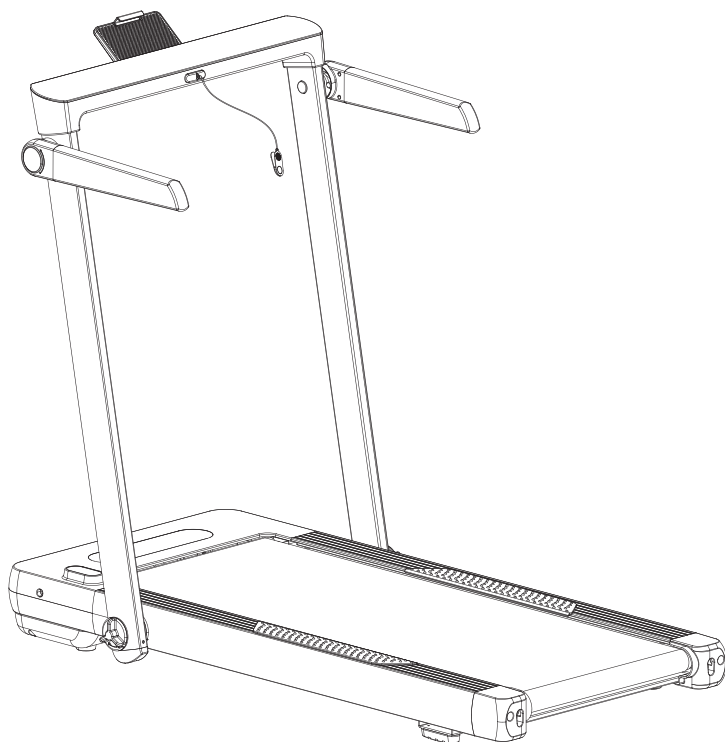




GL3 2-in-1- LAUFBAND

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



Produktmodell: JAS-GL003 **DE**

JASPORT GL3 2-in-1-Laufband
Produkthandbuch

Inhalt

Wichtige Sicherheitshinweise.....	01
Anweisungen zur Erdung.....	03
Einführung des Produkts.....	04
Teileliste.....	05
Installationsanleitung.....	06
Bedienungsanleitung.....	11
Wechsel zwischen Lauf- und Gehmodus.....	14
Transportanweisungen.....	17
Sicherheitstipps für Übungen.....	18
Aufwärmen.....	20
Anleitung zur Wartung.....	21
Explosionsansicht.....	23
Teileliste.....	24
Hinweise zur Entsorgung.....	28
Haftungsausschluss.....	29

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.

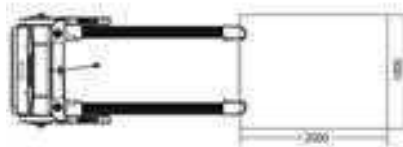
Achtung!

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 Füße hinunter.

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.

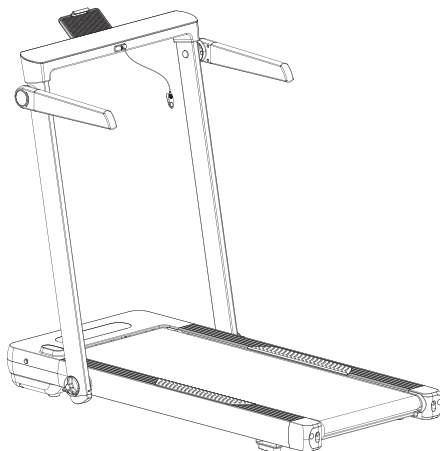
Gefahr – Bei unsachgemäßem Anschluss des Erdungsleiters besteht die Gefahr eines Stromschlags. Wenden Sie sich an einen qualifizierten Elektriker oder Servicetechniker, wenn Sie Zweifel haben, ob das Gerät richtig geerdet ist. Ändern Sie den mit dem Produkt gelieferten Stecker nicht - wenn er nicht in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

Einführung des Produkts

JASPORT GL3 2-in-1-Laufband



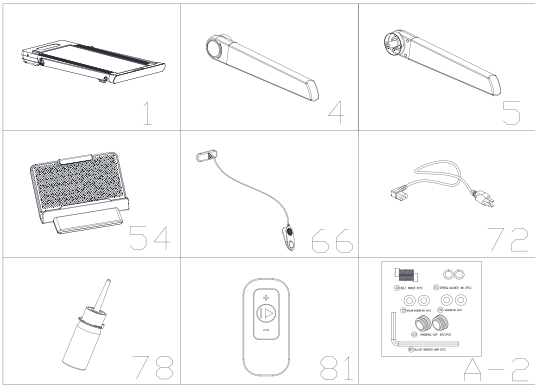
Produktparameter

Produktname	JASPORT GL3 2-in-1-LAUFBAND
Modell	JAS-GL003H
Stromversorgung	Netzstecker (220-240V, 50/60Hz)
Motor und Leistung	DC 3,0 PS
Ampere	8,0 A
Anzeige	LED
Bereich der Laufgeschwindigkeit	1-14 km/h
Bereich der Gehgeschwindigkeit	1-6 km/h
Lauffläche	1050 mm (L) x 420 mm (B)
Nettogewicht	34 kg
Bruttogewicht	40,7 kg
Maximale Belastung	100 kg
Produktgröße (zusammengeklappt)	1330 mm (L) x 750 mm (B) X 200 mm (H)
Produktgröße (ausgeklappt)	1250 mm (L) x 750 mm (B) X 1080 mm (H)
Verpackungsgröße	1430 mm (L) x 750 mm (B) X 165 mm (H)
Richtlinie	EN ISO 20957-1:2013 & EN 957-6: 2010+A1: 2014

Teileliste

Das untenstehende Bild zeigt das Streudiagramm aller Komponenten des Laufbands. Öffnen Sie den Karton, und Sie können die unten aufgeführten Komponenten entnehmen.

