

# LAUFBAND

## Bedienungsanleitung



# INHALT

<b>TECHNISCHE DATEN</b>	<b>2</b>
<b>SICHERHEITSHINWEISE</b>	<b>3</b>
<b>AUFBAU &amp; INBETRIEBNAHME</b>	<b>4</b>
<b>BETRIEBSANLEITUNG</b>	<b>6</b>
<b>WARTUNG</b>	<b>8</b>
<b>PACKLISTE</b>	<b>11</b>
<b>FEHLERBEHEBUNG</b>	<b>11</b>
<b>KÖRPERFETT / BMI VERGLEICHSTABELLE</b>	<b>12</b>

## TECHNISCHE DATEN

**Geschwindigkeiten:** 0.5 - 16 km/h

**Steigungen:** 0 - 15%

**Input Spannung:** 220V (50Hz / 60Hz)

**Distanzen:** 00.0 - 99.9 km

**Zeitmessung:** 00:00 - 99:59 (min:sec)

**Maximal zugelassenes Gewicht:** 120 kg

Die Armlehne kann auf Dauer Sauerstoff-Anionen freisetzen.

Sauerstoff-Anionen können den Raum von schädlichem Gas befreien, antibakteriell wirken, die Luft klären, Zellen aktivieren, den Kreislauf unterstützen, Müdigkeit beheben, den Schlaf verbessern, die Immunisierung steigern, usw.

# SICHERHEITSHINWEISE

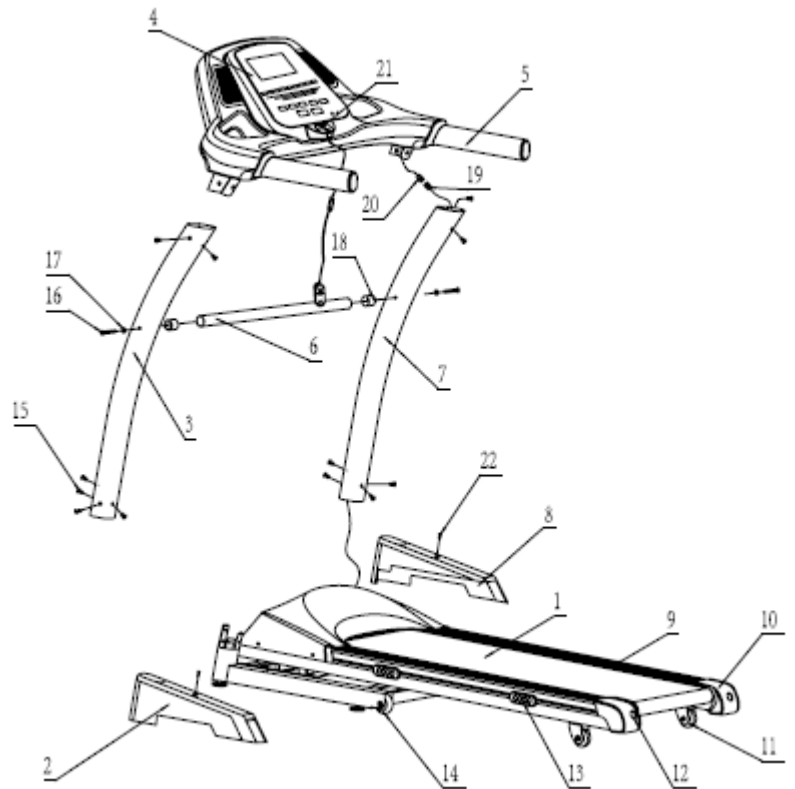
**Freundliche Erinnerung:** Sollten sich aufgrund der technischen Weiterentwicklung Änderungen ergeben, liegen alle Rechte zur Interpretation bei unserem Unternehmen.

