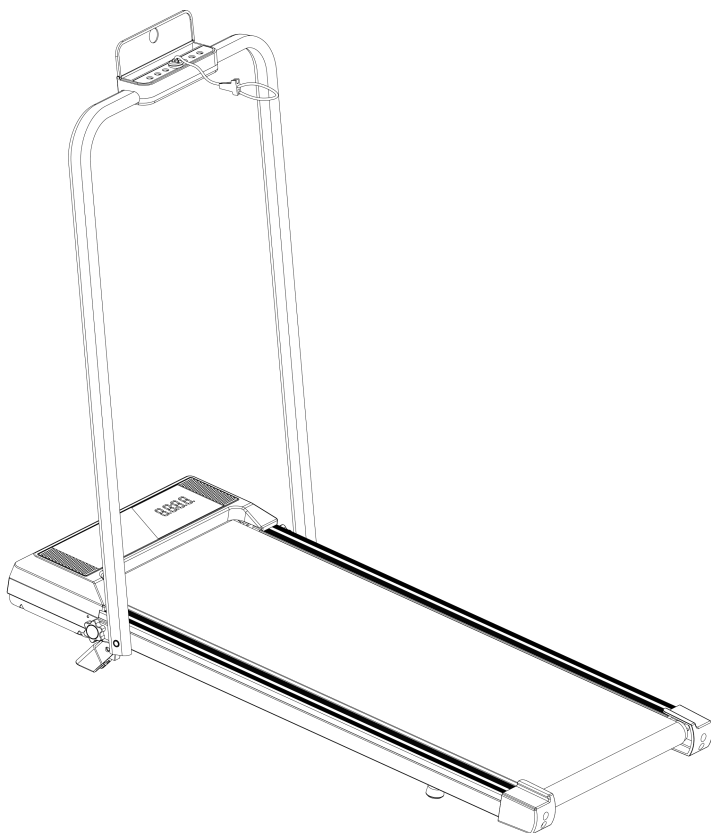


Zum 2-in-1-Laufband".

Ihr ultimativer Leitfaden MANUAL



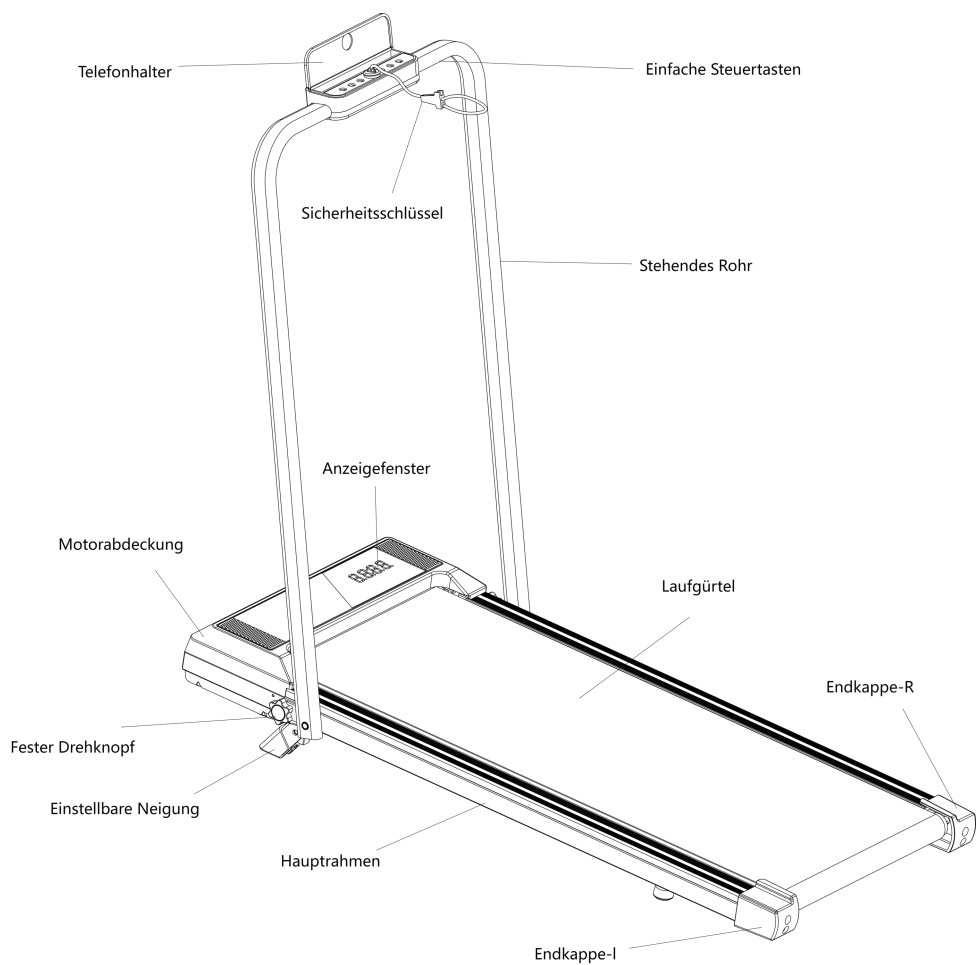
**Wenn Sie Fragen haben, können Sie uns kontaktieren
Kundenbetreuung: service_sports@163.com**

