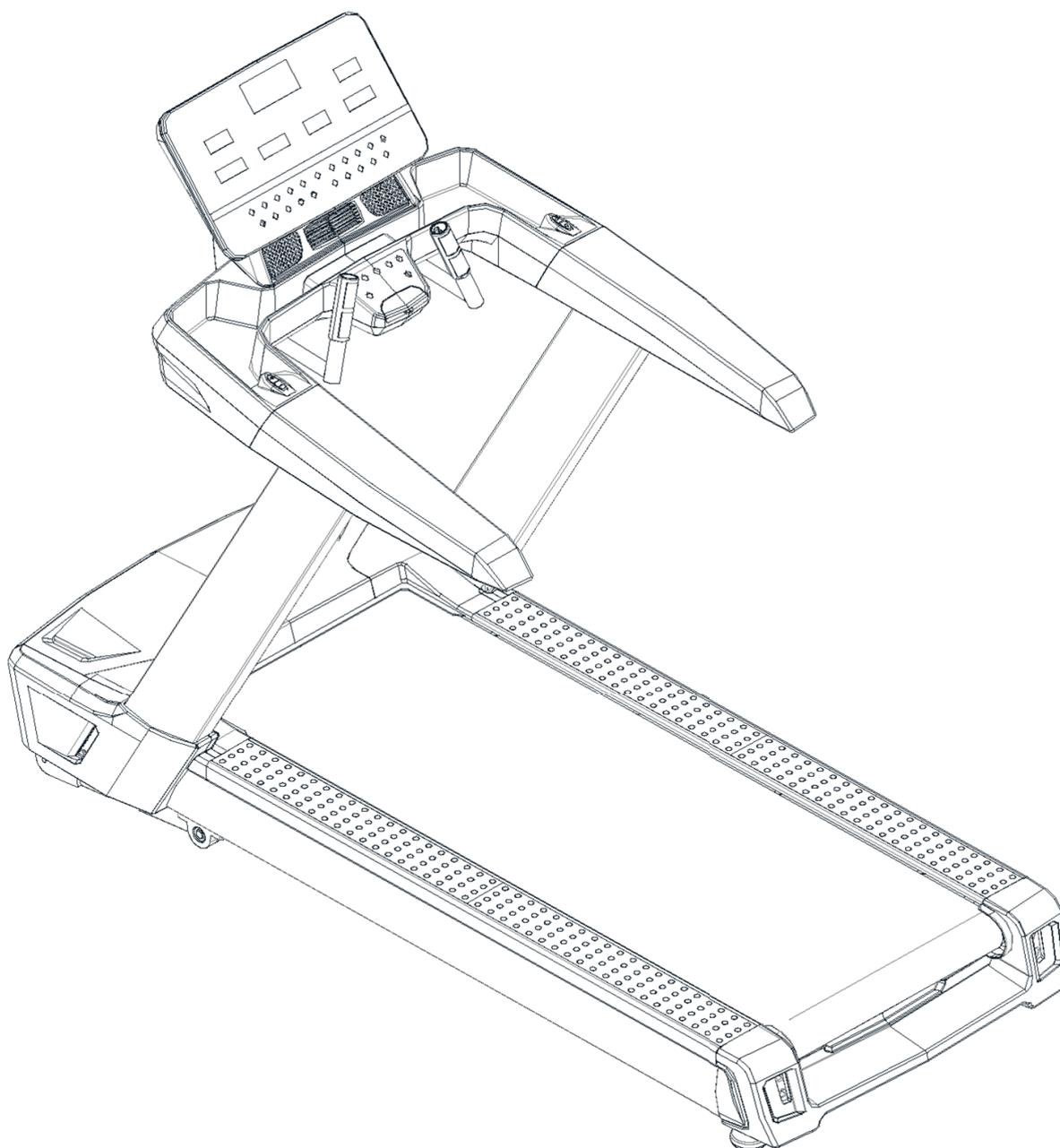


Sport-Thieme Laufband T 800

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

Vielen Dank für den Kauf dieses Produkts. Das Produkt wird Ihnen helfen, auf einfache Weise fitter, gesünder und besser zu werden.



Bedienungsanleitung

Schließen Sie den Netzstecker immer an eine Steckdose mit geerdetem Stromkreis an. Die Steckdose muss einen eigenen Stromkreis haben, um eine gemeinsame Nutzung mit anderen elektrischen Geräten zu vermeiden.

1. Vergewissern Sie sich vor der Benutzung, dass das Laufband stabil auf dem Boden steht.
2. Prüfen Sie vor der Inbetriebnahme, ob es normal funktioniert oder nicht.
3. Stellen Sie sich beim Starten des Laufbands auf zwei Seitenschienen.
4. Befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel an Ihrer Kleidung, wenn Sie das Band besteigen, um im Notfall die Kontrolle zu behalten.
5. Drücken Sie die „Start“-Taste, um das Laufband zu starten.
6. Folgen Sie dem Laufband mit dem linken Bein, um sich daran zu gewöhnen. bevor Sie loslaufen. Erst wenn es sich richtig anfühlt, dann laufen Sie mit zwei Beinen in der richtigen Laufhaltung auf dem Laufband.

Das Laufband ist NUR FÜR EINE PERSON vorgesehen. Überlastung ist verboten.

Falls erforderlich, können Sie die Geschwindigkeit anpassen. Nach dem Laufen können Sie das Laufband anhalten, indem Sie den Sicherheitsschlüssel herausziehen oder die „Stopp“-Taste drücken.

Denken Sie daran, nach dem Training das Gerät auszuschalten und den Stecker zu ziehen.

Sicherheitsvorkehrungen:

- Stellen Sie das Laufband in einem Innenraum auf, damit es nicht nass wird. Stellen Sie keine schweren Gegenstände darauf.
- Tragen Sie bei der Benutzung des Fitnessgeräts bequeme Kleidung und vorzugsweise Turnschuhe oder Aerobic-Schuhe.
- Halten Sie Kinder von dem Laufband fern, um Unfälle zu vermeiden.
- Vermeiden Sie Überlastung, da sie zu Schäden an Motor, Steuerung, Rolle und Laufmatte führen könnte. Warten Sie das Laufband regelmäßig.
- Sorgen Sie in Innenräumen für eine geringe Staubbelastung und ein gewisses Maß an Luftfeuchtigkeit, um Störungen von Konsole und Steuerung zu vermeiden.
- Lassen Sie das Heim-Laufband nicht länger als 2 Stunden ununterbrochen laufen.
- Sorgen Sie während des Betriebs für eine gute Luftzirkulation.
- Am Ende des Laufbandes sollte ein sicherer freier Platz von 2000x1000 mm vorhanden sein.
- Hören Sie bei Beschwerden auf zu laufen und suchen Sie einen Arzt auf.
- Bewahren Sie die Silikonflasche an einem Ort auf, der für Kinder unerreichbar ist, um Verwechslungen mit schwerwiegenden Folgen zu vermeiden.
- Es ist dem Benutzer verboten, direkt nach der Benutzung vom Laufband zu springen.
- Ziehen Sie den Netzstecker vorsichtig aus der Steckdose.
- Halten Sie die Maschine an, wenn etwas nicht stimmt, und unterbrechen Sie sofort die Stromzufuhr.
- Bitten Sie den örtlichen Händler, sich um alle Probleme zu kümmern oder den Service zu übernehmen. Die eigenhändige Demontage der Komponenten ist nicht erlaubt.

Warnung:

Um Unfälle oder Verletzungen anderer Personen zu vermeiden, beachten Sie bitte die folgenden Regeln.

- Vergewissern Sie sich vor dem Laufen, dass die Verschlüsse Ihrer Kleidung zu sind.
- Tragen Sie keine Kleidung, die sich leicht verhakt.
- Halten Sie das Netzkabel von heißen Gegenständen fern.
- Halten Sie Kinder von dem Laufband fern.
- Wenn etwas nicht in Ordnung ist, stützen Sie sich auf den Griff, und verlassen Sie die Matte.
- Benutzen Sie das Laufband nicht im Freien.
- Trennen Sie das Laufband vom Netz, bevor Sie es bewegen.
- Öffnen Sie die Motor- und Walzenabdeckung nur, wenn Sie fachkundig sind.
- Dieses Gerät wird nur in einem Stromkreis mit 10 Ampere verwendet.
- Beim Anfahren kann nur eine Person auf dem Laufband trainieren.
- Die HRC-Prüfung kann weniger genau sein als medizinische Geräte, sodass die Ergebnisse nur als Richtwert dienen.
- Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Sie sich unwohl fühlen oder Schmerzen in den Gelenken oder Muskeln verspüren. Achten Sie vor allem darauf, wie Ihr Körper auf das Trainingsprogramm reagiert. Schwindel ist ein Zeichen dafür, dass Sie zu intensiv mit dem Gerät trainieren. Legen Sie sich bei den ersten Anzeichen von Schwindelgefühl auf den Boden, bis Sie sich besser fühlen.

Sicherheitshinweis

- Wenn Sie in Behandlung oder Rekonvaleszenz sind oder eines der folgenden Symptome bemerken, dürfen Sie dieses Laufband nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt verwenden:
 1. Akute Schmerzen oder Gefühllosigkeit in Bein, Taille, Hals oder Nacken; in diesen Fällen bitte nicht verwenden bitte nicht verwenden.
 2. Anamnese Arthritis, rheumatische Erkrankungen und Gicht.
 3. Osteoporose und andere Anomalien.
 4. Beschwerden des Herz-Kreislauf-Systems (Herzkrankheit, Gefäßverengung, Bluthochdruck).
 5. Atembeschwerden.
 6. Passen Sie die Maschinen einstellungen gegebenenfalls an.
 7. Sarkomata.
 8. Thrombus oder andere Sympto
 9. Diabetes oder diabetesbedingte Beschwerden.
 10. Hauttrauma.
 11. Krankheitsbedingtes Fieber (ab 38 °C).
 12. Abnormes Rückgrat oder Rückgratverkrümmung.
 13. Schwangerschaft oder Menstruation.
 14. Körperliche Beschwerden, Erholungsbedarf.
 15. Schlechte körperliche Verfassung.
 16. Das Ziel ist die Heilung.
 17. Weitere körperliche Beschwerden (außer den oben genannten Symptomen).