## WARNUNGEN

- Bitte lesen Sie die Bedienungsanleitung sorgfältig durch und halten Sie sich an die Regeln, wenn Sie das Gerät bedienen.
- Das Laufband muss gefaltet und gesichert sein, bevor Sie es bewegen oder transportieren. Berühren Sie nicht das Sicherheitsschloss, wenn Sie das Gerät bewegen. Bewegung und Transport ist strikt untersagt, wenn das Laufband aufgebaut oder nicht gesichert ist.
- Berühren Sie bitte nicht die Armlehnen mit Ihren Fingern, wenn Sie den Rahmen öffnen oder falten.
- Halten Sie Kinder fern vom gefalteten oder aufgebauten / in Gebrauch befindlichen Gerät. Kinder oder Haustiere sollten einen Abstand von 3 Metern nicht unterschreiten. Bewahren Sie den Sicherheitsschlüssel an einem für Kinder unzugänglichen Ort auf.
- Es ist wichtig, dass Sie Ihr Trainingsprogramm mit einem Arzt abstimmen, insbesondere wenn Sie über 35 Jahre alt sind und/oder medizinisch vorbelastet.
- Das Laufband sollte nicht draußen oder z.B. in einer Garage benutzt werden. Vermeiden Sie Wasser, Staub und Feuchtigkeit, stellen Sie keine Gegenstände auf oder in das Gerät.
- Der Untergrund sollte eben sein, das Laufband muss sicher und stabil stehen, alle Füße auf der Erde.
- Das Kabel sollte mit einer geerdeten Stromleitung verbunden sein, vermeiden Sie möglichst, noch andere elektrischen Geräte auf derselben Leitung zu benutzen.
- Tragen Sie Sportkleidung und entsprechende Schuhe, wenn Sie das Laufband benutzen. Nutzen Sie es niemals barfuß.
- Nutzen Sie das Gerät nicht mit mehreren Personen gleichzeitig.
- Starten Sie die Maschine nicht, wenn Sie auf dem Band stehen. Stellen Sie sich auf die Trittplächen und halten Sie die Armlehnen fest, bevor Sie anfangen zu trainieren.
- Sollten Sie technische Probleme feststellen oder sich körperlich unwohl fühlen, drücken Sie STOP oder verlassen Sie das Gerät einfach über eine Seite, während Sie auf den Trittplächen stehen und die Armlehnen umfassen.
- Der Puls-Sensor ist kein medizinisches Gerät, die Messwerte dienen nur als Richtwert.
- Personen mit Herzleiden sollten das Laufband niemals allein benutzen und die automatische Geschwindigkeitseinstellung nicht benutzen.
- Passen Sie die Laufgeschwindigkeit an Ihre Kondition an. Klären Sie das Trainingsprogramm mit Ihrem Arzt ab.
- Bitte schalten Sie das Gerät ordnungsgemäß ab, wenn Sie Ihr Training beenden.
- Das Laufband sollte an einem verhältnismäßig geräumigen Ort gelagert werden, ohne herumliegende Kleinteile. Garantieren Sie einen Sicherheitsbereich von 2m x 1m.
- Kinder sollten das Laufband niemals alleine benutzen, nur unter Anleitung und Aufsicht eines Erwachsenen.
- Ziehen Sie nach Trainingsende den Stecker und bewahren Sie ihn so auf, dass Kinder ihn nicht finden und die Maschine versehentlich starten können.
- Überlastung wird den Motor und Controller stark beeinträchtigen und lässt die Bauteile schnell verschleißen. Vermeiden Sie eine andauernde Überbeanspruchung des Geräts.
- Staub wird den Sensor beeinträchtigen, halten Sie das Laufband und die Umgebung daher staubfrei.
- Statische Aufladung wird die Elektronik stören und ggf. beschädigen. Achten Sie darauf, den Raum im Winter leicht feucht zu halten.
- Berühren Sie keine beweglichen Teile.
- Halten Sie den Schwerpunkt Ihres Körpers während des Trainings im vorderen Drittel oder der vorderen Hälfte des Laufbands, möglichst nah an der Front des Geräts.
- Langes Haar sollte während des Laufens zusammengebunden werden.

# AUFBAU & INBETRIEBNAHME

Nr.	Bezeichnung	Einheit	Menge
1	Haupttrahmen	Stk.	1
2	Linke Grundgerüst Abdeckung	Stk.	1
3	Linke Stütze	Stk.	1
4	Display/ Konsole	Stk.	1
5	Haltegriffe	Set	1
6	Stützenquerverbindung	Stk.	1
7	Rechte Stütze	Stk.	1
8	Rechte Grundgerüst Abdeckung	Stk.	1
9	Seitenschienen	Stk.	2
10	Hinteres Endkappen Set	Set	1
11	Hintere Rollen	Stk.	2
12	Laufband Einstellschraube	Stk.	2
13	Dämpfungslager	Stk.	4
14	Vordere Rollen	Stk.	2
15	Rundkopfschrauben M8x16	Stk.	12
16	Rundkopfschrauben M8x60	Stk.	2
17	Unterlegscheibe gebogen Ø8	Stk.	2
18	Kunststoff Kappe	Stk.	2
19	Steuerkabel mit Buchse	Stk.	1
20	Steuerkabel mit Stecker	Stk.	1
21	Sicherheits-Clip	Stk.	1
22	Selbstschneidende Schraube M4x16	Stk.	2

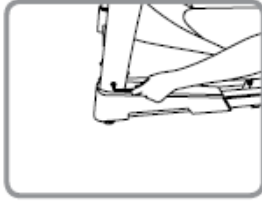


## AUFBAU-TIPPS:

1) Um Fehler beim Aufbau besser korrigieren zu können, ziehen Sie die Schrauben und Bolzen nicht ganz fest, bevor das Laufband komplett montiert ist.

