



T9

LÖPBANAN ANVÄNDARMANUAL


VIKTIGA SÄKERHETSANVISNINGAR



BEVARA DESSA INSTRUKTIONER

När du använder elektrisk utrustning ska du alltid följa grundläggande säkerhetsföreskrifter, inklusive följande: Läs alla instruktioner innan du monterar eller använder löpbandet. Det är ägarens ansvar att se till att alla användare av löpbandet har fått tillräcklig information om alla varningar och säkerhetsföreskrifter. Om du har några frågor efter att ha läst denna manual, vänligen kontakta kundsupport på numret som anges på baksidan av manualen.

Detta löpband är endast avsett för hemmabruk. Använd inte detta löpband för kommersiellt bruk, uthyrning, i skolor eller institutioner. Om denna regel inte följs upphör garantin att gälla.



**Denna bruksanvisning är automatiskt
översatt från den ursprungliga
bruksanvisningen av tillverkaren. Denna
manualen kan innehålla översättningsfel
och faktafel. Om du vill se original
manualen, vänligen kontrollera den
engelska versionen.**

 **FARA****FÖR ATT MINSKA RISKEN FÖR ELSTÖTAR:**

Koppla alltid bort enheten från eluttaget innan du rengör, servar, installerar eller tar bort delar.

 **VARNING****FÖR ATT MINSKA RISKEN FÖR BRÄNNSKADOR, BRAND, ELSTÖTAR ELLER PERSONSKADOR:**

- Använd endast denna apparat för det avsedda ändamålet som beskrivs i denna bruksanvisning.
- Barn under 14 år får under inga omständigheter använda denna apparat.
- Husdjur eller barn under 14 år får under inga omständigheter befinna sig närmare än 3 meter från apparaten.
- Denna apparat är inte avsedd att användas av personer med nedsatt fysisk, sensorisk eller mental förmåga, eller brist på erfarenhet och kunskap, såvida de inte övervakas eller har fått instruktioner om hur apparaten ska användas av en person som ansvarar för deras säkerhet.
- Använd alltid sportskor när du använder denna produkt. Använd ALDRIG produkten barfota.
- Bär inte kläder som kan fastna i enhetens rörliga delar.
- Pulsmätare kan vara oprecisa. Överdriven träning kan orsaka allvarliga skador eller dödsfall.
- Felaktig eller överdriven träning kan orsaka allvarliga skador. Om du upplever smärta, inklusive men inte begränsat till bröstsmärta, illamående, yrsel eller andfåddhet, avbryt träningen omedelbart och konsultera din läkare innan du fortsätter.
- Hoppa inte på enheten.
- Endast en person åt gången får använda enheten.
- Installera och använd denna enhet på en stabil, plan yta.

- Använd aldrig enheten om den inte fungerar korrekt eller om den är skadad.
- Använd handtagen för att hålla balansen när du stiger på och av apparaten och för extra stabilitet under träningen.
- För att undvika skador, utsätt inte någon del av kroppen (t.ex. fingrar, händer, armar eller ben) för manövermekanismen eller andra rörliga delar av enheten.
- Anslut endast denna träningsutrustning till ett korrekt jordat eluttag.
- Denna enhet får aldrig lämnas utan uppsikt när den är ansluten till ett eluttag. När enheten inte används och innan du servar, rengör eller flyttar den, stäng av strömmen och koppla ur den från eluttaget.
- Använd inte utrustning som är skadad eller har slitna eller trasiga delar. Använd endast reservdelar som tillhandahålls av kundsupport eller en auktoriserad återförsäljare.
- Använd aldrig denna enhet om den har tappats, skadats eller inte fungerar korrekt, om sladden eller kontakten är skadad, om den befinner sig i en fuktig eller våt miljö eller om den har varit nedsänkt i vatten.

VARNING

FÖR ATT FÖRHINDRA BRÄNNSKADOR, BRAND, ELSTÖTAR ELLER PERSONSKADOR:

- Håll strömsladden borta från heta ytor. Dra inte i strömsladden och utsätt den inte för mekanisk påfrestning.
- Ta inte bort skyddslocken om inte kundsupporten har instruerat dig att göra det. Underhållsarbete får endast utföras av en auktoriserad servicetekniker.
- För att undvika elstöt, tappa aldrig och stoppa aldrig in föremål i enhetens öppningar.
- Använd inte enheten om aerosolprodukter (sprayburkar) används i närheten.
- Denna enhet får inte användas av personer vars vikt överstiger den maximala vikt som anges i enhetens bruksanvisning. Varje avvikelse från denna regel medför att garantin upphör att gälla.
- Denna enhet måste användas i en miljö där temperaturen och luftfuktigheten är kontrollerade. Använd inte denna enhet på följande platser, till exempel: utomhus, i garage, carportar, verandor, badrum eller nära simbassänger, bubbelpooler eller ångrum. Om denna regel inte följs upphör garantin att gälla.
- Kontakta kundsupport eller en auktoriserad återförsäljare för inspektion, reparation och/eller underhåll.
- Använd aldrig denna träningsutrustning om luftventilen är blockerad. Håll luftventilen och de inre komponenterna fria från hår, päls och liknande material.
- Modifiera inte denna träningsutrustning och använd inte icke godkända tillbehör eller tillbehör. Modifiering av utrustningen eller användning av icke godkända tillbehör eller tillbehör upphäver garantin och kan leda till skador.
- Rengör ytor endast med tvål och en lätt fuktad trasa; använd aldrig lösningsmedel.
- Håll alltid en bekväm och kontrollerad takt när du tränar.
- Var mycket försiktig när du kliver på eller av det rörliga löpbandet för att undvika skador. Stå på sidoräcken när du startar löpbandet.
- För att undvika skador, fäst säkerhetsklämman på dina kläder före användning.
- Ta bort säkerhetsnyckeln från löpbandet när det inte används för att förhindra obehörig användning av tredje part.
- Se till att bandets kant är parallell med sidoräcket och inte rör sig under sidoräcket. Om bandet inte är centrerat måste det justeras före användning.
- När löpbandet inte används (utan belastning) och löpbandet körs med en hastighet på 12 km/h (7,5 mph) är det A-viktade ljudtrycksnivån 70 dB eller mindre när det mäts på normal huvudhöjd.
- Bullermätningen för löpbandet under belastning är högre än när det är obelastat.
- När du sänker löpbandets plattform, vänta tills de bakre benen står stadigt på golvet innan du kliver upp på plattformen.
- Se till att löpbandet har stannat helt innan du faller ihop det. Använd inte löpbandet när det är ihopfällt.
- När du flyttar löpbandet får du INTE lyfta det, vända det upp och ner eller lägga det på sidan. Löpbandet är utrustat med högtrycksfjädrar som kan få den nedre ramen att öppnas om den hanteras felaktigt, vilket kan leda till skador. Transportera enheten ENDAST på marken och ENDAST efter att den har monterats helt och säkrats i upprätt hopfällt läge med låsklämman.



JORDNINGSANVISNINGAR

Denna produkt måste jordas. Om löpbandet inte fungerar eller går sönder, ger jordningen den minsta motståndsvägen för elektrisk ström, vilket minskar risken för elstötar. Denna produkt är utrustad med en sladd som inkluderar en jordkabel och en jordningskontakt. Kontakten måste anslutas till ett lämpligt uttag som är korrekt installerat och jordat i enlighet med lokala föreskrifter och bestämmelser.

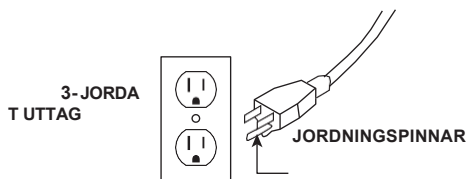
FARA

Felaktig anslutning av enhetens jordkabel kan orsaka elstötar. Om du är osäker på hur produkten ska jordas korrekt, kontakta en behörig elektriker eller ett servicecenter. Modifiera inte den medföljande kontakten. Om den inte passar i uttaget, be en behörig elektriker att installera ett lämpligt uttag.

Denna produkt är avsedd att användas med en nominell spänning på 220–240 volt och har en jordad kontakt som ser ut som kontakten på bilden. Se till att produkten är ansluten till ett uttag med samma konfiguration som kontakten. Adapter får inte användas med denna produkt.

Denna produkt måste användas med en separat **16-ampers** krets.

Viktigt: Löpbandet är inte kompatibelt med jordfelsbrytare (RCD).



VARNING

Anslut endast denna träningsutrustning till ett korrekt jordat uttag.

