

Bedienungsanleitung – DE
IN 20166 Laufband inSPORTline Galdigar



INHALT

Sicherheitshinweise	3,4
Zeichnung	5
Teile Auflistung	6,7
Produktbeschreibung	8
Packungsinhalt	9,10
Aufbau	10
Schritt 1	10
Schritt 2	11
Schritt 3	11
Schritt 4	12
Schritt 5	12
Schritt 6	13
Konsole	13
Display.....	14
Tasten.....	14
Sicherheitsschlüssel	15
Herzfrequenztest	15
Störungen und Fehlercodes	15
Transfer	16
Allgemeine Empfehlungen für Übungen	16
Beginn	17,18
Sichere Übungen	18
Übungsanleitung	19
Aufwärmungsphase	19
Ausruhen Phase	20
Lagerung	20
Wichtiger Hinweis	20
Umweltschutz	21
Garantiebedingungen, Reklamation	21,22,23

Sicherheitshinweise

- Lesen Sie das Handbuch vor der Verwendung und bewahren Sie es zum späteren Nachschlagen auf.
- Bewege deine Arme während des Trainings auf natürliche Weise gerade nach vorne. Schauen Sie nicht auf Ihre Füße. Es darf immer nur eine Person das Gerät benutzen
- Passen Sie die Geschwindigkeit immer langsam an, nicht zu stark.
- Drücken Sie im Gefahrenfall die Standby-Taste oder ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel aus dem Schloss.
- Verlassen Sie das Gerät, wenn es vollständig gestoppt ist.
- Befolgen Sie alle Installationsanweisungen. Die Installation darf nur von einem Erwachsenen durchgeführt werden.
- Außerhalb der Reichweite von Kindern und Haustieren aufbewahren. Lassen Sie Kinder nicht unbeaufsichtigt oder in der Nähe des Geräts. Das Gerät ist nur für Erwachsene bestimmt.
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen. Dies ist insbesondere dann erforderlich, wenn Sie medizinische Komplikationen haben, sich in Behandlung befinden oder an Bluthochdruck leiden.
- Überprüfen Sie regelmäßig alle Schrauben und Muttern. Überprüfen Sie regelmäßig das gesamte Gerät auf Beschädigungen oder Verschleiß. Verwenden Sie keine beschädigten oder abgenutzten Geräte.
- Überprüfen Sie das Laufband regelmäßig auf Beschädigungen oder Verschleiß. Wenn scharfe Kanten auftreten, verwenden Sie das Gerät nicht mehr.
- Stellen Sie das Laufband nur auf eine ebene, trockene und saubere Oberfläche. Halten Sie einen Sicherheitsabstand ein Min. 0,6 m von anderen Objekten entfernt. Verwenden Sie das Produkt nicht in einer feuchten Umgebung. Legen Sie das Gerät nicht auf einen rauen Teppich, der die Belüftung blockieren könnte.
- Wenn das Netzkabel beschädigt ist, verwenden Sie es nicht, sondern kaufen Sie ein neues bei einem autorisierten Händler.
- Vor Feuchtigkeit und Wasser schützen.
- Installieren Sie das Gerät so, dass der Zugang zu einer Steckdose nicht behindert wird.
- Verwenden Sie keine Aerosolsprays im Raum.
- Entfernen Sie die Schutzabdeckung nicht, während das Gerät in Betrieb ist. Im Wartungsfall muss das Gerät zunächst vom Stromnetz getrennt werden.
- Tragen Sie immer geeignete Sportkleidung. Tragen Sie keine weite Kleidung, die sich leicht verfangen kann. Tragen Sie immer Sportschuhe mit Gummisohlen
- Machen Sie das Laufband nicht an, während Sie darauf stehen. Nach dem Einkuppeln kann es eine kurze Verzögerung geben, bis sich das Band in Bewegung setzt. Stellen Sie sich vor dem Bewegen des Riemens auf die rutschfesten Seiten aus Kunststoff.
- Machen Sie nach dem Essen 40 Minuten lang keinen Sport.
- Wärmen Sie zunächst die Muskulatur mit entsprechenden Übungen auf, um das Risiko von Krämpfen zu verringern.
- Stecken Sie keine Fremdkörper in Steckdosen.
- Führen Sie die Wartung regelmäßig und ausschließlich gemäß der Anleitung durch, um die Lebensdauer des Produkts zu verlängern.
- Nehmen Sie keine unbefugten Veränderungen am Gerät vor.
- Trainieren Sie vernünftig und übertreiben Sie nicht. Wenn Sie zum ersten Mal trainieren, halten Sie sich an den Griffen fest, bis Sie sich an das Gerät gewöhnt haben. Wenn HOHE HERZFREQUENZ angezeigt wird, ist Ihre Herzfrequenz zu hoch und Sie müssen langsamer trainieren.

- Beenden Sie das Training bei Schäden oder Fehlfunktionen sofort. Wenn das Laufband plötzlich abrupt die Geschwindigkeit ändert, ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel und beenden Sie das Training.
- Schließen Sie das Gerät erst an, wenn es vollständig und korrekt zusammengebaut ist. Auch die Motorabdeckung muss geschlossen sein. Verwenden Sie nur eine geerdete Sicherheitssteckdose. Für mehr Sicherheit empfehlen wir die Verwendung eines Überspannungsschutzes.
- Bei Nichtgebrauch sollte das Gerät nicht eingesteckt und der Sicherheitsschlüssel abgezogen werden.
- Kein Teil des Gerätes darf seine Verwendung stören.
- Verwenden Sie das Produkt nicht im Freien.
- Setzen Sie das Gerät nicht direktem Sonnenlicht aus.
- Platzieren Sie das Gerät nicht an einem Ort mit hoher Luftfeuchtigkeit (in der Nähe von Schwimmbädern, Saunen usw.)
- **Tragfähigkeit:** 150 kg
- **Kategorie:** HC (gemäß Norm EN 957) geeignet für den Hausgebrauch.
- **Abmessungen:** Nach Montage 1960x876x1640 mm davon Lauffläche 1600x550 mm.