2) Lockern Sie die Transportsicherung zwischen Haupttrahmen und Grundgerüst, nachdem Sie es aufgebaut haben, und bewegen Sie es dann in die richtige Position.

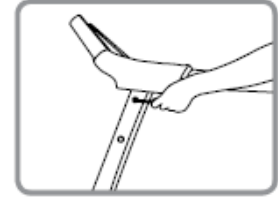
## SCHRITT FÜR SCHRITT



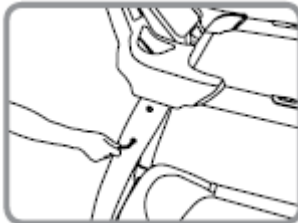
1. Verlegen Sie das Steuerkabel (19) durch die rechte Stütze (7), verbinden Sie die Stützen (3+7) und den Hauptrahmen (1) mit den M8x16 Schrauben. Dann stecken Sie die linken und rechten Abdeckungen (2+8) auf die entsprechenden Stützen.



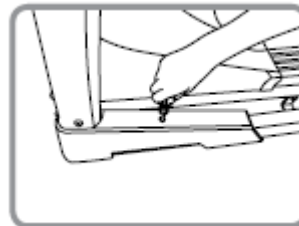
2. Verbinden Sie die Steuerkabel (19+20) zwischen der Stütze (7) und der Konsole (1).



3. Fixieren Sie die Konsole (4) und die Stützen (3+7) mit Rundkopfschrauben M8x16 (15).



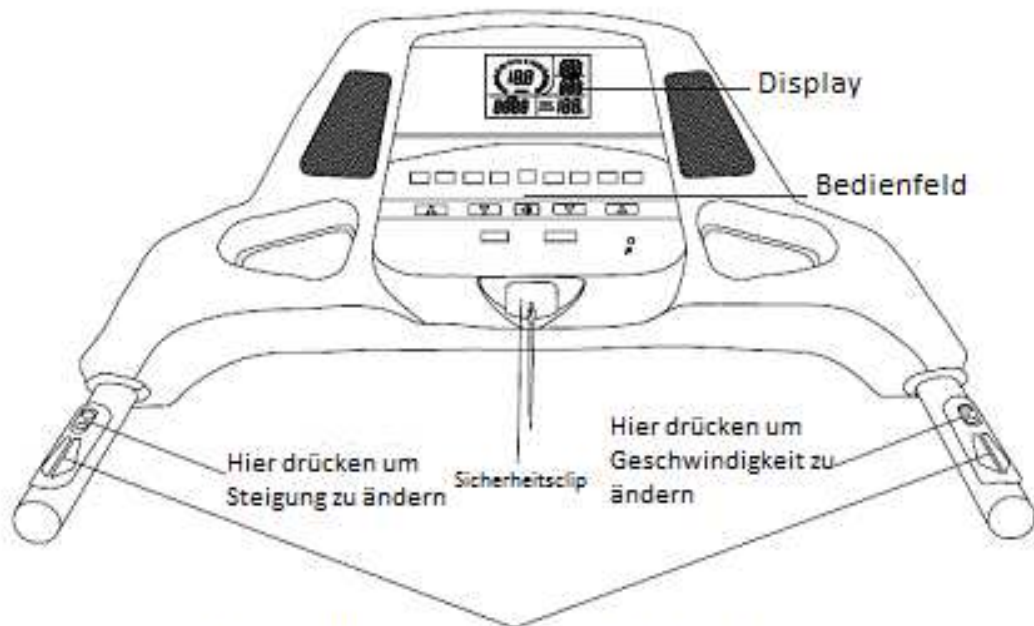
4. Verbinden Sie die Stützenquerverbindung (6) und die Stützen (3+7) mit Rundkopfschrauben M8x60 (16), gebogenen Unterlegscheiben Ø8 (17) und den Kunststoff Kappen (18).



5. Versichern Sie sich, dass alle Schrauben festgezogen sind, dann fixieren Sie die Grundgerüst Abdeckungen (2+8) mit den selbstschneidenden Schrauben M4x16 (22) und entfernen Sie die Transportsicherung.

