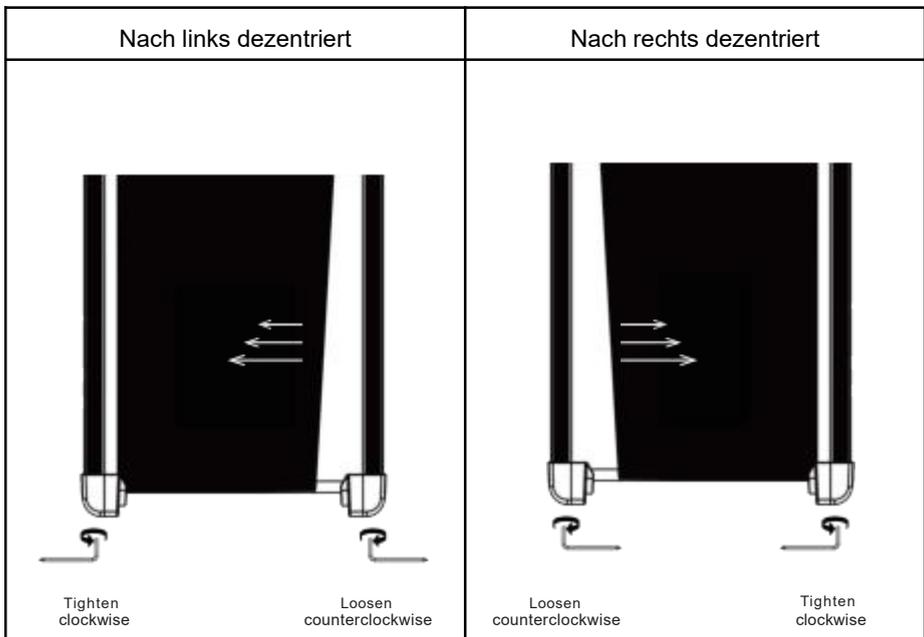
Werksjustierungen können sich durch folgende Faktoren verschieben:

- (1) Unebener Untergrund
- (2) Asymmetrische Benutzerposition
- (3) Ungleichmäßige Belastung

Die durch Benutzerfehler verursachte Abweichung normalisiert sich nach wenigen Minuten Leerlaufbetrieb automatisch.

Für nicht selbstkorrigierende Abweichungen die Bandzentrierschraube nachjustieren.

Die genaue Vorgehensweise ist wie folgt:



Zur Bestimmung von links/rechts: Stellen Sie sich hinter das Laufband, Blickrichtung Display. Alle Justierungen erfolgen an der hinteren Schraube mit dem beiliegenden Sechskantschlüssel.

Bei Linksversatz:

Linke Justierschraube im Uhrzeigersinn drehen

ODER Rechte Justierschraube gegen den Uhrzeigersinn drehen

→ bewegt das Band nach rechts.

Bei Rechtsversatz:

Linke Justierschraube gegen den Uhrzeigersinn drehen $\frac{1}{4}$

ODER Rechte Justierschraube im Uhrzeigersinn drehen $\frac{1}{4}$

→ bewegt das Band nach links

Wichtig:

1 . Drehen Sie die Schraube nie mehr als eine $\frac{1}{4}$ Umdrehung pro Einstellung. Übermäßiges Anziehen kann das Laufband beschädigen.

2 . Überprüfen Sie die Ausrichtung gemäß Anleitung "Laufband: Zentrierungskontrolle".

Hinweis: Bandverlagerungen sind nicht garantiertdeckt und müssen vom Nutzer gemäß Anleitung korrigiert werden. Nicht behobene Abweichungen beschleunigen den Bandverschleiß und verkürzen die Lebensdauer. Bitte umgehend korrigieren.

Seriennummer	Fehlercode	Anweisungen	Überholung
1	E02	Hall-Erkennungsfehler gemeldet	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hall-Sensorleitungsanschlüsse prüfen 2. Motor austauschen 3. Steuereinheit wechseln
2	E03	Überstromfehler gemeldet	<ol style="list-style-type: none"> 1. Steuereinheit austauschen
3	E04	Überspannungsfehler gemeldet	<ol style="list-style-type: none"> 1. Externe Netzspannungseingänge prüfen 2. Abwärtsregler ersetzen
4	E05	Unterspannungsfehler gemeldet	<ol style="list-style-type: none"> 1. Externe Netzspannung prüfen 2. Abwärtssteuerung austauschen
5	E06	Überlastfehler gemeldet	<ol style="list-style-type: none"> 1. Laufwiderstand prüfen 2. Motor tauschen 3. Steuerung wechseln
6	E08	Steuerungs-Überhitzungsfehler	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bandwiderstand prüfen 2. Abwärtsregler tauschen
7	E09	Hubmotor-Erkennungsfehler gemeldet	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hubmotor prüfen
8	E11	UVW-Dreileiter-Simultanunterbrechung.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Motorleitung prüfen 2. Motor wechseln 3. Steuerung tauschen

9	E12	Untere Steuerung empfängt kein Relaisignal	1. Steuerung wechseln
10	E13	Relais empfängt kein Digitalsignal	1. Kommunikationsleitung prüfen 2. Abwärtsregler tauschen 3. Überwachungsgerät ersetzen
11	E07	Sicherheitsverriegelungsfehler	1. Kommunikationsleitung prüfen 2. Abwärtsregler tauschen 3. Überwachungsgerät ersetzen