



 NABO



# ***ON THE RUN***



**LB 100  
LAUFTRAINER**

**PRODUKTBESCHREIBUNG**

# Inhalt

Sicherheitsvorkehrungen Warnhinweise-----	02
Aufbau des Produkts-----	07
Installationsverfahren -----	09
Auswechseln der Sicherung -----	10
Einstellung der Spannung des Hebels zum Zusammenklappen -----	10
Ratschläge und Richtlinien für sportliche Betätigung-	11
Bedienungsanleitung -----	13
Häufige Fehler und Vorgehensweise -----	16
Produktpflege -----	17
Wartungsverpflichtung-----	19

# 1. Sicherheitsvorkehrungen Warnhinweise

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

- ★ Der Lauftrainer ist für die Aufstellung in Innenräumen vorgesehen. Vermeiden Sie Feuchtigkeit, Spritzwasser und Fremdkörper auf dem Lauftrainer.
- ★ Bitte tragen Sie vor dem Training geeignete Sportbekleidung und Sportschuhe. Trainieren Sie auf dem Lauftrainer nicht barfuß und machen Sie vorher Dehnübungen.
- ★ Der Netzstecker muss zuverlässig geerdet sein und die Steckdose muss über einen eigenen Stromkreis verfügen, um eine gemeinsame Nutzung mit anderen elektrischen Geräten zu vermeiden.
- ★ Halten Sie Kinder von dem Gerät fern, um Unfälle zu vermeiden.
- ★ Vermeiden Sie Überlastungen über einen längeren Zeitraum, da sonst Motor und Steuerung beschädigt werden. Lager, Laufmatte und Laufdeck nutzen sich ab und altern. Bitte führen Sie regelmäßige Wartungsarbeiten durch.
- ★ Verringern Sie den Staub in Innenräumen, halten Sie eine bestimmte Raumluftfeuchtigkeit ein und vermeiden Sie starke elektro-statische Aufladungen, sonst kann es zu Störungen der elektronischen Komponenten kommen. Achten Sie darauf, dass die Steuerung normal funktioniert.
- ★ Bitte schalten Sie nach dem Training die Stromversorgung des Lauftrainers aus.
- ★ Achten Sie bei Benutzung des Lauftrainers auf saubere und frische Luft im Raum.
- ★ Bitte befestigen Sie vor dem Training den Sicherheitsschlüssel-Kabelclip für einen Notfall an der Kleidung.
- ★ Wenn Sie sich während des Trainings unbehaglich und unwohl fühlen, beenden Sie bitte das Training und konsultieren Sie Ihren Arzt.
- ★ Bitte bewahren Sie das Silikonöl an einen für Kinder unzugänglichen Ort auf, um schwerwiegende gesundheitliche Folgen durch versehentliches Verschlucken nach der Verwendung von Silikonöl zu vermeiden.

**Achtung: Bitte beachten Sie die folgenden Vorschriften, um Unfälle oder Verletzungen Dritter zu vermeiden.**

- ★ Bitte überprüfen Sie Ihre Kleidung und schließen sie Reißverschlüsse, bevor Sie den Lauftrainer benutzen.
- ★ Tragen Sie keine Kleidung, die sich im Lauftrainer verfangen kann.
- ★ Platzieren das Netzkabel nicht in die Nähe einer Wärmequelle.
- ★ Halten Sie Kinder vom Lauftrainer fern.
- ★ Benutzen Sie den Lauftrainer nicht im Freien.
- ★ Vor dem Umsetzen des Lauftrainers muss der Netzstecker gezogen werden.
- ★ Laien dürfen die obere Schutzabdeckung und die linke sowie rechte hintere Abdeckung nicht ohne Genehmigung öffnen.
- ★ Dieser Lauftrainer darf nur an einem Stromkreis mit 20 A verwendet werden.

- ★ Wenn das Gerät startet, darf nur eine Person auf dem Lauftrainer gleichzeitig trainieren.
- ★ Wenn Sie während des Trainings Schwindel, Brustschmerzen, Übelkeit oder Kurzatmigkeit verspüren, beenden Sie bitte sofort das Training und wenden Sie sich an einen Fitnesstrainer.

## **ACHTUNG! ZWINGENDE MAßNAHMEN!**

**Bitte sprechen Sie vor der Verwendung unbedingt mit einem Facharzt, wenn Sie von einem Arzt medizinisch behandelt werden oder wenn Sie an folgenden Krankheiten leiden.**

- (1) Akute Rückenschmerzen oder Verletzungen an Bein, Taille und Hals in der Vergangenheit sowie Personen, die Probleme mit den Beinen haben (Personen mit chronischen Krankheiten wie Bandscheibenvorfall, Wirbelgleiten, Halswirbelvorfall)
  - (2) Deformierte Arthritis , Rheuma, Gicht.
  - (3) Behinderte Personen mit Osteoporose.
  - (4) Probleme mit dem Kreislaufsystem (Herz-, Gefäß-, Bluthochdruckkrankheit)
  - (5) Schwierigkeiten beim Atmen.
  - (6) Verwendung von Herzschrittmachern oder implantierbaren medizinisch-elektronischen Geräten.
  - (7) Bösartige Tumore.
  - (8) Thrombosen, bösartige und gutartige Tumore und andere Durchblutungsstörungen oder eine Vielzahl von Hautinfektionen und andere Symptome.
  - (9) Wahrnehmungseinschränkungen aufgrund von Diabetes und hohen peripheren Durchblutungsstörungen.
  - (10) Hautverletzungen.
  - (11) Krankheitsbedingtes hohes Fieber (38 °C oder höher) usw.
  - (12) Anormale oder krumme dorsale Knochen.
  - (13) Schwangerschaft, mögliche Schwangerschaft oder Menstruation.
  - (14) Sie fühlen sich unwohl und müssen sich ausruhen
  - (15) Offensichtliche schlechte körperliche Verfassung
  - (16) Reha-Patienten.
  - (17) Unbehagliches Gefühl in einer bestimmten Körperregion mit Ausnahme der oben genannten Probleme.
    - Wenn Sie sich unwohl fühlen, sodass dies zu einem Unfall oder Verletzungen führt.
- ◆ Bitte stellen Sie die Anwendung sofort ein und wenden Sie sich an Ihren Arzt, wenn Sie Rückenschmerzen, Taubheit in den Beinen, Schwindel, anormalen Herzschlag und andere körperliche Schmerzen verspüren, die sich von normaler oder schlechter Koordination oder anderen anormalen Gefühlen während des Trainings unterscheiden.
  - ◆ Lassen Sie Kinder das Produkt nicht benutzen oder in seiner Nähe spielen.
    - Bei Nichtbeachtung besteht Verletzungsgefahr.
  - ◆ Erlauben Sie Kindern nicht, mit diesem Produkt zu spielen, um sie zu schützen.
    - Bei Nichtbeachtung besteht Verletzungsgefahr.