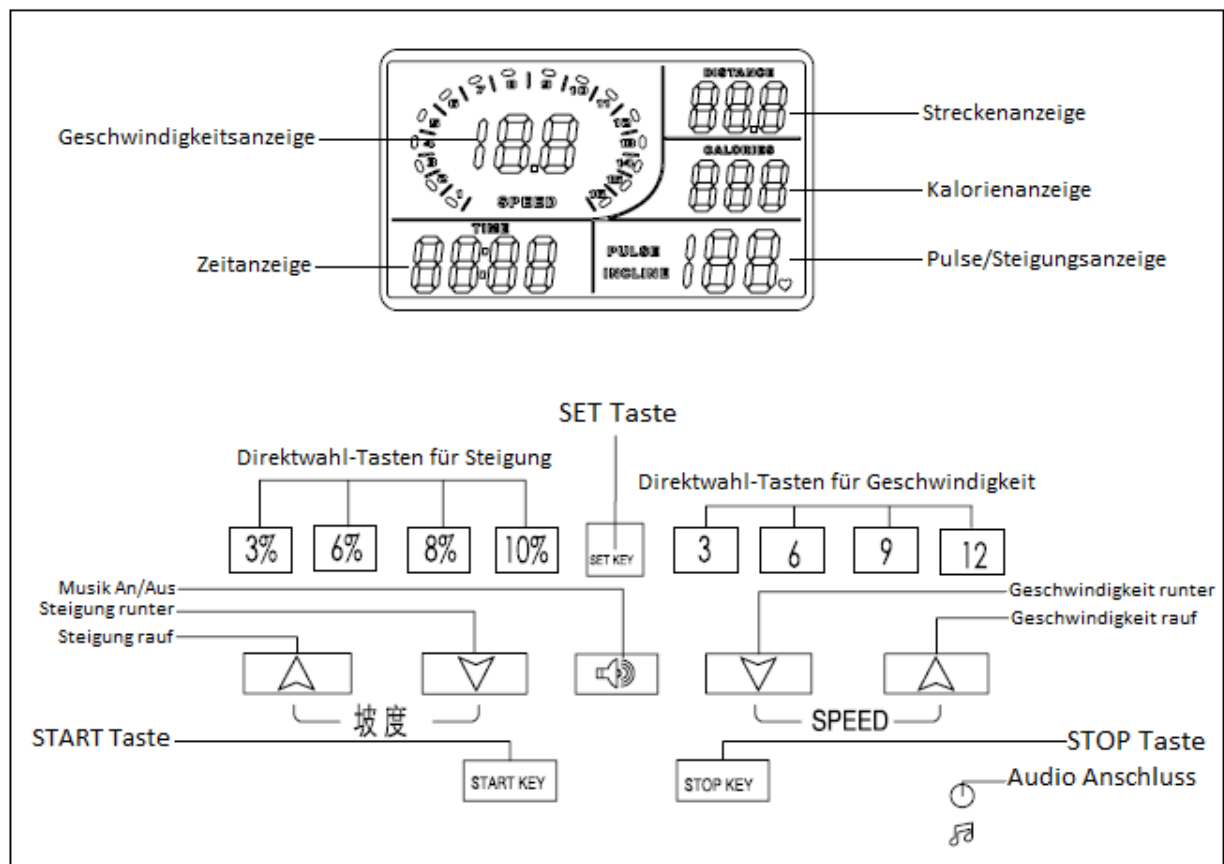
# BETRIEBSANLEITUNG

## KONSOLE:



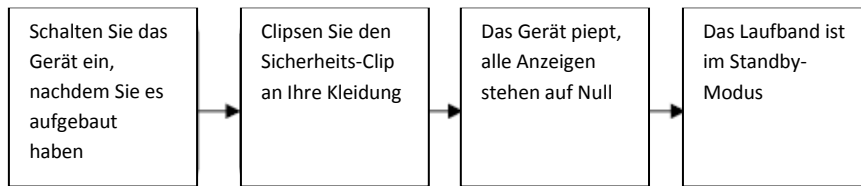
Hand-Pulssensoren beide greifen um Puls zu prüfen