Använd aldrig en produkt med skadad sladd eller kontakt, även om den fungerar som den ska.

Använd aldrig produkten om den verkar vara skadad eller har utsatts för vatten. Kontakta kundsupport för att få en ersättningsprodukt eller reparation.

MONTERING

⚠ VARNING

Det finns flera steg under installationen som kräver särskild uppmärksamhet. Det är mycket viktigt att följa installationsanvisningarna och se till att produkten installeras korrekt för att minska risken för skador. Se till att alla delar är ordentligt åtdragna innan du använder löpbandet för att säkerställa att det är stabilt och strukturellt säkert.

Innan du fortsätter, leta reda på löpbandets serienummer, som finns på en vit streckkodsetikett nära strömbrytaren och strömsladden, och ange det i fältet nedan.

ANGIV SERIENUMMER OCH MODELLNAMN I FÄLTET NEDAN:

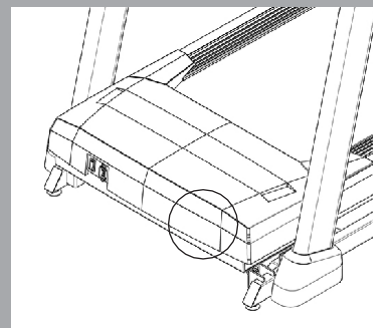
--	--

MODELLNAMN: **BOWFLEX T9 LÖPAND BAND**

» Ange SERIENUMMER och MODELLNAMN när du ringer kundtjänst.



SERIENUMMERETS PLACERING





TABLETTHÅLLARE

KONSOL

KONSOLVENTILATORER

RER

KONTROLLPANEL OCH DISPLAYFÖNSTER

VATTENFLASKHÅLLARE

KONSOLBAS

TVÄRSTÅNG

STRÖMBRYTARE
STRÖMSLADD

HÖGTALARE

KONTROLLSTÅNG

INGÅNG

SÄKERHETSNYCKELPLACERING

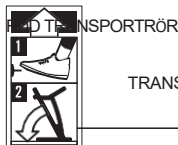
PULSHANDTAG

KONSOLSTÖD

FRAMRE
R
FOTSPÄRR
ÄRRE

CAUTION	ATTENTION	PRECAUCIÓN
MOTORSKYDD	MOTORSKYDD	MOTORSKYDD
COLLEZIONE	INSTRUCIONE	INSTRUCIONE
SAUCE D'INSTRUCIONE	PER INFORMAZIONI	PER INFORMAZIONI
	NUMERO VERDE 800 11 11 11	NUMERO VERDE 800 11 11 11
	02 90 90 90 90	02 90 90 90 90

BASRAM



TRANSPORTHJUL

FOTSPÄRR KLISTERMÄRKE

LOCKRAM

FOTSPÄRR (UNDER
TÄCKET)

DECK

SIDORÄL

T

RULLENS ÄNDSTYCKE

E

R

RULLSKYDD

R

Ä

BAKRE RULL

N

STRÄNG-INRÄTNINGSBOLT

G

T

A

K

T

L

Ö

P

B

A

N

D

/L

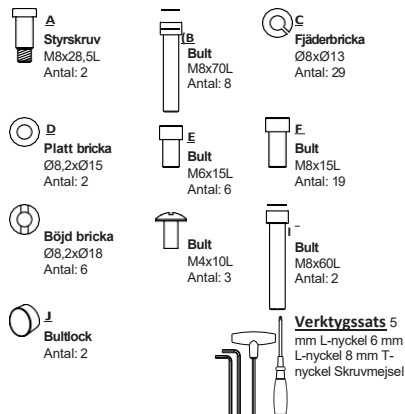
Ö

P

HUVUDELAR INKLUDERAR:

- 1 huvudram
- 1 konsolbas
- 1 fäste
- 2 konsolstöd
- 2 konsolfästeskydd
- 1 surfplattahållare
- 1 tvärstång
- 2 kontrollstänger
- 2 pulshandtag
- 1 verktygssats
- 1 säkerhetsnyckel
- 1 rullskydd
- 1 flaska silikonmjörjmedel
(för 2 användningar)

UTRUSTNINGSSAT:



! VARNING

OM DU INTE FÖLJER DESSA INSTRUKTIONER KAN DET LEDA TILL SKADOR!

! VARNING

FÖRSÖK INTE LYFTA LÖPBANDET! Flytta eller lyft inte löpbandet ur förpackningen förrän du uppmanas att göra det i installationsanvisningarna. Du kan ta bort plastfolien från konsolens pelare.

! VARNING

Öppna aldrig lådan när den är upp och ner eller ligger på sidan. Packa upp och

montera enheten på den plats där den ska användas.

Det medföljande löpbandet är utrustat med högtrycksfjädrar som kan orsaka att den nedre ramen öppnas om den hanteras felaktigt.

Röda transportkablar är installerade mellan den övre täckramen och den nedre basramen för att förhindra att den nedre basramen rör sig. Ta INTE bort de röda transportkablarna förrän du får instruktioner om att göra det.

OBS: Två personer krävs för installationen, vilket underlättar installationsprocessen.

OBS: Se till att alla muttrar och bultar sitter på plats och är delvis åtdragna innan du drar åt bultarna helt under varje monteringssteg.

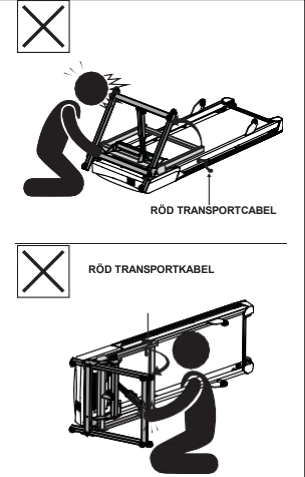
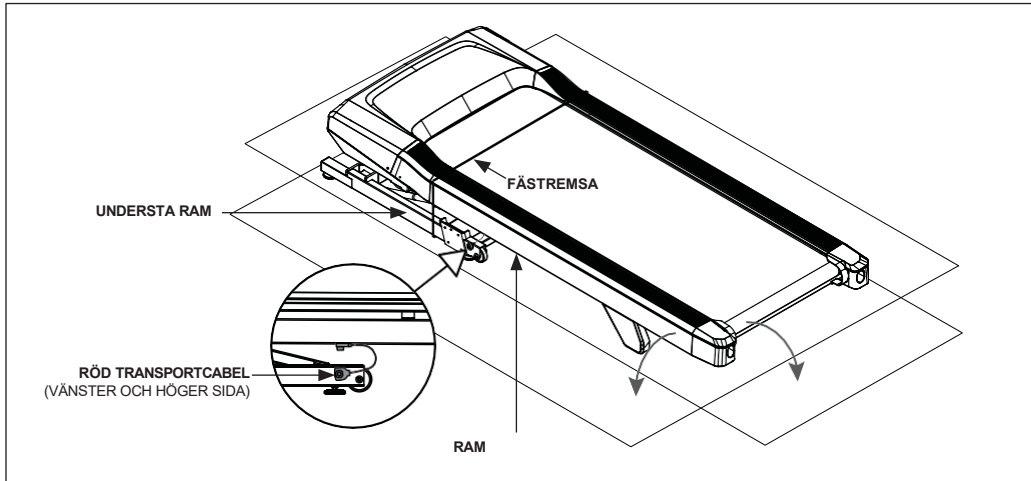
OBS: Lätt smörjning kan underlätta monteringen. Vi rekommenderar att du använder något smörjfett, till exempel litiumfett för cyklar.

☎ BEHÖVER DU HJÄLP?

Om du har några frågor eller om några delar saknas, vänligen kontakta kundsupport. Kontaktuppgifter finns på baksidan av denna bruksanvisning.