A-1

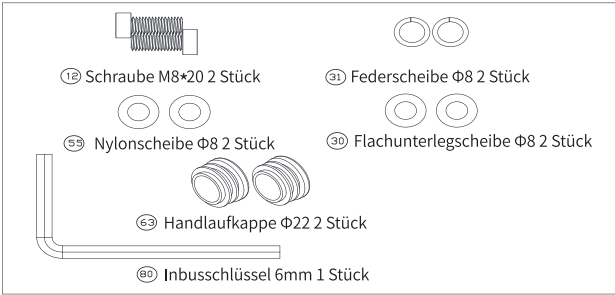


Ersatzteilliste

Nr.	Name	Spezifikation	Menge	Nr.	Name	Spezifikation	Menge
1	Laufpolster		1	4	Linke Schiene		1
5	Rechte Schiene		1	54	iPad-Halter		1
66	Sicherheitsschlüssel		1	72	Stromkabel		1
78	Silikonöl		1	81	Fernbedienung		1
A-2	Schraubenbeutel		1				

Schraubenbeutel:

A-2



Installationswerkzeug:

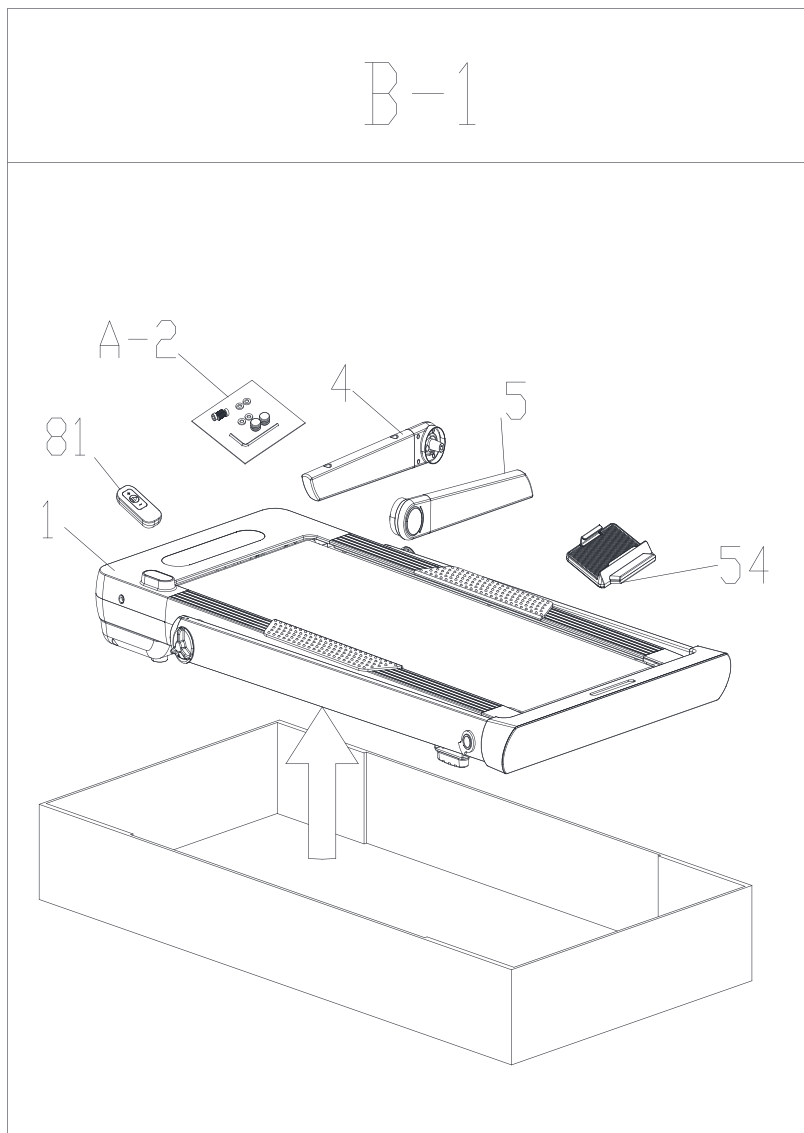
6# Inbusschlüssel 6mm 1 Stück

Achtung: Schließen Sie den Strom erst an, wenn die Installation abgeschlossen ist.

Installationsanleitung

Schritt 1:

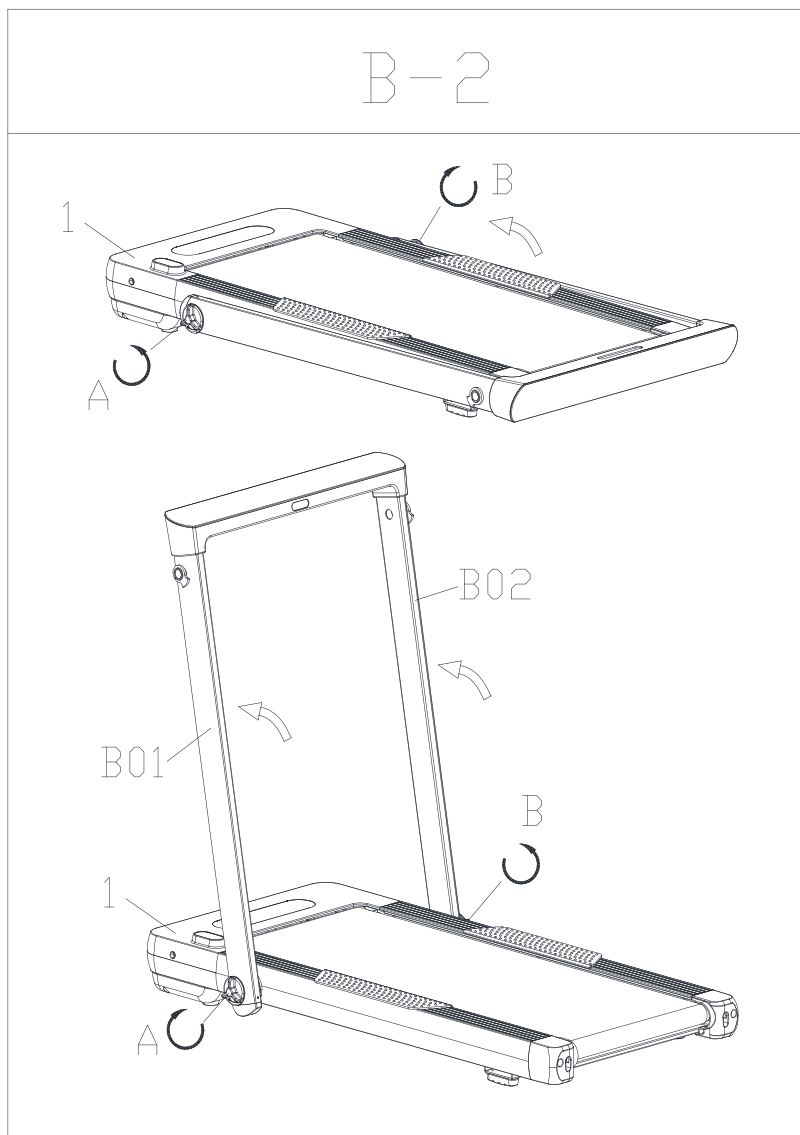
Entnehmen Sie die folgenden Materialien aus dem Karton und platzieren Sie den Hauptrahmen auf dem Boden.