Wenn Sie trotz solcher Probleme trainieren, so können Unfälle oder weitere Verschlechterungen Ihres Gesundheitszustandes die Folge sein.
- Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Sie sich unwohl fühlen, z. B. bei Schmerzen in den Gelenken oder Muskeln, Schwindel, Taubheit und abnormalem Herzschlag, und suchen Sie so schnell wie möglich einen Arzt auf.
- Kinder dürfen das Produkt nicht benutzen und nicht damit spielen.
 - Bei Nichtbeachtung besteht die Gefahr von Verletzungen.
 - Aufsichtspersonen dürfen nicht zulassen, dass Kinder mit dem Produkt spielen.
 - Bei Nichtbeachtung besteht die Gefahr von Verletzungen
- Achten Sie darauf, dass sich keine Personen oder Haustiere in der Nähe des Geräts befinden (Rückseite/Unterseite/Vorderseite), wenn Sie das Gerät benutzen, auspacken oder transportieren.

Verboten!

- Verwenden Sie dieses Produkt nicht mehr, wenn die Abdeckung schadhaft ist (innere Teile treten heraus) oder geschweißte Teile abfallen.
- Andernfalls kann es zu Unfällen oder Verletzungen kommen.
- Springen Sie während des Laufens nicht auf das Laufband auf oder von ihm ab. Andernfalls kann es zu Verletzungen durch Stürze kommen.
- Benutzen oder platzieren Sie das Laufband nicht im Freien oder in der Nähe von Toiletten, um Wasserkontakt zu vermeiden.
- Benutzen oder platzieren Sie das Laufband nicht in einem Bereich, der direkter Sonneneinstrahlung ausgesetzt ist, und vermeiden Sie Orte mit hohen Temperaturen, unter anderem auch durch Heizdecken und Heizgeräte. Dies kann zu elektrischen Lecks oder Bränden führen.
- Benutzen Sie das Laufband nicht, wenn das Netzkabel oder der Netzstecker beschädigt oder die Buchse locker ist. Andernfalls besteht Stromschlag-, Kurzschluss- und Brandgefahr.
- Beschädigen Sie das Netzkabel nicht und biegen Sie es nicht gewaltsam ab oder verdrehen es. Stellen Sie keine schweren Gegenstände darauf, und achten Sie darauf, dass das Netzkabel nicht eingeklemmt wird. Andernfalls besteht Stromschlag- und Brandgefahr.
- Nur für jeweils eine Person. Achten Sie darauf, dass sich während der Benutzung keine Personen nähern. Andernfalls kann es zu Unfällen oder Verletzungen durch Herunterfallen kommen.
- Menschen, die ihren Willen nicht selbst ausdrücken können oder nicht in der Lage sind, Geräte selbstständig zu bedienen, können das Laufband nicht benutzen. Andernfalls kann es zu Unfällen oder Verletzungen kommen.

Demontage verboten!

- Demontage, Reparatur, erneuter Zusammenbau sind absolut verboten. Verletzungsgefahr durch technische Störungen. Kontakt mit Wasser vermeiden!
- Übergießen Sie das Hauptgehäuse andere Teile des Geräts nicht mit Wasser oder Getränken. Dies kann zu Stromschlag oder Brand führen.

Achtung!

- Trainieren Sie nicht zu viel, wenn Sie nicht regelmäßig Sport treiben.
- Benutzen Sie das Laufband nicht nach den Mahlzeiten oder wenn Sie sich müde fühlen. Es kann Ihrer Gesundheit schaden.
- Das Produkt ist für den Gebrauch zu Hause und im Fitnessstudio vorgesehen. Nicht für eine große Anzahl unspezifischer Benutzer in Schulen, Sporthallen usw. geeignet. Es besteht die Gefahr von Verletzungen.
- Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn Sie essen oder trinken oder anderen Tätigkeiten nachgehen.
- Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Körper nach Alkoholkonsum träge wird. Andernfalls kann es zu Unfällen oder Verletzungen kommen.
- Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn Sie einen harten Gegenstand in Ihrer Hosentasche haben. Andernfalls kann es zu Unfällen oder Verletzungen kommen.
- Bringen den Netzstecker nicht mit Stiften, Abfällen oder Wasser in Berührung. Dies kann zu einem Stromschlag, Kurzschluss oder Brand führen.
- Ziehen Sie während der Benutzung des Laufbandes nicht den Netzstecker und schalten Sie den Netzschalter nicht auf AUS.

Nicht mit nassen Händen bedienen!

- Ziehen Sie den Netzstecker nicht mit nassen Händen heraus und stecken Sie ihn nicht ein.

Ziehen Sie den Netzstecker!

- Ziehen Sie den Netzstecker, wenn das Laufband nicht in Gebrauch ist. Durch Staub und Feuchtigkeit wird die Isolierung beschädigt, was zu undichten Stellen und Bränden führen kann.
- Achten Sie darauf, den Netzstecker zu ziehen, bevor das Laufband gewartet wird. Andernfalls kann es zu Stromschlägen oder Verletzungen kommen.
- Beenden Sie die Benutzung des Laufbandes und ziehen Sie sofort den Netzstecker, wenn das Laufband nicht gestartet werden kann oder einen abnormalen Zustand aufweist. Und beauftragen Sie Fachleute mit der Überprüfung und Reparatur. Andernfalls kann es zu Stromschlägen oder Verletzungen kommen.
- Ziehen Sie sofort den Netzstecker, wenn der Strom abgeschaltet ist. Andernfalls kann es zu Unfällen oder Verletzungen kommen, sobald die Stromversorgung wiederhergestellt wird.
- Halten Sie den Netzstecker beim Herausziehen des Netzsteckers fest, um das Kabel zu halten. Andernfalls besteht Kurzschluss-, Stromschlag- und Brandgefahr.

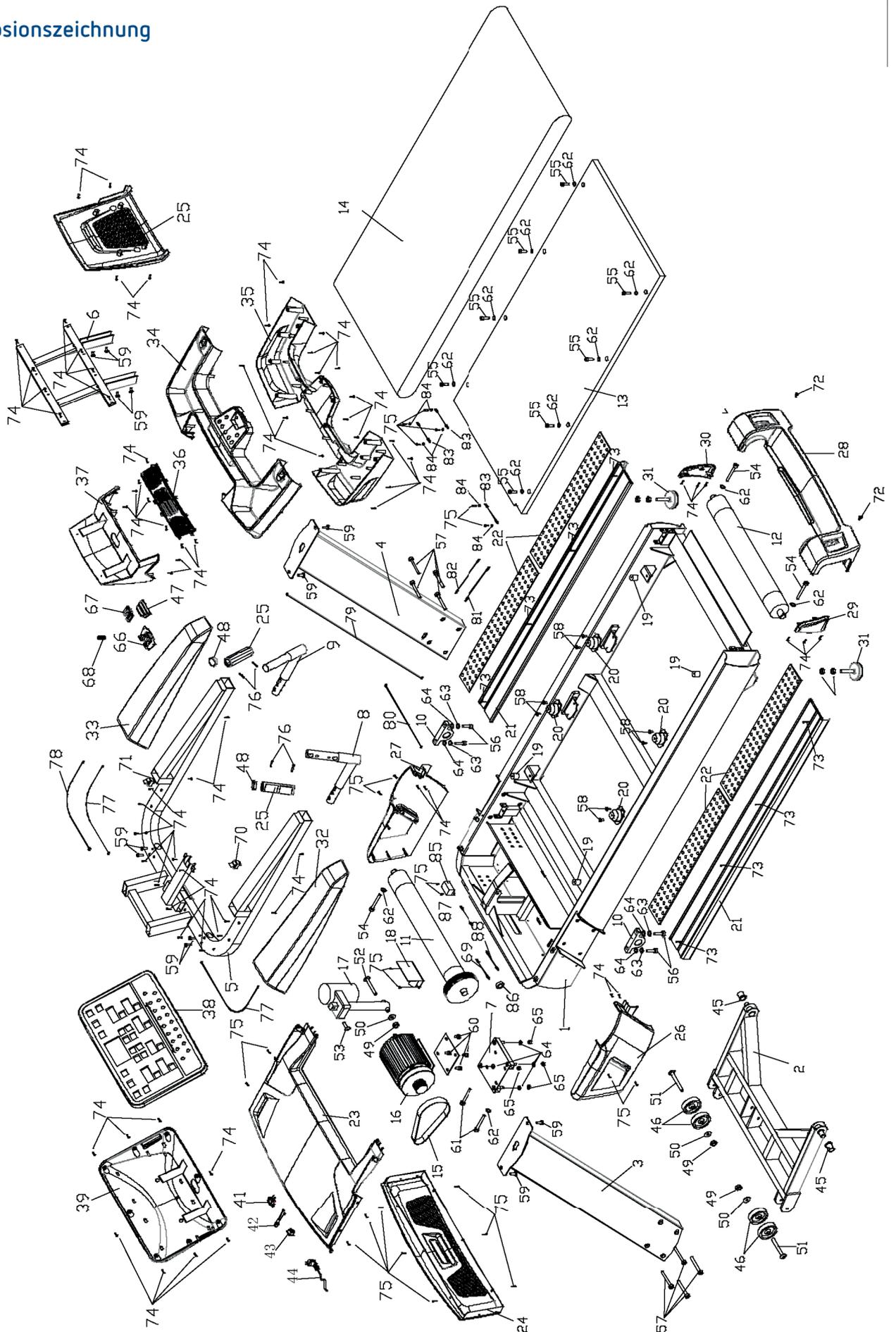
Spezifikation der Erdung

- Das Laufband muss geerdet sein. Die Erdung stellt einen Weg des geringsten Widerstands für den Strom dar, falls es zu einer Störung kommt, und verringert das Risiko eines Stromschlags.
- Das Laufband ist mit einem Erdungsleiter und einem Erdungsstecker ausgestattet. Der Stecker muss in eine geeignete Steckdose eingesteckt werden, die den örtlichen Vorschriften oder Verordnungen entspricht und ordnungsgemäß installiert und geerdet ist.

Gefahren!

- Es besteht die Gefahr eines Stromschlags, wenn der Erdungsleiter des Geräts nicht richtig angeschlossen ist. Auch wenn der mit dem Produkt gelieferte Stecker nicht in die Steckdose passt, darf er nicht verändert werden. Bitte beauftragen Sie professionelle Elektriker mit der Installation geeigneter Steckdosen.
- Der Stecker des Laufbandes hat ein Erdungskabel. Vergewissern Sie sich, dass der Stecker an eine Steckdose mit der gleichen Form angeschlossen ist und keine Adaptersteckdosen verwendet werden können.
- Dieses Produkt kann nicht als medizinisches Gerät verwendet werden.

