



BENUTZERHANDBUCH - DE
IN 13148 Laufband inSPORTline Akamar



INHALT

EINLEITUNG	0
ALLGEMEINE SICHERHEITSHINWEISE	4
Ausserordentliche Sicherheitsmaßnahmen	5
Montage	6
Auspacken und Zusammenbauen	7
Beschreibung des Laufbandes.....	8
Technische Informationen	8
INSTALLATIONSANLEITUNG	9
LAGE UND ANSCHLUSS DES LAUFBANDES	11
Wo soll der Laufband platziert werden??	11
Verwenden Sie die dedizierte Schaltung.....	11
ERSTE SCHRITTE	12
Maschine einschalten.....	12
Sicherheitsschlüssel und Clip.....	12
Ein- und Aussteigen aus dem Laufband	12
Laufband zusammenklappen.....	12
Laufband entfalten	12
Laufband bewegen	13
BESCHREIBUNG DER TASTEN	14
Handbuch zu Computerfunktionen	14
LCD-Bildschirm Handbuch	14
Tastenanweisungen.....	15
Sicherheitsschlüssel	15
Startanleitung	15
Anwenderprogramm (USER)	17
Herzfrequenzmesser (HRC) – nach Modell	17
ERP-Funktion (Energy Saving).....	
Programmgeschwindigkeitstabelle.....	19,20,21
TECHNISCHE PROBLEME LÖSEN	21
FEHLERMELDUNGEN UND IHRE LÖSUNGEN	22
ALLGEMEINE ÜBUNGSTIPPS	23
ÜBUNG ZUM AUFWÄRMEN UND STRECKEN	23
Hals strecken.....	23
Schulterübungen.....	23
Hände strecken	24
Oberschenkel strecken	24
Dehnen der Innenseite der Oberschenkel	24

Greifen Sie nach Ihren Fingerspitzen	25
Knie Übungen.....	25
Dehnung von Waden und Achillesfersen.....	25
ZEICHNUNG DER EINZELTEILE.....	26
TEILELISTE	27,28,29
WARTUNG	30
Einstellung des Laufbandes	30
Laufband zentrieren.....	30
Schmierung	31
REINIGUNG	31
LAGERUNG	31
WICHTIGE HINWEISE.....	31
UMWELTSCHUTZ	32
GARANTIEBEDINGUNGEN, REKLAMATION	32,33,34

EINFÜHRUNG

Vielen Dank

Vielen Dank für den Kauf unseres Produkts. Dieses Laufband hilft Ihnen beim richtigen Muskelaufbau und verbessert Ihre körperliche Verfassung.

ALLGEMEINE SICHERHEITSHINWEISE

Dieses Produkt wurde so entwickelt, dass es so sicher wie möglich ist. Es ist jedoch sehr wichtig, dass Sie die folgenden Sicherheitshinweise befolgen. Wir sind nicht verantwortlich für Unfälle, die durch Verstöße gegen diese Anweisungen verursacht werden.

Lesen Sie dieses Handbuch sorgfältig durch, bevor Sie die Maschine verwenden.

1. Fragen Sie Ihren Hausarzt, bevor Sie an der Maschine trainieren. Wenn Sie häufig und intensiv trainieren möchten, ist es ratsam, die Zustimmung eines Arztes einzuholen, insbesondere wenn Sie gesundheitliche Probleme haben.
2. Wir empfehlen Menschen mit einer Behinderung, die Maschine nur unter qualifizierter Aufsicht zu benutzen.
3. Ziehen Sie bequeme Kleidung an, um an der Maschine zu trainieren. Ihre Schuhe sollten vorzugsweise Sportschuhe sein oder für Aerobic ausgelegt sein. Vermeiden Sie lose Kleidung, da diese sich in beweglichen Teilen der Maschine verfangen könnte.
4. Wenn Sie Übelkeit oder Schmerzen in Ihren Gelenken oder Muskeln verspüren, hören Sie sofort mit dem Training auf. Beachten Sie, wie Ihr Körper auf das Trainingsprogramm reagiert. Schwindel ist ein Zeichen von Überlastung. Legen Sie sich beim ersten Anzeichen von einem Schwindelanfall auf den Boden, bis Sie sich besser fühlen.
5. Halten Sie Kinder von der aktiven Maschine fern. Die Maschine sollte in Bereichen gelagert werden, zu denen weder Kinder noch Tiere Zugang haben.
6. Das Gerät darf nicht von mehr als einer Person gleichzeitig benutzt werden.
7. Überprüfen Sie nach dem Zusammenbau der Maschine alle Schrauben und Muttern auf festen Sitz. Verwenden Sie nur vom Importeur bereitgestelltes Zubehör.
8. Verwenden Sie keine beschädigten oder nicht funktionsfähigen Maschinen.
9. Stellen Sie die Maschine immer auf eine glatte, saubere und robuste Oberfläche. Verwenden Sie die Maschine niemals in der Nähe von Wasser und stellen Sie sicher, dass sich keine scharfen Gegenstände in unmittelbarer Nähe befinden. Legen Sie es gegebenenfalls auf eine Schutzmatte (nicht im Lieferumfang enthalten). Dies schützt den Boden.
10. Halten Sie Ihre Gliedmaßen vom aktiven Laufband fern. Führen Sie keine Fremdkörper in die Öffnungen des Geräts ein.
11. Keines der einstellbaren Teile darf hervorstehen, da dies die Bewegung des Benutzers behindern könnte.
12. Verwenden Sie das Produkt nur für die in diesem Handbuch beschriebenen Zwecke. Verwenden Sie nur das vom Hersteller empfohlene Zubehör.
13. Wenn das Versorgungskabel beschädigt ist, muss es vom Hersteller, seinem Servicemitarbeiter oder ähnlich qualifizierten Personen ausgetauscht werden, um eine Gefahr zu vermeiden.
14. **Kategorie:** HC (gemäß Norm EN 957), für den Hausgebrauch bestimmt
15. **Tragfähigkeit:** 100 kg
16. **WARNUNG:** Das Herzfrequenzüberwachungssystem ist möglicherweise nicht genau. Überlastung während des Trainings kann zu schweren oder tödlichen Verletzungen führen. Wenn Sie sich übel fühlen, hören Sie sofort auf zu trainieren!

AUSSERORDENTLICHE SICHERHEITSMÄßNAHMEN

Energieversorgung

- Stellen Sie das Laufband so auf, dass es sich in Reichweite der Steckdose befindet.
- Schließen Sie das Gerät immer an eine geerdete Steckdose an und stellen Sie sicher, dass keine anderen Geräte daran angeschlossen sind. Die Verwendung von Verlängerungskabeln wird nicht empfohlen.
- Eine schlechte Erdung kann zu einem Stromschlag führen. Wenn Sie nicht sicher sind, ob das Gerät sicher geerdet ist, wenden Sie sich an einen qualifizierten Elektriker. Wenn der Stecker des Geräts nicht mit der Steckdose kompatibel ist, ändern Sie ihn nicht. Wenden Sie sich an einen qualifizierten Elektriker, um die Steckdose auszutauschen.
- Plötzliche Spannungsänderungen können das Laufband ernsthaft beschädigen. Spitzenspannung, Überspannung oder Spannungsstörung können aufgrund von Wetteränderungen oder dem Ein- und Ausschalten anderer Geräte auftreten. Um das Risiko einer Beschädigung der Maschine zu verringern, sollten Sie sie mit einem Überspannungsschutz ausstatten (nicht im Lieferumfang enthalten).
- Halten Sie das Netzkabel von der Stützrolle fern. Lassen Sie das Netzkabel nicht unter dem Laufband. Wenn das Netzkabel beschädigt oder abgenutzt ist, verwenden Sie es nicht.
- Trennen Sie die Maschine vor der Reinigung oder Wartung von der Stromversorgung. Sofern vom Hersteller nicht anders angegeben, sollte die Wartung nur von qualifizierten Technikern durchgeführt werden. Die Nichtbeachtung der Anweisungen des Herstellers führt zum Erlöschen der Garantie.
- Überprüfen Sie den Riemen vor jedem Gebrauch und prüfen Sie, ob alle Komponenten funktionsfähig sind.
- Verwenden Sie das Laufband nicht im Freien, in einer Garage oder unter einem Außendach. Verwenden Sie das Laufband nicht in einer sehr feuchten Umgebung oder bei direkter Sonneneinstrahlung.
- Lassen Sie das laufende Gerät niemals unbeaufsichtigt.

Stellen Sie immer sicher, dass das Laufband fest sitzt.. Bevor Sie auf das Gerät steigen schalten Sie es an.

VORSICHT: Wenn das Versorgungskabel beschädigt ist, muss es vom Hersteller, seinem Servicemitarbeiter oder ähnlich qualifizierten Personen ausgetauscht werden, um eine Gefahr zu vermeiden.

Dieses Gerät ist nicht für Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten vorgesehen.

Kinder sollen beim trainieren beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Laufband spielen oder sich andersweitig verletzen.

MONTAGE

- Lesen Sie die Anweisungen in diesem Handbuch sorgfältig durch, bevor Sie sie montieren. Wir empfehlen Ihnen, die Zeichnung sorgfältig zu lesen, bevor Sie beginnen.
- Trennen Sie das Verpackungsmaterial und verteilen Sie die einzelnen Teile auf einer freien Oberfläche. Dies gibt Ihnen einen Überblick über die Komponenten und vereinfacht die Montage der Maschine.
- Beachten Sie, dass bei der Arbeit mit dem Werkzeug und bei technischen Aktivitäten immer Verletzungsgefahr besteht. Seien Sie daher bei der Installation vorsichtig.
- Sorgen Sie für eine sichere Arbeitsumgebung und lassen Sie beispielsweise keine Werkzeuge auf dem Boden liegen. Behandeln Sie das Verpackungsmaterial so, dass es niemanden gefährdet. Folien und Plastiktüten bergen eine Erstickungsgefahr für Kinder.

- Nehmen Sie sich ausreichend Zeit, um die Zeichnung zu betrachten und bauen Sie das Laufband entsprechend auf.
- Diese Maschine muss von einem Erwachsenen zusammengebaut werden. Wenden Sie sich gegebenenfalls an eine technisch kompetente Person.

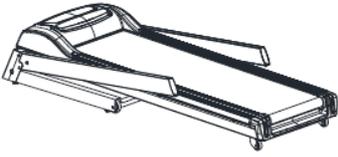
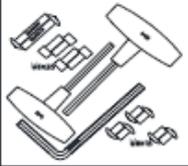
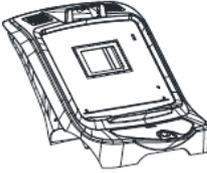
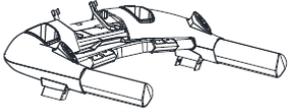
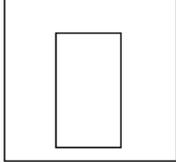
Auspacken und Zusammenbauen

WARNUNG: Seien Sie während der Installation äußerst vorsichtig, da dies zu Verletzungen führen kann.

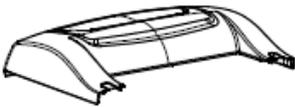
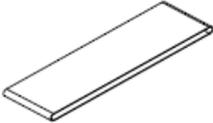
HINWEIS: Jeder Montageschritt wird sorgfältig erklärt. Lesen Sie alle Schritte und stellen Sie sicher, dass Sie sie verstanden haben, bevor Sie sie montieren.