Installationsanleitung

Schritt 2:

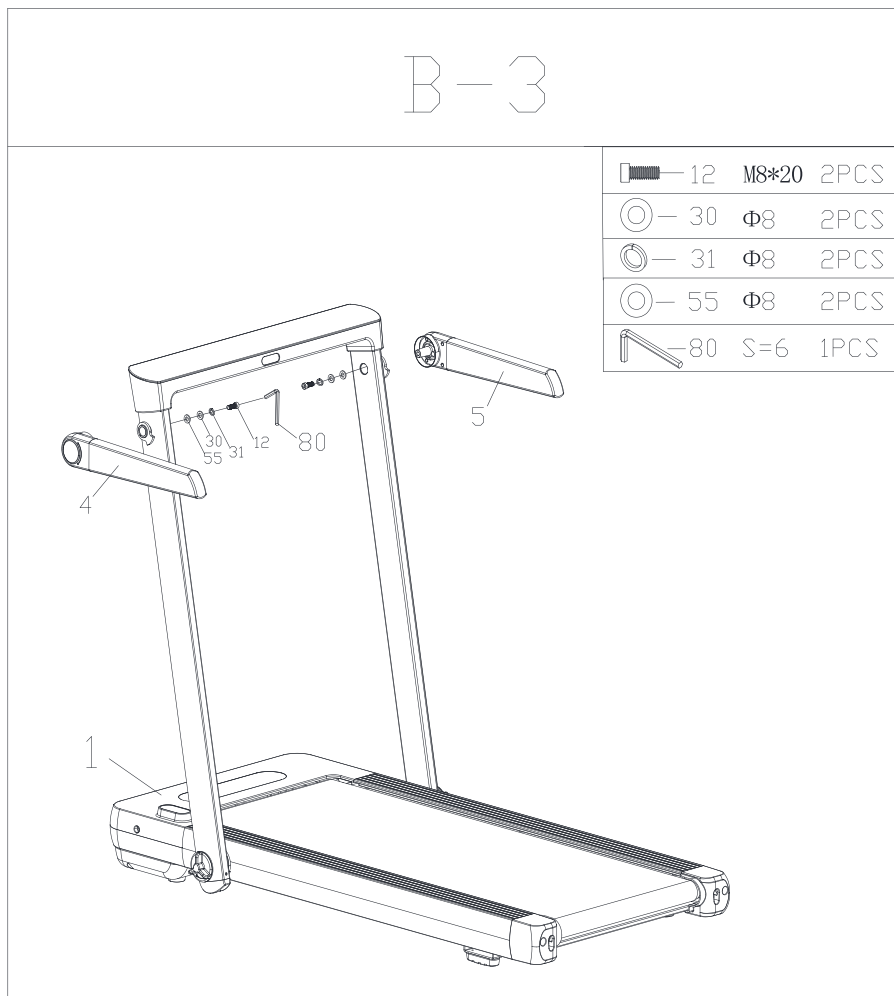
Drehen Sie zuerst die Knöpfe bei A und B heraus, stellen Sie dann die Säulen B01 und B02 auf, und ziehen Sie schließlich die Knöpfe bei A und B fest, wie in der Abbildung gezeigt.



Installationsanleitung

Schritt 3:

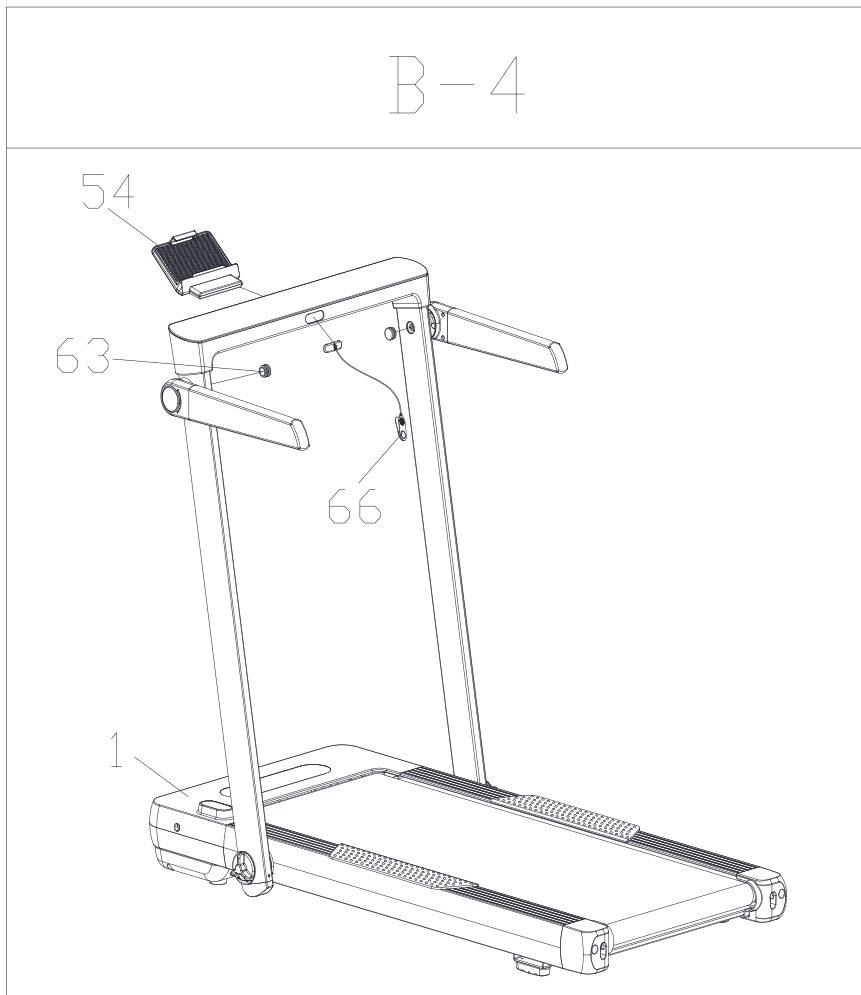
Führen Sie die linke Armlehne (4) in die linke Stütze ein. Setzen Sie dann nacheinander die Nylonunterlegscheibe (55), die Flachunterlegscheibe (30) und die Federscheibe (31) in das Loch der linken Stütze ein. Ziehen Sie abschließend die M8*20-Schraube (12) mit dem Schraubenschlüssel (80) fest. Die Montageschritte für die rechte Armlehne (5) sind die gleichen wie für die linke Armlehne (4), wie in der Abbildung dargestellt.