**"Lesen Sie die gesamte Bedienungsanleitung sorgfältig durch,
bevor Sie Ihr neues Laufband "benutzen/einsetzen"."** 😊

Inhaltsverzeichnis:

- **Produktanweisung Inhalt.....**
- **Sicherheitsvorkehrungen und Warnhinweise.....**
- **Parameter und Packungsliste.....**
- **Anweisungen für die Fernbedienung.....**
- **Übungshinweise und Plan.....**
- **Gebrauchsanweisung.....**
- **Wartungsrichtlinien.....**
- **Häufige Fehlfunktionen und Lösungen.....**

Anweisungen zum Produkt





Sicherheitsvorkehrungen und Warnhinweise

Achtung! Bitte lesen Sie dieses Handbuch vor der Benutzung des Produkts sorgfältig durch und beachten Sie die folgenden Punkte: *

Dieses Laufband ist nur für den Gebrauch in Innenräumen bestimmt. Setzen Sie es keinem Wasser oder anderen Flüssigkeiten aus, und stellen Sie keine Gegenstände darauf ab. *

Tragen Sie immer geeignete Sportkleidung und wärmen Sie sich vor der Benutzung des Laufbandes richtig auf. Benutzen Sie es niemals barfuß. * Der Netzstecker muss geerdet sein, und es sollte ein eigener Stromkreis verwendet werden. Verwenden Sie keinen gemeinsamen Stromkreis mit anderen elektrischen Geräten. *

Halten Sie Kinder vom Laufband fern, um Unfälle zu vermeiden. *

Vermeiden Sie eine Überlastung oder eine längere Nutzung des Laufbandes, da dies die Lebensdauer des Gerätes erheblich verkürzen kann. Um es in gutem Zustand zu halten, ist eine regelmäßige Wartung erforderlich. *

Verringern Sie die Staubansammlung und sorgen Sie für eine angemessene Luftfeuchtigkeit in den Innenräumen, um zu verhindern, dass elektronische Geräte durch statische Elektrizität beeinträchtigt werden. *

Schalten Sie das Laufband nach dem Gebrauch immer aus, sorgen Sie während des Betriebs für eine ausreichende Luftzirkulation, brechen Sie das Training ab, wenn Sie sich unwohl fühlen, und konsultieren Sie bei Bedarf Ihren Arzt. Warnung: Um Unfälle oder Verletzungen zu vermeiden, beachten Sie bitte die folgenden Vorsichtsmaßnahmen: *

Vergewissern Sie sich, dass Ihre Sportausrüstung sicher ist und keine losen Reißverschlüsse oder herabhängenden Schnüre aufweist, die sich in den beweglichen Teilen des Geräts verfangen könnten.

Stellen Sie keine Gegenstände in die Nähe von Wärmequellen, die Stromkabel beschädigen oder Brände verursachen könnten. * Halten Sie Kinder jederzeit von Laufbändern fern; lassen Sie sie niemals unbeaufsichtigt auf oder in der Nähe von Laufbändern spielen! * Ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose, bevor Sie das Laufband bewegen; versuchen Sie niemals, das Laufband zu zerlegen, es sei denn, Sie sind ein professioneller Techniker, der in der Wartung dieser Geräte geschult ist.