INSTALLATION – ÖPPNA FÖRPACKNINGEN



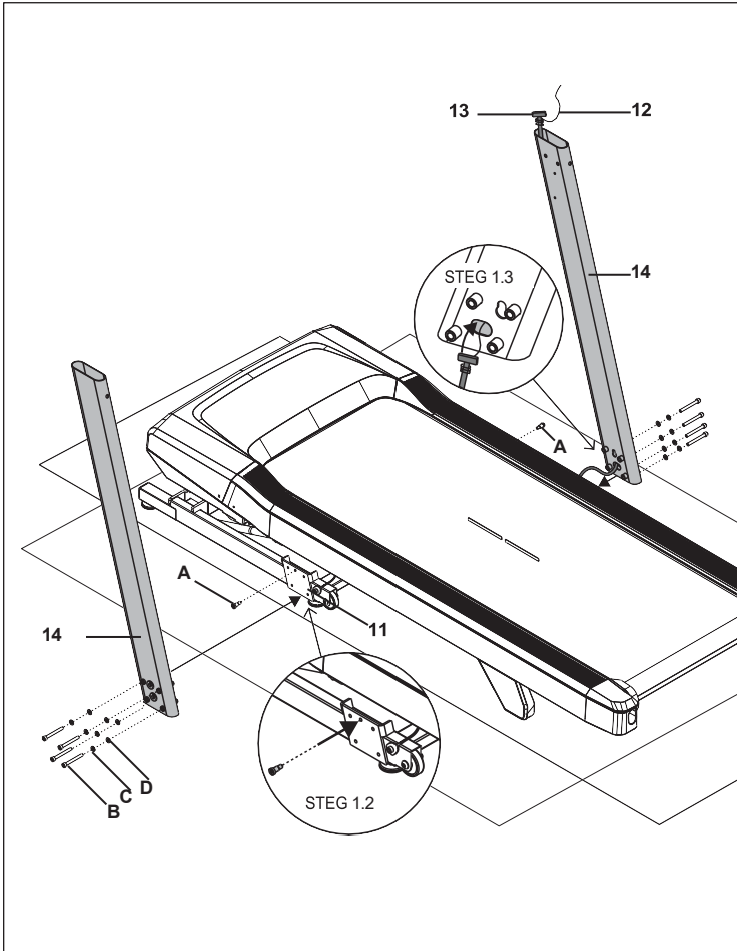
- A Placera löpbandspaketet på en plan yta med undersidan av lådan vänd mot golvet.
- B Klipp av fästremarna på utsidan av förpackningen och ta bort förpackningens lock.
- C Lyft INTE löpbandet ur lådan. Öppna istället hörnen på löpbandslådan enligt bilden. Löpbandet ska monteras på en plan löpbandslåda enligt bilden för att skydda golvytan.
- D Klipp av fästbanden inuti förpackningen och ta bort allt utom löpbandets ram.
- E Lyft löpbandet delvis bakåt så att du kan ta bort allt under löpbandet. De röda transportkablarna på båda sidor av löpbandet förhindrar att löpbandet lyfts helt.



VARNING

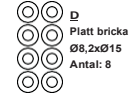
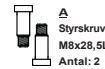
Vänd ALDRIG löpbandet upp och ner eller på sidan. Använd INTE verktyg för att ta bort den röda transportkabeln förrän du får instruktioner om att göra det. Om verktyg krävs för att ta bort en del, vänta tills installationsanvisningarna ger vägledning om hur du säkert tar bort delen.





STEG

STEG 1 UTRUSTNING:



1.1 Öppna utrustningen i steg 1.

1.2 Sätt in **2 styrbultar (A)** i basramen (11) med en 5 mm L-nyckel. Dra åt ordentligt.

1.3 Fäst **anslutningskabeln (12)** i änden av **konsolkabeln (13)**. Dra **anslutningskabeln (12)** och **konsolkabeln (13)** genom hålet i den nedre delen av **den högra konsolfästet (14R)**. När **anslutningskabeln (12)** har dragits genom konsolen ska den övre delen av **konsolkabeln (13)** vara längst upp på **den högra konsolfästet (14R)**.

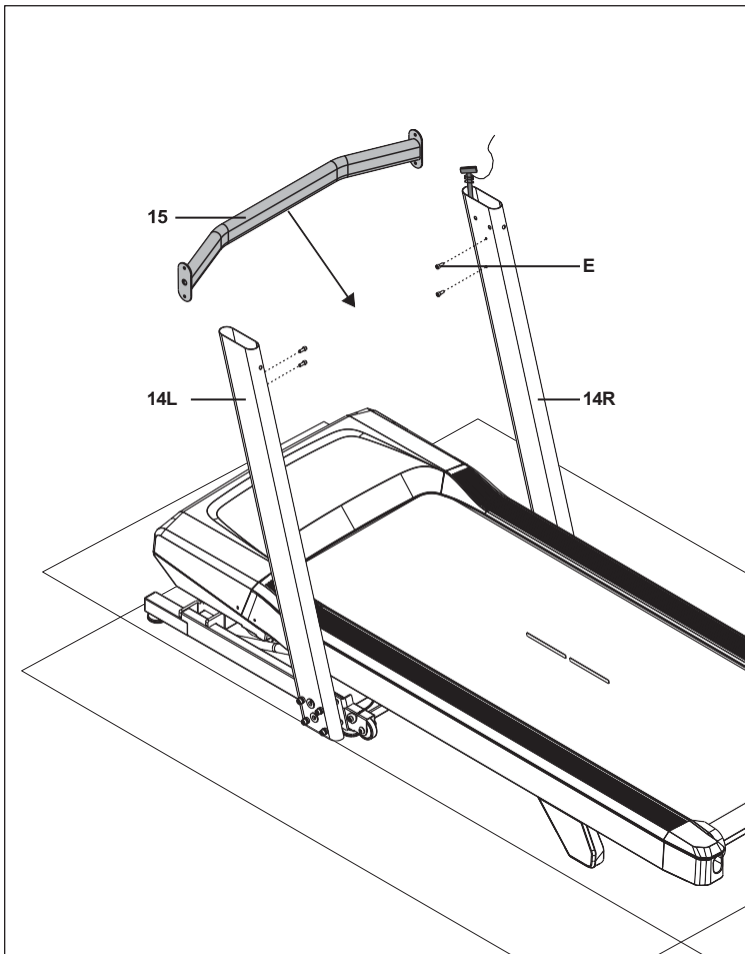
1.4 Fäst **den högra konsolkonsolen (14R)** på basramen (11) med **4 bultar (B)**, **4 fjäderbrickor (C)** och **4 plana brickor (D)**.

OBS: Var försiktig så att du inte klämmer fast kablarna när du monterar konsolen.

1.5 Upprepa steg 1.4 för **den vänstra konsolfästet (14L)**.

OBS: Dra inte åt bultarna helt förrän steg 3 är klart.
STEG 3.





STEG 2

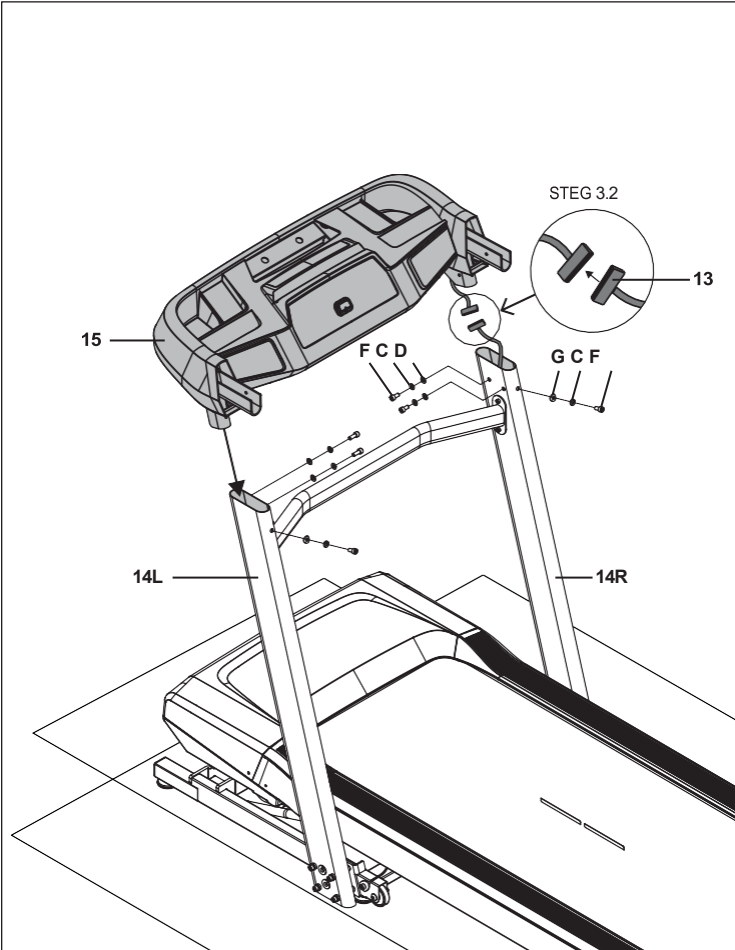
STEG 2 UTRUSTNING:



- 2.1 Öppna utrustningen i steg 2.
- 2.2 Fäst tvärstangen (15) på vänster och höger konsolfäste (14L & 14R) med fyra bultar (E).

