

SLIMWALK

S100 & S200

Bedienungsanleitung



Miweba GmbH
Gewerbepark 20
96149 Breitengüßbach

www.miweba.de

Telefon: + 49 (0) 9544 / 987908-0
Fax: + 49 (0) 9544 / 987908-19
E-mail: info@miweba.de



Wichtig

Die in diesem Handbuch aufgeführten Hinweise gilt es zu befolgen!
Bei Nichtbeachtung kann Ihre Gewährleistung verfallen!



INHALTSVERZEICHNIS

PRODUKTINFORMATIONEN

- 01 EINLEITUNG UND FUNKTION
- 02 TEILELISTE
- 03 PRODUKTBESCHREIBUNG

AUFBAUANLEITUNG

- 04 AUFBAUANLEITUNG

BEDIENUNGSANLEITUNG

- 05 DER ERSTE START
- 06 GESCHWINDIGKEIT ERHÖHEN
- 06 KONSTANTE GESCHWINDIGKEIT
- 06 GESCHWINDIGKEIT REDUZIEREN
- 06 STOPPEN
- 07 SCHLAF MODUS
- 07 SCHLAF MODUS BEENDEN
- 07 SCHUTZ
- 08 GRIFFSTANGE
- 08 AUFBEWAHRUNG

SICHERHEITSHINWEISE

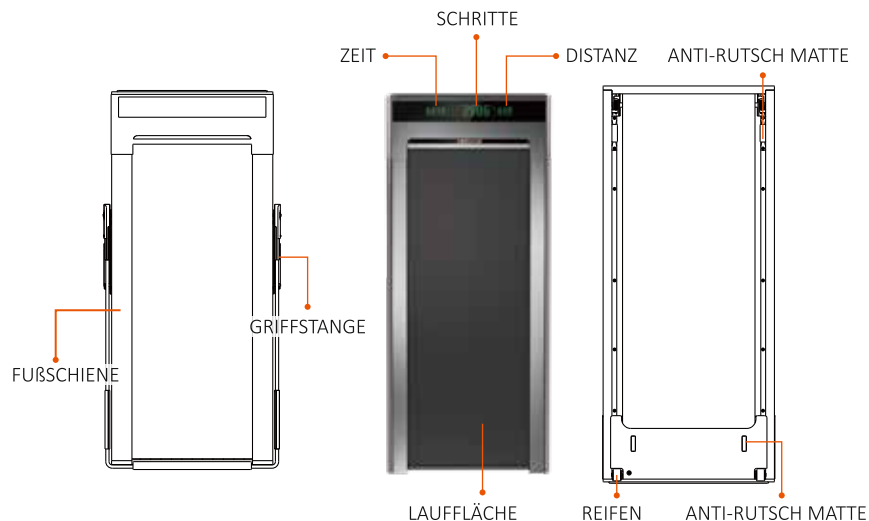
- 09 SICHERHEITSHINWEISE
- 10 WICHTIGE INFORMATIONEN

WARTUNG

- 11 TÄGLICHE WARTUNGSROUTINE

PRODUKTINFORMATIONEN

01 EINLEITUNG UND FUNKTION



ZEIT: Zeigt die letzte Zeit an. Geht auf 0 bei Neustart.
SCHRITTE: Zeigt die letzten Schritte an. Geht auf 0 bei Neustart.
DISTANZ: Zeigt die letzte Distanz an. Geht auf 0 bei Neustart.



DISPLAY
Zeit, Schritte, Distanz,
Start, Schlafmodus



DISPLAY STARTEN
Wenn Sie den SlimWalk Starten, werden 6 kurze Linien in der mitte des Displays angezeigt. Das SlimWalk startet erfolgreich wenn 3 Linien ausgeleuchtet werden. Es beginnt mit der Aufzeichnung.



SCHLAFMODUS
2 kurze Linien in der mitte des Displays leuchten konstant wenn sich das SlimWalk im Schlafmodus befindet.

PRODUKTINFORMATIONEN

02 TEILELISTE

Das SlimWalk gibt es mit Griffstange und ohne Griffstange. Weitere Informationen finden Sie in der Teileliste.