- ◆ Vergewissern Sie sich bitte, ob sich während der Verwendung oder dem Transport des Produkts keine Personen oder Haustiere in der Nähe befinden (hinter, unterhalb, davor).

### **Untersagt**

- ◆ Bei gerissenem, abgelöstem (innere Struktur freigelegt) Gehäuse oder gerissener Schweißnaht nicht verwenden.
  - Anderenfalls kann es leicht zu Unfällen oder Verletzungen kommen.
- ◆ Springen Sie während des Trainings nicht auf oder ab.
  - Sie können möglicherweise fallen oder sich verletzen.
- ◆ Nicht an feuchten Orten wie im Freien, in der Nähe des Badezimmers oder an Orten mit tropfendem Wasser verwenden oder lagern.
- ◆ Verwenden oder lagern Sie das Gerät nicht an Orten mit direkter Sonneneinstrahlung, wie z. B. an Orten mit hoher Temperatur, in der Nähe von Öfen und Heizgeräten oder elektrischen Heizdecken.
  - Anderenfalls kann dies leicht zu einem Stromschlag oder Feuer führen.
- ◆ Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn Netzkabel oder Stecker beschädigt wurden oder die Steckdose locker ist.
  - Anderenfalls kann dies leicht zu Stromschlägen, Kurzschlüssen und Feuer führen.
- ◆ Das Netzkabel nicht beschädigen, gewaltsam biegen oder verdrehen. Stellen Sie keine schweren Gegenstände auf dem Gerät ab und klemmen Sie das Netzkabel nicht ein.
  - Anderenfalls kann dies leicht zu einem Feuer oder elektrischen Schlag führen.
- ◆ Verwenden Sie das Gerät nicht mit zwei oder mehr Personen gleichzeitig. Lassen Sie während der Verwendung keine Personen zu nahe kommen.
  - Anderenfalls kann dies leicht zu Unfällen und Verletzungen durch Stürze führen.
- ◆ Verwenden Sie es nicht, wenn Sie es bewusst nicht selbst bedienen können.
  - Dies kann leicht zu Unfällen oder Stürzen führen.

### **Demontieren Sie den Lauftrainer nicht.**

- ◆ Demontage, Reparatur oder Wiederinbetriebnahme sind streng verboten.
  - Es besteht Verletzungsgefahr durch mechanisches Versagen.

### **Kontakt mit Wasser vermeiden**

- ◆ Sprühen Sie kein Wasser oder andere leitende Flüssigkeiten auf das Hauptgerät oder das Bedienteil.
  - Das kann zu einem elektrischen Schlag und/oder Feuer führen.

## Untersagt

- ◆ Personen, die sich normalerweise wenig bewegen, sollten nicht plötzlich ein anstrengendes Training beginnen.
- ◆ Trainieren Sie nicht nach dem Essen oder wenn Sie müde sind. Vor allem nicht sofort nach dem Training wegen der Gefahr von Energielosigkeit benutzen.
  - Das kann zu Gesundheitsschäden führen.
- ◆ Dieses Produkt ist für den Heimgebrauch geeignet. Verwenden Sie es nicht in Schulen, Turnhallen usw. oder für ungeübte Benutzer.
  - Es besteht Verletzungsgefahr.
- ◆ Nicht beim Essen, Trinken oder bei anderen Aktivitäten verwenden.
- ◆ Verwenden Sie es nicht nach dem Trinken von Alkohol, bis Sie ausgenüchtert sind.
  - Halten Sie den Netzstecker von Nadeln, Müll oder Wasser fern.
- ◆ Trainieren Sie nicht mit harten Gegenständen in Ihren Hosentaschen.
  - Das kann leicht zu Unfällen oder Verletzungen führen.
- ◆ Benutzen Sie den Netzstecker nicht mit Nadeln, Müll oder Wasser.
  - Dies kann zu einem elektrischen Schlag, Kurzschluss oder Feuer führen.
- ◆ Ziehen Sie während des Betriebs nicht den Netzstecker und schalten Sie den Netzschalter nicht auf „Off“.
  - Dies kann zu Verletzungen führen.

## Niemals mit nassen Händen benutzen

- ◆ Ziehen oder stecken Sie den Netzstecker niemals mit nassen oder feuchten Händen ein.
  - Es besteht Stromschlag- oder Verletzungsgefahr

## Netzstecker ziehen

- ◆ Bitte ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose, wenn Sie das Gerät nicht benutzen.
  - Staub und Feuchtigkeit verschlechtern die Isolierung und führen zu Stromschlag oder Feuer.
- ◆ Bitte ziehen Sie bei Wartungsarbeiten unbedingt den Netzstecker aus der Steckdose.
  - Nichtbeachtung kann zu einem elektrischen Schlag oder Verletzungen führen.
- ◆ Bitte beenden Sie die Benutzung, wenn das Gerät nicht startet oder sich ungewöhnlich verhält. Ziehen Sie sofort den Netzstecker, lassen Sie das Gerät überprüfen und ggf. reparieren.
  - Nichtbeachtung kann zu einem elektrischen Schlag oder Verletzungen führen.
- ◆ Ziehen Sie bei Stromausfall sofort den Netzstecker.
  - Anderenfalls kann dies zu Unfällen oder Verletzungen führen, wenn die Stromversorgung wiederhergestellt wird.
- ◆ Halten Sie das Kabel nicht zu straff. Ziehen Sie zum Herausziehen aus der Steckdose nicht am Kabel, sondern immer am Stecker.
  - Anderenfalls kann dies zu einem Kurzschluss, elektrischen Schlag oder Feuer führen.