SICHERHEITSWARNUNGEN:

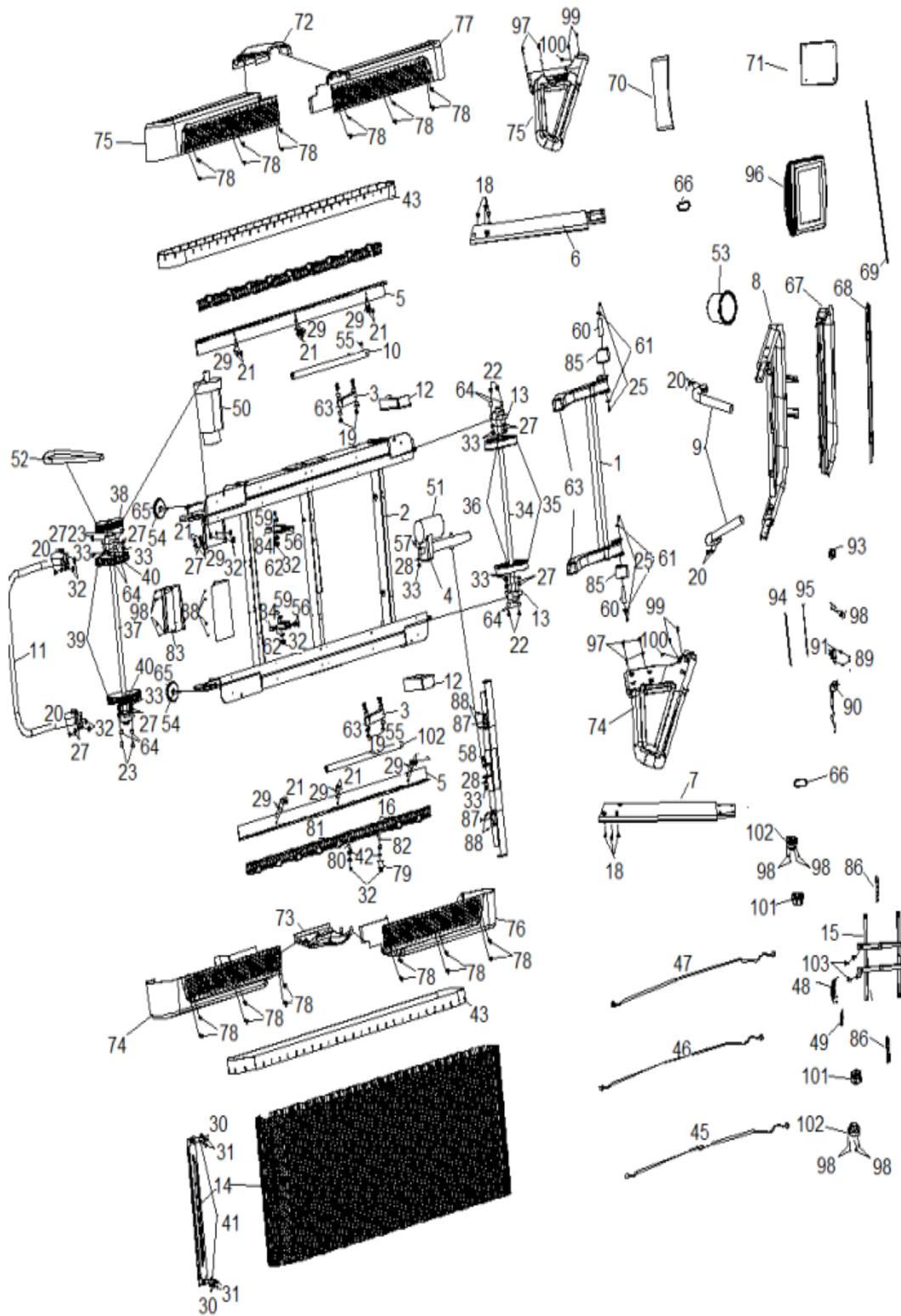
Verwenden Sie bei Geschwindigkeiten über 14 km/h keine Herzfrequenzsensoren im Griff.

WARNUNG!

Das Herzfrequenz-Überwachungssystem ist möglicherweise nicht genau.

Eine Überlastung während des Trainings kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich krank fühlen, hören Sie sofort mit dem Training auf!

