



**ST<sup>100</sup>**  
**TREADMILL**  
**LAUFBAND**

**USER MANUAL**  
**BEDIENUNGSANLEITUNG**

# Inhalt

Warnhinweise zu Sicherheitsvorkehrungen	02
Explosionszeichnungen	06
Details der Explosionszeichnung	07
Produktbeschreibung	08
Aufbauanleitung	10
Anleitung zum Austausch der Sicherung	11
Anleitung zum Einstellen des Handgriffs	11
Trainingsempfehlungen	12
Betriebsanleitung	14
Fehlermeldungen und Lösungen	16
Wartung und Pflege	17
Gewährleistung	18

## 1. Sicherheitshinweise und Warnungen

HINWEIS: Bitte lesen Sie die Anweisungen vor der Benutzung sorgfältig durch und beachten Sie die folgenden Sicherheitsvorkehrungen.

- ★ Das Laufband soll nur innerhalb von Räumen betrieben werden, um vor Feuchtigkeit, Nässe und weiteren äußeren Einflüssen geschützt zu sein
- ★ Bitte tragen Sie für das Training geeignete Sportbekleidung und Sportschuhe. Laufen Sie nicht barfuß auf dem Laufband und wärmen Sie Ihren Körper stets auf
- ★ Der Netzstecker muss zwingend geerdet sein und die Steckdose muss über einen eigenen Stromkreis verfügen, um eine Überlastung durch andere elektrische Geräte zu vermeiden
- ★ Kinder sollten sich nicht in der Nähe des Laufbandes aufhalten, um Unfälle zu vermeiden
- ★ Überlastungen über längere Zeit müssen vermieden werden, da sonst Motor und Elektrik beschädigt werden. Die Lager, der Laufriemen und die Laufplatte können verschleifen und altern, daher regelmäßig pflegen und warten.
- ★ Verringern Sie den Staub in Innenräumen, halten Sie eine bestimmte Luftfeuchtigkeit in Innenräumen ein und vermeiden Sie starke statische Elektrizität. Andernfalls können die elektronischen Komponenten geschädigt werden
- ★ Schalten Sie nach der Benutzung das Laufband aus
- ★ Sorgen Sie für saubere und frische Luft beim Benutzen des Laufbandes
- ★ Befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel sicher an Ihrer Kleidung und testen Sie diesen auf seine Funktion
- ★ Beenden Sie sofort das Training, wenn Schwäche, Schwindelgefühl oder Schmerzen auftreten und konsultieren Sie einen Arzt
- ★ Bewahren Sie das Silikonöl an einem für Kinder unzugänglichen Ort auf, um schwerwiegende Folgen zu vermeiden, die durch versehentliches Verschlucken des Silikonöls verursacht werden können

### Warnung: Beachten Sie die folgenden Anweisungen, um Unfälle oder Verletzungen zu vermeiden!

- ★ Bitte überprüfen Sie Ihre Kleidung und Reißverschlüsse, bevor Sie das Laufband benutzen.
- ★ Tragen Sie keine lockere Kleidung, die sich in dem Laufband verfangen kann
- ★ Legen Sie das Stromkabel nicht in der Nähe von heißen Objekten
- ★ Halten Sie Kinder vom Laufband fern
- ★ Benutzen Sie das Laufband nicht im Freien
- ★ Die Stromverbindung muss getrennt werden, bevor Sie das Laufband bewegen
- ★ Nicht qualifizierte Techniker dürfen die obere Schutzabdeckung und das linke und rechte hintere Gehäuse nicht ohne Genehmigung öffnen
- ★ Dieses Laufband kann nur in einem Stromkreis von 20A verwendet werden
- ★ Bei der Benutzung darf nur eine Person gleichzeitig auf dem Laufband trainieren
- ★ Brechen Sie das Training sofort ab und konsultieren Sie einen Fitnesstrainer oder Arzt, wenn Sie während des Trainings Schwindel, Brustschmerzen, Übelkeit oder Atemnot verspüren

## Befolgen Sie diese Anweisungen!

**Besprechen Sie vor der Benutzung unbedingt mit einem Arzt, wenn Sie die folgenden Symptome aufweisen:**

- (1) Rückenschmerzen oder Verletzungen an Bein, sowie bei Menschen mit aktuellen Problemen an Bein, Taille, Nacken und Hand (bei chronischen Erkrankungen wie Bandscheibenvorfall, Spondylolisthesis, Gebärmutterhalsvorfall)
  - (2) Arthrose, Rheuma, Gicht
  - (3) Menschen mit Osteoporose
  - (4) Eine Erkrankung des Kreislaufsystems haben (Krankheit des Herzens, Blutgefäßes, Bluthochdruck)
  - (5) Atembeschwerden
  - (6) Verwendung von künstlichen Herzschrittmachern oder implantierten medizinisch-elektronischen Geräten
  - (7) Bösartige Tumore
  - (8) Thrombose oder schwerer Tumor, dynamischen Tumore oder akute Tumor und andere Durchblutungsstörungen oder eine Vielzahl von Hautinfektionen und anderen Symptomen
  - (9) Wahrnehmungsstörungen, die durch Diabetes oder Störung der Durchblutung verursacht werden können
  - (10) Hautverletzungen
  - (11) Hohes Fieber (38 ° oder höher) aufgrund von Krankheit usw.
  - (12) Skoliose.
  - (13) Schwangerschaft oder mögliche Schwangerschaft oder Menstruation
  - (14) Unwohlsein und Müdigkeit
  - (15) Offensichtlich schlechte körperliche Verfassung
  - (16) Nutzer zu Rehabilitationszwecken
  - (17) Ungutes Gefühl in einer bestimmten Region des Körpers, außer den oben genannten Umständen.  
Es ist wahrscheinlich, dass es zu Unfällen oder einer Verschlechterung der Gesundheit führt
- ◆ Bitte brechen Sie die Anwendung sofort ab und wenden Sie sich an Ihren Arzt, wenn Sie Rückenschmerzen, Taubheitsgefühl in den Beinen, Schwindelgefühl, Herzrhythmusstörungen oder andere Körperschmerzen verspüren die nicht normal sind, das Gefühl einer schlechteren Koordination haben oder während des Trainings andere Ungewöhnlichkeiten auftreten
  - ◆ Lassen Sie Kinder nicht um das Produkt herum spielen.  
—Bei Nichtbeachtung besteht Verletzungsgefahr
  - ◆ Lassen Sie Kinder nicht mit dem Produkt spielen  
—Bei Nichtbeachtung besteht Verletzungsgefahr
  - ◆ Vergewissern Sie sich, dass sich während der Verwendung des Produkts keine Personen oder Haustiere in der Nähe befinden (hinten, unten, vorne).
- Verbot!**
- ◆ Nicht in einem Zustand verwenden, wenn das Gehäuse gebrochen, freistehend (innere Struktur freigelegt) oder die Schweißnaht gebrochen ist - Andernfalls kann es zu Unfällen oder Verletzungen kommen.

