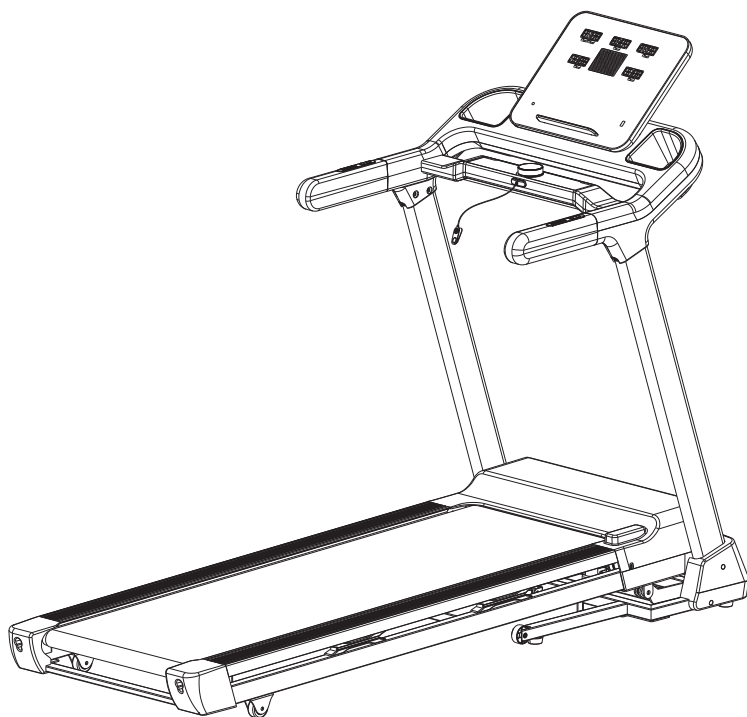




L8 LAUFBAND

Vor der Verwendung dieses Produkts lesen Sie bitte sorgfältig diese Anleitung und bewahren Sie sie ordnungsgemäß auf.



Produktmodell: JAS-LB008 **DE**

JASPORT L8 Laufband
Produkthandbuch

Inhalt

Wichtige Sicherheitshinweise.....	01
Anweisungen zur Erdung.....	03
Einführung des Produkts.....	04
Teileliste.....	06
Installationsanleitung.....	07
Bedienungsanleitung.....	10
Sicherheitstipps für Übungen.....	19
Aufwärmen.....	21
Anleitung zur Wartung.....	22
Explosionsansicht.....	24
Teileliste.....	25
Hinweise zur Entsorgung.....	31
Haftungsausschluss.....	32

Wichtige Sicherheitshinweise

1. Stellen Sie das motorisierte Laufband an einem sauberen und flachen Ort auf, stellen Sie es nicht auf einen dicken Teppich, um die Luftzirkulation im unteren Teil des motorisierten Laufbandes nicht zu beeinträchtigen. Stellen Sie das motorisierte Laufband nicht in der Nähe von Wasser oder im Freien auf, achten Sie auf die Feuchtigkeitsbeständigkeit.
2. Erst nachdem das motorisierte Laufband vollständig installiert und die Motorschutzabdeckung angebracht ist, kann der Strom eingeschaltet werden. Stecken Sie den Stecker des Netzkabels in eine Steckdose mit nicht weniger als 10A, wir empfehlen Ihnen eine Steckdose mit Überstromschutz zu verwenden, um die Sicherheit des Laufbandes und des Benutzers zu gewährleisten.
3. Bitte entfernen Sie die Schutzabdeckung nicht beiläufig, wenn Sie sie zur Wartung öffnen müssen, ziehen Sie bitte zuerst den Netzstecker heraus (es wird empfohlen, dass eine professionelle Reparatur durchgeführt wird).
4. Wenn Sie das Laufband installieren, lassen Sie es nicht die Steckdose an der Wand blockieren, um das Einstecken zu erleichtern.
5. Das Netzkabel des motorisierten Laufbandes ist dediziert, wenn es beschädigt ist, kaufen Sie bitte beim Händler oder setzen Sie sich direkt mit uns in Verbindung.
6. Bitte überprüfen Sie das installierte Laufband erneut, um zu sehen, ob die Bolzen verriegelt sind.
7. Bitte beachten Sie, dass das Laufband ein spezielles Gerät ist, modifizieren Sie es nicht für andere Zwecke.
8. Bitte stecken Sie keine Gegenstände in das Laufband, um eine Beschädigung des Gerätes zu vermeiden.

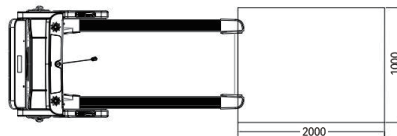
Achtung!

Um versehentliche Verletzungen zu vermeiden, müssen Sie auf Folgendes achten folgendes beachten:

1. Um Verletzungen zu vermeiden, sollten Sie sich vor dem Training aufwärmen.
2. Jede anstrengende Übung darf erst 40 Minuten nach dem Essen beginnen.
3. Überprüfen Sie vor der Benutzung des Laufbandes, ob das Netzteil geladen ist und der Sicherheitsschlüssel funktioniert. Ziehen Sie dann ein Ende des Sicherheitsschlüssels an das Laufband, das andere Ende des Sicherheitsschlüssels befestigen Sie an Ihrer Kleidung oder Ihrem Gürtel, im Notfall kann der Sicherheitsschlüssel abgezogen werden.
4. Bitte schalten Sie das Gerät nicht ein, wenn Sie auf dem Laufband stehen. Wenn das Gerät eingeschaltet ist, kann das Laufband zu Beginn der Übung eine Pause machen. Man muss sich auf die Kunststoffkufen auf beiden Seiten des elektrischen Laufbandes stellen, bis sich das Laufband bewegt.
5. Bitte schwingen Sie Ihre Arme während des Trainings ganz natürlich, schauen Sie nach vorne und nicht auf Ihre Füßehinunter.

Wichtige Sicherheitshinweise

6. Beschleunigen Sie beim Training allmählich, bis Sie sich an die vorhandene Geschwindigkeit angepasst haben, und beschleunigen Sie dann.
7. Tragen Sie nicht zu lange, zu locker, wenn Sie trainieren, um zu verhindern, dass die Kleidung an das motorisierte Laufband gehängt wird, in der Regel tragen Gummisohlen Laufschuhe oder Fitness-Schuhe.
8. Wenn Sie das motorisierte Laufband zum ersten Mal benutzen, halten Sie sich unbedingt an den Handläufen fest. Lösen Sie die Armlehne nicht, bevor Sie sich daran gewöhnt haben.
9. Das ununterbrochene Training darf 90 Minuten nicht überschreiten. Bitte ziehen Sie rechtzeitig den Netzstecker und entfernen Sie den Sicherheitsschalter, um eine Überlastung zu vermeiden.
10. Wenn eine andere Situation eintritt, müssen Sie sofort den Sicherheitsschlüssel abziehen, die Hände am Griff festhalten und mit den Füßen auf das Kufenbrett springen, und dann gehen.
11. Wenn das Laufband nicht in Gebrauch ist, sollte der Sicherheitsschlüssel von Kindern ferngehalten werden. Minderjährige müssen bei der Benutzung des Laufbandes von Erwachsenen begleitet werden.
12. Vor dem Zusammenklappen muss das Laufband vollständig angehalten und zurückgesetzt werden; es ist nicht erlaubt, das Laufband nach dem Zusammenklappen zu betreiben.
13. Auf der Rückseite des Laufbandes muss ein Platz von 2000mm × 1000mm reserviert werden.



▲ Warning:

1. Zwei oder mehr Personen dürfen das Laufband nicht gleichzeitig benutzen.
2. Bitte benutzen Sie das Laufband nur unter Aufsicht des Arztes, wenn Sie sich unwohl fühlen.
3. Das Herzschlagüberwachungssystem dient nur als Referenz und kann nicht als Medizin verwendet werden. Übermäßiges Training kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich schwindelig fühlen, hören Sie sofort auf zu trainieren.
4. Halten Sie Kinder, Kleinkinder und Haustiere vom Laufband fern, um Unfälle zu vermeiden. Alle Komponenten des motorisierten Laufbandes können Sie bei Ihrem Händler kaufen, der Ihnen auch den nötigen Service bieten kann.