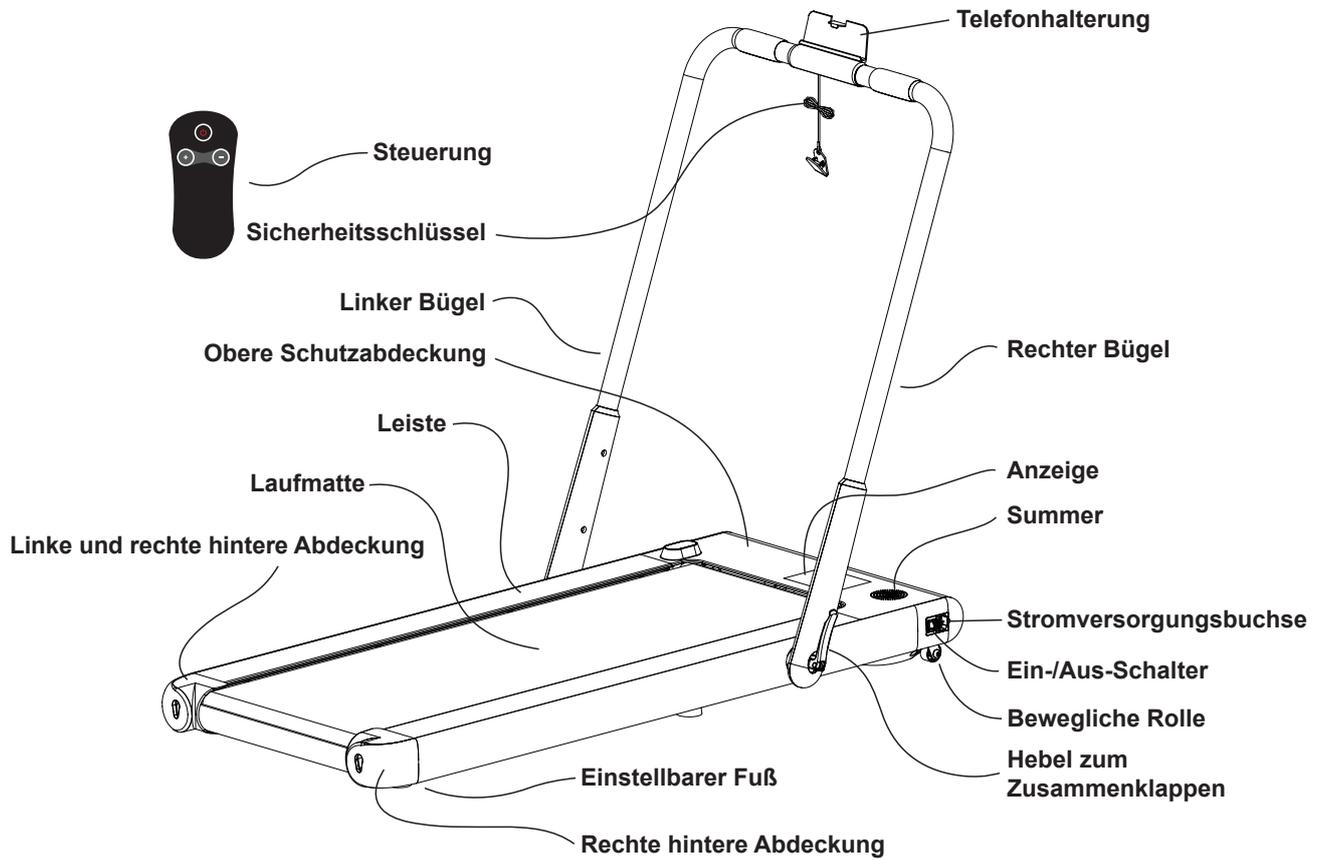
# Anweisungen zur Erdung

- ◆ Das Produkt muss geerdet werden. Eine Erdung bietet dem Strom den geringsten Widerstand, um so die Gefahr eines Stromschlags zu minimieren, falls dieses Geräts 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 Bestimmungen an eine geeignete Steckdose angeschlossen werden.

## Gefahr

- ◆ Es besteht die Gefahr eines Stromschlags, wenn das Gerät nicht ordnungsgemäß geerdet wurde. Bitte wenden Sie sich an einen Elektriker, um zu überprüfen, ob die Erdung des Geräts korrekt ist. Wenn der Stecker nicht in die Steckdose passt, darf er nicht ausgetauscht werden. Bitte wenden Sie für die Installation einer geeigneten Steckdose einen qualifizierten Elektriker.
- ◆ Dieses Produkt verfügt über einen geerdeten Stecker. Vergewissern Sie sich, dass das Produkt an eine Steckdose gleicher Bauart angeschlossen wurde. Dieses Produkt darf nicht mit einer Adaptersteckdose verwendet werden.

## 2. Aufbau des Produkts



### Verpackungsliste:

Nr.	Name	Menge	Anmerkung
1	Hauptgerät	1	
2	Ersatzteilpaket	1	Siehe Tabelle
3			
4			

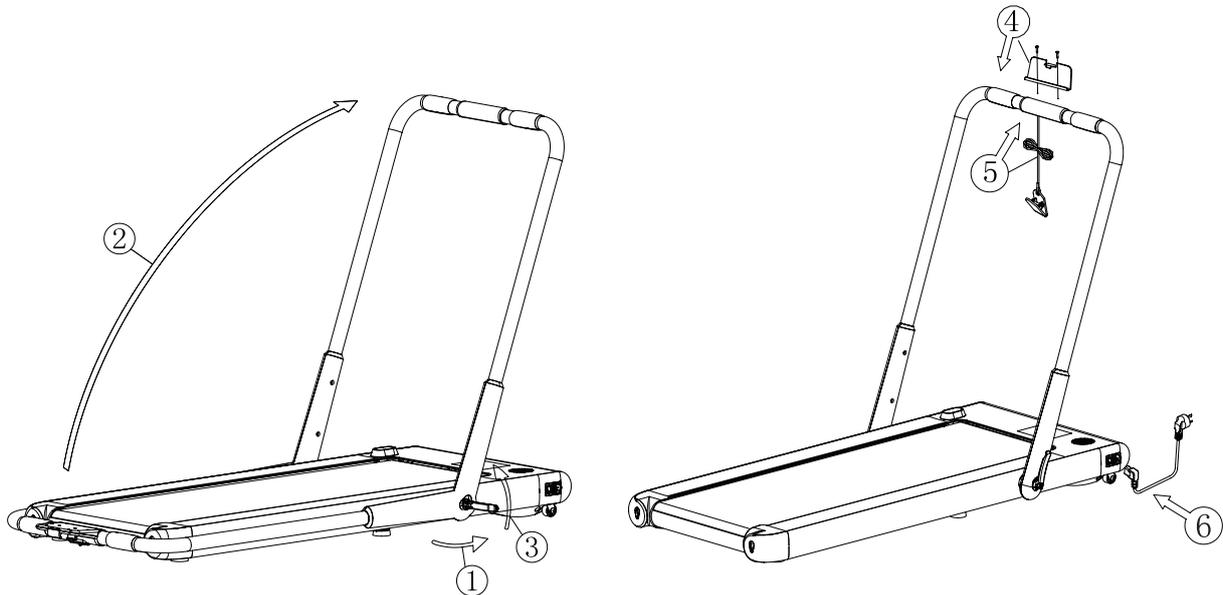
### Technische Parameter

Betriebsspannung	220 V AC, 50 Hz
Max. Belastung	100 kg
Abmessungen	Zusammengeklappt: 1425 x 685 x 112 mm
	Aufgeklappt: 1335 x 685 x 1065 mm
Laufbereich	1100 x 400
Motor-Spitzenleistung	1,25 PS
Geschwindigkeit	1,0 bis 12,0 km/h
Steuerungsmethode	Steuerung
Gewicht	34 kg
Funktion	Gehmuster Laufmuster