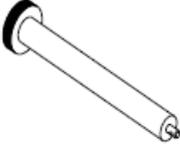
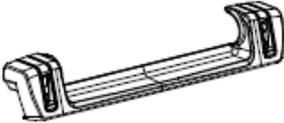
Packen Sie die Komponenten aus und überprüfen Sie den Inhalt der Verpackung

- Heben Sie die Box an und legen Sie das Laufband frei.
- Stellen Sie sicher, dass Sie alle folgenden Teile haben. Wenn welche fehlen, wenden Sie sich an den Lieferanten.

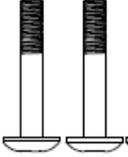
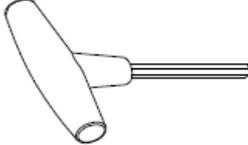
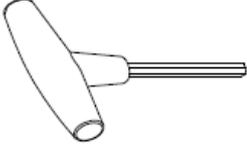
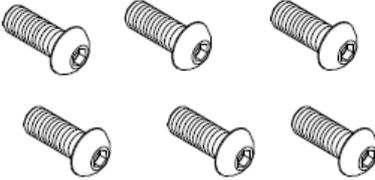
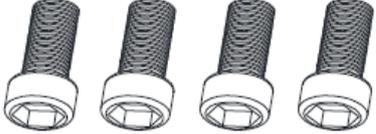
 Hauptrahmen	 Werkzeugset	 Bedienfeld A.	 Bedienfeld B.
 Sicherheitsschlüssel	 Silikonfett	 Handbuch	

Hauptteile

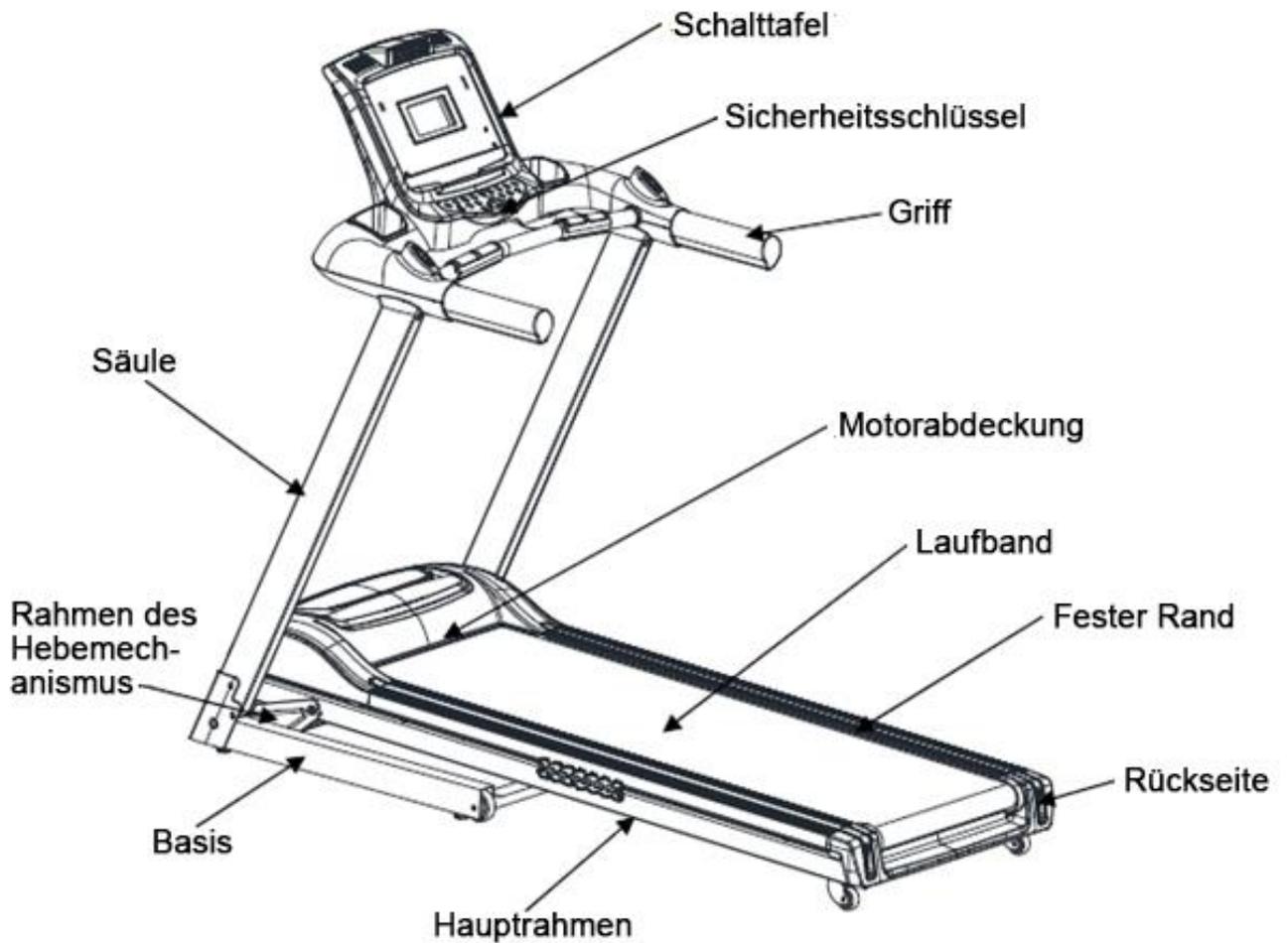
 Motorabdeckung	 Monitor/Display	 Motor	 Antriebsriemen
 Laufband	 Trittbrett	 Trittplatz	 Motor- hebemechanis- mus

 <p>Vorderzylinder</p>	 <p>Hinterer Zylinder</p>	 <p>Hintere Abdeckung</p>	
---	--	---	--

Werkzeugset

 <p>Innensechskantschraube x 2 (M8 x 50 x 20)</p>	 <p>Inbusschlüssel - gerade S6, 1St</p>	 <p>Inbusschlüssel - gerade S5, 1 Stck</p>
 <p>Innensechskantschraube x 6 (M8 x 15)</p>	 <p>Innensechskantschraube x 4 (M6 x 25)</p>	 <p>Inbusschlüssel S6, 1 Stck</p>

Beschreibung des Laufbandes



Technische Informationen

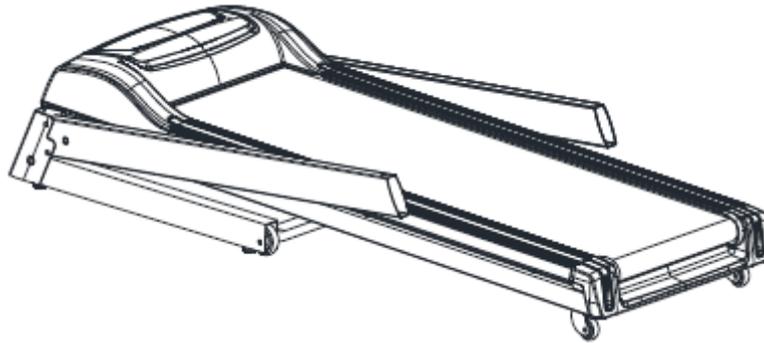


Maße	Zusammengesetzt: 1090 x 750 x 1380cm
	Ausgefaltet: 1615 x 750 x 1380cm
Lauffläche	1250 x 440cm
Möglicher Geschwindigkeitsbereich	1,0 – 16,0 km/h

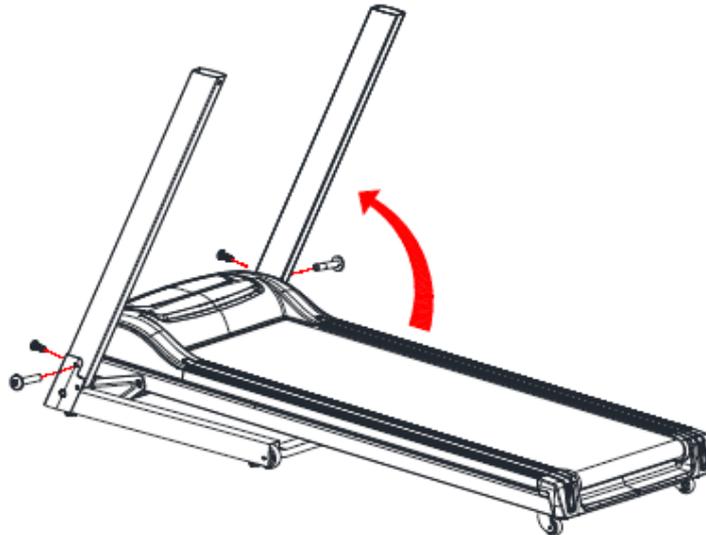
Wir behalten uns das Recht vor, das Produkt ohne vorherige Ankündigung zu ändern.

INSTALLATIONSANLEITUNG

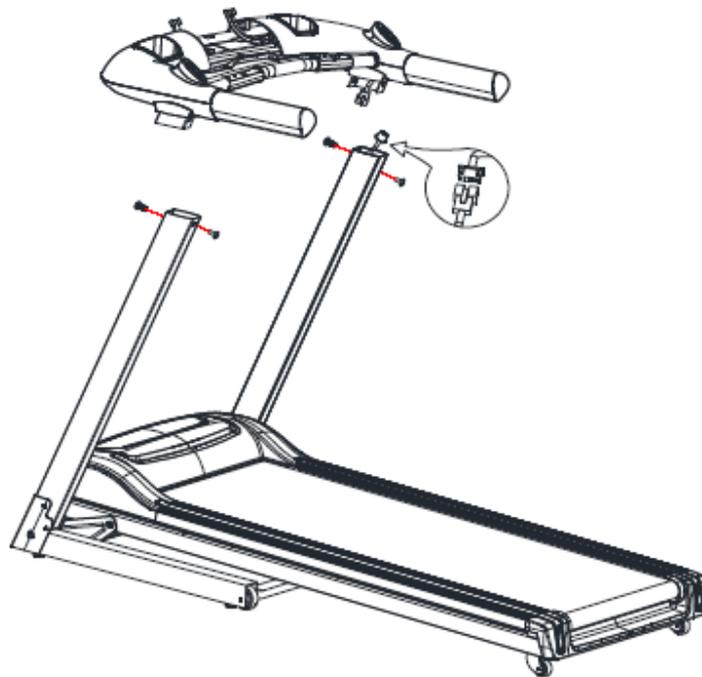
Schritt 1: Nehmen Sie die Maschine aus der Verpackung und stellen Sie sie auf eine ebene Fläche (wie in der Abbildung gezeigt).



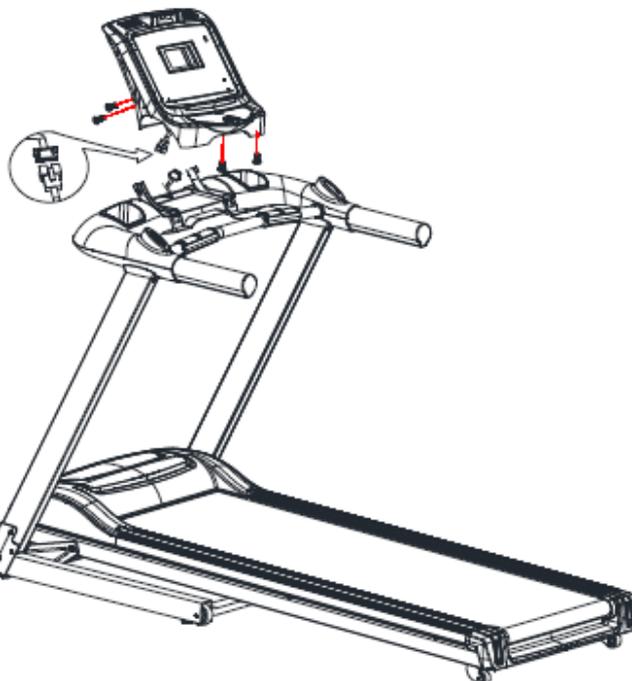
Schritt 2: Befestigen Sie die Pfosten mit einer M8x50x20-Inbusschraube mit Teilgewinde und einer M8x15-Inbusschraube mit Vollgewinde an den Klemmrings (insgesamt 4 Schrauben) auf beiden Seiten der Basis (ziehen Sie die Schrauben jedoch noch nicht fest).