## DISPLAY:

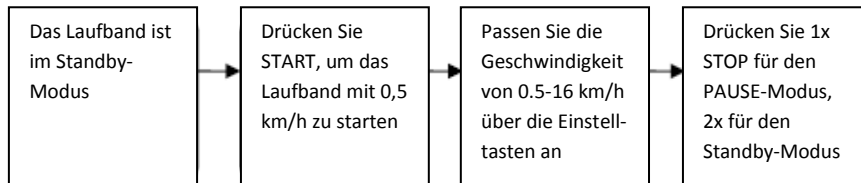


## PROGRAMME:

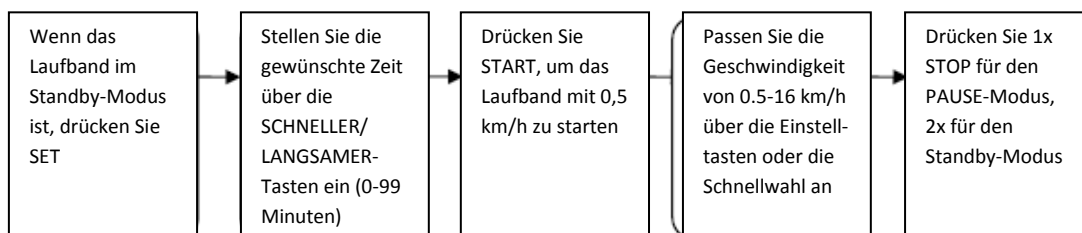
### Vorbereitung



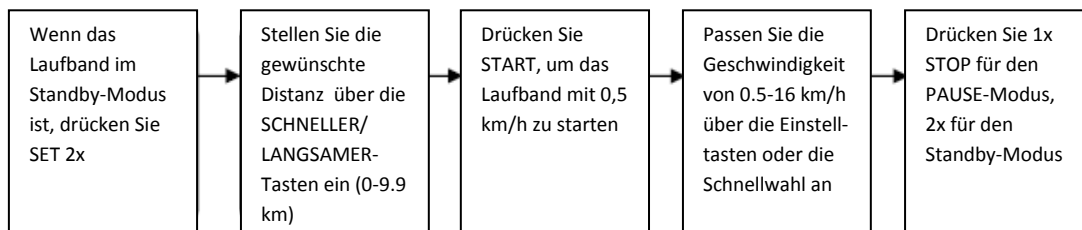
### 2. Normaler Modus



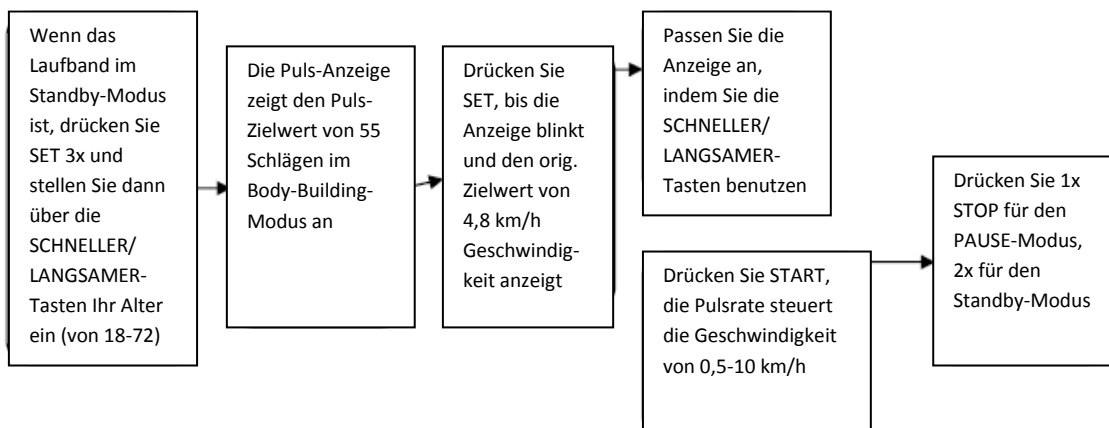
### 3. Countdown-Zeitprogramm



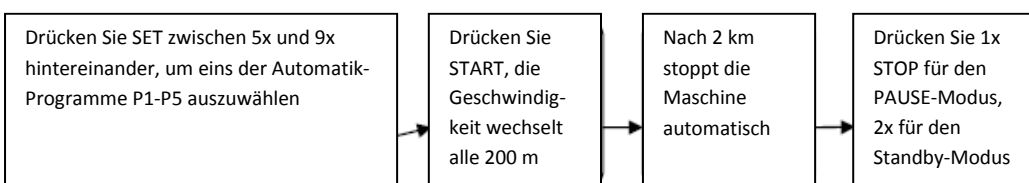
### 4. Countdown-Distanzprogramm



### 5. Bodybuilding-Modus



### 6. Automatik-Modus für variable Geschwindigkeiten



## **PULS-TEST:**

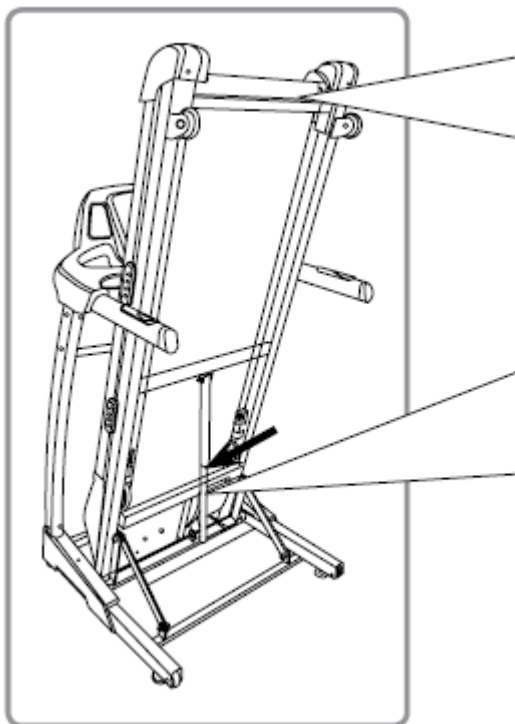
Wenn das Laufband im Standby-Modus ist oder mit einer geringen Geschwindigkeit läuft, greifen Sie den Handpuls-Sensor oder die Armlehne, um Ihren Puls zu testen.