Explosionszeichnung



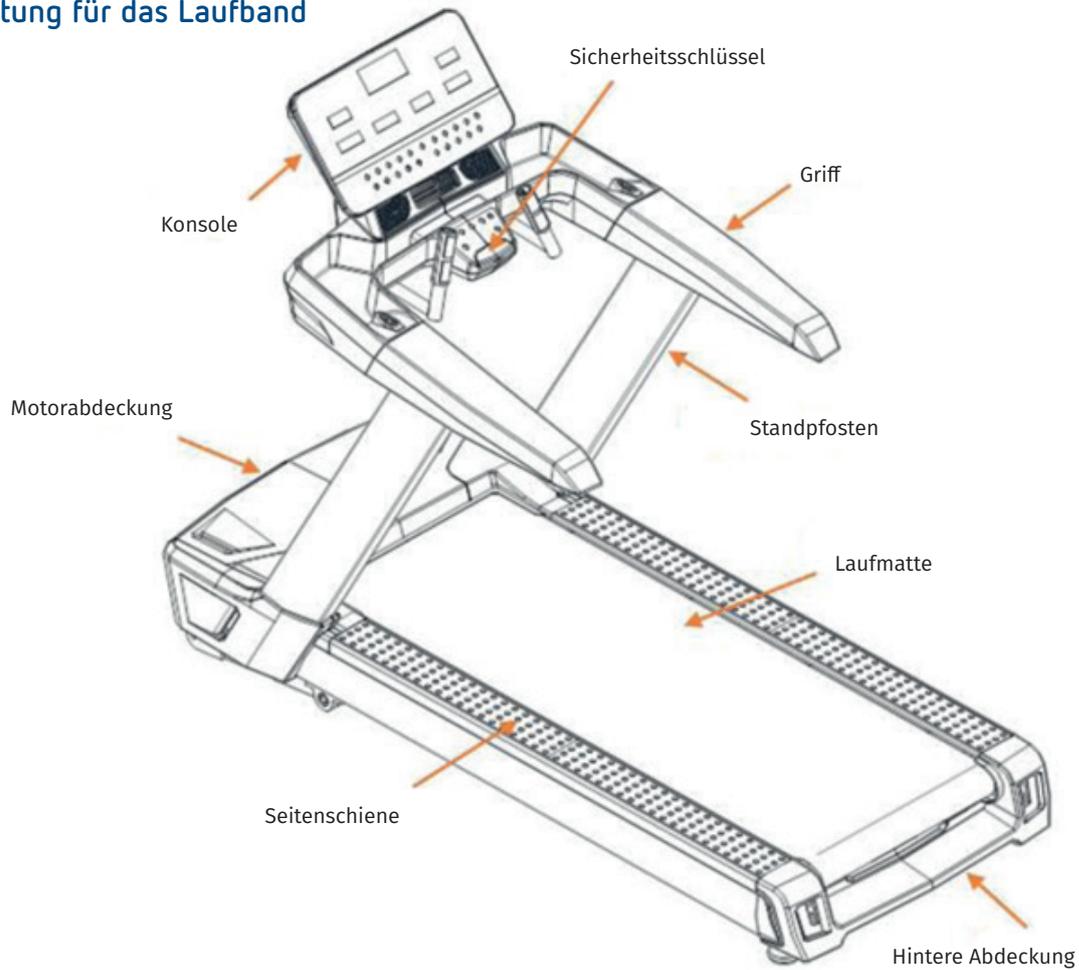
Teileliste

Nr.	Beschreibung	Spezifikation	Menge
1	Sockelrahmen		1
2	Steigungsmotorrahmen		1
3	Standpfosten links		1
4	Standpfosten rechts		1
5	Konsolenrahmen		1
6	Anzeigerahmen		1
7	Motorrahmen		1
8	Pulsgriff-Rahmen (links)		1
9	Pulsgriff-Rahmen (rechts)		1
10	Befestigungsbasis	t25×120×60 (Verzinkung-weiß)	2
11	Vordere Walze	Φ150×Φ85×Φ25×715	1
12	Hintere Walze	Φ85×Φ25×638×705	1
13	Laufbrett	1410×680×25	1
14	Laufmatte	3460×580×t3.2 Reifenprofil	1
15	Motorriemen	270J10	1
16	AC-Motor	3.0HP	1
17	Steigungsmotor		1
18	Wechselrichter		1
19	Zylinderkissen	φ30×30×M8×8	4
20	Montiertes Kissen	80×54×40(rot)	4
21	Aluminium-Seitenschiene	128×49×1400	2
22	Gummipuffer der Seitenschiene	100×8×700	4
23	Motorabdeckung	810×595×68	1
24	Motorabdeckung Vorderseite	810×114×192	1
25	Griffpuls-Set	Zylinderlänge 133 (mit Metallplatte)	2
26	Endabdeckung des Standpfostens links		1
27	Endabdeckung des Standpfostens rechts		1
28	Hintere Abdeckung	855×163×195	1
29	Endkappe der hinteren Abdeckung links	78×34×155	1
30	Endkappe der hinteren Abdeckung Rechts	78×34×155	1
31	Fußpolster	Φ74×86×M12	2
32	PU-Griff links		1
33	PU-Griff rechts		1
34	Oberes Konsolengehäuse	924×403×117	1
35	Unteres Konsolengehäuse	926×377×129	1
36	Lüfter-Montageplatte	404×28×57	1
37	Konsolen-Montagesockel	432×208×227	1
38	LED-Feld	588×22×360	1
39	Display Rückwand	586×82×359	1
40	Konsolenrückwand	5550EA/408×123×316	1
41	Steckdose	250V/10A/ Rot L-60/ Schwarz L-150/ Gelblich Grün L-320	1
42	Sicherung (mit Draht)	FP-ZHY-8(6.35×30)/15A	1

Nr.	Beschreibung	Spezifikation	Menge
43	Schalter	XW604 (20A)	1
44	Netzkabel	3×1,5 mm ² ×2000	1
45	Hülse aus pulverbeschichtetem Metall	Φ35×Φ30×Φ20×27	2
46	Rad	φ78×φ12,2×t23	4
47	Sicherheitsschlüssel-Druckstück	83.5×42.7×33.2	1
48	Rohrstopfen		2
49	Sechskant-Sicherungsmutter	M12	3
50	Flache Unterlegscheibe	Φ12	3
51	Innensechskantschraube mit Innensechskantkopf (Halbgewinde)	M12×80×20	2
52	Innensechskantschraube mit Innensechskantkopf (Halbgewinde)	M12×70×20	1
53	Innensechskantschraube mit Innensechskantkopf (Halbgewinde)	M10×40×20	1
54	Zylinderkopfschraube (Vollgewinde)	M8×75	3
55	Zylinderkopfschraube (Vollgewinde)	M8×25	8
56	Zylinderkopfschraube (Vollgewinde)	M10×35	4
57	Zylinderkopfschraube (Vollgewinde)	M8×80	8
58	Zylinderkopfschraube (Vollgewinde)	M8×10	8
59	Innensechskantschraube mit Innensechskantkopf (Vollgewinde)	M8×20	12
60	Zylinderkopfschraube (Vollgewinde)	M8×15	4
61	Zylinderkopfschraube (Vollgewinde)	M8×55	2
62	Flache Unterlegscheibe	Φ8	16
63	Federscheibe	Φ10	4
64	Flache Unterlegscheibe	Φ10	8
65	Sechskant-Sicherungsmutter	M10	4
66	Sicherheitsschlüssel-Montagebasis	106×54×24	1
67	Sicherheitsschlüssel-Abziehteil	60.5×42×12	1
68	Zugfeder	φ11.8×φ0.8×24	1
69	Verbindungskabel (Erdung)	L-150 mm/ 1.5 mm ² / #6.3 Buchsenklemme/ Φ6 Klemme	1
70	Steigungs-Schnelltaste	32×25×52	1
71	Geschwindigkeits-Schnelltaste	32×25×52	1
72	Kreuzschlitzschraube (Vollgewinde)	M5×15 (Stahlnagel)	2
73	Selbstschneidende Phillips-Flachrundkopfschraube	ST4×20	8
74	Selbstschneidende Phillips-Flachrundkopfschraube	ST4×16	72
75	Phillips-Flachrundkopfschraube (Vollgewinde)	M4×16 (Stahlnagel)	24
76	Phillips Flachkopfschraube (Vollgewinde)	M3×28	4
77	Schnell Tasten-Verbindungskabel	L-700 mm	2
78	Kommunikationsdraht	5552EA/L-900 mm	1
79	Kommunikationsdraht	5552EA/L-1200 mm	1

Nr.	Beschreibung	Spezifikation	Menge
80	Kommunikationsdraht	5552EA/L-800 mm	1
81	Stromanschlusskabel	L-800 mm/1,5 mm ² / Rot	1
82	Stromanschlusskabel	L-800 mm/1,5 mm ² / Schwarz	1
83	Verbindungskabel (Erdung)	L-200 mm/1,5 mm ²	3
84	Fächerscheibe	Ø5	6
85	Filter	10A (F7252)	1
86	Magnetring	φ35×φ22×t15,0	1
87	Stromanschlusskabel	L-450 mm/1,5 mm ² / Schwarz	1
88	Stromanschlusskabel	L-450 mm/1,5 mm ² / Rot	1

Anleitung für das Laufband

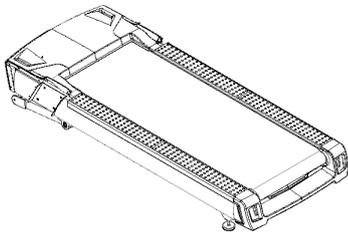


Technische Informationen

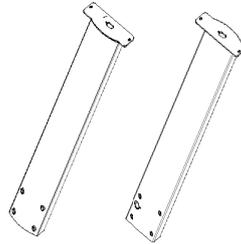
Abmessung - klappbar	2145x930x1680 mm
Laufzone	1580x600 mm
Geschwindigkeit	1,0-25,0 km/h
Steigung	0-15 %

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

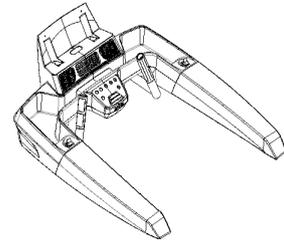
Packliste



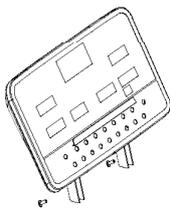
Hauptrahmen



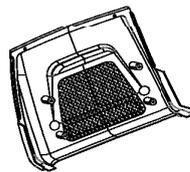
Standpfostenrahmen (L & R)



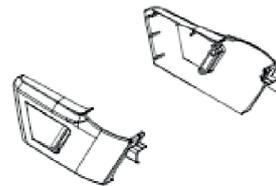
Konsolenrahmen



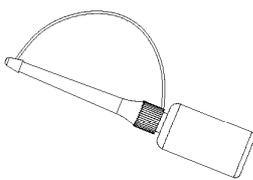
Anzeigerahmen



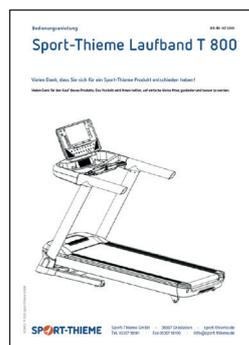
Konsolenrückwand



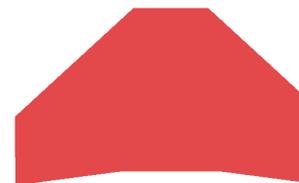
Endabdeckung des Standpfostens (L & R)



Siliziumöl



Handbuch



Schraubensatz

Schraubensatzliste



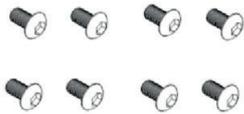
Selbstschneidende Phillips-Flachrundkopfschraube (ST4x16) 4 ST.