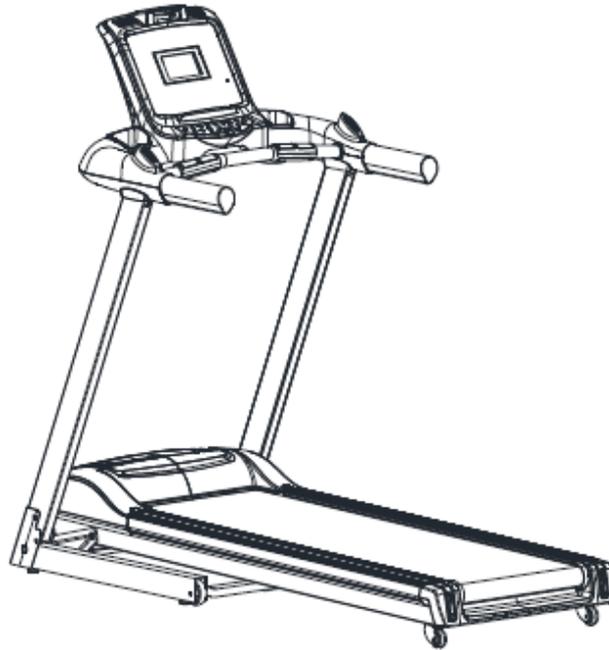
Schritt 3: Stellen Sie die Handläufe so ein, dass sie parallel zum Boden sind (wie im Bild). Schließen Sie die entsprechenden Kabel an (im Bild vergrößert). Befestigen Sie dann das Bedienfeld B mit 4 M8x15-Innensechskantschrauben mit Teilgewinde an den Pfosten (ziehen Sie nun alle Schrauben fest).



Schritt 4: Setzen Sie das Bedienfeld A auf die Maschine und schließen Sie alle Kabel gut an (im Bild vergrößert). Befestigen Sie die Platte mit Inbusschrauben M6x25 mit Vollgewinde.



Schritt 5: Ziehen Sie die Schrauben mit den entsprechenden Schraubenschlüsseln an und die Montage ist abgeschlossen.



LAGE UND ANSCHLUSS DER LAUFBAND

Wo soll der Laufband platziert werden?

Das Laufband sollte an einem entsprechenden und bequemen Ort aufgestellt werden, damit Ihr Training Spaß macht. Die Maschine wurde so konstruiert, dass sie so wenig Platz wie möglich einnimmt und in Ihr Zuhause passt.

- Stellen Sie das Laufband nicht im Freien auf.
- Stellen Sie das Laufband nicht in der Nähe von Wasser oder in einer Umgebung mit hoher Luftfeuchtigkeit auf.
- Stellen Sie sicher, dass sich das Netzkabel nicht an einem belebten Ort befindet.
- Wenn Sie einen Teppich auf dem Boden haben, stellen Sie sicher, dass zwischen den Teppichfasern und dem Laufband genügend Platz ist. Wenn Sie sich nicht sicher sind, legen Sie den Gerät am besten auf eine Matte.
- Stellen Sie das Laufband mindestens 120 cm von Wänden und Möbeln entfernt auf.
- Lassen Sie eine 0,6 m lange Sicherheitszone hinter dem Laufband, damit Sie im Notfall problemlos von der Maschine absteigen können.

Nach einem langen Training finden Sie möglicherweise feinen schwarzen Staub unter dem Gerät. Dies ist normaler Verschleiß und bedeutet nicht, dass die Maschine beschädigt ist. Entfernen Sie einfach den Staub mit einem Staubsauger. Wenn Sie nicht möchten, dass Staub auf den Teppich oder den Boden gelangt, legen Sie ein Matte unter den Gerät.

Verwenden Sie eine dedizierte Schaltung

Die verwendete Buchse sollte an einen dedizierten Stromkreis angeschlossen werden. Es ist besonders wichtig, dass andere empfindliche elektrische Geräte, wie z. B. ein Computer oder ein Fernseher, nicht an denselben Stromkreis angeschlossen sind.

VORSICHT: Stellen Sie sicher, dass das Laufband auf Bodenhöhe ist. Befindet sich die Laufband auf einer unebenen Oberfläche, kann die Elektronik vorzeitig beschädigt werden. Lesen Sie dieses Handbuch, bevor Sie das Laufband verwenden.

ERSTE SCHRITTE

Maschine einschalten

Stecken Sie das Netzkabel in eine 10-A-Steckdose und stellen Sie den Netzschalter auf ON. Der Bildschirm leuchtet mit einem Ton auf.

Sicherheitsschlüssel und Clip

Mit dem Sicherheitsschlüssel wird die Maschine bei einem Sturz ausgeschaltet. In einer solchen Situation stoppt die Maschine sofort. Bei hohen Geschwindigkeiten kann ein sofortiges Anhalten unangenehm und etwas gefährlich sein. Verwenden Sie den Sicherheitsschlüssel daher nur in Notfällen. Wenn Sie den Gerät sicher und bequem anhalten möchten, drücken Sie die rote STOP-Taste.

Das Laufband startet erst, wenn der Sicherheitsschlüssel in das Loch in der Mitte des Bedienfelds gesteckt ist. Das andere Ende des Schlüssels sollte sicher an der Kleidung befestigt sein, damit der Schlüssel im Falle eines Sturzes herausspringt und das Gerät sofort stoppt. Verwenden Sie die Maschine zu Ihrer Sicherheit niemals ohne den daran befestigten Sicherheitsschlüssel. Wenn Sie es befestigen, ziehen Sie daran und stellen Sie sicher, dass es nicht aus Ihrer Kleidung rutscht.

Ein- und Austeigen aus dem Laufband

Steigen Sie vorsichtig auf das Gerät ein und aus. Versuchen Sie, die Handläufe beim Ein- und Aussteigen zu halten. Klettern Sie bei der Vorbereitung der Benutzung der Maschine nicht auf das Laufband, sondern stellen Sie sich mit beiden Füßen auf beide Laufbänder. Steigen Sie nicht auf den Riemen, bis er mit gleichmäßiger Geschwindigkeit gestartet ist.

Halten Sie Ihren Körper und Kopf während des Trainings immer nach vorne. Versuchen Sie niemals sich auf dem aktiven Gerät umzudrehen. Wenn Sie mit dem Training fertig sind, stoppen Sie das Band mit der roten STOP-Taste. Warten Sie, bis das Laufband vollständig zum Stillstand gekommen ist, bevor Sie absteigen.

WARNUNG: Verwenden Sie das Laufband niemals ohne den Sicherheitsschlüssel.

VORSICHT: Treten Sie zu Ihrer Sicherheit niemals auf den Riemen, wenn der Riemen mit einer Geschwindigkeit von mehr als 3 km / h läuft.

Laufband zusammenklappen

1. Bringen Sie das Laufband wieder in seine ursprüngliche Position (so dass die Neigung des Laufbandes 0 ist).
2. Schalten Sie die Maschine vor dem Zusammenbau aus.
3. Heben Sie die dritte Laufplatte an, bis sie parallel zu den Säulen verläuft und der Zylinder einrastet.
4. Achtung: Stellen Sie sicher, dass der Zylinder in den Verriegelungsmechanismus passt.

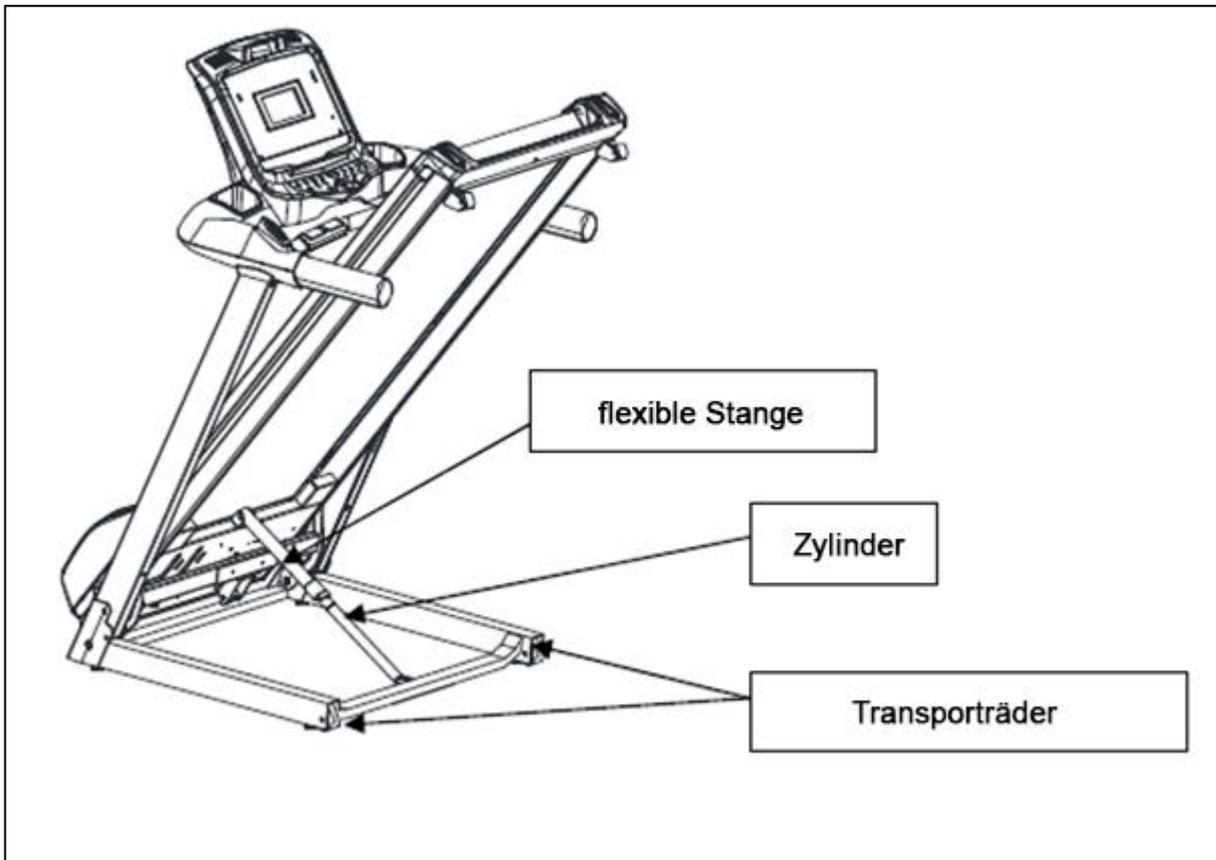
Laufband entfalten

1. Fassen Sie die Griffe mit einer Hand und ziehen Sie das Laufband mit der anderen nach unten.

2. Drücken Sie einen Fuß in die Mitte des Zylinders und lösen Sie den Verriegelungsmechanismus.
3. Senken Sie das Brett langsam auf den Boden und lassen Sie es los.