## **FALTMECHANISMUS:**

### **WARNUNG:**

Bevor Sie das Gerät zusammenfalten, versichern Sie sich, dass es ausgeschaltet und vom Strom getrennt ist. Die Steigung muss auf null stehen. Wenn die Steigung nicht auf null steht, falten Sie das Gerät nicht.

Berühren Sie während des Faltens oder Aufbaus nicht die Armlehnen, um sich nicht die Finger einzuklemmen.



Wenn Sie den Hauptrahmen zusammenklappen, greifen Sie die Traverse auf der Rückseite des Rahmens und heben Sie es an, bis der Sperrmechanismus automatisch greift (versichern Sie sich, dass er eingerastet ist).

Wenn er zusammengefaltet ist, wird der Rahmen durch die Hydraulik langsam abgesenkt, wenn Sie mit dem Fuß den Sperrmechanismus lösen.

# **WARTUNG**

## **1. LAUFLÄCHE UND LAUFBAND**

Das motorisierte Laufband benutzt ein speziell importiertes Laufband mit geringerem Reibungswert und höherer Spannungsintensität. Die Lauffläche ist mit speziellem doppeltem Stoßabsorbtions System ausgestattet. Ihre besondere Geschmeidigkeit und der verringerte Verschleiß sorgen für eine ruhige und gleichmäßige Laufleistung.

Die regelmäßige Pflege des Laufbandes verlängert seine Lebenszeit. Reinigen Sie das ausgeklappte Laufboard auf beiden Seiten des Laufbands und Fußgürtels. Vermeiden Sie Staubansammlungen und Fremdkörper unter dem Laufband. Benutzen Sie ein feuchtes Tuch, wenn nötig. Lassen Sie kein Wasser in das Gerät oder unter das Laufband laufen.



## 2. FETTEN

Die Lauffläche / das Laufband muss nach einer Zeit mit einem speziellen Mittel gefettet werden. Gehen Sie wie folgt vor:

- (1) Lösen Sie die beiden Einstellschrauben auf beiden Seiten mit einem Inbusschlüssel, um das Laufband zu lockern.
- (2) Fetten Sie die Trainingszone von der Lauffläche gleichmäßig.
- (3) Passen Sie das Laufband wieder auf den Originalzustand an.
- (4) Lassen Sie das Laufband für einige Zeit in niedriger Geschwindigkeit laufen, nachdem Sie das Laufband wieder befestigt haben.

Empfehlung:

Wenn Sie das Gerät weniger als 3 Stunden pro Woche nutzen, fetten Sie alle 6 Monate.

Wenn Sie das Gerät 3 - 6 Stunden pro Woche nutzen, fetten Sie alle 3 Monate.

Wenn Sie das Gerät mehr als 6 Stunden pro Woche nutzen, fetten Sie jeden Monat.

Bitte beachten Sie: Regelmäßiges Fetten ist ein wichtiger Bestandteil, um das Laufband lange in einem guten Zustand zu halten!

## 3. REINIGUNG

Entfernen Sie regelmäßig Staub, insbesondere vom Netzteil, der Konsole und den Sensoren.

## 4. ABRIEB

Der Abrieb zwischen Laufband und Board wird sich drastisch erhöhen, wenn Staub dazwischen liegt oder zu wenig Fett vorhanden ist. Es kann im Zweifelsfall auch der Motor beschädigt werden. Zu hoher Abrieb hat folgende Auswirkungen:

- (1) Wenn das Gerät ausgeschaltet ist, kann das Laufband mit dem Fuß nicht oder nur schwer bewegt werden.
- (2) Der Motor Controller wird beschädigt und die Sicherung brennt durch.

## 5. ANPASSEN DES LAUFBANDS

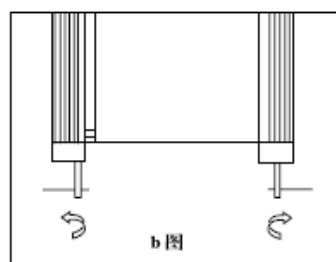
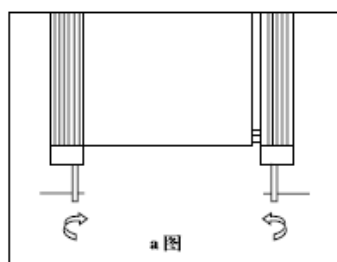
Nach einer gewissen Zeit kann das Laufband dezentriert sein. Dies kann durch folgende Gründe hervorgerufen werden:

- (1) Der Motor-Rahmen ist nicht beständig.
- (2) Der Nutzer läuft während des Trainings nicht in der Mitte des Laufbandes.
- (3) Die Kraft wird je Fuß unterschiedlich übertragen.