Kreuzschlitzschraube (M4x16) 4 ST.



Zylinderkopfschraube (Vollgewinde) (M8x80) 8 ST.



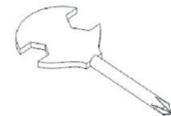
Zylinderkopfschraube (Vollgewinde)



Inbusschlüssel mit T-Griff 1 ST.

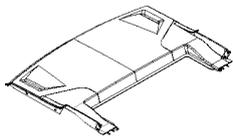


Inbusschlüssel 1 ST.

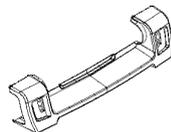


Phillips-Schraubendreher 1 ST.

Hauptteile



Motorabdeckung



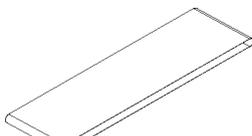
Hintere Abdeckung



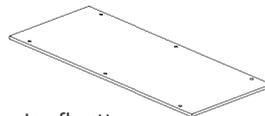
Motor



Motorriemen



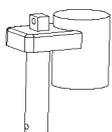
Laufmatte



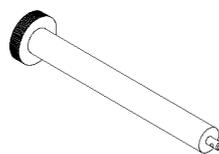
Laufbrett



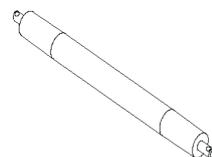
Seitenschiene



Steigungsmotor



Vordere Walze

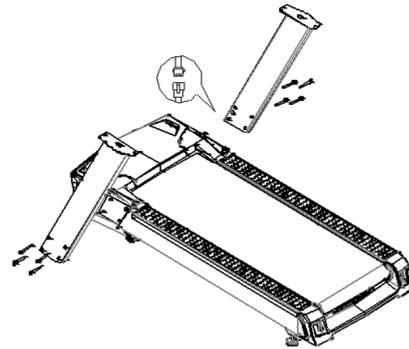


Hintere Walze

MONTAGEANLEITUNG

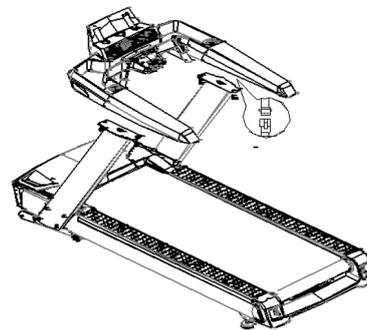
Schritt 1

Nehmen Sie das Gerät aus dem Karton und stellen Sie es auf den flachen Boden. Stecken Sie die aufrechten Pfosten in die Montagenut des Hauptrahmens und befestigen Sie die Pfosten mit 4 Schrauben (M8*80) für jede Seite. Bitte schließen Sie die Kommunikationsdrähte ordnungsgemäß an, bevor Sie den Pfosten (R) installieren.



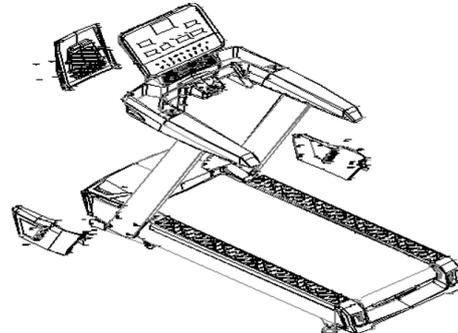
Schritt 2

Verbinden Sie zunächst den Kommunikationsdraht auf der rechten Seite des Konsolenrahmens mit dem Kabel des Pfostens (R). Setzen Sie den Konsolenrahmen auf die Pfosten und befestigen Sie ihn mit 4 Schrauben (M8*20).



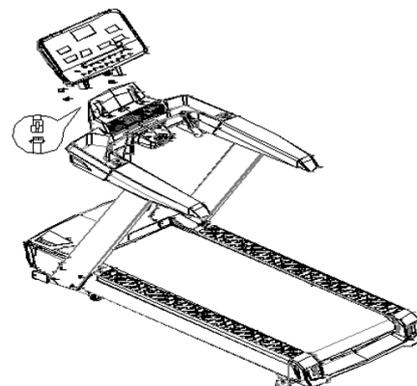
Schritt 3

Ordnen Sie zuerst die Kabel, setzen Sie dann den Anzeigerahmen in den Montagesockel der Konsolenrahmenbaugruppe ein (siehe Abbildung links), befestigen Sie ihn mit 4 Schrauben (M8*20) und schließen Sie die Kommunikationsdrähte ordnungsgemäß an.



Schritt 4

Befestigen Sie die Endabdeckung des Standpfostens (L) mit 2 Schrauben (M4*16) am Hauptrahmen und befestigen Sie dann die Endabdeckung mit 2 Schrauben (ST4*16). Auf die gleiche Weise wird die Endabdeckung des Standpfostens (R) montiert. Montieren Sie die Konsolentrückwand an der Rückseite des Anzeigerahmens und befestigen Sie sie mit 6 Schrauben (ST4*16). Die Montage ist abgeschlossen.



Allgemeine Fitnessstipps

1. Aufwärmen

Halten Sie vor jedem Aufwärmen 5-10 Minuten lang nicht den Atem an.

2. Atmen

Atmen Sie normalerweise mit der Nase ein und mit dem Mund aus. Die Atmung und die Bewegung sollten koordiniert werden, falsch wäre es zum Beispiel, zu schnell zu atmen. Die Bewegung sollte sofort gestoppt werden.

3. Häufigkeit

Ein und derselbe Teil des Muskels sollte eine Pause von 48 Stunden haben, d. h. derselbe Teil der Muskulatur sollte nur jeden zweiten Tag trainiert werden.

4. Belastung

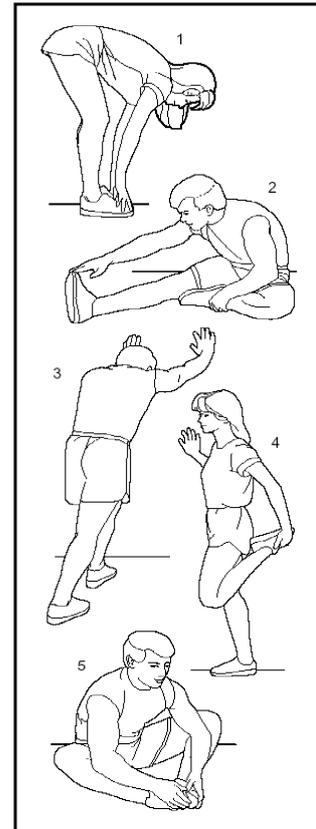
Je nach der individuellen körperlichen Verfassung bestimmen Sie das Ausmaß des Trainings, um dann nach dem Prinzip der asymptotischen Belastung zu üben. Anfangs ist Muskelkater ein normales Phänomen. Wenn Sie weiter trainieren, kann der Muskelkater verschwinden.

5. Entspannung

Machen Sie nach jeder Übung 5 Minuten vor allem Dehnungs- und Entspannungsübungen der Fußmuskulatur, um eine langfristige Muskelverhärtung zu vermeiden, und achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung.

6. Ernährung

Um das Verdauungssystem zu schützen, sollte zwischen einer Mahlzeit und dem Training mindestens eine Stunde vergehen, nach dem Training mindestens eine halbe Stunde vor dem Essen. Trinken Sie ausreichend, aber nicht zu viel Wasser, um Herz und Nieren nicht zu belasten.



Dehnungsübungen

Unabhängig davon, wie schnell Sie laufen, ist es am besten, zuerst Dehnungsübungen zu machen. Warme Muskeln lassen sich leichter dehnen, daher sollten Sie sich 5-10 Minuten lang aufwärmen. Unterbrechen Sie dann und machen Sie die Dehnung wie folgt: 5 Mal, jedesmal 10 Sekunden oder länger; nach dem Training wiederholen.

1. Nach unten dehnen

Die Knie sind leicht gebeugt, der Körper beugt sich langsam nach vorne, der Rücken und die Schultern sind entspannt, und die Hände versuchen, die Zehen zu berühren. Halten Sie diese Position 10 bis 15 Sekunden lang und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie den Vorgang 3 Mal (wie in Abbildung 1 gezeigt).

2. Sehnendehnung

Setzen Sie sich auf ein sauberes Sitzkissen und strecken Sie ein Bein aus. Legen Sie das andere Bein so nach innen, dass es eng an der Innenseite des geraden Beins anliegt. Versuchen Sie, die Zehen mit den Händen zu berühren. Halten Sie diese Position 10 bis 15 Sekunden lang und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie dies 3 Mal für jedes Bein (wie in Abbildung 2 gezeigt).

3. Wade und Ferse dehnen

Stützen Sie sich mit den Händen an der Wand oder an einem Baum ab und stellen Sie dabei einen Fuß hinter sich. Halten Sie die Beine gerade und die Fersen auf dem Boden und lehnen Sie sich in Richtung der Wand oder des Baumes. Halten Sie diese Position 10 bis 15 Sekunden lang und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie dies 3 Mal für jedes Bein (wie in Abbildung 3 gezeigt).