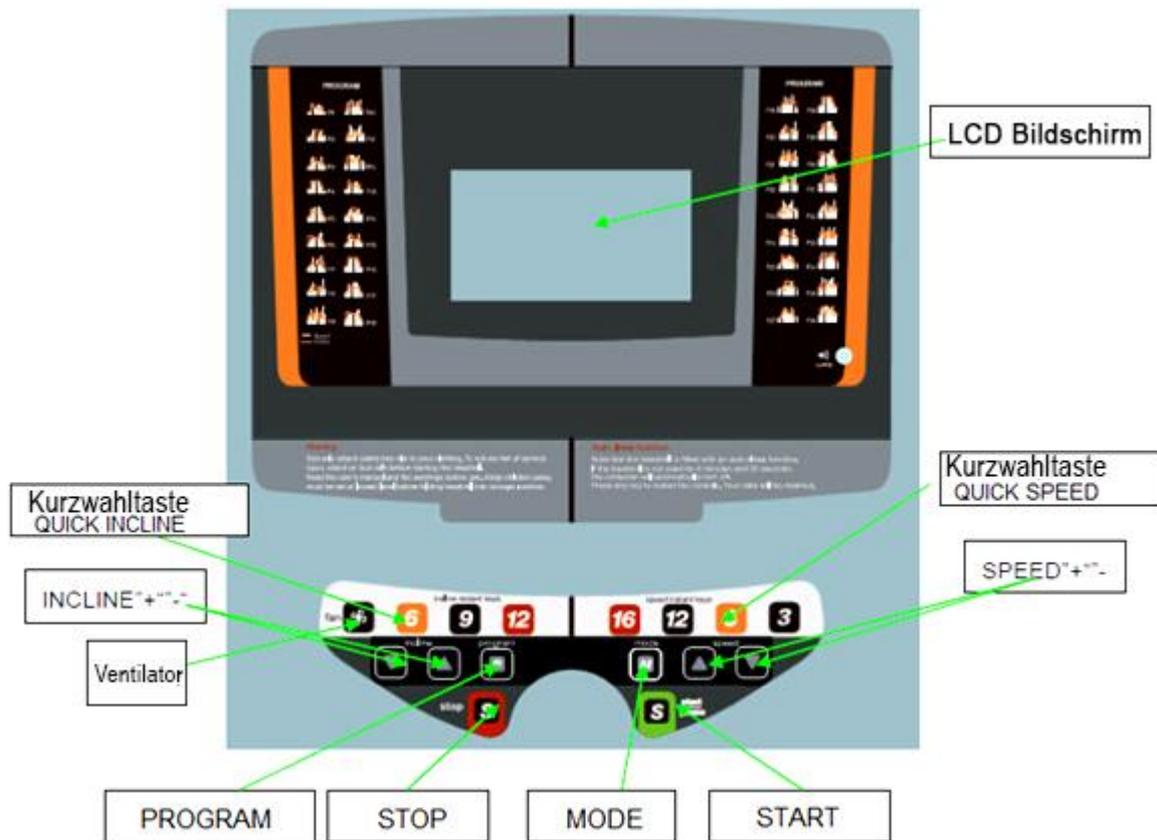
Laufband bewegen

Zu Hause können Sie die Maschine mit den Rädern sicher in der zusammengeklappten Position bewegen. Halten Sie die Griffe mit beiden Händen fest, kippen Sie das Gerät in Ihre Richtung und schieben Sie ihn langsam nach vorne oder ziehen Sie ihn in Ihre Richtung.



o

BESCHREIBUNG DER TASTEN



Handbuch zu den Computerfunktionen

1. P0 ist ein Benutzertrainingsprogramm; P1 - P36 sind voreingestellte Programme; U01 - U03 sind vom Benutzer einstellbare Programme und FAT ist eine Körperfettmessfunktion
2. Fünf-Zoll-LCD-Bildschirm
3. Geschwindigkeitsbereich: 1,0 bis 16,0 km / h.
4. Steigungsbereich: 0 – 12%
5. Verhindert Überlastung, Überspannung, Explosionsschutz, Geschwindigkeit und elektromagnetische Störung.
6. Automatische Steuerung und Warnton
7. MP3 (je nach Modell)
8. Bluetooth (je nach Modell)
9. Anweisungen für den LCD-Bildschirm
1. Fenster DISTANCE: Zeigt den numerischen Wert der zurückgelegten Strecke an.
2. Fenster KALORIEN; Zeigt den numerischen Wert der verbrannten Kalorien an.
3. Fenster TIME; Zeigt den numerischen Wert der verstrichenen Zeit an.
4. Fenster SPEED; Zeigt den numerischen Wert der Bandgeschwindigkeit.
5. Fenster PULSE; Zeigt den numerischen Wert der Herzfrequenz
6. Fenster INCLINE; Zeigt den numerischen Wert der Neigung des Laufbandes an.

Numerische Bereich jedes Fensters

TIME: 0:00 – 99:59 (min)

SPEED: 1,0 – 16,0 (km/h)

INCLINE: 0 – 12 %

DISTANCE: 0,00 – 99,9 (km)

CALORIES: 0,0 – 999 (C)

Tastenanweisungen

1. **PROG:** Programmauswahl - Wenn die Maschine nicht läuft, wählen Sie manuell ein Programm aus der Auswahl P1 - P36 → U1 - U3 → FAT. Die voreingestellte Geschwindigkeit des manuell eingestellten Programms beträgt 1,0 km / h, die schnellstmögliche Geschwindigkeit beträgt 16 km / h.
2. **MODUS:** Modusauswahl - Wenn das Gerät nicht läuft, stellen Sie einen beliebigen Modus ein. Sie können schrittweise den Zeit-Countdown, Kalorienverbrauch, Entfernungs-Countdown oder Standardmodus auswählen.

Wenn Sie sich in den Programmen P1-P36 befinden, dauert der geänderte Standardmodus 30 Minuten.

Wenn Sie in den FAT-Modus gewechselt sind, können Sie kein FAT-Programm auswählen.
3. **START / PAUSE:** Wenn die Maschine nicht läuft, drücken Sie START, um das Gerät zu starten. Wenn Sie während des Laufens PAUSE drücken, stoppt der Riemen vorübergehend.
4. **STOP:** Wenn die Maschine läuft, drücken Sie die STOP-Taste, um sie langsam anzuhalten. Wenn auf dem LCD-Bildschirm eine Fehlermeldung (ERR) angezeigt wird, drücken Sie STOP, um diese zu löschen. Wenn Sie den Riemen sofort anhalten müssen, drücken Sie diese Taste zweimal hintereinander.
5. **SPEED +:** Erhöht die Laufgeschwindigkeit. Erhöht im Körperfettmessmodus den einstellbaren Parameter.
6. **SPEED -:** Verringert die Laufgeschwindigkeit. Im Körperfettmessmodus wird der einstellbare Parameter reduziert.
7. **QUICK SPEED:** Wenn das Laufband aktiv ist, drücken Sie die Geschwindigkeitsregler 3, 6, 12 und 16, um sofort zu beschleunigen.
8. **INCLINE +:** Erhöht die Neigung des Laufbandes.
9. **INCLINE -:** Verringert die Neigung des Laufbandes.
10. **QUICK INCLINE:** Erhöhen Sie die Steigung sofort, indem Sie die Kurzwahltasten 3, 6, 12 und 16 drücken.

Sicherheitsschlüsselfunktion

Entfernen Sie in jedem Modus den Sicherheitsschlüssel. E7 wird angezeigt und es ertönt ein Piepton. Wenn Sie die Maschine wieder einschalten möchten, müssen Sie den Schlüssel erneut in die Maschine stecken. Der Bildschirm leuchtet 2 Sekunden lang auf und das Gerät wechselt in den manuellen Modus (im Grunde genommen ein Reset).

Startanleitung

1. Stecken Sie das Netzkabel in eine 10-A-Steckdose und stellen Sie den Netzschalter auf ON. Der Bildschirm leuchtet mit dem Ton auf.
2. Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel in das Gerät und schalten Sie die Maschine ein - der LCD-Bildschirm leuchtet auf, ein Signal ertönt und das Gerät wechselt in das P0-Programm, das das Standardtrainingsprogramm ist.

3. Drücken Sie die PROG-Taste und wählen Sie eines der Programme aus.
 - a) P0 ist ein Benutzertrainingsprogramm. Drücken Sie die MODE-Taste, um einen der vier Modi auszuwählen. Wählen Sie Ihre Geschwindigkeit und Steigung. Die Standardgeschwindigkeit beträgt 1,0 km / h und die Standardneigung beträgt 0%.
 Trainingsmodus 1: Countdown. Die Zeit, Entfernung und Anzahl der verbrannten Kalorien werden zur Laufzeit abgelesen. Die Parameter können nicht geändert werden.
 Trainingsmodus 2: Countdown. Sobald Sie einen Modus ausgewählt haben, beginnt das TIME-Fenster zu blinken. Verwenden Sie die Tasten + und -, um den Wert zwischen 5 und 99 Minuten einzustellen. Die Standardeinstellung ist 30:00.
 Trainingsmodus 3: Distanz-Countdown. Sobald Sie den Modus ausgewählt haben, beginnt das DISTANCE-Fenster zu blinken. Verwenden Sie die Tasten + und -, um den Wert zwischen 1,0 und 99,0 km einzustellen. Die Standardeinstellung ist 1,0 km.
 Trainingsmodus 4: Verbrannte Countdown-Kalorien. Sobald Sie den Modus ausgewählt haben, beginnt das Fenster KALORIEN zu blinken. Verwenden Sie die Tasten + und -, um den Wert zwischen 20 und 990 CAL einzustellen. Die Standardeinstellung ist 50 CAL.
 - b) Die Programme P1 - P36 sind voreingestellt. Sie können nur im Trainingsmodus 2 laufen. Wählen Sie ihn aus und stellen Sie die Dauer des Laufs zwischen 5 und 99 Minuten ein. Die Standardeinstellung ist 30:00. Drücken Sie die MODE-Taste, um eine Ebene zurück zu gehen.
 - c) FAT ist ein Programm zur Messung von Körperfett. Die Maschine darf beim Messen von Körperfett nicht laufen.
4. Drücken Sie nach dem Einstellen des Trainingsmodus die START-Taste. Auf dem Bildschirm wird ein Countdown von fünf Sekunden angezeigt, der von einem Piepton begleitet wird. Am Ende des Countdowns bewegt sich die Maschine leicht und beschleunigt nach einer Weile wie auf dem Display eingestellt.
 - a) Während der Laufzeit können Sie die Geschwindigkeit mit den Tasten + und - oder mit den Schnellauswahltasten einstellen.
 - b) Für Programme P1 - P36: Geschwindigkeit und Steigung sind in 10 Phasen unterteilt. Jede Phase ist gleich lang. Die manuell geänderte Geschwindigkeit hält nicht von einer Phase zur nächsten an. Die Maschine meldet einen Phasenwechsel durch dreimaliges Piepen. Wenn Sie die letzte Phase beendet haben, stoppt der Motor und es ist ein langes Geräusch zu hören.
 - c) Wenn Sie während der Übung die START-Taste drücken, stoppt das Gerät. Wenn Sie erneut darauf drücken, startet das Gerät erneut und fährt mit dem vorherigen Vorgang fort.
5. Wenn Sie die STOP-Taste drücken, stoppt das Gerät langsam. Alle Einstellungen werden auf die Standardeinstellungen zurückgesetzt.
6. Mit Hilfe der Tasten + und - und den Kurzwahltasten stellen Sie die gewünschte Neigung ein.
7. Wenn Sie den Sicherheitsschlüssel abziehen, wird die Meldung E7 auf dem Bildschirm angezeigt und ein Alarm ertönt. Der Riemen stoppt.
8. Überprüfen Sie den Steuerkreis regelmäßig. Wenn etwas nicht stimmt, wird die Meldung ERR mit einem begleitenden Ton auf dem Bildschirm angezeigt..
9. Wenn ERR auf dem Bildschirm angezeigt wird, drücken Sie die STOP-Taste und die Meldung wird gelöscht..
10. Körperfettmessfunktion (je nach Modell)

Wenn der Riemen nicht läuft, wählen Sie mit der Taste PROG die FAT-Funktion aus. Drücken Sie dann MODE und stellen Sie die Parameter ein.