- ◆ Springen Sie während des Trainings nicht auf oder ab  
— Es besteht Sturz- oder Verletzungsgefahr.
- ◆ Verwenden oder lagern Sie das Gerät nicht an feuchten Orten, wie im Freien oder in der Nähe des Badezimmers oder an Orten, an denen es mit Wasser in Berührung kommen kann
- ◆ Nicht an Orten mit direkter Sonneneinstrahlung verwenden oder aufbewahren, z. B. an Orten mit hohen Temperaturen, z.B. an Räumen mit Heizgeräten  
—Andernfalls kann es zu Stromschlägen und Bränden kommen.
- ◆ Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn das Netzkabel oder der Stecker beschädigt oder die Steckdose locker ist.  
—Andernfalls besteht die Gefahr von Stromschlägen, Kurzschlüssen und Bränden.
- ◆ Das Netzkabel nicht beschädigen, verbiegen oder verdrehen. Stellen Sie gleichzeitig keine schweren Gegenstände darauf. Lassen Sie die Leitung nicht einklemmen.  
—Andernfalls besteht Brand- oder Stromschlaggefahr.
- ◆ Verwenden Sie es nicht mit zwei oder mehr Personen gleichzeitig. Lassen Sie die Personen bei der Benutzung nicht in die Nähe kommen —Andernfalls kann es zu Unfällen und Sturzverletzungen kommen.
- ◆ Verwenden Sie es nicht, wenn Sie nicht bei vollem Bewusstsein sind oder Handlungseingeschränkt sind  
—Das Unfallrisiko ist deutlich erhöht

## Zerlegen Sie das Laufband nicht

- ◆ Demontage, Reparatur oder Wiederwahl sind strengstens untersagt.  
Es besteht Verletzungsgefahr durch mechanisches Versagen

## Berührung mit Wasser vermeiden

- ◆ Sprühen Sie kein Wasser oder eine andere leitfähige Flüssigkeit auf das Hauptgehäuse oder das Bedienteil  
—Es kann zu Stromschlägen und Bränden führen

## Verbote

- ◆ Menschen, die normalerweise nicht trainieren, sollten nicht plötzlich anstrengend trainieren
- ◆ Verwenden Sie es nicht nach dem Essen oder wenn Sie müde sind. Gerade nach dem Training oder wenn Sie einem schlechten körperlichen Zustand sind.  
— Es kann zu Gesundheitsschäden kommen
- ◆ Dieses Produkt ist für den Heimgebrauch geeignet, nicht in der Schule, im Fitnessstudio usw. oder für Benutzer, die nicht mit dem Gerät vertraut sind.  
— Es besteht Verletzungsgefahr
- ◆ Nicht beim Essen, Trinken oder anderen Aktivitäten verwenden
- ◆ Verwenden Sie es nicht nach dem Trinken, wenn Sie sich träge fühlen.  
— Es kann zu Unfällen oder Verletzungen kommen
- ◆ Verwenden Sie es nicht mit einem harten Gegenstand in Ihrer Hosentasche.  
—Es kann zu Unfällen oder Verletzungen kommen

- ◆ Bringen Sie den Netzstecker nicht mit Nadeln, Müll oder Wasser in Berührung.  
—Es kann zu Stromschlägen, Kurzschlüssen und Bränden kommen.
- ◆ Ziehen Sie nicht den Netzstecker und schalten Sie den Netzschalter während des Betriebs nicht aus.  
—Es kann zu Verletzungen kommen.

## Verwenden Sie es niemals mit nassen Händen

- ◆ Ziehen Sie den Netzstecker nicht mit nassen Händen heraus und stecken Sie ihn nicht ein  
—Es besteht die Gefahr eines Stromschlags oder einer Verletzung

## Netzstecker ziehen

- ◆ Bitte ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose, wenn Sie ihn nicht benutzen.  
—Staub und Feuchtigkeit beeinträchtigen die Isolation und führen zu Stromausstößen und Feuer.
- ◆ Bitte ziehen Sie bei Wartungsarbeiten unbedingt den Netzstecker aus der Steckdose  
—Die Nichtbeachtung kann zu Stromschlägen oder Verletzungen führen.
- ◆ Bitte beenden Sie die Verwendung, wenn das Gerät sich nicht starten lässt, oder abweichend läuft. Sofort den Netzstecker ziehen und Inspektion und Reparatur beauftragen.  
—Die Nichtbeachtung kann zu Stromschlägen oder Verletzungen führen
- ◆ Bei Stromausfall sofort den Netzstecker ziehen.  
—Andernfalls kann es zu Unfällen oder Verletzungen kommen, wenn die Stromversorgung wiederhergestellt wird
- ◆ Halten Sie das Kabel nicht fest. Halten Sie den Netzstecker fest, um den Stecker herausziehen zu können.  
—Anderenfalls kann es zu Kurzschlüssen, Stromschlägen und Bränden kommen

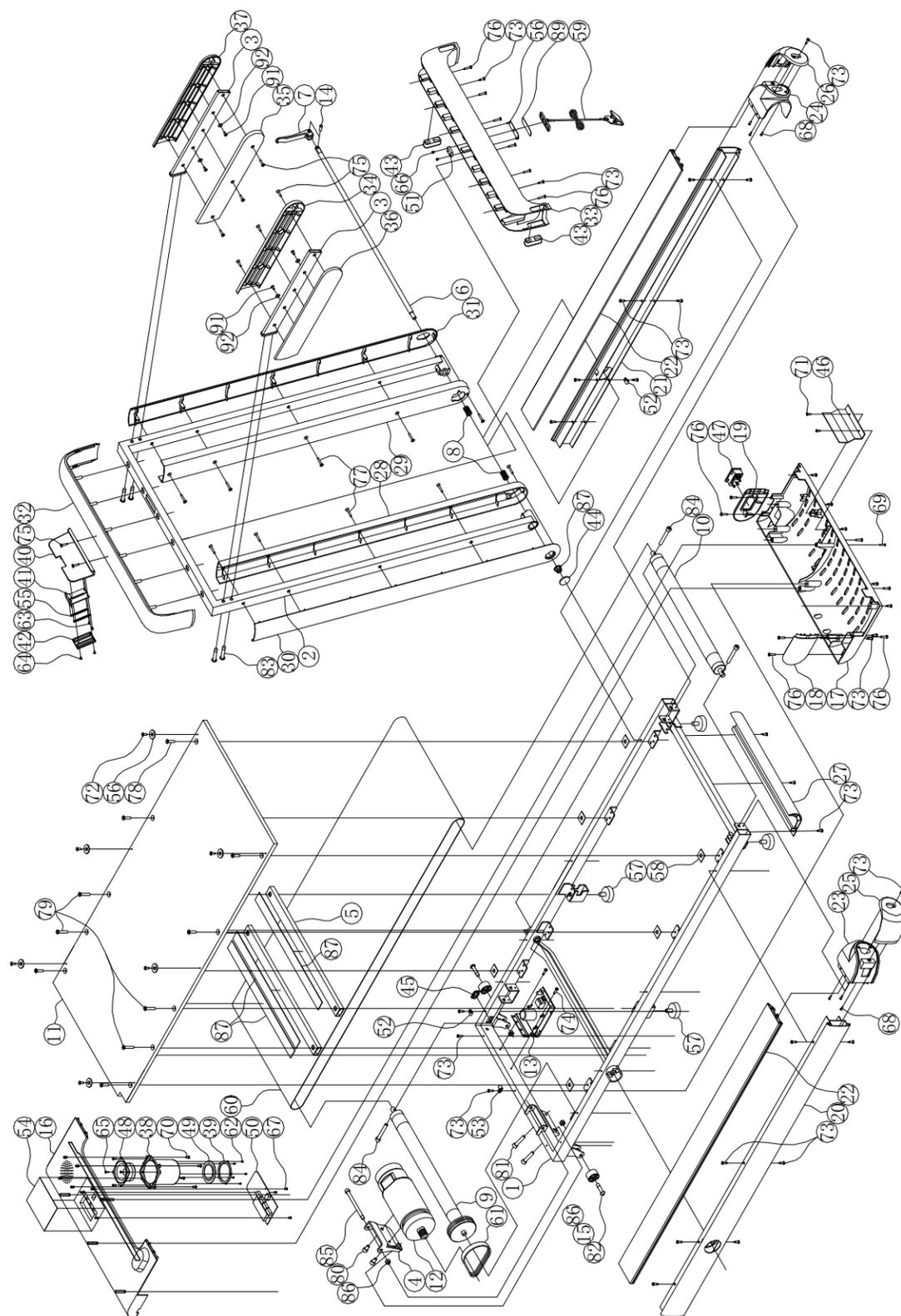
## Anweisungen zur Erdung

- ◆ Das Produkt muss geerdet sein. Die Erdung bietet den Kanal mit dem geringsten Widerstand gegen den Strom, um das Risiko eines Stromschlags zu minimieren, wenn die Funktion dieser Maschine nicht normal funktioniert
- ◆ Dieses Produkt ist mit einem geerdeten Leiter und einem Stecker für das Gerät ausgestattet. Der Stecker muss ordnungsgemäß installiert, geerdet und in Übereinstimmung mit den örtlichen Vorschriften oder Verordnungen in eine geeignete Steckdose eingesteckt werden

## Gefährlich

- ◆ Es besteht die Gefahr eines Stromschlags, wenn das Gerät nicht ordnungsgemäß geerdet ist. Bitte beauftragen Sie einen Elektrofachmann, um zu prüfen, ob die Erdung des Produkts korrekt ist. Wenn der Stecker nicht in die Steckdose passt, kann das nicht geändert werden. Bitte beauftragen Sie einen Elektrofachmann mit der Installation einer geeigneten Steckdose
- ◆ Dieses Produkt hat einen Erdungsstecker. Stellen Sie sicher, dass das Produkt an eine Steckdose mit der gleichen Form angeschlossen ist. Dieses Produkt kann nicht mit einer Adapterbuchse verwendet werden.

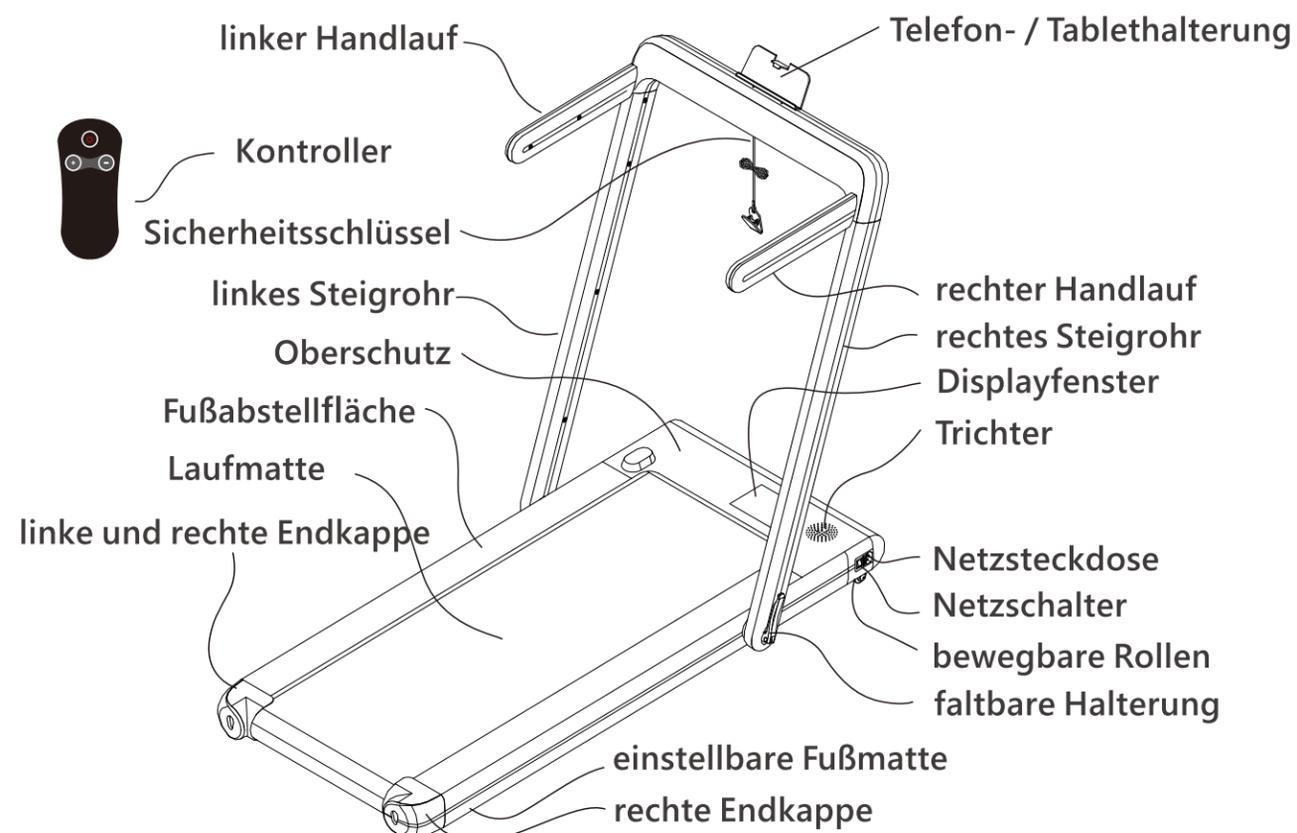
## 2. Explosionszeichnungen



## 3. Details zu der Explosionszeichnung

Nr.	Name	Anz.	Nr.	Name	Anz.
1	Hauptrahmen	1	47	Ein-/Ausschalter	1
2	Stützrahmen	1	48	Lautsprecher	1
3	Rahmen für Handgriffe	2	49	Bass Membran	1
4	Motorhalterung	1	50	Display Platine	1
5	Stützstrebe Hauptrahmen	1	51	Ausrichtungssensor	1
6	Zugstange	1	52	Drahtschere	2
7	Klappgriff	1	53	Drahtschere	1
8	Druckfeder	2	54	Display Folie	1
9	Laufmattenwalze, vorne	1	55	Tablethalterung Zugfeder	2
10	Laufmattenwalze, hinten	1	56	Sicherheitsverschlussklappe	1
11	Laufdeck	1	57	Einstellbarer Einzugskissen	4
12	Motor	1	58	EVA Laufdeck Dämpfer	8
13	Platine	1	59	Sicherheitsschlüssel	1
14	Niete	1	60	Laufmatte	1
15	Transportrad	2	61	Antriebsriemen	1
16	Motorabdeckung, oben	1	62	STF 2.2 * 4.5 Schrauben	5
17	Motorabdeckung, unten	1	63	STF 2.2 * 4.5 Schrauben	2
18	Motor Seitenverkleidung, links	1	64	STF 2.2 * 4.5 Schrauben	2
19	Motor Seitenverkleidung, rechts	1	65	STF 2.2 * 4.5 Schrauben	4
20	Rahmenverkleidung, links	1	66	STF 2.2 * 4.5 Schrauben	2
21	Rahmenverkleidung, rechts	1	67	STF 2.2 * 4.5 Schrauben	3
22	Trittbrett	2	68	STF 2.2 * 4.5 Schrauben	6
23	Endkappe, links	1	69	STF 2.2 * 4.5 Schrauben	1
24	Endkappe, rechts	1	70	STF 2.2 * 4.5 Schrauben	4
25	Endkappe Abdeckung, links	1	71	STF 2.2 * 4.5 Schrauben	2
26	Endkappe Abdeckung, rechts	1	72	STF 2.2 * 4.5 Schrauben	6
27	Heckverkleidung	1	73	STF 2.2 * 4.5 Schrauben	31
28	Innenverkleidung Stützrohr, links	1	74	STF 2.2 * 4.5 Schrauben	2
29	Innenverkleidung Stützrohr, rechts	1	75	STF 2.2 * 4.5 Schrauben	8
30	Außenverkleidung Stützrohr, links	1	76	STF 2.2 * 4.5 Schrauben	13
31	Außenverkleidung Stützrohr, rechts	1	77	STF 2.2 * 4.5 Schrauben	10
32	Display Verkleidung, oben	1	78	STF 2.2 * 4.5 Schrauben	6
33	Display Verkleidung, unten	1	79	STF 2.2 * 4.5 Schrauben	2
34	Innenverkleidung Handgriff, links	1	80	STF 2.2 * 4.5 Schrauben	2
35	Innenverkleidung Handgriff, rechts	1	81	STF 2.2 * 4.5 Schrauben	2
36	Außenverkleidung Handgriff, links	1	82	STF 2.2 * 4.5 Schrauben	2
37	Außenverkleidung Handgriff, rechts	1	83	STF 2.2 * 4.5 Schrauben	4
38	Lautsprecher Rohr	1	84	STF 2.2 * 4.5 Schrauben	3
39	Bass film fixer	1	85	STF 2.2 * 4.5 Schrauben	1
40	Handy/Tablet Halter	1	86	STF 2.2 * 4.5 Schrauben	3
41	Tablethalter Schiene	1	87	STF 2.2 * 4.5 Schrauben	1
42	Rückseite Tablethalter	1	88	Unterlegscheiben	6
43	Vierkantstecker	4	89	Sicherheitsschlüssel Folie	1
44	Runde Abdeckkappe	1	90	EVA einseitiges Klebeband 30x435x1	1
45	Quadratische Distanz Scheibe	1	91	STF 4.2 * 9.5 Schrauben	4
46	Staubkappe	1	92	Dichtung F4.3x12x1	4

## 4. Produktbeschreibung



### Packliste:

Nr.	Name	Anz.	Anmerkung
1	Hauptstück	1	
2	Linker handlauf	1	
3	Rechter handlauf	1	
4	Aufbauanleitung und Kleinteile	1	Auf den tisch legen

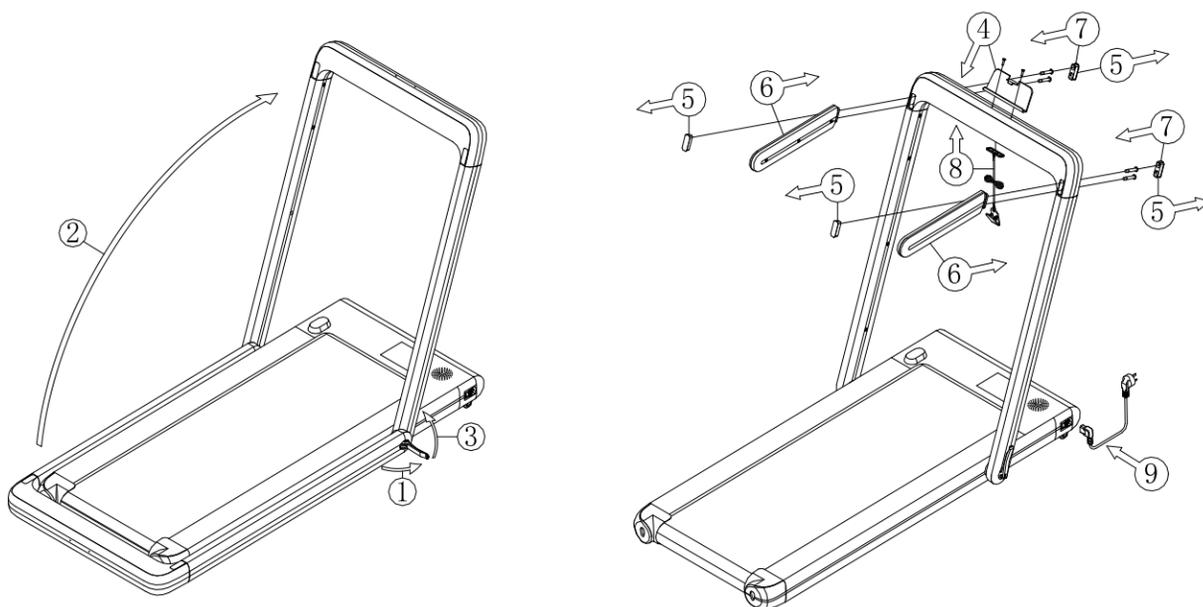
### Technische Parameter

Betriebsspannung	AC-220V 50Hz
Maximale belastung	100 Kg
Außenmaße	Geklappt: 1496*689*131 mm
	Aufgestellt: 1335*689*1116 mm
Lauffläche	1100*400mm
Spitzenleistung des Motors	1.25HP
Geschwindigkeit	1.0 — 12.0Km/h
Steuerung	Kontroller
Gewicht	35Kg
Funktionen	Geh- und Lauffunktionen

### Ersatzteilliste

Nr.	Name	Anz.	Anmerkung
1	ST4.2 * 22 Schrauben	2	Tablethalter-Befestigung
2	Schrauben M8 * 45	4	Zur Befestigung links und rechts
3	5 mm Innensechskantschlüssel	1	Andere
4	6 mm Innensechskantschlüssel	1	Laufmatte einstellen
5	13-16 Schraubenschlüssel öffnen	1	Andere
6	15mm Steckschlüssel	1	Zum Einstellen des Klappgriffs
7	Stromkabel	1	
8	Sicherheitsschlüssel	1	
9	Silikonöl	1	
10	Honklammer	1	
11	Kontroller	1	
12	Handbuch	1	

## 5. Aufbauanleitung



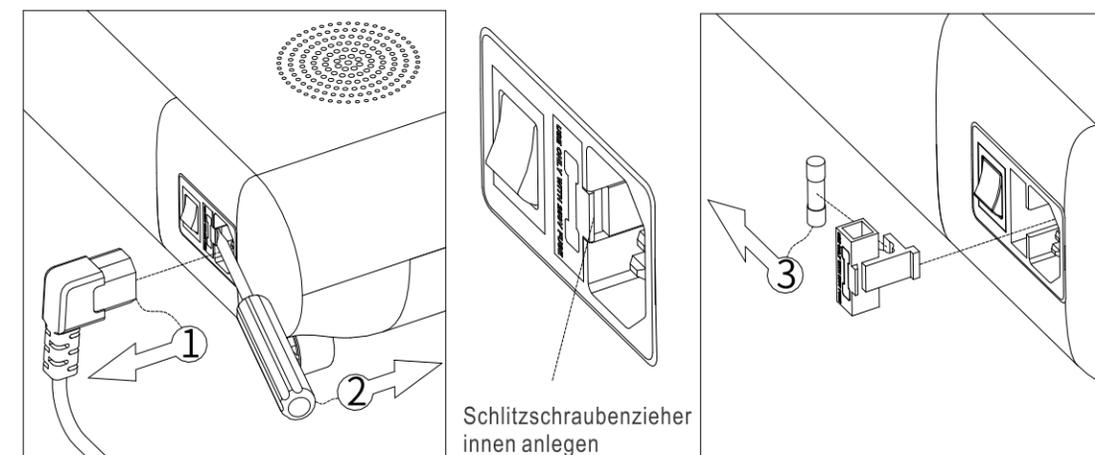
Nehmen Sie das Hauptteil des Laufbandes wie auf der Abbildung gezeigt aus dem Karton heraus. Öffnen Sie die Klappgriffe in die gezeigte Richtung wie in Schritt 1 zu sehen. Klappen Sie die Stützen mit dem Display nach oben bis es in der Endposition sitzt siehe Schritt 2. Drücken Sie anschließend auf „folding handle“ um die Stützen bei Schritt 3 zu arretieren.

Befestigen Sie die „Tablehalterung“ mit zwei ST4.2 \* 22-Schrauben an der Displayhalterung, wie auf dem rechten Bild in Schritt 4 zu erkennen ist. Schneiden Sie 4 Stücke der „quadratischen Gummistopfen“ aus (Schritt 5). Positionieren Sie den linken und rechten Griff auf die entsprechende Höhe und arretieren Sie diese mit den zwei M8\*45-Schrauben. Stecken Sie 2 Stück „quadratische Gummistopfen“ zurück in das vorherige quadratische Loch. Behalten Sie 2 Stück für sich, wie in Schritt 7 zu sehen.

Setzen Sie den „Sicherheitsschlüssel“ in die entsprechende Vorrichtung unter dem Display wie Schritt 8 zeigt. Stecken Sie das Netzkabel bei Schritt 9 in das Laufband und anschließend in die Steckdose, nun kann das Laufband gestartet werden.

Hinweis: Bitte überprüfen Sie erneut, ob alle Schrauben nach dem Zusammenbau dieser Maschine fest geschraubt sind.

## 6. Anleitung zum Ersetzen der Sicherung



Ziehen Sie als erstes den Netzstecker aus der Steckdose, wie auch in Schritt 1 gezeigt. Entfernen Sie die Schutzkontaktsteckdose mit einem Schlitzschraubenzieher aus der Steckdose, wie Schritt 2 im linken Bild zeigt. Nehmen Sie die Sicherung wie in der Abbildung zu sehen heraus und setzen Sie den Ersatz in umgekehrter Reihenfolge wieder ein.

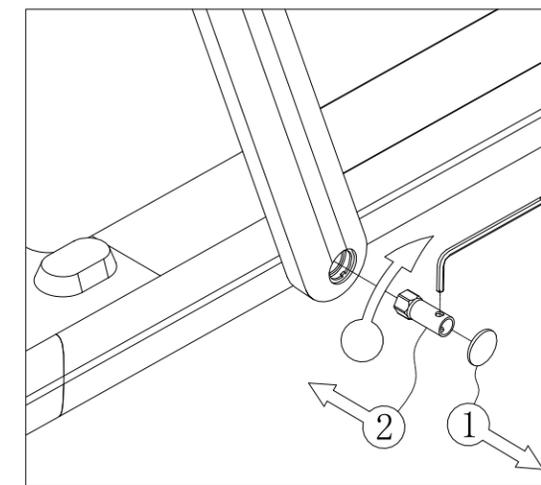
Hinweis: Technische Daten der Röhrensicherung: 250V / 10 A  $\Phi$ 5\*20mm.

## 7. Einstellung der Stärke des Klappgriffs

Die Maschine wurde beim Fertigstellen der Produktion auf eine etwas geeignetere Spannungsfestigkeit eingestellt, aber aufgrund der unterschiedlichen persönlichen

Handgelenksfestigkeit können die Benutzer den Klappgriff ordnungsgemäß nach ihrem eigenen Geschmack einstellen. Stellen Sie es nicht zu locker. Ein zu loses Spiel führt zu einem großen Abstand zwischen dem Riser und dem Host der Faltposition und erzeugt ein Rüttelphänomen. Schneiden Sie den runden Gummistopfen unten in der Steigleitung aus, wie in Schritt 1 oben abgebildet. Kombinieren Sie den

Innensechskantschlüssel und den Steckschlüssel zu einem arbeitssparenden Hebel, wie in den obigen Schritten gezeigt. Führen Sie den Innensechskantschlüssel in das untere Endloch des linken Steigrohrs ein und befestigen Sie die Sechskantmutter. Drehung im Uhrzeigersinn bedeutet fest. Ansonsten ist es etwas zu locker.



## 8. Sportratschläge und Richtlinien

### Aufwärmübung

Vor jedem Training 5-10 Minuten aufwärmen

### Atmen

Halten Sie während des Trainings nicht die Luft an. Für die Vorbereitung des Trainings, atmen Sie die Luft durch die Nase ein und aus dem Mund aus. Die Atmung sollte mit der Bewegung koordinieren. Wenn die Atmung zu schnell ist, sollte die Bewegung sofort gestoppt werden.

### Frequenz

Der trainierte Muskel sollte 48 Stunden Ruhe- und Regenerationszeit haben. Das bedeutet, dass nur jeden zweiten Tag trainiert werden soll.

### Belastung

Bestimmen Sie den Trainingsumfang entsprechend der individuellen körperlichen Verfassung und das Training entsprechend der asymptotischen Belastung. Es ist ein normales Phänomen, dass Muskelkater auftritt, wenn man das Training beginnt. Dieses legt sich mit der Zeit und man kann leichte Belastung dennoch durchführen.

### Entspannung

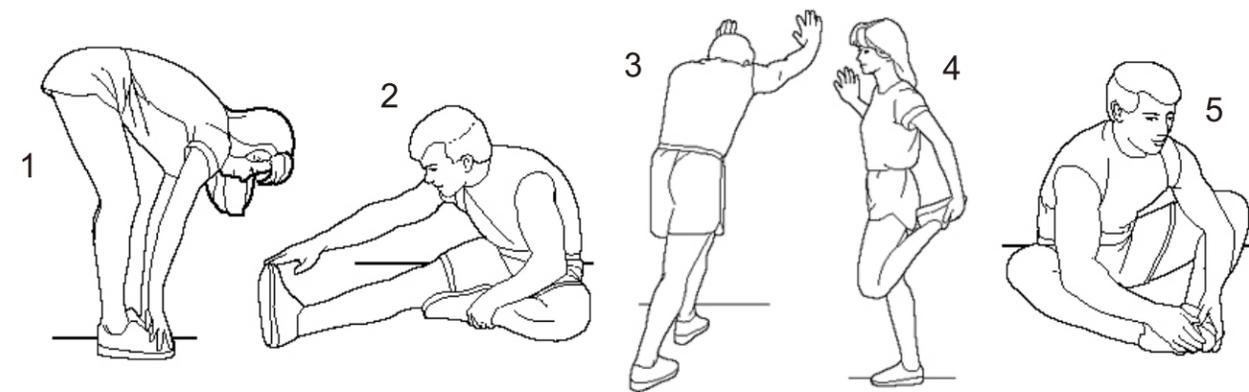
Das Entspannen soll jeweils für 5 Minuten am Ende des Trainings stattfinden. Legen Sie am Ende Ihres Trainings ein Cool Down ein, das ist ein entspanntes Auslaufen, um den Körper zu regenerieren und das Training abzuschließen. Achten Sie darauf, dass Ihre Flexibilität beibehalten wird und dehnen Sie sich regelmäßig.

### Ernährung

Essen Sie mindesten 1 Stunde vor dem Training und eine halbe Stunde nach dem Training nichts, um Ihr Verdauungssystem nicht zu belasten. Vermeiden Sie besonders viel Wasser zu trinken, um eine unnötige Belastung für den Magen zu reduzieren.

### Dehnübung

Es ist wichtig sich vor dem Training zu dehnen, egal wie intensiv das Training sein wird. Dabei ist es einfacher die Muskeln zu dehnen, wenn diese warm sind. Wärmen Sie sich durchs Laufen 5-10 Minuten auf und stoppen Sie dann das Training, um sich kurz zu dehnen, für jeweils 10 Sekunden. Dehnen Sie sich auch nach dem Training noch einmal.



### 1. Dehnung Rücken

Beugen Sie Ihre Knie leicht und beugen Sie den Körper nach unten, entspannen Sie dabei Rücken und Schultern. Versuchen Sie Ihre Zehen mit den Händen zu berühren, halten Sie diese Position für 10-15 Sekunden an und entspannen Sie dann. Wiederholen Sie den Vorgang 3 Mal (siehe Abbildung 1).

### 2. Dehnung Oberschenkel hinten

Setzen Sie sich auf einen sauberen Boden und stecken Sie ein Bein. Legen Sie das andere Bein nahe an die Innenseite des anderen Beins. Versuchen Sie nun die Zehen mit den Händen zu berühren. Wiederholen Sie dieses bei jedem Bein 3 Mal (siehe Abbildung 2).

### 3. Dehnung Wade

Stellen Sie sich an die Wand oder an einen Baum und stützen Sie sich mit den Händen dabei ab. Setzen Sie die Beine versetzt nach vorne gerichtet hin und drücken Sie nun die Ferse des hinteren Beins in den Boden. Halten Sie dieses für 10-15 Sekunden und wiederholen Sie dieses je Bein 3 Mal. (siehe Abbildung 3)

### 4. Dehnung Oberschenkel vorne

Stellen Sie sich mit einem Bein hin und halten Sie dabei das Gleichgewicht, Sie können auch sich auch an einer Wand oder einem Tisch abstützen. Halten Sie dabei mit der freien Hand den jeweiligen Knöchel und ziehen Sie das Bein zum Gesäß heran, bis Sie eine Anspannung im Oberschenkel merken. Halten Sie diese Spannung für 10-15 Sekunden und entspannen Sie dann. Wiederholen Sie dieses für jedes Bein 3 Mal. (siehe Abbildung 4)

### 5. Dehnen Adduktoren (innere Oberschenkelmuskulatur)

Setzen Sie sich mit den Füßen aneinander auf einen Boden, die Knie zeigen nach außen. Nehmen Sie nun die Füße in die Hände und ziehen Sie diese zu sich heran. Drücken Sie gleichzeitig die Knie auf den Boden und halten Sie diese Spannung für 10-15 Sekunden fest. Entspannen Sie sich anschließend und wiederholen Sie den Vorgang 3 Mal. (siehe Abbildung 5)

## 9. Betriebsanleitung

### Anleitung für die Verbindung von Fernbedienung und Laufband

1. Schalten Sie das Laufband ein und überprüfen Sie, ob es normal läuft.
2. Nehmen Sie die Fernbedienung und zielen Sie damit auf das Displaybildschirm des Laufbandes (wie auf Abbildung 2 gezeigt). Drücken Sie bitte innerhalb von 10 Sekunden nach Entfernung des Sicherheitsschlüssels (wie auf Abbildung 1 gezeigt) ca. 3 Sekunden lang die Start/Pause Taste. Das System gibt einen Laut „didi“ ab, was belegt, dass die Fernbedienung und das Laufband erfolgreich miteinander verbunden wurden. Die Fernbedienung kann nun genutzt werden, um das Laufband zu kontrollieren.

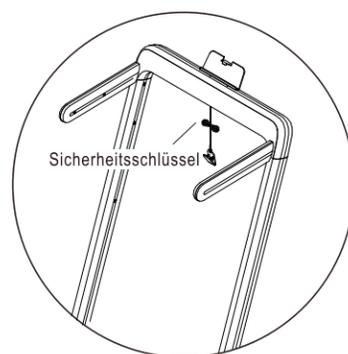
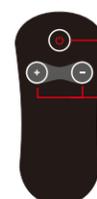


Abbildung 1



Displaybildschirm



Start/Pause

Geschwindigkeit +  
Geschwindigkeit -

Abbildung 2

### Wie benutzt man das Laufband

1. Schalten Sie das Gerät ein und überprüfen Sie, ob dieses funktioniert.
2. Dieses Gerät ist fürs Walken und Laufen ausgelegt, je nachdem welcher Modus eingestellt ist. Wenn das Display und die Stützarme eingeklappt sind, ist das Laufband im Walking-Modus. Sie können die Geschwindigkeit zwischen 1-4 Km/h auswählen. Entfernen Sie die beiden Handläufe links und rechts und decken Sie diese mit den quadratischen Gummistopfen ab, wenn Sie diesen Modus verwenden. Im Lauf-Modus befindet sich das Laufband, wenn das Display mit den Stützarmen hochgeklappt ist. In diesem Modus kann die Geschwindigkeit von 1-12 km/h eingestellt werden.
3. Der Sicherheitsschlüssel sollte an die Trainingskleidung des Benutzers angeschlossen sein.
4. Vor dem Training muss die Stabilität und die Funktion des Laufbandes überprüft werden. Ein Starten davor ist strengstens untersagt. Stellen Sie sich vor dem Starten auf das Trittbrett und halten Sie sich an den Handläufen fest. Mit der anderen Hand können sie die Fernbedienung halten und das Laufband starten , das Laufband läuft mit einer Verzögerung von ca. 3 Sekunden bei einer Geschwindigkeit von 1,0 km/h. Drücken Sie „+“ und die Geschwindigkeit erhöht sich auf 2,5-3,5 km/h (dieses ist die entspannteste Geschwindigkeit, um das Laufen auf dem Laufband zu erlernen). Halten Sie nun die Handläufe mit beiden Händen fest und treten Sie nun langsam mit beiden Füßen nacheinander auf das Laufband auf, bis Sie die gleiche Geschwindigkeit vom Laufband erreicht haben.

5. Sie können die Geschwindigkeit nach einigen Minuten erhöhen, drücken Sie dazu auf die Taste „+“ bis Sie die gewünschte Geschwindigkeit erreicht haben. Mit der Taste „-“ können Sie auch die Geschwindigkeit verringern.
6. Während des Trainings können Sie auch jederzeit die Taste  der Fernbedienung drücken, um den Motor zu stoppen.
7. Ihr Handy oder Tablet kann an der Tablethalterung befestigt werden und während des Laufens die Musik über eine Audioverbindung abspielen.

**Hinweis: Wenn der Sicherheitsschlüssel gezogen wird, stoppt das Laufband sofort alle Funktionen und die Meldung „E07“ wird angezeigt. Bevor dieser nicht wiedereingesetzt wird, kann das Laufband nicht mehr benutzt werden.**

### Beschreibung des Displays und der Fernbedienung



1. LED-Fenster zeigt die folgenden Funktionen an:

Zeit/Geschwindigkeit/Distanz/Kalorien: 5 Sekunden zum Umschalten von Anzeigzeit-, Distanz- und Kaloriendaten  
 Zeitanzeigebereich: 0:00-99:59, Distanzangeigebereich: 0.00-99.99.  
 Geschwindigkeitsangeigebereich: 0.0-12.0, Kalorienangeigebereich: 0.00-999.9

2. Tasten der Fernbedienung: Start/Stopp, Geschwindigkeit + / Geschwindigkeit -
  - A. Start/Stopp: Drücken Sie diese Taste, um das Laufband zu starten. Im Betrieb, drücken Sie diese Taste, um das Laufband zu verlangsamen und anzuhalten
  - B. Geschwindigkeit - : Diese Taste verringert die Geschwindigkeit beim Training
  - C. Geschwindigkeit + : Diese Taste erhöht die Geschwindigkeit beim Training

### Laufband Quickstart

1. Befestigen sich den Sicherheitsschlüssel an der dafür vorgesehenen Position unter dem Display. Schalten Sie den Ein/Ausschalter ein und ein Summen ertönt und der manuelle Modus wird aktiviert.
2. Drücken Sie die Starttaste, das Zeitfenster zeigt einen Countdown von 3 Sekunden an. Jede Sekunde ertönt ein Piepen, welches den Countdown signalisiert. Der Motor startet dann.
3. Startgeschwindigkeit: 1 km/h. Drücken Sie die Geschwindigkeitstasten + und -, um die Geschwindigkeit anzupassen.
4. Die Zeit kann nicht mehr eingestellt werden, die Geschwindigkeit kann noch manuell eingestellt werden.

### Sicherheitsvorrichtung

Wenn Sie zu jeder Situation den Sicherheitsschlüssel herausziehen, erscheint die Meldung „E07“ im Display und der Lautsprecher ertönt 3 Mal (Bi-Bi-Bi). Der Motor wird sofort gestoppt, wenn dieser im Betrieb ist. Sie können das Laufband nicht erneut starten, solange der Sicherheitsschlüssel abgenommen ist.

### Energiesparmodus

Das Laufband ist mit einer Energiesparfunktion ausgestattet. Das System wechselt in den Energiesparmodus, wenn im Standby-Modus innerhalb von 10 Minuten keine Eingabe erfolgt. Das Display schaltet sich dann automatisch aus. Aus dem Energiesparmodus kann das Laufband geweckt werden, wenn eine beliebige Taste gedrückt wird.

## 10. Häufige Fehler und Verarbeitungsmethoden

Bitte rufen Sie unseren Händler oder unseren Kundendienst an, wenn Sie weitere Fragen haben

Fragen	Mögliche ursachen	Wartungsmethoden
Laufband funktioniert nicht	Nicht verbunden	Stecker in steckdose stecken
	Das gerät ist nicht eingeschaltet	Stellen sie den netzschalter auf "on"
	Sicherheitsschlüssel heruntergefallen	Setzen sie den sicherheitsschlüssel in die richtige position
	Stromkreissignalanlage unterbrochen	Überprüfen sie den kontrollier-eingangsanschluss und den signalstromkreis
	Die sicherung ist durchgebrannt	Sicherung austauschen
Das laufband läuft nicht rund	Unzureichende schmierung	Fügen sie ein silikonöl-schmiermittel hinzu
	Laufriemen ist zu eng	Passen sie die riemenspannung an
Laufriemen rutscht	Laufriemen ist zu locker	Passen Sie die Riemenspannung an
	Laufriemen ist zu eng	Passen Sie die Riemenspannung an

Fehlermeldung zum elektronischen Zähler und zu den Eliminierungsmethoden

Fragen	Mögliche ursache	Wartungsmethoden
E01	Schlechte kommunikation	Die signalleitung ist nicht eingesteckt, stecken sie es wieder ein
E02	Stromschlag	Stromröhrenschaden, austausch der elektronischen steuerung
E03	Nicht wahrnehmbares signal	Sensordraht ist nicht richtig eingesteckt, stecken sie es wieder richtig ein
E04	Regler oder motor nicht normal	Überlastung, regler oder motor austauschen
E05	Überlastschutz	Überlast, regler austauschen
E06	System-selbsttest fehlgeschlagen	Systemfehler, kontrollier austauschen
E07	Sicherheitsschlüssel heruntergefallen	Stecken sie den sicherheitsschlüssel in die richtige position
Ungewöhnliche anzeige	Äußere störung	Schalten sie den netzschalter aus und nach einer minute wieder ein

## 11. Anleitung für die Wartung Ihres Laufbandes

### Anleitung für die Wartung Ihres Laufbandes

! Achtung ! Das Laufband nur im ausgeschalteten Zustand warten. Dazu Laufband ausschalten und den Netzstecker von der Steckdose trennen.

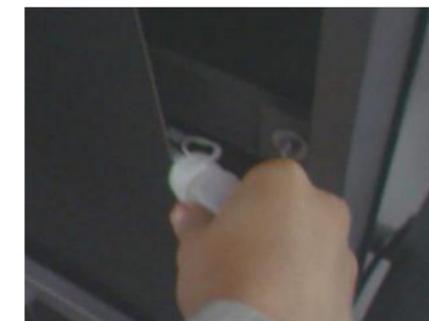
1. Klappen Sie zuerst das Laufband hoch und sichern Sie dieses (wenn möglich) mit der vorhandenen Arretierung.
2. Verteilen Sie das Silikonöl auf die Rückseite des Laufriemens, dazu die Silikonflasche zwischen Brett und Laufmatte führen und das Silikonöl verteilen (Für eine Schmierung ohne Sprühflasche das Silikon über die komplette Breite mit ca. 10-15ml verteilen).
3. Klappen Sie das Gerät wieder herunter. Lassen Sie das Laufband mit einer niedrigen Geschwindigkeit ca. 1-3km/h für 5 Minuten laufen. Das Öl verteilt sich somit automatisch über die gesamte Fläche der Laufmatte  
Je nach Gebrauch und nach einer bestimmten Zeit muss die Laufmatte geschmiert werden, dafür empfehlen wir Ihnen:

#### Nutzung

- 1 Std oder weniger pro Woche
- Weniger als 3Std. pro Woche
- 3-6 Std. pro Woche
- Mehr als 6 Std. pro Woche

#### Schmierung

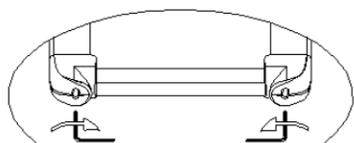
- einmal in 6 Monaten
- einmal in 3 Monaten
- einmal in 2 Monaten
- jeden Monat



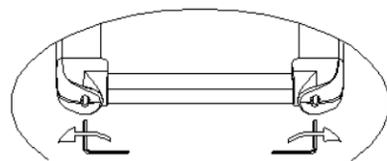
Eine regelmäßige Wartung verzögert den normalen Verschleiß um einige Zeit nach hinten. Beachten Sie, dass eine unzureichende Schmierung eine erhöhte Belastung für das komplette Laufband zur Folge haben und zu Fehlern führen kann. Wenn Ihr Silikonöl aufgebraucht ist, wenden Sie sich bitte an Ihren Fitifito Fachhändler

4. Passen Sie die Spannung der Laufmatte an.  
Alle Laufbänder müssen vor der Auslieferung und nach der Installation auf die korrekte Spannung eingestellt werden. Jedoch kann sich die Laufmatte nach einiger Zeit lockern, z.B. ein abruptes Anhalten während des Trainings. Drehen Sie die Schrauben der Laufmatte mit der linken und rechten Vorrichtung zur Einstellung um eine halbe Umdrehung im Uhrzeigersinn. Lassen Sie das Laufband laufen, bis sich dieses wieder mittig ausgerichtet hat, oder die gewünschte Spannung erreicht ist. Achten Sie darauf, dass die Spannung nicht zu hoch ist, dieses kann den Motor überlasten und die Laufmatte und Laufrollen beschädigen.

Wenn die Abweichung von Menschenhand verursacht wird, wird sie nach einigen Minuten Leerlaufdrehung wieder normal. Sie sollte mit einem 6-mm-Schlüssel in einem Halbkreis eingestellt werden, da die Einheit für die Abweichung von der Nonne automatisch wiederhergestellt wird.



Bitte die linke Schraube im Uhrzeigersinn drehen oder rechte Schraube gegen den Uhrzeigersinn drehen, falls die Laufmatte nach links ausschlägt.



Bitte die rechte Schraube im Uhrzeigersinn drehen oder die linke Schraube gegen den Uhrzeigersinn drehen, falls die Laufmatte nach rechts ausschlägt.

Die Laufbandabweichung fällt nicht in den Gewährleistungsumfang. Und es wird hauptsächlich vom Benutzer gemäß dem Handbuch gewartet. Eine Abweichung des Laufriemens kann den Laufriemen schwer beschädigen. Der Fehler muss rechtzeitig gefunden und korrigiert werden.

### 5. Einstellung des Motorriemens (wie im rechten Bild gezeigt)

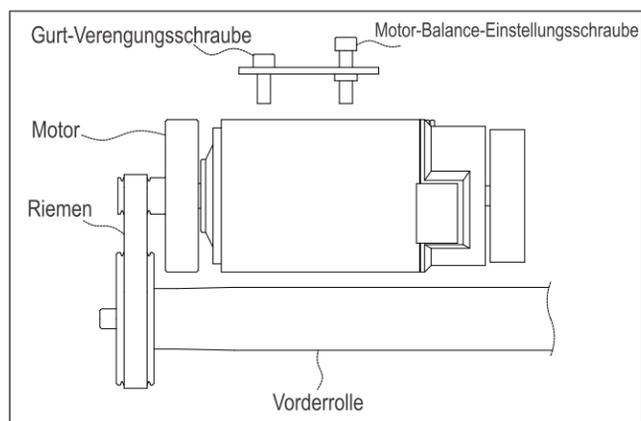
Alle Laufbänder wurden vor und nach der Installation auf den Antriebsriemen eingestellt, sind jedoch möglicherweise nach einer gewissen Zeit außer Betrieb. Nun ist das Problem des losen Rutschens vor allem durch den Benutzer einzustellen.

#### Einstellschritt:

① Stellen Sie die Parallelität des Motors mit einem Schraubenschlüssel ein und drehen Sie die Schraube eine halbe Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn.

② Drehen Sie die Riemenspannschrauben um einen halben Kreis im Uhrzeigersinn.

HINWEIS: Reinigen Sie die Rillen der Riemen und Riemenscheiben regelmäßig.



## 12. Serviceeinsatz

Das elektrische Laufband der YQ-Serie kann unter normalen Umständen von den Benutzern repariert und/oder kostenlos Zubehör zur Verfügung gestellt werden, wenn keine Schäden durch Personen verursacht wurden. Nach Ablauf der Gewährleistungsfrist kann es sein, dass eigene Leistungen zu erbringen sind. Ersatzteilpreise als Vorzug. Einzelheiten entnehmen Sie bitte der Garantiekarte.

### Wichtige Informationen

Die Garantiekarte für dieses Gerät liegt jedem Produkt bei, welches vom Händler beigelegt wird. Für kostenlose Ersatzteile innerhalb der Garantiezeit sorgt der Händler. Bei eigenem Verschulden z.B. fehlerhafte Installation, fehlerhafte Verwendung oder Ersetzen von Einrichtungen, das durch den Kunden verursacht wurden, übernimmt unser Unternehmen keine Verantwortung. Darüber hinaus gilt diese Garantiekarte nicht für Personen, die nicht über die Genehmigung des Unternehmens zur Wartung verfügen. Der Kunde trägt diese Kosten selbst, wenn sich daraus Wartungskosten ergeben. Der Benutzer muss die Kosten für Pflege und Wartung tragen. Die Garantie ist ungültig, wenn keine Rechnung oder Garantiekarte vorhanden ist. Dieses Produkt ist nur für den Heimgebrauch bestimmt. Wir sind nicht verantwortlich für Probleme, die durch kommerzielle Nutzung verursacht werden. Bitte rufen Sie unsere Händler oder unseren Kundendienst an, wenn Ihr Produkt gewartet werden muss.