

MIWEBA SPORTS



Das Bild dient nur als Referenz.

Bitte lesen Sie diese Anleitung komplett durch, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen!

ORIGINAL BEDIENUNGSANLEITUNG

HT500 LAUFBAND

Artikelnummer: PR0022434-02
PR0022434-03

MIWEBA.DE

Miweba GmbH - Gewerbepark 20 - 96149 Breitengüßbach
Tel. 0 95 44 987 908 0 Mail kundenservice@miweba.de

 /miwebagmbh

 /miwebatv

 /miweba.de

Inhalt

Inhalt	Seite
1. Sicherheitshinweise	1
2. Spezielle Sicherheitshinweise	2
3. Gewährleistung	2~3
4. Montagehinweise	3
5. Teileliste	4
6. Werkzeuge	4
7. Aufbau Ihres Lauftrainers	4
8. Montageanleitung	5
9. Nutzungsanleitung	6
10. Funktionen	7-10
11. Tägliche Instandhaltung	10-12
12. Fehlerbehebungsassistent	13
13. Wichtig	13-15
14. Muskelregionen	15
15. Dehnübungen	16

Danke.

Danke dass Sie sich für dieses Laufbandentschieden haben. Mit unseren Produkten erhalten Sie Hilfe zur Verbesserung Ihrer Gesundheit.

1. Sicherheitshinweise

Das Produkt wurde unter Berücksichtigung vieler Sicherheitsaspekte entwickelt. Befolgen Sie jedoch für alle Fälle die nachstehenden Anweisungen. Wir sind nicht verantwortlich für die Folgen eines abnormalen Betriebs. Lesen Sie diese Hinweise bevor Sie mit dem Trainieren anfangen.

1. Tragen Sie vor dem Training geeignete Turnschuhe und laufen Sie nicht barfuß. Bei Auffälligkeiten und Verletzungen, die durch das Nicht-Tragen von Schuhen verursacht werden, haben nichts mit Problemen der Produktqualität zu tun. Unsere Firma übernimmt keine Verantwortung.
2. Richten Sie sich nach Ihrer körperlichen Verfassung, wenn Sie sich einen Trainingsplan erstellen: Übermäßiges Training wird sich nicht positiv auf Ihre physische Gesundheit auswirken.
3. Für Kinder unter 10 Jahre, psychisch Erkrankte, mental Defiziente und Menschen mit beeinträchtigter Wahrnehmung, ist die Nutzung ohne Aufsicht untersagt; Eltern und Bezugspersonen werden gebeten, während des Gebrauchs der Maschine, gut auf ältere Menschen und Kinder zu achten und ihnen nicht zu gestatten, sich diesem Produkt zu nähern oder es zu berühren; ein fehlerhafter Betrieb, unbefugtes ändern und entfernen von Maschinenteilen, sowie die Nichtbeachtung der Richtlinien zur Vermeidung von Unfällen und anderen unbeabsichtigten Verletzungen haben nichts mit der Qualität unserer Produkte zu tun. Unser Unternehmen übernimmt keine Verantwortung für die oben genannten Umstände.
4. Dieses Produkt ist lediglich für den Heimgebrauch ausgelegt und es ist nicht für professionelles Training oder medizinische/ klinische Nutzung ausgelegt.
5. Bei defektem Stromkabel, sollten Sie aus Sicherheitsgründen, den Schaden ausschließlich durch professionelles Personal beheben lassen.
6. Bitte überprüfen Sie vor dem Gebrauch alle Teile , um sicherzustellen, dass die Schrauben und Muttern fest angezogen sind.
7. Tragen Sie gut sitzende Kleidung, da diese sich sonst vom Band mitgeschleift werden kann. Lassen Sie Kinder nicht näher an die Maschine heran, wenn diese in Betrieb ist.
8. Bitte überprüfen Sie vor dem Gebrauch alle Teile, um sicherzustellen, dass die Schrauben und Muttern gesichert sind.
9. Stellen Sie das Produkt auf eine glatte, saubere und ebene Oberfläche, um sicherzustellen, dass sich keine scharfen Gegenstände in der Nähe befinden. Verwenden Sie es nicht in der Nähe von Wasser.- und Wärmequellen.
10. Bringen Sie Ihre Hände niemals in die Nähe von bewegenden Teilen. Legen Sie Ihre Hände und Füße nicht in den Spalt unter dem Laufband.
11. Es darf sich lediglich, zu jeder Zeit, eine Person auf dem Laufband befinden.
12. Nutzen Sie lediglich vom Hersteller zugelassenes Zubehör.
13. Max. Belastung:120 Kg.

2. Spezielle Sicherheitshinweise

Elektrik

Der Netzstecker muss zuverlässig geerdet sein. Die Steckdose muss über einen eigenen Stromkreis verfügen, um eine gemeinsame Nutzung mit anderen elektrischen Geräten auszuschließen.

Stecken Sie den Stecker sorgfältig in die Steckdose, dieser darf nicht lose sein.

Nutzen Sie Standard Steckdosen, Falls der Stecker und die Steckdose nicht zusammenpassen, holen Sie sich Rat bei einem Elektriker.

Die Steckdose sollte folgende Spannung liefern: 220V-240V AC.

Vermeiden Sie, dass das Netzkabel die Walze berührt. Legen Sie das Stromkabel nicht über das Laufband. Verwenden Sie keinen beschädigten Stecker.

Den Netzstecker nicht mit nassen Händen ziehen oder einstecken.

Ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose, bevor Sie mit der Reinigung und Wartung beginnen

WARNUNG: Es kann zu Beschädigungen der elektrischen Teile kommen, wenn Sie das Gerät nicht abstecken!

Überprüfen Sie jedes Teil des Laufbands, bevor Sie es in Betrieb nehmen. Bei Unregelmäßigkeiten wenden Sie sich bitte an den Kundenservice.

Wenn das Laufband im Betrieb ist, muss die Sicherheitsleine angeschlossen bleiben. Klemmen Sie sich diese an Ihre Kleidung: der Motor stoppt, sobald die Leine nicht mehr am Kontakt anliegt.

Stellen Sie beim Training sicher, dass sich hinter dem Laufband eine barrierefreie Sicherheitszone von 2000 x 1000 mm befindet.

Wenn eine ungewöhnliche Situation eintritt, ziehen Sie Ihren Körper mit dem Handlauf nach oben und springen Sie seitlich von der Trademill weg.

Wenn Sie während des Trainings Schwindel, Schmerzen in der Brust, Übelkeit oder Atemnot verspüren, brechen Sie das Training sofort ab und konsultieren Sie einen Fitnesstrainer oder Arzt.

Nutzen Sie das Gerät nicht außerhalb, bei hoher Luftfeuchtigkeit oder in der Sonne. Schalten Sie das Gerät ab und stecken Sie es aus, nachdem Sie mit dem Training fertig sind.

3. Gewährleistung

Wir verwenden hoch qualitative Materialien für die Herstellung, daher garantieren wir unter normalen Bedingungen für unser Produkt.

Sie haben eine 2Jährige Gewährleistung auf unser Produkt, wenn Sie Probleme haben, scheuen Sie nicht uns zu kontaktieren! Bitte öffnen Sie das Gerät niemals selbständig.

Diese Gewährleistung gilt nur für den privaten Familiengebrauch und gilt nicht für den professionellen Trainingseinsatz wie in Turnhallen.

Bitte wenden Sie sich an den Kundenservice, falls Sie Teile benötigen und geben Sie folgende Informationen an:

1. Modellbezeichnung.
2. Seriennummer des Zubehörs.
3. Eingangsrechnung, Kaufbeleg.

Bitte senden Sie, sofern Sie keine Anweisung vom Kunden Center bekommen haben, keine Produkte ein! In diesem Fall werden wir Ihnen keine Kosten erstatten.

4. Montagehinweise




1. Lesen Sie sich vor der Montage die Montageanleitung durch.
2. Entfernen Sie alle Verpackungsmaterialien, um alle Teile auf Vollständigkeit zu prüfen.
3. Prüfen Sie sorgfältig anhand der Packliste, ob alle Teile vorhanden sind.
4. Seien Sie vorsichtig, wenn Sie Werkzeuge verwenden oder damit umgehen. Montieren Sie die

Teile wie in der Anleitung beschrieben.

5. Entfernen Sie alle Verpackungsmaterialien -> Erstickungsgefahr für Kinder.
6. Bitte lesen Sie die Montageschritte und folgen Sie sorgfältig den Anweisungen
7. Erwachsenenmontage nötig, bei Problemen fragen Sie einen Mechaniker/Elektriker.

WARNUNG: Montieren Sie das Laufband mit Vorsicht, beschädigen Sie das Produkt nicht.

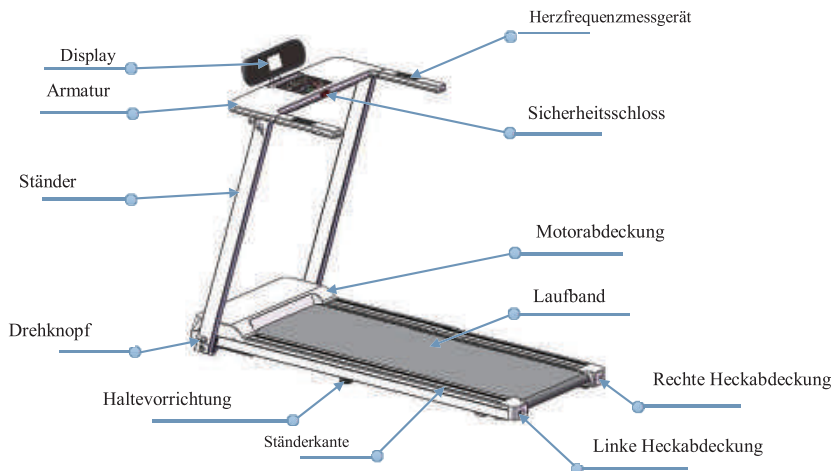
5. Teileliste

Teil	Name	Zahl
	overview	1
	Sicherheitsleine	1
	Bedienungsanleitung	1

6. Werkzeug

 6 mm Rohrsteckschlüssel x1	 Drehknopf x 2	 Drehknopf x 2
 Öl x 1	 Multifunktionaler Schraubenschlüssel x 1	 Dichtungsring x 4