### Ersatzteilliste

NR.	Name	Menge	Anmerkung
1	5-mm-Innensechskantschlüssel	1	Weitere
2	6-mm-Innensechskantschlüssel	1	Laufmatte einstellen
3	13-16 Gabelschlüssel	1	Weitere
4	15-mm-Sechskantschlüssel	1	Hebel zum Zusammenklappen Ein-/Aus-Schalter
5	Netzkabel	1	
6	Sicherheitsschlüssel	1	
7	Methyl-Silikonöl	1	
8	Telefonhalterung	1	
9	Steuerung	1	
10	Handbuch, Garantiekarte, Qualifikationszertifikat	1	

### 3. Installationsverfahren



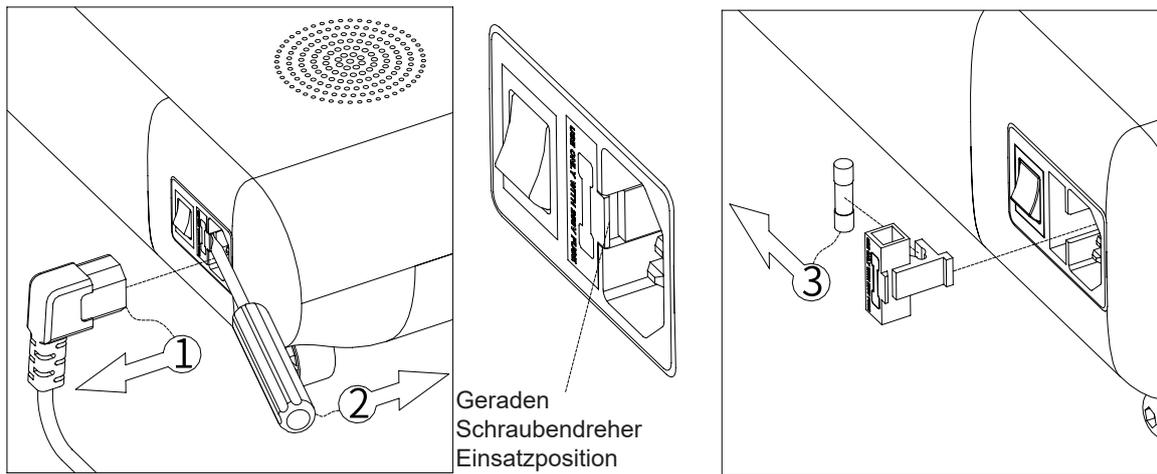
Platzieren Sie das Hauptgerät nach der Entnahme aus dem Verpackungskarton wie auf dem Bild dargestellt auf einem Teppich oder Polster.

1. Wie in Schritt 1 der linken Abbildung dargestellt. Öffnen Sie den Hebel zum Zusammenklappen in der in der Abbildung dargestellten Richtung. Dabei dehnt sich das untere Ende des Bügels auf natürliche Weise zu beiden Seiten aus. Heben Sie den Bügel nach oben bis zu seiner oberen Endposition an, wie in Schritt 2 der linken Abbildung dargestellt. Drücken Sie den „Hebel zum Zusammenklappen“ und verriegeln Sie den Bügel wie in Schritt 3 der linken Abbildung dargestellt.
2. Befestigen Sie die „Telefonhalterung“ mit zwei ST4,2 x 22 Schrauben am Bügelrahmen, wie in Schritt 4 der rechten Abbildung dargestellt. Stecken Sie den „Sicherheitsschlüssel“ in die entsprechende Position unter dem Rahmen des Bügels, wie in Schritt 6 rechten Abbildung dargestellt. Stecken Sie das Netzkabel in die Buchse des Netzschalters und schließen Sie es an.

Auf der Unterseite des Geräts befinden sich 4 GummifüÙe, die Sie einstellen können. Die FüÙe können entsprechend der Unebenheit des Bodens eingestellt werden. Vergewissern Sie sich, dass die 4 FüÙe und die beiden vorderen Rollen vor der Verwendung auf dem Boden stehen. Achten Sie darauf, da es sonst zu vermeidbaren Schäden am Gerät und Verletzungen kommen kann.

Hinweis: Bitte prüfen Sie nach dem Zusammenbau dieses Gerätes nochmals, ob alle Schrauben festgezogen wurden.

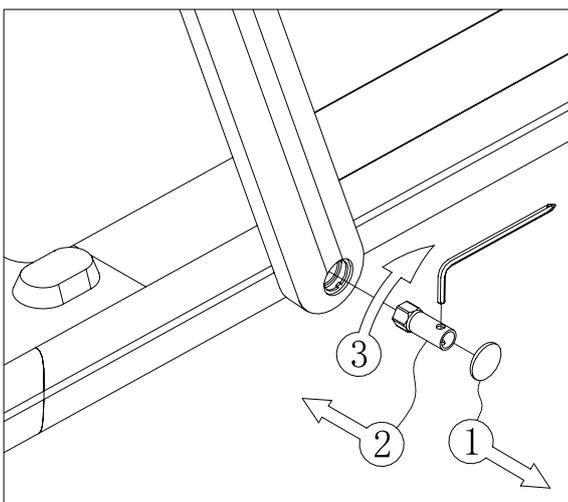
## 4. Auswechseln der Sicherung



Ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose, wie in Schritt 1 der linken Abbildung dargestellt. Entfernen Sie den Sicherungshalter mit einem geraden Schraubendreher aus der Steckdose, wie in Schritt 2 der linken Abbildung dargestellt. Nehmen Sie die Sicherung gemäß der in der Abbildung dargestellten Richtung heraus und setzen Sie sie nach dem Auswechseln wieder ein.

Hinweis: Die technischen Daten der Sicherung des Geräts sind 250 V/10 A  $\Phi$ 5 x 20 mm

## 5. Einstellung der Spannung des Hebels zum Zusammenklappen



Das Gerät wurde am Ende des Herstellungsprozesses auf eine geeignete Spannung eingestellt, aber aufgrund der unterschiedlichen Kraft des Handgelenks können Sie den Hebel zum Zusammenklappen entsprechend Ihren Bedürfnissen anpassen. Stellen Sie ihn nicht zu locker ein. Ein lockeres Spiel führt zu einem großen Abstand zwischen Bügel und Rahmen in der zusammengeklappten Stellung, wodurch Vibrationen entstehen. Entfernen Sie den runden Gummistopfen (1) unten am Bügel, wie in der Abbildung oben dargestellt. Kombinieren Sie den Inbusschlüssel und den Steckschlüssel zu einem arbeitssparenden Hebelwerkzeug, wie in der Abbildung dargestellt. Führen Sie den Inbusschlüssel in die untere Öffnung am Ende des linken Hebels ein und sichern Sie die Sechskantmutter. Drehen im Uhrzeigersinn bedeutet festziehen, sonst ist er etwas zu locker.