Anweisungen zur Erdung

Die Produkte müssen zuerst geerdet werden. Im Falle einer Fehlfunktion oder eines Ausfalls stellt die Erdung den Weg des geringsten Widerstands für den elektrischen Strom dar, um das Risiko eines Stromschlags zu verringern.

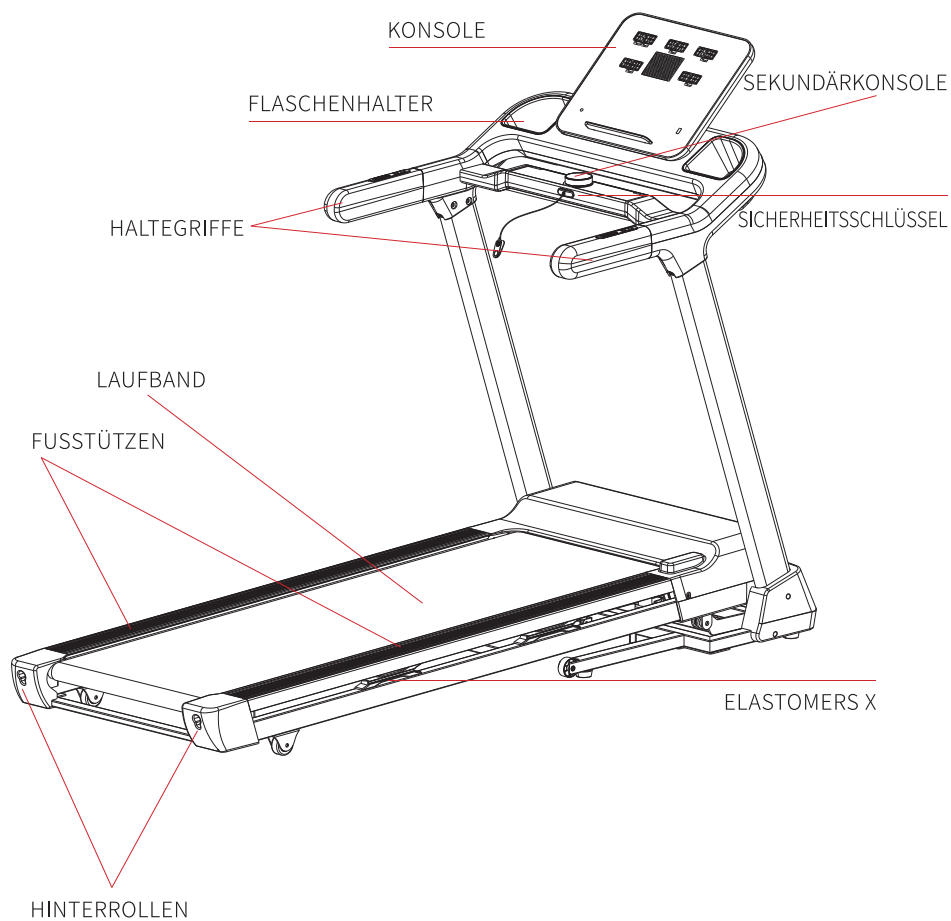
Der Stecker muss in eine ordnungsgemäß installierte und geerdete Steckdose eingesteckt werden, die allen örtlichen Vorschriften und Verordnungen entspricht.

Gefahr –Bei unsachgemäßem Anschluss des Erdungsleiters besteht die Gefahr eines Stromschlags. Wenden Sie sich an einen qualifizierten Elektriker oder Servicetechniker, wenn Sie Zweifel haben, ob das Gerät richtig geerdet ist. Ändern Sie den mit dem Produkt gelieferten Stecker nicht - wenn er nicht in die Steckdose passt, lassen Sie eine geeignete Steckdose von einem qualifizierten Elektriker installieren.

Das Produkt ist für den Betrieb mit 220-240 Volt ausgelegt.

Für dieses Produkt ist kein Adapter erforderlich.

JASPORT L8 Laufband



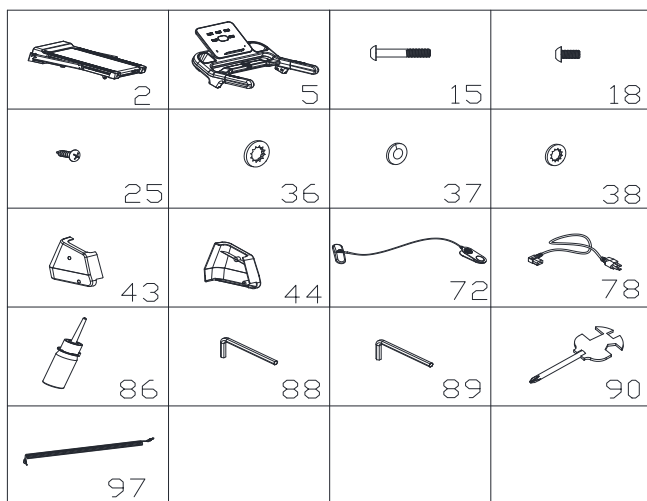
Einführung des Produkts

Produktparameter

Produktname	JASPORT L8 LAUFBAND
Modell	JAS-LB008
Stromversorgung	Netzstecker (220-240V, 50/60Hz)
Motor und Leistung	DC 4,0 PS
Ampere	11,5 A
Anzeige	LED
Bereich der Laufgeschwindigkeit	1-22 km/h
Lauffläche	1450 mm (L) x 480 mm (B)
Neigungsanpassung	0 bis 20 % (elektrisch)
Nettogewicht	73 kg
Bruttogewicht	83 kg
Maximale Belastung	120 kg
Produktgröße	1865 mm (L) x 810 mm (B) X 1425 mm (H)
Verpackungsgröße	1915 mm (L) x 835 mm (B) X 360 mm (H)
Richtlinie	EN ISO 20957-1:2013 & EN 957-6: 2010+A1: 2014

Teileliste

Der untenstehende Bild zeigt das Streudiagramm aller Komponenten des Laufbandes. Öffnen Sie den Karton, und Sie können die Komponenten wie unten abgebildet entnehmen.

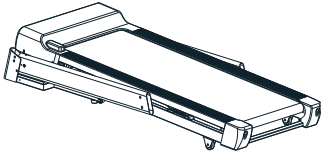


Teileliste:

Nr.	Name	Beschreibung	Anzahl
2	Hauptgestell		1
5	Konsole		1
15	Inbusschrauben	M8x45	2
18	Inbusschrauben	M8x20	8
25	Schraube	ST4x19	4
36	Unterlegscheiben		6
37	Standard-Scheibenfedern	φ8	10
38	Bogen-Unterlegscheiben		4
43	Linke Seitenabdeckung		1
44	Rechte Seitenabdeckung		1
72	Sicherheitskeil		1
78	Stromkabel		1
86	Silikonflasche		1
87	MP3-Kabel		1
88	Inbusschlüssel #5	#5	1
89	Inbusschlüssel #6	#6	1
90	Multifunktions-Schlüssel		1

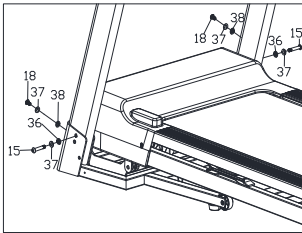
Installationsanleitung

Achtung: Stecken Sie den Stromstecker erst ein, wenn die Installation abgeschlossen ist.



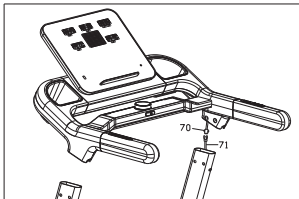
SCHRITT 1:

Hauptgestell und beide Stützen herausnehmen und auf den Boden legen.