Zeichnung

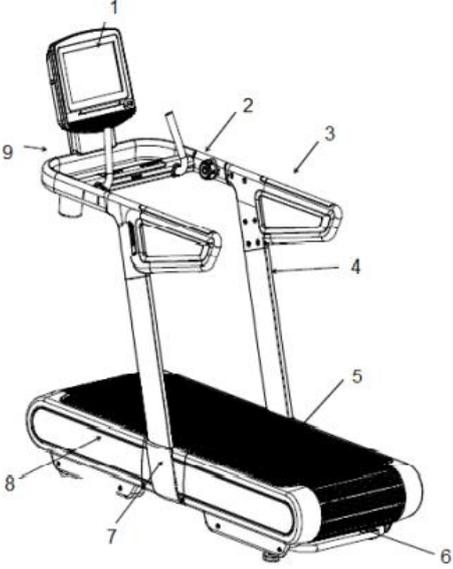


Teile Auflistung

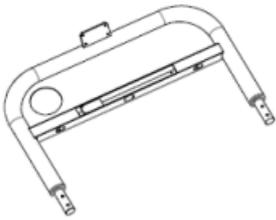
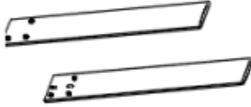
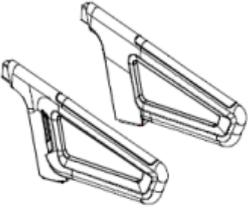
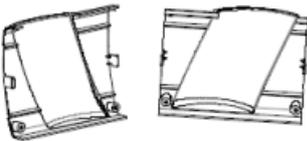
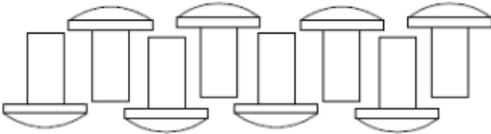
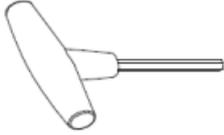
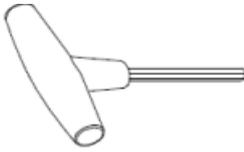
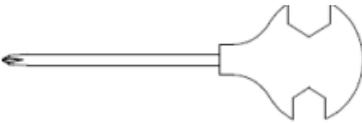
Bez.	Benennung	St.	Bez.	Benennung	St.
1	Kipprahmen	1	54	FüÙe	2
2	Basis	1	55	Sechskantschraube	2
4	Kippmotorhalterung	1	56	Sechskantschraube	4
5	Set beweglicher Räder	2	57	Sechskantschraube	1
6	Linke Säule	1	58	Sechskantschraube	1
7	Rechte Säule	1	59	Sechskantschraube	4
8	Konsolenhalter	1	60	Radlager (OMA-01-12-066)	2
9	Griffe	2	61	Außenhülle (OMA-01-13-468) - 1	4
10	Kipprahmen	2	62	Antriebsstange (OMA-01-08-095)	4
11	Lenker	1	63	Antriebsstange	8
12	Spannring des vorderen Zylinders	2	64	Antriebsstange	8
13	Spannring	2	65	Zylinderhalter	2
14	Aluminiumkette	60	66	Griff Verstell-System	2
15	Konsolenpanel	1	67	Lagerraum	1
16	Schraube M8x40x13	110	68	Zierstreifen für Stauraum	1
17	Sechskantschraube	8	69	Zierstreifen für Stauraum	1
18	Sechskantschraube	6	70	Konsolenrahmen	1
19	Innensechskantschraube	4	71	Konsolen hinter Rahmen	1
20	Sechskantschraube	12	72	Rechte Abdeckung	1
21	Sechskantschraube	14	73	Linke Abdeckung	1
22	Sechskantschraube	4	74	Rechter Griff	1
23	Sechskantschraube	4	75	Linker Griff	1
24	Sechskantschraube	2	76	Frontabdeckung - rechts	2
25	Sechskantschraube	4	77	Frontabdeckung - links	2
26	Selbstschneidende Schraube	44	78	Kreuzschlitzschraube M5x20	24
27	Flache Unterlegscheibe	20	79	Führungsrad (OMA-01-08-103)	18
28	Flache Unterlegscheibe	10	80	Umlenkrolle (OMA-01-08-103)	56
29	Flexible Unterlegscheibe	14	80	Führungsrolle (OMA-01-08-058) - 1	56
30	Unterlegscheibe	240	81	Umlenkrolle (OMA-01-08-085)	36
31	Mutter	240	81	Umlenkrolle (OMA-01-08-089)	36
32	Mutter	118	82	Führungsrolle	18
33	Mutter	10	82	Führungsrolle	18
34	Zylinder vorne	1	83	Frequenzumwandler	1
35	Vorderreifen	2	84	Rillenkugellager	2

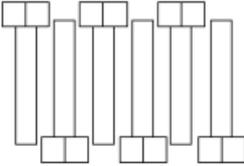
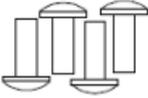
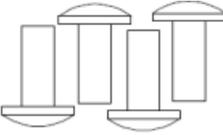
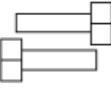
36	Universallager	2	85	Rad (OMA-05-09-019)	2
37	Zylinder hinten	1	86	Tasten	2
38	Riemenzylinder	1	87	Runde Wellenhülse	2
39	Synchronrad	2	88	Kreuzschlitzschraube M5x15	8
40	Universallager	2	89	Kreuzschlitzschraube ST3x10	2
41	Unterlegscheibe	120	90	Stromkabel	1
42	Lager	110	91	Stecker (Sanwei S-03-11)	1
43	Laufband-Antriebsriemen	60	92	Sicherung (mit Kabel)	1
43	Synchronrad	2	93	Schalter	1
44	Konsole	1	94	Stromkabel	1
45	Kommunikationskabel	1	95	Stromkabel	1
46	Kommunikationskabel	1	96	Konsole	1
47	Kommunikationskabel	1	97	Sechskantschraube M8x20	8
48	Sicherheitsschlüsselfeld	1	98	Sechskantschraube M4x16	12
49	Sicherheitsschlüssel	1	99	Sechskantschraube M8x20	4
50	Servomotor	1	100	Sechskantschraube M8x20	2
51	Kippmotor	1	101	Handschraube	2
52	Motorriemen	1	102	Handschraubrahmen	2
53	Flaschenhalter	1	103	Sechskantschraube M8x35x20	4

Produktbeschreibung

	1. Konsole
	2. Handschraube
	3. Griffe
	4. Säule
	5. Aluminiumkette
	6. Hebegriff
	7. Abdeckung
	8. Säule Abdeckung
	9. Konsolenhalter

Packungsinhalt

		
Basis	Konsolenrahmen	Säulen
		
Griffe	Abdeckungen	Konsole
		
Frontgriffe	Konsolenhalter	Handbuch
		
Sechskantschraube M8x15 - 8 Stück		Schlüssel
		
Sechskantschlüssel	Schlüssel	
		
Schraubenzieher	Sechskantschraube M8x20 - 4 Stück	

	
Schraube M10x35 - 6 Stück	Schrauben ST4x16 - 14 Stück
	
Sechskantschraube M8x30 - 4 Stück	Sechskantschraube M8x40x20 - 6 Stück
	
Sechskantschraube M8x20 - 2 Stück	

Aufbau

Ziehen Sie die Basis aus der Verpackung und legen Sie sie auf eine ebene und stabile Oberfläche.



Schritt 1

Verbinden Sie die Kommunikationskabel des Hauptrahmens und der rechten Säule, schieben Sie dann die rechte Säule in den Klemmring und befestigen Sie diese mit 3x M10x35 Schrauben. Befestigen Sie sowohl den linken als auch den rechten Pfosten, es müssen keine Kabel angeschlossen werden.



