

Anleitung von Monster Shop (UK)

## Untertisch-Holzlaufband mit Kurve

215066



### Produktinformationen

## Untertisch-Holzlaufband mit Kurve

### Beschreibung

Einführung des Untertisch-Holzlaufbands mit Kurve – eine elegante, platzsparende Lösung, die Sie während der Arbeit aktiv hält. Gefertigt mit einem robusten Holzrahmen und einem ergonomischen Kurvendesign, fördert dieses Laufband eine natürliche Gehbewegung für verbesserten Komfort und Effizienz. Es verfügt über ein verstellbares Widerstandsgetriebe, mit dem Sie die Intensität Ihres Gehens leicht an Ihre Fitnessziele anpassen können. Ideal für Homeoffices oder Arbeitsplätze, kombiniert dieses Laufband Stil, Funktionalität und Vielseitigkeit, um Ihnen zu helfen, den ganzen Tag über gesund und produktiv zu bleiben.

### Produktdetails

	215066
Länge	145cm
Breite	80cm
Höhe	50cm
Anzahl der Gänge	8



Artikelnummer

215066



## Sicherheitshinweise

**Bitte lesen Sie die sichere Arbeitsweise durch, um Verletzungen oder Schäden am Gerät zu vermeiden.**

- Stellen Sie sicher, dass Sie die Bedienungsanleitung und die Sicherheitshinweise vollständig gelesen und verstanden haben, bevor Sie dieses Produkt verwenden.
- Platzieren Sie das Laufband in einem freien, ungehinderten Bereich, um das Risiko von Stolpern oder Stürzen beim Auf- oder Absteigen zu verringern.
- Verwenden Sie eine rutschfeste Matte oder Oberfläche um das Laufband, um die Stabilität zu verbessern und Rutschgefahren zu reduzieren.
- Treten Sie vorsichtig auf das Laufband und positionieren Sie Ihre Füße sicher, bevor Sie mit der Bewegung beginnen.
- Halten Sie jederzeit eine korrekte Gehhaltung ein, indem Sie Ihren Rücken gerade halten und Ihre Körpermitte anspannen, um Verspannungen zu vermeiden.
- Vermeiden Sie plötzliche oder übermäßige Widerstandsänderungen; erhöhen Sie den Widerstand schrittweise, um Überanstrengung und Gelenkbelastung zu vermeiden.
- Wenn Sie bereits bestehende gesundheitliche Probleme haben, konsultieren Sie vor der Nutzung dieses Laufbands einen Arzt.
- Machen Sie regelmäßig Pausen, um Ermüdung, Verspannungen und Überlastungsverletzungen zu vermeiden, insbesondere bei längeren Sitzungen.
- Tragen Sie keine lose Kleidung, Schals oder lange Accessoires, die sich im Laufbandgurt verfangen könnten.
- Stellen Sie sicher, dass die Schnürsenkel fest gebunden sind, bevor Sie das Laufband benutzen, um Stolpern oder Verheddern zu vermeiden.
- Achten Sie auf Quetschstellen am Laufband und halten Sie Finger, Kleidung und Gegenstände von beweglichen Teilen fern.
- Wenn Sie das Laufband in einem gemeinsamen Arbeitsbereich verwenden, stellen Sie es auf eine schalldämpfende Matte, um Störungen zu minimieren.
- Überprüfen Sie regelmäßig das Laufband auf Anzeichen von Abnutzung, lose Komponenten oder Schäden. Verwenden Sie es nicht, wenn Probleme festgestellt werden.
- Halten Sie das Laufband sauber und frei von Staub oder Schmutz, um eine optimale Bewegung des Gurtes zu gewährleisten und mechanische Probleme zu vermeiden.
- Kinder und Haustiere sollten während der Nutzung vom Laufband ferngehalten werden, um Unfälle zu vermeiden.
- Wenn Sie während der Nutzung des Laufbands Schwindel, Atemnot oder Schmerzen verspüren, stoppen Sie sofort und suchen Sie bei Bedarf medizinische Hilfe.