Das Laufband kann nur in einem 20A-Stromkreis betrieben werden.

1. "Das Gerät ist nur für den einmaligen Gebrauch bestimmt und sollte nicht von mehreren Personen gleichzeitig benutzt werden. Wenn Sie während des Trainings Symptome wie Schwindel, Schmerzen in der Brust, Übelkeit oder Kurzatmigkeit verspüren, brechen Sie das Training bitte sofort ab und wenden Sie sich an Ihren Fitnesstrainer oder Arzt."



Warnung! Muss befolgt werden!

Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt, wenn Sie sich in Behandlung 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 wenn Sie Hindernisse an Bein, Taille, Nacken und Hand wahrnehmen (auch bei Bandscheibenvorfall, Spondylolisthesis, zervikaler Protrusion)

2. deformierte Arthritis, Rheuma, Gicht

3) Osteoporose oder Knochenanomalien

4) Störungen des Kreislaufsystems (Herzkrankheiten, Gefäßkrankheiten, Bluthochdruck)

5. die Atmungsorgane sind gestört.

6. implantierte Herzschrittmacher oder elektronische Geräte.

7. bösartiger Tumor

8. eine Thrombose, ein schweres arterielles Lipom, ein akutes venöses Lipom und andere Durchblutungsstörungen oder Hautinfektionen.

9. durch Diabetes verursachte Hindernisse.

10. eine Wunde auf der Haut

11. krank oder Fieber (38°C oder höhere Temperatur)

12. die Wirbelsäule Anomalie oder Biegung

13. schwangere Frauen oder Frauen in der Menstruationsphase

14. ungesund und brauchen Ruhe

15. offensichtlicher Zustand

16. zur körperlichen Erholung

17. andere schlechte Gefühle neben den oben genannten Situationen, können den unerwarteten Zustand verursachen

*Bitte hören Sie auf zu trainieren, wenn Sie Schmerzen in der Taille, Schwindel, Herzklopfen oder andere abnormale Gefühle verspüren, konsultieren Sie Ihren Fitnesstrainer oder Arzt.

*Lassen Sie Kinder dieses Produkt nicht benutzen. Kinder sollten von diesem Produkt ferngehalten werden, da es sonst zu unerwarteten Verletzungen führen kann.

*Achten Sie darauf, dass keine anderen Personen oder Haustiere in der Nähe des Produkts sind, wenn Sie es einnehmen, verpacken oder verschieben.

Verboten!

*Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn Sie feststellen, dass die Schale gebrochen ist (innere Teile liegen frei) oder der Schweißpunkt gebrochen ist. Oder es kann zu unerwarteten Bedingungen führen.

*Springen Sie niemals auf das Produkt, wenn Sie es benutzen, da dies zu Stürzen und Verletzungen führen kann.

*Lagern Sie das Gerät niemals im Freien, in der Nähe eines Badezimmers oder an einem feuchten Ort.

*Benutzen oder lagern Sie das Gerät niemals unter direkter Sonneneinstrahlung, in der Nähe eines Ofens, einer Heizdecke oder eines anderen Heizgeräts, da es sonst zu einem elektrischen Schlag oder Brand kommen kann.

*Benutzen Sie das Gerät niemals, wenn das Netzkabel oder der Stecker gebrochen ist oder die Steckdose locker ist, da es sonst zu einem elektrischen Schlag, Kurzschluss oder Brand kommen kann.

*Verwenden Sie das Gerät niemals mit zwei oder mehr Personen gleichzeitig, halten Sie andere Personen fern, wenn Sie das Gerät verwenden, da es sonst zu unerwarteten Situationen oder Sturzunfällen kommen kann.

*Benutzen Sie das Gerät niemals, wenn der Benutzer nicht selbstbewusst genug ist oder das Gerät nicht selbst bedienen kann. Andernfalls kann es zu unerwarteten Situationen kommen.

*Halten Sie das Produkt von Wasser oder anderen Flüssigkeiten fern, insbesondere die Hauptbasis. Andernfalls kann es zu einem elektrischen Schlag oder Brand kommen.