Schritt 2

Befestigen Sie den Halterungsrahmen mit 4x M8x20 Schrauben und 2x M8x20 Schrauben von unten am rechten und linken Pfosten.



Schritt 3

Befestigen Sie die vorderen Griffe mit 4x M8x30 Schrauben am Konsolenrahmen



Schritt 4

Befestigen Sie die Halterung mit 4x M8x35x20 Schrauben. Anschließend das Unterteil des Konsolenhalters mit 4x ST4x16 Schrauben befestigen.



Schritt 5

Befestigen Sie die Halterung mit 2x M8x35x20 Schrauben an der Halterung.



Schritt 6

Befestigen Sie die hintere Abdeckung der Konsole mit 6x STx16 Schrauben. Anschließend die Seitenabdeckungen der Pfosten mit 4x ST4x16 Schrauben befestigen.



KONSOLE



Display

Das Display zeigt 6 Funktionen:

- Distanz
- Kalorien
- Zeit
- Neigung
- Puls
- Geschwindigkeit - Zeigt standardmäßig die Geschwindigkeit an, zeigt den Widerstandswert im Widerstandsmodus an, vibriert den Wert im Vibrationsmodus.

	Originalwert	Stellen Sie den ursprünglichen Wert ein	Einstellbereich	Angezeigte Reichweite
Zeit	0:00	----	----	0:00 – 99:59
Geschwindigkeit	0,0	----	----	1 – 20 km/h
Neigung	0	----	----	0 – 15
Distanz	0,0	----	----	0,0 – 99,9
Kalorien	0,0	----	----	0 – 999

Tasten

START / PAUSE - Wenn das Band angehalten ist, drücken Sie die Taste, um das Band zu starten und die Geschwindigkeit wird auf ein Minimum reduziert.

Wenn das Band in Betrieb ist, drücken Sie die Taste, um das Band anzuhalten.

STOP - Wenn das Band in Betrieb ist, drücken Sie die Taste, um das Band zu stoppen und alle Daten zurückzusetzen. Wenn Sie die Taste drücken, während das Band angehalten ist, werden die Daten durch Drücken der Taste zurückgesetzt.

SPEED +/- - Drücken Sie diese Taste, um die Geschwindigkeit anzupassen. Über die Schaltflächen können Sie auch Werte und Parameter in den Einstellungen anpassen. Wenn das Programm läuft, können Sie die Geschwindigkeit durch Drücken der Taste um 0,1 anpassen; Widerstand um 0,1 oder Vibration 0,1 je nach gewähltem Programm. Halten Sie die Taste gedrückt, um die Werte schneller anzupassen.

INCL +/- - Drücken Sie diese Taste, um die Neigung des Laufbands zu ändern. Halten Sie die Taste gedrückt, um die Werte schneller anzupassen.

RUNNING - Wenn das Band angehalten ist, drücken Sie die Taste, um das Band zu starten.

MANUELL - Wenn das Band pausiert ist, drücken Sie die Taste, um das Band auszuschalten.

WIDERSTAND - Wenn das Band pausiert, drücken Sie die Taste, um das Widerstandsprogramm zu starten

VIBRATION - Wenn das Band pausiert, drücken Sie die Taste, um das Vibrationsprogramm zu starten.

SICHERHEITSSCHLÜSSEL

Der Sicherheitsschlüssel besteht aus einem Schlüssel, einer Schnalle und einem Nylonfaden. Nehmen Sie im Fehler- oder Krisenfall den Schlüssel sofort ab, um das Gerät zu stoppen. Die Konsole ist nicht steuerbar, das Display zeigt "---" und ein Piepton ertönt. Wenn Sie den Sicherheitsschlüssel wieder einstecken, beginnt das Gerät normal zu funktionieren.

HERZFREQUENZ TEST

Starten Sie das Gerät und fassen Sie beide Griffe mit den Pulsdetektoren an. Stellen Sie sich für die genaueste Messung auf das Band. Die Messung sollte länger als 30 Sekunden dauern. Der Wert sollte im Bereich von 50-200 Schlägen/min liegen.

Die Daten dienen nur als Referenz und dienen nicht medizinischen oder therapeutischen Zwecken.

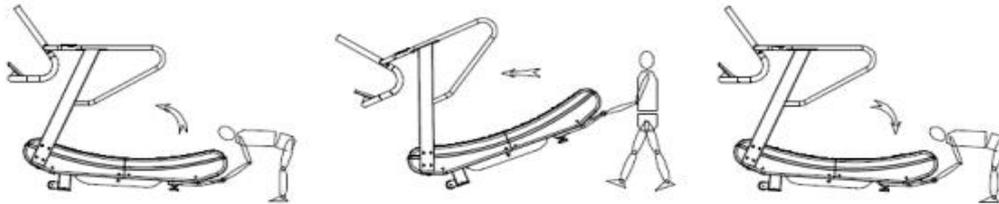
Störungen und Fehlercodes

	Mögliche Ursache	Eine mögliche Lösung
Das System funktioniert nicht.	Es ist nicht angeschlossen oder an.	Einstecken oder starten.
	Der Sicherheitsschlüssel ist falsch eingesetzt	Setzen Sie den Sicherheitsschlüssel erneut ein
	Schaltkreiskurzschluss	Überprüfen Sie die Ein- und Ausgänge der Terminal- und Kommunikationskabel
	Der Konverter ist nicht angeschlossen oder ist beschädigt	Überprüfen Sie den Konverter oder ersetzen Sie ihn
Plötzlicher Stopp	Der Sicherheitsschlüssel ist herausgefallen	Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel wieder ein
	Systemfehler	Kontaktieren Sie den Lieferanten
Die Taste funktioniert nicht	Die Taste reagiert nicht	1. Taste und Kabel ersetzen, 2. Ersetzen Sie die Leiterplatte, 3. Ersetzen Sie die Konsole
	Beschädigte oder schlecht verbundene Kabel	Zustand der Kabel prüfen, austauschen oder wieder verbinden
E-01	Konsole ist beschädigt	Tauschen Sie die Konsole
E-02	Falsch angeschlossene Kabel oder Motorschaden	Motorkabel ersetzen oder den Motor tauschen
E-03	Beschädigte Bedienung	Tauschen Sie die Bedienung
E-04	Der Riemen passt die Neigung an	Die Meldung verschwindet nach dem Einstellen der Neigung
E-05	Erhöhte Reibung	Schmieren Sie den Riemen
	Bedienung ist beschädigt	Tauschen Sie die Bedienung
	Motor ist beschädigt	Tauschen Sie den Motor
E-06	Beschädigung des Motors oder der Motorkabel	Überprüfen Sie die Motorkabelanschlüsse oder ersetzen Sie den Motor
Es wird kein Puls angezeigt	Überprüfen Sie die Kabelverbindungen	1. Überprüfen Sie die Verbindung, 2. Ersetzen Sie die Kabel
	Konsolenkurzschluss	Ersetzen Sie die Konsole