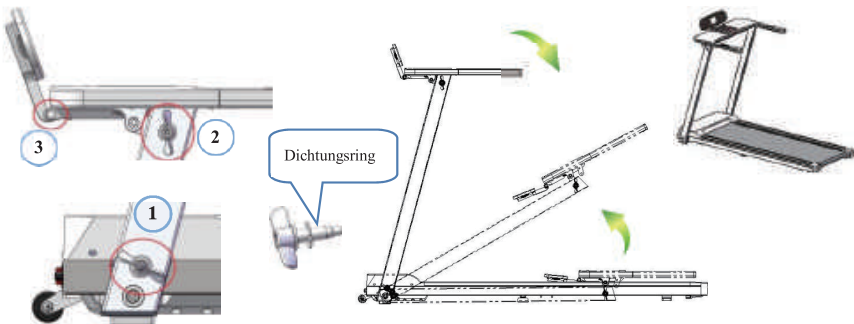
7. Aufbau ihres Laufbands



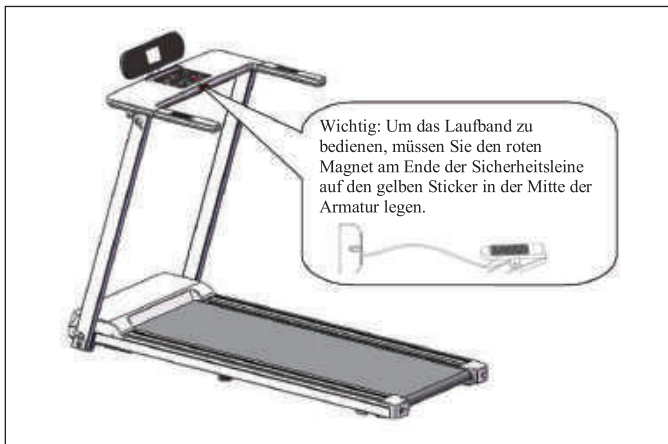
8. Montageanleitung

Schritt 1:

- 1) Heben Sie die Maschine aus der Verpackung und stellen Sie sie auf den Boden. Heben Sie das Instrumentenpanel in eine Aufrechte Position. Setzen Sie einen Dichtungsring auf den Aluminiumknopf (lang), schrauben Sie diesen in den Ständer und befestigen Sie ihn im Uhrzeigersinn (wie abgebildet).
- 2) Halten Sie das Instrumentenpanel mit Ihrer Hand und schieben Sie es nach hinten. Setzen Sie einen Plastik Dichtungsring auf den Aluminiumknopf (kurz) und schrauben Sie ihn dann in den Ständer und drehen Sie die Armaturöffnung im Uhrzeigersinn um beide zu befestigen (wie abgebildet).
- 3) Stellen Sie das Instrumentenpanel in den entsprechenden Winkel und sichern Sie die Drehschraube mit einem 6 mm Rohrsteckschlüssel.



Schritt 2: Legen Sie den roten Magnet, am Ende der Sicherheitsleine auf den gelben Sticker, in der Mitte der Armatur. Jetzt ist das Laufband komplett montiert und Sie können es einschalten.



9. Nutzungsanleitung

Start:

Nachdem Sie das Gerät eingesteckt haben, schalten Sie das Gerät an (1). Der Schalter leuchtet auf, dann ist ein "Click" zu hören und die Armatur leuchtet auf.



Sicherheitsleine:

Das Laufband funktioniert nur, wenn die Sicherheitsleine vollständig in den Schlitz der Armatur eingesetzt ist. Klemmen Sie sich diese an Ihre Kleidung. Der Motor stoppt, sobald die Leine nicht mehr am Kontakt anliegt. Um das Laufband wieder im Betrieb zu nehmen, stecken Sie die Sicherheitsleine wieder in den Schlitz der Armatur.

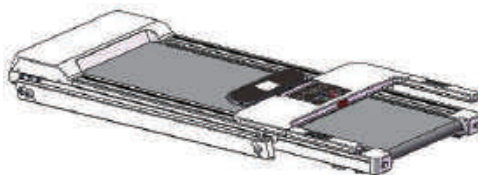


Anleitung zum zusammenklappen:

Man kann dieses Laufband zusammenklappen, um Platz zu sparen.

Bevor Sie dies tun, versichern Sie sich, dass das Gerät abgeschaltet ist.

Lösen Sie die oberen und unteren Aluminiumknöpfe in die entgegengesetzte Richtung und schieben Sie den Ständer und das Instrumentenpanel nach vorne (siehe Abbildung unten).



10. Funktionen

1. Armatur



2. LCD Anzeige



3. Funktionen der Knöpfe und der Anzeige

3-1: Ein großes LCD-Anzeige zeigt die folgenden Funktionen an: Zeit, Distanz.

Kalorien, Herzfrequenz, Geschwindigkeit.

3-2: Funktionen der Knöpfe: program, mode, start, stop, speed plus, speed minus.

3-3: Beschreibung der Funktionen:

a: Programmauswahl: im Stoppzustand, tippen Sie auf die Programmtaste und wählen Sie manuell einen voreingestellten Programmmodus ->P01->P02->P03->...P11->P12.

b: Modusauswahl: wenn der manuelle Modus eingestellt ist, zeigt das Geschwindigkeitsfenster den Anfangswert von 0,0 an. Drücken Sie die Modustaste und wählen Sie einen der verfügbaren Countdown-Modi. 30-> Countdown-Distanzmodus-Fensteranzeige 1.0-> Countdown-Kalorienmodus-Fensteranzeige. 50-> Normalmodus.

c: Start: Tippen Sie die Starttaste. Anzeiger wird 333, 222, 111 zeigen und der Motor wird gestartet.

d: Stop: durch Drücken dieser Taste wird das Laufband stoppen.

e: Speed plus: Im Konfigurationsmodus erhöht die Taste den Einstellwert. Im laufenden Zustand erhöht die Taste die Geschwindigkeit.

f: Speed minus: Im Konfigurationsmodus verringert die Taste den eingestellten Wert. Wenn der Motor läuft, verringert die Taste die Geschwindigkeit.

