

2in1-Laufband mit Vibrationsplatte



Inhalt

Ihr neues Laufband mit Vibrationsplatte	4
Lieferumfang	4
Technische Daten	4
Wichtige Hinweise zu Beginn	5
Sicherheit	5
Nutzereinschränkungen	6
Trainingshinweise	6
Hinweise bei Geräten mit Stromversorgung	7
Entsorgung	7
Konformitätserklärung	8
Produktdetails	9
Montage	10
Verwendung der Vibrationsplatte	12
Ein/Ausschalten	12
Geschwindigkeit und Zeit manuell einstellen	12
Haltungen	13
Aufrecht	13
Reiten	13
Zehenspitzen	13
Tiefstart	13
Verwendung als Laufband	14
Laufband justieren	14
Aufbewahrung nach Gebrauch	15

IHR NEUES LAUFBAND MIT VIBRATIONSPLATTE**Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,**

vielen Dank für den Kauf dieses außergewöhnlichen Geräts, das die Vorzüge eines Laufbandes mit denen eines Vibrationstrainers verbindet! Trainieren Sie einfach, komfortabel und effizient und bringen Sie Ihren Körper wieder in Schwung!

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung und befolgen Sie die aufgeführten Hinweise und Tipps, damit Sie Ihr 2in1-Laufband optimal einsetzen können.

Lieferumfang

- 2in1-Laufband
- Montagematerial
- Stromkabel
- Bedienungsanleitung

Technische Daten

Spannung:	230 V/50 Hz
Leistung:	300 W
Maximale Belastbarkeit:	100 kg
Maße:	122 × 70 × 60 cm
Gewicht:	38 kg

WICHTIGE HINWEISE ZU BEGINN

Sicherheit

- Diese Bedienungsanleitung dient dazu, Sie mit der Funktionsweise dieses Produktes vertraut zu machen. Bewahren Sie diese Anleitung daher stets gut auf, damit Sie jederzeit darauf zugreifen können.
- Bitte verwenden Sie das Produkt nur in seiner bestimmungsgemäßen Art und Weise. Eine anderweitige Verwendung führt eventuell zu Beschädigungen am Produkt oder in der Umgebung des Produktes.
- Ein Umbauen oder Verändern des Produktes beeinträchtigt die Produktsicherheit. Achtung Verletzungsgefahr!
- Öffnen Sie das Produkt niemals eigenmächtig. Führen Sie Reparaturen nie selber aus!
- Behandeln Sie das Produkt sorgfältig. Es kann durch Stöße, Schläge oder Fall aus bereits geringer Höhe beschädigt werden.
- Halten Sie das Produkt fern von Feuchtigkeit und extremer Hitze.
- Tauchen Sie das Produkt niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten.
- Stellen Sie vor der Verwendung sicher, dass alle Einzelteile korrekt montiert sind.
- Stellen Sie sicher, dass um das Laufband herum ausreichend Platz ist.
- Überprüfen Sie das Gerät und die Einzelteile bei normalem Gebrauch alle ein bis zwei Monate.
- Technische Änderungen und Irrtümer vorbehalten!

Nutzereinschränkungen

Sollten Sie von einem der folgenden medizinischen Fälle betroffen sein, konsultieren Sie bitte vor Gebrauch des 2in1-Laufbandes mit Vibrationsplatte einen Arzt:

- Osteoporose
- Herzkrankheiten
- Gelenkrankheiten
- Knochenbrüche
- Erkrankungen der Wirbelsäule (z.B. Bandscheibenvorfall, etc.)
- Blutgerinnsel
- Akute Krankheiten
- Gleichgewichtsstörungen
- Schwindelattacken
- Schwangerschaft
- Epilepsie
- Herzschrittmacher
- Kürzlich zurückliegenden Operationen
- Rauschmitteleinfluss (z.B. Alkohol)



ACHTUNG

Wenn Sie Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Kurzatmigkeit verspüren, beenden Sie das Training sofort und wenden Sie sich an einen Arzt.