SCHRITT 2:

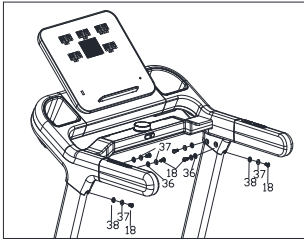
- Rechte und linke Stütze in ihre jeweiligen Positionen auf dem Grundgestell platzieren.
- Verwenden Sie den Inbusschlüssel #5 (88), um die M8x45 Inbusschrauben mit Flansch (15), die Standard-Scheibenfedern (37) und die Unterlegscheiben (36) an der Seite der Säule zu befestigen. Befestigen Sie dann die M8x20 Inbusschrauben mit Flansch (18), die Standard-Scheibenfedern (37) und die Bogen-Unterlegscheiben (38) an der Rückseite der Säule, um die Säule am Sockel zu sichern. Ziehen Sie die Schrauben auf beiden Seiten noch nicht vollständig fest, wie im linken Diagramm gezeigt.



SCHRITT 3:

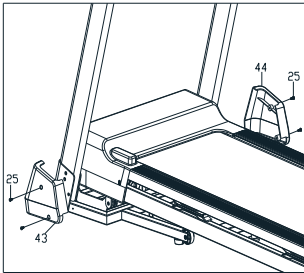
Die zwei Kabel (70 und 71) verbinden, dann die Konsole auf den Stützen platzieren (besonders darauf achten, die Kabel nicht einzuklemmen).

Installationsanleitung



SCHRITT 4:

Verwenden Sie den Inbusschlüssel #5 (88), um die M8x 20 Inbusschrauben mit Flansch (18), die Standard-Scheibenfedern (37) und die Bogen-Unterlegscheiben (38) an der Vorderseite der Säule zu befestigen. Befestigen Sie dann die M8x20 Inbusschrauben mit Flansch (18), die Standard-Scheibenfedern (37) und die Flach-Unterlegscheiben (36), um das Konsole von innen an der Säule zu sichern.



SCHRITT 5:

- Die Schrauben an der Basis der Stützen fest anziehen.
- Die rechte Seitenabdeckung (44) und die linke Seitenabdeckung (43) montieren und mit Schrauben (25) befestigen.

HINWEIS

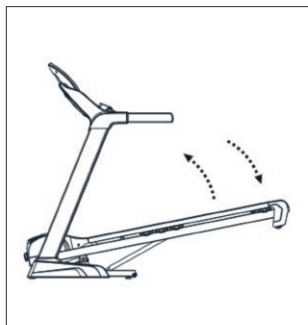
Vor dem Anschluss und dem Einschalten des Laufbands sicherstellen, dass alle Schrauben fest angezogen sind.

Installationsanleitung



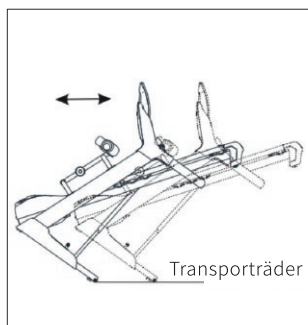
SCHRITT 6: ÖFFNEN

Die Plattform mit beiden Händen festhalten. Den hydraulischen Kolben mit dem Fuß betätigen und dann die Plattform sanft bis zum Boden absinken lassen.



SCHRITT 7: SCHLIEßEN

Bringen Sie die Neigung des Laufbands auf Level 0 und schalten Sie es aus. Trennen Sie es vom Stromnetz. Klappen Sie das Gerät zusammen, indem Sie die Plattform anheben und sie Richtung Konsole drücken, bis Sie ein "Klicken" am hydraulischen Kolben hören. Stellen Sie sicher, dass sie verriegelt ist, bevor Sie die Plattform loslassen.



SCHRITT 8: VERSCHIEBEN

Für einen sicheren Transport, das Laufband schließen und sicherstellen, dass die Plattform in der vertikalen Position verriegelt ist. Greifen Sie die Handlaufgriffe, stellen Sie Ihren Fuß auf den Grundrahmen und neigen Sie das Laufband zu sich, bis die zwei Transporträder den Boden berühren. Bewegen Sie das Gerät vorsichtig an die gewünschte Position.



WARNUNG

STELLEN SIE SICHER, DASS DIE PLATTFORM VOR DEM VERSCHIEBEN IN VERTIKALER POSITION VERANKERT IST. DIES KANN ZWEI PERSONEN ERFORDERN.

Bedienungsanleitung



FUNKTION DER TASTEN

START-TASTE: Startet das Laufband nach einem Countdown von 5 Sekunden.

STOP-TASTE: Während des Trainings drücken, um das Laufband anzuhalten.

SPEED +/-: Während der Einstellung werden die eingegebenen Werte geändert, während des Trainings wird die Trainingsgeschwindigkeit geändert.

INCLINE ▲/▼: Erhöhen oder verringern das Neigungsniveau. Ermöglichen das Eingeben der Zielwerte.

PROG.-TASTE (PROGRAMME): Wenn das Laufband im Standby-Modus steht, drücken Sie diese Taste, um zyklisch zwischen den voreingestellten Programmen zu wählen. U1-U5 / FAT / P01-P70

MODE-TASTE (AUSWAHL): Wenn das Laufband im Standby-Modus ist, drücken Sie diese Taste, um in die Einstellung der Trainingszielwerte zu gelangen.

Incline Quick Button 3/6/9/12: Ermöglichen das schnelle Auswählen des gewünschten voreingestellten Neigungsniveaus.

Speed Quick Button 3/6/9/12: Ermöglichen das schnelle Auswählen einer voreingestellten Geschwindigkeit.

MULTIFUNKTIONSKNOPF: Drücken für START- und STOP-Funktion. Drehen im Uhrzeigersinn, um die Geschwindigkeit zu erhöhen, und gegen den Uhrzeigersinn, um sie zu verringern. Erlaubt auch die Anzeige der Werte für Geschwindigkeit, Zeit, Distanz und Kalorien.

ANZEIGEN DER KONSOLE

DIST.-FENSTER (DISTANZ): Zeigt die zurückgelegte oder verbleibende Distanz an. Anzeigebereich 0,00-99,9.

TIME-FENSTER (ZEIT): Zeigt die verstrichene oder verbleibende Trainingszeit an. Anzeigebereich 0:00-99:59.

PULSE / CAL-FENSTER (HERZFREQUENZ / KALORIEN): Zeigt eine Schätzung der Herzfrequenz oder der verbrauchten Kalorien an (nur indikativer Wert, nicht für medizinische Zwecke verwendbar).

SPEED-FENSTER (SPEED): Zeigt die aktuelle Trainingsgeschwindigkeit an.

INCLINE-FENSTER (INCLINE): Zeigt das Neigungsniveau des Laufbands an.

Bedienungsanleitung

VERWENDUNG SCHNELLSTART

1. Schalten Sie den Hauptschalter des Laufbands ein.
2. Setzen Sie den magnetischen Sicherheitsschlüssel in die vorgesehene Öffnung in der Mitte der Konsole ein und befestigen Sie das Ende mit dem Clip an Ihrer Kleidung.
3. Stellen Sie sich auf die seitlichen Trittbretter.
4. Drücken Sie die START-Taste, die Maschine startet nach einem Countdown mit der niedrigsten Geschwindigkeit.
5. Steigen Sie auf das Laufband und beginnen Sie zu gehen.
6. Ändern Sie die speed mit den SPEED +/- Tasten, den Speed Quick Buttons oder den Bedienelementen an den Handläufen.
7. Ändern Sie die incline mit den INCLINE ▲/▼ Tasten oder den Incline Quick Buttons oder den Bedienelementen an den Handläufen.
8. Um das Training zu beenden, drücken Sie die STOP-Taste. Das Laufen wird auch gestoppt, wenn der Sicherheitsschlüssel entfernt wird.
9. Schalten Sie den Hauptschalter aus und entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel, um eine unbeabsichtigte Nutzung durch Kinder zu verhindern.

COUNTDOWN-MODUS

Wenn das Laufband im Standby-Modus ist, können Sie Zielwerte für Ihr Training wie Dauer, Distanz oder Kalorien festlegen.