4. Startup Anweisung

4-1 : Setzen Sie die Sicherheitsleine in den Schlitz der Armatur ein und schalten Sie den Hauptschalter ein. Alle LCD-Segmente werden 2 Sekunden lang angezeigt. Anschließend wird die Softwareversionsnummer angezeigt. Rufen Sie dann den manuellen Normalmodus auf.

4-2 : Drücken Sie die Starttaste. Das Anzeigefenster zeigt Folgendes an: 333-222-111. Der Motor wird gestartet und einen Ton ist zu hören.

5. Beschreibung Programmauswahl

5-1: Das manuelle Programm umfasst folgende Modi: Normal.-, Manuell.-, Zeit.- und Countdown.-, Entfernung-Countdown.- und Kalorien-Countdown.- Modus.

5-2: 12 voreingestellte Geschwindigkeits Programme: P1, P2, P3, P4, P5, P6...P11, P12.

5-3 : Manuelle Modi einstellen:

a: Schalten Sie den Netzschalter ein und wechseln Sie im manuellen Modus direkt in den normalen Modus.

b: Drücken Sie im Stoppzustand die Programmtaste, um in den normalen Modus im manuellen Modus zu wechseln..

B: Drei Einstellfunktionen im manuellen Modus: Zeiteinstellung, Entfernungseinstellung und Kalorieneinstellung.

a: Beim Aufrufen des manuellen Modus befindet sich dieser zuerst im normalen Modus und alle Parameter sind im Anfangswert.

b: Drücken Sie im manuellen Normalmodus die Modustaste und wechseln Sie dann in den Countdown-Modus. Die Zeitleiste zeigt 30:00 an und blinkt. Drücken Sie die Plus.- oder Minustaste, um die Countdown-Zeit einzustellen. Zeiteinstellungsbereich: 5: 00-99: 00.

c: Drücken Sie im Zeit-Countdown-Modus die Modus-Taste, um den Distanz-Countdown.-Modus aufzurufen. Die Distanzleiste zeigt: 1.0 und blinkt. Drücken Sie die Plus.- oder Minustaste, um die Entfernung einzustellen. Der Einstellbereich beträgt 1,0-999,9 km.

d: Im Distanz-Countdown-Modus: Drücken Sie die Modus-Taste, um den Kalorien-Countdown-Modus aufzurufen. Die Kalorienanzeige zeigt 50 an und blinkt. Drücken Sie die Geschwindigkeits-Plus.- oder Minus Taste, um den Kalorien-Einstellbereich einzustellen: 20-999 kcal.

5-4 : Manueller Betrieb:

a. Drücken Sie die Starttaste und der Motor läuft an.

b. Drücken Sie die Plus.- oder Minustaste, um die Geschwindigkeit zu regeln.

c. Drücken Sie die Stoptaste erneut. Die Geschwindigkeit wird langsam verringert, bis sie stoppt.

d. Wenn die eingestellte Zeit auf Null verringert wird, nimmt die Geschwindigkeit langsam ab, bis sie stoppt.

e. Wenn der eingestellte Abstand auf Null verringert wird, nimmt die Geschwindigkeit langsam ab, bis sie stoppt.

f. Wenn die Kalorieneinstellung auf Null verringert wird, nimmt die Geschwindigkeit langsam ab, bis sie stoppt.

6. Programm

6-1. Die Anfangszeit ist auf 30 Minuten eingestellt. Es kann nur die Uhrzeit eingestellt werden. Der Zeiteinstellungsbereich ist 5: 00-99: 00. Drücken Sie die Plus.- oder Minustaste, um den eingestellten Wert zu regeln. 6-2 Drücken Sie START, um mit dem Laufen zu beginnen. Die Geschwindigkeit richtet sich nach der programmierten Geschwindigkeit.

6-3 Drücken Sie die Plus.- oder Minustaste, um die Geschwindigkeit zu regeln.

Jedes Programm ist in 16 Segmente unterteilt, von denen jedes zu 1/16 der eingestellten Zeit läuft. 6-5 piept, wenn zwischen Segmenten und Segmenten gewechselt wird. 6-6 Wenn die eingestellte Zeit auf Null verringert wird, nimmt die Geschwindigkeit langsam ab, bis sie stoppt.

7. Sicherheitsleine

Sobald die Leine losgerissen wird, zeigt das Display immer Summer "E-7" an und ein Signalton ertönt. Der Motor wird umgehend gestoppt. Zu diesem Zeitpunkt kann das Laufband, außer das Herunterfahren, keine weiteren Vorgänge ausführen. Nachdem die Sicherheitsleine wieder korrekt installiert wurde, wechselt das Laufband wieder in den Standby-Zustand und wartet auf einen Eingabebefehl.