*Machen Sie keine intensiven Übungen, wenn Sie normalerweise nicht trainieren. Benutzen Sie das Gerät nicht nach dem Essen, bei Müdigkeit oder in einem anderen unangenehmen Zustand, sonst kann es Ihrer Gesundheit schaden.

*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.

*Benutzen Sie das Produkt niemals, wenn Sie essen oder andere Dinge tun, auch nicht nach dem Trinken, da es sonst zu Unfällen oder Verletzungen kommen kann.

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

*Überprüfen Sie das Netzkabel vor der Benutzung auf Nadeln, Müll oder andere nasse Gegenstände, um Stromschlag, Kurzschluss oder Feuer zu vermeiden.

*Fassen Sie den Stecker niemals mit nassen Händen an, um einen Stromschlag zu vermeiden.

*Schalten Sie den Netzschalter aus und ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose, wenn Sie das Gerät eine Zeit lang nicht benutzen, um einen Stromschlag oder Brand zu vermeiden, der durch eine Verschlechterung der Isolierung verursacht werden kann.

*Ziehen Sie den Netzstecker!

Wenn Sie das Gerät nicht benutzen, ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose.

-Staub und Feuchtigkeit beeinträchtigen die Isolierung, was zu einem Brand durch Leckagen führen kann.

Erklärung zur Erdung !

- * Dieses Produkt muss geerdet werden, um das Risiko eines Stromschlags bei Fehlfunktionen des Produkts zu verringern.
- * Der Stecker dieses Produkts ist standardmäßig geerdet. Bitte verwenden Sie eine legale geerdete Stromquelle, um das Produkt anzuschließen.

Gefährlich !

- * Wenn das Produkt nicht richtig geerdet ist, kann es zu einem Stromschlag kommen. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob die Erdung korrekt ist, lassen Sie dies bitte von einem Elektriker 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 Zwischenstecker, dieses Produkt muss an eine Stromquelle mit einer Erdungsfunktion angeschlossen werden.

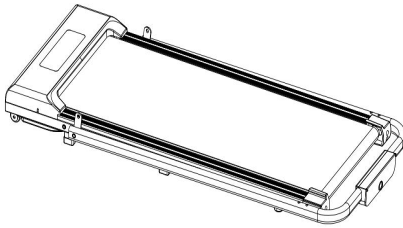
Parameter- und Packungsliste

Parameter			Packungsliste		
NO.	Parameter Bezeichnung	Beschreibung	NO.	Name	Menge
1	Eingangsspannung	220-240V/ 50Hz	1	Hauptgehäuse	1
2	Spitzenleistung	2.5HP	2	Fernsteuerung	1
3	Drehzahlbereich	1-12km/h	3	Inbus-Schlüssel	1
4	Laufende Riemenfläche	400*930(mm)	4	Sicherheitsschloss	1
5	Maximale Belastung	136kg			
6	Erweitertes Maß	1050*500*1000mm	5	Handbuch	1
7	Funktionen	Gehen/Laufen			

Montageanleitung

Installationsschritte des Standrohrs :

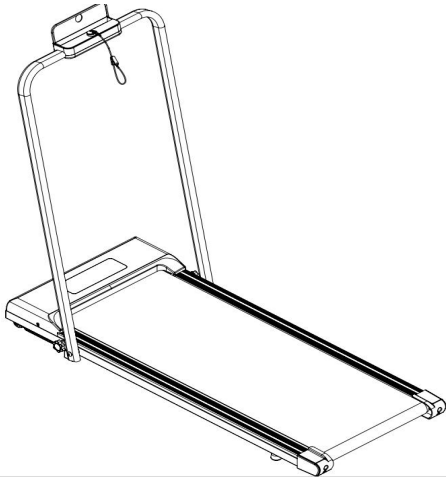
1. Legen Sie das Produkt auf den Boden, nachdem Sie es aus dem Verpackungskarton genommen haben.



2. das Standrohr anheben, bis es stillsteht Schraube zur Befestigung des Handlaufs anziehen. (Ziehen Sie die Schraube im Uhrzeigersinn an, lösen Sie die Schrauben gegen den Uhrzeigersinn, wenn eine Demontage erforderlich ist).