1. Schalten Sie den Hauptschalter des Laufbands ein.
2. Setzen Sie den magnetischen Sicherheitsschlüssel in die vorgesehene Öffnung in der Mitte der Konsole ein und befestigen Sie das Ende mit dem Clip an Ihrer Kleidung.
3. Stellen Sie sich auf die seitlichen Trittbretter.
4. Im Standby-Modus die MODE-Taste drücken, bis Sie die Daten auswählen, die Sie als Ziel festlegen möchten, wie ZEIT (TIME), DISTANZ (DISTANCE) oder KALORIEN (CALORIES); der ausgewählte Wert beginnt zu blinken.
5. Verwenden Sie die SPEED +/- Tasten, um den Zielwert zu ändern.
6. Bestätigen Sie und starten Sie das Training mit der START-Taste. Nach dem Countdown startet das Laufband mit der niedrigsten Geschwindigkeit.
7. Steigen Sie auf das Laufband und beginnen Sie zu gehen.
8. Passen Sie nach Belieben die Geschwindigkeit und INCLINE an.
9. Wenn Sie das Training vor Erreichen des Ziels beenden möchten, drücken Sie die STOP-Taste oder entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel.
10. Schalten Sie den Hauptschalter aus und entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel, um eine unbeabsichtigte Nutzung durch Kinder zu verhindern.

PROGRAMME

Dieses Laufband verfügt über 70 Trainingsprogramme, die automatisch die Geschwindigkeit und die Neigung variieren. Die eingestellte Trainingszeit wird in 20 Intervalle gleicher Dauer unterteilt.

1. Schalten Sie den Hauptschalter des Laufbands ein.
2. Setzen Sie den magnetischen Sicherheitsschlüssel in die vorgesehene Öffnung in der Mitte der Konsole ein und befestigen Sie das Ende mit dem Clip an Ihrer Kleidung.
3. Stellen Sie sich auf die seitlichen Trittbretter.

Bedienungsanleitung

4. Drücken Sie die PROG. (PROGRAMME)-Taste, um das gewünschte Programm auszuwählen.
5. Stellen Sie die Dauer des Trainings mit den SPEED +/- Tasten ein.
6. Bestätigen Sie die Auswahl mit der MODE-Taste und starten Sie das Programm mit der START-Taste.
7. Steigen Sie auf das Laufband und beginnen Sie zu gehen.
8. Jedes Programm ist in 20 Intervalle unterteilt, mit verschiedenen Geschwindigkeiten und/oder Neigungsstufen. Beim Übergang zum nächsten Abschnitt wird das System je nach Programm automatisch die Geschwindigkeit und/oder Neigung ändern.
9. Um das Training zu beenden, drücken Sie die STOP-Taste. Das Laufen wird auch gestoppt, wenn der Sicherheitsschlüssel entfernt wird.
10. Schalten Sie den Hauptschalter aus und entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel, um eine unbeabsichtigte Nutzung durch Kinder zu verhindern.

Die untenstehende Tabelle beschreibt die Funktion der verschiedenen Programme:

Time		Time set/20 Intervalle = Laufdauer																			
Program		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	INCLINE	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	INCLINE	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P04	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	INCLINE	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	INCLINE	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	INCLINE	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	INCLINE	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	SPEED	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
	INCLINE	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1

Bedienungsanleitung

P14	SPEED	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P15	SPEED	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P16	SPEED	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	1
P17	SPEED	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P18	SPEED	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	2
P19	SPEED	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	INCLINE	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P20	SPEED	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	3	2	3	2	1
P21	SPEED	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3
	INCLINE	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2
P22	SPEED	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4
	INCLINE	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2
P23	SPEED	2	4	4	4	4	2	4	5	3	2	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4
	INCLINE	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2
P24	SPEED	3	5	9	5	5	6	6	4	4	3	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8
	INCLINE	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2
P25	SPEED	3	4	5	4	3	3	6	5	4	2	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7
	INCLINE	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4
P26	SPEED	1	3	6	4	4	2	5	4	3	2	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7
	INCLINE	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3
P27	SPEED	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3
	INCLINE	2	4	8	9	9	6	6	5	4	4	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7
P28	SPEED	1	3	4	4	4	2	3	4	4	2	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4
	INCLINE	3	2	2	4	3	2	2	4	6	3	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9
P29	SPEED	2	5	5	5	4	5	6	3	3	2	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8
	INCLINE	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6
P30	SPEED	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8
	INCLINE	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4
P31	SPEED	4	2	4	4	3	4	5	5	4	3	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7
	INCLINE	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2
P32	SPEED	5	5	2	2	4	5	5	7	6	3	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9
	INCLINE	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2
P33	SPEED	2	3	2	1	3	2	9	9	4	3	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7
	INCLINE	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3

Bedienungsanleitung

P34	SPEED	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	2	4	5	9	9	4	4	4	5
	INCLINE	4	2	2	4	2	6	6	5	4	4	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7
P35	SPEED	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINE	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4
P36	SPEED	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2
	INCLINE	5	5	8	8	9	9	9	7	4	1	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6
P37	SPEED	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	INCLINE	4	2	2	6	8	10	12	8	6	3	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9
P38	SPEED	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	INCLINE	7	8	8	9	9	6	6	5	3	2	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7
P39	SPEED	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	INCLINE	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3
P40	SPEED	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINE	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4
P41	SPEED	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	4	5	2	3	3	5	3
	INCLINE	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	3	3	2	2	2
P42	SPEED	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	4	4	5	6	2	2	5	4	2
	INCLINE	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	1	2	2	2	2	4	4	3	2	2
P43	SPEED	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	4	6	6	2	4	5	3	2
	INCLINE	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	2	3	3	2	2	6	6	3	2	2
P44	SPEED	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	3	5	5	6	7	6	6	4	4	3
	INCLINE	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	2	3	3	2	2	6	6	3	2	2
P45	SPEED	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	2	4	4	5	6	3	6	5	4	2
	INCLINE	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2
P46	SPEED	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	4	4	4	5	2	5	4	3	2
	INCLINE	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	5	5	5	4	3	3	4	3	2
P47	SPEED	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	2	3	3	3	4	6	6	5	3	3
	INCLINE	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	4	4	4	4	3	6	6	5	4	4
P48	SPEED	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	3	6	7	2	3	4	4	2
	INCLINE	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	4	5	5	5	6	12	12	8	6	3
P49	SPEED	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	2	4	4	7	7	5	6	3	3	2
	INCLINE	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	5	5	5	6	6	9	9	7	4	2
P50	SPEED	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	5	6	7	2	4	4	3	3
	INCLINE	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	5	6	6	6	7	10	10	8	6	3
P51	SPEED	4	4	3	6	6	10	10	5	5	9	2	5	8	10	7	9	5	5	4	3
	INCLINE	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	4	5	3	2	6	2	5	5	2	0
P52	SPEED	5	6	6	5	6	7	5	5	7	9	3	4	9	9	5	9	5	7	6	3
	INCLINE	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	1	2	3	2	3	5	6	5	3	3
P53	SPEED	4	4	3	6	7	9	5	8	5	9	3	6	7	5	9	5	9	9	4	3
	INCLINE	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	3	5	6	5	3	2	3	2	1

Bedienungsanleitung

P54	SPEED	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINE	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	4	4	4	4	3	6	6	5	4	4
P55	SPEED	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINE	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2
P56	SPEED	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	2	4	6	8	10	6	4	4	2	2
	INCLINE	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	5	5	5	6	6	9	9	7	4	1
P57	SPEED	3	4	4	3	2	2	2	6	6	8	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	INCLINE	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	4	5	5	5	6	12	12	8	6	3
P58	SPEED	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	INCLINE	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	4	4	4	4	3	6	6	5	3	2
P59	SPEED	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	INCLINE	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	5	5	5	4	3	3	4	3	2
P60	SPEED	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINE	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2
P61	SPEED	2	3	3	5	3	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	3
	INCLINE	3	3	2	2	2	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	2
P62	SPEED	2	2	5	4	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	4
	INCLINE	4	4	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2
P63	SPEED	2	4	5	3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	4
	INCLINE	6	6	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	2
P64	SPEED	6	6	4	4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	8
	INCLINE	6	6	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	2
P65	SPEED	3	6	5	4	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	7
	INCLINE	3	3	2	2	2	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	4
P66	SPEED	2	5	4	3	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	7
	INCLINE	3	3	4	3	2	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3
P67	SPEED	6	6	5	3	3	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	3
	INCLINE	6	6	5	4	4	5	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	7
P68	SPEED	2	3	4	4	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	4
	INCLINE	5	5	8	8	5	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	9
P69	SPEED	5	6	3	3	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	8
	INCLINE	3	4	5	2	2	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	6
P70	SPEED	2	4	4	3	3	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	8
	INCLINE	5	5	7	5	3	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	4

Bedienungsanleitung

BENUTZERPROGRAMME

Neben den voreingestellten Programmen gibt es drei spezifische Programme für den Benutzer, die als U1, U2, U3, U4, U5 bezeichnet werden. Der Benutzer kann die gewünschte Geschwindigkeit und Neigung einstellen und das Programm speichern.