Transport

Senken Sie die Riemenneigung vor dem Bewegen in die niedrigste Position und ziehen Sie den Netzstecker.

Heben Sie die Rückseite des Bandes an und schieben Sie es langsam entlang der Transporträder. Bitten Sie eine andere Person um Hilfe.



Allgemeine Empfehlungen für Übungen

Seien Sie vorsichtig, wenn Sie mit Ihrem Trainingsprogramm beginnen, das Training sollte nicht zu lange dauern und Sie sollten nicht mehr als einmal alle zwei Tage trainieren. Verlängern Sie die Trainingszeit schrittweise jede Woche. Setzen Sie sich keine unerreichbaren Ziele. Führen Sie neben dem Training auf dem Laufband auch andere sportliche Aktivitäten wie Schwimmen, Tanzen oder Radfahren aus.

Wärmen Sie sich vor dem Training immer richtig auf. Dehnen Sie sich oder führen Sie Gymnastikübungen zum Aufwärmen für mindestens 5 Minuten durch, um Muskelverspannungen zu reduzieren und Schmerzen vorzubeugen.

Atmen Sie während des Trainings regelmäßig und ruhig.

Stellen Sie sicher, dass Sie während des Trainings richtig trinken. Denken Sie daran, dass die empfohlene Tagesdosis an Flüssigkeit 2-3 Liter beträgt und diese bei körperlicher Anstrengung zunimmt. Die Flüssigkeit, die Sie trinken, sollte Zimmertemperatur haben.

Tragen Sie beim Training auf dem Gerät immer bequeme und leichte Kleidung und Sportschuhe. Tragen Sie keine weite Kleidung, die sich während des Trainings in den beweglichen Teilen des Geräts verfangen könnte.

Messen Sie regelmäßig Ihre Herzfrequenz. Wenn Ihr Gerät keinen Herzfrequenzsensor hat, sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, wie Sie Ihre Herzfrequenz selbst messen können. Stellen Sie das Intervall ein, in dem sich Ihre Herzfrequenz bewegt, desto effektiver ist das Training. Berücksichtigen Sie Ihr Alter und Ihre körperliche Verfassung.

Verwenden Sie Folgendes Tabelle, um das optimale Herzfrequenzintervall zu bestimmen:

Alter	Herzfrequenz 50-75% (der maximalen Herzfrequenz) - optimaler Puls	Maximale Herzfrequenz 100%
20	100 – 150	200
25	98 – 146	195
30	95 – 142	190
35	93 – 138	185
40	90 – 135	180
45	88 – 131	175
50	85 – 127	170
55	83 – 123	165
60	80 – 120	160
65	78 – 116	155
70	75 – 113	150

Beginn

Vorbereitung

Wenn Sie älter als 45 Jahre sind oder gesundheitliche Probleme haben und noch nie auf einem Laufband trainiert haben, sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die Verwendung des Geräts.

Bevor Sie auf dem Band stehen, testen Sie die Bedienung der Maschine. Vor allem die Maschine richtig starten und stoppen lernen. Achten Sie auch auf die Geschwindigkeitsregelung. Probieren Sie alles mehrmals aus, bis Sie sich an die Steuerung gewöhnt haben. Stellen Sie sich dann auf die rutschfesten Schienen des Gürtels und halten Sie die Griffe mit beiden Händen fest.

Wählen Sie eine Geschwindigkeit zwischen 1,6 - 3,2 km/h, stellen Sie sich aufrecht hin, schauen Sie nach vorne und versuchen Sie mehrmals mit einem Fuß auf dem Band zu stehen. Stellen Sie sich dann mit beiden Füßen darauf, damit Sie üben können. Sobald Sie sich an den Band gewöhnt haben, können Sie Ihre Geschwindigkeit langsam auf 3-5 km/h erhöhen und für 10 Minuten halten. Stoppen Sie dann die Maschine langsam.

ÜBUNGEN

Lernen Sie zunächst, die Maschine zu bedienen. Merken Sie sich gut, wie Sie das Band stoppen und die Geschwindigkeit und Steigung einstellen können. Wenn Sie sich an die Steuerung gewöhnt haben, versuchen Sie, 1 km in gleichmäßigem Tempo auf dem Band zu laufen und notieren Sie, wie lange Sie dafür gebraucht haben. Es sollte 15-25 Minuten dauern. Versuchen Sie dann, 1 km mit einer Geschwindigkeit von 4,8 km / h zu gehen (Dauer ca. 12 Minuten). Wiederholen Sie die Übung mehrmals. Dann können Sie Ihre Geschwindigkeit und Steigung erhöhen und etwa 30 Minuten lang trainieren. Nehmen Sie sich Zeit, ausdauerndes Gehen ist gut für Ihre Gesundheit.

FREQUENZ

Die optimale Frequenz beträgt 3-5-mal pro Woche für 15-60 Minuten. Wir empfehlen Ihnen, zuerst einen Zeitplan zu erstellen und sich daran zu halten. Es wird nicht empfohlen, die Steigung in der Anfangsphase des Trainings zu erhöhen. Verwenden Sie die Steigerungserhöhung nur, wenn Sie die Trainingsbelastung erhöhen.