## 6. Ratschläge und Richtlinien für sportliche Betätigung

### Aufwärmübungen

Wärmen Sie sich 5-10 Minuten vor jedem Training auf.

### Atmung

Halten Sie während des Trainings nicht den Atem an. Bereiten Sie sich normal auf die sportliche Betätigung vor. Atmen Sie durch die Nase ein und durch den Mund aus. Die Atmung muss mit der Bewegung koordiniert werden. Wenn die Atemfrequenz zu hoch ist, muss das Training sofort unterbrochen werden.

### Häufigkeit der sportlichen Betätigung

Beim Training desselben Muskels müssen 48 Stunden Ruhezeit eingehalten werden. Das heißt, trainieren Sie nur jeden zweiten Tag den gleichen Bereich.

### Belastung

Legen Sie den Trainingsumfang entsprechend der individuellen körperlichen Verfassung fest und trainieren Sie dann entsprechend der asymptotischen Belastung. Muskelkater zu Beginn des Trainings ist eine normale Erscheinung. Bei fortgesetztem Training hört der Muskelkater auf.

### Entspannen

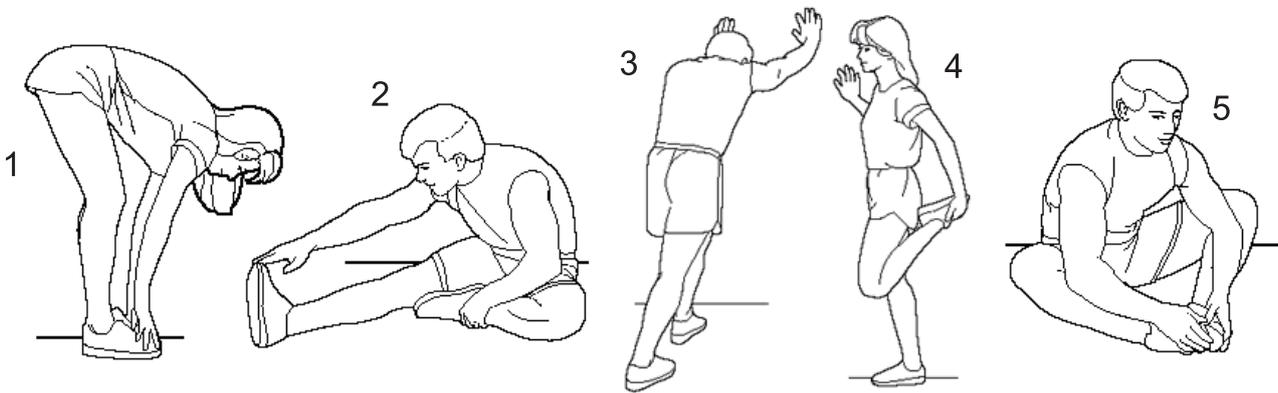
Nach jedem Training muss eine verringerte sportliche Betätigung 5 Minuten lang durchgeführt werden. Vermeiden Sie eine langfristige Anspannung der Muskeln und halten Sie die Flexibilität der Muskeln aufrecht.

### Essgewohnheiten

Essen Sie mindestens 1 Stunde vor dem Training und eine halbe Stunde nach dem Training nichts, um Ihr Verdauungssystem zu schützen. Vermeiden Sie es, viel Wasser zu trinken, um eine zunehmende Belastung von Herz und Nieren zu vermeiden.

### Dehnübungen

Es ist wichtig, sich vor dem Training zu dehnen, unabhängig davon, wie intensiv das Training sein wird. Es ist einfacher, die Muskeln zu belasten, wenn sie warm sind. Wärmen Sie sich auf, indem Sie 5 bis 10 Minuten laufen und dann anhalten. Dann dehnen Sie jedes Bein 5 Mal für 10 Sekunden oder länger. Dehnen Sie auch nach dem Training weiter. Wiederholen Sie dies nach dem Training.



### 1. Nach unten beugen

Beugen Sie Ihre Knie etwas und Sie Ihren Oberkörper langsam nach unten, um Rücken und Schultern zu entspannen. Versuchen Sie außerdem Ihre Zehen mit den Händen zu berühren. Halten Sie 10-15 Sekunden lang die Position und entspannen Sie sich anschließend. Wiederholen Sie dies dreimal (siehe Abbildung 1).

### 2. Kniesehne dehnen

Setzen Sie sich auf ein sauberes Sitzkissen und strecken Sie ein Bein aus. Bewegen Sie das andere Bein in die Nähe der Beininnenseite. Versuchen Sie Ihre Zehen mit den Händen zu berühren. Halten Sie 10-15 Sekunden lang die Position und entspannen Sie sich anschließend.

Wiederholen Sie dies mit jedem Bein mehrmals (siehe Abbildung 2).

### 3. Wade und Kniesehne dehnen

Stellen Sie sich mit zwei Händen an eine Wand oder einen Baum. Setzen Sie einen Fuß nach hinten. Halten Sie Ihre Beine gesteckt und stehen Sie auf den Fersen, während Sie sich gegen eine Wand oder einen Baum lehnen. Halten Sie die Position für 10-15 Sekunden. Anschließend entspannen Sie sich.

Wiederholen Sie das Ganze 3 Mal für jedes Bein. (siehe Abbildung 3).

### 4. Oberschenkelmuskulatur dehnen

Halten Sie das Gleichgewicht mit der linken Hand, während Sie sich an einer Wand oder einem Tisch festhalten. Strecken Sie dann die rechte Hand nach hinten aus.

Erfassen Sie den rechten Knöchel und ziehen Sie ihn langsam zur Hüfte, bis Sie die Spannung vorne an der Oberschenkelmuskulatur spüren. Halten Sie 10-15 Sekunden lang die Position und entspannen Sie sich anschließend. Wiederholen Sie das Ganze 3 Mal für jedes Bein (siehe Abbildung 4).