1. Drücken Sie die PROG.-Taste, bis das gewünschte Programm angezeigt wird.
2. Stellen Sie die Trainingsdauer mit den SPEED +/- Tasten ein und bestätigen Sie mit der MODE-Taste.
3. Jetzt beginnt die Phase der Einstellung der Geschwindigkeits- und Neigungswerte für verschiedene Zeitintervalle, insgesamt 20 Intervalle.
4. Geben Sie die gewünschte Geschwindigkeit mit den SPEED Tasten und die gewünschte Neigung mit den INCLINE Tasten ein. Bestätigen Sie mit der MODE-Taste und gehen Sie zum nächsten Zeitintervall über.
5. Fahren Sie in gleicher Weise fort, bis die Eingabe der Parameter für jedes Zeitintervall abgeschlossen ist.
6. Das benutzerdefinierte Programm ist nun gespeichert und kann bei den nächsten Einschaltungen des Laufbands verwendet werden. Die Konsole passt die Geschwindigkeit und Neigung des Trainings automatisch nach den eingegebenen Parametern an.

BODY FAT TEST (Fett)

1. Vom Startbildschirm aus drücken Sie die PROG.-Taste (PROGRAMME), um die Funktion FAT zu wählen.
2. Drücken Sie die MODE-Taste, um zwischen den Parametern zu wechseln, bestätigen Sie die Werte und verwenden Sie die SPEED +/- Tasten, um die Werte zu ändern:
F1 Geschlecht > 1 = männlich / 2 = weiblich
F2 Alter > Bereich 10-99
F3 Größe > Bereich 100-200 cm
F4 Gewicht > Bereich 20-150 kg
3. Nach der Eingabe Ihrer Parameter erscheint „F5“. Halten Sie Ihre Hände für 8 Sekunden auf die Pulssensoren an den Handläufen. Nach der Messung wird Ihr Körperindex angezeigt.

F-1	Geschlecht	01-Männlich	02-Weiblich
F-2	Alter	10-99 Jahre	
F-3	Größe	100-200 cm	
F-4	Gewicht	20-150 Kg	
F-5	Körperfettindex	≤ 19	Untergewicht
		20-25	Normalgewicht
		26-29	Übergewicht
		≥ 30	Fettleibigkeit

Bedienungsanleitung

HERZFREQUENZMESSUNG über Handpulsensoren

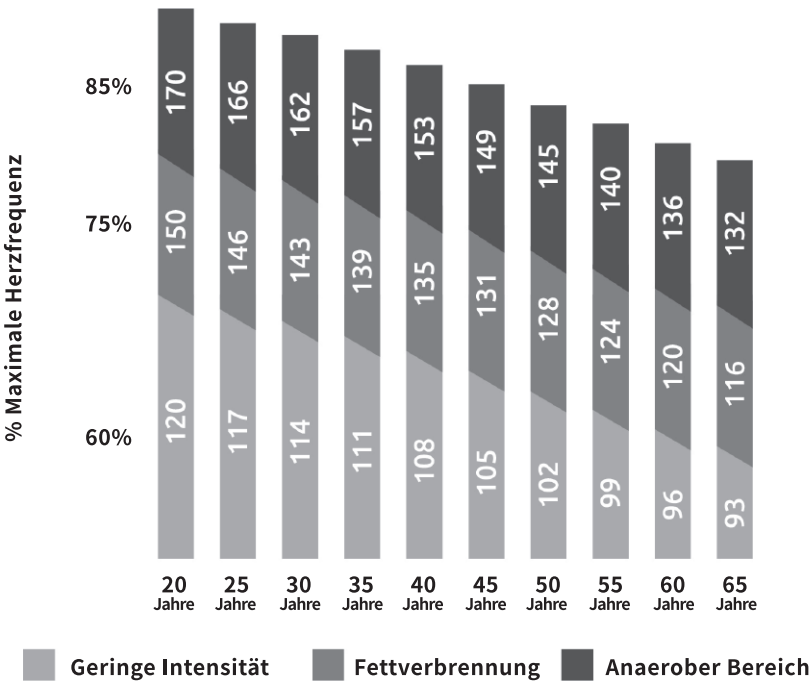
Wenn das Gerät in Betrieb ist, halten Sie die Cardio-Platten an den Griffen oder umfassen Sie die Griffe für 30 Sekunden. Das Display zeigt eine Schätzung der Herzfrequenz an.



Der ermittelte Wert dient nur als Referenz und kann nicht als medizinischer Parameter betrachtet werden.



Falls die angezeigte Herzfrequenz zu stark schwankt, überprüfen Sie, ob sich in der Nähe elektromagnetische Quellen befinden, die Störungen verursachen können.



Bedienungsanleitung

Fehlercode-Bedeutung:

Problem	Ursache	Lösung
E1	Die Konsolenplatine empfängt kein Signal vom Controller	Überprüfen Sie, ob alle Kabel verbunden und intakt sind. Wenn das Problem weiterhin besteht, kontaktieren Sie den Kundendienst.
E2	Kommunikationsproblem zwischen Motor und Controller	Überprüfen Sie, ob alle Kabel verbunden und intakt sind. Wenn das Problem weiterhin besteht, kontaktieren Sie den Kundendienst.
E3	Kein Signal vom Geschwindigkeitssensor.	a. Starten Sie das Laufband neu. b. Wenn das Problem weiterhin besteht, kontaktieren Sie den Kundendienst.
E4	Problem mit dem Neigungsmotor.	Kontaktieren Sie den Kundendienst.
E5	Überlastschutz.	a. Starten Sie das Laufband neu. b. Überprüfen Sie die richtige Schmierung. c. Wenn das Problem weiterhin besteht, kontaktieren Sie den Kundendienst.
E6	Überstromschutz.	a. Überprüfen Sie die richtige Schmierung des Laufbands. b. Wenn das Problem weiterhin besteht, kontaktieren Sie den Kundendienst.
E7	Sicherheitsschlüssel nicht eingesetzt.	a. Setzen Sie den Sicherheitsschlüssel ein. b. Wenn das Problem weiterhin besteht, kontaktieren Sie den Kundendienst.

Sicherheitstipps für Übungen

Vorbereiten

Wenn Sie über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben und zum ersten Mal Fitnessübungen machen, sollten Sie vor der Benutzung Ihren Arzt oder Fachleute konsultieren. Bevor Sie das motorisierte Laufband benutzen, halten Sie sich bitte bereit und machen Sie sich mit der Bedienung vertraut, wie z.B. Start, Stopp, Geschwindigkeitseinstellung. Nur wenn Sie mit dem motorisierten Laufband vertraut sind, können Sie es benutzen. Stellen Sie sich dann auf die Kunststoffkufen auf beiden Seiten des Laufbandes und halten Sie sich mit den Händen an den Handläufen fest. Schalten Sie das Gerät auf eine niedrige Geschwindigkeit von 1,6~3,2 km/h ein. Stellen Sie sich gerade hin, schauen Sie nach vorne und lassen Sie einen Fuß ein paar Mal das Laufband berühren; stellen Sie sich dann auf das Laufband und bewegen Sie sich mit. Wenn Sie sich wohl fühlen, erhöhen Sie die Geschwindigkeit langsam auf 3-5 km/h. Behalten Sie diese Geschwindigkeit etwa 10 Minuten lang bei und schalten Sie das Gerät dann langsam ab.