8. Sportparameter

	Bereich	Ausgangswert	Mögliche Eingabe	Display Eingabe
Zeit (min:scd)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
Geschwindigkeit (km/h)	0.0	N/A	N/A	1.0—14.0
Distanz (km)	0.00	1.00	1.0—999.9	0.0—999.9
Verbrennung (Kcal)	0	50	20—9999	0—9999

Programm 1: P1-P12 Bewegungdiagramm

	Segemete	Segmente															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	Geschw.	4	6	10	10	6	4	8	10	12	12	10	8	10	10	6	4
P2	Geschw.	2	4	6	4	6	6	4	6	6	8	10	8	6	8	4	2
P3	Geschw.	4	6	8	10	6	4	6	8	10	12	8	4	10	10	6	4
P4	Geschw.	2	2	6	10	6	4	6	10	6	4	6	10	8	6	4	2
P5	Geschw.	4	4	8	10	8	6	8	10	8	6	6	10	8	6	4	2
P6	Geschw.	4	6	8	8	8	8	10	8	8	6	6	6	6	6	6	4
P7	Geschw.	6	4	2	4	6	8	10	10	12	12	10	10	8	6	4	4
P8	Geschw.	4	6	8	10	10	10	10	10	10	8	6	6	6	4	2	2
P9	Geschw.	2	4	4	4	6	6	4	6	4	4	4	4	2	4	6	2
P10	Geschw.	2	4	4	4	6	6	4	6	4	4	4	2	4	6	2	
P11	Geschw.	4	4	6	6	4	6	6	8	8	6	6	6	6	8	6	4
P12	Geschw.	4	4	6	8	10	12	10	12	10	8	10	12	12	10	8	6

9. Sleep funktion

Wenn das Laufband länger als 10 Minuten nicht im Betrieb ist, schaltet das System alle Anzeigen aus und geht in den Ruhezustand. Drücken Sie eine beliebige Taste, um das System zu reaktivieren.

10. Fehlerbehebungsassistent:

Fehlerfunktion des Displays:

E01: Kommunikationsschwierigkeiten zwischen IC board und Steuereinheit.

Lösung: Überprüfen Sie, ob der Stecker des Vierleiterkabels, welches an der Steuerung angeschlossen ist, lose oder beschädigt ist.

E02: Die Steuereinheit erkennt die Spannung der Motorleitung nicht.

Lösung: Überprüfen Sie, ob die positiven und negativen Kabel die Motor und Steuereinheit verbinden, angeklemt sind.

E05: Der Strom ist bei laufendem Motor zu hoch und überschreitet den Nennstrom.

Lösung: Überprüfen Sie den Motor auf Schäden oder wenden Sie sich an den Kundendienst, um technische Unterstützung zu erhalten.

E07: Die IC Board erkennt das Signal der Sicherheitsleine nicht.

Lösung: Überprüfen Sie, ob das Sicherheitsleine befestigt ist. Wenn nicht, setzen Sie es wieder in den Schlitz der Armatur ein und klemmen Sie sich das andere Ende an Ihre Kleidung.

E09: Kommunikation ist unterbrochen.

Lösung: Bitte starten Sie das Laufband neu. Wenn das Problem weiterhin besteht, wenden Sie sich an den Kundendienst.

11. Tägliche Instandhaltung

Pflege des Laufbands

Angemessene Instandhaltungsmaßnahmen sind nötig um die Lebensdauer und die Nutzung des Geräts zu garantieren.

Wichtige Hinweise:

- Nutzen Sie keine Lösungsmittel oder Schleifpapier um das Laufband zu reinigen; Setzen Sie das Display und die Armatur nicht direkt dem Sonnenlicht aus.
- Überprüfen Sie vor dem Training alle Teile des Laufbandes und ersetzen Sie Teile wenn nötig oder reparieren Sie diese sofort, wenn Teile beschädigt sind.

Justieren der Laufbahn

Das Laufband ist am Anfang neuwertig und geradlinig, aber nach einiger Nutzdauer wird sich dieses ausdehnen. Dies führt dazu, dass das Laufband am mittleren Streifen reibt und die hintere Abdeckung beschädigt wird. Es ist normal, dass das Laufband während des Gebrauchs gedehnt wird.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Laufband nicht reibungslos läuft, können Sie die Straffheit des Laufgurts anpassen, um die Leistung zu verbessern.

Das Spannen des Laufbands

1. Führen Sie den 6-mm-Inbusschlüssel in die Einstellschraube auf der linken Seite des Laufbands ein und drehen Sie den Schlüssel eine Vierteldrehung im Uhrzeigersinn, um die hintere Rolle einzustellen.

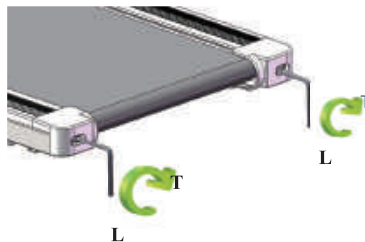
2. Wiederholen Sie Schritt 1, um die rechte Schraube einzustellen. Achten Sie darauf, dass sich die Einstellschraube um dieselbe Strecke dreht, sodass die hintere Rolle parallel zum Rahmen eingestellt wird.
3. Wiederholen Sie die Schritte 1 und 2, bis das Laufband nicht mehr verrutscht.
4. Hinweis: Überspannen Sie das Laufband nicht! Dies wird das Laufband beschädigen. Wenn der Druck auf die vordere / hintere Trommel erhöht wird auch das Rollenlager beschädigt. Dies führt zu ungewöhnlichen Geräuschen oder anderen Problemen. Drehen Sie Im Uhrzeigersinn um zu spannen, und drehen Sie entgegengesetzt um zu entspannen. Justieren Sie nun die Spannschraube genauso auf der anderen Seite.

Zentrierung des Laufbands

Das Laufband wird aufgrund der unsymmetrischen Belastung aus der zentralen Lage gebracht. Das ist normal und beim nächsten Training sollte das Band wieder mittig liegen. Falls dies nicht der Fall ist, müssen Sie das Laufband erneut zentrieren.