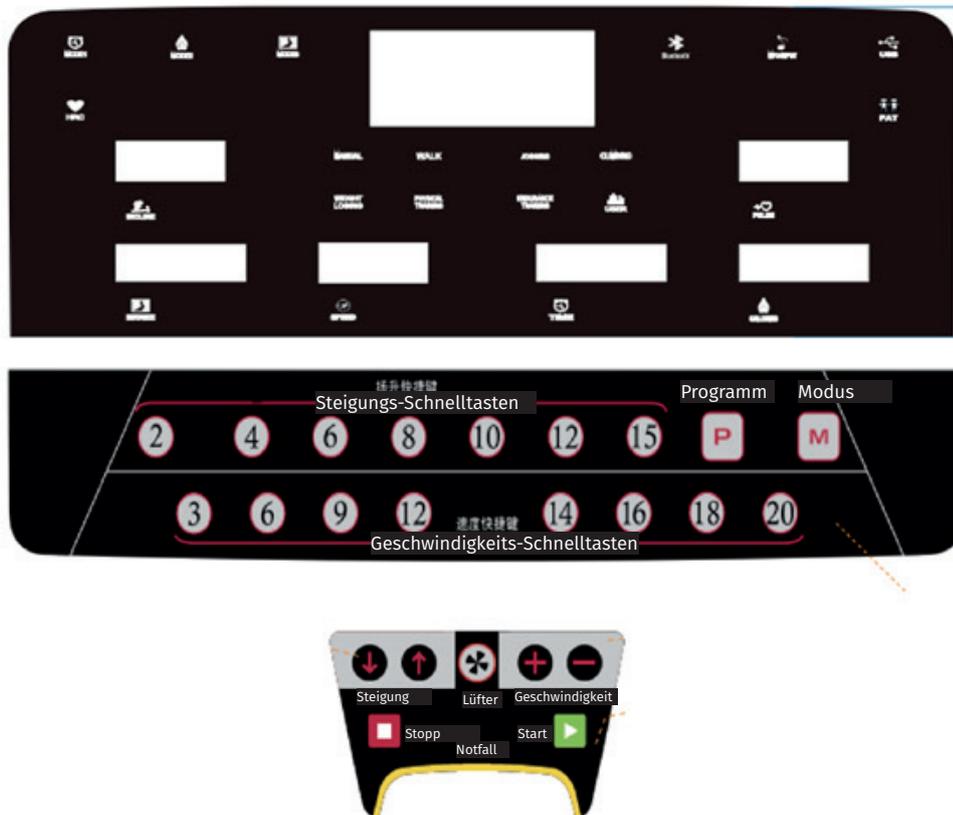
4. Quadrizeps-Dehnung

Stützen Sie sich mit der linken Hand an der Wand oder einem Tisch ab, um Ihr Gleichgewicht zu halten, strecken Sie dann die rechte Hand nach hinten, greifen Sie den rechten Knöchel und ziehen Sie Ihr Bein dann langsam in Richtung Hüfte, bis Sie spüren, dass die Muskeln an der Vorderseite des Oberschenkels angespannt sind. Halten Sie diese Position 10 bis 15 Sekunden lang und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie dies 3 Mal für jedes Bein (wie in Abbildung 4 gezeigt).

5. Musculus sartorius (Muskel an der Innenseite des Oberschenkels) dehnt sich

Die Fußsohlen liegen einander gegenüber und die Knie liegen auf. Greifen Sie Ihre Füße mit beiden Händen und ziehen Sie sie in Richtung Leiste. Halten Sie diese Position 10 bis 15 Sekunden lang und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie dies 3 Mal. (wie in Abbildung 5 dargestellt)

Konsolenfunktionsbeschreibung



1. P0 ist das manuelle Programm für den Benutzer. P1-P36 sind die voreingestellten automatischen Trainingsprogramme. U1-U3 (benutzerdefiniertes Programm), HRC1-HRC3, Körperfettfunktion.
2. 1 LED-Punktmatrix-Bildschirm, 6 Digitalanzeigen, 24 Bedientasten.
3. Geschwindigkeitsbereich: 1,0-25,0 KM/H. Steigungsbereich: 0-15 %.
4. Steuerung mit Wechselrichter.
5. Selbstprüfsystem und Warnfunktion bei unerwarteten Daten.
6. Verfügbare Umschaltung zwischen metrischem und anglo-amerikanischem System im Programm für Geschwindigkeit und Entfernung.
7. MP3 (optional)
8. Lüfter (optional)

Anzeigefenster-Beschreibung

Fenster „**GESCHWINDIGKEIT**“: Zeigt den Geschwindigkeitswert an.

Fenster „**ZEIT**“: Zeigt die Zeit an.

Fenster „**DISTANZ**“: Strecken- und Schrittanzeige.

Fenster „**KALORIEN**“: Anzeige des Kalorienwerts.

Fenster „**PULS**“: Anzeige des Pulswertes.

„**STEIGUNG**“-Fenster: Anzeige des Steigungswertes

Tastaturbedienungsanleitung

1. P ist die **PROGRAMM**-Taste. Der Benutzer kann die Programme P0-P36, U1-U3 (benutzerdefiniertes Programm), HRC1-HRC3, FAT (Körperfettfunktion) in zirkulärem Durchlauf auswählen, wenn sich das Laufband im STOP-Zustand befindet.
2. M ist die **MODE**-Taste. Wenn Sie den manuellen Modus wählen, ist der Ausgangszustand normal. Drücken Sie die Modustaste, um drei verschiedene Countdown-Betriebsmodi auszuwählen: Zeit-Countdown-Modus --> Distanz-Countdown-Modus --> Kalorien-Countdown-Modus --> Normal. Die Taste zum Zurücksetzen des Standard-Countdowns (30 Min.) befindet sich in P1-P36.
3. START ist die **START/PAUSE**-Taste. Drücken Sie die Taste, um das Laufband zu starten, wenn es sich im Stoppzustand befindet. Drücken Sie die Taste, um das Laufband anzuhalten, wenn es läuft.
4. **STOP**-Taste. Drücken Sie im laufenden Betrieb die STOP-Taste, und das Laufband wird allmählich angehalten.
5. „+/-“ **GESCHWINDIGKEIT**-Steuertaste. Stellen Sie die Laufgeschwindigkeit des Laufbandes ein, indem Sie die „+/-“ Taste drücken, wenn sich das Laufband im Laufmodus befindet. Drücken Sie die Taste „+/-“ während des Stopps oder Körperfetttests, um die Einstellung des Parameters anzupassen.
6. Geschwindigkeits-Schnelltaste Taste 3,6,9,12/14,16,18,20: Im laufenden Betrieb kann der Benutzer die Laufgeschwindigkeit direkt auf den in der Taste angegebenen Wert einstellen, wie das Tastenkürzel zeigt.
7. ▲/▼ **STEIGUNGS**-Steuertaste. Im laufenden Betrieb kann der Benutzer die Steigungsstufe anpassen durch Drücken von ▲/▼
8. Steigungs-Schnelltaste Taste 2,4,6,8,10,12,15: Im laufenden Betrieb kann der Benutzer die Steigungsstufe direkt auf den mit der Schnelltaste angegebenen Wert einstellen.

Umstellung zwischen metrischem und anglo-amerikanischem System

- Ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel heraus, drücken Sie gleichzeitig die Tasten PROGRAM und MODE. Auf dem Bildschirm wird M angezeigt, was bedeutet, dass auf das anglo-amerikanische System umgeschaltet wurde.
- Ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel heraus, drücken Sie gleichzeitig die Tasten PROGRAM und MODE. Auf dem Bildschirm wird KM angezeigt, was bedeutet, dass auf das metrische System umgeschaltet wurde.

Funktion des Sicherheitsschlüssels

Der Sicherheitsschlüssel besteht aus einem Tastschalter, einer Klammer und einer Nylonschnur und verfügt über eine Sicherheitsfunktion für Not-Aus.

Sobald der Sicherheitsschlüssel abgezogen wird, stoppt der Motor sofort, E-07 wird auf dem Bildschirm angezeigt und ein Summer ertönt. Die Tasten der Konsole lassen sich nicht mehr bedienen. Jedes Mal, wenn der Sicherheitsschlüssel wieder eingesetzt wird, wird der Bildschirm 2 Sekunden lang vollständig angezeigt und das System wird in den Standardbetriebszustand versetzt.

Betriebsanleitung

1. Schließen Sie das Netzkabel an eine geerdete Steckdose mit 8 Ampere an. Schalten Sie den Netzschalter ein, der Bildschirm der Konsole wird vollständig angezeigt, begleitet von einem Signalton, dann wird der Sicherheitsschlüssel identifiziert.
2. Bringen Sie den Sicherheitsschlüssel in die richtige Position und befestigen Sie die Klammer an der Kleidung auf der Brust. Das System wechselt in den Standardbetriebszustand, nachdem der Bildschirm 2 Sekunden lang vollständig angezeigt wurde. Alle Zähler und Einstellwerte werden auf den Ausgangswert zurückgesetzt. Das Laufband befindet sich im positiven Zeitmodus des manuellen Programms P0.

Drücken Sie die Taste **PROGRAMM**, um das Programm P0-P36/ U1-U3/ HRC1-HRC3/ FAT in zirkulärem Durchlauf zu wählen.

3. **P0** ist ein benutzerdefiniertes Programm für den Benutzer. Drücken Sie die MODE-Taste, um vier Trainingsmodi in zirkulärem Durchlauf zu wählen. Trainingsgeschwindigkeit und Steigung werden vom Benutzer eingestellt. Der Standardwert für die Geschwindigkeit ist 1,0 km/h und der Standardwert für die Steigung ist 0 %.

- **Trainingsmodus 1** - Normal: Zeit, Distanz und Kalorien werden positiv gezählt, Einstellfunktion ist deaktiviert.
- **Trainingsmodus 2** - Zeitcountdown: Das Zeitfenster blinkt im Einstellstatus. Drücken Sie die Tasten +/-, um den Einstellwert zu ändern. Der Einstellbereich reicht von 5 Minuten bis 99 Minuten, die Standardeinstellung beträgt 30 Minuten.
- **Trainingsmodus 3** - Kalorien-Countdown: Das Kalorienfenster blinkt im Einstellstatus. Drücken Sie die Tasten +/-, um den Einstellwert zu ändern. Der Einstellbereich reicht von 20 cal bis 9990 cal, die Voreinstellung ist 50 cal.
- **Trainingsmodus 4** - Distanzcountdown: Das Distanzfenster blinkt im Einstellstatus. Drücken Sie die Tasten +/-, um den Einstellwert zu ändern. Der Einstellbereich reicht von 1,0 km bis 99,0 km, Standardeinstellung 1,0 km.