 - a) F1: Geschlecht - 1 (männlich) und 2 (weiblich). Die Standardeinstellung ist männlich.
 - b) F2: Alter - im Bereich von 1 - 99 Jahren. Der Standardwert ist 25 Jahre alt.

- c) F3: Höhe - im Bereich von 100 - 220 cm. Die Standardeinstellung ist 170 cm.
- d) F4: Gewicht - im Bereich von 20 - 150 kg. Die Standardeinstellung ist 70 kg.
- e) F5: BMI (Body Mass Index) - wird angezeigt, wenn Sie alle vorherigen Parameter eingegeben haben. Legen Sie beide Hände auf die Griffe, warten Sie 8 Sekunden und der BMI erscheint auf dem Display
 - BMI unter 19 weist auf Untergewicht hin.
 - BMI im Bereich von 19 - 25 ist das übliche Gewicht.
 - BMI im Bereich von 26 bis 29 weist auf Übergewicht hin.
 - BMI über 30 zeigt Fettleibigkeit an.

Anwendungsprogramm (USER)

Das Laufband verfügt über drei Benutzermodi: USER01, USER02 und USER03. Der Benutzer kann sie selbst einstellen.

Verwenden Sie die PROG-Taste, um eines der drei Programme auszuwählen. Drücken Sie MODE und stellen Sie die Parameter ein. Der Benutzer kann sein eigenes Zehn-Phasen-Programm mit wählbarer Geschwindigkeit und Neigung erstellen. Sobald Sie die Parameter eingestellt haben, drücken Sie START und beginnen Sie mit dem Training. Das eigene Programm des Benutzers wird automatisch gespeichert und Sie können es beim nächsten Mal verwenden.

Herzfrequenzkontrolle (HRC) - je nach Modell

1. Funktionsbeschreibung: Im HRC-Modus können Sie die Zielherzfrequenz einstellen und das Gerät reguliert automatisch die Bandgeschwindigkeit. Die Herzfrequenz kann mit Sensoren am Gerät gemessen oder drahtlos übertragen werden
2. Die Standardeinstellung für HRC besteht aus drei Funktionen: HRC1 bei 9 km / h, HRC2 bei 11 km / h und HRC3 bei 13 km / h
3. Sie können den HRC einstellen, indem Sie die PROG-Taste drücken. Sie können die Scanmethoden ändern und die gewünschten Werte eingeben. Bestätigen Sie die Einstellung mit der MODE-Taste und fahren Sie mit dem nächsten Wert fort. Das Programm startet, wenn Sie die Taste SPEED drücken und den letzten Parametersatz einstellen.

A: Altersspanne: 15 - 80, Standard ist 25.

B: Zielherzfrequenz: $(200 \text{ Jahre}) \times 0,6$

C: Zielherzfrequenzabweichung: 80 - 180 Schläge pro Minute

D: Die Standardzeiteinstellung ist 30 Minuten. Die eingestellte Abweichung beträgt 5 - 99 Minuten.

4. Geschwindigkeitsänderung

A: Frequenzänderung: Der HRC überprüft alle 30 Sekunden die Herzfrequenz des Benutzers und zeigt sie auf dem Bildschirm an.

B: Wenn die Herzfrequenz des Benutzers niedriger als die Zielherzfrequenz von 30 Schlägen pro Minute ist, erhöht sich die Geschwindigkeit automatisch um 2,0 km / h.

C: Wenn die Herzfrequenz des Benutzers niedriger als die Zielherzfrequenz von 6 bis 29 Schlägen pro Minute ist, erhöht sich die Geschwindigkeit automatisch um 1,0 km / h.

D: Wenn die Herzfrequenz des Benutzers höher als die Zielherzfrequenz von 30 Schlägen pro Minute ist, verringert sich die Geschwindigkeit automatisch um 2,0 km / h.

E: Wenn die Herzfrequenz des Benutzers höher als die Zielherzfrequenz von 6 bis 29 Schlägen pro Minute ist, verringert sich die Geschwindigkeit automatisch um 1,0 km / h.

F: Die Frequenz ändert sich nicht, wenn die Herzfrequenz niedriger oder höher als 0,5 Schläge pro Minute ist.

5. In den folgenden Situationen bremst das Laufband innerhalb von 20 Sekunden auf die niedrigste Geschwindigkeit ab und stoppt weitere 15 Sekunden mit einem begleitenden Geräusch.
 - A: Das Gerät hat Ihre Herzfrequenz 1 Minute lang nicht erkannt.
 - B: Die Herzfrequenz nahm mit der niedrigsten Geschwindigkeit ab.
 - C: Herzfrequenz überschritten (220 - Jahre).
6. Die Geschwindigkeit kann nicht unter die niedrigstmögliche Geschwindigkeit reduziert werden. Beispiel: Wenn sich der Riemen mit einer Geschwindigkeit von 1,6 km / h bewegt und die Maschine die Geschwindigkeit automatisch entsprechend der gemessenen Herzfrequenz verringert, sinkt die Geschwindigkeit nur auf ein Minimum von 1,0 km / h.
7. Die Neigung hängt nicht von der Herzfrequenz ab, sondern kann manuell eingestellt werden.
8. Die Anfangsgeschwindigkeit beträgt 1,0 km / h. Das Gerät passt sich erst nach einer Minute an die Herzfrequenz an.

ERP-Funktion (Energy Saving)

Wenn das Laufband eingeschaltet ist, aber keine Vorgänge ausgeführt werden, wird es nach 4 Minuten und 30 Sekunden automatisch in den Ruhemodus geschaltet. Das spart Energie.

Drücken Sie im Standby-Modus 3 Sekunden lang MODE. Die Meldung 2222 wird auf dem Bildschirm angezeigt, um diese Funktion auszuschalten. Wenn Sie die MODE-Taste weitere 3 Sekunden lang gedrückt halten, wird die Meldung 1111 angezeigt, mit der Sie das Gerät wieder in den Ruhezustand versetzen können.

Programmgeschwindigkeitstabelle

KAL PROGRAM		FÁZE									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	1.0	3.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	3.0	2.0
	INCLINE	2	2	8	6	6	4	4	6	2	2
P2	SPEED	2.0	3.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	4.0	3.0
	INCLINE	3	3	2	2	8	8	4	4	4	4
P3	SPEED	2.0	3.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	8.0	4.0	3.0
	INCLINE	1	2	5	7	7	4	4	6	2	2
P4	SPEED	2.0	2.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	3.0	2.0
	INCLINE	3	3	9	9	9	9	9	6	2	2
P5	SPEED	3.0	4.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	7.0	4.0	3.0
	INCLINE	2	2	8	6	6	6	6	6	1	1
P6	SPEED	3.0	4.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	10.0	5.0	3.0
	INCLINE	1	8	8	7	7	7	7	5	3	1
P7	SPEED	3.0	4.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	11.0	3.0	2.0
	INCLINE	1	1	6	6	6	8	8	10	6	2
P8	SPEED	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	5.0	11.0	5.0
	INCLINE	3	3	3	7	7	3	3	3	5	5
P9	SPEED	3.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	4.0	12.0	6.0
	INCLINE	3	6	7	3	8	8	3	8	4	4
P10	SPEED	3.0	5.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	6.0	11.0	3.0
	INCLINE	2	7	5	5	8	8	8	8	4	4
P11	SPEED	4.0	5.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	11.0	6.0	5.0
	INCLINE	1	6	3	3	7	7	4	4	6	6
P12	SPEED	4.0	6.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
	INCLINE	3	8	9	5	5	8	8	4	4	4
P13	SPEED	2.0	4.0	6.0	6.0	6.0	8.0	8.0	6.0	4.0	3.0
	INCLINE	3	3	9	7	7	5	5	7	3	3
P14	SPEED	3.0	4.0	6.0	9.0	6.0	6.0	7.0	9.0	5.0	4.0
	INCLINE	4	4	3	3	9	9	5	5	5	5

P15	SPEED	3.0	4.0	8.0	9.0	6.0	6.0	6.0	9.0	5.0	4.0
	INCLINE	2	3	6	8	8	5	5	7	3	3
P16	SPEED	3.0	3.0	6.0	9.0	9.0	9.0	9.0	6.0	4.0	3.0
	INCLINE	4	4	10	10	10	10	10	7	3	3
P17	SPEED	4.0	5.0	9.0	10.0	11.0	11.0	11.0	8.0	5.0	4.0
	INCLINE	3	3	9	7	7	7	7	7	2	2
P18	SPEED	4.0	5.0	7.0	8.0	8.0	8.0	10.0	11.0	6.0	4.0
	INCLINE	2	9	9	8	8	8	8	6	4	2
P19	SPEED	4.0	5.0	5.0	11.0	5.0	10.0	5.0	12.0	4.0	3.0
	INCLINE	2.0	2	7	7	7	9	9	11	7	3
P20	SPEED	4.0	6.0	8.0	10.0	4.0	6.0	8.0	6.0	12.0	6.0
	INCLINE	4	4	4	8	8	4	4	4	6	6
P21	SPEED	4.0	8.0	11.0	5.0	8.0	12.0	6.0	5.0	12.0	7.0
	INCLINE	4	7	8	4	9	9	4	9	5	5
P22	SPEED	4.0	6.0	10.0	11.0	7.0	7.0	10.0	7.0	12.0	4.0
	INCLINE	3	8	6	6	9	9	9	9	5	5
P23	SPEED	5.0	6.0	12.0	10.0	7.0	9.0	10.0	12.0	7.0	6.0
	INCLINE	2	7	4	4	8	8	5	5	7	7
P24	SPEED	5.0	7.0	11.0	11.0	11.0	8.0	8.0	11.0	7.0	6.0
	INCLINE	4	9	10	6	6	9	9	5	5	5
P25	SPEED	3.0	5.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	7.0	5.0	4.0
	INCLINE	4	4	10	8	8	6	6	8	4	4
P26	SPEED	4.0	5.0	7.0	10.0	7.0	7.0	8.0	10.0	6.0	5.0
	INCLINE	5	5	4	4	10	10	6	6	6	6
P27	SPEED	4.0	5.0	9.0	10.0	7.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
	INCLINE	3	4	7	9	9	6	6	8	4	4
P28	SPEED	4.0	4.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	7.0	5.0	4.0
	INCLINE	5	5	11	11	11	11	11	8	4	4
P29	SPEED	5.0	6.0	10.0	11.0	12.0	12.0	12.0	9.0	6.0	5.0
	INCLINE	4	4	10	8	8	8	8	8	3	3
P30	SPEED	5.0	6.0	8.0	9.0	9.0	9.0	11.0	12.0	7.0	5.0

	INCLINE	3	10	10	9	9	9	9	7	5	3
P31	SPEED	5.0	6.0	6.0	12.0	6.0	11.0	6.0	12.0	5.0	4.0
	INCLINE	3	3	8	8	8	10	10	12	8	4
P32	SPEED	5.0	7.0	9.0	11.0	5.0	7.0	9.0	7.0	12.0	7.0
	INCLINE	5	5	5	9	9	5	5	5	7	7
P33	SPEED	5.0	9.0	12.0	6.0	9.0	12.0	7.0	6.0	12.0	8.0
	INCLINE	5	8	9	5	10	10	5	10	6	6
P34	SPEED	5.0	7.0	11.0	12.0	8.0	8.0	11.0	8.0	12.0	5.0
	INCLINE	4	9	7	7	10	10	10	10	6	6
P35	SPEED	6.0	7.0	12.0	11.0	8.0	10.0	11.0	12.0	8.0	7.0
	INCLINE	3	8	5	5	9	9	6	6	8	8
P36	SPEED	6.0	8.0	12.0	12.0	12.0	9.0	9.0	12.0	8.0	7.0
	INCLINE	5	10	11	7	7	10	10	6	6	6

Hinweis: SPEED = Geschwindigkeit; INCLINE = Steigung.