Trainingshinweise

- Lockern Sie vor dem Training Ihre Muskeln und wärmen Sie sich mit einfachen Übungen auf.
- Belasten Sie Laufband und Vibrationsplatte niemals mit mehr als 100 kg.
- Stehen Sie immer ruhig auf der Vibrationsplatte. Versuchen Sie nicht, darauf zu laufen!
- Knien Sie sich nicht auf Laufband oder Vibrationsplatte.
- Nutzen Sie Laufband und Vibrationsplatte niemals mit mehreren Personen gleichzeitig.
- Ziehen Sie die Schuhe aus, bevor Sie die Vibrationsplatte nutzen.

Hinweise bei Geräten mit Stromversorgung

Das Gerät wird mit elektrischem Strom betrieben, dabei besteht grundsätzlich die Gefahr eines elektrischen Schlags. Deshalb:

- Fassen Sie den Stecker nie mit nassen Händen an. Betreiben Sie das Gerät nicht im Freien oder in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit.
- Wenn Sie den Stecker aus der Steckdose herausziehen wollen, ziehen Sie immer direkt am Stecker. Ziehen Sie niemals am Kabel, es könnte beschädigt werden. Transportieren Sie das Gerät zudem niemals am Kabel.
- Achten Sie darauf, dass das Stromkabel nicht geknickt, eingeklemmt, überfahren wird oder mit Hitzequellen oder scharfen Kanten in Berührung kommt. Es darf außerdem nicht zur Stolperfalle werden.
- Benutzen Sie nach Möglichkeit keine Verlängerungskabel. Falls dies unumgänglich ist, benutzen Sie nur GS-geprüfte, spritzwassergeschützte, einfache Verlängerungskabel (keine Mehrfachsteckdosen), die für die Leistungsaufnahme des Geräts ausgelegt sind.
- Tauchen Sie das Gerät niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten und halten Sie es von Regen und Nässe fern.
- Stellen Sie vor dem Anschließen an die Stromversorgung sicher, dass die auf dem Typenschild angegebene elektrische Spannung mit der Spannung Ihrer Steckdose übereinstimmt. Benutzen Sie nur Steckdosen mit Schutzkontakt.

Entsorgung

Dieses Elektrogerät gehört NICHT in den Hausmüll. Für die fachgerechte Entsorgung wenden Sie sich bitte an die öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde.


Einzelheiten zum Standort einer solchen Sammelstelle und über ggf. vorhandene Mengenbeschränkungen pro Tag/Monat/Jahr sowie über etwaig anfallende Kosten bei Abholung entnehmen Sie bitte den Informationen der jeweiligen Gemeinde.



KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Hiermit erklärt PEARL.GmbH, dass sich das Produkt NX-1106 in Übereinstimmung mit der Produktsicherheit-Richtlinie 2001/95/EG, der EMV-Richtlinie 2004/108/EG, der Niederspannungsrichtlinie 2006/95/EG und der RoHS-Richtlinie 2011/65/EU befindet.

PEARL.GmbH | PEARL-Str. 1-3 | 79426 Buggingen, Deutschland



Leiter Qualitätswesen
Dipl.-Ing. (FH) Andreas Kurtasz
23.12.2013

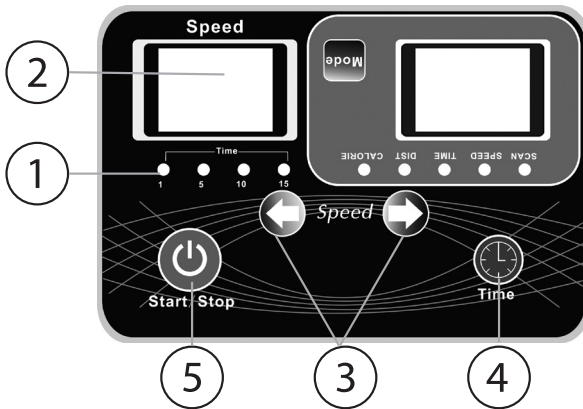
Die ausführliche Konformitätserklärung finden Sie unter www.pearl.de. Klicken Sie unten auf den Link **Support (Handbücher, FAQs, Treiber & Co.)**. Geben Sie anschließend im Suchfeld die Artikelnummer NX-1106 ein.