Trainieren

Bitte halten Sie sich bereit und machen Sie sich mit der Bedienung des Geräts vertraut, z.B. mit der Einstellung der Geschwindigkeit und der Steigung. Nur wenn Sie damit vertraut sind, können Sie das Gerät benutzen. Gehen Sie 1 Kilo-Meter mit festem Tempo und notieren Sie die Zeit, die Sie gebraucht haben. Das kann 15-25 Minuten dauern. Wenn Sie mit einer Geschwindigkeit von 4,8 km pro Stunde gehen, kann 1 km 12 Minuten dauern. Nachdem Sie dies mehrere Male problemlos geschafft haben, können Sie die Geschwindigkeit und die Steigung langsam erhöhen, so dass Sie in den letzten 30 Minuten ein gutes Training absolvieren können. Bevor Sie mit dem Spaziergang beginnen, sollten Sie sich darüber im Klaren sein, dass Sie nicht ungeduldig werden dürfen, denn diese Übung ist für Ihre lebenslange Gesundheit gedacht und nicht als Zauberei über Nacht.

Übungsvolumen

Abkürzungen - 15-20 Minuten zu trainieren ist ein guter Weg, um Zeit zu sparen. Wärmen Sie sich 2 Minuten lang mit 4,8 km/h auf und erhöhen Sie dann die Geschwindigkeit auf 5,3 km/h und 5,8 km/h oder jeweils 2 Minuten. Erhöhen Sie dann die Geschwindigkeit in Schritten von 0,3 km/h alle 2 Minuten, bis Sie spüren, dass sich Ihre Atmung beschleunigt, aber nicht erschwert. Behalten Sie diese Geschwindigkeit während des gesamten Trainings bei. Wenn Sie sich außer Atem fühlen, reduzieren Sie die Geschwindigkeit um 0,3 km/h. Lassen Sie am Ende 4 Minuten Zeit, um langsamer zu werden. Wenn es Ihnen schwer fällt, die Intensität des Trainings durch eine Erhöhung der Geschwindigkeit zu steigern, dann wenden Sie die Methode der langsamen Erhöhung der Steigung an. Eine leichte Erhöhung der Steigung macht die Übung viel intensiver.

So verbrennen Sie Kalorien - diese Methode sorgt dafür, dass die Kalorien tatsächlich verbrannt werden.

Sicherheitstipps für Übungen

Wärmen Sie sich 5 Minuten lang mit 4 bis 4,8 km/h auf und erhöhen Sie dann die Geschwindigkeit in Schritten von 0,3 km/h alle 2 Minuten, bis Sie das Gefühl haben, dass es eine Herausforderung wäre, 45 Minuten lang mit einer bestimmten Geschwindigkeit zu trainieren. Um Ihr Training zu intensivieren, können Sie dieses Trainingstempo während der einstündigen Fernsehsendung beibehalten, die Geschwindigkeit während jeder Werbeunterbrechung um 0,3 km/h erhöhen und dann während der nächsten Sendung zum vorherigen Trainingstempo zurückkehren, so dass die Kalorien sowohl während der Werbeunterbrechungen als auch durch den anschließenden Anstieg der Herzfrequenz vollständig verbrannt werden. Lassen Sie sich am Ende 4 Minuten Zeit, um zu entschlackigen.

Häufigkeit der Bewegung:

Ziel ist es, 3-5 Mal pro Woche für jeweils 15-60 Minuten zu trainieren. Am besten legen Sie zunächst einen Trainingsplan fest, anstatt nach Ihren eigenen Vorlieben zu trainieren. Sie können den Schwierigkeitsgrad Ihres Trainings selbst bestimmen, indem Sie die Geschwindigkeit und die Steigung anpassen. Wir empfehlen Ihnen, die Steigung zu Beginn nicht einzustellen. Wenn Sie jedoch die Intensität Ihres Trainings erhöhen möchten, ist das Erhöhen der Steigung des motorisierten Laufbandes eine sehr effektive Methode.

Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie einen Fachmann konsultieren. Er kann Ihnen helfen, die Häufigkeit, die Intensität und den Zeitpunkt des Trainings zu empfehlen, die Ihrem Alter und Ihrer körperlichen Verfassung angemessen sind. Wenn Sie während des Trainings ein Engegefühl in der Brust oder Schmerzen in der Brust verspüren. Unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Schwindel oder anderes Unwohlsein, hören Sie bitte sofort auf! Konsultieren Sie einen Fachmann, bevor Sie mit dem Training fortfahren.

Wenn Sie das motorisierte Laufband häufig benutzen, können Sie bei der Wahl der Geschwindigkeit die normale Gehgeschwindigkeit oder die Jogginggeschwindigkeit wählen.

Wenn Sie unerfahren sind oder nicht wissen, welche Testgeschwindigkeit am besten geeignet ist, beachten Sie die folgenden Richtlinien:

Geschwindigkeit in 1-3,0 Kilometern pro Stunde für Menschen mit schlechter Konstitution
Geschwindigkeit von 3,0-4,5 Stundenkilometern für Personen, die es gewohnt sind, zu sitzen oder sich nicht zu bewegen

Geschwindigkeit von 4,5-6,0 Stundenkilometern für Personen, die ständig schnell gehen

Geschwindigkeit von 6,0-7,5 Stundenkilometern für schnelle Geher

Geschwindigkeit von 7,5-9,0 Stundenkilometern für Jogger

Geschwindigkeit von 9,0-12,0 Stundenkilometern für Läufer mit mittlerer Geschwindigkeit

Geschwindigkeit von 12,0-14,5 Stundenkilometern für erfahrene Läufer

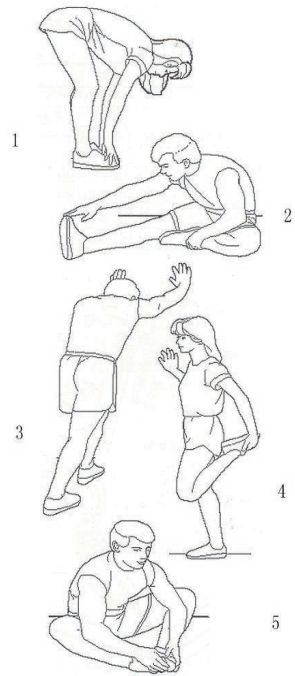
Geschwindigkeit von 14,5-16,0 Stundenkilometern für sehr gute Läufer

Bitte beachten Sie, dass eine Geschwindigkeit von höchstens 6 Stundenkilometern eher für einen Spaziergänger und eine Geschwindigkeit von höchstens 8,0 Stundenkilometern für einen Läufer geeignet ist.

Aufwärmen

Es ist am besten, sich vor dem Training zu dehnen. Warme Muskeln lassen sich leichter dehnen. Wärmen Sie sich also 10 Minuten lang mit 5 Minuten auf. Machen Sie dann eine Pause und dehnen Sie sich wie folgt - 5 Mal, 10 pro Bein auf einmal. Machen Sie das nach dem Training noch einmal für einige Sekunden oder länger.