Technische Probleme lösen

Problem	Mögliche Ursache	Lösung
Das Laufband funktioniert nicht.	a. Die Maschine ist nicht an die Stromversorgung angeschlossen.	Schließen Sie die Maschine an die Steckdose an.
	b. Sicherheitsschlüssel nicht verbunden	Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel in den Monitor.
	c. Transformator defekt oder nicht richtig angeschlossen.	Transformator austauschen oder wieder anschließen.
	d. Signalstromkreissystem nicht angeschlossen.	Bedienfeld und Signalkabel prüfen
	e. Laufband nicht eingeschaltet.	Schalten Sie die Maschine ein.
	f. Stromkreis ist offen	Überprüfen Sie das Verbindungskabel und seine Klemme und schließen Sie es sicher an
	g. Sicherung durchgebrannt	Sicherung ersetzen
Der Riemen funktioniert nicht richtig.	a. Der Riemen schmiert nicht ausreichend.	Tragen Sie eine Schicht Silikon auf den Raum zwischen Laufband und Laufplatte ein.
	b. Der Riemen ist zu eng	Stellen Sie durch Lockerung das Laufbands ein.
Der Riemen rutscht von der Maschine ab.	a. Der Riemen ist zu locker	Stellen Sie durch Anziehen das Laufbandes ein.

	b. Der Antriebsriemen ist zu locker	Stellen Sie das Anziehen des Antriebsriemens ein.
--	-------------------------------------	---

Fehlermeldungen und Ihre Lösungen.

Problem	Mögliche Ursache	Lösung
Das Laufband blieb abrupt stehen (Laufband stoppt plötzlich)	a. Sicherheitsschlüssel ist ausgefallen	Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel in das Bedienfeld.
	b. Problem mit dem elektronischen System	Wenden Sie sich an die Serviceabteilung des Lieferanten.
Der Sicherheitsschlüssel funktioniert nicht (Schlüssel defekt)	a. Schlüssel ist beschädigt	Ersetzen Sie den Schlüssel
	b. Schlüssel funktioniert nicht	Kabel und Tastatur austauschen. Ersetzen Sie die Platine. Ersetzen Sie den Computer.
Meldung E01	a. Verbindungskabel ist lose oder defekt.	Schließen Sie das Kabel sicher an oder ersetzen Sie es.
	b. Defekter Computer	Tauschen Sie den Computer aus.
	c. Transformator Defekt	Transformator austauschen
	d. Defekte Steuerplatine	Tauschen Sie die Steuerplatine aus.
Meldung E02	a. Defekter Motor oder Motorverbindungskabel	Ersetzen Sie entweder das Motorverbindungskabel oder der Motor selbst..
	b. Verbindungskabel zwischen Motor und Steuerplatine ist lose oder beschädigt.	Verbindungskabel anschließen oder Steuerplatine ersetzen.
Meldung E03	a. Geschwindigkeitssensor nicht richtig angeschlossen	Sensor wieder anschließen
	b. Geschwindigkeitssensord defekt.	Tauschen Sie den Sensor aus.
	c. Sensor und Steuerplatine ist nicht richtig angeschlossen.	Schließen Sie das Kabel gut an.
	d. Steuerplatine defekt	Tauschen Sie die Steuerplatine aus.
Meldung E05	a. Steuerplatine defekt	Steuerplatine ersetzen.
	b. Motor defekt	Tauschen Sie den Motor
Meldung E07	Der Computer erkennt kein Sicherungsschlüsselsignal.	Überprüfen Sie den Schlüssel und stecken Sie ihn richtig ein.
Das Display funktioniert nicht	a. Lose Schraube auf der Leiterplatte	Ziehen Sie die Schraube fest.
	b. Bedienfeld defekt	Tauschen Sie das Bedienfeld aus.

Herzfrequenz wird nicht angezeigt (Kein Puls)	a. Herzfrequenzsensorkabel ist nicht richtig angeschlossen oder defekt.	Schließen Sie das Kabel richtig an oder ersetzen Sie es.
	b. Schaltkreis des Bedienfelds sind defekt	Ersetzen Sie die Steuerplatine.

ALLGEMEINE ÜBUNGSTIPPS

Starten Sie das Trainingsprogramm langsam, z. B. alle zwei Tage ein Training. Erhöhen Sie die Anzahl der Übungen pro Woche. Beginnen Sie mit kürzeren Trainingseinheiten und verlängern Sie die Trainingsdauer schrittweise. Beginnen Sie langsam und setzen Sie sich keine unerreichbaren Ziele. Schwimmen, Joggen, Tanzen oder Radfahren werden als zusätzliche Aktivitäten zum Trainingsprogramm auf dem Laufband empfohlen.

Vor dem Training gut aufwärmen. Verbringen Sie mindestens fünf Minuten mit Dehnen oder Gymnastikübungen. Dadurch werden angespannte Muskeln und Verletzungen vermieden.

Überprüfen Sie regelmäßig Ihre Herzfrequenz. Wenn Sie keinen Herzfrequenzmesser haben, sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, wie Sie Ihre Herzfrequenz messen können. Sie erzielen die besten Ergebnisse mit der optimalen Trainingsfrequenz. Es ist daher wichtig, auf ein Trainingsprogramm hinzuarbeiten, das Ihren Bedürfnissen am besten entspricht. Berücksichtigen Sie Ihr Alter und Ihre körperliche Verfassung. Atmen Sie während des Trainings ruhig und regelmäßig.

Befolgen Sie ein regelmäßiges Trinkprogramm. Die empfohlene Tagesdosis Wasser beträgt 2-3 Liter, dieser Durchschnitt beinhaltet jedoch keine hohe körperliche Aktivität. Ihr Getränk sollte Raumtemperatur haben

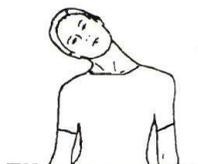
Tragen Sie bequeme und leichte Kleidung und Sportschuhe. Tragen Sie keine lose Kleidung, die sich in den beweglichen Teilen der Maschine verfangen könnte.

ÜBUNGEN ZUM AUFWÄRMEN UND STRECKEN

Es ist am besten, jede Übung mit leichten Entspannungsübungen zu beginnen und zu beenden. Aufwärmübungen: Bereiten Sie Ihren Körper auf die nächste Belastung vor. Leichte Übungen nach dem Training sorgen dafür, dass Ihre Muskeln in guter Kondition bleiben. Ohne diese Übungen könnten sie einen Muskelkater bekommen. Im folgenden Abschnitt finden Sie Anweisungen zur korrekten Durchführung der Aufwärm- und Dehnungsübungen.

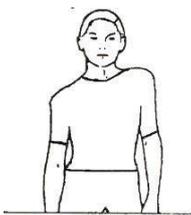
Hals strecken

Neigen Sie Ihren Kopf nach rechts und dehnen Sie die Muskeln an der Seite Ihres Halses. Neige deinen Kopf langsam in Richtung Brust. Dann neigen Sie Ihren Kopf nach links. Sie werden wieder Muskelverspannungen spüren, diesmal auf der anderen Seite Ihres Halses. Sie können diese Übung mehrmals wiederholen.



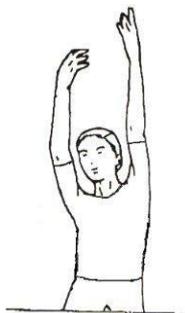
Schulterübungen

Heben Sie Ihre Schultern abwechselnd oder auf einmal an.



Hände strecken

Strecken Sie beide Hände abwechselnd zur Decke. Sie werden auf beiden Seiten Spannung spüren. Wiederholen Sie diese Übung mehrmals.



Oberschenkel strecken

Lehnen Sie eine Hand an die Wand und fassen Sie mit der anderen den Fuß am Knöchel und ziehen Sie ihn so weit wie möglich nach oben. Sie werden eine angenehme Spannung in Ihrem Oberschenkel spüren. Halten Sie diese Position etwa 30 Sekunden lang und wiederholen Sie dann die Übung. Strecken Sie auch das andere Bein zweimal.



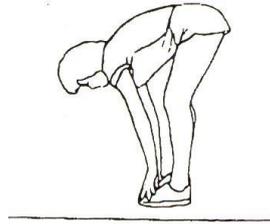
Dehnen Sie die Innenseite der Oberschenkel

Setzen Sie sich mit hervorstehenden Sohlen und Knien auf den Boden. Ziehen Sie Ihre Füße so nah wie möglich an Ihren Körper. Drücken Sie dann die Knie vorsichtig nach unten. Halten Sie diese Position nach Möglichkeit 30 - 40 Sekunden lang.



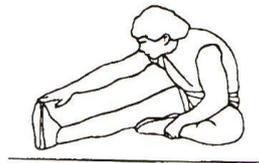
Greifen Sie nach Ihren Fingerspitzen

Beugen Sie sich und strecken Sie Ihre Arme langsam so weit wie möglich in Richtung Ihrer Zehen. Halten Sie diese Position für 20-30 Sekunden.



Knie Übungen

Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie Ihr rechtes Bein. Beugen Sie Ihr linkes Bein so, dass die Sohle den rechten Oberschenkel berührt. Versuchen Sie, mit der rechten Hand die Spitze des ausgestreckten Beins zu erreichen. Wenn möglich, halten Sie diese Position für 30-40 Sekunden.