Installationsanleitung

Schritt 4:

Befestigen Sie den iPad-Halter (54) an der Konsole, stecken Sie den Armlehnenstopper (63) in das Loch und installieren Sie schließlich den Sicherheitsschlüssel (66) an der Konsole, wie in der Abbildung gezeigt.



Hinweis: Bitte überprüfen Sie, ob alle Schrauben festgezogen sind, nachdem sichergestellt wurde, dass alle oben genannten Schritte durchgeführt wurden.

Installationsanleitung

Laufband-Einführung

220V-Gleichstromregler, Doppelanzeige, Zoll, Gehen- und Laufen-Laufband. Heben Sie die Armlehne an, um in den Laufmodus zu wechseln (Geschwindigkeitsbereich: 1-14 km/h), und senken Sie die Armlehne, um in den Gehmodus zu wechseln (Geschwindigkeitsbereich: 1-6 km/h).

Im Laufmodus leuchtet das Handlauf-Bedienfeld (Nebenanzeige) auf und wird über Berührungstasten gesteuert (die Fernbedienung ist deaktiviert), und der Sicherheitsschlüssel ist aktiv.

Im Gehmodus wird das elektronische Bedienfeld (Hauptanzeige) auf der Motorabdeckung beleuchtet und über die Fernbedienung gesteuert. Die Berührungstasten und der Sicherheitsschlüssel sind deaktiviert.

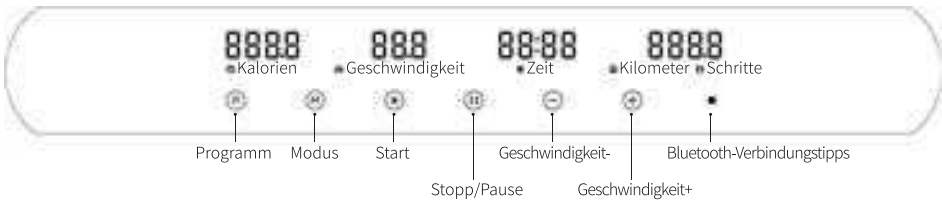
Im Standby-Modus können Sie den Geh- und Laufmodus durch die Position der Armlehne wechseln. Während des Laufens kann der Modus nicht gewechselt werden. Nach Beendigung des Trainings können Sie wechseln.

Hinweis: Wenn Sie in den Gehmodus wechseln möchten, entfernen Sie bitte unbedingt die Handyhalterung, bevor Sie die Säule absenken, um nicht über die iPad-Halterung zu stolpern!

Bedienungsanleitung

A. Beschreibung der Berührungstasten im Laufmodus

Die Nebenanzeige im Laufmodus



- 1. **▶** 1.START: Starten Sie das Laufband;
- 2. **⏸** STOP: Drücken Sie einmal, um das Laufband anzuhalten, und drücken Sie erneut, um den Betrieb zu stoppen (die Fernbedienung ist deaktiviert);
- 3. **⊕** SPEED+: Drücken Sie, um die Geschwindigkeit des Laufbands zu erhöhen, wenn es läuft;
- 4. **⊖** SPEED-: Drücken Sie, um die Geschwindigkeit des Laufbands zu verringern, wenn es läuft;
- 5. **M** MODE: Im Standby-Modus können Sie zwischen drei verschiedenen Countdown-Betriebsmodi wechseln: Zeit-Countdown-Modus, Distanz-Countdown-Modus, Kalorien-Countdown-Modus. Im Countdown-Modus können Sie den entsprechenden Countdown-Wert mit den Tasten "+" und "-" einstellen. Nach der Einstellung drücken Sie die Taste "Start", um das Laufband zu starten.
- 6. **P** PRO.: Im Standby-Modus können Sie mit dieser Taste zwischen 15 voreingestellten Programmen (P1-P15) und 3 benutzerdefinierten Programmen (U1-U3) wechseln.

Systemprogrammtabelle:

Zeit Programm		Zeit einstellen/20 Zeitabschnitte = Laufzeit der auf- und absteigenden Zeitabschnitte																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Geschwindigkeit	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P02	Geschwindigkeit	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P03	Geschwindigkeit	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04	Geschwindigkeit	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P05	Geschwindigkeit	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P06	Geschwindigkeit	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P07	Geschwindigkeit	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P08	Geschwindigkeit	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P09	Geschwindigkeit	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	Geschwindigkeit	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	Geschwindigkeit	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12	Geschwindigkeit	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P13	Geschwindigkeit	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
P14	Geschwindigkeit	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P15	Geschwindigkeit	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	8	8	6	6	4	4	2	2

Bedienungsanleitung

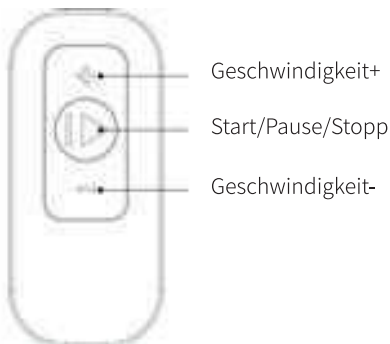
Benutzerdefiniertes Programm: Der Benutzer kann die Laufgeschwindigkeit für jeden Abschnitt einstellen. Drücken Sie die Tasten "+" und "-", um die Laufgeschwindigkeit für jede Stufe anzupassen, drücken Sie die "MODE"-Taste, um die Speicherung zu bestätigen und die Geschwindigkeitsanpassung der nächsten Stufe vorzunehmen, und drücken Sie "START", um das Laufband zu starten, bis die Einstellung der 20. Stufe abgeschlossen ist.