Wenn das Laufband schräg läuft, probieren Sie, es eine Weile laufen zu lassen, ohne darauf zu treten.

Wenn dies nicht funktioniert, versuchen Sie, den Laufband Regulator mit einem Inbusschlüssel um eine halbe Umdrehung zu drehen. Wenn das Laufband zu weit links ist, drehen Sie den linken Bolzen im Uhrzeigersinn oder drehen Sie den rechten Bolzen entgegen dem Uhrzeigersinn (Abbildung A).

Wenn das Laufband zu weit rechts ist, drehen Sie den rechten Bolzen im Uhrzeigersinn oder drehen Sie den linken Bolzen entgegen dem Uhrzeigersinn (Abbildung B).

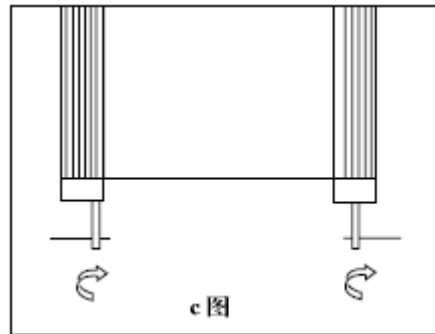


## 6. DEN LAUFGÜRTEL ANPASSEN

Nach einer Weile in Gebrauch kann das Laufband sich lockern und uns das Gefühl geben, als würden wir beim Laufen stoppen. Wenn dies passiert, korrigieren Sie die Bolzen des Laufbandes und gleichen Sie beide Seiten aneinander an, indem Sie die Laufband Einstellschraube eine halbe Umdrehung drehen (Abbildung C).

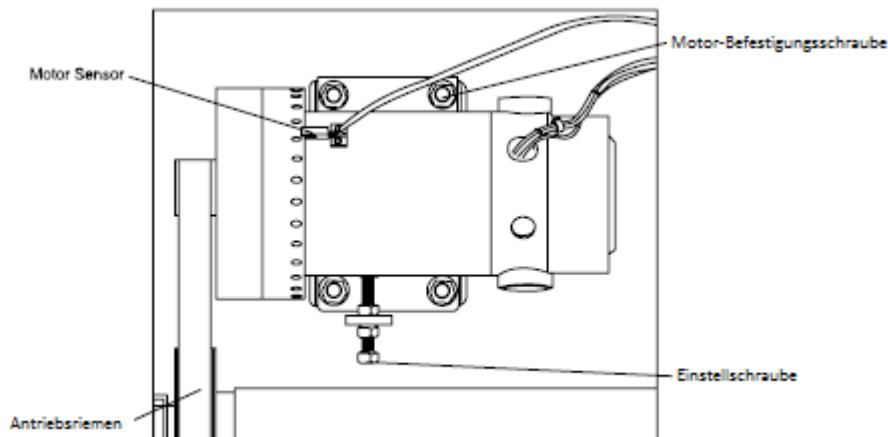
Wenn das Laufband zu locker ist, wird es beim Auftreten hin und her rutschen.

Wenn es zu fest ist, kann es den Motor, das Laufband, den Roller usw. beschädigen.



## 7. ANPASSEN DES MOTORRIEMENS

Nach einer Weile in Gebrauch wird sich der Riemen lockern und rutschen. Dies kann durch die folgenden Schritte behoben werden:



1. Lösen Sie die Schraube vom Motor
2. Drehen Sie die Einstellschraube mit dem Schlüssel.
3. Passen Sie den Riemen an, bis er nicht mehr rutscht.
4. Wenn dies geschehen ist, sichern Sie alle Schrauben.

# PACKLISTE

<i>Nr.</i>	<i>Bezeichnung</i>	<i>Einheit</i>	<i>Menge</i>
1	Hauptrahmen	Set	1
2	Stützen	Set	1
3	Grundgerüst Abdeckung	Set	1
4	Konsole	Stk.	1
5	Sicherheitsschalter	Stk.	1
6	Aufbau Zubehör	Set	1
7	Silicon Öl	Flasche	1
8	Stromkabel	Stk.	1
9	Bedienungsanleitung	Heft	1
10	Stützenquerverbindung	Stk.	1