1. Strecken Sie sich nach unten: Beugen Sie Ihre Knie leicht, beugen Sie sich langsam nach vorne, entspannen Sie Ihren Rücken und Ihre Schultern und berühren Sie Ihre Zehen mit den Händen, so weit Sie können. Halten Sie die Position für 10 bis 15 Sekunden. Dann entspannen Sie sich. Wiederholen Sie dies 3 Mal (siehe Abbildung 1).
2. Strecken Sie Ihre Füße: Setzen Sie sich auf ein sauberes Kissen und strecken Sie ein Bein gerade aus. Drehen Sie das andere Bein nach innen. Halten Sie es nahe an der Innenseite des gestreckten Beins. Berühren Sie Ihre Zehen mit den Händen so weit wie möglich. Halten Sie die Position für 10 bis 15 Sekunden und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie die Übung mit jedem Bein 3 Mal (siehe Abbildung 2).
3. Dehnung der Waden- und Fußsehne: Stellen Sie sich zu zweit an eine Wand oder einen Baum, einen Fuß nach hinten. Halten Sie die Hinterbeine aufrecht und die Ferse auf dem Boden, neigen Sie sich zur Wand oder zum Baum. Halten Sie die Position für 10 bis 15 Sekunden. Dann entspannen Sie sich. Wiederholen Sie die Übung mit jedem Bein 3 Mal (siehe Abbildung 3).
4. Dehnen Sie den Quadrizeps: Halten Sie mit der linken Hand das Gleichgewicht an der Wand oder am Tisch, strecken Sie sich dann mit der rechten Hand nach hinten, greifen Sie die rechte Ferse und ziehen Sie sie langsam in Richtung Hüfte. Bis Sie spüren, wie sich die Muskeln vor Ihren Oberschenkeln anspannen. Halten Sie die Spannung 10 bis 15 Sekunden lang, dann entspannen Sie sich. Wiederholen Sie die Übung mit jedem Bein 3 Mal (siehe Abbildung 4).
5. Der Musculus sartorius (Muskel an der Innenseite des Oberschenkels) wird gedehnt: Die Fußsohlen liegen gegenüber, die Knie zeigen nach außen, und die Hände greifen die Füße und ziehen sie in Richtung Leiste. 10 bis 15 Sekunden lang halten. Dann entspannen. Wiederholen Sie die Übung 3 Mal (siehe Abbildung 5).



Anleitung zur Wartung

Warnung: Ziehen Sie unbedingt den Netzstecker des elektrischen Laufbandes, bevor Sie das Produkt reinigen oder warten.

Reinigung: Eine gründliche Reinigung verlängert die Lebensdauer des elektrischen Laufbandes.

Entfernen Sie regelmäßig den Staub, um die Teile sauber zu halten. Achten Sie darauf, die freiliegenden Bereiche auf beiden Seiten des Laufbandes zu reinigen, um die Ansammlung von Verunreinigungen unter dem Laufband zu verringern. Achten Sie darauf, dass Ihre Laufschuhe sauber sind und das Laufbrett und das Laufband nicht durch Fremdkörper unter dem Laufband abgenutzt werden. Die Oberfläche des Laufbandes muss mit einem feuchten Seifentuch abgewischt werden. Achten Sie darauf, keine Wasserspritzer auf die elektrischen Komponenten und unter das Laufband.

Warnung: Ziehen Sie unbedingt den Netzstecker des elektrischen Laufbandes, bevor Sie die Motorabdeckung bewegen. Öffnen Sie die Motorabdeckung mindestens einmal im Jahr, um das Staubband des Motors zu reinigen und Spezielschmieröl für den elektrischen Lauf zu verwenden.

Das Laufbrett und der Gürtel dieses Laufbandes sind vorgeschmiert. Die Reibungskraft zwischen dem Laufband und dem Laufbrett hat einen großen Einfluss auf die Lebensdauer und die Leistung des elektrischen Laufbandes, daher ist es notwendig, regelmäßig Schmieröl aufzutragen.

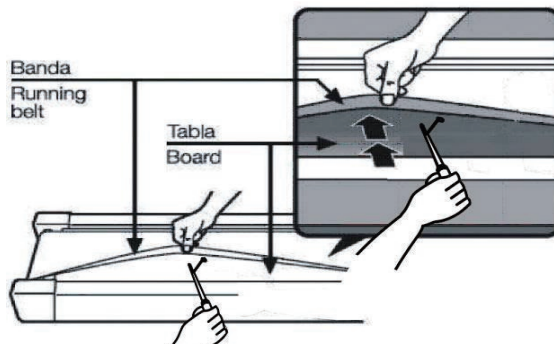
Eine regelmäßige Inspektion des Laufbretts wird empfohlen. Wenn das Brett beschädigt ist, wenden Sie sich bitte an unseren Kundendienst.

Es wird empfohlen, das Laufband und das Laufbrett des Laufbandes nach folgendem Zeitplan zu schmieren:

Leichtgewichtige Benutzer (weniger als 3 Stunden pro Woche) werden einmal pro Jahr benutzt;

Mittelschwere Benutzer (3-5 Stunden pro Woche) einmal alle sechs Monate;

Schwergewichtige Benutzer (mehr als 5 Stunden pro Woche) alle 3 Monate.



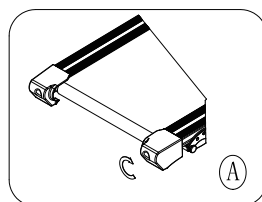
Anleitung zur Wartung

Einstellung des Laufbandes

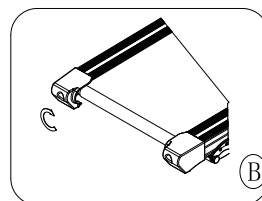
1. Um Ihr elektrisches Laufband besser zu pflegen und die Lebensdauer des Geräts zu verlängern, wird empfohlen, das Gerät 2 Stunden lang zu benutzen. Schalten Sie das Gerät aus und lassen Sie es 10 Minuten lang ruhen, bevor Sie es benutzen.

2. Wenn das Laufband zu locker ist, kann es beim Laufen verrutschen. Wenn es zu straff ist, kann es die Leistung des Motors verringern und den Verschleiß der Walze und des Laufriemens verschlimmern. Wenn der Laufgurt locker und fest ist, können Sie den Laufgurt von beiden Seiten mit den Händen anheben. Die Trittfläche beträgt etwa 50-75 mm.

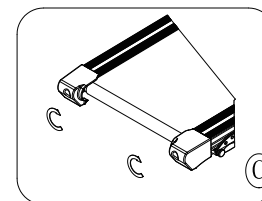
Wenn der Riemen dazu neigt, sich nach rechts zu bewegen, sollten Sie die Riemeneinstellschraube auf der rechten Seite im Uhrzeigersinn drehen. Wir empfehlen Ihnen, jedes Mal 1/4 Umdrehung zu machen und zu prüfen, wie es funktioniert. Wenn der Riemen weiterhin schräg nach rechts läuft, drehen Sie die Riemeneinstellschraube auf der linken Seite 1/4 Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn, wie in Abbildung A dargestellt.



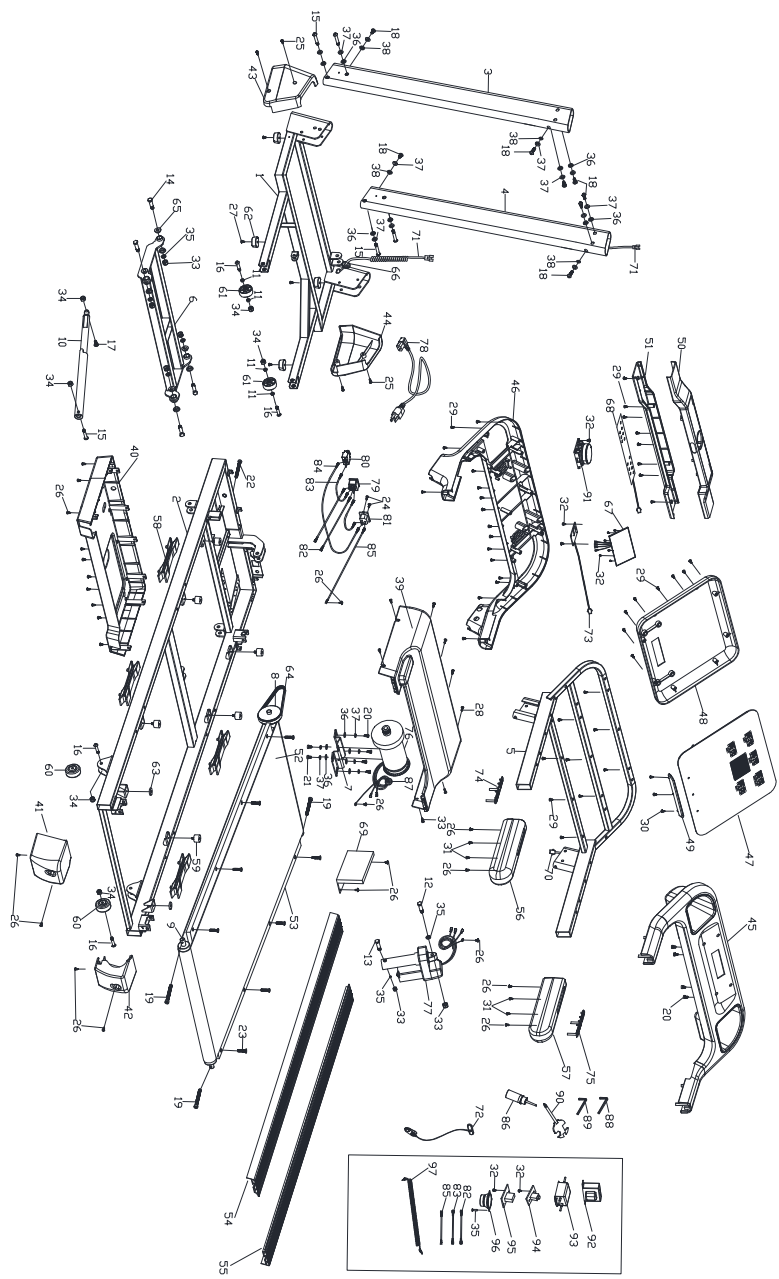
Wenn der Riemen dazu neigt, sich nach links zu bewegen, drehen Sie die Riemeneinstellschraube links 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn. Neigt der Riemen weiterhin nach links, drehen Sie die Riemeneinstellschraube auf der rechten Seite 1/4 Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn, wie in Abbildung B dargestellt.