TEILE	OHNE GRIFFSTANGE (\$100)	MIT GRIFFSTANGE (\$200)
SlimWalk	✓	✓
Griffstange	✗	✓
Betriebsanleitung	✓	✓

PRODUKTINFORMATIONEN

03 PRODUKTBESCHREIBUNG

SlimWalk S100 Produktinformationen

Produkt	
Farbe	Silber / Roségold
Gewicht	25kg
Größe	1435mm x 620mm x 90mm
Laufband Größe	1200mm x 460mm
Bodenfreiheit	47mm < SlimWalk < 90mm
Max. Power	350W
Max. Geschw.	6 km/h

SlimWalk S200 mit Griffstange Produktinformationen

Produkt	
Farbe	Silber / Roségold
Gewicht	29kg
Größe	1450mm x 670mm x 90mm
Laufband Größe	1200mm x 460mm
Bodenfreiheit	47mm < SlimWalk < 90mm
Max. Power	350W
Max. Geschw.	8 km/h

Ihr SlimWalk wird komplett Zusammengebaut angeliefert und ist sofort zum Einsatz bereit. Sollten Sie den SlimWalk mit Griffstange besitzen, achten Sie bitte auf folgende Aufbauanweisungen:

1. Legen Sie Ihren SlimWalk umgedreht auf den Boden. Stellen Sie sicher das keine scharfen Kanten oder Verunreinigungen am Boden sind um Kratzer zu vermeiden.
2. Legen Sie die Griffstange umgedreht und überlappend auf den SlimWalk. Stellen Sie sicher das die Montagelöcher übereinander liegen.
3. Befestigen Sie die Halterung mit 8 Schrauben am Gehäuse des SlimWalk.
4. Befestigen Sie die weiteren Schrauben an der Griffstange.
5. Befestigen Sie zuerst die Frontschrauben und dann die Hinteren Schrauben.
6. Drehen Sie den SlimWalk um und überzeugen Sie sich von einer festen Montage der Griffstange. Ihr SlimWalk ist jetzt Einsatzbereit.

So starten Sie Ihren SlimWalk

1. Legen Sie den SlimWalk flach auf den Boden und Stellen Sie sicher das sich in Ihrer Umgebung genügend Platz für den Betrieb findet.
2. Netzstecker einstecken- das Display leuchtet auf.
3. Gehen Sie drei Schritte auf dem SlimWalk nach vorne damit dieser startet.
(Schrittabstand zwischen 5 und 10cm)



Schritt 1



Schritt 2



Schritt 3

06 GESCHWINDIGKEIT

So starten Sie den SlimWalk falsch:

1. Sie nutzen nur einen Schritt nach vorne.
2. Der Abstand zwischen den Schritten ist weniger als 5cm oder mehr als 10cm.
3. Kinder können den SlimWalk nicht starten da diese vom Sensor nicht erkannt werden.
4. Sie waren zu langsam mit Ihren Schritten. Der Zeitabstand zwischen den einzelnen Schritten kann maximal 1,5 Sekunden betragen.
5. SlimWalk wurde nicht aus dem Schlafmodus geholt.

Geschwindigkeit erhöhen: Laufen/Rennen Sie auf dem Vorderen Teil der Laufbahn. Die Geschwindigkeit erhöht sich automatisch bis die Höchstgeschwindigkeit erreicht wurde (6km/h bzw. 8km/h)

Konstante Geschwindigkeit: Laufen/Rennen Sie im mittleren Bereich der Laufbahn und die Geschwindigkeit wird konstant gehalten.

Geschwindigkeit verringern

Geschwindigkeit in der „Geschwindigkeits erhöhen Zone“ verringern

Verringern Sie Ihre Geschwindigkeit vom schnellen Laufen zu großen Schritten und bewegen Sie sich in die Geschwindigkeit verringern Bereich und laufen. In 5 Sekunden wird die Geschwindigkeit verringert.