OBS: Var försiktig så att du inte klämmer fast några kablar när du monterar tvärstangen.

OBS: Dra inte åt bultarna helt förrän du har slutfört steg 3.
STEG



STEG

STEG 3 FÄSTELEMENT:



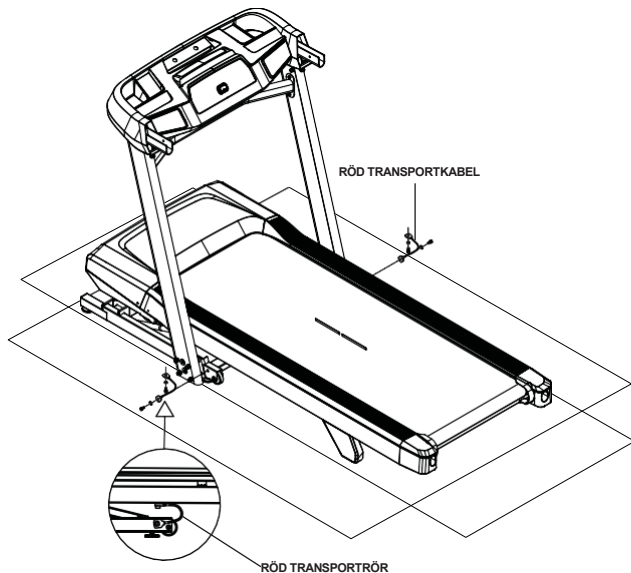
OBS: Två personer rekommenderas för monteringen i steg 3.

- 3.1 Öppna utrustningen för steg 3.
- 3.2 Anslut försiktigt båda ändarna av konsolkabeln. (13) och tryck in överskottskabeln i den **högra konsolfästet (14R)**.
- 3.3 Placera **konsolbasen (15)** försiktigt i **konsolfästet (14 O&V)** och fäst den med **6 bultar (F)**, **6 fjäderbrickor (C)**, **4 plana brickor (D)** och **2 bågbrickor (G)**.

OBS: Var försiktig så att du inte klämmer fast kablarna när du monterar konsolen.

OBS: Dra åt bultarna helt i steg 1–3.





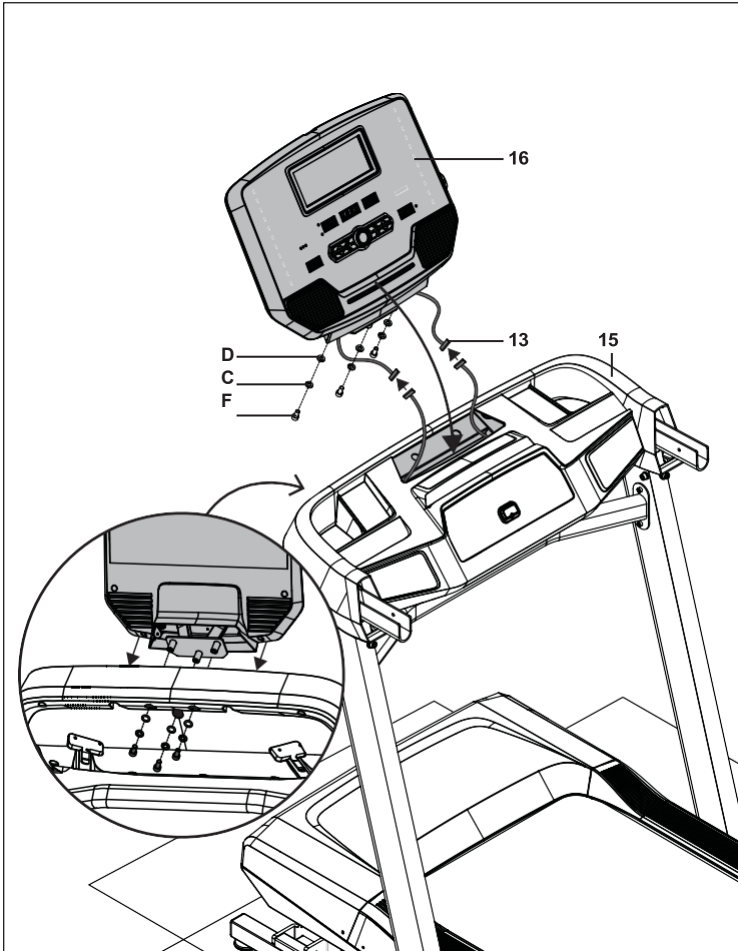
VARNING

Om dessa instruktioner inte följs kan det leda till personskador!

När de röda transportkablarna har kopplats bort från löpbandet kan högtrycksfjädrarna orsaka att den nedre ramen öppnas. Vänd ALDRIG löpbandet upp och ner eller på sidan, och lyft ALDRIG maskinen om de röda transportkablarna inte förbinder den övre ramen med den nedre ramen.

STEG

- 4.1 Se till att löpbandet står plant på golvet med alla hjul stadigt på golvet.
- 4.2 Använd en 5 mm L-nyckel (medföljer i förpackningen) för att ta bort de två bultarna som fäster det övre locket på den röda transportkabeln till ramen och den nedre basramen till ramen.
- 4.3 Montera båda bultarna (en på den övre täckramen och en på den nedre basramen) och dra åt dem ordentligt dra åt dem ordentligt. Observera att för att förhindra att den nedre delen öppnas under transport eller demontering av löpbandet kan den röda transportkabeln fästas på löpbandet igen med samma bultar.
- 4.4 Upprepa samma procedur på höger sida av löpbandet för att ta bort de två bultarna som fäster den röda transportkabeln till den övre täckramen och den nedre ramen.
- 4.5 Sätt tillbaka båda bultarna och dra åt dem ordentligt för att låsa dem på plats.
- 4.6 Spara båda röda transportkablarna för framtida bruk genom att placera dem i en genomskinlig plastpåse tillsammans med ~~redan avmonterade bultar~~.
- 4.7 När de röda transportkablarna inte är installerade får transportenheten ENDAST transporteras på marken och ENDAST efter att den har monterats helt och hållet och står i upprätt läge med låsklämmorna fästa.



STEG 5

STEG 5 UTRUSTNING:



F
Bult
M8x15L
Antal: 3



C
Fjäderbricka
Ø8xØ13
Antal: 3

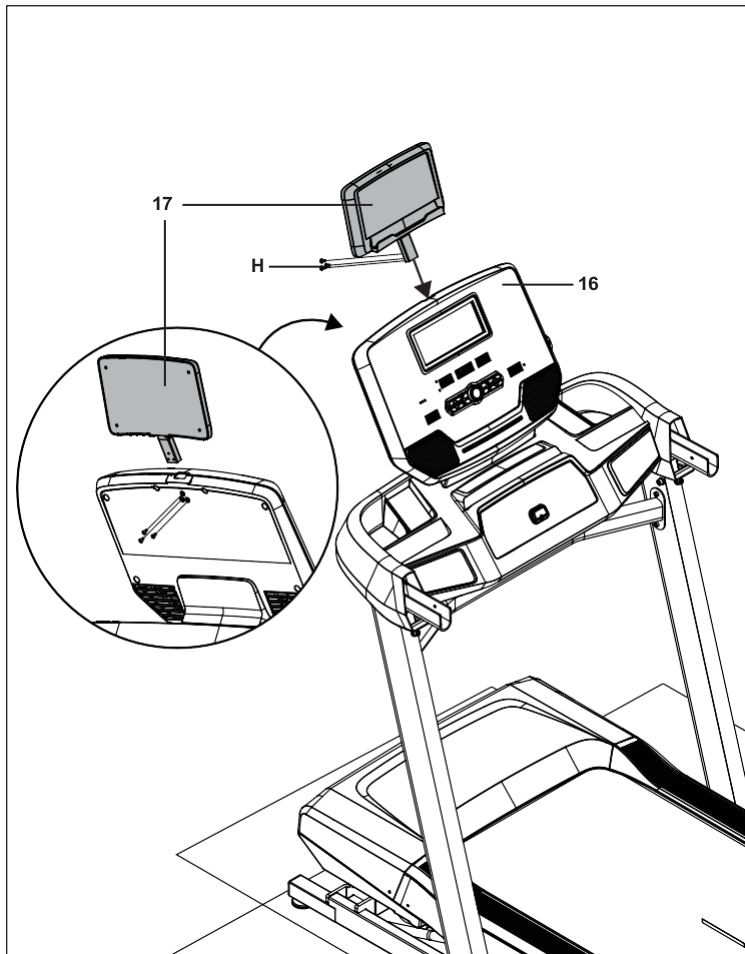


D
Platt bricka
Ø8,2xØ15
Antal: 3

- 5.1 Öppna utrustningen i steg 5.
- 5.2 Vänd löpbandets bas uppåt. Se till att basen är ordentligt låst.
- 5.3 Ta bort eventuella kvarvarande delboxar under löpbandets bas och sänk basen för slutmontering.
- 5.4 Anslut försiktigt de vänstra och högra konsolkablarna (13) och tryck in överflödigt kabel i konsolens undersida (15).
- 5.5 Fäst konsolen (16) på konsolens undersida (15) med hjälp av 3 bultar (F), 3 fjäderbrickor (C) och 3 plana brickor (D).