### 5. Schneidermuskel (Muskel der Oberschenkelinnenseite) dehnen

Setzen Sie sich so hin, dass die Füße einander zugewandt sind und die Knie nach außen zeigen. Ergreifen Sie beide Füße mit beiden Händen und ziehen Sie sie in Richtung Leiste. Halten Sie die Position für 10-15 Sekunden. Anschließend entspannen und das Ganze 3 Mal wiederholen (siehe Abbildung 5)

## 7. Bedienungsanleitung

### Anweisungen zum Koppeln von Fernbedienung und Lauftrainer

1. Schalten Sie das Gerät ein und kontrollieren Sie, ob es normal funktioniert.
2. Nehmen Sie die Fernbedienung und richten Sie sie innerhalb von 10 Sekunden nach Lösen der Sicherheitssperre des Lauftrainers (wie in Abbildung 1 dargestellt) auf das Displayfenster des Lauftrainers (wie in Abbildung 2) . Halten Sie dabei die Start-/Pause-Taste auf der Fernbedienung etwa 3 Sekunden lang gedrückt. Das System gibt „didi...“ Töne aus, was bedeutet, dass Fernbedienung und Laufband erfolgreich gekoppelt wurden und die Fernbedienung zur normalen Steuerung des Lauftrainers verwendet werden kann.

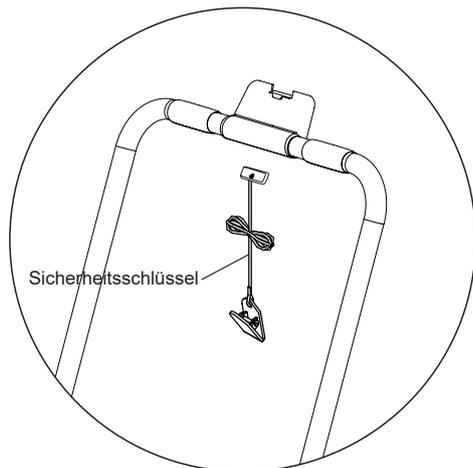


Abb. 1



Displayfenster

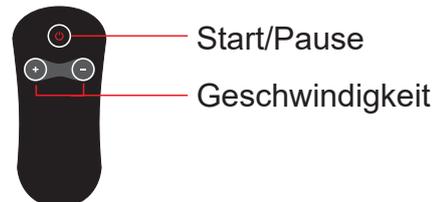


Abb. 2

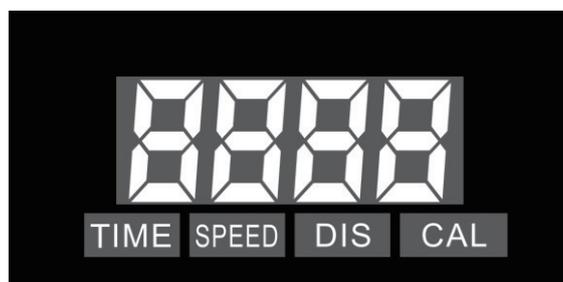
### Lauftrainer verwenden

1. Schalten Sie das Gerät ein, kontrollieren und bestätigen Sie, dass es funktioniert.
2. Dieses Gerät wurde mit einem Geh- und Laufmodus eingerichtet. Wenn der Bügel zusammengeklappt (der Bügel ist parallel zur Laufplattform) wurde, ist der Gehmodus eingestellt. Im Gehmodus beträgt die Geschwindigkeit der Laufmatte 1-4 km/h. Entfernen Sie den linken und rechten Handgriff und stecken Sie den quadratischen Gummistopfen hinein, wenn Sie den Gehmodus verwenden. Der Lauftrainer befindet sich im Laufmodus, wenn der Bügel ausgeklappt wurde. Im Laufmodus beträgt die Geschwindigkeit der Laufmatte 1-12 km/h.
3. Der Sicherheitsschlüssel muss am Revers der Brust des Athleten angeklippt werden.

- Die Stabilität und Funktion des Lauftrainers muss vor dem Training kontrolliert werden. Es ist strengstens untersagt, den Lauftrainer zu starten, während man auf der Laufmatte steht. Sie müssen sich neben die Laufmatte stellen und den Handgriff und die Fernbedienung vor der Inbetriebnahme festhalten. Beginnen Sie mit dem Laufen nach der normalen Funktion. Ergreifen Sie mit einer Hand den Handgriff und die andere Hand hält beim Einschalten  den Fernbedienungsschlüssel. Der Lauftrainer startet mit einer Verzögerung von 3 Sekunden und läuft mit einer Geschwindigkeit von 1,0 km/h. Drücken Sie „+“ und die Motordrehzahl erhöht sich bis zu einer Geschwindigkeit von 2,5-3,5 km/h (Dies ist die angenehmste Geschwindigkeit für das Erlernen der Lauffunktion). Halten Sie den Handgriff mit beiden Händen und steigen Sie mit beiden Füßen nacheinander auf die Laufmatte, die bald die gleiche Geschwindigkeit der Laufmatte erreichen.
- Sie können die Laufgeschwindigkeit nach einigen Minuten erhöhen. Drücken Sie die Taste „+“ auf der Fernbedienung, um die Geschwindigkeit langsam zu erhöhen. Sie können sie auch mit der Taste „-“ verringern.
- Während der Bewegung können Sie jederzeit die Taste  auf der Fernbedienung drücken, um den Motor anzuhalten.
- Sie können das Telefon in die Telefonhalterung stecken und dann nach der Verbindung über Bluetooth Musik vom Telefon wiedergeben.

**Hinweis: Wenn der Sicherheitsschlüssel abgezogen wird, stoppt der Lauftrainer sofort während des Trainings. Das Display beendet alle Funktionen und zeigt E07 an.**

### Beschreibung des Displays und der Fernbedienungstasten.



- Das LED-Fenster zeigt folgende Funktionen an:  
Zeit/Geschwindigkeit/Stecke/Kalorien: 5-sekündige Anzeigedauer von Geschwindigkeit, Stecke und Kalorien.  
Zeitanzeigebereich: 0:00-99:59      Strecke-Anzeigebereich: 0,00-99,99  
Geschwindigkeitsanzeigebereich 1-12      Kalorien-Anzeigebereich: 0,00-999,9

2. Funktionstasten der Fernbedienung: Start/Stopp, Geschwindigkeit +, Geschwindigkeit -
  - A. Start/Stopp: Drücken Sie diese Taste, um den Motor im angehaltenen Zustand zu starten. Drücken Sie diese Taste, um den Motor im laufenden Zustand zu verlangsamen oder anzuhalten.
  - B. Geschwindigkeit - Diese Taste verringert die Geschwindigkeit während des Trainings.
  - C. Geschwindigkeit + Dieser Taste erhöht die Geschwindigkeit während des Trainings.

### **Anweisungen zur Inbetriebnahme**

1. Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel in die vorgesehene Position unterhalb des Displays. Schalten Sie den Netzschalter ein und der Summer ertönt. Anschließend wird der manuelle Modus aktiviert.
2. Drücken Sie die Starttaste, das Zeitfenster zeigt einen Countdown von 3 Sekunden an. Jede Sekunde ertönt ein Piepton, der den Countdown signalisiert. Dann startet der Motor.
3. Startgeschwindigkeit: 1 km/h. Drücken Sie Geschwindigkeitstaste + oder -, um die Geschwindigkeit anzupassen.
4. Die Dauer ist im Normalbetrieb zeitgesteuert, die Geschwindigkeit ist fest vorgegeben und kann manuell eingestellt werden.