Geschwindigkeit in der „Konstanten Zone“ verringern

Verringern Sie Ihre Geschwindigkeit vom schnellen Laufen zu großen Schritten und bewegen Sie sich in die Konstante Zone. Die Geschwindigkeit wird sich in 5 Sekunden verringern.

Anhalten

Verringern Sie Ihre Geschwindigkeit von Joggen in schnelles laufen und bewegen Sie sich in die „Konstant Zone“. Laufen Sie weitere 5 Sekunden. Verringern Sie dann ihre Geschwindigkeit von schnellem laufen in große Schritte und bewegen Sie sich in die „Geschwindigkeit verringern Zone“. In weiteren 5 Sekunden wird die Geschwindigkeit bis zum Stillstand verringert. Nachdem das SlimWalk angehalten hat können Sie absteigen.

Wie sie in der „Konstanten Zone“ anhalten:

Verringern Sie Ihre Geschwindigkeit vom schnellen Laufen in große Schritte und bewegen Sie sich in die „Geschwindigkeit verringern Zone“. Laufen Sie weiter bis das SlimWalk nach 5 Sekunden langsamer wird und stoppt. Sie können nun vom SlimWalk heruntertreten.

Schlafmodus

Das SlimWalk geht Automatisch in den Schlaf Modus wenn es länger als 5min nicht benutzt wurde. Zwei kurze Linien werden auf dem Display angezeigt.

Aus dem Schlafmodus aufwecken

Treten Sie 3x auf den Anfang des Laufbandes. Nutzen Sie Ihre Sohle. Die Anzeige auf dem Display ändert sich wie unten beschrieben.



Klammer mit einem Feld



Klammer mit zwei Feldern



Klammer mit drei Feldern

Das SlimWalk wird nicht aus dem Schlafmodus zurückkehren wenn Sie folgendes machen:

1. Sie treten in der „Konstant und der Geschwindigkeit erhöhen Zone“ auf das Laufband.
2. Sie treten nicht Kontinuierlich auf den Beginn des Laufbandes, machen keine 3 Tritte oder schaffen es nicht in 5 Sekunden.

Automatischer Schutz:

1. Wenn Sie länger als 100min am Stück Trainieren wird sich das Laufband zum Schutz selbst abstellen.
2. Der Strom wird Automatisch abgestellt wenn sich das Laufband länger als 10min im Schlafmodus befindet.

Hydraulische Griffstange

1. Die Hydraulische Griffstange erhebt sich selbstständig ab einer bestimmten Höhe.
2. Die Hydraulische Griffstange versenkt sich selbstständig ab einer bestimmten Höhe.

Aufbewahrung:

1. Der höchste Bodenabstand des SlimWalk beträgt 9cm. Der niedrigste 4,7cm. Sie können das SlimWalk unter Ihrem Bett oder dem Sofa verstauen. Natürlich auch unter anderen Plätzen, wenn die Höhe mindestens 5cm beträgt. Entfernen Sie das SlimWalk hier unbedingt vom Stromnetz.
2. Das SlimWalk kann auch an der Wand befestigt werden. An den Fußschienen sind 2 Magnete angebracht. Bringen Sie die runde Stahlscheibe an der Wand an und lehnen Sie Ihr SlimWalk dagegen. Entfernen Sie das SlimWalk hier unbedingt vom Stromnetz.

Um Verletzungen oder Beschädigungen zu vermeiden befolgen Sie bitte folgende Sicherheitshinweise.