B. Beschreibung der Fernbedienung im Gehmodus

Die Hauptanzeige im Gehmodus



1. Einführung in die Fernbedienung



Die Fernbedienung ist eine Drei-Tasten-Fernbedienung: Die obere Taste ist "Speed +", die untere Taste ist "Speed -" und die mittlere Taste ist "Start / Pause / Stopp". Drücken Sie einmal, um das Laufband zu starten, drücken Sie erneut, um es zu pausieren, und halten Sie die Taste drei Sekunden lang gedrückt, um das Laufband zu stoppen.

2. Fernbedienung koppeln

Senken Sie die Säule ab und drücken Sie die Starttaste der Fernbedienung, bis der Summer ein "Beep"-Geräusch macht, um die Kopplung erfolgreich abzuschließen.

Hinweis: Die Fernbedienung kann während des Betriebs nicht verwendet werden.

C. Bluetooth-Musikfunktion

Gehen Sie auf Ihrem Smartphone/Tablet zu „Einstellungen“ → „Bluetooth“, suchen Sie nach „FS-BT-****“ und verbinden Sie sich. Nach erfolgreicher Kopplung können Sie Musik von Ihrem Gerät abspielen.

Bedienungsanleitung

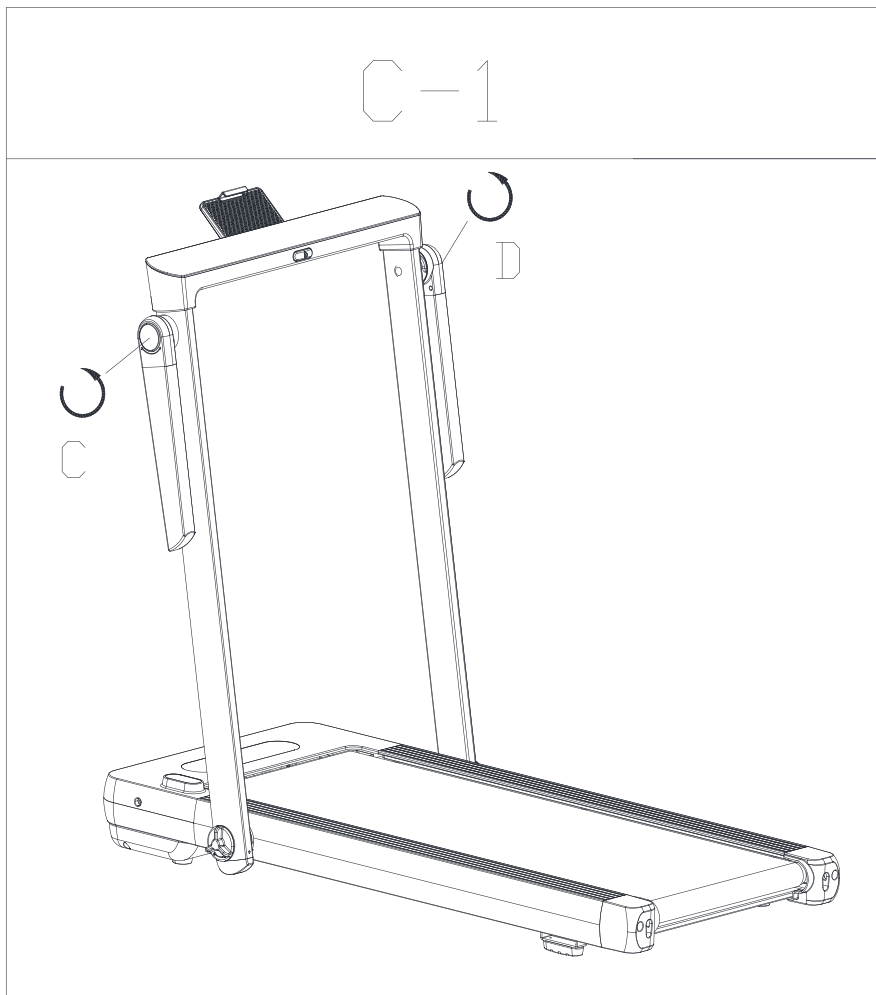
D. Bedeutung der Fehlercodes:

Code	Mögliche Ursachen	Fehleranalyse	Behandlung
SICHER	Sicherheitsschalter ausgeschaltet	Die Sicherheitsschalterplatte ist beschädigt	Ersetzen Sie die Sicherheitsschalterplatte
		Zähler beschädigt	Zähler austauschen
Fehler 1	Die Anzeigetafel hat das Signal des Motorantriebs nicht empfangen	Die oberen und unteren Steuerkabel haben schlechten Kontakt	Verbinden Sie die oberen und unteren Steuerkabel neu
		Das obere und untere Steuerkabel ist defekt	Kabel ersetzen
		Elektronische Uhr ist beschädigt	Elektronische Uhr austauschen
		Motorantrieb ist ausgefallen	Motorantrieb ersetzen
Fehler 3	Überspannungsschutz	Eingangsspannung zu hoch	Überprüfen Sie, ob die Wechselspannung höher als 265V ist
		Motorantrieb defekt	Motorantrieb austauschen
Fehler 4	Überstromschutz	Die Motorrolle ist zu fest	Riemen neu befestigen
		Zu viel Reibung zwischen der Platte und dem Riemen	Schmieröl zwischen Platte und Riemen hinzufügen
		Motorantrieb defekt	Motorantrieb austauschen
Fehler 5	Überlastschutz	Der Motorriemen ist zu fest	Riemenspannung einstellen
		Reibung zwischen Laufband und Laufplatte	Schmieröl zwischen Platte und Laufband hinzufügen
		Motorantrieb defekt	Motorantrieb austauschen
Fehler 6	Unterbrechungsschutz	Motor nicht angeschlossen	Motor anschließen
		Motor unterbrochen	Motor austauschen
		Motorantrieb defekt	Motorantrieb austauschen
Fehler 7	Der Motorantrieb ist nicht verbunden Hat das Signal der Anzeigetafel empfangen	Die oberen und unteren Steuerkabel haben schlechten Kontakt	Verbinden Sie die oberen und unteren Steuerkabel neu
		Die oberen und unteren Steuerkabel sind beschädigt	Steuerkabel austauschen
		Elektronische Uhr ist beschädigt	Elektronische Uhr austauschen
		Motorantrieb defekt	Motorantrieb austauschen
Fehler 13	IGBT-Kurzschluss	Motorantrieb defekt	Motorantrieb austauschen
Fehler 14	Lastkurzschluss	Motor kurzschluss	Motor austauschen
		Motorantrieb defekt	Motorantrieb austauschen