OBS: Var försiktig så att du inte klämmer fast kablarna när du monterar konsolen.





STEG

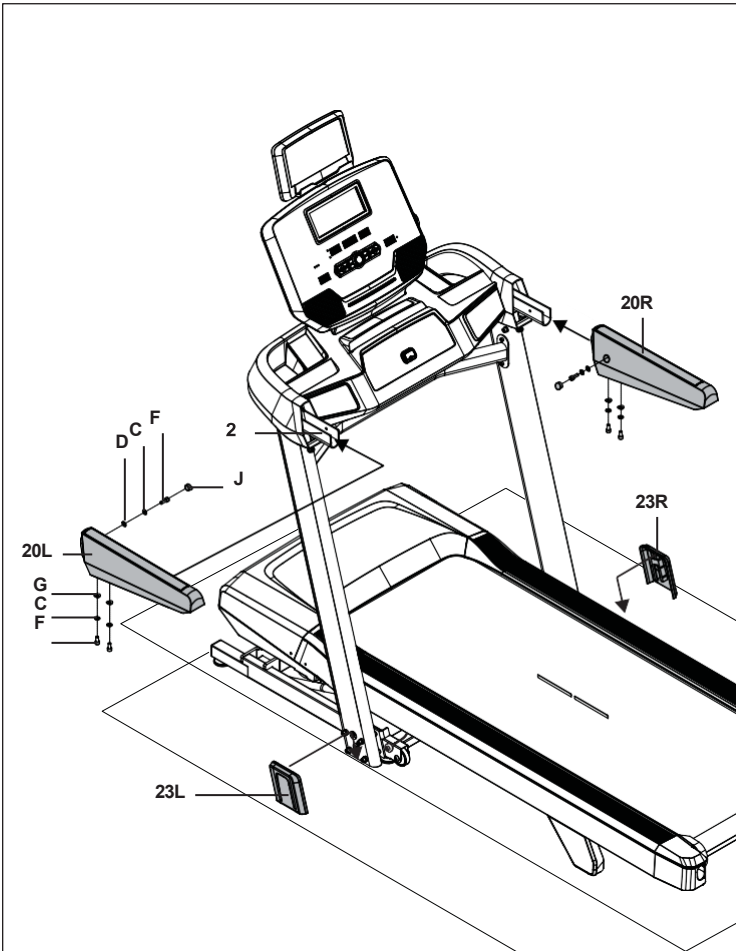
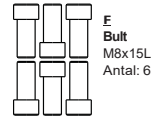
STEG 6 UTRUSTNING:



- 6.1 Öppna hårdvaran för steg 6.
- 6.2 Sätt in **surfplattehållaren (17)** i öppningen längst upp. Fäst **konsolen (16)** och säkra den med **3 bultar (H)**.

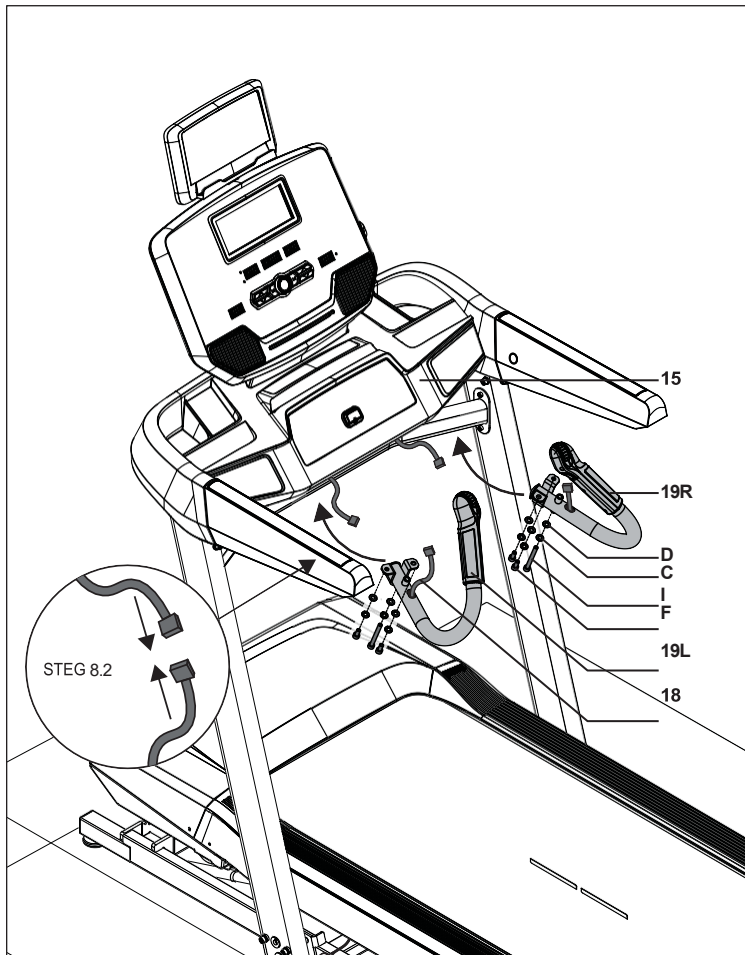
STEG 7

STEG 7 FÄSTA TILLBEHÖR:



- 7.1 Öppna utrustningen för steg 7.
- 7.2 Skjut in det vänstra handtaget (20L) i konsolfästet (21) och fäst det med 1 bult (F), 1 fjäderbricka (C) och 1 platt bricka (D).
- 7.3 Fäst den nedre delen av det vänstra handtaget (20L) med 2 bultar (F), 2 fjäderbrickor (C) och 2 bågbrickor (G).
- 7.4 Upprepa steg 7.2 och 7.3 med det högra handtaget (20R) och dra åt alla bultar ordentligt.
- 7.5 Sätt på bultkåpan (J) för att täcka bult hålen (20L och 20R).
- 7.6 Skjut mastkåporna (23L och 23R) över mastbultarna.





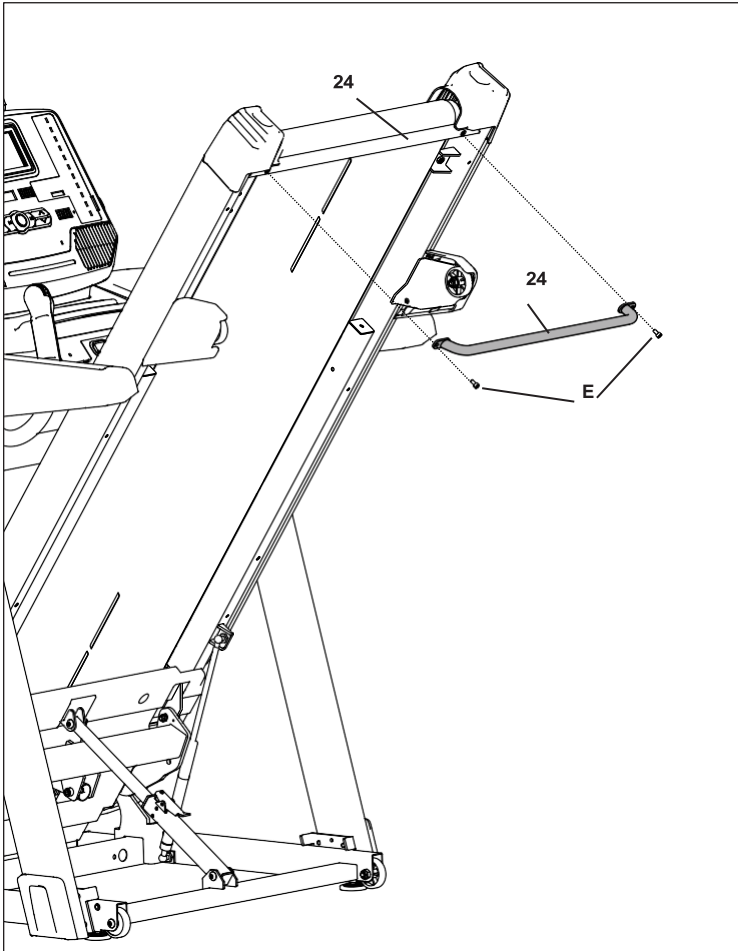
STEG 8

STEG 8 UTRUSTNING:



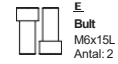
- 8.1 Öppna utrustningen för steg 8.
- 8.2 Anslut **pulshandtagets kablar (18)** till kablarna längst ner på **konsolen (15)** och stoppa in överflödig kabel i konsolens undersida för att förhindra skador.
- 8.3 Fäst **pulsgreppen (19L och 19R)** på **undersidan av konsolen (15)** med **4 korta bultar (F)**, **2 långa bultar (I)**, **6 fjäderbrickor (C)** och **6 plana brickor (D)**.