### **Sicherheitsschlüsselfunktion**

Sie können den Sicherheitsschlüssel in jedem Zustand abziehen. Das Fenster zeigt „E07“ an und der Summer gibt drei „bi-bi-bi“ Töne aus. Wenn der Motor läuft, wird er sofort angehalten.

Wenn der Sicherheitsschlüssel gezogen wurde, können Sie nicht erneut starten.

### **Energiesparmodus**

Dieses System hat eine Energieeinsparfunktion. Das System geht in den Energiesparmodus, wenn innerhalb von 10 Minuten im Bereitschaftszustand keine Taste gedrückt wird. Das Display schaltet sich automatisch aus und kann durch Drücken einer beliebigen Taste aufgeweckt werden.

## 8. Häufige Fehler und Vorgehensweise

Bitte wenden Sie sich an unseren Händler oder unseren Kundendienst, wenn Sie weitere Fragen haben.

Probleme	Mögliche Ursachen	Lösungsvorschläge
Lauftrainer funktioniert nicht	Nicht an eine Steckdose angeschlossen	Netzstecker in Steckdose stecken
	Strom wurde nicht eingeschaltet	Ein-/Aus-Schalter in die Position „ON“ stellen.
	Sicherheitsschlüssel abgezogen	Sicherheitsschlüssel einstecken
	Stromkreissignal-Systemunterbrechung	Steuerungs-Eingangsanschluss und Signalschaltkreis prüfen
	Sicherung ist durchgebrannt	Sicherung auswechseln
Laufmatte läuft nicht ruhig	Unzureichende Schmierung	Silikonöl-Schmiermittel hinzugeben
	Matte ist zu straff	Mattenspannung einstellen
Laufmatte verrutscht	Laufmatte zu locker	Laufmatten-Spannung einstellen
	Laufmatte zu straff	Laufmatten-Spannung einstellen

### Fehlermeldungen im Display und Behebungsmethoden

Fehlermeldungen	Mögliche Ursache	Lösungsvorschläge
E01	Schlechte Verbindung	Signalleitung nicht eingesteckt. Erneut einstecken
E02	Stromausfall	Ausfall des Netzteils. Elektronischen Steuerung ersetzen
E03	Kein Sensorsignal	Sensorleitung nicht richtig angeschlossen. Erneut richtig anschließen
E04	Steuerung oder Motor funktioniert nicht normal.	Überlastet, Steuerung oder Motor austauschen
EOS	Überlastungsschutz	Überlastet, Steuerung austauschen
E06	System-Selbstüberprüfung fehlgeschlagen	Systemausfall, Steuerung austauschen
E07	Sicherheitsschlüssel abgezogen	Sicherheitsschlüssel einstecken
Anzeige nicht normal	Externe Störung	Ein-/Aus-Schalter ausschalten und nach einer Minute wieder einschalten

## 9. Produktpflege

### 1. Schmiermittel

Nachdem der Lauftrainer eine gewisse Zeit benutzt wurde, muss er mit einem speziellen Methyl-Silikonöl geschmiert werden.

#### Ratschlag:

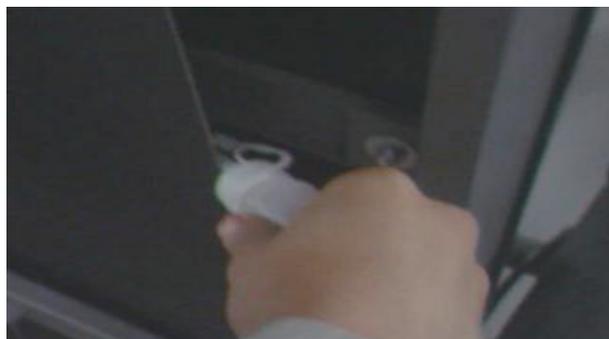
- |                                   |                                |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| ★ 1 Stunde oder weniger pro Woche | Einmal alle 6 Monate schmieren |
| ★ Weniger als 3 Stunden pro Woche | Einmal alle 3 Monate schmieren |
| ★ 3-6 Stunden pro Woche           | Einmal alle 2 Monate schmieren |
| ★ Mehr als 6 Stunden pro Woche    | Einmal jeden 1 Monat schmieren |

Nicht zu viel schmieren. Es gilt nicht: je mehr Schmiermittel, desto besser.

Unbedingt beachten: Die richtige Schmierung ist ein wichtiger Faktor zur Verbesserung der Lebensdauer des Lauftrainers.

### 2. Wie Sie überprüfen können, ob Sie Schmiermittel verwenden müssen: Ergreifen Sie einfach die Laufmatte und fassen Sie mit den Händen so weit wie möglich in die Mitte der Laufmattenrückseite. Sie brauchen kein Schmiermittel hinzugeben, wenn Sie Silikon an der Hand haben (ein wenig feucht). Sie müssen Schmiermittel hinzugeben, wenn die Matte trocken ist und sich kein Silikon an Ihrer Hand befindet.

- ★ Schritte zum Schmieren des Laufdecks (wie rechts dargestellt)
- ★ Laufen Sie nicht weiter und klappen Sie das Gerät zusammen.
- ★ Heben Sie die Laufmatte auf der Unterseite des Hauptgeräts an. Bewegen Sie den Ölbehälter so weit wie möglich in die Mitte der Laufmatte. Sprühen Sie Methyl-Silikonöl innen beidseitig auf die Laufmatte.
- ★ Sie können die Lauftrainergeschwindigkeit von 1 km/h zum gleichmäßigen Schmieren nutzen und die Laufmatte von links nach rechts betreten. Nach einigen Minuten ist das Methyl-Silikonöl vollständig von der Laufmatte aufgesogen worden.



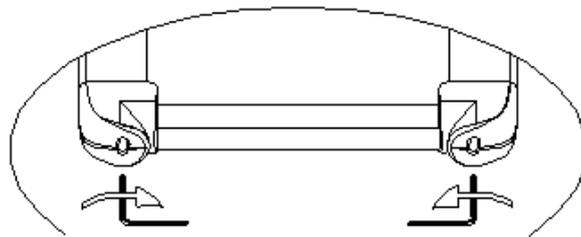
**3. Einstellen der Straffheit der Laufmatte.** Bei allen Lauftrainern muss vor der Lieferung und nach der Installation die Straffheit eingestellt werden. Die Laufmatte kann sich jedoch nach einer gewissen Zeit der Benutzung lockern. Zum Beispiel hat der Lauftrainer während des Trainings ein Anhalt- und Rutschproblem. Stellen Sie die Schrauben der Laufmatte links und rechts synchron im Uhrzeigersinn auf eine halbe Umdrehung als Einheit ein, wenn dieses Verhalten auftritt. Die Füße rutschen, wenn die Laufmatte zu locker ist. Aber es ist nicht gut, wenn sie zu straff ist. Dies kann leicht die Belastung des Motors erhöhen und Motor, Laufmatte und Rolle usw. beschädigen.

#### **4. Einstellung der Laufmattenabweichung**

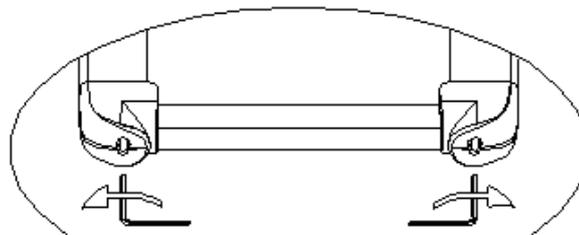
Bei allen Lauftrainern muss die Laufmatte vor der Lieferung und nach der Installation eingestellt werden. Die Laufmatte kann jedoch nach einer Weile der Nutzung abweichen, was folgende Gründe haben kann.

- ① Das Hauptgerät wurde nicht waagrecht aufgestellt.
- ② Die Füße der Benutzer befinden sich nicht in der Mitte der Laufmatte.
- ③ Die Füße der Benutzer belasten die Matte ungleichmäßig.

**Die Matte normalisiert sich wieder nach einigen Minuten im Leerlauf, wenn die Abweichung durch menschliches Zutun verursacht wurde. Sie müssen mit einem 6-mm-Schraubenschlüssel eine halbe Umdrehung als Einheit für die Abweichung der automatisch Rückstellung einstellen.**



Bitte stellen Sie die linke Schraube im Uhrzeigersinn bzw. die rechte Schraube gegen den Uhrzeigersinn ein, wenn die Laufmatte eine Linksabweichung aufweist.



Bitte stellen Sie die rechte Schraube im Uhrzeigersinn oder die linke Schraube gegen den Uhrzeigersinn ein, wenn die Laufmatte eine Rechtsabweichung aufweist.

Die Abweichung der Laufmatte fällt nicht unter die Garantie. und sie muss hauptsächlich durch den Benutzer entsprechend dem Handbuch gewartet werden. Eine Abweichung führt zu einer ernsthaften Beschädigung der Laufmatte. Der Fehler muss rechtzeitig erkannt und behoben werden.

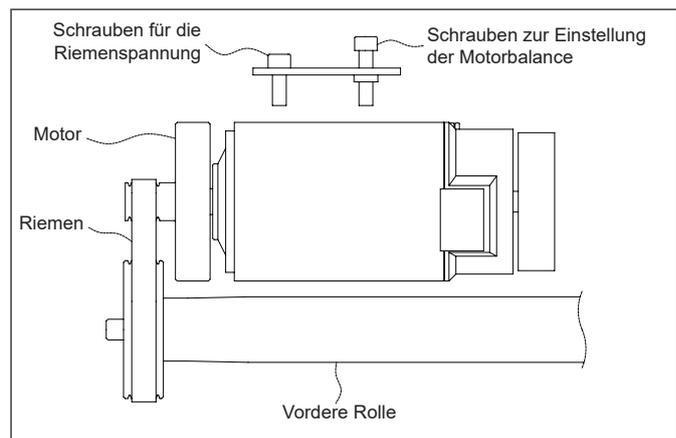
### **5. Einstellung des Motorriemens (wie in der rechten Abbildung dargestellt)**

Der Motorriemen aller Lauftrainer wurden vor und nach der Installation eingestellt, sie können jedoch nach einer gewissen Nutzungsdauer immer noch Schlupf haben. Der lockere Schlupf muss hauptsächlich durch den Benutzer eingestellt werden.

#### **Einstellschritte:**

- ① Stellen Sie die Parallelität des Motors mit einem Schraubenschlüssel ein. Drehen Sie den Bolzen eine halbe Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn.
- ② Drehen Sie die Riemenspannschrauben eine halbe Umdrehung im Uhrzeigersinn.

**HINWEIS:** Riemen und Riemenscheibenrillen regelmäßig reinigen.



## **10. Wartungsverpflichtung**

Elektrische Lauftrainer der On The Run-Serie, wenn keine Benutzer-verursachte Schäden vorliegen, werden kostenlos für die Benutzer repariert oder es wird Zubehör bei normalem Gebrauch innerhalb eines Jahres ersetzt. Auch nach Ablauf der Garantiezeit kann es möglich sein, kostenlosen Arbeitsaufwand für die Wartung zu übernehmen. Vergünstigte Ersatzteilpreise. Weitere detaillierte Einzelheiten entnehmen Sie bitte der Garantiekarte.

### **Wichtige Hinweise**

Die Garantiekarte für dieses Gerät liegt jedem Produkt bei. Sie wird vom Händler ausgefüllt. Kostenlose Ersatzteile innerhalb der Garantiezeit. Für beispielsweise falsche Installation, unsachgemäße Verwendung oder durch fehlerhafte Reparaturvorgänge ist unser Unternehmen nicht verantwortlich. Darüber hinaus gilt diese Garantiekarte nicht für Personen, die keine Erlaubnis des Unternehmens für die Wartung haben. Der Kunde trägt diese Kosten bei solchen anfallenden Wartungsarbeiten selbst. Der Benutzer muss die Rechnung für die Wartung übernehmen. Die Garantie erlischt, wenn keine Rechnung oder Garantiekarte vorhanden ist. Dieses Produkt ist nur für den Heimgebrauch bestimmt. Wir sind nicht verantwortlich für Probleme, die durch gewerbliche Nutzung entstehen. Bitte wenden Sie sich an unsere Händler oder unseren Kundendienst, wenn Sie Wartungsleistungen in Anspruch nehmen müssen.

### **Konformitätserklärung**

Dieses Gerät entspricht den gesetzlichen Anforderungen und wurde unter ständigen Qualitätskontrollen gefertigt. Die technischen Daten entsprechen dem aktuellen Stand zum Zeitpunkt der Drucklegung. Änderungen vorbehalten.



Die vollständige Konformitätserklärung finden Sie unter [www.nabo.at](http://www.nabo.at)

### **Entsorgung**

Dieses Gerät nicht im unsortierten Hausmüll entsorgen. An einer ausgewiesenen Sammelstelle für Elektro- und Elektronik Altgeräte entsorgen. Dadurch tragen Sie zum Schutz der Ressourcen und der Umwelt bei. Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Händler oder an die örtlichen Behörden.



### **Importeur / Hersteller:**

baytronic Handels GmbH | Harterfeldweg 4; A-4481 Asten | [www.nabo.at](http://www.nabo.at)