Wechsel zwischen Lauf- und Gehmodus

Schritt 1:

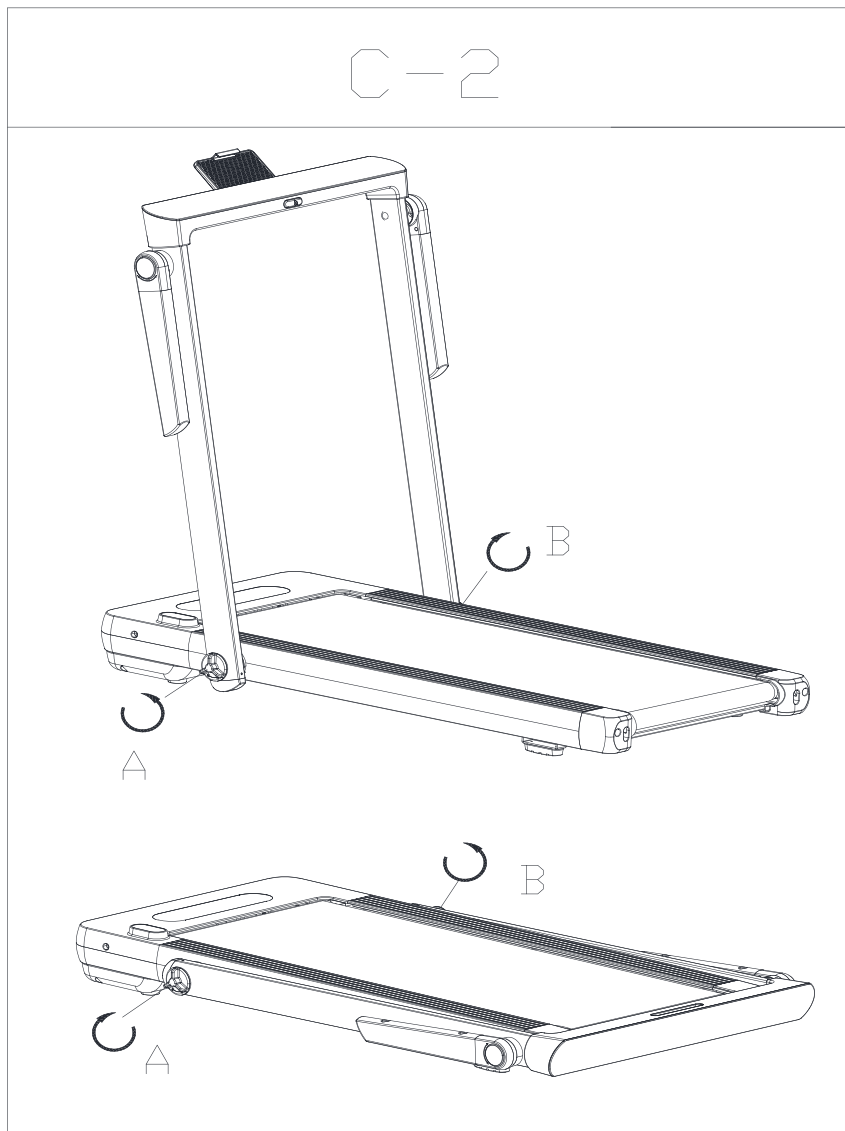
Drehen Sie die Armlehne bei C und D gegen den Uhrzeigersinn, sodass sie parallel zur Säule steht, wie in der Abbildung gezeigt.



Wechsel zwischen Lauf- und Gehmodus

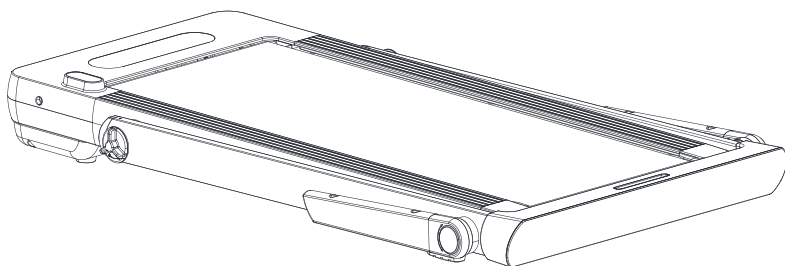
Schritt 2:

Lösen Sie die Knöpfe bei A und B, legen Sie die Säule flach, ziehen Sie die Knöpfe bei A und B wieder fest und entfernen Sie den iPad-Halter. Wie in der Abbildung gezeigt.