OBS: Var försiktig så att du inte klämmer fast några kablar när du monterar pulshandtagen.



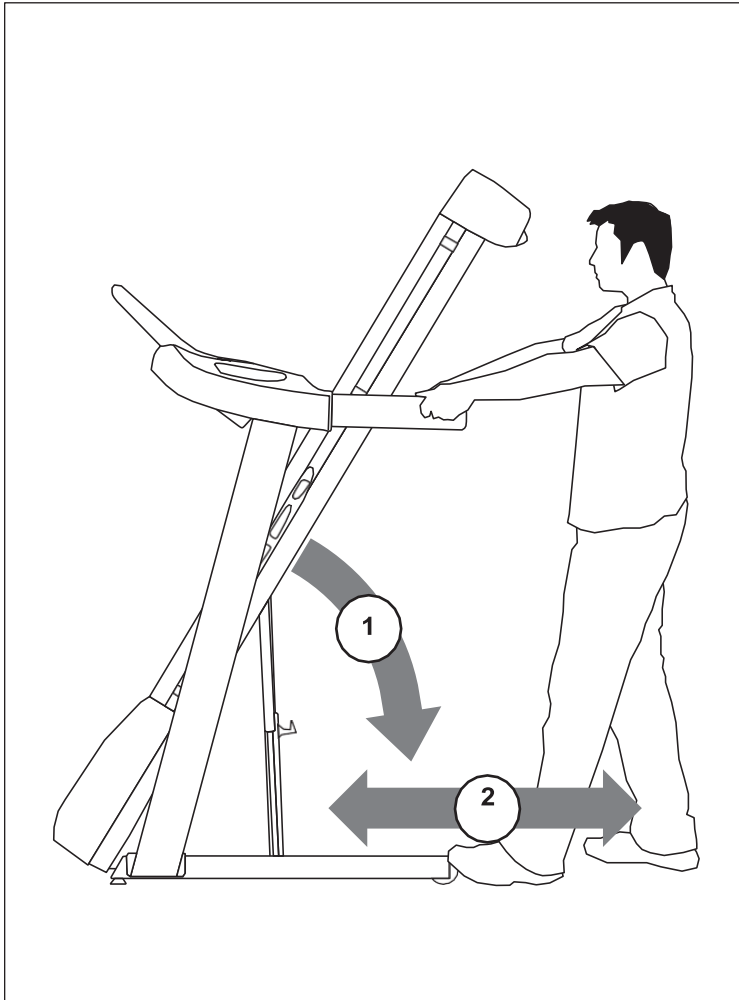
STEG

STEG 9 UTRUSTNING:



- 9.1 Vrid löpbandets bas till helt upprätt läge.
- 9.2 Fäst rullkåpan (24A) på ramen (24) med hjälp av 2 bultar (E).





FLYTTA LÖPBANAN

- Innan du flyttar löpbandet ska du se till att det är hopfällt och ordentligt låst. Ta sedan ett fast grepp om handtagen och luta löpbandet bakåt (1) och rulla det (2).
- Flytta löpbandet från en plan yta till dess slutliga placering, där det är klart för användning. Kasta kartongen.

OBS: Om löpbandet behöver demonteras eller lyftas vid ett senare tillfälle, använd en 5 mm L-nyckel för att återfästa de röda transportkablarna till löpbandets övre ram och till vänster och höger om löpbandets nedre basram. Se till att den nedre basramen inte kan öppnas innan du lyfter eller demonterar löpbandet.

INSTALLATIONEN ÄR KLAR!

Innan du använder löpbandet för första gången ska du smörja löpbandets hölje enligt anvisningarna i avsnittet om underhåll.

INSTALLATION OCH ANVÄNDNING AV LÖPBANAN

I detta avsnitt beskrivs hur du installerar och använder löpbandet.



OBS

Denna enhet har testats och befunnits uppfylla gränsvärdena för en digital enhet av klass B, i enlighet med del 15 i FCC-reglerna. Dessa gränsvärden är utformade för att ge rimligt skydd mot skadlig störning i en bostadsinstallation. Denna enhet genererar, använder och kan utstråla radiofrekvensenergi och kan, om den inte installeras och används i enlighet med instruktionerna, orsaka skadlig störning på radiokommunikation. Det finns dock ingen garanti för att störningar inte kommer att uppstå i en viss installation.

Om denna utrustning orsakar skadlig störning av radio- eller tv-mottagning, vilket kan fastställas genom att stänga av och sätta på utrustningen, uppmanas användaren att försöka korrigera störningen genom en eller flera av följande åtgärder:

- Om möjligt, ändra riktningen på eller flytta mottagarantennen för den andra enheten.
- Öka avståndet mellan denna utrustning och mottagaren, om möjligt.
- Kontakta återförsäljaren eller tillverkaren för hjälp.

Ändringar eller modifieringar som inte uttryckligen godkänts av tillverkaren kan göra garantin för denna enhet ogiltig. Apple, Apple Watch och Apple Fitness+ är varumärken som tillhör Apple Inc. och är registrerade i USA och andra länder. Samsung Galaxy Watch® är ett varumärke som tillhör Samsung Electronics Co. Ltd.

FCC-MEDDELANDE OM RF-EXPONERING:

Denna enhet uppfyller FCC:s gränsvärden för strålningsexponering som fastställts för en okontrollerad miljö. Enheten ska installeras och användas på ett sådant sätt att avståndet mellan sändaren och kroppen är minst 20 centimeter (8 tum).

KORREKT ANVÄNDNING

Löpbandet kan nå höga hastigheter. Börja alltid med låg hastighet och öka hastigheten i små steg tills du når en högre hastighet. Lämna aldrig löpbandet utan uppsikt när det är igång. När maskinen inte används ska du ta bort säkerhetsnyckeln, stänga av strömbrytaren och dra ut nätsladden ur vägguttaget. Följ underhållsinstruktionerna i denna användarhandbok för att säkerställa korrekt underhåll och optimal prestanda för maskinen och för att förhindra för tidigt fel på elektroniken. Håll kroppen och huvudet vänd framåt. Försök inte vända dig om eller titta bakåt medan löpbandet är igång. Avbryt träningen omedelbart om du känner smärta, yrsel, svindel eller andnöd.

VARNING!

NÄR LUTNINGEN ÄR HÖGRE KAN HASTIGHETEN VARA HÖGRE ÄN DEN SOM VISAS PÅ DISPLAYEN. OM LÖPANDBANDETS HASTIGHET ÖKAR, MINSKA OMEDELBART LUTNINGEN.



FEL I HASTIGHETSÅRÅDET VID TRÄNING MED HÖG LUTNING

Vid träning med hög lutning kan bandet öka hastigheten.

- Om bandet överskrider den inställda hastigheten visas följande på den alfanumeriska displayen: "SPEED RANGE ERROR_INCLINE DECREASED" (Fel i hastighetsintervallet_lutningen minskad).
- Lutningen minskar automatiskt med **3 %**.
- Maskinen fortsätter att minska lutningen med **3 %** tills bandet saktar ner till den inställda hastigheten.
- Om lutningen når 0 % men bandets hastighet fortfarande är högre än den inställda hastigheten kommer enheten att:
 - Visa felkoden **Eb** på den alfanumeriska displayen
 - Saktar ner bandet tills det stannar helt.
 - Avsluta träningen.

Nästa steg för användaren:

- Om felkoden Eb visas och träningen avbryts, kontakta kundtjänst för hjälp och felsökningsinstruktioner.

VARNING – RISK FÖR PERSONSKADA

När du förbereder löpbandet för användning, stå inte på bandet. Placera fötterna på sidoräcken innan du startar löpbandet. Börja inte gå på bandet förrän det har börjat röra sig. Starta aldrig löpbandet på hög hastighet och försök inte hoppa på det!