Importiert von: PEARL.GmbH | PEARL-Straße 1-3 | D-79426 Buggingen

PRODUKTDDETAILS

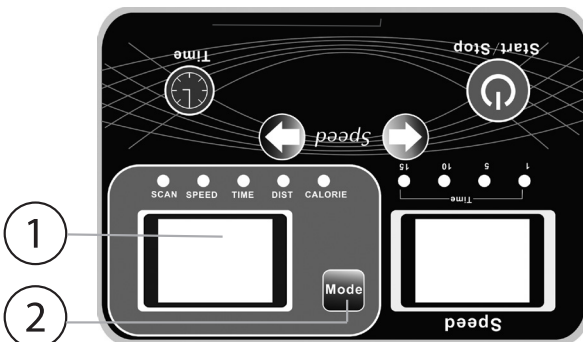
Bedienfeld der Vibrationsplatte

1. Zeit-Anzeige
2. Geschwindigkeits-Anzeige
3. Geschwindigkeits-Tasten
4. Zeit-Taste
5. Ein/Aus-Taste



Bedienfeld des Laufbands

1. Funktionsanzeige
2. Modus-Taste



MONTAGE

**ACHTUNG!**

DIE Montage des Geräts erfordert zwei Personen. Führen Sie die Montage nicht alleine durch!

Bevor Sie die Montage beginnen, vergewissern Sie sich, dass Sie folgende Montageteile vollständig sind:

- 2 × Hexagonal-Schrauben M8x50
- 2 × bogenförmige Unterlegscheiben
- 1 × Mutter M6x45
- 1 × Hexagonal-Schraubenschlüssel 5 mm
- 1 × offener Schraubenschlüssel M14
- 1 × äußerer Hexagonal-Schraubenschlüssel
- 1 × Mutter M8

	<p>Im Auslieferungszustand ist das Laufband an die Vibrationsplatte geschraubt. Bitte lösen Sie die Schraube.</p>
	<p>Schieben Sie das Laufband an die Verbindungsstücke der Vibrationsplatte und befestigen Sie es mit den Schrauben.</p>
	<p>Setzen Sie das Geländer auf den Rahmen und befestigen Sie es mit Hilfe der Hexagonal-Schrauben.</p>
	<p>Verbinden Sie die Kabel von Vibrationsplatte und Laufband mit der Kontrolleinheit.</p>
	<p>Schrauben Sie die Kontrolleinheit fest.</p>
	<p>Stellen Sie die Neigung des Laufbandes mit Hilfe der justierbaren Füße ein.</p>



HINWEIS:

Legen Sie eine Unterlage unter das Laufband, um während des Gebrauchs den Teppich / den Boden nicht zu beschädigen.

VERWENDUNG DER VIBRATIONSPLATTE

Ein/Ausschalten

1. Verbinden Sie das Gerät über das Stromkabel mit einer Steckdose. Legen Sie dann den Ein/Aus-Schalter auf der Rückseite der Vibrationsplatte um, um sie einzuschalten.
2. Drücken Sie die Ein/Aus-Taste auf der Kontrolleinheit, um sie zu aktivieren. Die Platte startet mit einer Einstellung von 5 Minuten und einer Geschwindigkeit von 1. Die Geschwindigkeit wird langsam erhöht. Bevor sie erhöht wird, ertönt ein Signalton.
3. Drücken Sie die Ein/Aus-Taste auf der Kontrolleinheit erneut, um die Vibrationsplatte zu deaktivieren.