3. Setzen Sie das Sicherheitsschloss auf den gelben Bereich der Platte.



4. Schließen Sie das Gerät an das Stromnetz an, schalten Sie es ein und verwenden Sie die Fernbedienung, um es zu starten und die Geschwindigkeit einzustellen.

5. **SCHMIERUNG DES LAUFBANDES FÜR NORMALE GÜRTEL**

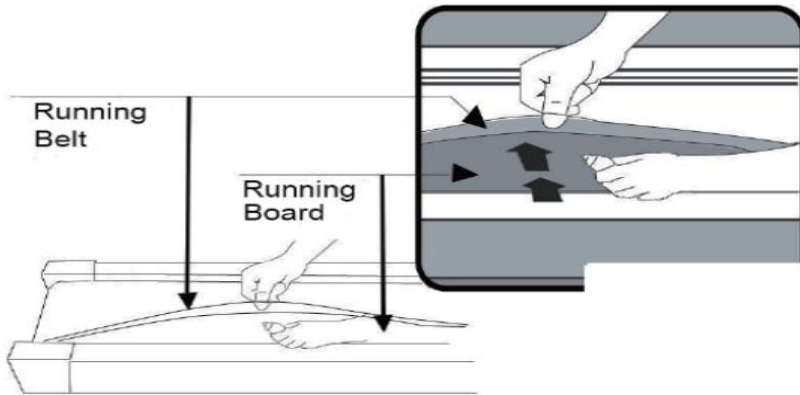
1. Schmierung Nach längerem Gebrauch des Laufbandes ist es notwendig, das Laufband zu schmieren. Die empfohlenen Schmierintervalle sind: Einmal alle 5 Monate bei einer Nutzung von weniger als 3 Stunden pro Woche. Schmierung alle 2 Monate bei einer Nutzung von 4-7 Stunden pro Woche. Bei einer Nutzung von mehr als 7 Stunden pro Woche einmal pro Monat schmieren. WARNUNG: Ziehen Sie immer den Stecker aus der Steckdose, bevor Sie das Laufband reinigen oder schmieren. Prüfen Sie, ob eine Schmierung erforderlich ist. Greifen Sie das Laufband, berühren Sie die hinteren mittleren Bereiche des Laufbandes so oft 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 Laufband trocken ist und kein Öl an Ihrer Hand ist, müssen Sie Öl hinzufügen, um das Laufband zu schmieren. SO SCHMIEREN SIE DAS LAUFBAND: 1. Heben Sie das Laufband auf einer Seite an und tragen Sie Schmiermittel auf das Laufband auf. Verwenden Sie einen Lappen, um das Schmiermittel gründlich über das Laufband zu wischen. Wiederholen Sie diesen Vorgang auf der anderen Seite.

2. Die beweglichen Teile müssen sich frei und leise drehen. Unregelmäßigkeiten an beweglichen Teilen beeinträchtigen die Sicherheit des Geräts. Überprüfen Sie alle Schrauben regelmäßig und ziehen Sie sie fest.

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

4. LOCKERN SIE DAS LAUFBAND NICHT UND NEHMEN SIE KEINE EINSTELLUNGEN DARAN VOR, WÄHREND SIE SCHMIERMITTEL AUFTRAGEN.

Ein zu lockeres Laufband führt dazu, dass der Läufer während der Benutzung abrutscht, während ein zu festes Laufband die Motorleistung negativ beeinflusst und außerdem mehr Reibung zwischen der Rolle und dem Laufband erzeugt.



Trainingsberatung und -plan

*Aufwärmen: Machen Sie 5-10 Minuten lang Aufwärmübungen, bevor Sie dieses Produkt benutzen.

*Atmung Halten Sie nicht den Atem an, wenn Sie dieses Produkt verwenden, versuchen Sie, durch die Nase zu atmen und koordinieren Sie Ihre Bewegung. Sie sollten aufhören, wenn Ihr Atem zu hastig ist.

*Übungshäufigkeit Muskel sollte 48 Stunden lang nach dem Training ruhen

*Intensität es hängt von verschiedenen Personen, bitte erhöhen Sie die Intensität schrittweise, die Müdigkeit kann unter der Situation geheilt werden.