LÖPAND BANDETS PLACERING

Placera löpbandet på en plan och stabil yta. Det ska finnas 30 cm fritt utrymme framför löpbandet för strömssladden. Lämna ett fritt utrymme bakom löpbandet som är minst lika brett som löpbandet och minst 79 tum (2 meter) långt. Detta utrymme måste vara fritt från hinder och ge användaren en fri utgångsväg från maskinen. I en nödsituation ska du placera båda händerna på sidohandräcken för stöd och placera fötterna på sidoräcken.

För att underlätta användningen bör det finnas minst 0,6 meter fritt utrymme på båda sidor om löpbandet så att användaren kan nå löpbandet från båda sidor.

Placera inte löpbandet på en plats som blockerar ventilation eller luftventiler. Löpbandet får inte placeras i ett garage, på en täckt terrass, nära vatten eller utomhus.

VARNING!

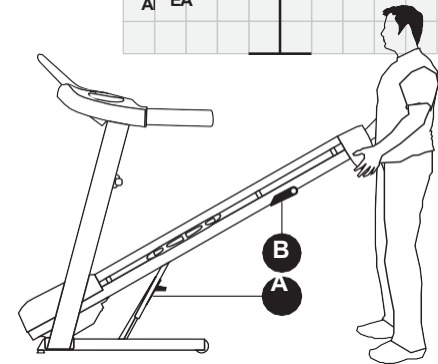
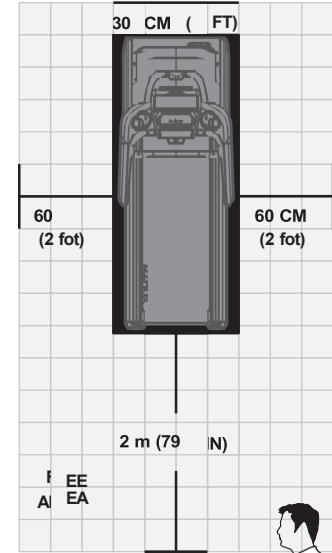
Våra löpband är tunga; var försiktig och be om hjälp när du flyttar dem om det behövs. Försök inte flytta eller transportera löpbandet om det inte står upprätt, är hopfällt och säkrat med låsklämman. Om dessa instruktioner inte följs kan det leda till skador.

HOPPFÄLLBARA LÖPAND BÄNDER

Vissa löpband har en hoppfällbar bas för enkel förvaring och transport. Fäll ihop löpbandet genom att ta tag i baksidan. Lyft försiktigt löpbandets bas till upprätt läge tills låsklämman låses och basen sitter ordentligt på plats. Se till att basen är ordentligt låst innan du släpper taget.

VIK

Ta tag i baksidan av löpbandet ordentligt och lyft det försiktigt medan du öppnar låsklämman. Om ditt löpband har ett fotlås (A), öppna det genom att försiktigt trycka på fotlåset med foten tills låsklämman öppnas. Om ditt löpband har ett golvförankringslås (B) frigör du det genom att dra i golvförankringslåset och försiktigt sänka ner det på golvet.



ANVÄNDNING AV SÄKERHETSNÖKKE

Löbandet startar inte om säkerhetsnyckeln inte är på plats. Fäst klämman ordentligt på dina kläder. Säkerhetsnyckeln är utformad för att bryta strömmen till löbandet om du faller. Kontrollera säkerhetsnyckeln varannan vecka för att säkerställa att den fungerar korrekt.

VARNING: Använd aldrig löbandet utan att säkerhetsnyckelklämman är fäst vid dina kläder. Dra först i säkerhetsnyckelklämman för att säkerställa att den inte lossnar från dina kläder.

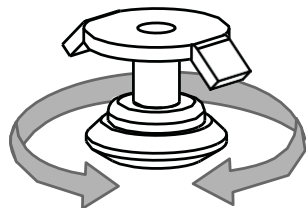
STRÖM

Löbandet drivs av en strömkälla. Vissa löband har en strömbrytare bredvid strömanslutningen. Se till att den är i läge på. Dra ut sladden ur vägguttaget när enheten inte används.

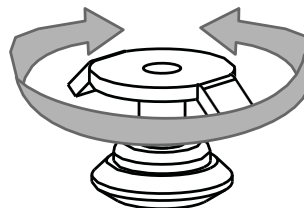
VARNING: Använd aldrig produkten om sladden eller kontakten är skadad, om den inte fungerar som den ska, om den är skadad eller om den har utsatts för vatten. Kontakta kundsupport på det telefonnummer som anges på baksidan av användarhandboken.

NIVELLERA LÖPAND BAND

Löbandet måste vara i våg för att fungera optimalt. När du har placerat löbandet på plats höjer eller sänker du en eller båda av de justerbara nivelleringsfötterna som sitter längst ner på löbandets ram. Vi rekommenderar att du använder ett vattenpass. Om löbandet inte är i våg kan löbandet fungera felaktigt. När du har jämnat ut löbandet låser du nivelleringsfötterna på plats genom att dra åt muttrarna mot ramen.