4. **P1-P36** ist das Einstellungsprogramm des Systems und nur für das Training im Zeitcountdown-Modus verfügbar. Das Zeitfenster blinkt im Einstellstatus. Drücken Sie die Tasten +/-, um den Einstellwert zu ändern. Die Zeiteinstellung reicht von 5 Minuten bis 99 Minuten und ist standardmäßig auf 30:00 eingestellt.

- Drücken Sie die Taste START, nachdem Sie den Trainingsmodus eingestellt haben. Auf dem Bildschirm erscheint ein 5-Sekunden-Countdown und fünfmal ein Aufforderungston. Beim Rückwärtszählen bis 1 startet das Laufband sanft, beschleunigt langsam auf die angezeigte Geschwindigkeit und läuft dann gleichmäßig mit konstanter Geschwindigkeit weiter.
- Drücken Sie die Taste +/- oder die Taste QUICK SPEED, um die Laufgeschwindigkeit einzustellen, wenn das Gerät in Betrieb ist.

5. In **P1-P36** werden die Geschwindigkeit und die Steigung jedes Programms in 16 Segmente unterteilt. Die Zeit der einzelnen Segmente wird gleichmäßig auf die Einstellzeit verteilt. Die geänderte Geschwindigkeit oder Steigung gilt nur für das aktuelle Segment. Es ertönen 3 Sekunden vor der Umrechnung zwischen den Segmenten 3 Summertöne. Der Motor hält unter einem langen Signalton automatisch an, sobald das Programm die gesamten 16 Segmente durchlaufen hat.

- Wenn der Motor in Betrieb ist, drücken Sie die Taste START, um den Motor anzuhalten. Wenn Sie die Taste erneut drücken, wird das Laufband weiterlaufen. Laufdaten und Fortschritte werden fortgeschrieben.
- Wenn der Motor in Betrieb ist, drücken Sie die Taste STOP, um den Motor langsam anzuhalten, bis er gleichmäßig stoppt. Alle Einstellungen werden auf den Standardzustand zurückgesetzt.
- In jedem Zustand wird der Motor sofort angehalten, wenn der Sicherheitsschlüssel abgezogen wird, und E-07 wird im Fenster angezeigt. Zugleich ertönt ein Summton.
- Die elektrische Steuerung befindet sich jederzeit in der Sicherheitsüberwachung. Das Laufband hält im Notfall an, wenn eine Anomalie festgestellt wird. Auf dem Bildschirm werden Informationen über die Störung angezeigt, und ein Warnton ertönt.

Im USER-Modus USER1-USER3 gibt es drei Auswahlmöglichkeiten. Der Benutzer kann auf sein eigenes Bewegungsprogramm zugreifen oder es einrichten. Drücken Sie die PROGRAM-Taste, um in den USER-Modus USER1-USER3 zu gelangen. Im TIME-Anzeigefenster blinkt die Anzeige. Der Benutzer kann die Schnelltaste +/- drücken, um die Trainingszeit einzustellen. Drücken Sie nach der Zeiteinstellung die MODE-Taste, dann blinken beide Anzeigen im Displayfenster von GESCHWINDIGKEIT & STEIGUNG. Der Benutzer kann sein eigenes Programm in 16 Geschwindigkeits- und Steigungssegmenten einrichten. Drücken Sie die Geschwindigkeitstaste +/-, um die Geschwindigkeit für jedes Übungssegment einzustellen, und drücken Sie ▲/▼, um die Steigungsstufe für jedes Übungssegment einzustellen. Nach der Einstellung kann der Benutzer START drücken, um das Training zu beginnen. Das vom Benutzer angegebene Programm wird gespeichert und kann bei der nächsten Verwendung direkt aufgerufen werden.

6. Körperfett-Testmethode: Drücken Sie die Taste PROGRAM, um FAT zu wählen, das Fenster DISTANZ zeigt die eingestellte Projektnummer an, dann drücken Sie die Taste MODE, um die Projektnummer zu wählen. Das TIME-Anzeigefenster auf der rechten Seite zeigt die Parameter des einzustellenden Werts an. Drücken Sie die Tasten +/-, um die Parameter einzustellen. Für

- **F1 (Geschlecht):** definiert als Geschlecht. Der Parameterbereich ist 1-2. 1 wird als männlich definiert, 2 wird als weiblich definiert. Voreinstellung 1.
- **F2 (Alter):** definiert als Alter. Parameter ist zwischen 1 und 99 Jahre. Voreinstellung 25 Jahre.
- **F3 (Größe):** definiert als Körpergröße. Der Parameterbereich ist 100-220 cm. Der Standardwert ist 170 cm.
- **F4 (Gewicht):** definiert als Körpergewicht. Der Parameterbereich ist 20-150 kg. Die Voreinstellung ist 70 kg.
- **F5 (BMI):** Bildet den Abschluss der Parametereinstellung und den Übergang in den Körperfett-Teststatus. Bitte halten Sie den Herzfrequenzsensor am Griff mit beiden Händen 8 Sekunden lang fest, der Körperfettanteil (BMI) des Probanden wird im Parameterfenster angezeigt. Nach asiatischen Maßstäben gilt man als dünn, wenn der BMI unter 18 liegt. Als Idealgewicht gilt ein BMI zwischen 18 und 24. Als übergewichtig gilt ein BMI zwischen 25 und 28. Und als fettleibig gilt man bei einem BMI ab 29. BMI-Vorgabewert 24 (der Wert ist nur für Trainingszwecke gedacht).

LÜFTER-Funktion (optional)

Drücken Sie die Taste LÜFTER, um das Gerät zu starten oder zu stoppen.

MP3-Funktion (optional)

- Die Konsole ist mit eingebautem Zweikanalton, geregelter Stromversorgung mit Umschaltmodus und Stummschaltfunktion für Signalabwahl ausgestattet. Verbinden Sie die MP3-Kopfhörerbuchse und den Audioeingang der Konsole über die mitgelieferte Audiolenkung, um Musik über Lautsprecher abzuspielen.
- Stecken Sie das Kopfhörerkabel in die Kopfhörerbuchse der Konsole. Nur wer den Kopfhörer trägt, kann die Musik hören.
- Die USB-Schnittstelle neben der Kopfhörerbuchse wird zur Musikwiedergabe verwendet. Das System spielt Musik ab, indem es die Daten automatisch liest, nachdem das Multimediagerät über den USB-Anschluss angeschlossen wurde.

HRC-Muster

1. Es gibt drei Gruppen als Standard-HRC. HRC1 mit Geschwindigkeitsbegrenzung 9 km/h. HRC2 mit Geschwindigkeitsbegrenzung 11 km/h. HRC3 mit Geschwindigkeitsbegrenzung 13 km/h.

2. HRC-Einstellungsmethode/ Sequenz/ Parameterbereich. Drücken Sie die PROGRAMM-Taste, um HRC anzuzeigen, bestätigen Sie den Modus, um zur nächsten Einstellung zu gelangen, und drücken Sie die Geschwindigkeitstaste +/-, um die Parameter einzustellen. Machen Sie das so lange, bis die Einstellung der letzten Parameter abgeschlossen ist, dann kann es losgehen.

- **Einstellbereich** für ALTER: 15-80 Jahre, Standardeinstellung 25 Jahre.
- **Standard-THR** (Zielherzfrequenz): $(220 - \text{Alter}) * 0,6$
- **THR** kann innerhalb des Änderungsbereichs geändert werden: 80-180
- Zeiteinstellung: Standardmäßig 30 Minuten. Modifizierungsbereich: 5-99 Minuten

3. Beziehung zur Geschwindigkeitsvariation

4. Häufigkeit der Änderung. Das HRC ermittelt die Herzfrequenz alle 30 Sekunden (die Herzfrequenz wird ständig auf dem Bildschirm angezeigt)

- Die Geschwindigkeit erhöht sich um 2 km/h, wenn die Herzfrequenz des Benutzers 30 Schläge/Min. unter der Zielherzfrequenz liegt.
- Die Geschwindigkeit erhöht sich um 1 km/h, wenn die Herzfrequenz des Benutzers 6-29 Schläge/min unter der Zielherzfrequenz liegt.
- Die Geschwindigkeit verringert sich um 2 km/h, wenn die Herzfrequenz des Benutzers 30 Schläge/min über der Zielherzfrequenz liegt.
- Die Geschwindigkeit verringert sich um 1 km/h, wenn die Herzfrequenz des Benutzers 6 bis 29 Schläge/min über der Zielherzfrequenz liegt.
- Die Geschwindigkeit bleibt gleich, wenn die Herzfrequenz des Benutzers 0-5 Schläge/min unter oder über der Zielherzfrequenz liegt.

5. In den folgenden Situationen wird die Geschwindigkeit des Laufbandes innerhalb von 20 Sekunden auf die niedrigste Geschwindigkeit verlangsamt und nach 15 Sekunden auf der niedrigsten Geschwindigkeit gestoppt, wobei jede Sekunde ein Alarm ertönt.

- Ermittelt die Herzfrequenz alle 30 Sekunden und konnte die Herzfrequenz zweimal nicht ermitteln.
- 1 km/h (0,6 mph), die Herzfrequenz führt zur Verlangsamung.
- Die Herzfrequenz überschreitet den Wert von $(220 - \text{das eingestellte Alter})$.

6. Die Verlangsamung kann nicht geringer als 1 km/h (0,6 mph) sein, wenn die Geschwindigkeit über 1 km/h (0,6 mph) liegt. Zum Beispiel:

Die niedrigste Geschwindigkeit des Laufbandes ist 1 km/h (0,6 mph), wenn es mit 1,6 km/h (1,0 mph) läuft. Verlangsamt es sich wegen der Herzfrequenz um 1,0 (2,0) km/h, dann wird die Geschwindigkeit auf 1 km/h (0,6 mph) verringert.

Die Steigung wird nicht über die Herzfrequenz, sondern manuell gesteuert. Das Laufband wird 1 Minute lang nicht durch den Herzschlag gesteuert, bevor es mit dem Laufen beginnt, und beginnt erst nach 1 Minute Laufzeit mit dem Laufen gemäß der eingebauten Formel.

