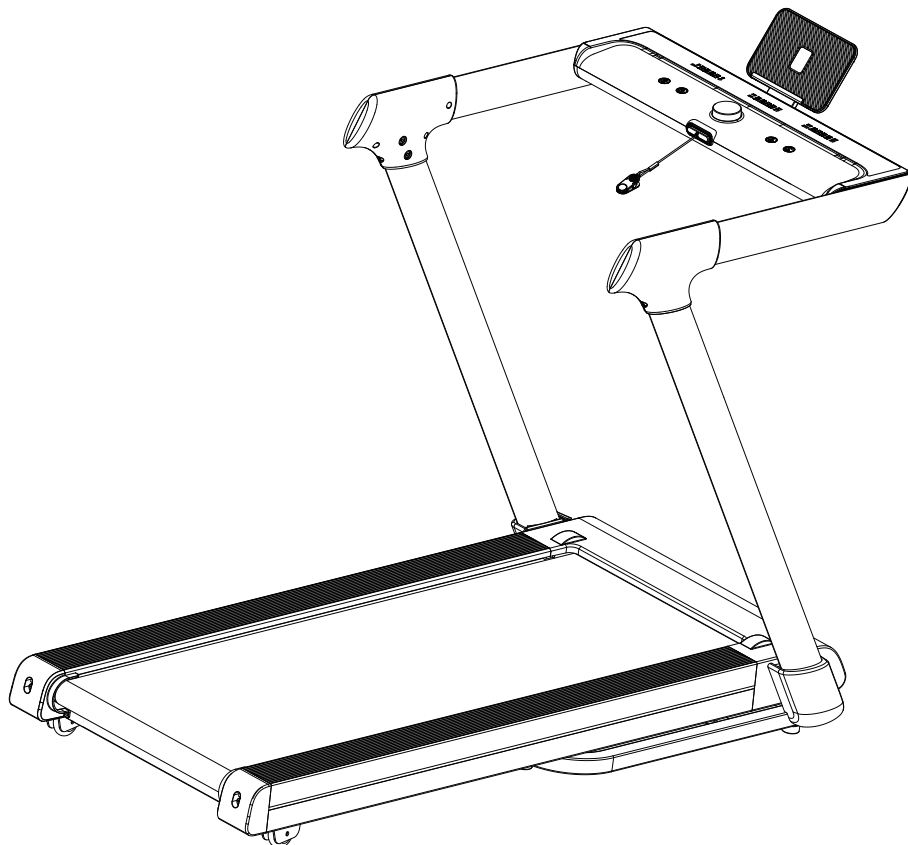




# T3 PRO TREADMILL

Bitte lesen Sie vor der Verwendung dieses Produkts die Bedienungsanleitung sorgfältig durch und bewahren Sie sie gut auf



DE

Produktmodell: YS-TT3  
Artikel-Nr.: T3PRO

## YESOUL TREADMILL T3 PRO Bedienungsanleitung

# Technische Daten

---

Größe der Tablet-/Smartphone-Halterung	Maximale Breite des Tablets: 10,1 Zoll
Unterstützte Softwareversionen	iOS-Version 12.0 oder höher, Android-Version 5.1 oder höher (inkl.)
Bluetooth	V5.0
Nennspannung	220V
Nennfrequenz	50Hz
Nennleistung	1,25 PS
Geschwindigkeit	1–14 km/h
Empfohlene Körpergröße	155–190 cm
Nettogewicht	53,5 kg
Bruttogewicht	62 kg
Maximale Belastung	136 kg
Lauffläche	(L) 1200 mm × (B) 450 mm
Produktmaße	Aufgeklappte Abmessungen: (Länge) 1476 mm × (Breite) 807 mm × (Höhe) 1175 mm Gefaltete Abmessungen: (Länge) 900 mm × (Breite) 807 mm × (Höhe) 1175 mm Aufgeklappte Abmessungen: (Länge) 58,1 Zoll × (Breite) 31,8 Zoll × (Höhe) 46,3 Zoll Gefaltete Abmessungen: (Länge) 35,4 Zoll × (Breite) 31,8 Zoll × (Höhe) 46,3 Zoll
Angewendete Normen	EN ISO 20957-1: 2013 EN ISO 20957-6: 2010



# Wichtige Sicherheitshinweise

---



**Warnung! Dieses Produkt ist ein netzbetriebenes Gerät. Bitte lesen Sie die folgenden Sicherheitshinweise für das Laufband sorgfältig durch und verwenden Sie es ordnungsgemäß.**

- ◆ Tragen Sie vor dem Training geeignete Sportbekleidung und Sportschuhe. Achten Sie darauf, dass Ihre Kleidung richtig geschlossen oder mit Reißverschluss gesichert ist, um ein Einklemmen im Laufband zu vermeiden.
- ◆ Tragen Sie während der Benutzung des Laufbands keine harten Gegenstände in den Taschen, da dies zu Unfällen oder Verletzungen führen kann.
- ◆ Benutzen Sie das Laufband nicht nach dem Konsum von Alkohol, da dies zu Unfällen oder Verletzungen führen kann.
- ◆ Beim Einschalten des Laufbands stellen Sie sich auf die rutschfesten seitlichen Trittplächen.
- ◆ Während des Betriebs darf sich nur eine Person auf dem Laufband befinden.
- ◆ Essen Sie nicht und führen Sie keine anderen Tätigkeiten aus, während Sie das Laufband benutzen.
- ◆ Achten Sie darauf, dass sich andere Personen während des Betriebs in sicherem Abstand zum Laufband aufhalten, um Unfälle oder Verletzungen durch Stürze zu vermeiden.
- ◆ Überprüfen Sie vor der Benutzung, ob das Laufband auf einer stabilen Fläche steht.
- ◆ Stellen Sie vor der Benutzung sicher, dass das Laufband einwandfrei funktioniert. Überprüfen Sie, ob die Säulenabdeckungen und Handläufe fest arretiert sind. Falls sie locker sind, kann es zu Verletzungen kommen.
- ◆ Befestigen Sie vor der Benutzung den Sicherheitsschlüsselclip an Ihrer Kleidung, um sicherzustellen, dass das Laufband im Notfall sicher stoppt.
- ◆ Beginnen Sie vor dem Training langsam auf dem Laufband zu gehen, indem Sie mit dem linken Fuß der Laufrichtung des Bands folgen. Wenn Sie sich wohlfühlen, beginnen Sie mit dem Training und halten Sie dabei die richtige Körperhaltung ein.
- ◆ Halten Sie während des Betriebs einen Sicherheitsabstand von  $2000 \times 1000$  mm (78,7 × 39,3 Zoll) hinter dem Laufband ein.
- ◆ Passen Sie die Geschwindigkeit schrittweise an Ihre Leistungsfähigkeit an. Erhöhen Sie die Geschwindigkeit nicht plötzlich über 3,8 km/h (2,3 mph), um Stürze und Verletzungen zu vermeiden.
- ◆ Springen Sie während des Trainings nicht, um Stürze oder Verletzungen zu vermeiden.
- ◆ Stellen Sie beim Einstellen der Steigung beide Füße auf die seitlichen Trittbretter des Laufbands und beginnen Sie erst mit dem Training, wenn die Einstellung abgeschlossen ist.
- ◆ Nehmen Sie keine wesentlichen Steigungsänderungen vor, während das Laufband mit hoher Geschwindigkeit läuft, um Gleichgewichtsverlust und Stürze zu vermeiden.
- ◆ Passen Sie im Modus mit hoher Steigung die Geschwindigkeit Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit an, um Überanstrengung zu vermeiden.
- ◆ Springen Sie nach dem Training nicht vom Laufband, um Unfälle zu vermeiden.

## Wichtige Sicherheitshinweise

---

- ◆ Um das Laufband nach dem Training anzuhalten, ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel nach unten oder drücken Sie die Stopptaste.
- ◆ Schalten Sie nach dem Training den Netzschalter des Laufbands aus und ziehen Sie den Netzstecker.
- ◆ Das Laufband ist für die Verwendung in Innenräumen konzipiert. Halten Sie es trocken, vermeiden Sie Wasserspritzer und legen Sie keine Fremdkörper darauf.
- ◆ Vermeiden Sie eine längere übermäßige Nutzung, da dies den Motor und den Controller beschädigen und den Verschleiß der Lauffläche und des Laufbands beschleunigen kann. Regelmäßige Wartung wird empfohlen.
- ◆ Reduzieren Sie die Staubbelastung und halten Sie eine angemessene Luftfeuchtigkeit in Innenräumen ein, um statische Störungen an der Konsole oder am Controller zu vermeiden.
- ◆ Benutzen Sie das Laufband nicht im Freien. Dieses Produkt ist für den Heimfitnessgebrauch bestimmt und ist kein medizinisches Gerät.
- ◆ Das Laufband sollte nicht länger als 1 Stunde ununterbrochen betrieben werden.
- ◆ Sorgen Sie während der Benutzung des Laufbands für eine ausreichende Belüftung der Innenräume.
- ◆ Ziehen Sie immer den Netzstecker, bevor Sie das Laufband bewegen.
- ◆ Beenden Sie das Training sofort und konsultieren Sie einen Arzt, wenn Sie sich unwohl fühlen oder Unregelmäßigkeiten feststellen.
- ◆ Personen ohne regelmäßige körperliche Aktivität sollten keine plötzlichen, intensiven Trainings durchführen.
- ◆ Bewahren Sie Silikonöl nach Gebrauch außerhalb der Reichweite von Kindern auf, um ein versehentliches Verschlucken zu verhindern.
- ◆ Nur qualifiziertes Fachpersonal darf auf die Motorabdeckung oder die Walzenverkleidung zugreifen.
- ◆ Das Laufband darf nur an einen externen Stromkreis mit mindestens 15 A angeschlossen werden.
- ◆ Kinder dürfen das Laufband nicht benutzen oder in dessen Nähe spielen. Aufsichtspersonen müssen sicherstellen, dass Kinder das Gerät nicht bedienen, da dies zu Verletzungen führen kann.
- ◆ Personen mit Behinderungen sollten dieses Laufband nicht benutzen, um Unfälle oder Verletzungen zu vermeiden.
- ◆ Sorgen Sie für eine sichere Umgebung beim Benutzen, Lagern oder Bewegen des Laufbands. Achten Sie darauf, dass sich keine Personen oder Haustiere hinter, unter oder vor dem Gerät befinden, um Unfälle zu vermeiden.
- ◆ Verwenden Sie das Laufband nicht, wenn das Gehäuse Risse oder Brüche aufweist oder innere Teile freiliegen, da dies zu Verletzungen oder Fehlfunktionen führen kann.
- ◆ Benutzen oder lagern Sie das Laufband nicht im Freien, in der Nähe von Badezimmern oder in feuchten Umgebungen, um Feuchtigkeitsschäden zu vermeiden.
- ◆ Halten Sie das Laufband von direkter Sonneneinstrahlung und Bereichen mit hohen Temperaturen (z. B. in der Nähe von Herden oder elektrischen Heizteppichen) fern, um elektrische Gefahren oder Brandgefahr zu vermeiden.