*Diät Um das Verdauungssystem zu schützen, verwenden Sie bitte dieses Produkt 1 Stunde nach einer Mahlzeit, nehmen Sie auch keine Nahrung eine halbe Stunde nach dem Training, Versuchen Sie, nicht zu viel Wasser zu trinken, wenn Sie trainieren, um viszerale Belastung zu reduzieren.

*Dehnungsübungen Unabhängig von der Laufgeschwindigkeit sind Dehnungsübungen notwendig, um die Muskelaktivität zu verbessern und das Risiko von Sportverletzungen zu verringern. So können Sie die Anleitung unten nach dem Aufwärmen folgen, 5 mal für jede Pose, und tun es wieder nach dem Training.

1. strecken, beugen, Schulter und Rücken entspannen

und den Rücken, dann versuchen Sie, Ihre Füße zu berühren, 3 Mal

(Bild 1)

2. strecke die Beine aus, indem du dich auf eine Matte setzt und ein Bein ausstreckst.

ein Bein aus und halte das andere im Gleichgewicht, dann versuche

versuchen, mit dem gestreckten Bein die Zehen zu berühren und in dieser

Pose für 10-15 Sekunden, dann wiederholen Sie mit dem anderen

Bein, 3 Mal (Bild 2)

3. stehen Sie und stützen Sie sich mit den Händen an der Wand oder am Tisch ab,

dann drücke deinen Körper nach unten und bleibe 10-15 Sekunden,

3 Mal für jedes Bein (Bild 3)

4 Dehnung des Sprunggelenks Stehen Sie und halten Sie etwas

um das Gleichgewicht zu halten, dann ziehen Sie einen Knöchel zu Ihrem Gesäß

bis Sie eine Anspannung im Beinmuskel spüren, 10-15 Sekunden halten,

3 Mal für jedes Bein (Bild 4)

5 Oberschenkeldehnung Sitzen und Füße gegeneinander stellen, dann die

Füße zur Leiste ziehen, 10-15 Sekunden verweilen und 3 Mal durchführen.

(Bild 5)



Gebrauchsanweisung

*Kurze Einführung

Es ist eine einfach zu bedienende Maschine, die keine komplizierten Bedienungsanweisungen benötigt:

Laufband bezogen: Geschwindigkeit

Sportbezogen: Entfernung, Kalorien, Zeit

***LED-Digitalanzeige**

1.UHRZEIT

2.ENTFERNUNG

3.GESCHWINDIGKEIT

4.KALORIE

***Funktionstasten des Tastenfeldes**

1.die Start-/Stopptaste

2.die Geschwindigkeitstaste "+" " -"

3.3km/h und 6km/h Geschwindigkeitsumschalttaste

Parameter

4 Spannung: 220-240V/50/60Hz

5.minimale Geschwindigkeit: 1km/h

6.maximale Geschwindigkeit: 12km /h

Sicherheitswarnung

In jedem Fall, wenn die Sicherheitssperre entfernt ist, wird das Fenster angezeigt: E7 (zeigt an, dass die Sicherheitssperre entfernt wurde)

Wartung

Schmieren für normale gürtel

Der Laufriemen muss nach längerem Gebrauch mit einem speziellen Silikonöl geschmiert werden.

1. Vorschläge

Trainingszeit: weniger als 3 Stunden pro Woche, alle 5 Monate schmieren

Trainingszeit: 4-7 Stunden wöchentlich, alle 2 Monate schmieren

Trainingsdauer: mehr als 7 Stunden pro Woche, monatlich schmieren

Hinweis: nicht überschmieren, eine angemessene Schmierung kann die Lebensdauer des Laufbandes verlängern.

2. elastische Einstellung des Laufbandes

Jedes Laufband wird vor dem Verlassen der Fabrik und nach der Montage auf die elastische Tendenz eingestellt, aber nach einer gewissen Zeit des Gebrauchs wird es sich lockern.

So wie es manchmal klemmt oder rutscht, können Sie die Einstellschraube im Uhrzeigersinn

drehen, halbkreisförmig (links und rechts gleichzeitig), um das Laufband einzustellen. Stellen Sie ihn nicht zu locker oder zu fest ein, sonst rutscht der Laufriemen oder der Motor wird überlastet.