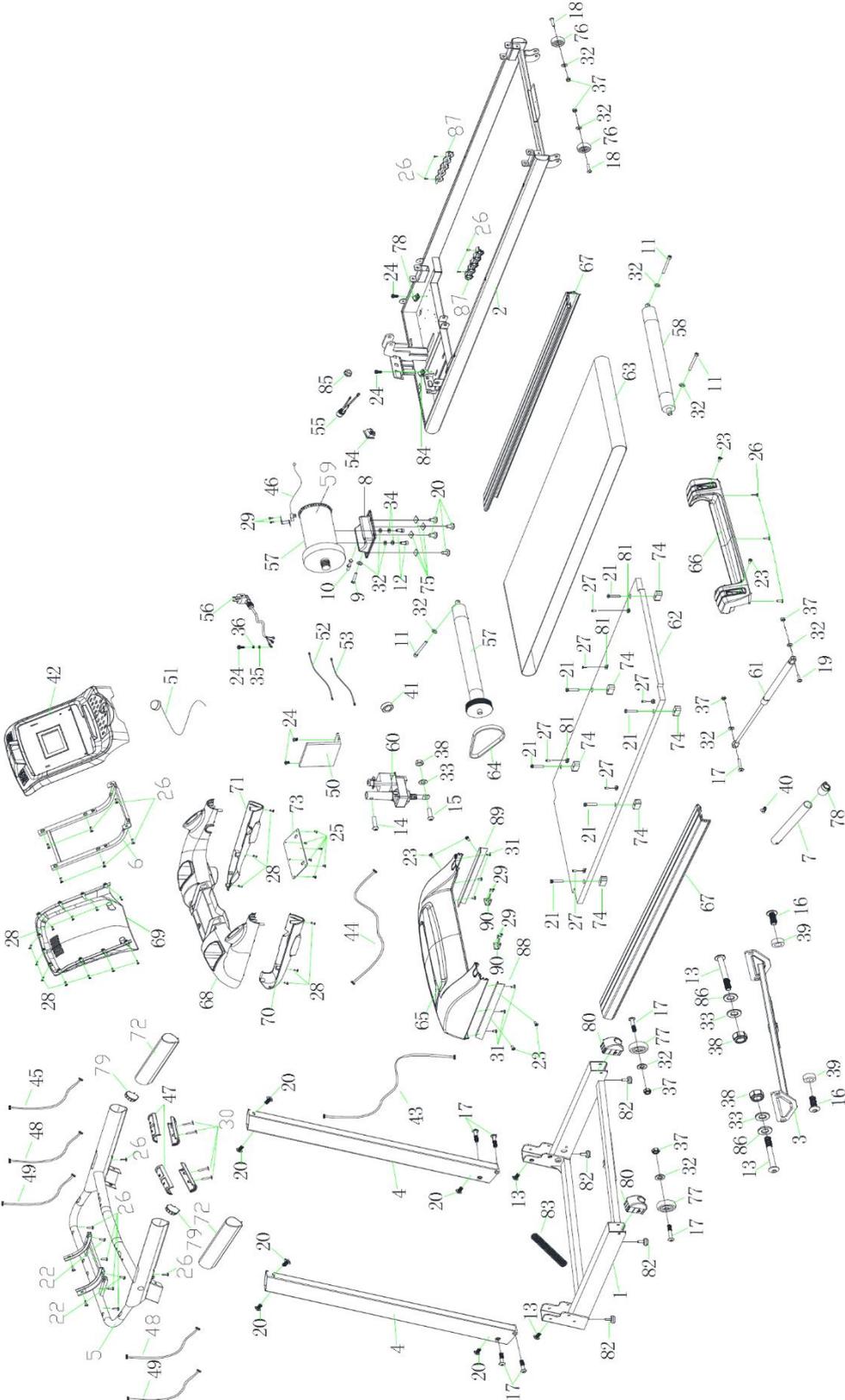


Dehnung von Waden und Achillesfersen

Lehnen Sie Ihr volles Gewicht mit beiden Händen an die Wand. Dann ziehen Sie ein Bein zurück. Dadurch werden die Muskeln im hinteren Teil Ihres Beins gedehnt. Versuchen Sie, etwa 30 - 40 Sekunden in dieser Position zu bleiben.



ZEICHNUNG DER ZERLEGTEMASCHINE



TEILELISTE

Nummer	Bezeichnung	Menge
1	Die Basis	1
2	Laufbandrahmen	1
3	Rahmen des Hebemechanismus	1
4	Säule	2
5	Bedienfeldrahmen	1
6	Rahmen der Monitorplatine	1
7	Verbindungskomponenten Ezfit	1
8	Motorrahmen	1
9	Sechskantschraube - Vollgewinde M8x75	1
10	Geschweißte Schraube M8 * 65	1
11	Innensechskantschraube Vollgewinde M8x75	3
12	Innensechskantschraube Vollgewinde M8x15	2
13	Innensechskantschraube Teilgewinde M10 * 85 * 20	2
14	Innensechskantschraube Teilgewinde M10 * 35 * 20	1
15	Innensechskantschraube Teilgewinde M10 * 60 * 20	1
16	Innensechskantschraube Vollgewinde M10x25	2
17	Innensechskantschraube Teilgewinde M8 * 50 * 20	7
18	Innensechskantschraube Teilgewinde M8 * 40 * 20	2
19	Innensechskantschraube Teilgewinde M8 * 30 * 20	1
20	Innensechskantschraube Vollgewinde M8x15	10
21	Innensechskantschraube mit Innensechskant - Vollgewinde M6x50xΦ16	6
22	Innensechskantschraube Vollgewinde M6x25	4
23	Innensechskantschraube M5x10	6
24	Rundkopfschraube M4x10	7
25	Gewindeschraube ST4x12	6
26	Gewindeschraube ST4x16	21
27	Senkkopfschraube ST4x15	6
28	Innensechskantschraube ST4x15	17
29	Senkkopfschraube ST3x10	6
30	Innensechskantschraube ST3x25	4
31	Gewindeschraube ST5,5x15	6
32	Unterlegscheibe Φ8	13
33	Unterlegscheibe Φ10	3
34	Federscheibe Φ8	2
35	Federscheibe Φ5	3
36	Sicherungsscheibe Φ5	3

37	Sechskant-Kontermutter M8	6
38	Sechskant-Kontermutter M10	3
39	Metallurgisch gepresste Bauteile $\Phi 17 \times \Phi 10 \times 7$	2
40	Feder	1
41	Magnetring	1
42	Bedienfeldhalter	1
43	Kommunikationskabel (L-1200 mm)	1
44	Kommunikationskabel (L-800 mm)	1
45	Kommunikationskabel (L-700 mm)	1
46	Geschwindigkeitssensor L-300	1
47	Griffe mit Herzfrequenzsensoren	2
48	Kabel für Griffe L-800 mm	2
49	Kabel zum Knopf an den Griffen L-800 mm	2
50	Steuergerät	1
51	Sicherheitsschlüssel	1
52	Stromkabel	1
53	Stromkabel	1
54	Schalter	1
55	Sicherung (mit Draht)	1
56	Stromkabel	1
57	Vordererolle	1
58	Hinterer Zylinder	1
59	Motor	1
60	Motor hebemechanismus	1
61	Zylinder	1
62	Trittbrett	1
63	Laufband	1
64	Motorriemen	1
65	Motorhaube	1
66	Rückseite	1
67	Trittfläche	2
68	Bedienfeld	1
69	Rückseite des Bedienfelds	1
70	Linke Griffabdeckung	1
71	Rechte Griffabdeckung	1
72	Schaumstoffgriff	2
73	Untere Abdeckung des Bedienfelds	1
74	Quadratischer Einlage	6

75	Quadratischer Einlage	4
76	Rad $\Phi 46$	2
77	Rad $\Phi 62$	2
78	Rohrverbindung	1
79	Röhrenförmiger Antibeschlageinsatz	2
80	Gebogener rohrförmiger Einlage	2
81	Fußabdruckschalttafel	6
82	Verstellbare Füße	4
83	Verkabelungsschutz	1
84	Clip	2
85	Netzwerkkabelclip	1
86	Kunststoff-Unterlegscheibe	2
87	Unterlegscheibe	2
88	Links montierte Motorabdeckung	1
89	Rechts montierte Motorabdeckung	1
90	Extreme Motorabdeckung	2

WARTUNG

Damit das Laufband in einem optimalen und störungsfreien Zustand bleibt, muss es ordnungsgemäß gewartet werden. Eine schlechte oder unzureichende Wartung kann zu Fehlfunktionen des Geräts führen und dessen Lebensdauer verkürzen.

Überprüfen Sie das Gerät regelmäßig und ziehen Sie das Laufband fest. Wenn Teile Verschleißerscheinungen aufweisen, ersetzen Sie diese unverzüglich.

Einstellung des Laufbandes

Möglicherweise muss die Spannung des Laufbands in den ersten Wochen angepasst werden. Alle Riemen werden während der Produktion richtig gedehnt. Es ist üblich, dass sich der Riemen nach dem Start des Trainingsmodus dehnt. Es kann auch vom dem Mitte abweichen.

Laufband spannen und lösen::

Wenn Sie spüren, dass der Riemen unter Ihnen rutscht oder hängen bleibt, müssen Sie den Riemen möglicherweise stärker dehnen. Gehen Sie zum Festziehen des Riemens wie folgt vor:

1. Ziehen Sie die linke Einstellschraube mit einem 8-mm-Schlüssel fest. Drehen Sie es $\frac{1}{4}$ Umdrehung im Uhrzeigersinn. Ziehen Sie die hintere Rolle fest und spannen Sie den Riemen.
2. Wiederholen Sie den Vorgang mit der rechten Einstellschraube. Achten Sie darauf, beide Schrauben gleich viele Umdrehungen festzuziehen, damit die hintere Rolle in einer ausgeglichenen Position bleibt.
3. Wiederholen Sie die beiden vorherigen Schritte, bis der Riemen fest genug ist.
4. Achten Sie darauf, den Riemen nicht zu fest anzuziehen. Der Riemen würde dann übermäßigen Druck auf die hinteren und vorderen Rollenlager ausüben, der beschädigt werden könnte. Schäden an den Lagern äußern sich in ungewöhnlichen Geräuschen in den Zylindern.

Wenn Sie den Riemen lockern möchten, drehen Sie die Klemmschrauben gegen den Uhrzeigersinn. Denken Sie daran, dass die Geschwindigkeit auf beiden Schrauben gleich sein muss.

Laufband zentrieren

Es ist möglich, dass Sie beim Laufen mit einem Fuß mit mehr Kraft als mit dem anderen treten. Der Grad dieser Abweichung hängt von der Differenz zwischen der ausgeübten Kraft jedes Beins ab und kann dazu führen, dass sich der Riemen auslenkt. Dies ist normal und sobald der Läufer den Riemen verlässt, bewegt sich der Riemen zurück in die optimale Position. Wenn sich der Riemen dauerhaft auslenkt, müssen Sie ihn manuell zentrieren.

1. Lassen Sie den Riemen mit einer Geschwindigkeit von 6 km / h laufen.
2. Schauen Sie, auf welcher Seite sich der Riemen auslenkt.
 - Wenn der Riemen nach links schwingt, drehen Sie die linke Einstellschraube $\frac{1}{4}$ Umdrehung im Uhrzeigersinn und die rechte Einstellschraube ebenfalls $\frac{1}{4}$ Umdrehung, jedoch gegen den Uhrzeigersinn.
 - Wenn der Riemen nach rechts schwingt, drehen Sie die rechte Einstellschraube $\frac{1}{4}$ Umdrehung im Uhrzeigersinn und die linke Einstellschraube ebenfalls $\frac{1}{4}$ Umdrehung, jedoch gegen den Uhrzeigersinn.
 - Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis der Riemen zentriert ist
3. Wenn Sie den Riemen zentriert haben, erhöhen Sie die Riemengeschwindigkeit auf 16 km / h und stellen Sie sicher, dass er reibungslos läuft. Wiederholen Sie gegebenenfalls die vorherigen Schritte.

Wenn Sie den Riemen immer noch nicht zentrieren können, müssen Sie ihn möglicherweise stärker anziehen.



Schmierung

Das mitgelieferte Laufband ist vorgeschmiert. Wir empfehlen jedoch, die Riemenschmierung regelmäßig zu überprüfen, da ihre Leistung davon abhängt.

Schmierfrequenz::

- Für den normalen Heimgebrauch alle 3 Monate einmal schmieren. Überprüfen Sie bei Verwendung im Club jeden Monat den Ölstand.
- Verwenden Sie immer nur Silikonöle aus unserem Sortiment.

Schmiermittel auf den Riemen auftragen:

- Bewegen Sie der Riemen so, dass sich seine Verbindung in der Mitte der Platte befindet.
- Befestigen Sie die Sprühdüse am Fettbehälter.
- Heben Sie eine Kante des Riemens an und halten Sie die Sprühdose in geringem Abstand vom Riemen. Beginnen Sie an einem Ende des Riemens und sprühen Sie sanft auf das andere. Wiederholen Sie diesen Vorgang auf der anderen Seite des Laufbandes. Das Sprühen jeder Seite sollte ca. 4 Sekunden dauern.
- Warten Sie ca. 1 Minute, bis sich das Spray ausgebreitet hat, und schalten Sie dann die Maschine ein.

REINIGUNG

Regelmäßige Reinigung des Laufbandes hält es in gutem Zustand und verlängert seine Lebensdauer.

WARNUNG: Das Gerät muss während der Reinigung ausgeschaltet und von der Stromversorgung getrennt werden, da sonst die Gefahr eines Stromschlags besteht.