# Wichtige Sicherheitshinweise

---

- ◆ Versuchen Sie nicht, das Laufband selbst zu zerlegen, zu reparieren oder zu verändern, da dies zu mechanischen Defekten und Sicherheitsrisiken führen kann.
- ◆ Halten Sie die Konsole und das Gehäuse des Laufbands von Wasser oder Flüssigkeiten fern, um Stromschlag- oder Brandgefahr zu vermeiden.
- ◆ Wenn das Laufband während des Betriebs eine Störung aufweist, stellen Sie die Benutzung sofort ein und trennen Sie es vom Stromnetz.
- ◆ Wenden Sie sich im Falle eines Defekts an Ihren örtlichen Händler, um Reparaturen durchführen zu lassen. Versuchen Sie nicht, Teile des Geräts selbst zu demontieren.
- ◆ Wenn Sie sich in medizinischer Behandlung befinden oder zu einer der folgenden Gruppen gehören, konsultieren Sie vor der Benutzung dieses Geräts einen Arzt:
  - (1) Personen mit Rückenschmerzen oder Verletzungen an Beinen, Rücken oder Nacken sowie Personen mit Taubheitsgefühlen in Beinen, Rücken, Nacken oder Händen (z. B. Bandscheibenvorfall, Wirbelgleiten, Halswirbelsäulensyndrom).
  - (2) Personen mit degenerativer Arthritis, Rheuma oder Gicht.
  - (3) Personen mit Osteoporose oder anderen Knochenerkrankungen.
  - (4) Personen mit Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, wie Herzkrankheiten, Gefäßerkrankungen oder Bluthochdruck.
  - (5) Personen mit Atemwegserkrankungen.
  - (6) Träger von Herzschrittmachern oder anderen implantierten medizinischen elektronischen Geräten.
  - (7) Personen mit diagnostizierten bösartigen Tumoren.
  - (8) Personen mit Blutgerinnungsstörungen, schweren Aneurysmen, akuter Venenentzündung oder Hautinfektionen.
  - (9) Personen mit schweren peripheren Durchblutungsstörungen oder Empfindungsstörungen aufgrund von Diabetes.
  - (10) Personen mit offenen Hautwunden.
  - (11) Personen mit hohem Fieber (38 °C oder höher) infolge einer Krankheit.
  - (12) Personen mit Wirbelsäulenanomalien oder -verkrümmungen.
  - (13) Schwangere Frauen, Frauen mit möglicher Schwangerschaft oder Frauen während der Menstruation.
  - (14) Personen, die Bettruhe benötigen oder sich unwohl fühlen.
  - (15) Personen in schlechter körperlicher Verfassung.
  - (16) Personen, die das Laufband zu Rehabilitationszwecken nutzen.
  - (17) Personen, die sich körperlich unwohl fühlen oder glauben, dass die Benutzung des Laufbands ihren Zustand verschlechtern könnte, sollten es nicht verwenden, um Gesundheitsrisiken oder Unfälle zu vermeiden.
- ◆ Im Notfall die seitlichen Handläufe zum Abstützen greifen, die Füße vom Laufband anheben und auf die seitlichen Sicherheitsbereiche des Laufbands treten.
- ◆ Falls Probleme bei der Steigungsverstellung auftreten (z. B. Blockieren oder keine Höhenverstellung möglich), die Benutzung des Laufbands sofort einstellen und den Kundendienst kontaktieren.
- ◆ Beim Abziehen des Netzkabels den Stecker selbst fassen und vorsichtig ziehen, um Beschädigungen am Stecker oder Kabel zu vermeiden.

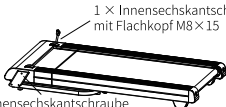
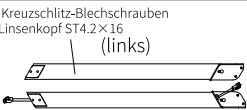
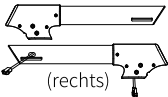
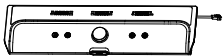








# Wichtige Sicherheitshinweise

---

- ◆ Verwenden Sie das Laufband nicht, wenn das Netzkabel oder der Stecker beschädigt ist oder die Steckdose locker sitzt, da dies Stromschläge, Kurzschlüsse oder Brandgefahr verursachen kann.
- ◆ Halten Sie das Netzkabel von hochtemperierten Gegenständen fern, um Überhitzung oder Beschädigung zu vermeiden.
- ◆ Knicken, verdrehen oder ziehen Sie das Netzkabel nicht gewaltsam. Legen Sie keine schweren Gegenstände darauf und klemmen Sie es nicht unter Möbel, um Kurzschlüsse, Stromschläge oder Brandgefahr zu vermeiden.
- ◆ Achten Sie darauf, dass sich am Netzstecker keine Fremdkörper wie Stifte, Staub oder Feuchtigkeit befinden, um Stromschlag-, Kurzschluss- oder Brandgefahr zu vermeiden.
- ◆ Ziehen Sie nicht den Netzstecker und schalten Sie den Netzschalter nicht aus, während das Laufband in Betrieb ist, da dies zu Verletzungen führen kann.
- ◆ Fassen Sie den Netzstecker nicht mit nassen Händen an, um Stromschläge oder Verletzungen zu vermeiden.
- ◆ Ziehen Sie den Netzstecker, wenn das Laufband nicht benutzt wird, um eine Verschlechterung der Isolierung durch Staub und Feuchtigkeit zu verhindern, die zu Leckströmen oder Brand führen könnte.
- ◆ Ziehen Sie vor Wartungsarbeiten stets den Netzstecker des Laufbands, um Stromschlag- oder Verletzungsgefahr zu vermeiden.
- ◆ Falls das Laufband eine Störung aufweist, stellen Sie die Benutzung sofort ein, ziehen Sie den Netzstecker und wenden Sie sich an einen Fachmann für Inspektion und Reparatur. Die weitere Nutzung eines defekten Laufbands kann Stromschläge oder Verletzungen verursachen.
- ◆ Bei einem Stromausfall sofort den Netzstecker ziehen, um Unfälle oder Verletzungen zu vermeiden, wenn die Stromversorgung wiederhergestellt wird.
- ◆ Der Netzstecker muss ordnungsgemäß geerdet sein und an einer separaten Stromkreiss-teckdose betrieben werden, um elektrische Störungen anderer Geräte zu verhindern.
- ◆ Dieses Laufband muss geerdet sein, um im Falle einer Störung den elektrischen Strom sicher zur Erde abzuleiten und so das Risiko eines Stromschlags zu verringern.
- ◆ Das Netzkabel ist mit einem Erdungsstecker ausgestattet und muss in eine ordnungs-gemäß installierte und geerdete Steckdose eingesteckt werden, die den örtlichen Vorschriften entspricht.
- ◆ Eine fehlerhafte Erdung kann zu Stromschlaggefahr führen. Wenn Sie sich bezüglich der richtigen Erdung unsicher sind, wenden Sie sich an einen qualifizierten Elektriker.
- ◆ Verändern Sie den Stecker oder die Steckdose nicht eigenständig. Lassen Sie bei Bedarf eine geeignete Steckdose von einem Fachmann installieren.
- ◆ Verwenden Sie für dieses Gerät nur den dafür vorgesehenen Erdungsstecker. Achten Sie darauf, dass die Steckdosen kompatibel sind, und verwenden Sie keine Adaptersteck-dosen.

# Installationsanleitung – Zubehörliste

## SCHRITT 1: Bitte überprüfen Sie, ob alle Zubehörteile vollständig vorhanden sind

Nr.	Bezeichnung	Menge	Abbildung
①	Hauptrahmen	1	 <p>1 × Innensechskantschraube mit Flachkopf M8×15</p> <p>1 × Innensechskantschraube mit Flachkopf M8×15</p>
②	Standsäule links/rechts	1	 <p>2 × Kreuzschlitz-Blechsrauben mit Linsenkopf ST4.2×16 (links)</p> <p>(rechts)</p>
③	Handlauf links/rechts	1	 <p>(links)</p> <p>(rechts)</p>
④	Displayhalterung	1	
⑤	Halterung für Tablet/Smartphone	1	
⑥	Flaschenhalter	1	
⑦	Basisabdeckung links/rechts	1	 <p>(links) (rechts)</p>
⑧	Sicherheitsschlüssel	1	
⑨	Innensechskantschraube mit Senkkopf M8×15	8	
⑩	Innensechskantschraube mit Senkkopf M8×25	4	
⑪	Innensechskantschraube mit Zylinderkopf M6×10	2	
⑫	Innensechskantschraube mit Senkkopf M8×20	2	

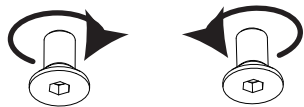
# Installationsanleitung – Zubehörliste

Zubehörliste (Zubehörübersicht)	Nr.	Bezeichnung	Menge	Abbildung
	⑬	Bedienungsanleitung	1	
	⑭	Silikonölfflasche	1	
	⑮	Ersatzteile	1	
	⑯	Netzkabel	1	

Zubehörliste (Werkzeugtabelle)	Nr.	Bezeichnung	Menge	Abbildung
	A	L-förmiger Kreuzschlitz-Sechskantschlüssel 6#	1	
	B	L-förmiger Innensechskantschlüssel 5#	1	

**\*Zur Erleichterung der Montage sind einige Befestigungsschrauben ab Werk bereits in den entsprechenden Bauteilen vormontiert. Bitte vor dem Zusammenbau entfernen und danach wieder mit den richtigen Teilen montieren. Ersatzteile entsprechen den tatsächlichen Gegebenheiten.**

Im Uhrzeigersinn    Gegen den Uhrzeigersinn

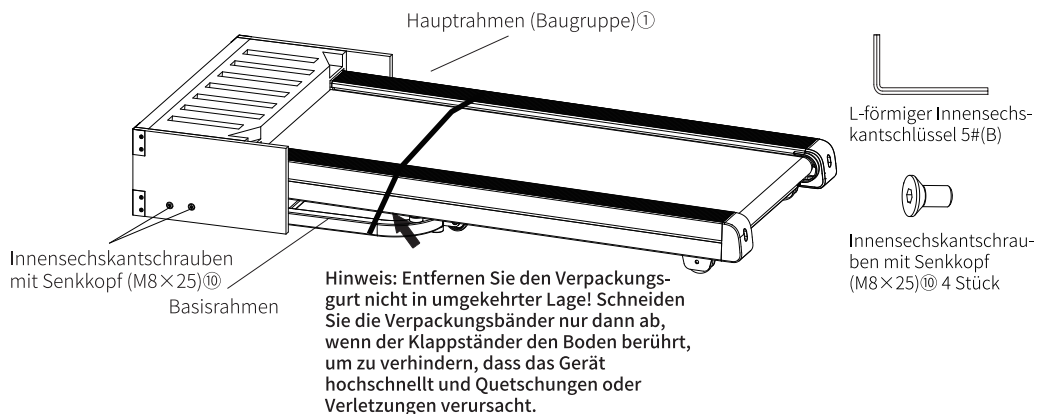


**\*Schraubbefestigung: Im Uhrzeigersinn festziehen, gegen den Uhrzeigersinn lösen.**

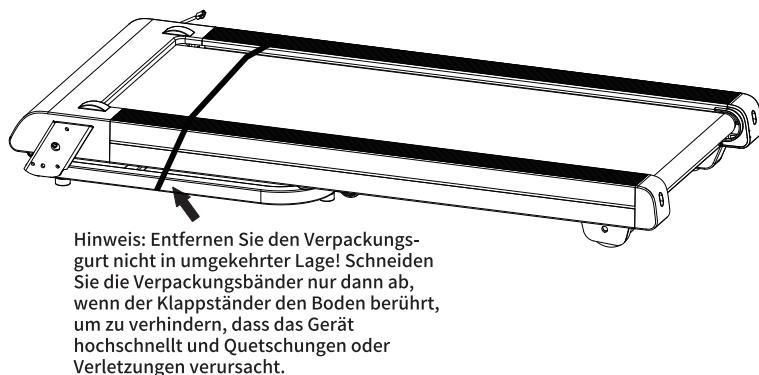
# Installationsanleitung

## SCHRITT 2: Auspacken

1. Heben Sie das Gerät aus dem Verpackungskarton und stellen Sie es auf einen ebenen Boden (wie in der Abbildung gezeigt).
2. Verwenden Sie den L-förmigen Innensechskantschlüssel 5#(B), um die vier Innensechskantschrauben mit Senkkopf (M8×25)⑩ auf beiden Seiten der Montageplatte zu entfernen. (Bewahren Sie die vier Innensechskantschrauben mit Senkkopf (M8×25)⑩ auf.)