Nach längerem Gebrauch kann sich der Riemen leicht dehnen, und es kann zu einem Durchrutschen und Stehenbleiben kommen, wenn eine Person auf ihm läuft. Wenn diese Erscheinungen auftreten, sollten Sie die Schrauben auf beiden Seiten um 1/4 Umdrehung anziehen. Wenn der Riemen zu straff ist, lösen Sie einfach die Schrauben auf beiden Seiten um eine 1/4-Drehung, wie in Abbildung C gezeigt.



Explosionsansicht



Teileliste

No.	Name	Spec.	Qty
1	Grundgestell		1
2	Hauptgestell		1
3	Linker Ständer		1
4	Rechter Ständer		1
5	Konsolengestell		1
6	Neigungsgestell		1
7	Motorgehäuse		1
8	Vordere Rolle		1
9	Hintere Rolle		1
10	Kolben		1
11	Distanzstück		4
12	Schraube	M10*40	1
13	Schraube	M10*55	1
14	Schraube	M10*45	4
15	Schraube	M8*45	5
16	Schraube	M8*40	4
17	Schraube	M8*25	1

Teileliste

18	Schraube	M8*20	8
19	Schraube	M8*65	3
20	Schraube	M8*20	8
21	Schraube	M8*12	2
22	Schraube	M8*60	1
23	Schraube	M6*20	8
24	Schraube	ST4*12	2
25	Schraube	ST4*19	4
26	Schraube	ST4*12	23
27	Schraube	ST4*19	4
28	Schraube	M5*15	8
29	Schraube	ST4*15	40
30	Schraube	ST2.9*5	13
31	Schraube	ST4*45	4
32	Schraube	ST2.9*10	10
33	Schraube	M10	6
34	Schraube	M8	6
35	Unterlegscheibe	Ø20*Ø10*1	6

Teileliste

36	Unterlegscheibe	Ø1608.2*1	12
37	Unterlegscheibe	Ø8	18
38	Unterlegscheibe	Ø16*Ø8.5*1	4
39	Oberer Motorabdeckung		1
40	Untere Motorabdeckung		1
41	Linker Konsolrollen		1
42	Rechter Konsolrollen		1
43	Linke Seitenabdeckung		1
44	Rechte Seitenabdeckung		1
45	Obere Abdeckung		1
46	Untere Abdeckung		1
47	Konsolenpaneel		1
48	Konsolenabdeckung		1
49	Tablethalter		1
50	Vordere Abdeckung		1
51	Hintere Abdeckung		1
52	Laufband		1
53	Laufbretthalterung		1

Teileliste

54	Linker Pedalpolster		1
55	Rechter Pedalpolster		1
56	Linker Seitenarmhalter		1
57	Rechter Seitenarmhalter		1
58	Kissen		4
59	Elastomer		6
60	Transportrad		2
61	Freilaufkupplung		2
62	Positionierungspedal		4
63	Feststellbremse		2
64	Motorkupplung		1
65	Sicherungssatzhalterung		8
66	CE-Magnet		1
67	Konsolenplatine		1
68	Tastenfeld		1
69	Controller		1
70	Oberes Steuerkabel		1
71	Unteres Steuerkabe		1

Teileliste

72	Sicherheitsschlüssel-Set		1
73	Sicherheitsschlüsselsensor		1
74	Rechte kardiale Handplatte		1
75	Linke kardiale Handplatte		1
76	Motor		1
77	Neigungsmotor		1
78	Stromkabel		1
79	Hauptschalter		1
80	Notausschalter		1
81	Steckdose		1
82	Blaues Kabel		1
83	Braunes Kabel		1
84	Braunes Kabel		1
85	Erdungskabel		1
86	Silikonöl		1
87	Magnetring		1
88	Innensechskantschlüssel	5#	1
89	Innensechskantschlüssel	6#	1

Teileliste

90	Multifunktionsschlüssel	#13 14 15	1
91	Multifunktionsknopf		1
92	Spule		1
93	Filter		1
94	MP3-Modul		1
95	USB-Modul		1
96	Lautsprecher		2
97	MP3-Kabel		1

Hinweise zur Entsorgung

Befindet sich die Abbildung (durchgestrichene Mülltonne auf Rädern) auf dem Produkt, gilt die Europäische Richtlinie 2012/19/EU. Diese Produkte dürfen nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden. Informieren Sie sich über die örtlichen Regelungen zur getrennten Sammlung elektrischer und elektronischer Gerätschaften. Richten Sie sich nach den örtlichen Regelungen und entsorgen Sie Altgeräte nicht über den Hausmüll. Durch die regelkonforme Entsorgung der Altgeräte werden Umwelt und die Gesundheit ihrer Mitmenschen vor möglichen negativen Konsequenzen geschützt.

Materialrecycling hilft, den Verbrauch von Rohstoffen zu verringern. Europäische Richtlinie 2012/19/EU. Diese Produkte dürfen nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden.

Informieren Sie sich über die örtlichen Regelungen zur getrennten Sammlung elektrischer und elektronischer Gerätschaften. Richten Sie sich nach den örtlichen Regelungen und entsorgen Sie Altgeräte nicht über den Hausmüll. Durch die regelkonforme Entsorgung der Altgeräte werden Umwelt und die Gesundheit ihrer Mitmenschen vor möglichen negativen Konsequenzengeschützt. Materialrecycling hilft, den Verbrauch von Rohstoffen zu verringern.

Das Produkt enthält Batterien, die der Europäischen Richtlinie 2006/66/EG unterliegen und nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden dürfen. Bitte informieren Sie sich über die örtlichen Bestimmungen zu gesonderten Entsorgung von Batterien. Durch regelkonforme Entsorgung schützen Sie die Umwelt und die Gesundheit ihrer Mitmenschen vor negativen Konsequenzen.



Haftungsausschluss

Die in diesem Handbuch enthaltenen Informationen dienen lediglich als Referenz.

Das oben beschriebene Produkt kann aufgrund der kontinuierlichen Forschungspläne und Entwicklungspläne des Herstellers geändert werden, ohne dass dies im Voraus angekündigt wird. Wir übernehmen keine Haftung für direkte oder indirekte, zufällige oder besondere Schäden, Verluste und Kosten, die sich aus oder in Verbindung mit diesem Handbuch oder dem darin enthaltenen Produkt ergeben.

 www.jasport.de
 JASPORT Brands Holding GmbH
 Rehmendamm 20, 21217 Seevetal
Deutschland