Wischen Sie nach jedem Training das Bedienfeld und andere Schweißflächen mit einem sauberen, weichen und feuchten Tuch ab.

VORSICHT: Verwenden Sie zum Reinigen keine Verdüner oder andere Chemikalien. Stellen Sie sicher, dass keine Flüssigkeit in die Elektronik und den Anzeigebereich gelangt. Setzen Sie das Display keinem direkten Sonnenlicht aus

Wir empfehlen den Kauf eines Matte unter dem Laufband. Dies erleichtert die Reinigung der Maschine. Schmutz von Schuhen kann am Riemen verbleiben und fällt dann unter den Riemen .Saugen Sie den Bereich unter dem Riemen einmal pro Woche ab.

LAGERUNG

Lagern Sie das Laufband in einer sauberen und trockenen Umgebung. Stellen Sie sicher, dass der Hauptschalter ausgeschaltet ist und das Gerät nicht angeschlossen ist.

WICHTIGER HINWEIS

- Dieses Gerät entspricht den Sicherheitsvorschriften und ist nur für den Hausgebrauch geeignet. Jede andere Verwendung ist verboten und kann für Benutzer gefährlich sein. Wir sind nicht

verantwortlich für Schäden, die durch unsachgemäße und verbotene Handhabung der Maschine verursacht werden.

- Fragen Sie Ihren Arzt, bevor Sie auf einem Laufband trainieren. Ihr Arzt sollte beurteilen, ob Sie körperlich für die Verwendung des Geräts geeignet sind und welche Anstrengungen Sie unternehmen können. Unsachgemäßes Training oder Umschalten kann Ihre Gesundheit schädigen.
- Lesen Sie die folgenden Übungstipps und Anweisungen sorgfältig durch. Wenn Sie während des Trainings Schmerzen, Übelkeit, Atemnot oder andere gesundheitliche Probleme haben, beenden Sie das Training sofort. Wenn der Schmerz anhält, suchen Sie sofort einen Arzt auf.
- Dieses Laufband ist nicht als professionelle oder medizinische Hilfe geeignet. Es kann auch nicht für therapeutische Zwecke verwendet werden.
- Der Herzfrequenzsensor ist kein medizinisches Gerät. Es enthält nur indikative Informationen zu Ihrer durchschnittlichen Herzfrequenz, und die vorgeschlagene Herzfrequenz ist medizinisch nicht bindend. Gescannte Daten sind aufgrund unkontrollierbarer menschlicher und umweltbedingter Faktoren möglicherweise nicht immer korrekt.

UMWELTSCHUTZ

Entsorgen Sie das Produkt am Ende der Lebensdauer des Produkts oder wenn eine weitere Reparatur wirtschaftlich nachteilig wäre, gemäß den örtlichen Vorschriften und auf umweltfreundliche Weise. Bringen Sie das Produkt zur nächstgelegenen Sammelstelle.

Wenn Sie es ordnungsgemäß entsorgen, tragen Sie zur Erhaltung wertvoller natürlicher Ressourcen bei und verhindern negative Auswirkungen auf die Umwelt oder die menschliche Gesundheit. Wenn Sie sich nicht sicher sind, wenden Sie sich an die zuständigen Behörden vor Ort, um Verstöße und nachfolgende Sanktionen zu vermeiden.

Werfen Sie die Batterien nicht mit dem normalen Hausmüll weg, sondern geben Sie sie an einer offiziellen Sammelstelle zum Recycling ab.

GARANTIEBEDINGUNGEN, REKLAMATION

Allgemeine Bestimmungen und Definitionen

Diese Garantiebedingungen und das Reklamationsverfahren regeln die Bedingungen und den Umfang der vom Verkäufer gewährten Garantie für die an den Käufer gelieferte Ware sowie das Verfahren zur Begleichung der Reklamationsansprüche des Käufers für die gelieferte Ware. Die Garantiebedingungen und das Beschwerdeverfahren unterliegen den einschlägigen Bestimmungen des Gesetzes Nr. 89/2012 Slg., Des Bürgerlichen Gesetzbuchs und des Gesetzes Nr. 634/1992 Koll. Über den Verbraucherschutz in der jeweils gültigen Fassung, auch in Angelegenheiten, die unter diese Garantiebedingungen und das Beschwerdeverfahren fallen. unerwähnt.

Verkäufer ist SEVEN SPORT s.r.o. mit Sitz in Bořivojova 35/878, 13000 Prag,

IČ: 26847264, eingetragen in das Handelsregister des Landgerichts in Prag, Abschnitt C, Beilage 116888.

Aufgrund der geltenden gesetzlichen Bestimmungen wird zwischen einem Käufer, der Verbraucher ist, und einem Käufer, der kein Verbraucher ist, unterschieden.

"Käufer-Verbraucher" oder einfach "Verbraucher" ist eine Person, die beim Abschluss und bei der Ausführung eines Vertrags nicht im Rahmen ihres Handels oder Geschäfts handelt.

"Ein Käufer, der kein 'Verbraucher' ist, ist ein Unternehmer, der Produkte kauft oder Dienstleistungen für den Zweck seines Geschäfts mit diesen Produkten oder Dienstleistungen nutzt. Dieser Käufer unterliegt dem für ihn geltenden Rahmenkaufvertrag und den Geschäftsbedingungen.

Diese Garantiebedingungen und das Reklamationsverfahren sind Bestandteil jedes zwischen dem Verkäufer und dem Käufer geschlossenen Kaufvertrags. Die Garantiebedingungen und das Beschwerdeverfahren sind gültig und bindend, sofern die Parteien im Kaufvertrag oder in einem

Nachtrag zu diesem Vertrag oder einer anderen schriftlichen Vereinbarung nichts anderes vereinbart haben.

Garantiebedingungen

Garantiezeit

Der Verkäufer gewährt dem Käufer eine Garantie für die Qualität der Ware für einen Zeitraum von 24 Monaten, wenn von der Garantiekarte, Rechnung für die Ware, Lieferschein oder in einem anderen Dokument für die Ware keine andere vom Verkäufer angegebene Garantiezeit angegeben. Die gesetzliche Dauer der dem Verbraucher gewährten Garantie bleibt davon unberührt.

Mit der Qualitätsgarantie übernimmt der Verkäufer die Verpflichtung, dass die gelieferte Ware für den üblichen Gebrauch geeignet ist, oder für den vereinbarten Zweck und dass es das Übliche behält, oder vereinbarte Eigenschaften.

Die Garantiebedingungen gelten nicht für verursachte Mängel (falls zutreffend für das gekaufte Produkt):

- durch die Schuld des Benutzers, dh Beschädigung des Produkts durch unprofessionelle Überholung, fehlerhafte Montage, unzureichendes Einsetzen der Sattelstütze in den Rahmen, unzureichendes Anziehen der Pedale in den Griffen und Griffen zur Mittelachse
- unsachgemäße Wartung
- mechanischer Schaden
- Verschleiß von Teilen während des normalen Gebrauchs (z. B. Gummi- und Kunststoffteile, Bewegungsmechanismen, Gelenkverbindungen usw.)
- ein unvermeidbares Ereignis, eine Naturkatastrophe
- unprofessionelle Interventionen
- unsachgemäße Handhabung oder unsachgemäße Platzierung, niedrige oder hohe Temperatur, Wasser, übermäßiger Druck und Stöße, absichtlich veränderte Konstruktion, Form oder Abmessungen

Reklamationsverfahren

Verfahren zur Geltendmachung eines Warenmangels

Der Käufer ist verpflichtet, die vom Verkäufer gelieferte Ware so bald wie möglich nach dem Risiko einer Beschädigung der Ware zu prüfen. nach seiner Lieferung. Die Inspektion muss vom Käufer so durchgeführt werden, dass alle Mängel festgestellt werden, die bei einer angemessenen professionellen Inspektion festgestellt werden können.

Při reklamaci zboží je kupující povinen na žádost prodávajícího prokázat nákup a oprávněnost reklamace fakturou nebo dodacím listem s uvedeným výrobním (sériovým) číslem, případně týmiž doklady bez sériového čísla. Neprokáže-li kupující oprávněnost reklamace těmito doklady, má prodávající právo reklamaci odmítnout.

Bei der Reklamation ist der Käufer verpflichtet, auf Verlangen des Verkäufers den Kauf und die Begründung der Reklamation durch Rechnung oder Lieferschein mit der Seriennummer oder den gleichen Unterlagen ohne Seriennummer nachzuweisen. Wenn der Käufer mit diesen Unterlagen die Rechtmäßigkeit der Beschwerde nicht nachweist, hat der Verkäufer das Recht, die Beschwerde abzulehnen.

Wenn der Käufer einen Mangel meldet, der nicht durch die Garantie abgedeckt ist (z. B. wurden die Garantiebedingungen nicht erfüllt, der Mangel wurde versehentlich gemeldet usw.), ist der Verkäufer berechtigt, die vollständige Erstattung der Kosten zu verlangen, die im Zusammenhang mit der Beseitigung des vom Käufer gemeldeten Mangels entstehen. In diesem Fall basiert die Berechnung des Service-Eingriffs auf der gültigen Preisliste der Arbeitsleistung und der Transportkosten.

Wenn der Verkäufer (durch Testen) feststellt, dass das beanspruchte Produkt nicht fehlerhaft ist, gilt der Anspruch als ungerechtfertigt. Der Verkäufer behält sich das Recht vor, die Zahlung von Kosten zu verlangen, die im Zusammenhang mit einer ungerechtfertigten Beschwerde anfallen.

Beschwert sich der Käufer über Mängel an der von der Garantie abgedeckten Ware gemäß den gültigen Garantiebedingungen des Verkäufers, so beseitigt der Verkäufer den Mangel, indem er das defekte Teil oder die defekte Ausrüstung repariert oder durch ein fehlerfreies ersetzt. Mit Zustimmung des Käufers ist der Verkäufer berechtigt, im Austausch gegen fehlerhafte Ware andere Waren voll funktionsfähig zu liefern, jedoch mindestens die gleichen oder bessere technische Parameter. Die Wahl bezüglich der Art der Bearbeitung der Beschwerde gemäß diesem Absatz liegt beim Verkäufer.

Der Verkäufer wird die Reklamation spätestens 30 Tage nach Lieferung der fehlerhaften Ware bearbeiten, es sei denn, es wird eine längere Frist vereinbart. Als Abrechnungstag gilt der Tag, an dem die reparierte oder ersetzte Ware dem Käufer übergeben wurde. Wenn der Verkäufer die Reklamation aufgrund der Art des Mangels nicht innerhalb der angegebenen Frist bearbeiten kann, wird er mit dem Käufer eine alternative Lösung vereinbaren. Wird keine solche Einigung erzielt, ist der Verkäufer verpflichtet, dem Käufer eine finanzielle Entschädigung in Form einer Gutschrift zu gewähren.



SEVEN SPORT s.r.o.

Sídlo: Bořivojova 35/878, 130 00, Praha 3, ČR
Centrála: Dělnická 957, 749 01 Vítkov
Reklamace a servis: Čermenská 486, 749 01 Vítkov

IČO: 26847264
DIČ: CZ26847264
Telefon: +420 556 300 970
Mail: eshop@insportline.cz
reklamace@insportline.cz
servis@insportline.cz
Web: www.insportline.cz

SK

inSPORTline s.r.o.

Centrála, reklamácie, servis: Električná 6471, 911 01 Trenčín, SK

IČO: 36311723
DIČ: SK2020177082
Telefón: +421(0)326 526 701
Mail: objednavky@insportline.sk
reklamacie@insportline.sk
servis@insportline.sk
Web: www.insportline.sk