# FEHLERBEHEBUNG

<i>Problem</i>	<i>Mögliche Gründe</i>	<i>Lösung</i>
Das Display zeigt nichts an, wenn das Gerät an- oder ausgeschaltet ist.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Das Stromkabel ist nicht richtig angeschlossen.</li> <li>2. Der Verbindungsstecker zur Konsole ist nicht richtig eingefügt.</li> <li>3. Die Sicherung ist beschädigt.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Schließen Sie das Kabel neu an.</li> <li>2. Verbinden Sie es noch einmal.</li> <li>3. Tauschen Sie die Sicherung.</li> </ol>
Das Gerät stoppt von allein. Alle Anzeigen sind normal.	Das automatische Sicherheitssystem.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Drücken Sie die STOP-Taste, dann starten Sie neu.</li> <li>2. Schalten Sie das Gerät komplett ab und schließen Sie es nach einer Minute neu an.</li> </ol>
Der Laufgürtel läuft nicht normal und gleichmäßig, obwohl alle Anzeigen normal sind.	Die Spannung ist zu niedrig.	Benutzen Sie das Gerät nur mit der entsprechenden Spannung.
Das Laufband läuft normal, wenn niemand darauf tritt, ansonsten rutscht oder wackelt es.	Checken Sie, ob das Laufband zu locker ist.	Passen Sie die Spannung des Laufbands entsprechend an.
Kein Display oder fehlerhaftes Display	Steckverbindung zur Konsole hat keine Funktion, durch äußere Störungen.	Schalten Sie das Gerät aus und starten Sie es nach einer Minute neu.

Durch mehrere Gründe sind die Messwerte des Geräts keine Grundlage, um unseren Gesundheitszustand 100% zuverlässig zu messen. Alle Daten sind lediglich Richtlinien.

**Schalten Sie das Gerät unmittelbar aus und wenden Sie sich an unseren Service, wenn Sie weitere Unterstützung benötigen. Wir helfen Ihnen schnellst- und bestmöglich weiter.**

# KÖRPERFETT VERGLEICHSTABELLE

## WEIBLICHE PERSONEN (kg)

Größe (cm)	152	156	160	162	164	166	168	170	172	176
Alter										
19	46	47	49	50	51	52	54	56	57	60
21	46	47	49	50	51	52	54	56	57	60
23	46	47	49	50	51	52	54	56	57	60
25	46	48	49	50	51	53	55	56	57	61
27	47	48	50	51	52	53	55	56	58	61
29	47	49	51	52	53	54	56	58	59	62
31	48	49	51	52	53	54	56	58	59	62
33	48	50	51	52	53	55	57	58	59	63
35	49	50	52	52	53	55	57	59	60	63
37	49	51	53	53	54	56	59	60	61	64
39	50	52	53	53	55	57	59	61	61	65
41	51	52	54	54	55	57	59	61	62	65
43	51	53	55	55	56	58	60	62	63	66
45	52	53	55	55	57	58	60	62	63	66
47	52	53	57	57	57	58	60	62	63	67
49	52	53	56	56	57	59	60	62	63	67
51	52	54	56	56	57	59	61	62	63	67
53	53	54	56	56	58	59	61	62	64	67
55	53	54	56	57	58	60	61	63	64	67
57	53	55	56	57	58	60	61	63	64	68
59	53	55	56	57	58	60	61	63	64	68
61	53	54	56	56	57	59	61	63	64	67
63	52	54	55	56	57	59	61	62	63	67
65	52	54	55	56	57	59	61	62	63	66
67	52	54	55	56	57	59	61	62	63	66
69	52	54	55	56	57	59	61	62	63	66

## MÄNNLICHE PERSONEN (kg)

Größe (cm)	152	156	160	164	168	172	176	180	184	188
Alter										
19	50	52	52	54	56	58	61	64	67	70
21	51	53	54	55	57	60	62	65	69	72
23	52	54	55	56	58	60	63	66	70	73
25	52	54	55	57	59	61	63	67	71	74
27	52	55	55	57	59	61	64	67	71	74
29	53	55	56	57	59	61	64	67	71	74
31	53	56	56	58	60	62	65	68	72	75
33	54	56	57	58	60	63	65	68	72	75
35	54	56	57	59	61	63	66	69	73	76
37	55	57	58	59	61	63	66	69	73	76
39	55	57	58	60	61	64	66	70	74	77
41	55	57	58	60	62	64	67	70	74	77
43	56	57	58	61	62	64	67	70	74	77
45	56	58	59	61	62	64	67	70	74	77
47	56	58	59	61	63	65	67	71	75	78
49	56	58	59	61	63	65	68	71	75	78
51	57	58	59	61	63	65	68	71	75	78
53	57	58	59	61	63	65	68	71	75	78
55	56	57	59	61	63	65	68	71	75	78
57	56	57	59	60	62	65	67	70	74	77
59	56	57	58	60	62	64	67	70	74	77
61	56	57	58	60	62	64	67	70	74	77
63	56	57	58	60	62	64	67	70	74	77
65	56	57	58	60	62	64	67	70	74	77
67	56	57	58	60	62	64	67	70	74	77
69	56	57	58	60	62	64	67	70	74	77