Automatikprogramm P1-P36 Metrische Geschwindigkeit / Steigungstisch

SEG		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
PROG																	
P1	GESCHWINDIGKEIT	1.0	3.0	3.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.0	2.0
	STEIGUNG	2	2	6	6	8	8	6	6	4	4	4	6	6	2	2	2
P2	GESCHWINDIGKEIT	2.0	3.0	3.0	6.0	5.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
	STEIGUNG	3	3	9	9	9	2	2	8	8	4	1	1	4	4	4	4
P3	GESCHWINDIGKEIT	2.0	3.0	5.0	5.0	7.0	7.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
	STEIGUNG	1	2	3	4	5	5	7	7	4	4	4	4	6	3	2	2
P4	GESCHWINDIGKEIT	2.0	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0	2.0
	STEIGUNG	3	3	6	6	6	9	9	9	9	9	9	9	6	6	6	2
P5	GESCHWINDIGKEIT	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	9.0	8.0	7.0	5.0	4.0	3.0
	STEIGUNG	2	2	4	4	8	8	6	6	6	6	8	7	6	5	1	1
P6	GESCHWINDIGKEIT	3.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	10.0	10.0	11.0	5.0	3.0
	STEIGUNG	1	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	5	5	3	3	1
P7	GESCHWINDIGKEIT	3.0	4.0	9.0	4.0	11.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	8.0	4.0	11.0	5.0	3.0	2.0
	STEIGUNG	1	1	4	4	4	6	6	6	8	8	8	10	10	10	6	2
P8	GESCHWINDIGKEIT	3.0	5.0	8.0	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	10.0	3.0	5.0	7.0	11.0	5.0
	STEIGUNG	3	3	8	8	3	3	7	7	3	3	6	6	3	3	5	5
P9	GESCHWINDIGKEIT	3.0	7.0	9.0	4.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	7.0	12.0	4.0	7.0	12.0	6.0
	STEIGUNG	3	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	9	3	3	7	7
P10	GESCHWINDIGKEIT	3.0	5.0	6.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	6.0	11.0	3.0
	STEIGUNG	2	7	7	7	5	5	5	8	8	8	8	8	8	4	4	4
P11	GESCHWINDIGKEIT	4.0	5.0	7.0	9.0	10.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	10.0	10.0	11.0	9.0	6.0	5.0
	STEIGUNG	1	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	4	4	6	6	6
P12	GESCHWINDIGKEIT	4.0	6.0	10.0	10.0	7.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	6.0	5.0
	STEIGUNG	3	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	8	4	4	4	4
P13	GESCHWINDIGKEIT	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
	STEIGUNG	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12
P14	GESCHWINDIGKEIT	2.0	3.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0
	STEIGUNG	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12
P15	GESCHWINDIGKEIT	4.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0
	STEIGUNG	2	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6	5	4	3	2
P16	GESCHWINDIGKEIT	2.0	4.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
	STEIGUNG	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6
P17	GESCHWINDIGKEIT	2.0	2.0	2.0	4.0	6.0	6.0	9.0	11.0	11.0	2.0	4.0	6.0	6.0	11.0	11.0	9.0
	STEIGUNG	2	4	6	8	10	12	12	12	12	12	12	10	8	6	4	2
P18	GESCHWINDIGKEIT	3.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0
	STEIGUNG	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2
P19	GESCHWINDIGKEIT	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
	STEIGUNG	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4
P20	GESCHWINDIGKEIT	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	STEIGUNG	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12
P21	GESCHWINDIGKEIT	2.0	6.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0
	STEIGUNG	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12

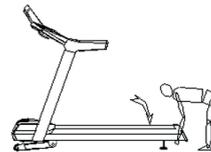
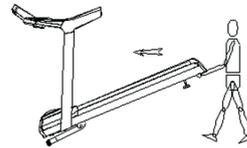
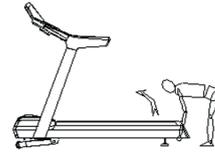
P22	GESCHWINDIGKEIT	4.0	6.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0
	STEIGUNG	2	4	10	2	4	10	2	6	12	6	8	12	6	8	12	2
P23	GESCHWINDIGKEIT	4.0	6.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0
	STEIGUNG	2	3	4	5	6	6	7	8	10	11	12	12	12	12	10	2
P24	GESCHWINDIGKEIT	4.0	6.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0
	STEIGUNG	4	4	5	6	7	8	10	10	12	12	12	12	12	12	10	2
P25	GESCHWINDIGKEIT	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	STEIGUNG	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12
P26	GESCHWINDIGKEIT	3.0	4.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0
	STEIGUNG	6	10	12	12	6	10	11	12	6	10	12	12	6	10	12	12
P27	GESCHWINDIGKEIT	5.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0
	STEIGUNG	3	4	5	6	7	9	8	9	9	8	8	7	6	5	4	3
P28	GESCHWINDIGKEIT	3.0	5.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	STEIGUNG	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7
P29	GESCHWINDIGKEIT	3.0	3.0	3.0	5.0	7.0	7.0	10.0	12.0	12.0	3.0	5.0	7.0	7.0	12.0	12.0	10.0
	STEIGUNG	3	5	7	9	11	12	12	12	12	12	12	11	9	7	5	3
P30	GESCHWINDIGKEIT	4.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0
	STEIGUNG	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3
P31	GESCHWINDIGKEIT	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	STEIGUNG	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5
P32	GESCHWINDIGKEIT	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0
	STEIGUNG	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	3
P33	GESCHWINDIGKEIT	3.0	7.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0
	STEIGUNG	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4	4
P34	GESCHWINDIGKEIT	5.0	7.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0
	STEIGUNG	3	5	11	3	5	11	3	7	12	7	9	12	7	9	12	3
P35	GESCHWINDIGKEIT	5.0	7.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0
	STEIGUNG	3	4	5	6	7	7	8	9	11	12	12	12	12	12	11	3
P36	GESCHWINDIGKEIT	5.0	7.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0
	STEIGUNG	5	5	6	7	8	9	11	11	12	12	12	12	12	12	11	3

Bewegen des Laufbands

Achten Sie beim Bewegen des Laufbandes auf die folgenden Punkte:

1. Stellen Sie die Steigung auf die flache Position (0) zurück.
2. Der Netzschalter des Laufbandes steht auf Aus.
3. Ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose.

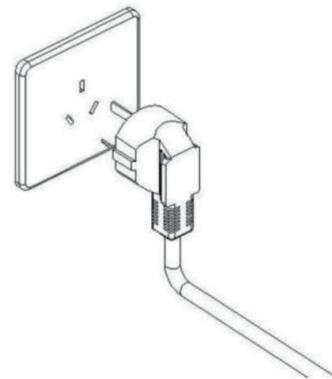
Nachdem Sie die oben genannten Punkte befolgt haben, heben Sie die Maschine an, indem Sie das Ende der Laufplattform festhalten. Stellen Sie sich aufrecht hin, um das Gerät langsam vorwärts oder rückwärts zu bewegen, und setzen Sie es vorsichtig in der richtigen Position ab.



Erdungsanleitung

Dieses Produkt muss geerdet sein. Wenn das Laufband ausfällt oder beschädigt wird, kann das Erdungskabel einen Stromkreis mit minimalem Widerstand bilden, der den Strom in die Erde leitet und so die Gefahr eines Stromschlags verringert. Dieses Produkt ist mit einem Kabel ausgestattet, das einen Leiter zur Erdung des Geräts und einen Erdungsstecker hat. Dieser Stecker muss in eine Steckdose eingesteckt werden, die den örtlichen Vorschriften für Installation und Erdung entspricht.

Gefahr! Ein unsachgemäßer Anschluss des Erdungsleiters kann zu einem elektrischen Schlag führen. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet ist, wenden Sie sich an einen qualifizierten Elektriker oder eine Servicekraft. Tauschen Sie den mitgelieferten Stecker nicht aus. Wenn der Stecker nicht in die Steckdose passt, lassen Sie einen qualifizierten Elektriker eine geeignete Steckdose installieren. Dieses Produkt wird mit einer Spannung von 220-240 Volt betrieben und ist mit einer geerdeten Steckdose ausgestattet, wie in den Abbildungen unten gezeigt.



Bedienungsanleitung für das Laufband

1. Schalten Sie das Gerät ein, das Laufband startet in der untersten Position, überprüfen Sie, ob das Gerät normal läuft.
2. Befestigen Sie die Klemme des Sicherheitsschlüssels an der Brust des Athleten.
3. Vor dem Laufen müssen Sie sich vergewissern, dass die Stabilität des Laufbandes und die Funktion normal sind. Es ist streng verboten, beim Start auf der Laufmatte zu stehen. Sie sollten auf der Seitenschiene und den Griff halten. Wenn Sie sich vergewissert haben, dass alles in Ordnung ist, können Sie loslegen. Wenn Sie das Gerät einschalten, halten Sie den Griff mit einer Hand fest und drücken Sie die Taste „START“. Das Laufband startet mit einer Verzögerung von 5 Sekunden mit einer Geschwindigkeit von 1,0 km/h. Drücken Sie die „Geschwindigkeit“ „+“-Taste, der Motor beschleunigt auf 2,5 ~ 3,5 km/h (dies ist die beste Laufgeschwindigkeit), beide Hände fassen den Griff, die Füße laufen auf der Laufmatte mit der gleichen Geschwindigkeit.
4. Nach ein paar Minuten können Sie den Lauf beschleunigen, die Steigerungsrate wird über den Griff abgerufen, drücken Sie die Taste „Geschwindigkeit -“, um langsamer zu laufen.
5. Drücken Sie während der Laufzeit die Geschwindigkeits-Schnellasten, um die gewünschte Geschwindigkeit schnell einzugeben.
6. Drücken Sie die Taste „Stop“, um den Motor jederzeit während des Betriebs anzuhalten.
7. Voreingestellter Modus: Drücken Sie die Taste „Select“, um eine der automatischen Betriebsarten als aktuelle Betriebsart auszuwählen. Drücken Sie die Taste „Start“, um das Laufband zu starten. Das Laufband beginnt automatisch zu laufen, je nach gewähltem Modus. Während des Betriebs können Sie die Taste „Geschwindigkeit +“ oder „Geschwindigkeit -“ drücken, um die Geschwindigkeit des aktuellen Zeitraums zu ändern. Drücken Sie „Stop“, um die Bewegung zu stoppen.
8. HRC-Test (optional): Schalten Sie das Laufband ein, halten Sie den HRC-Metallsensorchip in der Hand. Einige Sekunden später wird der Herzfrequenzwert des Benutzers auf dem Display angezeigt. (Hinweis: Dieser Wert ist keine medizinische Messung, sondern kann nur als Richtwert für den Sport).