1. Fügen Sie in das SlimWalk keine anderen Gegenstände ein.
2. Achten Sie darauf das es Ihnen vor dem Training gut geht. Machen Sie Dehnübungen um Verletzungen vorzubeugen.
3. Starten Sie mit dem Training erst etwa 40min nach dem Essen.
4. Das SlimWalk wurde für Nutzer mit einem Mindestalter von 18 Jahren aufwärts entwickelt und getestet.
5. Das SlimWalk ist nur für den Privaten gebrauch und nicht für ein Professionelles Training oder Gesundheitstest ausgelegt.
6. Prüfen Sie vor jedem Start das SlimWalk auf Beschädigungen und auf eine korrekte Funktionsweise.
7. Setzen Sie das SlimWalk nicht Wasser, Hitze oder direkter Sonneneinstrahlung aus.
8. Tragen Sie zum Training immer geeignete Anziehsachen. Schmuck legen Sie am besten ab.
9. Fassen Sie mit Ihrer Hand oder anderen Körperteilen nicht in das Laufband.
10. Gehen Sie nur alleine auf das SlimWalk.
11. Benutzen Sie nur Originale Teile zum Reparieren.
12. Die Maximale Belastung des SlimWalk beträgt 100kg.
13. Machen Sie alle 30min eine Pause um Verletzungen und/oder Beschädigungen vorzubeugen.
14. Wenn Sie das SlimWalk länger nicht benutzen entfernen Sie es vom Stromnetz.
15. Stellen Sie bei der Wandmontage sicher, das sich die Magnete genau über den Stahlbefestigungen an der Wand befinden.
16. Nutzen Sie das SlimWalk nur wenn Sie gesund sind. Sollten Sie Verletzungen haben schonen Sie sich.
17. Sollte es zu einem Notfall kommen und das SlimWalk außer Kontrolle geraten, springen Sie vom Laufband und ziehen Sie den Stromstecker.
18. Achten Sie darauf das das Stromkabel nicht geknickt und dadurch gebrochen wird.
19. Verlängern Sie das Stromkabel nicht sondern stecken Sie es direkt in die Steckdose.

10 WICHTIGE INFORMATIONEN

ACHTUNG - WICHTIGE HINWEISE

1. Nutzen Sie das SlimWalk nur an der Steckdose direkt und verlängern Sie nicht das Stromkabel.
2. Lassen Sie das Stromkabel nicht mit anderen Teilen des SlimWalk in Berührung kommen.
3. Nutzen Sie das SlimWalk nicht unter folgenden Bedingungen: Draußen und Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit.
4. Treten Sie nicht auf das Display.
5. Überladen Sie das SlimWalk nicht (max. 100kg).
6. Entfernen Sie keine Teile am SlimWalk.
7. Entfernen Sie nicht das Stromkabel während des Betriebes.
8. Entfernen Sie vor der Reinigung das Stromkabel vom Stromnetz und stellen Sie sicher das kein Wasser in das Gerät läuft.

11 WARTUNG

Wartung des Laufbandes

Das Laufband ist von Werk aus bereits geölt. Das SlimWalk hat eine geringere Reibung wie andere vergleichbare Laufbänder. Wenn Sie das SlimWalk immer wieder (alle 30h Betrieb oder alle 30 Tage) mit dem mitgeliefertem Öl einlassen erhöhen Sie die Lebensdauer des SlimWalk. Bringen Sie hierzu das Öl an der Innenseite des Laufbandes an. Vorher testen Sie bitte ob Sie das Öl überhaupt nutzen müssen. Hat die Laufbandunterseite noch genug Schmierung, müssen Sie es nicht Ölen. Sollte es stark trocken sein, nutzen Sie bitte das Öl wie in den Bildern gezeigt.



Tägliche Wartung des SlimWalk

1. Trennen Sie immer zuerst das Stromkabel vom Stromnetz.
2. Eine Gründliche Reinigung und Wartung erhöht die Lebensdauer des SlimWalk. Reinigen Sie zum Beispiel nach jedem Training Staub. Sie können eine Verschmutzung vermeiden indem Sie saubere Sportschuhe verwenden und die Sohlen vorher reinigen. Wischen Sie das Laufband nach dem Training mit einem feuchten aber nicht Nassem Tuch ab.
3. Trennen Sie immer zuerst das Stromkabel vom Stromnetz, sollten Sie die Motorabdeckung öffnen.
4. Trennen Sie das Stromkabel vom Stromnetz, sollten Sie das SlimWalk länger nicht benutzen wollen.
5. Bewahren Sie das SlimWalk nicht in Feuchträumen oder Außen auf.
6. Um die Lebensdauer des SlimWalk zu erhöhen, nutzen Sie es nicht länger als 1 Stunde am Stück.