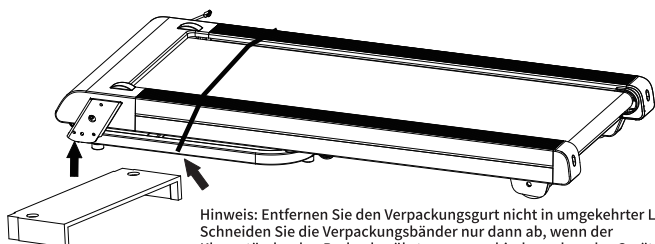
3. Entfernen Sie die Montageplatte und den Polystyrolschaum und nehmen Sie alle PE-Beutel sowie Verpackungsbänder ab, die am Gerätetisch angebracht sind.



# Installationsanleitung

## SCHRITT 3: Montage der linken und rechten Ständer

1. Legen Sie zunächst Schaumstoffpolster in geeigneter Höhe unter die linken und rechten Ständer.



2. Wie in Abbildung 1 bis Abbildung 3 gezeigt, richten Sie die großen Löcher an der Innenseite der linken und rechten Ständer② auf die vormontierte Innensechskantschraube mit Flachkopf (M8×15) aus und drücken Sie anschließend nach unten, bis das kleine Loch auf die Innensechskantschraube mit Flachkopf (M8×15) einrastet.

**Hinweis: Das rote Etikett (L) am linken Ständer muss entsprechend dem roten Etikett (L) am Rahmen angebracht werden, und das blaue Etikett (R) am rechten Ständer muss entsprechend dem blauen Etikett (R) am Rahmen angebracht werden!**

Falls die Verkleidung nicht passt, verwenden Sie den L-förmigen Innensechskantschlüssel 5#(B), um die Innensechskantschraube mit Flachkopf (M8×15) leicht zu lösen.

Innensechskantschraube mit Flachkopf (M8×15)  
Kleines Loch  
Großes Loch

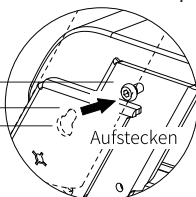


Abbildung 2

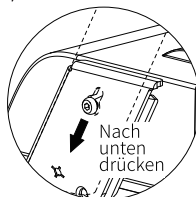


Abbildung 4

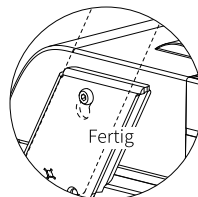


Abbildung 5

3. Verwenden Sie den L-förmigen Innensechskantschlüssel 5#(B), um die beiden Innensechskantschrauben mit Senkkopf (M8×15) festzuziehen.

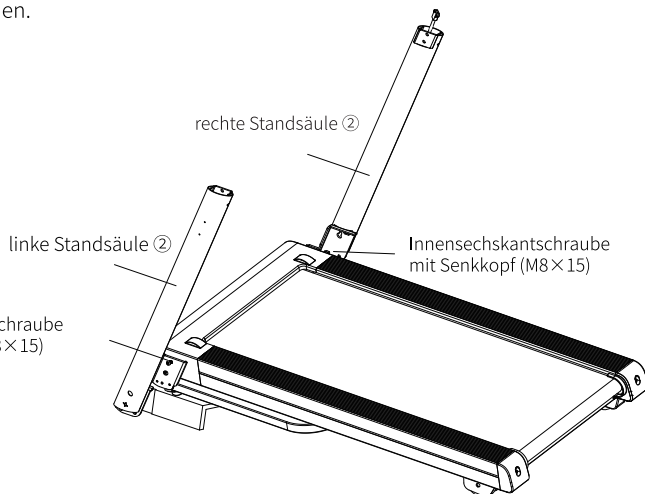


L-förmiger Innensechskantschlüssel 5#(B)



Innensechskantschraube mit Senkkopf (M8×15) 2 Stück

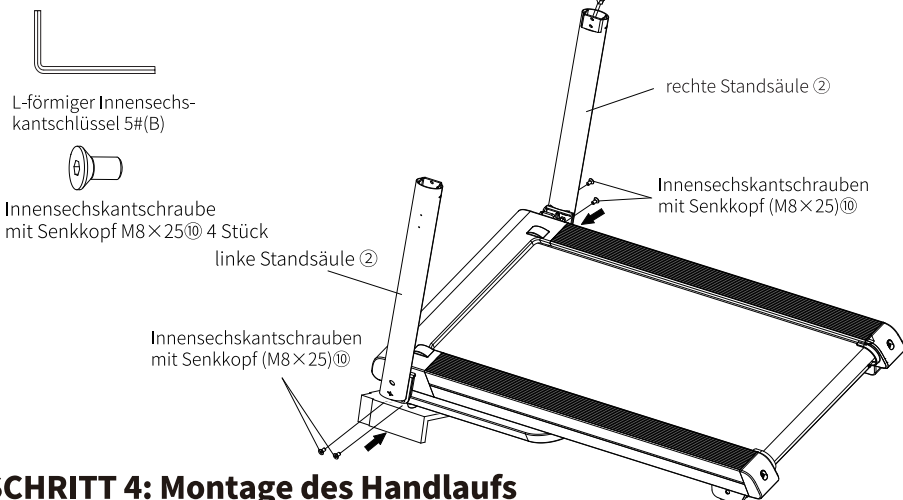
Innensechskantschraube mit Senkkopf (M8×15)





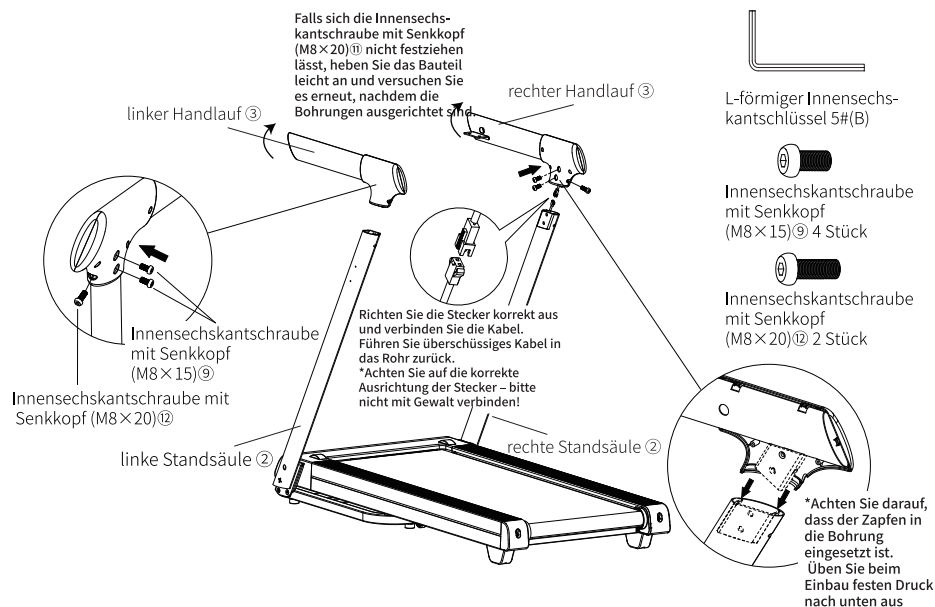
# Installationsanleitung

4. Verwenden Sie den L-förmigen Innensechskantschlüssel 5#(B), um die vier Innensechskantschrauben mit Senkkopf (M8×25)<sup>⑩</sup>, die von der Montageplatte entfernt wurden, festzuziehen.



## SCHRITT 4: Montage des Handlaufs

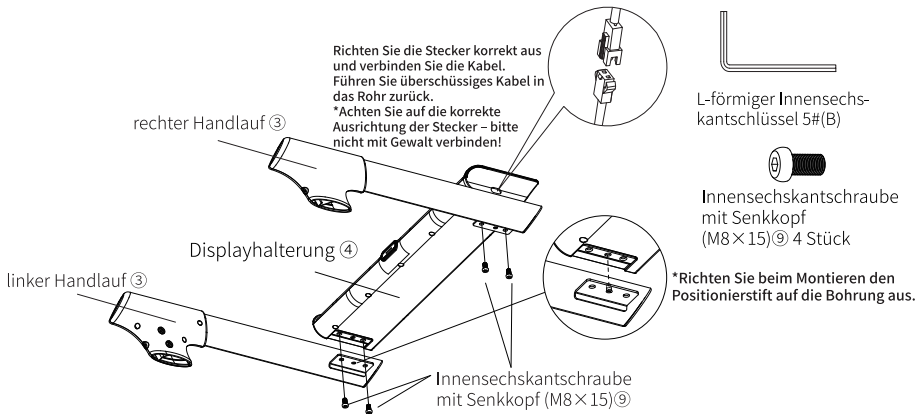
1. Verbinden Sie das Signalkabel des rechten Handlaufs mit dem Signalkabel der rechten Standsäule.
2. Führen Sie dann den linken und rechten Handlauf ③ in die linken und rechten Standsäulen ② ein und richten Sie sie an den Bohrungen aus. Ziehen Sie anschließend mit dem L-förmigen Innensechskantschlüssel 5#(B) zwei Innensechskantschrauben mit Senkkopf (M8×20)<sup>⑫</sup> und vier Innensechskantschrauben mit Senkkopf (M8×15)<sup>⑨</sup> fest.