WIE ÜBEN

Üben Sie am besten 15-20 Minuten. Die Aufheizphase soll bei einer Geschwindigkeit von 4,8 km/h ca. 2 Minuten dauern. Dann die Geschwindigkeit auf 5,3 und 5,8 km/h erhöhen, jede Phase sollte ca. 2 Minuten dauern. Fügen Sie dann alle 2 Minuten 0,3 km / h hinzu und beschleunigen Sie, bis sich Ihr Atem beschleunigt. Seien Sie vorsichtig, das Atmen darf Ihnen keine Probleme bereiten. Trainieren Sie mit dieser Geschwindigkeit weiter. Bei Atembeschwerden reduzieren Sie Ihre Geschwindigkeit wieder um 0,3 km/h. Lassen Sie schließlich 4 Minuten Zeit, um zu verlangsamen. Wenn es Ihnen nicht passt, den Schwierigkeitsgrad mit Geschwindigkeit zu erhöhen, können Sie den Schwierigkeitsgrad durch Anpassen der Neigung erhöhen. Eine allmähliche Erhöhung des Neigungswinkels kann die Schwierigkeit der Übungen erheblich beeinflussen.

KALORIENVERBRENNUNGSMETHODE

Diese Übung hilft Ihnen, Kalorien schneller zu verbrennen. Zuerst 5 Minuten mit einer Geschwindigkeit von 4 - 4,8 km/h trainieren und dann alle 2 Minuten um 0,3 km/h beschleunigen. Versuchen Sie, 45 Minuten durchzuhalten.

Um die Intensität zu erhöhen, können Sie versuchen, das Training etwa eine Stunde lang auszuhalten. Sie können während des Trainings fernsehen schauen. Sobald eine Werbung beginnt, erhöhen Sie 0,3 km / h und kehren Sie zu Ihrer ursprünglichen Geschwindigkeit zurück, wenn sie vorbei ist. So verbrauchen Sie während Werbung mehr Kalorien. Am Ende der Übung 4 Minuten langsamer werden.

KLEIDUNG

Wählen Sie für das Training ein Paar gute Schuhe, die die Bewegung nicht beeinträchtigen. Stellen Sie während des Trainings nichts auf das Laufband oder in die Lücken. Dies verhindert möglichen Verschleiß und Schäden am Gerät. Ziehen Sie sich bequem an.

Sichere Übungen

Konsultieren Sie vor dem Training einen Arzt. Er kann Ihnen die richtige Häufigkeit und Intensität des Trainings im Hinblick auf Ihr Alter und Ihre Gesundheit empfehlen. Wenn Sie beim Laufen Übelkeit, Kurzatmigkeit, unregelmäßigen Herzschlag, Engegefühl in der Brust oder andere Anomalien verspüren, beenden Sie das Training sofort. Konsultieren Sie vor jeder weiteren Übung einen Arzt. Wer das Gerät häufiger nutzt, kann zwischen Gehen und Laufen wählen.

Wenn Sie sich nicht sicher sind, welche Geschwindigkeit am besten geeignet ist, befolgen Sie die folgenden Anweisungen:

Geschwindigkeit 1-3,0 km / h	körperlich schwächere Personen
Geschwindigkeit 3,0-4,5 km / h	körperlich weniger fitte Personen
Geschwindigkeit 4,5-6,0 km / h	Leute, die an klassisches Gehen gewöhnt sind
Geschwindigkeit 6,0-7,5 km / h	Menschen mit schnellem Gehen
Geschwindigkeit 7,5-9,0 km / h	Freizeitläufer
Geschwindigkeit 9,0-12,0 km / h	Zwischenläufer
Geschwindigkeit 12,0-14,5 km / h	erfahrene Läufer
Geschwindigkeit über 14,5 km/h	professionelle Läufer

BEACHTUNG:

- Fußgänger sollten eine Geschwindigkeit von 6 km/h oder weniger wählen.
- Läufer sollten eine Geschwindigkeit von 8 km/h oder höher wählen.

Übungsanleitung

Aufwärmungsphase

Diese Phase dient dazu, den ganzen Körper mit Blut zu versorgen und die Muskeln aufzuwärmen.

Es reduziert auch das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen. Wir empfehlen die folgenden Dehnübungen. Bleiben Sie beim Dehnen in Position für ca. 30 Sekunden, keine ruckartigen Bewegungen machen oder vibrieren. Wenn Sie Schmerzen haben, brechen Sie die Übung sofort ab.

	<p>Berühren Sie die Fußspitze Beugen Sie langsam Ihre Hüften. Halten Sie Ihren Rücken und Ihre Arme entspannt. Dann strecken Sie sie so weit wie möglich in Richtung der Zehen. 15 Sekunden lang halten. Beugen Sie leicht Ihre Knie.</p>
	<p>Schultern heben Heben Sie die rechte Schulter zum Ohr und halten Sie sie 2 Sekunden lang. Dann senken Sie sie und heben Sie Ihren linken Arm.</p>
	<p>Dehnen Sie die Rückseite der Oberschenkel. Setzen Sie sich und strecken Sie Ihr rechtes Bein nach vorne. Befestigen Sie die Sohle des linken Fußes an der Innenseite des Oberschenkels des rechten Fußes. Strecken Sie Ihren rechten Arm so weit wie möglich entlang Ihres rechten Beins. 15 Sekunden lang gedrückt halten und loslassen. Wiederholen Sie dies mit dem linken Bein und dem linken Arm.</p>
	<p>Die Hüften strecken Heben Sie Ihre Arme über Ihren Kopf und strecken Sie Ihren rechten Arm zur Decke soweit es geht. Dehnen Sie die oberen Körperteile nach rechts aus. Wiederholen Sie dies dann mit der linken Seite.</p>