1. Lassen Sie das Laufband ohne Belastung bei 6 Km/h laufen.
2. Beobachten Sie die Distanz des Bandes auf der rechten/linken Seite.
Falls es eher links läuft, drehen Sie die linke Schraube im Uhrzeigersinn.
Falls es eher rechts läuft, drehen Sie die rechte Schraube im Uhrzeigersinn.
Wenn das Laufband nicht mittig ist, wiederholen Sie die ersten zwei Schritte.
3. Beschleunigen Sie das Band auf 12 Km/h und beobachten Sie, wenn dies erneut außerhalb der Mitte ist und wiederholen Sie die Anpassungen.

WARNUNG: Drehen Sie die Schrauben nicht zu weit! Dies wird permanenten Schaden an Ihrem Gerät verursachen.



Schmiermittel

Das Gerät ist vom Hersteller schon geschmiert, jedoch spätestens nach einem Jahr oder 100 Betriebsstunden muss das Laufband erneut abgeschmiert werden.

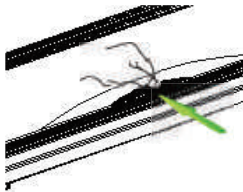
Danach sollten Sie alle 30 Tagen (Trainingstage) das Gerät prüfen. Fassen Sie so weit wie möglich auf die

Oberfläche unterhalb des Laufbandes und überprüfen Sie, ob diese trocken ist.
Befolgen Sie die nachstehenden Anweisungen zur Schmierung.

Verwenden Sie kein Petroleum-Silikonöl!

◆ Instruktionen zum Auftragen von Schmiermittel

1. Das Schmiermittel wird in der Mitte unterhalb des Laufbandes aufgetragen. (Wie im Bild unten gezeigt).
2. Öffnen Sie die Ölflasche, indem Sie einen Schnitt machen, der klein genug ist, um injizieren zu können.
3. Legen Sie das Band auf und verteilen Sie das Schmiermittelüber auf die Fläche. Lassen Sie das Laufband los und drücken Sie mit Ihrer Hand auf den geschmierten Teil.
4. Schalten Sie das Gerät ein und lassen Sie es eine Minute lang laufen, um das Schmiermittel zu verteilen.



Säuberung

Säubern Sie Ihr Laufband regelmäßig, um dessen Lebensdauer zu verlängern.

Warnung: Um das Gerät sich zu reinigen, nehmen Sie es vom Stromkreis.

Nach der Benutzung: Wischen Sie das Gerät mit einem Tuch ab.

Hinweis: Verwenden Sie keine ätzenden Reinigungsmittel, keine flüssigen Materialien um elektronische Bauteile nicht zu beschädigen. Lassen Sie kein direktes Sonnenlicht auf die elektronischen Komponenten scheinen.

Wöchentlich: Reinigen Sie den Boden einmal pro Woche und entfernen Sie Schmutz und andere Ablagerungen auf dem Boden. Ziehen Sie bei Nichtgebrauch das Gerät aus der Steckdose und bewahren Sie Ihr Laufband an einem trockenem, sicherem Ort auf.

Umdisponieren und Faltmechanismus

Dank der integrierten Räder ist das Bewegen des Laufbandes leicht. Bevor Sie das Laufband bewegen, stecken Sie es ab.

12. Fehlerbehebungsassistent

Das Produkt ist zuverlässig und einfach zu bedienen. Wenn Sie Probleme haben, bitte lesen Sie die folgenden Fragen sorgfältig durch.

Problem: Der Display geht nicht an.

Lösung: Überprüfen Sie die Kabel, den Stecker und den Netzschalter.

Problem: Das Laufband stoppt während des Trainings.

Lösung: Überprüfen Sie, ob das Netzkabel fest angeschlossen und der Überstromschutz nicht angeschlossen ist.

Problem: Das Band ist nicht mittig

Lösung: Überprüfen Sie ob das Laufband auf einem ebenem Grund steht. Wenden Sie sich an die angegebenen Hinweise zum Einstellvorgang des Laufgurts.

Wenn das Problem nicht zu den oben genannten gehört und Sie sich nicht sicher sind, wie Sie es beheben können, wenden Sie sich bitte direkt an uns.

13. Wichtig

Warnung

Bevor Sie dieses Produkt benutzen, lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder Apotheker über Ihre physikalischen Gegebenheiten und das dazu passende Trainingsprogramm informieren. Wenn Sie Beschwerden mit diesem Produkt haben, beenden Sie die Anwendung und fragen Sie Ihren Arzt. Dieses Produkt sollte ordnungsgemäß verwendet werden. Bitte lesen Sie das Handbuch vor dem Training sorgfältig durch.

Wenn dieses Produkt unbeaufsichtigt oder in Gebrauch ist, halten Sie bitte Kinder und Haustiere von diesem Gerät fern. Tragen Sie während des Trainings geeignete Kleidung, einschließlich Sportschuhe. Passen Sie während des Trainings auf Ihre Kleidung auf, dass diese nicht von der Maschine erfasst werden kann.

Wenn das Gerät verwendet wird, stellen Sie sicher, dass alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind. Alle Sportgeräte müssen regelmäßig gewartet werden, um einen ordnungsgemäßen Betrieb zu gewährleisten.

Vor der Inbetriebnahme:

Wie Sie mit einem Fitnessprogramm beginnen, hängt von Ihrer körperlichen Verfassung ab. Wenn Sie jahrelang nicht trainiert haben oder übergewichtig sind, müssen Sie Ihre Trainingszeit langsam und schrittweise verlängern, z. B. um einige Minuten pro Woche.