- Springen Sie niemals auf das Laufband oder von ihm ab, während es in Bewegung ist; lassen Sie es immer langsamer werden, bevor Sie absteigen.
- Stellen Sie sicher, dass das Laufband auf einer stabilen, ebenen Fläche steht, um Kippen oder Ungleichgewicht zu vermeiden.
- Stoppen Sie das Laufband immer vollständig und steigen Sie ab, bevor Sie den Widerstand am unteren Teil des Geräts einstellen.
- Lagern Sie das Laufband in einem trockenen Innenbereich, fern von extremen Temperaturen, Feuchtigkeit oder direkter Sonneneinstrahlung, um seine Lebensdauer zu verlängern.

**Die Haftung der Monster Group UK Limited ist auf den kommerziellen Wert des Produkts beschränkt. Bitte besuchen Sie <https://monstershop.co.uk/policies/terms-of-service>, um die vollständigen Geschäftsbedingungen zu sehen**

## Teile

## Schritte (5)

### 1. Bedienungsanleitung

- Steigen Sie auf das Laufband, indem Sie die Fußstützen auf beiden Seiten des Bandes benutzen.
- Steigen Sie langsam auf das Band, bevor Sie allmählich auf Ihre gewünschte Geschwindigkeit erhöhen.
- Um anzuhalten, verlangsamen Sie Ihr Tempo, indem Sie sich vorsichtig zum hinteren Teil des Laufbands bewegen. Sobald das Laufband ausreichend verlangsamt hat, stellen Sie Ihre Füße auf die Fußstützen, bevor Sie vom Laufband absteigen.

### 2. Anpassen der Geschwindigkeit

- Um die Geschwindigkeit des Laufbands zu erhöhen, bewegen Sie sich während des Trainings näher an die Vorderseite des Laufbandgurts.
- Um die Geschwindigkeit des Laufbands zu verringern, bewegen Sie sich in Richtung des hinteren Teils des Laufbandgurts.



### 3. Ändern des Widerstands

- Um den Widerstand des Laufbands zu ändern, stellen Sie das Zahnrad ein, das sich unter der oberen Schicht des Bandes befindet. Dadurch können Sie den Widerstandsgrad, der auf das Band beim Training ausgeübt wird, erhöhen oder verringern.

**BITTE BEACHTEN:** Dieser Schritt darf nur durchgeführt werden, wenn das Laufband NICHT in Betrieb ist. Das Ändern des Widerstands während des Betriebs kann zu Verletzungen und/oder Schäden am Laufband führen.

### 4. Wartung

- Überprüfen Sie regelmäßig den Laufgurt, um sicherzustellen, dass er zentriert und richtig gespannt bleibt.
- Ungleichmäßiger Verschleiß oder Rutschen kann auf die Notwendigkeit einer Neuausrichtung oder Anpassung hinweisen.
- Überprüfen und ziehen Sie einmal im Monat Bolzen, Schrauben und andere Befestigungselemente an, um ein Lösen durch Vibrationen während des Gebrauchs zu verhindern.
- Im Laufe der Zeit kann der Gurt abgenutzt oder glatt werden. Überprüfen Sie auf Anzeichen von Ausfransungen oder Abflachungen der Lauffläche.
- Tauschen Sie den Gurt aus, wenn erheblicher Verschleiß sichtbar ist, um Sicherheitsrisiken zu vermeiden.
- Überprüfen Sie auf Risse, Rost oder Verschleiß an der Rahmen- oder Deckstruktur. Behandeln Sie Roststellen sofort, um eine Ausbreitung zu verhindern.
- Achten Sie auf ungewöhnliche Geräusche während des Gebrauchs. Quietschen oder Schleifen könnte auf Lagerprobleme oder eine Fehlstellung hinweisen.
- Eine gut belüftete Umgebung reduziert die Feuchtigkeitsansammlung, was die Metallkomponenten schützt und das Rostisiko verringert.



## 5. Fehlerbehebung

- **WAS SOLL ICH TUN, WENN TEILE IN MEINER BESTELLUNG FEHLEN?**

Wenn Teile in Ihrer Bestellung zu fehlen scheinen, kontaktieren Sie unser freundliches und hilfsbereites Kundenserviceteam innerhalb von 7 Tagen nach Erhalt.

- **FÜR ALLE ANDEREN PROBLEME KONTAKTIEREN SIE BITTE UNSER KUNDENSERVICETEAM.**

Allgemeine Geschäftsbedingungen: <https://de.monstershop.eu/policies/terms-of-service>