HINWEIS:

Wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht verwenden, schalten Sie es über den Ein/Aus-Schalter auf der Rückseite aus.

Geschwindigkeit und Zeit manuell einstellen

Drücken Sie die Geschwindigkeits-Tasten (**SPEED**), um die Geschwindigkeit manuell einzustellen, und die Zeit-Taste (Uhr-Symbol), um die Zeit einzustellen.

HALTUNGEN

Die folgenden Haltungen eignen sich, um bestimmte Körperbereiche gezielt zu trainieren.

Aufrecht



Stellen Sie sich ohne Schuhe aufrecht auf die Vibrationsplatte und halten Sie sich an den Haltegriffen fest. Spannen Sie Ihre Muskeln an und versuchen Sie, die Vibrationen möglichst zu absorbieren, anstatt sich von ihnen tragen zu lassen. Diese Haltung trainiert hauptsächlich den Rücken, die Taille, das Gesäß, die Brust und den Bauch.

Reiten



Stellen Sie sich ohne Schuhe auf die Vibrationsplatte und halten Sie sich an den Haltegriffen fest. Beugen Sie die Knie und spreizen Sie die Füße etwas weiter als die Breite Ihrer Schultern. Spannen Sie Ihre Muskeln an und versuchen Sie, die Vibrationen möglichst zu absorbieren, anstatt sich von ihnen tragen zu lassen.

Diese Haltung trainiert hauptsächlich das Gesäß und die Schenkel.

Zehenspitzen



Stellen Sie sich ohne Schuhe auf die Vibrationsplatte und nehmen Sie die Reiten-Haltung ein (siehe oben). Stellen Sie sich anschließend auf die Zehenspitzen

Diese Haltung trainiert hauptsächlich die Füße, das Gesäß und die Schenkel.

Tiefstart



Beugen Sie den Körper wie beim Start eines Wettrennens nach vorne, stützen Sie sich mit beiden Händen auf der Vibrationsplatte ab und stellen Sie ein Bein nach hinten. Spannen Sie Ihre Muskeln an und versuchen Sie, die Vibrationen möglichst zu absorbieren, anstatt sich von ihnen tragen zu lassen. Diese Haltung trainiert hauptsächlich die Schultern, den Rücken und die Armmuskeln

VERWENDUNG ALS LAUFBAND

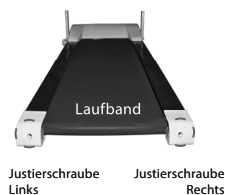
Bei der Verwendung als Laufband können Sie über die **MODE**-Taste zwischen vier verschiedenen Anzeioptionen wählen:

- Speed:** Laufgeschwindigkeit (0,9 bis 9,9 km/h)
- Timer:** Verstrichene Trainingszeit (0:00 bis 99:59 Minuten)
- Distance:** Gelaufene Distanz (0,9 bis 9,9 km)
- Cal.:** Verbrauchte Kalorien (0,0 bis 99 Kalorien)
- Scan:** Wechsel der Anzeige alle 5 Sekunden

Halten Sie die **MODE**-Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um alle Werte auf 0 zu setzen.

Laufband justieren

Wenn das Laufband einen Zug nach links oder rechts aufweist, können Sie es mit Hilfe der Justierschrauben justieren.



Laufband zieht nach links

Ziehen Sie die Schrauben fester an wie auf der Abbildung gezeigt.



Laufband zieht nach rechts

Lockern Sie die Schrauben etwas wie auf der Abbildung gezeigt.



AUFBEWAHRUNG NACH GEBRAUCH

Wenn Sie das Laufband mit Vibrationsplatte nicht mehr verwenden wollen, klappen Sie das Laufband einfach nach oben auf die Haltegriffe zu und fixieren Sie es mit der Federschraube.



Auf diese Art können Sie das Gerät platzsparend verstauen.