3. der Laufriemen weicht ab.

Es gibt einige Faktoren, die diese Situation verursachen:

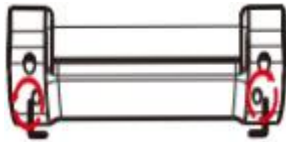
A: Das Laufband steht nicht auf einem ebenen Boden.

B: Der Benutzer tritt nicht auf die Mitte des Laufbandes.

Stellen Sie das Laufband einfach flach hin und laufen Sie im Leerlauf, um das Problem zu lösen:

A.

Wenn die Abweichung immer noch besteht, können Sie sie mit einem 6mm Inbusschlüssel in einer Vierteldrehung einstellen. Die Abweichung ist außerhalb der Garantie. Der Benutzer kann das Problem mit den unten stehenden Anweisungen beheben: Bitte beheben Sie das Problem, sobald Sie es gefunden haben, da sonst der Riemen reißt.



Wenn der Riemen nicht mittig nach LINKS läuft, drehen Sie die linke Einstellschraube $\frac{1}{4}$ Umdrehung im Uhrzeigersinn oder die rechte Einstellschraube $\frac{1}{4}$ Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn wodurch der laufende Riemen nach rechts verschoben wird.

Wenn der Riemen nach RECHTS dezentriert ist, drehen Sie die linke Einstellschraube $\frac{1}{4}$ Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn oder die rechte Einstellschraube $\frac{1}{4}$ Umdrehung im Uhrzeigersinn was den laufenden Riemen nach links bewegt.

- A: Drehen Sie die Schraube im Uhrzeigersinn mit dem Inbusschlüssel
- B: Stellen Sie die Intensität ein, wenn der laufende Riemen bei Belastung nicht rutscht (reinigen Sie den Schmutz zwischen Riemengraben und Riemenrädern)

Häufige Störung und Lösung

Störung		Fehlerbeurteilung	Lösung
Das Laufband funktioniert nicht		Ziehen Sie den Stecker	Netzkabel einstecken
		Einzelne Leitung oder Stromzufuhr unterbrochen	Signalkabel prüfen
		Schalter aus	Einschalten

Laufband bewegt sich nicht gleichmäßig		Nicht genügend Schmierung	Schmieren Sie mit Silikonöl
		Laufriemen ist zu straff	Die Intensität des Laufbandes einstellen
Fehlfunktion	Fehler	Fehlerbeurteilung	Lösung
E1	Anschlussfehler	1. Die Schnittstelle der oberen und unteren Steuerhauptverbindungsleitungen ist lose;	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. die Steuerung ist beschädigt;	4. Ersetzen Sie die Steuerung;
E2	Motor beschädigt	1. 1. das Motorkabel ist nicht angeschlossen oder lose;	1. verstärken Sie das Motorkabel;
		2. Der Motor ist beschädigt;	2. Ersetzen Sie den Motor;
		3. Das Steuergerät ist beschädigt;	3. Ersetzen Sie das Steuergerät;
E5	Überstromschutz	1. Übermäßige Belastung;	1. Reduzieren Sie die Last und versuchen Sie, die Nennlast nicht zu überschreiten;
		2. Der Motor oder die Rolle ist mit Fremdkörpern verklemmt;	2. Entfernen Sie den festsitzenden Gegenstand;
		3. Die Walze ist nicht ausreichend geschmiert, und der Widerstand nimmt zu;	3. Schmiermittel hinzufügen;
		4. Der Motor ist beschädigt und der Widerstand erhöht sich	4. Ersetzen Sie den Motor;
E6	Motor-Überspannungsschutz	Das Stromnetz oder die Spannung des Benutzers ist instabil, und die Spitzenspannung ist zu hoch	Fügen Sie einen externen Filterregler hinzu;
E7	Sicherheitsschloss fällt ab	Sicherheitsschloss fällt ab	Setzen Sie das Sicherheitsschloss auf den gelben Bereich der Platte

Wenn Sie Fragen haben, können Sie uns kontaktieren
Kundenbetreuung: service_sports@163.com