	<p>Waden- und Achillessehne Lehnen Sie sich an die Wand, so dass Ihre Füße nebeneinanderstehen und Ihre Arme ausgestreckt sind. Strecken Sie das rechte Bein nach außen und lassen Sie das linke Bein auf dem Boden. Beugen Sie Ihr linkes Bein und lehnen Sie sich nach vorne, indem Sie Ihre rechte Hüfte gegen die Wand drücken. 15 Sekunden lang gedrückt halten. Halten Sie Ihr Bein straff und wiederholen Sie dies mit dem anderen Bein.</p>
	<p>Kopf Übungen Neigen Sie Ihren Kopf nach rechts und drehen Sie die linke Seite Ihres Halses ab. 20 Sekunden lang gedrückt halten. Gehen Sie zurück und wiederholen Sie dies für die andere Seite des Halses. Halten Sie erneut 20 Sekunden lang gedrückt. Legen Sie Ihren Kopf langsam nach vorne und strecken Sie Ihren Hals. Wiederholen Sie mehrmals hintereinander.</p>

Ausruhen nach der Übung

Diese Phase dient dazu, die Aktivität des Herz-Kreislauf-Systems zu beruhigen und die Muskeln zu entspannen. Es sollte ungefähr 5 Minuten dauern. Sie können die Aufwärmübungen wiederholen oder die Übung langsamer fortsetzen. Das Dehnen der Muskeln nach dem Training ist wichtig – vermeiden Sie ruckartige Bewegungen und Vibration.

Wenn sich Ihre Kondition verbessert, können Sie Ihre Trainingsintensität erhöhen. Trainieren Sie regelmäßig, mindestens dreimal pro Woche. Planen Sie die Übungen gleichmäßig über die Woche

LAGERUNG

Lagern Sie das Laufband in einer sauberen und trockenen Umgebung. Stellen Sie sicher, dass der Hauptschalter ausgeschaltet ist und das Gerät nicht angeschlossen ist.

Wichtiger Hinweis

- Dieses Gerät entspricht den Sicherheitsvorschriften und ist nur für den Hausgebrauch geeignet. Jede andere Verwendung ist verboten und kann für Benutzer gefährlich sein. Wir sind nicht verantwortlich für Schäden, die durch unsachgemäße und verbotene Handhabung der Maschine verursacht werden.
- Fragen Sie Ihren Arzt, bevor Sie auf einem Laufband trainieren. Ihr Arzt sollte beurteilen, ob Sie körperlich für die Verwendung des Geräts geeignet sind und welche Anstrengungen Sie unternehmen können. Unsachgemäßes Training oder Umschalten kann Ihre Gesundheit schädigen.
- Lesen Sie die folgenden Übungstipps und Anweisungen sorgfältig durch. Wenn Sie während des Trainings Schmerzen, Übelkeit, Atemnot oder andere gesundheitliche Probleme haben, beenden Sie das Training sofort. Wenn der Schmerz anhält, suchen Sie sofort einen Arzt auf.
- Dieses Laufband ist nicht als professionelle oder medizinische Hilfe geeignet. Es kann auch nicht für therapeutische Zwecke verwendet werden.
- Der Herzfrequenzsensor ist kein medizinisches Gerät. Es enthält nur indikative Informationen zu Ihrer durchschnittlichen Herzfrequenz, und die vorgeschlagene Herzfrequenz ist medizinisch nicht bindend. Gescannte Daten sind aufgrund unkontrollierbarer menschlicher und umweltbedingter Faktoren möglicherweise nicht immer korrekt.

Umweltschutz

Entsorgen Sie das Produkt am Ende der Lebensdauer des Produkts oder wenn eine weitere Reparatur wirtschaftlich nachteilig wäre, gemäß den örtlichen Vorschriften und auf umweltfreundliche Weise. Bringen Sie das Produkt zur nächstgelegenen Sammelstelle.

Wenn Sie es ordnungsgemäß entsorgen, tragen Sie zur Erhaltung wertvoller natürlicher Ressourcen bei und verhindern negative Auswirkungen auf die Umwelt oder die menschliche Gesundheit. Wenn Sie sich nicht sicher sind, wenden Sie sich an die zuständigen Behörden vor Ort, um Verstöße und nachfolgende Sanktionen zu vermeiden.

Werfen Sie die Batterien nicht mit dem normalen Hausmüll weg, sondern geben Sie sie an einer offiziellen Sammelstelle zum Recycling ab.

Garantiebedingungen, Reklamation

Allgemeine Bestimmungen und Definitionen

Diese Garantiebedingungen und das Reklamationsverfahren regeln die Bedingungen und den Umfang der vom Verkäufer gewährten Garantie für die an den Käufer gelieferte Ware sowie das Verfahren zur Begleichung der Reklamationsansprüche des Käufers für die gelieferte Ware. Die Garantiebedingungen und das Beschwerdeverfahren unterliegen den einschlägigen Bestimmungen des Gesetzes Nr. 89/2012 Slg., Des Bürgerlichen Gesetzbuchs und des Gesetzes Nr. 634/1992 Koll. Über den Verbraucherschutz in der jeweils gültigen Fassung, auch in Angelegenheiten, die unter diese Garantiebedingungen und das Beschwerdeverfahren fallen. unerwähnt.

Verkäufer ist SEVEN SPORT s.r.o. mit Sitz in Bořivojova 35/878, 13000 Prag,

IČ: 26847264, eingetragen in das Handelsregister des Landgerichts in Prag, Abschnitt C, Beilage 116888.

Aufgrund der geltenden gesetzlichen Bestimmungen wird zwischen einem Käufer, der Verbraucher ist, und einem Käufer, der kein Verbraucher ist, unterschieden.

"Käufer-Verbraucher" oder einfach "Verbraucher" ist eine Person, die beim Abschluss und bei der Ausführung eines Vertrags nicht im Rahmen ihres Handels oder Geschäfts handelt.

"Ein Käufer, der kein 'Verbraucher' ist, ist ein Unternehmer, der Produkte kauft oder Dienstleistungen für den Zweck seines Geschäfts mit diesen Produkten oder Dienstleistungen nutzt. Dieser Käufer unterliegt dem für ihn geltenden Rahmenkaufvertrag und den Geschäftsbedingungen.