Wartung von Laufbändern

1. Schmierung: Nachdem der Riemen eine Zeitlang gelaufen ist, muss er mit einem speziellen Silikonöl geschmiert werden. Vorschlag:

- Nutzungsdauer weniger als 3 Stunden pro Woche: Schmierung alle 5 Monate
- Nutzungsdauer 4-7 Stunden pro Woche: Schmierung einmal alle 2 Monate
- Betriebszeit mehr als 7 Stunden pro Woche: Schmierung einmal im Monat
- Keine übermäßige Schmierung. Hinweis: Der wichtigste Faktor zur Verlängerung der Lebensdauer des Laufbandes ist die richtige Schmierung.

2. Um zu prüfen, ob das Laufband geschmiert werden muss, heben Sie die Seite des Laufbandes an und fühlen Sie den mittleren Rücken des Bandes, soweit dies möglich ist. Wenn Sie Spuren von Silikon Spray finden, ist eine Schmierung nicht erforderlich. Wenn die Oberfläche trocken ist, muss das Band geschmiert werden.

Auftragen von Schmiermittel auf das Band (wie gezeigt):

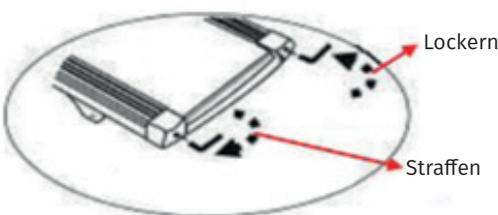
- Halten Sie die Laufmatte an und klappen Sie das Laufband zusammen. Heben Sie den Riemen an, der sich hinter dem Hauptrahmen befindet, und versuchen Sie, die Ölkanne in die Mitte des Riemens zu bringen.
- Sprühen Sie Silikonöl auf die Innenseite des Laufbandes und beschichten Sie beide Seiten des Laufbandes mit Silikonöl.
- Laufen Sie auf dem Laufband mit einer Geschwindigkeit von 1 km/h, um das Silikon gleichmäßig zu verteilen. Und treten Sie leicht auf dem Laufband von links nach rechts. Lassen Sie es einige Minuten lang laufen, damit das Silikonöl vollständig von der Laufmatte aufgenommen werden kann.

3. Einstellung der Laufmatte: Alle Laufmatten sind werkseitig und nach der Montage richtig eingestellt. Nach einer gewissen Nutzungsdauer kann es jedoch zu einer Lockerung kommen. Zum Beispiel: Beim Laufen kann die Matte stocken oder rutschen. Wenn dieses Phänomen auftritt, stellen Sie den Laufriemen ein und drehen Sie ihn eine halbe Umdrehung nach links und rechts. Wenn die Laufmatte zu locker ist, rutschen die Laufmatte und die Walze beim Laufen. Aber zu festes Anziehen ist auch nicht gut, da dies leicht die Belastung des Motors erhöhen und den Motor, den Laufriemen und die Walze usw. beschädigen kann.

4. Korrektur der Laufmattenabweichung: Alle Laufmatten sind werkseitig und nach der Montage richtig eingestellt. Aber nach einer gewissen Zeit kann der Gürtel verrutschen. Die Gründe können folgende sein:

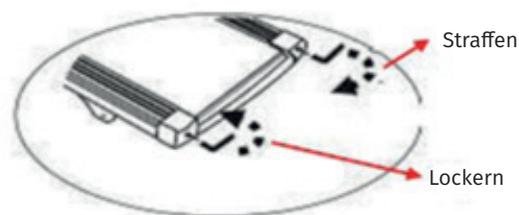
- Das Laufband ist instabil.
- Die Füße sind beim Laufen nicht in der Mitte der Laufmatte.
- Die Füße üben ungleichmäßige Kraft aus.

Wenn die Abweichung durch manuelles Drehen ohne Last für einige Minuten verursacht wird, kann sie wieder normal werden. Die Einstellung erfolgt schrittweise in einer halben Umdrehung mit einem mitgelieferten 6-mm-Inbusschlüssel, da eine automatische Rückstellung nicht möglich ist.



Im Uhrzeigersinn drehen, um die Spannung der Laufmatte zu erhöhen

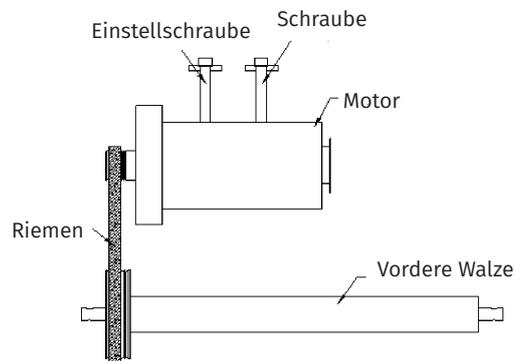
Bei Linksabweichung des laufenden Bandes: Verstellen Sie die linke Schraube im Uhrzeigersinn oder die rechte Schraube gegen den Uhrzeigersinn.



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

Bei Rechtsabweichung des laufenden Bandes: Verstellen Sie die rechte Schraube im Uhrzeigersinn oder die linke Schraube gegen den Uhrzeigersinn.

Die Abweichung der Laufmatte unterliegt nicht der Garantie, sondern es obliegt dem Benutzer, das Gerät gemäß der Bedienungsanleitung zu warten. Eine Laufabweichung kann die Laufmatte ernsthaft beschädigen. Sie muss rechtzeitig gefunden und korrigiert werden.



Einstellung des Motorriemens

Der Motorriemens des Laufbandes wird im Werk und nach der Montage eingestellt. Nach einer gewissen Zeit der Nutzung kann es jedoch zu einem Durchhängen oder Verrutschen kommen.

Einstellungsschritte:

1. Drehen Sie die Einstellschraube mit einem Schraubenschlüssel gegen den Uhrzeigersinn.
2. Die Verstellung muss so bemessen sein, dass der Riemen nicht rutscht.

HINWEIS: Regelmäßige Reinigung der Riemen und Riemenscheibenrillen

Reinigung

Die regelmäßige Reinigung des Laufbandes sorgt für eine lange Lebensdauer des Produktes.

Warnung: Das Laufband muss ausgeschaltet sein, um elektrische Schläge zu vermeiden. Das Netzkabel muss aus der Steckdose gezogen werden, bevor mit der Reinigung oder Wartung begonnen wird.

- Nach dem Training: Wischen Sie die Konsole und andere Oberflächen mit einem sauberen, weichen und feuchten Tuch ab, um Schweißrückstände zu entfernen.
Vorsicht: Verwenden Sie keine Scheuer- oder Lösungsmittel. Um Schäden am Computer zu vermeiden, halten Sie Flüssigkeiten von ihm fern. Setzen Sie den Computer nicht dem direkten Sonnenlicht aus.
- Wöchentlich: Um die Reinigung zu erleichtern, empfiehlt es sich, eine Matte unter das Laufband zu legen. Schuhe können Schmutz auf dem Laufband hinterlassen, der unter das Laufband fallen kann. Reinigen Sie die Matte unter dem Laufband einmal pro Woche.
Lagerung: Lagern Sie das Laufband in einer sauberen und trockenen Umgebung. Vergewissern Sie sich, dass der Hauptschalter ausgeschaltet und der Stecker aus der Steckdose gezogen ist.

Häufige Fehler und Methoden zur Fehlerbehebung

Problem & Code	Grund	Wie das Problem gelöst werden kann
Laufband funktioniert nicht mehr	A. Das Netzteil ist nicht angeschlossen, oder der Netzschalter ist ausgeschaltet.	Schließen Sie das Netzteil an oder schalten Sie den Netzschalter ein.
	B. Der Sicherheitsschlüssel war nicht in der richtigen Position.	Bringen Sie den Sicherheitsschlüssel in die richtige Position
	C. Transformator nicht ordnungsgemäß angeschlossen oder defekt.	Schließen Sie den Transformator wieder an, oder tauschen Sie den Transformator aus.
	D. Stromkreis unterbrochen.	Überprüfen Sie den Anschluss der Ein- und Ausgänge und das Kommunikationskabel
Laufband stoppt plötzlich	A. Abfall des Sicherheitsschlüssels	Schließen Sie den Sicherheitsschlüssel wieder an
	B. Systemstörung	Bitten Sie um eine Reparatur
Schlüssel funktioniert nicht	A. Schlüssel defekt oder ungültig	Ersetzen Sie den Schlüssel
	B. Alle Schlüssel ungültig	1. Tauschen Sie das Tastenfeld und die Kabel aus. 2. Tauschen Sie die PCBA aus. 3. Tauschen Sie die Konsole aus.
	C. Schlechte Verbindung zwischen Motorkabel und Steuergerät.	Schließen Sie das Kabel wieder an oder tauschen Sie das Steuergerät aus.
E7	Die Konsole kann das Signal des Sicherheitsschlüssels nicht erkennen	1. Prüfen Sie, ob der Sicherheitsschlüssel gut sitzt. 2. Wiedereinbau der Sicherheitsschlüsselvorrichtung.
Keine Pulsanzeige	A. Das Kabel für den Pulsgriff ist nicht ordnungsgemäß angeschlossen oder defekt.	Schließen Sie das Kabel wieder an oder ersetzen Sie es
	B. Konsolenstromkreis defekt	Konsole austauschen
Konsole zeigt nicht richtig an	A. Schrauben des Displays gelockert	Ziehen Sie die Schrauben fest.
	B. Systemausfall	Konsole austauschen
E01	Wechselrichter schaltet bei Unterspannung ab	Wechselrichter austauschen oder von einem Fachmann prüfen lassen
E02	Temperatursensor abnormal	Wechselrichter austauschen oder von einem Fachmann prüfen lassen
E04	Überstromschutz am Wechselrichterausgang	Wechselrichter austauschen oder von einem Fachmann prüfen lassen
E06	Überspannungsschutz des Wechselrichters	Wechselrichter austauschen oder von einem Fachmann prüfen lassen
E09	Überhitzungsschutz des Wechselrichters	Wechselrichter austauschen oder von einem Fachmann prüfen lassen
E21	Flash-Programm-Fehler	Wechselrichter austauschen oder von einem Fachmann prüfen lassen
E22	Programmfehler	Wechselrichter austauschen oder von einem Fachmann prüfen lassen
E23	Niederspannungsalarm	Wechselrichter austauschen oder von einem Fachmann prüfen lassen
E25	Not-Aus-Alarm	Wechselrichter austauschen oder von einem Fachmann prüfen lassen
E0A	Motorüberlastungsschutz	Motor oder Umrichter austauschen
E0B	Überlastungsschutz des Wechselrichters	Wechselrichter austauschen oder von einem Fachmann prüfen lassen
E0C	Systemabweichung bei Überlast	Wechselrichter austauschen oder von einem Fachmann prüfen lassen