Zu Beginn können Sie möglicherweise nur einige Minuten im Zielherzfrequenzbereich trainieren. In jedem Fall wird sich Ihre aerobe Fitness in etwa sechs bis acht Wochen verbessern. Wenn die Verbesserung lange dauert, lassen Sie sich nicht entmutigen. Es ist sehr wichtig, dass Sie entsprechend Ihrem persönlichen Tempo trainieren. Eines Tages können Sie 30 Minuten oder länger trainieren.

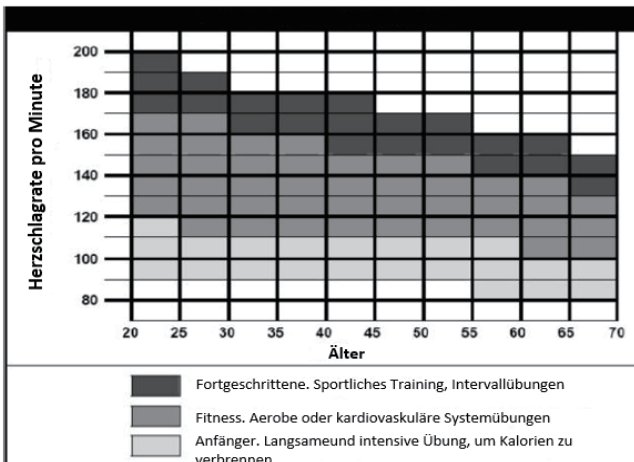
- Fragen Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit einer Übung oder einem Trainingsprogramm beginnen. Bitten Sie ihn, den Trainings- und Ernährungsplan zu überprüfen, und geben Sie Hinweise zu Ihrem Trainingsplan.
- Setzen Sie sich mit Ihrem Arzt Ziele, um sicherzustellen, dass der Plan realistisch ist und Sie problemlos mit Ihrem Trainingsprogramm beginnen können.
- Sie können Ihrem Trainingsplan aerobe Aktivitäten hinzufügen, z. B. Laufen, Joggen, Schwimmen, Tanzen oder Radfahren. Überprüfen Sie immer den Puls. Wenn Sie kein elektronisches Herzschlagmessgerät haben, fragen Sie Ihren Arzt, wie Sie den Puls von Ihrem Handgelenk oder Hals messen können. Außerdem müssen Sie die Zielherzfrequenz basierend auf Ihrem Alter und Ihrer körperlichen Verfassung einstellen.
- Trinken Sie während des Trainings viel Wasser. Sie müssen Flüssigkeit auffüllen, die durch übermäßiges Training verloren gegangen ist. Es gilt körperliche Austrocknung zu vermeiden. Vermeiden Sie es, viel Eiswasser oder gekühlte Getränke zu trinken. Trinkwasser oder Getränke sollten Raumtemperatur haben.

Zielherzfrequenz

Messimpuls:

Um zu wissen wie hoch Ihre Herzfrequenz ist. Am einfachsten ist es, den Carotis-Puls zwischen der Luftröhre und den Halsmuskeln auf beiden Seiten des Halses zu messen. Zählen Sie den Puls einige Male in zehn Sekunden und multiplizieren Sie ihn dann mit sechs, was der Anzahl der Herzschläge pro Minute entspricht.

Wie schnell sollte dein Herzschlag sein, wenn man Aerobic macht? Den Bereich Ihrer Zielherzfrequenz können Sie der folgenden Tabelle entnehmen.



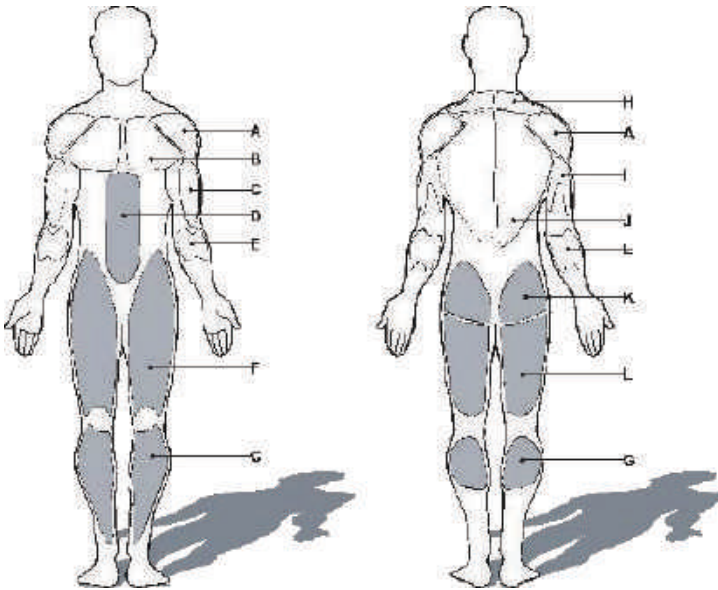
Wenig Wissen: Aerobic?

Bezieht sich auf eine kontinuierliche Übung, bei der durch kardiopulmonale Effekte Sauerstoff an Ihren Körper abgegeben werden kann. Aerobic-Übungen können Herz und Lunge verbessern: Dies ist der wichtigste Muskel in Ihrem Körper. Die aerobe Fitness kann verbessert werden, indem Sie die großen Muskelgruppen Ihres Körpers trainieren - einschließlich Hände, Füße oder Hüfte. Während des Prozesses schlägt Ihr Herz schneller und Ihre Atmung verschlechtert sich. Aerobic sollte ein wichtiger Bestandteil Ihres Trainingsprogramms sein.