Diese Garantiebedingungen und das Reklamationsverfahren sind Bestandteil jedes zwischen dem Verkäufer und dem Käufer geschlossenen Kaufvertrags. Die Garantiebedingungen und das Beschwerdeverfahren sind gültig und bindend, sofern die Parteien im Kaufvertrag oder in einem Nachtrag zu diesem Vertrag oder einer anderen schriftlichen Vereinbarung nichts anderes vereinbart haben.

Garantiebedingungen

Garantiezeit

Der Verkäufer gewährt dem Käufer eine Garantie für die Qualität der Ware für einen Zeitraum von 24 Monaten, wenn von der Garantiekarte, Rechnung für die Ware, Lieferschein oder in einem anderen Dokument für die Ware wird keine andere vom Verkäufer angegebene Garantiezeit angegeben. Die gesetzliche Dauer der dem Verbraucher gewährten Garantie bleibt davon unberührt.

Mit der Qualitätsgarantie übernimmt der Verkäufer die Verpflichtung, dass die gelieferte Ware für den üblichen Gebrauch geeignet ist, oder für den vereinbarten Zweck und dass es das Übliche behält, oder vereinbarte Eigenschaften.

Die Garantiebedingungen gelten nicht für verursachte Mängel (falls zutreffend für das gekaufte Produkt):

- durch die Schuld des Benutzers, dh Beschädigung des Produkts durch unprofessionelle Überholung, fehlerhafte Montage, unzureichendes Einsetzen der Sattelstütze in den Rahmen, unzureichendes Anziehen der Pedale in den Griffen und Griffen zur Mittelachse
- unsachgemäße Wartung
- mechanischer Schaden
- Verschleiß von Teilen während des normalen Gebrauchs (z. B. Gummi- und Kunststoffteile, Bewegungsmechanismen, Gelenkverbindungen usw.)
- ein unvermeidbares Ereignis, eine Naturkatastrophe
- unprofessionelle Interventionen
- unsachgemäße Handhabung oder unsachgemäße Platzierung, niedrige oder hohe Temperatur, Wasser, übermäßiger Druck und Stöße, absichtlich veränderte Konstruktion, Form oder Abmessungen

Reklamationsverfahren

Verfahren zur Geltendmachung eines Warenmangels

Der Käufer ist verpflichtet, die vom Verkäufer gelieferte Ware so bald wie möglich nach dem Risiko einer Beschädigung der Ware zu prüfen. nach seiner Lieferung. Die Inspektion muss vom Käufer so durchgeführt werden, dass alle Mängel festgestellt werden, die bei einer angemessenen professionellen Inspektion festgestellt werden können.

Bei der Reklamation ist der Käufer verpflichtet, auf Verlangen des Verkäufers den Kauf und die Begründung der Reklamation durch Rechnung oder Lieferschein mit der Seriennummer oder den gleichen Unterlagen ohne Seriennummer nachzuweisen. Wenn der Käufer mit diesen Unterlagen die Rechtmäßigkeit der Beschwerde nicht nachweist, hat der Verkäufer das Recht, die Beschwerde abzulehnen.

Wenn der Käufer einen Mangel meldet, der nicht durch die Garantie abgedeckt ist (z. B. wurden die Garantiebedingungen nicht erfüllt, der Mangel wurde versehentlich gemeldet usw.), ist der Verkäufer berechtigt, die vollständige Erstattung der Kosten zu verlangen, die im Zusammenhang mit der Beseitigung des vom Käufer gemeldeten Mangels entstehen. In diesem Fall basiert die Berechnung des Service-Eingriffs auf der gültigen Preisliste der Arbeitsleistung und der Transportkosten.

Wenn der Verkäufer (durch Testen) feststellt, dass das beanspruchte Produkt nicht fehlerhaft ist, gilt der Anspruch als ungerechtfertigt. Der Verkäufer behält sich das Recht vor, die Zahlung von Kosten zu verlangen, die im Zusammenhang mit einer ungerechtfertigten Beschwerde anfallen.

Beschwert sich der Käufer über Mängel an der von der Garantie abgedeckten Ware gemäß den gültigen Garantiebedingungen des Verkäufers, so beseitigt der Verkäufer den Mangel, indem er das defekte Teil oder die defekte Ausrüstung repariert oder durch ein fehlerfreies ersetzt. Mit Zustimmung des Käufers ist der Verkäufer berechtigt, im Austausch gegen

fehlerhafte Ware andere Waren voll funktionsfähig zu liefern, jedoch mindestens die gleichen oder bessere technische Parameter. Die Wahl bezüglich der Art der Bearbeitung der Beschwerde gemäß diesem Absatz liegt beim Verkäufer.

Der Verkäufer wird die Reklamation spätestens 30 Tage nach Lieferung der fehlerhaften Ware bearbeiten, es sei denn, es wird eine längere Frist vereinbart. Als Abrechnungstag gilt der Tag, an dem die reparierte oder ersetzte Ware dem Käufer übergeben wurde. Wenn der Verkäufer die Reklamation aufgrund der Art des Mangels nicht innerhalb der angegebenen Frist bearbeiten kann, wird er mit dem Käufer eine alternative Lösung vereinbaren. Wird keine solche Einigung erzielt, ist der Verkäufer verpflichtet, dem Käufer eine finanzielle Entschädigung in Form einer Gutschrift zu gewähren.

CZ
SEVEN SPORT GmbH

Sitz: Strakonická 1151 / 2c, Prag 5, 150 00, CZ
Hauptsitz: Dělnická 957, Vítkov, 749 01
Reklamation und Service: Čermenská 486, Vítkov 749 01

IČO: 26847264
Steuernummer: CZ26847264

Tel.: +420 556 300 970
Mail: eshop@insportline.cz
reklamace@insportline.cz
servis@insportline.cz

Web: www.inSPORTline.cz

SK
inSPORTline GmbH

Hauptsitz, Reklamation, Service: Električná 6471, Trenčín 911 01, SK

IČO: 36311723
Steuernummer: SK2020177082

Tel.: +421(0)326 526 701
Mail: objednavky@insportline.sk
reklamacie@insportline.sk
servis@insportline.sk

Web: www.inSPORTline.sk

Verkaufsdatum:

Stempel und Unterschrift des Verkäufers: