CASADA™
healthcare

relaxmyway

POWERWALKER

CASADA™ healthcare since 2000

< relax**my**way

Seit der Gründung im Jahr 2000 steht der Name CASADA für hochwertige Produkte im Bereich Wellness und Fitness.

Heute sind CASADA Produkte in weltweit 37 Ländern erhältlich. Kontinuierliche Weiterentwicklung, unverwechselbares Design und die strikte Ausrichtung auf eine Verbesserung der Lebensqualität zeichnen die CASADA Produkte ebenso aus, wie die zuverlässige und hervorragende Qualität.

Wir gratulieren

Mit dem Kauf dieses Fitnessgerätes haben Sie Gesundheitsbewusstsein bewiesen.

Damit Sie auf lange Zeit die Vorzüge dieses Gerätes nutzen können, möchten wir Sie bitten, die Sicherheitshinweise aufmerksam zu lesen und zu beachten.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit Ihrem persönlichen PowerWalker.

Inhaltsverzeichnis

Sicherheitshinweise 4

Laufbandausstattung 6

Aufbauanleitung 7

Konsole 10

Anwendung und Funktion 12

Dehnübungen 16

Anzeige 17

Reinigung und Pflege 19

Fehlerbehebung 20

Technische Daten 21

EU-Konformitätserklärung 22

Gewährleistungsbestimmungen 22

Sicherheitshinweise

Diese allgemeinen Sicherheitsinformationen müssen unbedingt vor der Benutzung des Laufbands beachtet werden. Lesen Sie alle Hinweise, bevor Sie das Laufband in Betrieb nehmen.

ACHTUNG: Um die Gefahr eines Stromschlags zu reduzieren ziehen Sie den Stromstecker des Laufbands nach der Benutzung, beim Auf- oder Abbau und für Wartungs- oder Reinigungszwecke.

- Lassen Sie das Laufband nicht unbeaufsichtigt, solange es am Stromnetz angeschlossen ist.
- Dieses Laufband ist für den Einsatz im Innenbereich entwickelt worden und darf nur für den vorgesehenen Zweck genutzt werden. Eine nicht ordnungsgemäße Verwendung ist nicht zulässig.
- Führen Sie keine Veränderungen oder andere Wartungsschritte an dem Laufband durch, welche nicht in dieser Anleitung beschrieben werden. Dies kann zu Beschädigungen und Garantieverlust führen.
- Stellen Sie das Laufband auf einem festen und geraden Untergrund auf. Beachten Sie dabei den Sicherheitsradius von mindestens 2 Metern.
- Bitte stellen Sie das Laufband nicht in feuchter Umgebung auf.
- Verwenden oder stellen Sie das Laufband nicht an einem Ort mit direkter Sonneneinstrahlung oder mit einer hohen Temperatur auf.
- Benutzen Sie das Laufband nicht, wenn es übermäßiger Nässe ausgesetzt wurde. Kontaktieren Sie in diesem Fall Ihren Händler.
- Stellen Sie sicher, dass der Raum, in dem das Laufband steht ausreichend gelüftet ist und der Motorraum ausreichend Umluft bekommt.
- Bitte legen Sie keine Gegenstände auf dem Laufband ab.
- Kontrollieren Sie vor dem Training die Standfestigkeit des Laufbandes.
- Nutzen Sie den Netzstecker nicht als Ziehhilfe.
- Ältere oder körperlich beeinträchtigte Personen sollten das Laufband nur mit einer Aufsichtsperson nutzen.
- Verwenden Sie keine Sprays oder Aerosol Produkte in der Nähe des Laufbands, um dieses nicht zu beschädigen.
- Tragen Sie komfortable und passende Kleidung während der Benutzung. Nutzen Sie das Laufband nicht in Socken oder Barfuß. Tragen Sie keine Kleidung oder Gegenstände, welche lose sind oder sich im Laufband verfangen können.
- Kinder unter 14 Jahren, Schwangere und Kranke dürfen das Laufband nicht benutzen. Bei Nichteinhaltung der Sicherheitsvorschriften kann es zu Verletzungen kommen.
- Achten Sie darauf, dass Sie beim Training nicht von Personen oder Haustieren abgelenkt werden.
- Nach der Anwendung schalten Sie das Laufband bitte aus und ziehen Sie den Netzstecker.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Hände trocken sind. Ziehen Sie den Netzstecker nicht mit nassen Händen heraus, es besteht die Gefahr von Stromschlägen und Verletzungen.
- Wir empfehlen dringend, weniger als 2 Stunden für alle Trainigseinheiten einzuplanen. Wenn der Motor länger als 2 Stunden läuft, schalten Sie ihn bitte aus und lassen Sie ihn etwa 1 Stunde Pause machen.
- Um das Laufband zu verschieben, muss die Stromversorgung unterbrochen und das Netzkabel entfernt werden.
- Nichtfachleuten ist es nicht gestattet, die Außenverkleidung des Laufbands zu öffnen.
- Benutzen Sie das Laufband nicht, wenn die äußere Abdeckung gerissen, gebrochen und gelöst ist

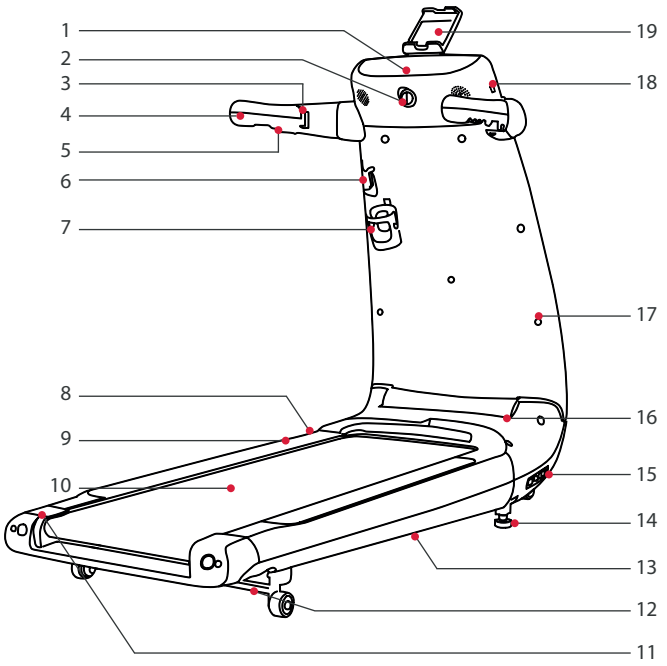
(die innere Struktur ist freigelegt) oder geschweißte Teile gelöst sind. Es besteht sonst die Gefahr eines Unfalls oder einer Verletzung.

- Springen Sie während des Trainings nicht auf- und ab. Durch einen Sturz kann es zu Verletzungen kommen.
- Schalten Sie das Laufband nicht ein, wenn das Netzkabel, Netzstecker oder Adaptersteckdose beschädigt oder lose sind. Bei Nichtbeachtung kann es zu Stromschlag, Kurzschluss und Feuer kommen.
- Biegen oder verdrehen Sie den Netzstecker nicht. Die Stromzufuhr darf nicht verklemmt werden. Bei Nichtbeachtung kann es zu Bränden oder einem elektrischen Schlag kommen.
- Die Pulsmessung bei diesem Laufband ist kein medizinischer Test, die Messergebnisse dienen lediglich als Referenz.
- Vergewissern Sie sich vor dem Training, dass alle Funktionen des Laufbandes einwandfrei funktionieren. Griff und die Säule sollten fest miteinander verbunden sein; es kann zu Verletzungen führen, wenn diese beiden Elemente nicht sicher fixiert sind.
- Beim Einschalten dürfen Sie nicht auf dem Laufband stehen.
- Bitte klemmen Sie den Sicherheitsclip für das Training an Ihre Kleidung. Im Falle eines Sturzes schaltet sich das Gerät sofort ab.
- Vergewissern Sie sich vor dem Training, dass Sie mit Ihren Füssen der Bewegungsrichtung des Laufbandes folgen. Wenn die Laufgeschwindigkeit Ihren Erwartungen entspricht, starten Sie mit dem Training. Stellen Sie sicher, dass Ihre Laufhaltung korrekt ist.
- Zu Beginn sollte die Laufgeschwindigkeit nicht höher als 4 km/h eingestellt werden, um die Verletzungsgefahr zu umgehen.
- Wenn das Training abgeschlossen ist, können Sie zum Beenden den Sicherheitsclip ziehen oder die Stopptaste drücken.
- Sollten Ihnen Sie während des Trainings am Laufband ungewöhnliches auffallen schalten Sie es ab und unterbrechen Sie die Stromversorgung.
- Dieses Gerät ist auf Ein-Mann-Training begrenzt und hat eine Gewichtsbeschränkung von bis zu 100 kg. Achten Sie darauf, dass sich während des Trainings keine anderen Personen auf dem Laufband aufhalten
- Wenn Sie während des Trainings Beintaubheit, Schwindel, Brustschmerzen, Übelkeit, Atemnot, schnellen Herzschlag und andere körperliche Anomalien verspüren, unterbrechen Sie bitte sofort das Training und konsultieren Sie Ihren Arzt.
- Sollten Sie sich aufgrund nachfolgend genannter Beschwerden in Behandlung befinden achten Sie bitte darauf, dass Sie das Laufband nur nach Rücksprache mit einem Facharzt benutzen dürfen.

  - Akute Rücken- oder Beinverletzungen, Taubheitsgefühl an Taille, Nacken oder in den Beinen (Bandscheibenvorfall, Spondylolisthesis, sowie andere altersbedingte Erkrankungen).
  - Arthritis, Rheuma, Gicht.
  - Osteoporose und ähnliche Anomalien.
  - Durchblutungsstörungen (Herzkrankheiten, Gefässerkrankungen, Bluthochdruck, etc.)
  - Dysfunktion der Atemwege.
  - Elektronische, implantierbare medizinische Geräte, die von einem künstlichen Herzschrittmacher verwendet werden.
  - Bösartige Tumore.
  - Thrombose oder schweres Aneurysma, akute Nebenschilddrüsentumore.
  - Durch Diabetes verursachte Beeinträchtigung des Bewusstseins.
  - Hautverletzungen.
  - Patienten mit hohem Fieber von 38 Grad Celsius oder darüber.
  - Schwangere oder möglicherweise schwangere Frauen oder die Menstruation haben.

Laufbandausstattung

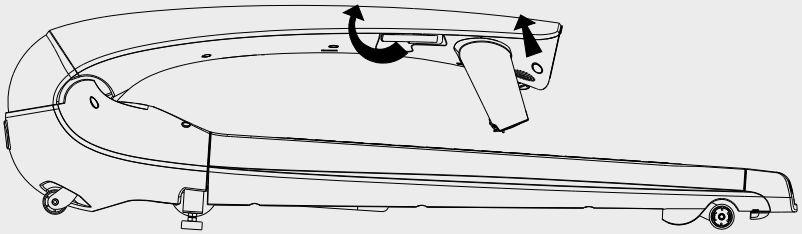
1. Konsole
2. Herzfrequenzsensor
3. Haltegriff
4. Klappknopf
5. Sicherheits-Key
6. Hebel zum Klappen
7. Getränkehalter
8. Seitenholm
9. Seitentrittfläche
10. Lauffläche
11. Abschlussabdeckung
12. Neigungsverstellrahmen
13. Aufstellrahmen
14. Einstellbare Füße
15. Netzanschluss
16. Motorabdeckung
17. Abdeckung
18. USB-Steckplatz
19. Smartphone & Tablet Halterung



Aufbauanleitung

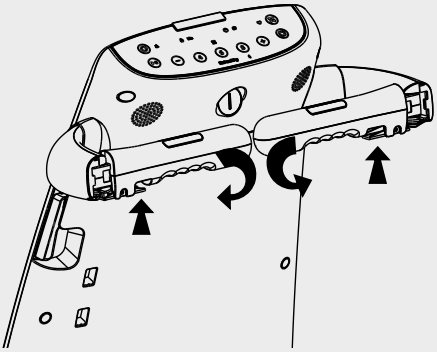
1. AUF- UND ZUSAMMENKLAPPEN

Ziehen Sie mit einer Hand den seitlichen Griff soweit heraus bis die Sperre sich löst. Mit der anderen Hand können Sie daraufhin die Konsole nach oben ziehen bis Sie einrastet. Um das Laufband wieder zusammen zu klappen, ziehen Sie den seitlichen Griff heraus bis die Sperre sich löst und drücken Sie die Konsole herunter bis Sie ein „Klick" hören.



2. GRIFFE AUF- ZUKLAPPEN

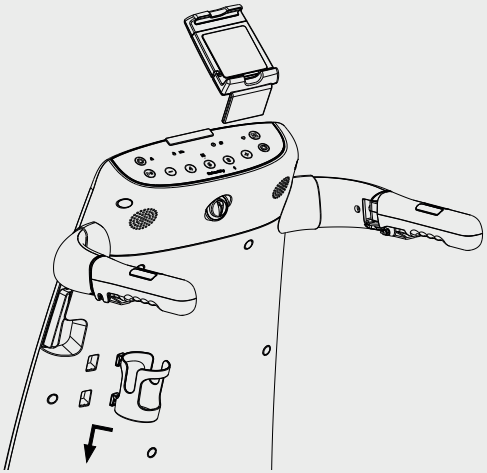
Drücken Sie den Faltknopf unter dem Griff und ziehen Sie den Griff von innen nach außen bis er einrastet. Wiederholen Sie dies mit dem anderen Griff. Um die Griffe wieder zurück zu klappen, betätigen Sie erneut den Knopf und drücken die Griffe nacheinander wieder ein.



Aufbauanleitung

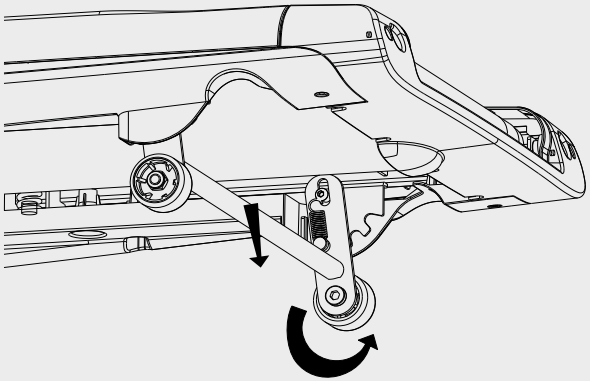
3. GETRÄNKEHALTERUNG UND HALTERUNG FÜR MOBILTELEFONE

Stecken Sie den Getränkehalter in die vorgesehene Öffnung Loch und drücken ihn nach unten; entnehmen Sie die Handyhalterung und setzten diese an der vorgesehenen Stelle ein.

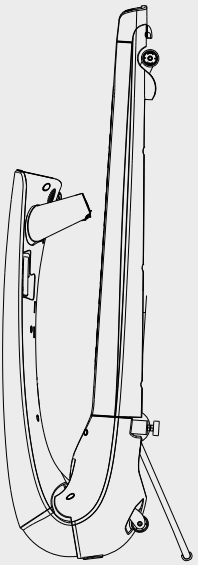


4. NEIGUNGSEINSTELLUNG

Dieses Laufband hat eine manuelle dreistufige Neigungsverstellung; Bitte heben Sie das Laufband mit einer Hand hinten an, ziehen die Stang leicht zu sich und lassen diese an der gewünschten Position wieder komplett einrasten.



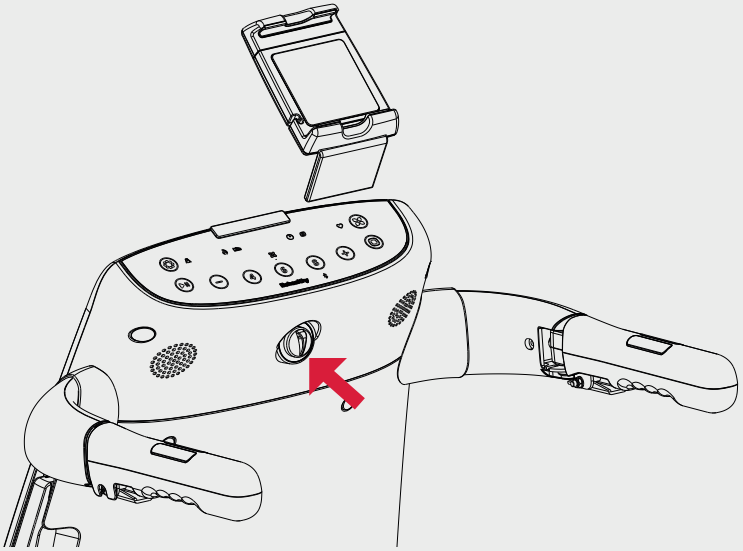
5. SENKRECHTE LAUFBAND-AUFBEWAHRUNG



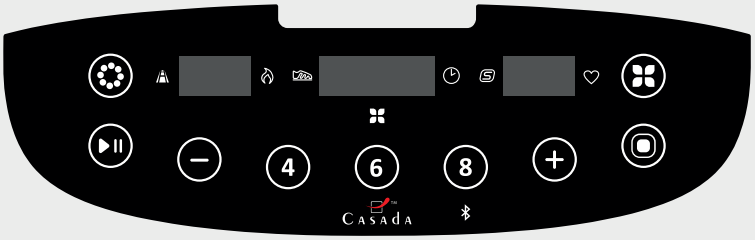
ACHTUNG! Unsachgemäße Positionierung des Laufbandes kann zu Verletzungen und Schäden führen!

Richten Sie das Laufband mit einer Hand am hinteren Ende auf. Mit der anderen ziehen Sie den runden schwarze Kopf leicht raus, so das sich die U-förmige Metallstange auf dem Boden niedersetzt und fest einrastet.

ACHTUNG! Um das Laufband nutzen zu können und weitere Einstellungen vorzunehmen, **MUSS** der Sicherheits-Key eingesteckt sein!



Konsole



START / PAUSE TASTE: STANDBY EINSTELLUNGEN.

Nach dem Ablauf des Countdowns von 5 Sekunden startet das Laufband mit dem gewählten Programm. Wenn sich das Laufband im Laufmodus befindet drücken Sie diese Taste um das Laufband zu pausieren. Drücken Sie diese Taste erneut, um das Laufband wieder in Gang zu setzen.

STOP-TASTE

Mit dieser Taste wird das Laufband gestoppt, alle Einstellungen werden zurückgesetzt; das Laufband wir durch Drücken dieser Taste in den Standby-Modus versetzt.

PROGRAMMTASTE

Wenn sich das Laufband im Standby-Modus befindet drücken Sie diese Taste um eines der verschiedenen Programme auszuwählen.

MODUS-TASTE

Im Standby-Modus drücken Sie diese Taste um die Einstellungen für Zeit, Entfernung und Kalorien-Countdown-Modus vorzunehmen.

GESCHWINDIGKEIT +

Um die Laufbandgeschwindigkeit während des Laufens einzustellen, drücken Sie diese Taste. Die Geschwindigkeit kann um 0,1 km/h erhöht werden; im Countdown-Modus und bei den Programmeinstellungen kann die Einstellung ebenso angepasst werden.

GESCHWINDIGKEIT -

Um die Laufbandgeschwindigkeit während des Laufens einzustellen, drücken Sie diese Taste. Die Geschwindigkeit kann um 0,1 km/h vermindert werden; im Countdown-Modus und bei den Programmeinstellungen kann die Einstellung ebenso angepasst werden.

Konsole

SPEED SHORTCUT-TASTE

Mit dieser Taste kann die Geschwindigkeit des Laufbands im laufenden Zustand direkt um 4km/h werden.

SPEED SHORTCUT-TASTE

Mit dieser Taste kann die Geschwindigkeit des Laufbands im laufenden Zustand direkt um 6km/h werden.

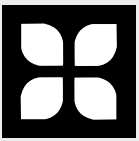
SPEED SHORTCUT-TASTE

Mit dieser Taste kann die Geschwindigkeit des Laufbands im laufenden Zustand direkt um 8km/h werden.

Entfernung

Kalorien

Schritte

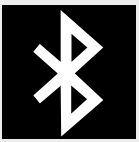


Programm

Zeit

Geschwindigkeit

Herzfrequenz



Bluetooth

Anwendung und Funktion

1. MANUELLE PROGRAMMFUNKTION

Manuellen Modus einrichten:
Nachdem Sie das Laufband eingeschaltet haben, betätigen Sie zunächst die Starttaste, um in den manuellen Modus zu gelangen.

Laufeinweisung:
Die Anfangsgeschwindigkeit beträgt 1km/h. Zeit, Strecke, Kalorien ab Nullzählung. Mit Hilfe der Geschwindigkeits-Einstelltaste können Sie den Wert der Laufgeschwindigkeit eingeben.

Wenn die Laufzeit länger als 99:59 Minuten andauert, stoppt das Laufband nicht, die Zeit beginnt wieder bei Null.

2. AUTOMATISCHE PROGRAMMFUNKTION

Automatikprogramme:
Im manuellen Betrieb oder im Einstellungsmodus drücken Sie die Programmtaste, um in die automatischen Programmwahl zu gelangen, dann zeigt das Display 30:00 Minuten und blinkt. Mit den Tasten +/- die gewünschte Laufzeit einstellen; Einstellbereich 8:00 ~ 99:00 Minuten. Drücken Sie die Taste Start, um das Program zu beginnen. Das Zeitfenster startet entsprechend der eingestellten Laufzeit, Distanz und Kalorienanzeige. Durch Drücken der Geschwindigkeits-einstelltaste können Sie die Laufgeschwindigkeit einstellen.

3. BENUTZERDEFINIERTE PROGRAMME

Eigenes Programm einrichten:
Im manuellen Betrieb oder im Einstellmodus können die jeweiligen Parameter für die benutzer-definierten Programme (UI-U3) eingegeben werden. Zu Beginn sehen Sie die Anzeige blinken bei 30:00 min. Mit den Tasten +/- die gewünschte Laufzeit einstellen; Einstellbereich 8:00 ~ 99:00 Minuten. Drücken Sie dann die Mode-Taste um für jede Stufe den Geschwindigkeitswert einzustellen. Nachdem Sie die Einstellung vorgenommen haben, drücken Sie die Start-Taste, um in das benutzerdefinierten Programm aufzurufen.

Das benutzerdefinierte Programm ist in 20 Abschnitte unterteilt. Der Geschwindigkeitswert je-des Abschnitts wird entsprechend dem vom festgelegten Wert ausgeführt. Die Laufzeit jeder Phase beträgt 1/20 der eingestellten Zeit. Das Zeitfenster startet entsprechend der eingestellten Laufzeit, Distanz und Kalorienanzeige. Durch Drücken der Geschwindigkeitseinstelltaste kön-nen Sie die Laufgeschwindigkeit einstellen.

Anwendung und Funktion

4. COUNTDOWN-FUNKTIONEN

Laufdauer einstellen:
Im Anfangs-Standby-Modus drücken Sie die Mode Taste um die Laufdauer auszuwählen. Wenn das Display 30:00 Minuten anzeigt und blinkt kann mit der Taste +/- zur die benötigte Laufdauer eingestellt werden. Der Einstellbereich liegt hier zwischen 8:00 und 99:00 Minuten. Drücken Sie die Starttaste, um zu den Countdown Einstellungen zurück zu kehren.

Laufanleitung:
Die Anfangsgeschwindigkeit beträgt 1km/h. Die Laufzeitanzeige beginnt entsprechend der eingestellten Laufzeit abzuzählen. Die Entfernung und die Kalorienanzeige zählen von Null aufwärts. Drücken Sie die Geschwindigkeitseinstelltaste, um den Wert der Laufgeschwindigkeit einzustellen. Wenn die eingestellte Zeit bei 0 liegt, beginnt das automatische Abbremsen, um die Lauffunktion zu stoppen.

Distanz Modus aktivieren:
Im Anfangs-Standby-Modus drücken Sie die Mode-Taste um den Distanz-Modus auszuwählen. Wenn das Display 1,0 km anzeigt und blinkt kann mit der Taste +/- die benötigte Laufstrecke eingestellt werden. Der Einstellbereich liegt zwischen 1,0 und 99,0 km. Drücken Sie die Starttaste, um zu den Countdown Einstellungen zurück zu kehren.

Funktionsweise Erläuterung:
Die Anfangsgeschwindigkeit beträgt 1km/h. Die Distanzanzeige beginnt entsprechend der eingestellten Entfernung herunter zu zählen. Zeit- und Kalorienanzeige zählen von Null an aufwärts. Drücken Sie die Geschwindigkeitseinstelltaste, um den Wert der Laufgeschwindigkeit einzustellen. Wenn die eingestellte Distanz erreicht ist beginnt das automatische Abbremsen, um die Lauffunktion zu stoppen.

Kalorienzähler-Modus:
Im Anfangs-Standby-Modus drücken Sie die Mode-Taste um den Kalorien-Modus auszuwählen. Die Kalorien-Anzeige blinkt und zeigt 50 an. Sie können die gewünschte Kalorienzahl über die Taste Geschwindigkeit +/- einstellen. Stellen Sie den Bereich von 20 ~ 990 ein, und drücken Sie die Starttaste.

Die Anfangsgeschwindigkeit beträgt 1KM / h. Die Kalorienanzeige beginnt entsprechend der gewählten Soll-Kalorien. Die Zeit- und Distanzanzeige zählt von Null. Drücken Sie die Geschwindigkeitseinstelltaste, um den Laufzeitwert zu justieren. Wenn sich die Soll-Kalorien auf Null stellen, beginnt das automatische Abbremsen, um die Lauffunktion zu stoppen.

Anwendung und Funktion

5. KÖRPERFETTANALYSE

Die Einstellungen:
Im Standby-Modus oder Einstellmodus drücken Sie die Programmtaste um die Einstellungen für die Körperfettanalyse vorzunehmen. Nachdem Sie den Einstellstatus für den Körperfetttest gewählt haben, öffnen sich im Anzeigefenster die Parameterfunktionen. Mit den Tasten +/- können Sie die nachfolgendende Einstellungen wählen:

F-1: Geben Sie Ihr Geschlecht ein; (1) männlich (2) weiblich
F-2: Geben Sie Ihr Alter ein; in der Anzeige sehen Sie die Zahl 25. Mit den Tasten +/- können Sie Ihr persönliches Alter einstellen.
F-3: Geben Sie Ihre Körpergröße ein; in der Anzeige sehen Sie die Zahl 170. Mit den Tasten +/- können Sie Ihre persönliches Körpergröße einstellen.
F-4: Geben Sie Ihr Gewicht ein; in der Anzeige sehen Sie die Zahl 70. Mit den Tasten +/- können Sie Ihre persönliches Gewicht einstellen.
F-5: Umfassen Sie jetzt mit beiden Händen die Metallsensorplatten an den Griffen solange bis eine Zahl in der Anzeige aufleuchtet.

6. BESCHREIBUNG DES KÖRPERFETTINDEXES

Der Körperfettindex ist das Ergebnis aus Größe, Gewicht, Alter und Geschlecht einer Person. Er kann als Basis für eine gesunde Gewichtsanpassung genutzt werden. Der ideale Körperfettindex sollte zwischen 20 und 25 liegen. Werte unter 19 gelten als untergewichtig, Werte zwischen 26 und 29 gelten als übergewichtig und über Fettleibigkeit spricht man bei einem Wert über 30.

HINWEIS: Die Angaben dienen nur als Anhaltspunkt und ersetzen nicht die medizinische Beratung durch einen Arzt!

7. HERZFREQUENZ

Das Laufband verfügt über Handpulssensoren an den Griffen links und rechts. Zur Aktivierung der Pulsmessung umfassen Sie die Handpulssensoren bitte für 5 Sekunden mit den Handinnenflächen. Jetzt wird für die nächsten 30 Sekunden Ihr aktueller Puls gemessen. Halten Sie die Griffe locker umfasst. Bei zu starker Umklammerung kann es zu fehlerhaften Messungen kommen. Bitte reinigen Sie die Pulsfühler regelmäßig, um sicherzustellen, dass ein vorschriftsmäßiger Kontakt hergestellt werden kann.

Die Herzfrequenzmessung ist keine medizintechnische Funktion. Viele Faktoren können die Messung Ihrer Herzfrequenz beeinflussen. Die Handpulssensoren können Ihre Herzfrequenz nicht so genau ermitteln wie zum Beispiel ein Brustgurt. Die Herzfrequenzmessung dient nur als Übungshilfe.

Anwendung und Funktion

Ruhemodus:
Wird das Laufband länger als 5 Minuten nicht benutzt, geht es in den Ruhezustand über. Das Display schalten sich automatisch aus. Um das Laufband wieder zu nutzen, drücken Sie eine beliebige Taste, um die Anzeige zu aktivieren und warten Sie, bis das Display wieder komplett aufleuchtet.

Sicherheits-Key:
Um das Laufband nutzen zu können, müssen Sie den Sicherheits-Key an der angegebenen Stelle einstecken. Sollen Sie während des Laufbetriebs den Sicherheits-Key abziehen, werden alle Funktionen sofort gestoppt, alles Daten zurückgesetzt, das Display zeigt "—" an und Sie hören einmal pro Sekunde einen Signalton. Für eine Wiederaufnahme Ihres Lauftrainings, stecken Sie den Sicherheits-Key wieder ein und geben alle Ihre Daten erneut in das System ein.

Schrittzählung Funktionsbeschreibung:
Während des Laufens auf dem Laufband wird die Anzahl Ihrer Schritte gezählt und im Laufschrittfenster angezeigt. Nach Abschuss des Trainings wird der Speicher wieder zurückgesetzt.

HINWEIS: Die Schrittzählung kann von vielen Faktoren beeinflusst und daher fehlerhaft sein. Diese Funktion kann aber durchaus als Übungshilfe dienen.

USB-Ladefunktion:
Nachdem die Stromversorgung hergestellt ist, kann das jeweilige Gerät mit Hilfe eines USB Datenkabels aufgeladen werden.

Bluetooth-Musik- Funktion:
Musikwiedergabe: Klicken Sie auf die "Systemeinstellungen" Ihres Geräts und öffnen Sie die Bluetooth-Funktion.Verbinden Sie "RZ_TreadMill" um Ihre Musik über den Lautsprecher im Laufband abzuspielen.

Trainings-APP:
Wir empfehlen Ihnen die Trainings-APP „SmartTreadmill" aus Ihrem App Store zu laden.
Verfügbar für iOS und Android.

- Bluetooth Verbindung
- Anpassen der Laufgeschwindigkeit
- Diverse Fitnessprogramme auswählbar
- Aufzeichnung der Bewegungsdaten

Dehnübungen

Bevor Sie das Laufband benutzen, ist es am besten, 5 bis 10 Minuten zum Aufwärmen Dehnübungen durchzuführen. Dehnen vor dem Training wird hilft die Flexibilität zu verbessern und das Verletzungsrisiko zu mindern.

VORDERER OBERSCHENKEL

Im Stehen fassen Sie mit der rechten Hand das rechte Fußgelenk und ziehen die Ferse soweit zum Gesäß bis Sie die Dehnung im vorderen Oberschenkel spüren. Die Knie bleiben zusammen! Halten Sie sich am besten irgendwo fest oder machen Sie die Dehnung im Sitzen. 15 Sekunden halten und mit dem linken Bein wiederholen. Machen Sie dabei kein Hohlkreuz.

INNENSCHENKEL

Setzen Sie sich hin, mit den Fußsohlen gegeneinander, und Ihre Knie weisen nach außen. Die Füße so nahe wie möglich an den Unterleib heranziehen. Drücken Sie die Knie behutsam auf den Boden. 15 Sekunden lang halten.

OBERSCHENKELRÜCKSEITE

Stellen Sie sich aufrecht hin und versuchen Sie nun mit der Ausatmung Arme und Oberkörper so weit bis zum Boden abzusenken wie Sie können. Sie sollten ein angenehmes Ziehen in ihren Beinen verspüren. Halten Sie ihre Position für 15 Sekunden und versuchen Sie noch weiter in die Dehnung zu gehen. ErhöhenSie die Dehnungsspannung beim Ausatmen und halten Sie ihre Position beim Einatmen.

WADEN- UND ACHILLESSEHNE

Lehnen Sie sich mit beiden Armen vorwärts gegen eine Wand. Stellen Sie das linke Bein vor das rechte. Halten Sie Ihr rechtes Bein gerade und den linken Fuß auf dem Boden, dann beugen Sie das linke Bein und lehnen sich nach vorne, indem Sie Ihre Hüften zur Wand hin bewegen. Spannung halten und dasselbe mit dem anderen Bein für 15 Sekunden wiederholen.

MIT DEM KOPF ROLLEN

Drehen Sie den Kopf für eine Sekunde nach rechts und fühlen die Dehnung auf der linken Seite des Nackens. Dann drehen Sie den Kopf zurück, recken Ihr Kinn nach oben und lassen Ihren Mund dabei geöffnet. Drehen Sie Ihren Kopf für eine Sekunde nach links und fühlen die Dehnung auf der rechten Seite des Nackens. Dann drehen Sie den Kopf zurück und senken Ihren Kopf auf die Brust. Wiederholen Sie die Übung zwei mal.

Dehnübungen

SCHULTERHEBEN

Heben Sie Ihre rechte Schulter für eine Sekunde zu Ihrem Ohr an. Danach die linke Schulter für eine Sekunde anheben und dabei gleichzeitig die rechte Schulter ablassen.

SEITLICHES STRECKEN

Öffnen Sie Ihre Arme zur Seite. Strecken Sie beide Arme über den Kopf und ziehen Sie abwechselnd jeden Arm immer ein Stückchen höher Richtung Decke. Halten Sie diese Übung für 15 Sekunden.

Anzeige

	Einschaltwert	Anfangseinstellung	Einstellbarer Bereich	Anzeigenumfang
Zeit (Minuten/Sekunden)	0:00	30:00	8:00 – 99:00	0:00 - 99:59
Geschwindigkeit (km/h)	0.0	N/A	N/A	1 - 12
Strecke (km)	0.0	1.0	1.0 - 99.0	0.0 – 99.9
Herzfrequenz (Schläge pro Minute)	P	N/A	N/A	40 - 199
Kalorien (kcal)	0	50	20 - 990	0 - 999

Anzeige

PROGRAMM-BEWEGUNGSDIAGRAMM PL-P12

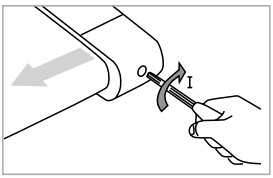
Einstellen der Zeit / 20 Zeitabschnitte =
Laufzeit der oberen und unteren Zeitabschnitte

Programm	Abschnitt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	GESCHWINDIGKEIT	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2		2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P3		2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4		3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5		2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6		2	4	3	4	5	4	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7		2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8		2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9		2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10		2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11		3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12		2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

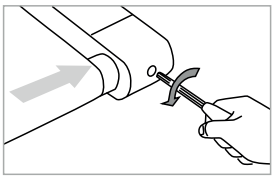
REGELMÄSSIGE WARTUNG

1. Laufmatte spannen
Die Laufmatte wurde zum Zeitpunkt der Auslieferung auf eine mittlere Spannung eingestellt. Es kann jedoch vorkommen, dass die Laufmatte beim Transport verrutscht oder aber nach längerer Anwendung zu einer Abweichung von der Mitte führt. Wenn Sie das Gefühl haben, dass die Laufmatte beim Laufen wegrutscht, muss diese gespannt werden.

Um das Wegrutschen abzuschaffen, schalten Sie das Laufband bitt ab und drehen an den Schrauben wie unten abgebildet um eine Vierteldrehung nach rechts oder links. Anschließend schalten Sie das Laufband wieder an und überprüfen, ob es immer noch verrutscht. Möglicherweise den Vorgang wiederholen. Drehen Sie die Schrauben jedoch NIE um jeweils mehr als eine Vierteldrehung. Die Laufmatte ist richtig eingestellt, wenn Sie nicht mehr das Gefühl haben, dass sie beim Laufen verrutscht.



Spannt die rechte Seite der Laufmatte



Spannt die linke Seite der Laufmatte

Reinigung und Pflege

HINWEIS: Bei der Einstellung des Laufbandes ist eine Geschwindigkeit von unter 3KM/h zu beachten und Finger, Haare und Kleidung vom Laufband fernzuhalten.

2. Zentrieren der Laufmatte
Das Laufband ist werkseitig voreingestellt und kann nach Transport oder Gebrauch zu locker oder zu fest sein. Wenn das Laufband zu locker ist, sollte die Geschwindigkeit auf 6KM / h eingestellt werden. Drehen Sie die Einstellschraube im Uhrzeigersinn. Wenn das Laufband zu fest gespannt ist, drehen Sie mit dem Schraubenschlüssel die linken und rechten Einstellschrauben gegen den Uhrzeigersinn. Der Rotationswinkel ist auf etwa 90 Grad einzustellen.

3. Transport
Vergewissern Sie sich, dass das Laufband ausgeschaltet ist und sich nach dem Abziehen des Netzkabels nicht bewegt. Dann das untere Ende des Laufbands anheben, um es zu kippen. Anschließend können Sie das Laufband mit Hilfe der beiden Transportrollen an der vorderen Seite bewegen.

HINWEIS: Wenn Sie das Laufband verschieben, halten Sie es fest und vermeiden Sie Beschädigungen an den Kunststoffteilen.

4. Reinigung

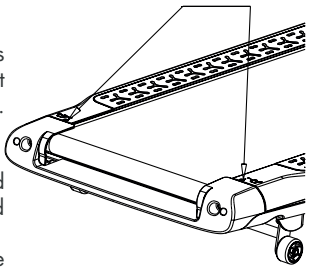
WARNUNG! Um einen Stromschlag zu vermeiden, müssen Sie den Netzstecker ziehen, bevor das Laufband gereinigt wird!

Das Laufband sollte regelmäßig gereinigt werden. Wir empfehlen, es regelmäßig mit einem trockenen Baumwolltuch zu wischen. Bitte verwenden Sie kein säurehaltiges Reinigungsmittel.

5. Laufbandschmierung
Das Laufband wurde vor dem Verlassen des Werkes mit Silikonschmiermitteln vorbeschichtet. Nach einiger Zeit verschwindet das Schmieröl, und die Reibung zwischen Laufband und Brett erhöht den Widerstand. Dies reduziert die Leistung und Lebensdauer des Laufbandes. Wir empfehlen Ihnen daher, Schmieröl (jeweils ca. 60 ml) zu verwenden.

• Wie oft wird nachgefüllt?
Bei einer wöchentlichen Nutzung von weniger als 5 Stunden alle sechs Monate, bei einer wöchentlichen Nutzung von mehr als 5 Stunden alle drei Monate.

• Nachfüllmethode
Stoppen Sie zunächst das Laufband. Der Trichter des Laufbandes füllt sich mit ca. 30 ml. Danach wird das Laufband gestartet und mit 3 ~ 5KM / h Geschwindigkeit ca. 10 Minuten lang in Gang gesetzt.



6. Kontrolle des Laufbands
• Es wird empfohlen, das Laufband immer auf lose Teile und Schrauben zu überprüfen, gegebenenfalls Schrauben fixieren und anziehen.
• Es ist regelmäßig zu prüfen, ob das Laufband dicht ist und ob eine Abweichung vorliegt.
• Kontrollieren Sie die Zwangsbremsung durch den Sicherheits-Key auf ihre Sicherheit und ihre Funktion.
• Überprüfen Sie regelmäßig die Schmierung zwischen Laufband und Laufplatte.

Reinigung und Pflege

1. REINIGUNG

Reinigen Sie nach jeder Benutzung das Gerät von Schweiß oder anderer Nässe. Das Laufband kann mit einem trockenen Tuch und schonendem Reinigungsmittel für die entsprechenden Teile gereinigt werden. Benutzen Sie keine Scheuer- oder Lösungsmittel. Vermeiden Sie Feuchtigkeit auf dem Bildschirm, da dies zu Beschädigungen am Gerät und Körper führen kann. Setzen Sie das Gerät, speziell die Konsole, nicht direkter Sonneneinstrahlung aus.

2. LAGERUNG

Lagern Sie das Gerät in einer sauberen und trockenen Umgebung im Haus. Lagern Sie das Gerät nie im Freien. Stellen Sie sicher, dass der Stromschutzschalter nach der Benutzung ausgeschaltet und der Stromstecker gezogen ist.

Fehlerbehebung

Problem	Mögliche Ursache	Mögliche Lösung
Das Laufband startet nicht.	• Netzstecker nicht eingesteckt. • Sicherheits-Key nicht eingesteckt. • Sicherung im Motorraum deaktiviert.	• Netzstecker einstecken. • Sicherheits-Key einstecken. • Sicherung zurücksetzen oder austauschen.
Lauffläche rutscht.	• Nicht genügend gespannt.	• Lauffläche spannen.
Laufband stockt während Benutzung.	• Nicht ausreichend geschmiert. • Zuviel Spannung.	• Silikon Öl auftragen. • Spannung anpassen.
Lauffläche nicht zentriert.	• Spannung falsch eingestellt.	• Spanner links und rechts korrekt einstellen.

Technische Daten

Konsole Display:	340mm x 110mm
Acryl-Touchscreen:	Strecke | Kalorien | Schritte | Modus | Zeit | Geschwindigkeit | Puls | Programmvorgabe | Körperfettmessung
Eigenschaften:	Zusammenklappbar | Bluetooth-Musiksystem | HD-Audio-Lautsprecher | One-Touch-Geschwindigkeit | individuelle Programmeinstellungen | attraktives Design | L-Fit-Trainingsgriff | Handy-Ladegerät | intelligente Gerätehalterung | Sicherheitssystem
Motor:	1.0 CHP-Motor - laufruhig, leistungsstark und geräuscharm
Volt:	220-240 V 50/60Hz
Geschwindigkeit:	1.0 - 12 km/h
Körperfettmessung:	Yes
Lauffläche:	120cm x 42cm
Gelenkschonende Technologie:	iCS (intelligentes Dämpfsystem) Tech.
Bodenrahmen:	MDF Laufmatte
Maße (zusammengeklappt):	163cm(L) x 65cm(W) x 46cm(H)
Maße (aufrecht):	163cm(L) x 65cm(W) x 133cm(H)
Verpackungsmaß:	170cm(L) x 73cm(W) x 47cm(H)
Gewicht:	N.W.: 53kg B.W.: 58kg
Maximale Belastbarkeit:	100kg
Zertifikate:	

EU-Konformitätserklärung

Entspricht den europäischen Richtlinien EMC 2014/30/EU, LVD 2014/35/EU.

Gewährleistungsbestimmungen

Der Händler gewährt auf das umseitig beschriebene Produkt eine gesetzlich vorgeschriebene Gewährleistungszeit. Die Gewährleistung gilt ab dem Kaufdatum. Das Kaufdatum ist mit dem Kaufbeleg nachzuweisen. Der Händler wird die innerhalb Deutschlands erfassten Produkte, bei denen Fehler festgestellt wurden, kostenlos reparieren bzw. ersetzen. Hiervon nicht betroffen sind Verschleißteile wie z.B. Stoffabdeckungen. Voraussetzung dafür ist die Einsendung des fehlerhaften Gerätes mit Kaufbeleg vor Ablauf der Gewährleistungszeit.

Der Gewährleistungsanspruch entfällt, sofern nach Feststellung eines Fehlers, dieser z.B. durch äußere Einwirkung oder als Folge von Reparatur oder Änderung, die nicht vom Hersteller oder einem autorisierten Vertragshändler vorgenommen wurde, aufgetreten ist. Die Gewährleistung vom Händler beschränkt sich auf Reparatur bzw. Austausch des Produktes. Im Rahmen dieser Gewährleistung übernimmt der Hersteller bzw. Verkäufer keine weitergehende Haftung und ist nicht verantwortlich für Schäden, die durch die Missachtung der Bedienungsanleitung und/oder missbräuchliche Anwendung des Produktes entstanden sind.

Stellt sich bei Überprüfung des Produktes durch den Hersteller heraus, dass das Gewährleistungsverlangen einen nicht von der Gewährleistung erfassten Fehler betrifft oder dass die Gewährleistungsfrist abgelaufen ist, sind die Kosten der Überprüfung und Reparatur vom Kunden zu tragen.

Rechtlicher Hinweis: Sämtliche Inhalte sind keine Heilaussagen. Die Diagnose und Therapie von Erkrankungen und anderen körperlichen Störungen erfordert die Behandlung durch Ärzte/Ärztinnen, Heilpraktiker oder Therapeuten. Die Angaben sind ausschließlich informativ und sollen nicht als Ersatz für eine ärztliche Behandlung genutzt werden. Jeder Benutzer ist angehalten, durch sorgfältige Prüfung und gegebenenfalls nach Konsultation eines Spezialisten festzustellen, ob die Anwendungen im konkreten Fall förderlich sind. Jede Anwendung oder Therapie erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Wir distanzieren uns von jeglichen Heilaussagen oder Versprechen.

Casada International GmbH
Obermeiers Feld 3
33104 Paderborn, Germany
info@casada.com
www.casada.com

Copyright Bilder und Texte unterstehen dem Copyright von CASADA International GmbH und dürfen ohne ausdrückliche Bestätigung nicht weiterverwendet werden.
Copyright © 2018 CASADA International GmbH.
Alle Rechte vorbehalten.