Wechsel zwischen Lauf- und Gehmodus

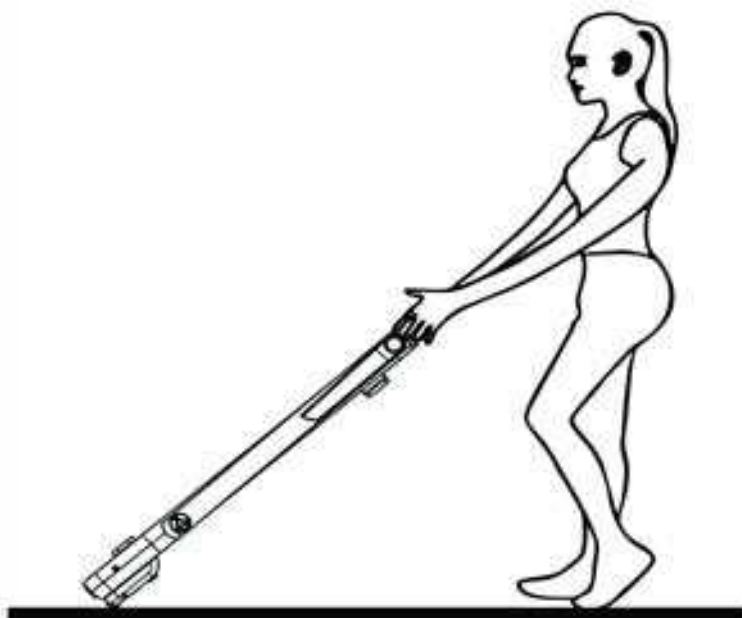
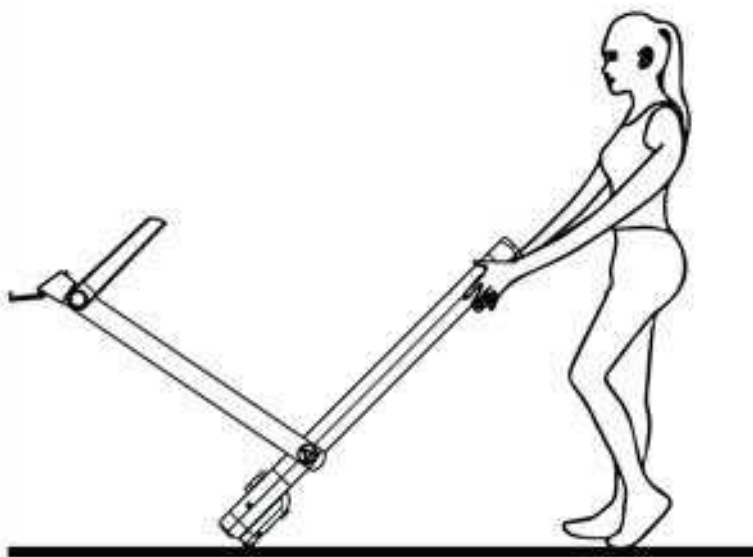
D – 1



Achtung:

Wenn Sie in den Gehmodus wechseln möchten, entfernen Sie bitte den Handyhalter, bevor Sie das Geländer absenken, um ein Stolpern über den iPad-Halter zu vermeiden!

Transportanweisungen



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 entschnelligen.

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.

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 Spezialschmieröl 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.

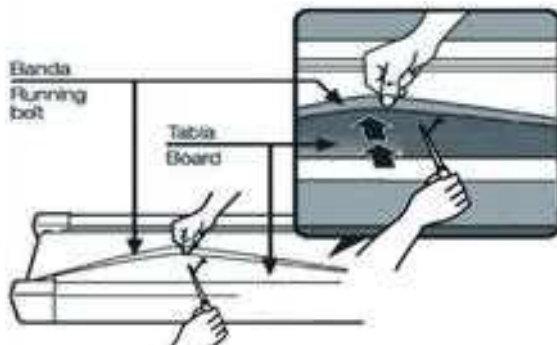
Eine regelmäßige Inspektion des Laufbretts wird empfohlen. Wenn das Brett beschädigt ist, wenden Sie sich bitte an unseren Kundendienst.

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.



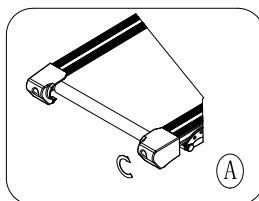
Anleitung zur Wartung

Einstellung des Laufbandes

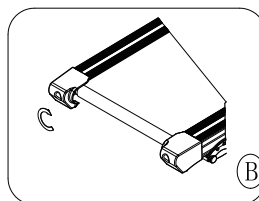
1. Um Ihr elektrisches Laufband besser zu pflegen und die Lebensdauer des Geräts zu verlängern, wird empfohlen, das Gerät 2 Stunden lang zu benutzen. Schalten Sie das Gerät aus und lassen Sie es 10 Minuten lang ruhen, bevor Sie es benutzen.

2. Wenn das Laufband zu locker ist, kann es beim Laufen verrutschen. Wenn er zu straff ist, kann er 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.

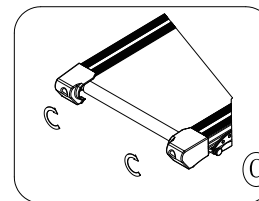
Wenn der Riemen dazu neigt, sich nach rechts zu bewegen, sollten Sie die Riemeneinstellschraube auf der rechten Seite im Uhrzeigersinn drehen. Wir empfehlen Ihnen, jedes Mal 1/4 Umdrehung zu machen und zu prüfen, wie es funktioniert. Wenn der Riemen weiterhin schräg nach rechts läuft, drehen Sie die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



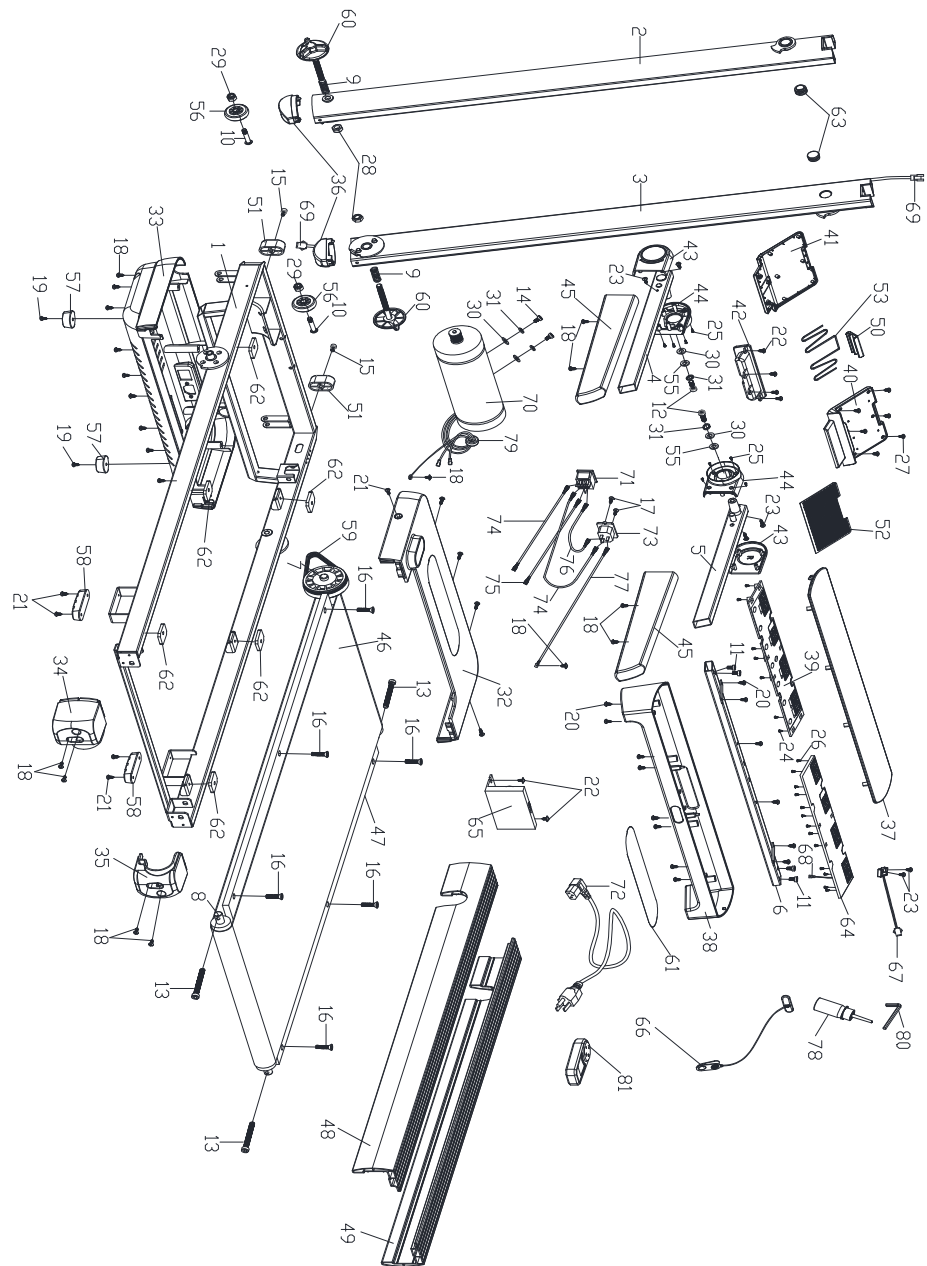
Wenn der Riemen dazu neigt, sich nach links zu bewegen, drehen Sie die Riemeneinstellschraube links 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn. Neigt der Riemen weiterhin nach links, drehen Sie die Riemeneinstellschraube auf der rechten Seite 1/4 Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn, wie in Abbildung B dargestellt.



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

Nr.	Name	Spezifikation	Menge
1	Hauptrahmen		1
2	Linke Schiene		1
3	Rechte Schiene		1
4	Linker Handgriff		1
5	Rechter Handgriff		1
6	Messhalterung		1
7	Vorderrolle		1
8	Hinterrolle		1
9	Feder		2
10	Sechskantschraube mit flachem Kopf	M8*30	2
11	Sechskantschraube mit flachem Kopf	M8*20	4
12	Zylindrische Sechskantschraube	M8*20	2
13	Zylindrische Sechskantschraube	M8*50	3
14	Zylindrische Sechskantschraube	M8*12	2
15	Zylindrische Sechskantschraube	M6*25	2
16	Sechskant-Senkkopfschraube	M6*25	6
17	Kreuz-Senkkopfschraube selbstschneidend	ST3*12	2
18	Kreuzschlitz-Selbstbohrschraube mit flachem Kopf	ST4*15	19
19	Kreuzschlitz-Selbstbohrschraube mit flachem Kopf	ST4*19	2
20	Kreuzschlitz-Blechschaube mit flachem Kopf	ST4*15	12
21	Kreuzschlitz-Schraube mit großem flachen Kopf	M4*15	9
22	Kreuzschlitz-Blechschaube mit flachem Kopf	ST4*10	6
23	Kreuzschlitz-Blechschaube mit großem flachen Kopf	ST3*10	6
24	Kreuzschlitz-Blechschaube mit großem flachen Kopf	ST3*5	7

Teileliste

25	Kreuzschlitz-Blechschraube mit flachem Kopf	ST2.5*8	8
26	Kreuzschlitz-Blechschraube mit flachem Kopf	ST2.5*5	15
27	Kreuz-Senkkopfschraube selbstschneidend	ST2.5*5	6
28	Sechskant-Mutter	M10	2
29	Sechskant-Mutter	M8	2
30	Flachunterlegscheibe	∅ 20* ∅ 8.2*1	4
31	Standard-Federunterlage	∅ 8	4
32	Obere Motorabdeckung		1
33	Untere Motorabdeckung		1
34	Linke hintere Abdeckung		1
35	Rechte hintere Abdeckung		1
36	Säulenrohrstopfen		2
37	Digitale Uhrenabdeckung		1
38	Untere elektronische Uhrenabdeckung		1
39	Uhrenmechanik-Tafel		1
40	iPad-Abdeckung oben		1
41	iPad-Abdeckung unten		1
42	iPad-Halter-Befestigung		1
43	Armlehnenabdeckung		2
44	Innere Armlehnenabdeckung		2
45	Schaumstoff-Handlauf		2
46	Laufband		1
47	Laufbrett		1
48	Linke Seitenabdeckung		1
49	Rechte Seitenabdeckung		1

Teileliste

50	iPad-Clip		1
51	Vorderfußpolster		2
52	IPDA-Silikonmatte		1
53	Spannseil		1
54	iPad-Halter		1
55	Nylon-Dichtung		2
56	Transportrolle		2
57	Fußpolster		2
58	Hinteres Fußpolster		2
59	Keilriemen		1
60	Delta-Knopf		2
61	Acryl-Oberflächenaufkleber		1
62	Gummipolster		6
63	Armlehnenstopper		2
64	Elektronische Uhr		1
65	Steuerplatine		1
66	Sicherheitsschlüssel		1
67	Sicherheitsverriegelungssensor		1
68	Digitale Uhr		1
69	Untere digitale Uhr		1
70	Gleichstrommotor		1
71	Gehäuseschalter		1
72	Netzkabel		1
73	Steckdose		1
74	Blauer Einzelzweig		2

Teileliste

75	Brauner Einzelzweig		1
76	Brauner Einzelzweig		1
77	Erdungskabel		1
78	Silikon-Riecon-Öl		1
79	Magnetring		1
80	Sechskantplatten-Handgriff	6#	1
81	Fernbedienung		1
82	Fußplatte		2

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.