14. Muskelregionen

Zielmuskelgruppe:

Die unteren Muskelgruppen des Körpers sind diejenigen, die am meisten durch die Nutzung des Laufbands angesprochen werden. (siehe Abbildung).










A:Schultermuskeln
B:Pectoralmuskeln
C:Bizeps
D:Abdominalmuskeln
E:Vorderarmmuskeln
F:Quadrizeps

G:Beinmuskeln
H:Nackermuskeln
I:Trizeps
J:Dorsalmuskeln
K:Hüftmuskeln
L:Oberschenkelmuskeln

15. Dehnübungen

Ein erfolgreicher Trainingsplan muss Wärme-, Aerobic- und Beruhigungsübungen beinhalten. Sie sollten diese Aktivitäten mindestens zwei- oder dreimal pro Woche mit einen Tag Pause nach dem Training durchführen. Nach einigen Monaten können Sie sie auf vier bis fünf Tage erhöhen. Das Aufwärmen ist ein sehr wichtiger Bestandteil Ihrer Fitnessübungen. Eine moderate Aufwärmphase ermöglicht Ihrem Körper, sich auf die nächste intensivere Übung vorzubereiten, da diese zur Muskelerwärmung und Dehnung beiträgt. Es führt auch zur Verbesserung der Durchblutung und Erhöhung des Puls sowie Verbesserung des Sauerstoffs in den Muskeln. Nach Beendigung des aeroben Trainings kann ein wiederholtes Aufwärmtraining auch Muskelkater lindern. Wir empfehlen die folgende Wärme- und Beruhigungsübung.

<p>Zehen Berühren: Lehnen Sie sich nach vorne und lassen Sie Ihre Schultern locker, halten Sie diese Stellung für etwa 15 Sekunden</p>		<p>Schulterübung: Heben Sie abwechselnd Ihre Schultern und halten Sie Sie ca. 1 Sekunde. Danach entspannen Sie die Schulter und gehen über zur anderen Seite</p>	
<p>Innere Oberschenkel: Setzen Sie sich wie im Bild gezeigt, und halten Sie die Spannung für etwa 15 Sekunden</p>		<p>Oberschenkel: Setzen Sie sich wie auf dem Bild und versuchen Sie Ihre Zehen zu sich zu ziehen, wiederholen Sie dies für die andere Seite.</p>	
<p>Hüfte: Heben Sie Ihre Hände über den Kopf und dehnen Sie sich abwechselnd nach links und rechts</p>		<p>Wade: Stellen Sie sich gegen eine Wand, drücken Sie sich von dieser ab und stellen Sie dabei ein Bein durchgestreckt nach hinten, während das andere leicht angewinkelt vorne bleibt (Bild)</p>	
<p>Kopf/ Genickübungen</p>			



EU-Konformitätserklärung EU-Declaration of Conformity

Hiermit bestätigen wir, dass das nachfolgend bezeichnete Gerät den angegebenen Richtlinien entspricht.
Die alleinige Verantwortung für die Ausstellung dieser Konformitätserklärung trägt der Hersteller.
We herewith confirm that the following appliance complies with the mentioned directives. This declaration of conformity is issued under the sole responsibility of the manufacturer.

Artikelbezeichnung: Laufband HT500
Article description:
Artikelnummer: PR0022434-02, PR0022434-03
Article number:

Type: M600A

Firmenanschrift: Miweba GmbH Michael & Manfred Weichert
Company address: Gewerbepark 20 96149 Breitengüßbach

Einschlägige Harmonisierungsrechtsvorschriften der Union / relevant Union harmonisation legislation:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1. Elektromagnetische Verträglichkeit (EMV)
Electromagnetic compatibility (EMC)
2014/30/EU | <input checked="" type="checkbox"/> 2. Niederspannungs-Richtlinie
Low-voltage directive
2014/35/EU |
| <input type="checkbox"/> 3. Sicherheit von Spielzeug
Safety of toys
2009/48/EC | <input checked="" type="checkbox"/> 4. Maschinen-Richtlinie
Machinery directive
2006/42/EC |
| <input type="checkbox"/> 5. Funkanlagen
Radio Equipment
2014/53/EU | <input type="checkbox"/> 6. Ökodesign – Richtlinie
Energy – Related – Products – Directive (ErP)
2009/125/EC |
| <input checked="" type="checkbox"/> 7. Beschränkung der Verwendung bestimmter gefährlicher
Stoffe in Elektro- und Elektronikgeräten
Restriction of the use of certain hazardous substances
(RoHS)
2011/65/EU | |

Harmonisierte EN-Normen / Harmonized EN-Standards:

Der Artikel entspricht folgenden, zur Erlangung des CE-Zeichens erforderlichen Normen:
The article complies with the standards as mentioned below which are necessary to obtain the CE-symbol.

EN ISO 20957-1:2013
EN ISO 12100:2010
EN 957-6:2010+A1:2014
EN 55014-1: 2006+A2:2011
EN 55014-2: 2015
EN 61000-3-2:2014
EN 61000-3-3:2013
EN 60335-1:2012+A13:2017
EN 62233:2008
EN 50581:2012

Miweba GmbH

Gewerbepark 20 - 96149 BG Breitengüßbach
Tel. 09544-987908-0 Fax 09544-987908-19
HRB 5429 Saarlouis, Ust-IdNr.: DE25367640
info@miweba.de www.miweba.de

Unterschrift / Signature: Manfred Weichert
Stellung im Betrieb / Position: Geschäftsführer / CEO
Ausstellungsdatum / Date of issue: 13.08.2019
Ausstellungsort / Place of issue: Breitengüßbach