# Installationsanleitung

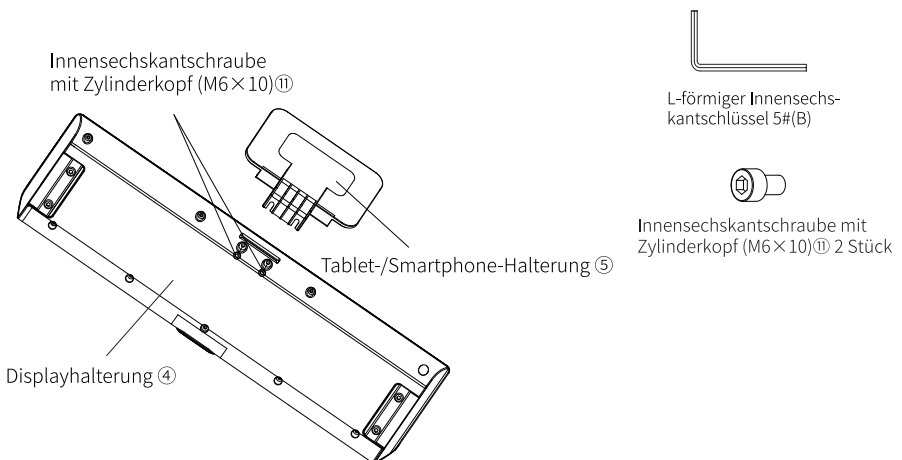
## SCHRITT 5: Montage der Displayhalterung

1. Verbinden Sie das Signalkabel der Displayhalterung mit dem Signalkabel des rechten Handlaufs.
2. Richten Sie die Displayhalterung ④ an den Bohrungen der linken und rechten Handläufe aus und befestigen Sie sie mit dem L-förmigen Innensechskantschlüssel 5#(B) durch vier Innensechskantschrauben mit Senkkopf (M8×15)⑨.



## SCHRITT 6: Montage der Tablet-/Smartphone-Halterung

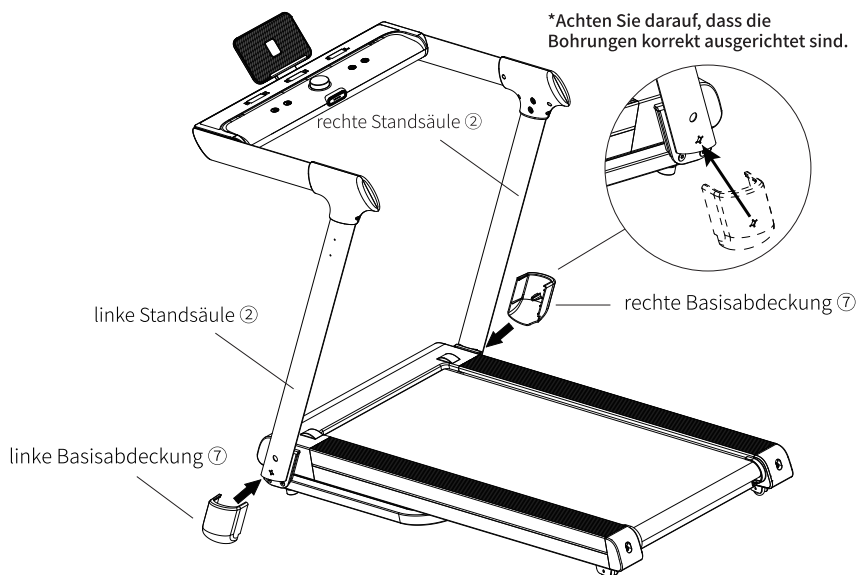
1. Richten Sie die Tablet-/Smartphone-Halterung ⑤ an der Nut der Displayhalterung ④ aus und stecken Sie sie ein.
2. Ziehen Sie anschließend mit dem L-förmigen Innensechskantschlüssel 5#(B) zwei Innensechskantschrauben mit Zylinderkopf (M6×10) ⑪ fest.



# Installationsanleitung

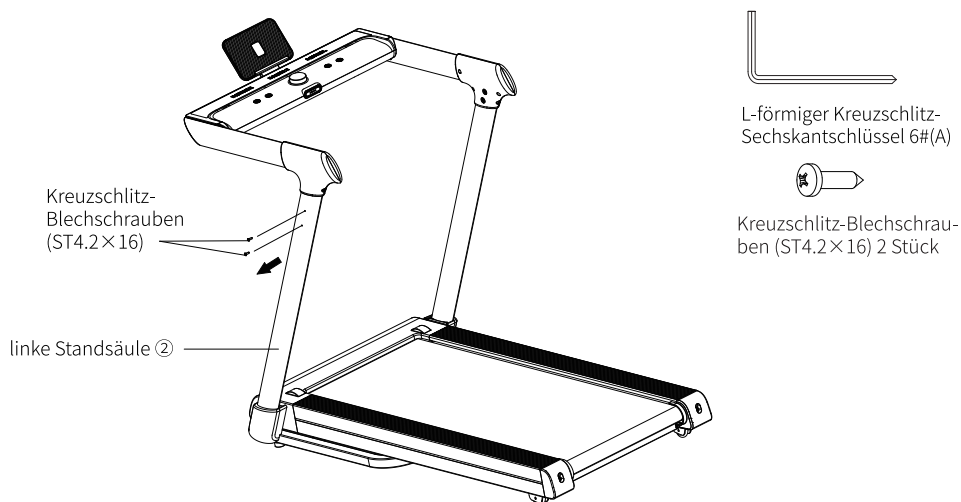
## SCHRITT 7: Montage der Basisabdeckungen

1. Richten Sie die linken und rechten Basisabdeckungen ⑦ an den Bohrungen der Standsäulen ② aus und befestigen Sie sie auf beiden Seiten der Basis durch Einrasten.



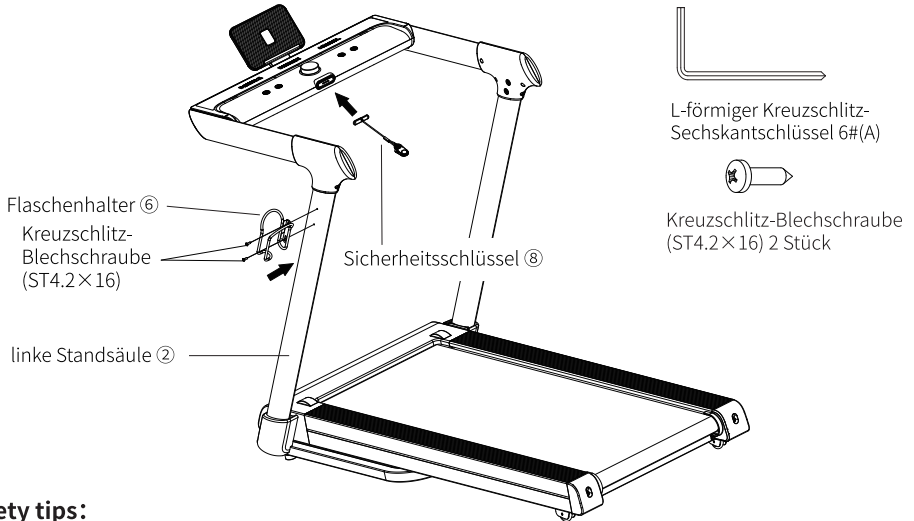
## SCHRITT 8: Montage des Flaschenhalters und Sicherheitsschlüssels

1. Entfernen Sie mit dem L-förmiger Kreuzschlitz-Sechskantschlüssel 6#(A) zunächst die zwei vormontierten Kreuzschlitz-Blechsrauben (ST4.2×16) an der linken Standsäule ②.



# Installationsanleitung

2. Richten Sie den Flaschenhalter ⑥ an den seitlichen Bohrungen der linken Standsäule ② aus und befestigen Sie ihn mit dem L-förmiger Kreuzschlitz-Sechskantschlüssel 6#(A) und zwei Kreuzschlitz-Blebschraube (ST4.2×16).
3. Bringen Sie anschließend den Sicherheitsschlüssel ⑧ an.

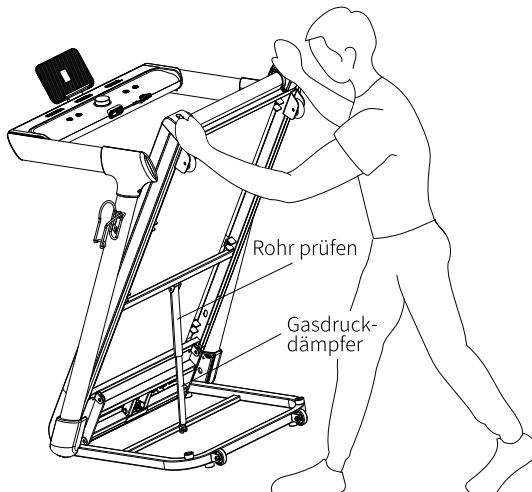


## Safety tips:

- Vor dem Starten bitte den Sicherheitsschlüssel an der Kleidung befestigen.
- Ohne eingesetzten Sicherheitsschlüssel lässt sich das Gerät nicht starten.
- Wird der Sicherheitsschlüssel während des Betriebs entfernt, stoppt das Gerät sofort.
- Entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel bei Nichtgebrauch, um ein unbeabsichtigtes Starten durch Kinder zu verhindern.

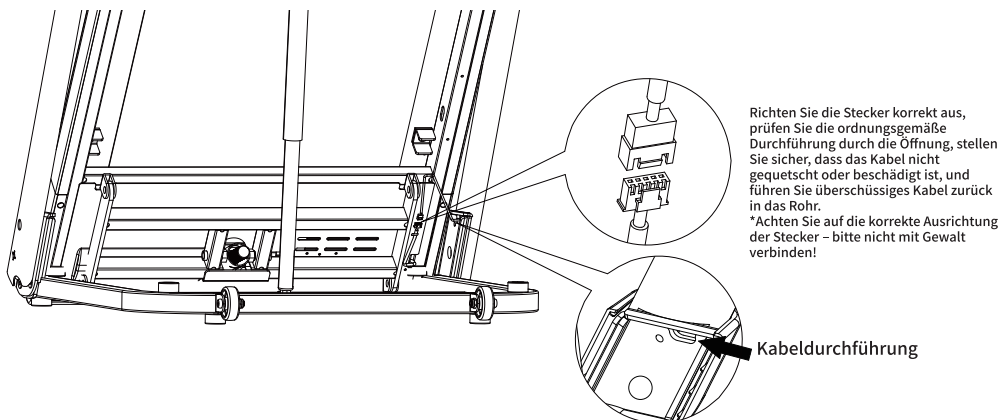
## SCHRITT 9: Anschlusskabel der rechten Standsäule anschließen

1. Schneiden Sie zunächst den Kabelbinder ab. Heben Sie anschließend das Laufband in die aufrechte Position an. Dabei rastet das Rückschlagrohr automatisch am Gasdruckzylinder ein. (Hinweis: Prüfen Sie, ob das Rückschlagrohr korrekt am Gasdruckzylinder eingerastet ist.)

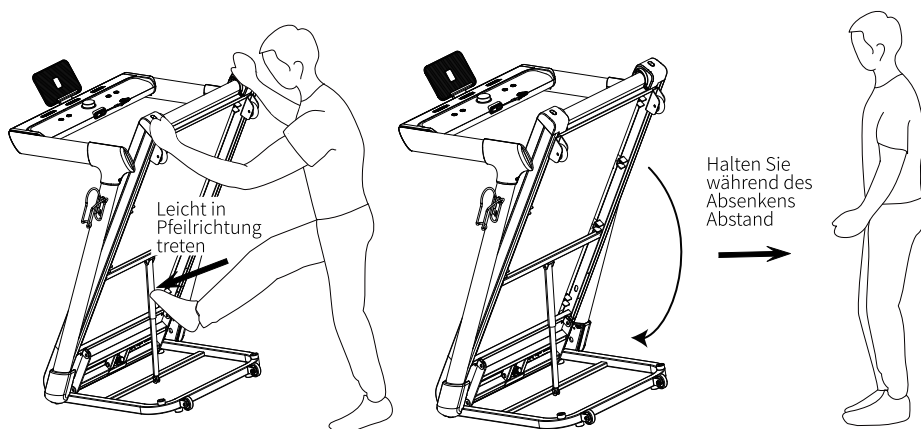


# Installationsanleitung

2. Verbinden Sie das Signalkabel der rechten Standsäule mit dem des Hauptgeräts und legen Sie es im Inneren der Standsäule ab.



3. Halten Sie das Laufband mit beiden Händen fest und drücken Sie mit dem Fuß das Rückschlagrohr nach unten. **(Hinweis: Halten Sie dabei einen Abstand von ca. 1 m zum Gerät ein, bis es vollständig entfaltet ist.)**



## Sicherheitshinweis:

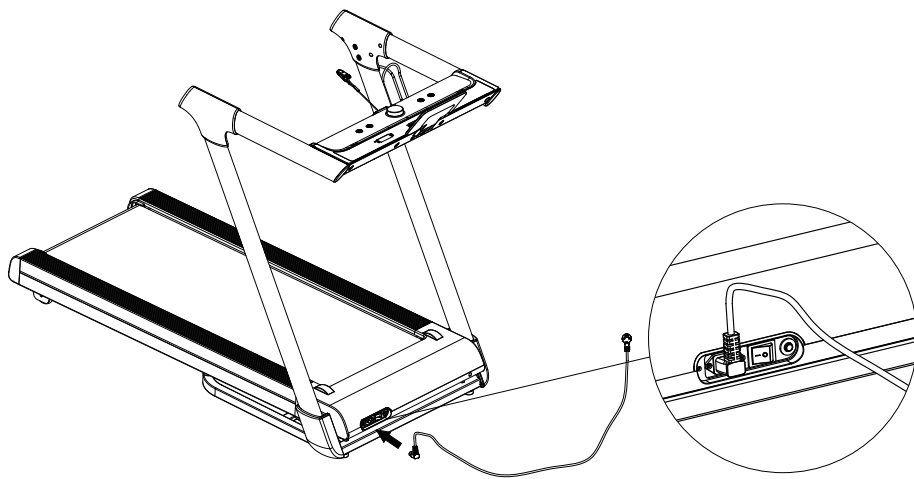
Um ein plötzliches Herunterfallen zu vermeiden, erfolgt das Absenken des Hauptrahmens langsam – dies ist ein normaler Vorgang.

# Installationsanleitung

---

## SCHRITT 10: Netzkabel anschließen

1. Schließen Sie wie in der Abbildung gezeigt das Gerät an die Stromversorgung an, schalten Sie den Netzschalter ein – das Gerät wechselt in den Standby-Modus.



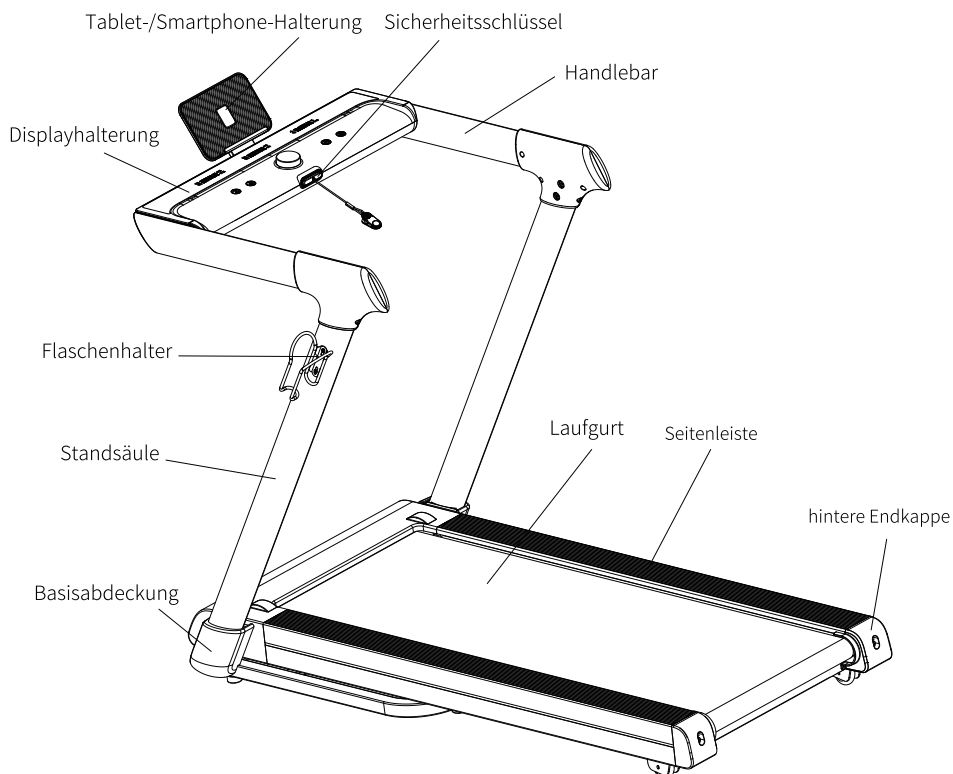
**Vollständige Montage**  
**(Die folgenden Bilder dienen nur als Referenz.**  
**Bitte beachten Sie das tatsächlich gekaufte Produkt.)**

---



**Sicherheitshinweis:**

**Überprüfen Sie vor dem Gebrauch,  
ob die Standfüße des Laufbands  
stabil und eben auf dem Boden  
stehen und kein Wackeln auftritt.**

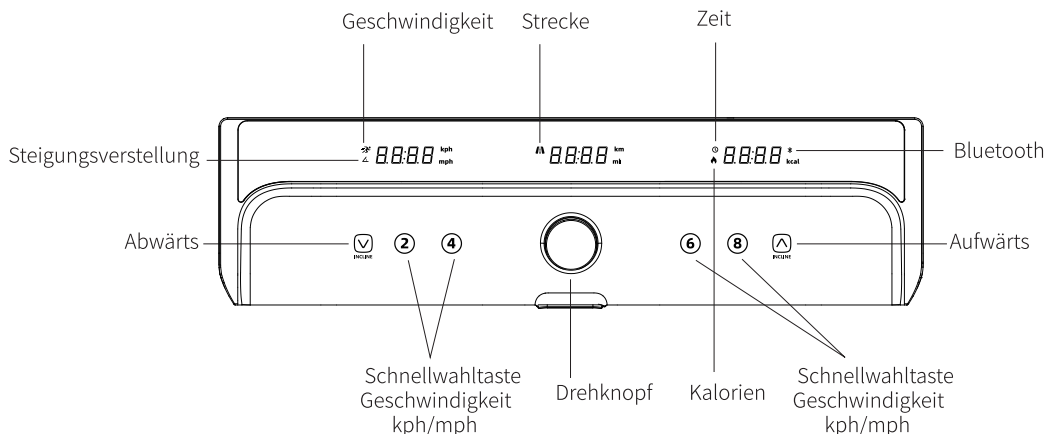


**Hinweis**

Diese Anleitung enthält zum Zeitpunkt des Drucks möglichst vollständige Informationen über die Funktionen und die Verwendung des Produkts. Aufgrund kontinuierlicher Verbesserungen an Hard- und Software sowie Optimierungen im Design kann es dennoch zu Abweichungen gegenüber dem tatsächlich erworbenen Produkt kommen. Unterschiede in Aussehen, Benutzeroberfläche oder Farbe sind möglich – maßgeblich ist stets das tatsächlich gelieferte Produkt.

# Gebrauchsanweisung

## Bedienung des elektronischen Displays



### 1. Parameterbeschreibung

Trainingsparameter in verschiedenen Trainingsmodi:

- Minimale Anzeige-Geschwindigkeit: 1 kph / 0,6 mph.
- Maximale Anzeige-Geschwindigkeit: 14 kph / 8,7 mph.

### 2. Bedienfeldfunktionen und Anweisungen zur Tastenbedienung

Drehknopf – Funktionsbeschreibung: Geschwindigkeit erhöhen/verringern, Start, Pause, Stopp

Bedienungshinweise:

- Im Standby-Modus startet das Laufband durch Drücken des Drehknopfs.
- Während des Betriebs kann durch Drehen des Knopfs die Geschwindigkeit angepasst werden.
- Durch Drücken des Knopfs während des Betriebs wird das Laufband gestoppt.

Schnellwahltasten ②, ④, ⑥, ⑧ – Funktionsbeschreibung: Schnelle Geschwindigkeitsanpassung.

Bedienungshinweise:

- Im Betriebsmodus die gewünschte Schnelltaste drücken, um die entsprechende Geschwindigkeit einzustellen.

Steigungsverstellaste — Funktionsbeschreibung: Steuert den Neigungswinkel der Lauffläche.

Bedienungsanweisungen:

- Jedes Drücken der „Hoch“-Taste erhöht die Steigung um 1 %.
- Bei längerem Drücken der „Hoch“-Taste erhöht sich die Steigung kontinuierlich.
- Jedes Drücken der „Runter“-Taste verringert die Steigung um 1 %.
- Bei längerem Drücken der „Runter“-Taste verringert sich die Steigung kontinuierlich.

### 3. Beschreibung des Trainingsmodus

Beschreibung des manuellen Modus

Manueller Modus: Nach dem Einschalten der Stromversorgung und vollständiger Anzeige auf dem Display wechselt das Gerät automatisch in den manuellen Modus. Durch Drücken des Drehknopfs beginnt der Betrieb im manuellen Modus.

Betriebshinweise:

- Die Anfangsgeschwindigkeit beträgt 1 kph / 0,6 mph; Zeit, Strecke und Kalorien zählen ab null hoch.
- Durch Drehen des Drehknopfs kann die Geschwindigkeit angepasst werden.
- Mit den Schnellwahltasten ②, ④, ⑥, ⑧ kann direkt auf eine voreingestellte Geschwindigkeit gewechselt werden. Durch Drücken des Drehknopfs wird der Lauf beendet.
- Wird der Sicherheitsschlüssel entfernt, stoppt der Motor sofort im Notfall.



# Gebrauchsanweisung

Zeitdarstellung – Hinweise:

· Anzeige in Sekunden: Das Zeitsymbol leuchtet dauerhaft.

· Anzeige in Minuten: Das Zeitsymbol blinkt.

4. Anzeigebereich der Parameterwerte:				
Einstellparameter	Initialwert	Voreingabewert	Einstellbereich	Anzeigebereich
Zeit (Min:Sek) / (Std:Min)	0:00	–	–	0:00–59:59 (Min:Sek) / 1:00–18:12 (Std:Min)
Geschwindigkeit (km/h) / (mph)	0.0	1 (km/h) / 0,6 (mph)	1–14 (km/h) / 0,6–8,7 (mph)	1–14 (km/h) / 0,6–8,7 (mph)
Strecke (km) / (Meilen)	0.00	–	–	0,00–9999 (km) / 0,00–9999 (Meilen)
Kalorien (kcal)	0.0	–	–	0,0–9999
Steigung (%)	0	–	0-10%	0-10%

**Hinweis: Aufgrund fertigungsbedingter Toleranzen können die oben genannten Daten vom tatsächlichen Wert abweichen. Nur als Referenz zu verwenden.**

5. Hinweise zur Ruhemodusfunktion:

Wenn das Laufband mehr als 10 Minuten nicht benutzt wird, wechselt es in den Ruhemodus. Das Display wird automatisch ausgeschaltet. Durch Drücken einer beliebigen Taste wird es wieder aktiviert und kehrt in den Standby-Modus zurück.

6. Hinweise zum Werteanzeigebereich:

· Während des normalen Gebrauchs muss der Sicherheitsschlüssel an der vorgesehenen Stelle im Display eingesetzt sein, damit das Gerät funktioniert.

· Wird der Sicherheitsschlüssel entfernt, erscheint „—“ auf dem Display, begleitet von einem akustischen Warnsignal.

· Wird der Schlüssel während des Betriebs entfernt, stoppt das Laufband sofort. Nach erneutem Einsetzen des Schlüssels werden alle Trainingsdaten zurückgesetzt.

# Bedienungsanleitung

## Drehknopf-Funktionsbedienung

Start	Stopp-Zustand — Drehknopf drücken →	Countdown: 3 2 1 Summer ertönt 3 Mal Geschwindigkeit startet mit Mindestwert
	Pausenmodus — Drehknopf drücken →	Countdown: 3 2 1 Summer ertönt 3 Mal Geschwindigkeit startet mit Mindestwert
Geschwindigkeitsanpassung	Betriebszustand — Drehknopf im Uhrzeigersinn drehen →	Geschwindigkeit erhöht sich – pro Rastung +0,1 km/h (mph)
	Betriebszustand — Drehknopf gegen den Uhrzeigersinn drehen →	Geschwindigkeit verringert sich – pro Rastung –0,1 km/h (mph)
	Im Pause- oder Stoppmodus — Drehknopf nach links/rechts drehen →	Keine Funktion
Steigungsverstellung	Während des Trainings { Aufwärtstaste drücken → Abwärtstaste drücken →	Der Steigungswinkel erhöht sich. Jeder Tastendruck erhöht die Steigung um 1 %. Bei gedrückter Taste erhöht sich die Steigung kontinuierlich. Das Steigungssymbol leuchtet auf, und die einstellige Anzeige zeigt den Steigungswert an.
		Der Steigungswinkel verringert sich. Jeder Tastendruck senkt die Steigung um 1 %. Bei gedrückter Taste verringert sich die Steigung kontinuierlich. Das Steigungssymbol leuchtet auf, und die einstellige Anzeige zeigt den Steigungswert an.
	Im Stopp-Modus — Auf/Ab-Taste drücken →	Keine Funktion  Jede Stufe erhöht sich um 1 %, bis zu insgesamt 10 %. Nach dem Anhalten oder nach Ablauf des Bildschirm-Timeouts wird die Einstellung auf 0 zurückgesetzt.  Nach Abschluss der Einstellung beginnt der Rest der Anzeigen nach 3 Sekunden automatisch zu wechseln. Die Steigung wird nicht in den Anzeigekreislauf einbezogen.

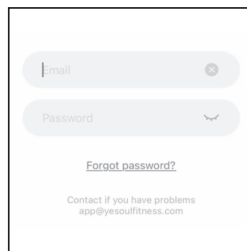
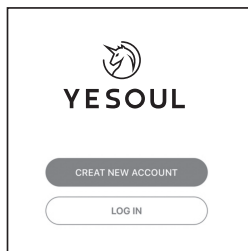
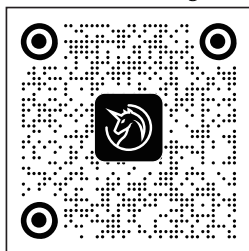
# Bedienungsanleitung

Pause	<div> <div> <div>Während des Betriebs</div> <div> <div> Drehknopf einmal drücken Geschwindigkeit wird auf 0 reduziert </div> <div> Drehknopf 3 Sekunden lang drücken Geschwindigkeit wird auf 0 reduziert und der Betrieb gestoppt </div> </div> </div> <div> <div>Anzeige „0“ im Geschwindigkeitsfenster</div> <div>Im Entfernungsfenster wird die pausierte Strecke angezeigt</div> <div>Anzeige von Zeit und Kalorien im 5-Sekunden-Intervall im Wechsel</div> </div> </div>		
	Im Pausenmodus — Keine Bedienung → Bildschirm wird nach 10 Minuten Inaktivität ausgeschaltet		
Stopp	<div> <div>Anzeige „0“ im Geschwindigkeitsfenster</div> <div>Anzeige der letzten Trainingsstrecke im Entfernungsfenster</div> <div>Zeit- und Kalorienanzeige im 5-Sekunden-Intervall im Wechsel</div> </div>		
	Im Stoppmodus — Keine Bedienung → Bildschirm wird nach 10 Minuten Inaktivität ausgeschaltet		
Not-Stopp	<div> <div> <div>Während des Betriebs</div> <div>Im Stillstand</div> </div> <div> <div>Sicherheitsclip abziehen</div> <div> <div>Summer piept dauerhaft, bis der Sicherheitsclip wieder angebracht wird</div> <div>Alle Anzeigen zeigen „--“, bis der Sicherheitsclip wieder angebracht wird</div> <div>Tastenfunktion deaktiviert</div> </div> </div> </div>		
	<div> <div>Sicherheitsclip wieder angebracht</div> <div> <div>„--“ verschwindet, Anzeige zeigt „00“</div> <div>Tasten funktionieren wieder wie gewohnt</div> </div> </div>		
Automatischer Stopp bei Inaktivität	Bei mehr als 90 Minuten ohne Bedienung wird das Gerät automatisch ausgeschaltet. Jede Bedienung während des Betriebs startet den Timer neu.		
Stromversorgung	<div> <div>Bluetooth-Verbindung</div> <div> <div>Ja → Bluetooth-Symbol leuchtet dauerhaft</div> <div>Nein → Bluetooth-Symbol blinkt</div> </div> </div>		

# APP-Benutzungsanleitung

## APP-Installation und Registrierung

· Scannen Sie den untenstehenden QR-Code, um die APP herunterzuladen und ein APP-Konto zu registrieren.



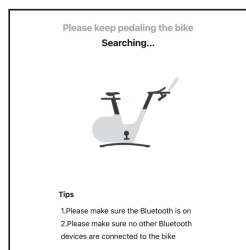
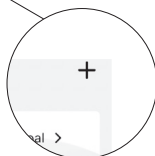
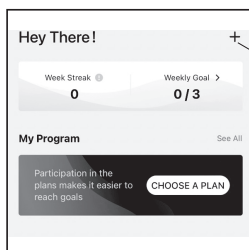
1. Scannen Sie den QR-Code und laden Sie die APP herunter

2. Öffnen Sie die Anmelde-seite der APP

3. Registrieren Sie ein APP-Konto

## Geräte verbinden

· Beim erstmaligen Gebrauch tippen Sie auf das Symbol 「+」 in der rechten oberen Ecke der Startseite 「Home」 oder betreten Sie den Kurs und verbinden Sie das Gerät gemäß den Anweisungen auf dem Bildschirm.



4. Öffnen Sie die Startseite der App

5. Geräte suchen

· Für die weitere Nutzung kann der Trainingsmodus oder Kurs der APP automatisch verbunden werden.

· Das Gerät unterstützt keine gleichzeitige Verbindung mehrerer Mobiltelefone. Bitte stellen Sie vor der Nutzung sicher, dass keine anderen Benutzer derzeit mit dem Gerät verbunden sind.

· Nach dem Ausschalten wird die Bluetooth-Verbindung automatisch getrennt.

· Neben der Verbindung mit der YESOUL FITNESS APP kann Bluetooth auch mit der Software Kinomap und Zwift verbunden werden.



Kinomap



Zwift

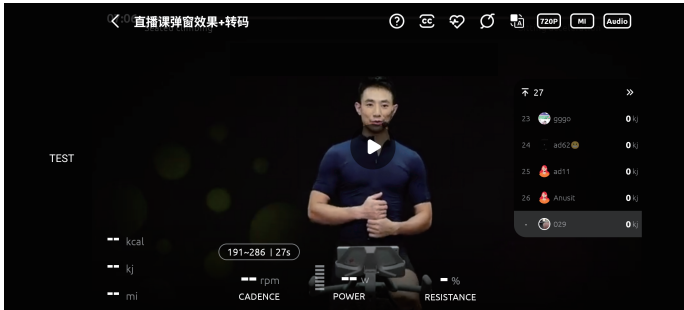
## APP-Mitgliedschaft kaufen

Öffnen Sie die APP und gehen Sie zu „Startseite“ – „Einstellungen“ – „Mitgliedsrechte“, und folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm, um den Mitgliedschafts Kauf abzuschließen.

# APP-Benutzungsanleitung

## Über die Einheitenumschaltung

↓ — **MI** Imperiale Einheiten



↓ — **KM** Metrische Einheiten



Rufen Sie im APP-Trainingsmodus oder auf der Kursseite die Funktion auf und klicken Sie oben rechts auf die Taste **MI** / **KM** , um die Geschwindigkeits- und Entfernungseinheiten automatisch umzuschalten.

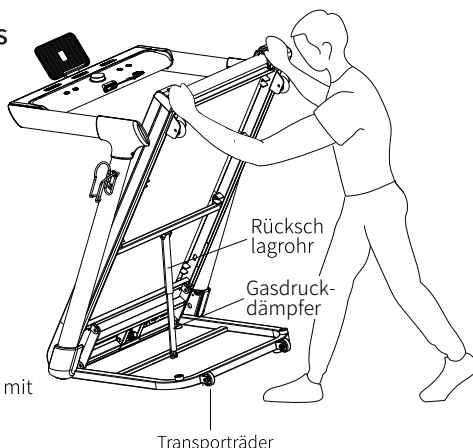
\*Die obigen Abbildungen dienen nur als Referenz. Da die Software kontinuierlich aktualisiert und weiterentwickelt wird, beziehen Sie sich bitte auf die tatsächliche Nutzung.

# Gebrauchsanweisung für das Laufband

## Falten und Bewegen des Laufbands

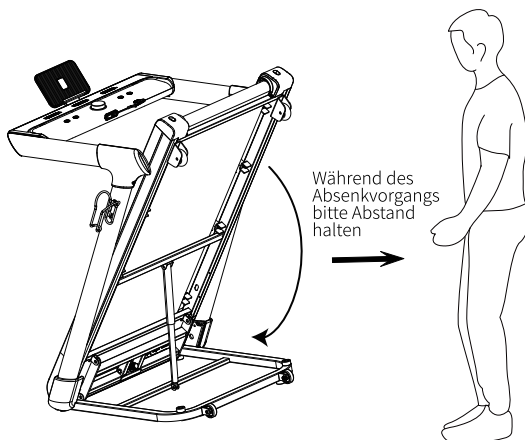
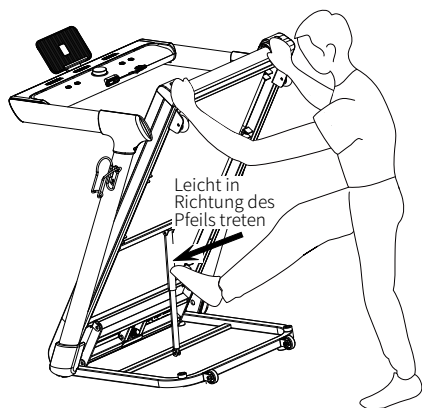
### • Falten des Laufbands

1. Trennen Sie das Gerät unbedingt vom Stromnetz, bevor Sie mit dem Falten beginnen.
2. Überprüfen Sie, ob die Neigung des Laufbands auf der niedrigsten Stufe steht.
3. Heben Sie das Laufdeck in die aufrechte Position – das Rückschlagrohr rastet automatisch auf dem Gasdruckzylinder ein.
4. Überprüfen Sie, ob das Rückschlagrohr korrekt auf dem Gasdruckzylinder eingearastet ist.



### • Entfalten des Laufbands

1. Wählen Sie zum Entfalten des Laufbands einen Ort mit einem Abstand von etwa 1 Meter zur Steckdose, auf einem ebenen Boden ohne sonstige Hindernisse.
2. Halten Sie beim Entfalten des Laufbands das Laufdeck mit beiden Händen fest, treten Sie mit dem Fuß gegen das Rückschlagrohr – das Laufdeck senkt sich dann automatisch langsam bis zum Boden ab. Halten Sie sich dabei unbedingt etwa 1 Meter vom Gerät entfernt, bis es vollständig entfaltet ist.

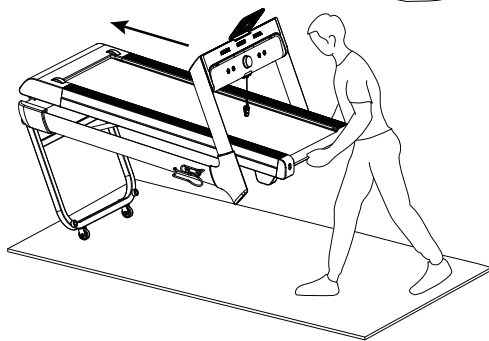


### • Bewegung des Laufbands

Beim Bewegen des Geräts ist Folgendes zu beachten:

1. Der Netzschalter des Laufbands ist ausgeschaltet.
2. Der Netzstecker wurde aus der Steckdose gezogen.
3. Der Rahmen ist vollständig zusammengeklappt.

Nachdem Sie die oben genannten Punkte bestätigt haben, halten Sie mit einer Hand das hintere Ende des Laufbands und mit der anderen den Griff auf derselben Seite, neigen Sie das Gerät um 40–50° nach vorne in Richtung Brust, um es langsam zu bewegen.



# Regelmäßige Wartung

---

## • Schmierung

Nach einer gewissen Nutzungszeit muss das Laufband mit dem mitgelieferten Methylsilikonöl geschmiert werden.

Empfehlung: Weniger als 3 Stunden Nutzung pro Woche

4–7 Stunden Nutzung pro Woche

Mehr als 7 Stunden Nutzung pro Woche

einmal alle 5 Monate schmieren

einmal alle 2 Monate schmieren

einmal im Monat schmieren

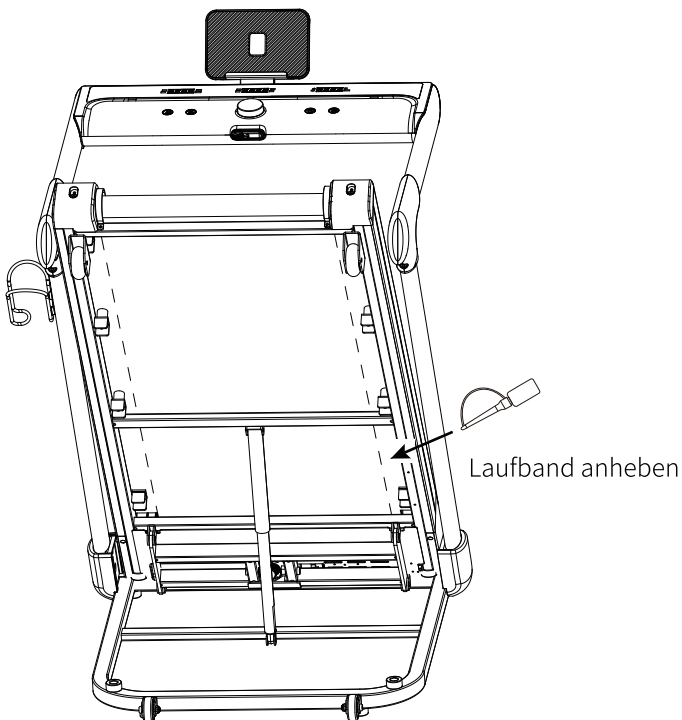
**Achtung: Eine übermäßige Schmierung ist zu vermeiden – mehr Schmiermittel ist nicht gleich besser. Eine angemessene Schmierung ist entscheidend für die Lebensdauer des Laufbands.**

## • Wie erkennt man, ob erneut Schmiermittel aufgetragen werden muss

Heben Sie einfach das Laufband an und versuchen Sie, mit der Hand die Mitte der Rückseite des Laufbands zu berühren. Wenn sich dabei Silikon (leicht feucht) an Ihrer Hand befindet, ist kein weiteres Schmieren erforderlich. Ist das Laufdeck jedoch trocken und bleibt kein Silikon an der Hand haften, muss Schmiermittel nachgetragen werden.

## • Schritte zum Auftragen des Schmiermittels auf das Laufdeck

Stoppen Sie den Betrieb des Laufbands, klappen Sie das Gerät zusammen und heben Sie den Laufgurt auf der Rückseite des Hauptgestells leicht an. Führen Sie das Schmiermittel so weit wie möglich in die Mitte des Laufgurts ein und sprühen Sie das Silikonöl auf die Innenseite des Gurts, sodass beide Seiten mit Silikon bedeckt sind. Lassen Sie das Laufband mit einer Geschwindigkeit von 1 km/h (0,6 mph) laufen, damit sich das Silikon gleichmäßig verteilt, und treten Sie dabei leicht von links nach rechts auf das Band. Nach einigen Minuten wird das Silikon vollständig vom Laufband aufgenommen. (Siehe Abbildung)



# Regelmäßige Wartung

## • Einstellung der Laufbandspannung

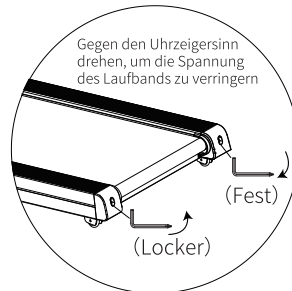
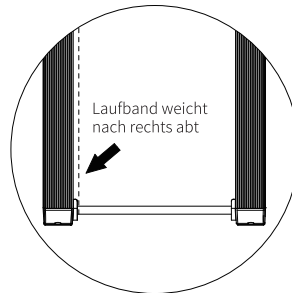
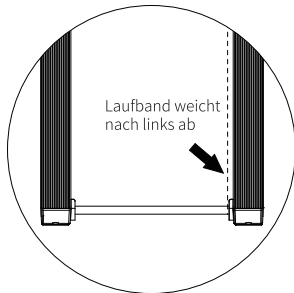
Wenn beim Laufen ein Rutschen oder ein kurzer Stopp auftritt, stellen Sie die Justierschrauben des Laufbands beidseitig synchron im Uhrzeigersinn jeweils um eine halbe Umdrehung nach. Ist das Laufband zu locker, kann es beim Auftreten auf dem Band zu einem Durchrutschen zwischen Band und Rolle kommen. Ist es jedoch zu straff gespannt, kann dies die Belastung des Motors erhöhen und zu Schäden am Motor, Laufband oder den Rollen führen.

## • Einstellung des Laufbandversatzes

Vor dem Verlassen des Werks und nach der Installation muss das Laufband bei allen Laufbändern justiert werden. Nach einer gewissen Nutzungsdauer kann es jedoch erneut zu einem Versatz des Laufbands kommen. Mögliche Ursachen dafür sind:

- ① Das Hauptgerät steht nicht stabil.
- ② Der Benutzer tritt beim Laufen nicht mittig auf das Laufband.
- ③ Der Benutzer belastet das Band mit ungleichmäßiger Beinkraft.

Wenn der Laufbandversatz durch menschliches Verhalten verursacht wird, lässt sich dieser häufig durch einige Minuten Leerlauf automatisch beheben. Falls keine automatische Rückstellung erfolgt, kann die mitgelieferte L-förmiger Kreuzschlitz-Sechskantschlüssel 6# (A) verwendet werden, um das Laufband schrittweise in halben Umdrehungen zu justieren.



Wenn das Laufband nach links abweicht, die linke Schraube im Uhrzeigersinn oder die rechte Schraube gegen den Uhrzeigersinn verstellen

Wenn das Laufband nach rechts abweicht, die rechte Schraube im Uhrzeigersinn oder die linke Schraube gegen den Uhrzeigersinn verstellen

### Hinweis:

Das Abweichen des Laufbands fällt nicht unter die Garantie. Der Benutzer ist verpflichtet, die Wartung gemäß der Anleitung selbst durchzuführen. Eine Abweichung kann das Laufband ernsthaft beschädigen – daher ist eine rechtzeitige Erkennung und Korrektur unbedingt erforderlich.



# Häufige Fehler und deren Behebungsmethoden

## Beschreibung der Fehlermeldungen für das bürstenlose Laufbandsystem:

Fehlercode	Bedeutung des Fehlercodes	Behebungsmethode für den Fehlercode
------------	---------------------------	-------------------------------------

E01: Hinweis auf eine abnormale Kommunikation zwischen Konsole und Steuerplatine

E01	Verbindungsstecker des Steuerkabels (oben/unten) ist locker	Verbindungsstecker erneut befestigen
	Steuerkabel (oben/unten) defekt	Steuerkabel (oben/unten) austauschen
	Konsole defekt	Konsole austauschen
	Steuerplatine defekt	Steuerplatine austauschen

E02: Hinweis auf Überspannungsschutz des unteren Steuerstromkreises

E02	Netzspannung instabil, Spitzenspannung zu hoch	Externen Filter-/Spannungsstabilisator hinzufügen
	Steuerplatine defekt	Untere Steuerung austauschen, zur Reparatur einsenden

E03: Hinweis auf Unterspannungs-schutz des unteren Steuerstromkreises

E03	Netzspannung instabil, Spitzenspannung zu niedrig	Externen Filter-/Spannungsstabilisator hinzufügen
	Steuerplatine defekt	Untere Steuerung austauschen, zur Reparatur einsenden

E04: Hinweis auf Unterbrechung im Hauptmotorstromkreis

E04	Hauptmotorkabel nicht angeschlossen oder lose	Hauptmotorkabel neu befestigen
	Unterbrechung im Hauptmotor, defekt	Motor austauschen
	Unterbrechung im Steuergerät, defekt	Steuerplatine austauschen
	Hauptmotor durch Blockierung beschädigt	Motor austauschen

E05: Hinweis auf abnormalen Strom-ADC-Wert

E05	Laufbandbelastung überschreitet den Nennbetriebsstrom des Motors	Empfehlung: Betrieb innerhalb des Nennstrombereichs des Motors
	Strukturproblem zwischen Laufband und Motor führt zu Widerstand oder Blockierung	Überprüfen, ob die Laufbandstruktur korrekt ist
	Strombegrenzungssystem des unteren Controllers defekt	Controller ersetzen, zur Wartung geben

# Häufige Fehler und deren Behebungsmethoden

---

E06: Hinweis auf abnormale Spannungs-ADC-Erkennung

E06	Netzspannung instabil, Spitzenspannung zu hoch	Externen Filter-/Spannungsstabilisator hinzufügen
	Falscher Wert für Raddurchmesser eingestellt	Raddurchmesser neu einstellen, möglichst Nennspannung des Motors nicht überschreiten
	Steuerplatine defekt	Untere Steuerung austauschen, zur Reparatur einsenden

E08: Dreiphasenstromabweichung für 3 Sekunden größer als der eingestellte Wert ist

E08	Hauptmotor defekt	Motor austauschen
	Steuergerät schwer beschädigt	Steuergerät austauschen

E11: Zeigt eine Abweichung an, die den eingestellten maximalen Strom überschreitet

E11	Hauptmotor defekt	Motor austauschen
	Steuergerät schwer beschädigt	Steuergerät austauschen

E13: Hinweis auf fehlerhafte Hall-Signale oder Zeitabweichung

E13	Hauptmotor defekt	Motor austauschen
	Steuergerät schwer beschädigt	Steuergerät austauschen

E14: Hinweis auf überhöhte Temperatur des Controllers

E14	Die Temperatur des Controllers ist zu hoch	Gerät mindestens 1 Stunde ruhen lassen
-----	--	--

E15: Hinweis auf Schutzmeldung bei Durchbruch des Leistungstransistors

E15	Leistungstristor durchgebrannt, Controller defekt	Controller ersetzen
-----	---	---------------------

E17: Hinweis auf zu große Hall-Signaldifferenz

E17	Steuergerät schwer beschädigt	Steuergerät austauschen
-----	-------------------------------	-------------------------

E18: zeigt eine Fehlermeldung während des Kalibrierungsprozesses der Steigung an

E18	Fehler in der Anschlussleitung des Steigungsmotors	Verbindungskabel prüfen (insgesamt 4 Kabel)
	Fehler am Steigungsmotor	Steigungsmotor ersetzen
	Kalibrierungsfehler	Erneut kalibrieren

# Häufige Fehler und deren Behebungsmethoden

---

E19: zeigt eine Fehlermeldung für den Steigungsmotor an

E19	Fehler in der Anschlussleitung des Steigungsmotors	Verbindungskabel prüfen (insgesamt 4 Kabel)
	Fehler am Steigungsmotor	Steigungsmotor ersetzen
	Kalibrierungsfehler	Erneut kalibrieren

----: Hinweis: Erinnerung, dass das Sicherheitsschloss der elektronischen Anzeige nicht richtig platziert ist

----	Roter Gauss-Magnet abgefallen	Magnet neu einsetzen
	Sicherheitsschlüssel nicht korrekt eingesetzt	Sicherheitsschlüssel neu einsetzen. Wenn weiterhin ungültig, bitte Kundendienst kontaktieren

**Achtung:** Die oben genannten Schritte nur im stromlosen Zustand durchführen.

## Erdungsanleitung

---

1. Dieses Produkt muss geerdet werden. Falls das Laufband eine Fehlfunktion oder Beschädigung aufweist, kann das Erdungskabel einen Stromkreis mit dem geringsten Widerstand bilden, wodurch der Strom in die Erde abgeleitet wird und das Risiko eines Stromschlags verringert wird. Dieses Produkt ist mit einem Kabel ausgestattet, das einen Leiter und einen Erdungsstecker zur Erdung des Geräts enthält.
2. Der Stecker muss in eine Steckdose eingesteckt werden, die den örtlichen Vorschriften und Erdungsanforderungen entspricht.
3. Eine unsachgemäße Verbindung des Erdungsleiters des Geräts kann zu einem Stromschlag führen. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet ist, wenden Sie sich bitte an einen qualifizierten Elektriker oder Servicetechniker. Ändern Sie den mitgelieferten Stecker nicht eigenmächtig. Wenn der Stecker nicht in die Steckdose passt, lassen Sie die Steckdose von einem qualifizierten Elektriker entsprechend anpassen.

# Aufwärmen

Vor dem Training ist es am besten, Dehnübungen zu machen. Warme Muskeln dehnen sich leichter, daher sollten Sie sich zunächst 5 bis 10 Minuten aufwärmen. Danach stoppen Sie und dehnen Sie sich wie folgt – 5 Mal für 10 Sekunden oder länger an jedem Bein, und wiederholen Sie dies am Ende der Übung.

## 1. Dehnen durch Berühren der Zehen

Stellen Sie sich mit leicht gebeugten Knien und nach vorne bewegenden Hüften hin. Berühren Sie Ihre Zehen so weit wie möglich, während Sie Ihren Rücken und Ihre Schultern entspannen. Halten Sie diese Haltung für 15 Sekunden und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie die Übung dreimal. Dehnbare Bereiche: Bänder, innere Teile der Knie und Rücken. (Siehe Abbildung 1)

## 2. Dehnübung für Bänder

Setzen Sie sich mit einem gestreckten Bein nach vorne. Legen Sie die andere Fußsohle nah an Ihren Körper und auf die Innenseite des Oberschenkels des gestreckten Beins. Berühren Sie Ihre Zehen so weit wie möglich. Halten Sie diese Haltung für 15 Sekunden und entspannen Sie sich dann. Dehnen Sie beide Beine jeweils drei Mal. Dehnbare Bereiche: Bänder, Rücken und Leiste. (Siehe Abbildung 2)

## 3. Waden-/Fersen-Dehnübung

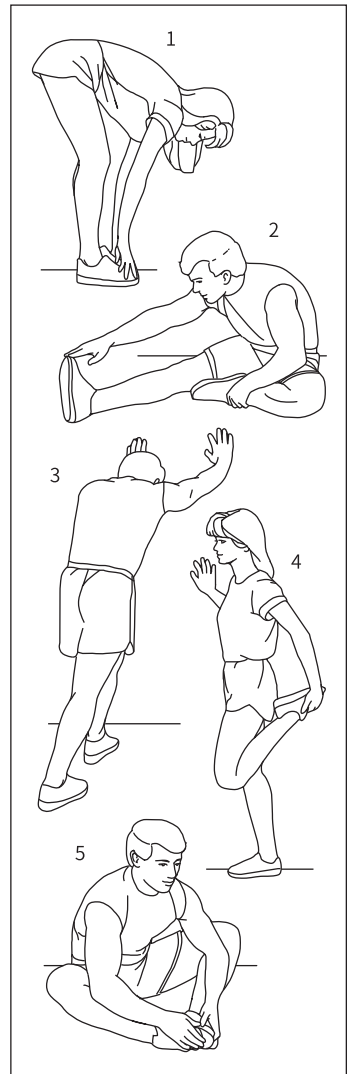
Stellen Sie sich mit einer Hand an der Wand für die Balance hin und greifen Sie mit der anderen Hand nach Ihrem Fuß. Ziehen Sie die Ferse so nah wie möglich an das Gesäß. Halten Sie diese Position für 15 Sekunden und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie die Übung dreimal für jedes Bein. Dehnbare Bereiche: Quadrizeps und Hüftmuskeln. (Siehe Abbildung 3)

## 4. Dehnübung für den Quadrizeps femoris

Stellen Sie sich mit einer Hand an der Wand für die Balance hin und greifen Sie mit der anderen Hand nach Ihrem Fuß. Ziehen Sie die Ferse so nah wie möglich an das Gesäß. Halten Sie diese Position für 15 Sekunden und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie die Übung dreimal für jedes Bein. Dehnbare Bereiche: Quadrizeps und Hüftmuskeln. (Siehe Abbildung 4)

## 5. Dehnübung für die Innenseiten der Oberschenkel

Setzen Sie sich mit den Fußsohlen zusammen und den Knien nach außen gedreht. Bringen Sie Ihre Füße so nah wie möglich an die Leiste. Halten Sie diese Position für 15 Sekunden und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie die Übung dreimal. Dehnbare Bereiche: Quadrizeps und Hüftmuskeln. (Siehe Abbildung 5)



Hinweis: Dieses Produkt ist ein Ganzkörpertrainingsgerät. Bitte folgen Sie den oben genannten Schritten, um Aufwärmübungen durchzuführen.

# Haftungsausschluss

---

Willkommen zu besuchen: [www.jasport.de](http://www.jasport.de)

## Hersteller:

FUJIAN YESOUL HEALTH TECHNOLOGY CO., LTD  
RM B616, NO.1 Building, Strait Economic and Trade  
Plaza, Fuzhou Free Trade Zone, Fujian, China

## Importeur und Händler in Europa:

JASPORT Brands Holding GmbH  
Rehmendamm 20, 21217 Seevetal, Deutschland

## Haftungsausschluss

Die in diesem Handbuch enthaltenen Informationen dienen lediglich als Referenz. Das oben beschriebene Produkt kann aufgrund der kontinuierlichen Forschungs- 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.



# EG-Konformitätserklärung

Gemäß der folgenden Richtlinie(n):  
Richtlinie 2014/53/EU

Hiermit wird erklärt, dass:  
Gerät: YESOUL LAUFBAND

Modellnummer: YS-TT3 (T3, T3S, T3PRO, T3SPRO, T3PLUS, T3SPLUS)

Mit den anwendbaren Anforderungen der folgenden Dokumente übereinstimmt:

ETSI EN 300 328 V2.2.2  
ETSI EN 300 440 V2.2.1  
ETSI EN 301 489-1 V2.2.3  
ETSI EN 301 489-3 V2.3.2  
ETSI EN 301 489-17 V3.2.4  
EN 60335-1:2012+AC:2014+A11:2014+A13:2017+ A1:2019+A14:2019  
+A2:2019+A15:2021 +A16:2023  
EN 62233:2008  
EN IEC 62311:2020; EN 50665:2017

Hiermit wird erklärt, dass das oben genannte Gerät so konstruiert wurde, dass es die einschlägigen Abschnitte der oben aufgeführten Normen erfüllt.  
Das Gerät entspricht allen anwendbaren grundlegenden Anforderungen der Richtlinien.

Unterzeichnet von: FUJIAN YESOUL HEALTH TECHNOLOGY CO., LTD

Adresse: 29. Stock, Shenghui International Building, Nr. 169 Qianheng Road,  
Stadtbezirk Jin'an, Stadt Fuzhou, Provinz Fujian, China

Unterschrift: 洪文滨

Position: Manager

Datum: 29. September 2025