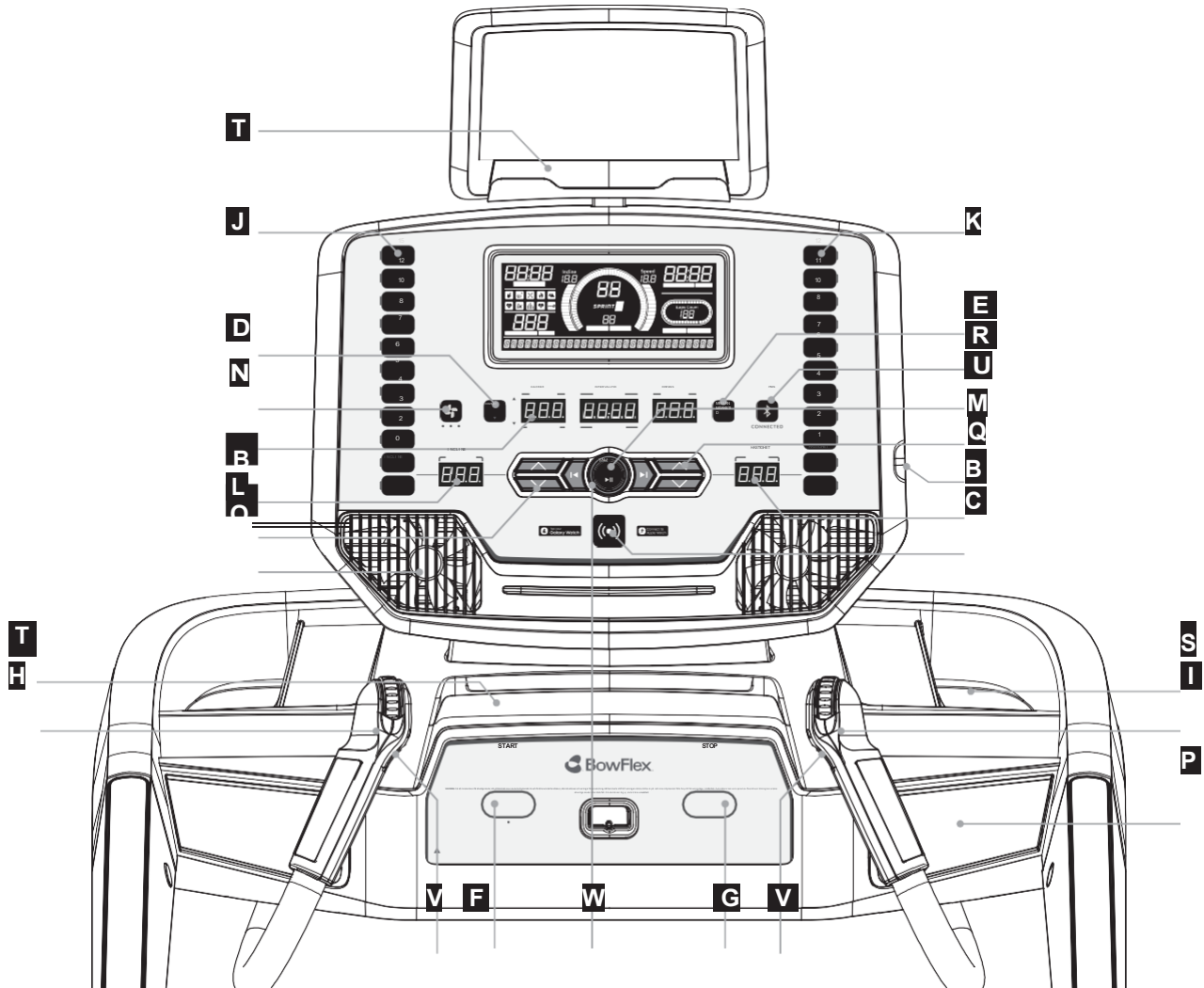


JUSTERA HÖJDEN



LÅS JUSTERING



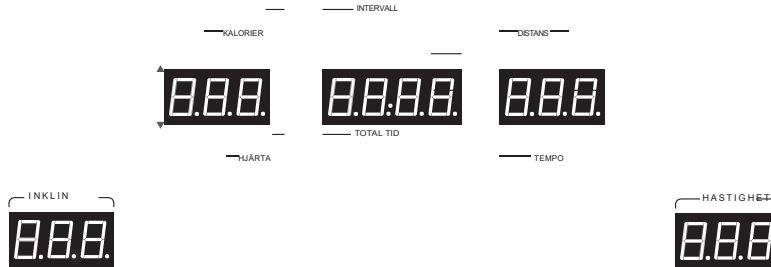
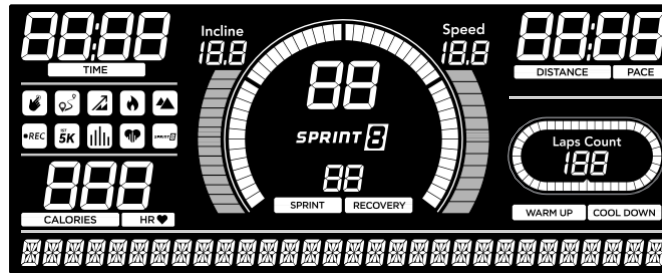


KONSOLANVÄNDNING

Obs! Konsolens lock har en tunn, transparent plastskyddsfilm som måste avlägsnas före användning.

- A) **LED-DISPLAY:** Kalorier, förfluten tid, distans, hjärtfrekvens, total tid och tempo.
- B) **HASTIGHETS- OCH LUTNINGSDISPLAY:** Visar vald hastighet och lutning.
- C) **SMARTWATCH-LÄSARE:** Tryck på din Apple Watch eller Samsung Galaxy Watch för att synkronisera ditt träningspass med löpbandet.
- D) **DISPLAYÄNDRING:** Växlar mellan KALORIER/HJÄRTFREKVENNS, MELLANTID/TOTAL TID och DISTANS/TEMPO på LED-displayen.
- E) **SPLIT-TANGENT:** Tryck för att återställa SPLIT TIME-LED-lampan.
- F) **START:** Tryck för att starta din träning.
- G) **STOP:** Tryck för att pausa träningen. Håll intryckt i 3 sekunder för att avsluta träningen och återställa konsolen.
- H) **INCLINE QUICKDIAL:** Används för att justera lutningen i små steg (0,5 %).
- I) **SPEED QUICKDIAL:** Används för att justera hastigheten i små steg (0,1 MPH).
- J) **INCLINE QUICK KEYS:** Används för att nå önskad lutning snabbare. LED-lamporna på tangenterna indikerar aktuell lutning.
- K) **SPEED QUICK KEYS:** Används för att snabbare nå önskad hastighet. LED-lamporna på tangenterna indikerar aktuell hastighet.
- L) **LUTNING +/-TANGENTER:** Används för att justera lutningen i små steg (0,5 %).
- M) **SPEED +/- KEYS:** Används för att justera hastigheten i små steg (0,1 MPH).
- N) **FLÄKTKNAPP:** Tryck på **denna knapp** för att ändra fläkthastigheten.
- O) **FLÄKTAR:** Träningsfläktar.
- P) **HÖGTALARE:** Musik och ljudåterkoppling spelas upp via högtalarna.
- Q) **USB-PORT:** Används för att ladda de flesta enheter med en maximal ström på 1,0 ampere och för att installera programuppdateringar.
- R) **BLUETOOTH-KNAPP:** Används för att ansluta/koppla bort Bluetooth-pulsmätaren. LED-lampan tänds när en Bluetooth-enhet är ansluten.
- S) **VATTENFLASKHÅLLARE:** För förvaring av vattenflaska och andra personliga föremål.
- T) **TABLET-/LÄSSTÄLL:** För förvaring av en surfplatta eller läsmaterial.
- U) **SELECT/PLAY/PAUSE-KNAPP:** Tryck för att bekräfta ett val eller för att spela upp/pausa ljud.
- V) **INTERVALLFUNKTIONER:** Dessa är programmerbara knappar. När användaren har valts kan de programmeras till önskad hastighet och lutning.
- W) **TRÄNINGSKONTROLLKNAPP:** Används för att välja träningsprogram och justera volymen.





DISPLAYFÖNSTER

- **LUTNING:** Visas i procent. Anger lutningen på gång- eller löpytan.
- **HASTIGHET:** Visas i MPH. Anger hastigheten på gång- eller löpyta.
- **KALORIER:** Totalt antal kalorier som förbränts under träningen.
- **INTERVALLTID:** Tid som förflutit sedan SPLIT-knappen trycktes ned senast.
- **DISTANCE:** Visas i miles. Anger den sträcka som tillryggalagts under träningen.
- **HR:** Visas i BPM (slag per minut). Används för att övervaka din hjärtfrekvens (visas när båda pulssensorerna är i kontakt).
- **TOTAL TIME:** Visar antingen den totala tiden som förflutit eller den totala tiden som återstår, beroende på det valda träningspasset.
- **PACE:** Anger hur många minuter det tar att springa eller gå en mil i aktuell hastighet.
- **LAPS:** Grafisk representation av genomförda varv. Ett varv är 400 meter eller 1/4 mil.
- **DIAGRAM:** Räknar ner till 60 sekunder och upprepas. I programmet Sprint 8 räknar diagrammet ner till 30, 60 och 90 sekunder.
- **PROGRAMIKONER:** Visar det valda träningsprogrammet. Se sidorna 32–36 för definitioner av träningsprogram.



KOMMA IGÅNG

- 1) Se till att det inte finns några föremål på löpbandet som kan störa dess rörelse.
- 2) Anslut strömsladden till ett eluttag och slå på löpbandet. (ON/OFF-knappen sitter bredvid strömsladden.)
- 3) Ställ dig på löpbandets sidoräcken.
- 4) Fäst säkerhetsnyckelhållaren på dina kläder och se till att den sitter ordentligt fast och inte lossnar under användning.
- 5) Sätt in säkerhetsnyckeln i säkerhetsnyckelhålet på konsolen.
- 6) Det finns två sätt att börja träna:

A) SNABBSTART

Starta träningen genom att trycka på START-knappen.

Tid, distans och kalorier kommer att beräknas från noll. ELLER...

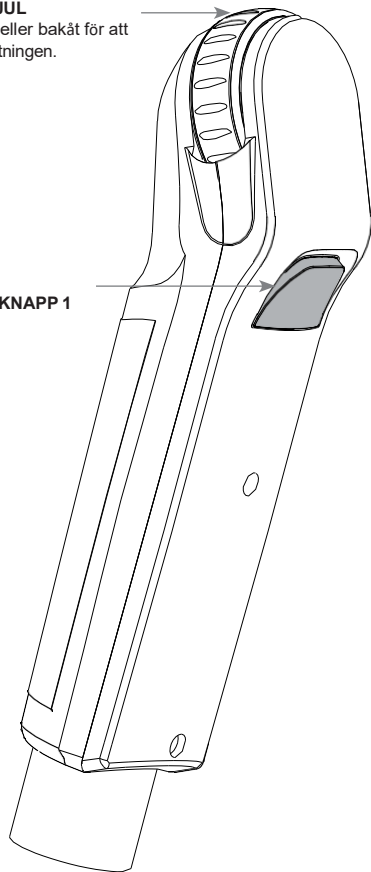
B) VÄLJ TRÄNING ELLER MÅL

- 1) Välj **ANVÄNDARE** genom att vrida på träningsknappen och trycka på valknappen när önskad **ANVÄNDARE** visas.
- 2) Välj **din vikt** genom att vrida på träningsknappen och trycka på valknappen när önskad **vikt** visas.
- 3) Välj **PROGRAM** genom att vrida på träningsknappen och trycka på valknappen när önskat **PROGRAM** visas.
- 4) Justera **INSTÄLLNING** genom att vrida på träningsknappen och trycka på valknappen när önskad **INSTÄLLNING** visas.
- 5) Tryck på **START** för att börja.



HÖGDRYCKSHJUL

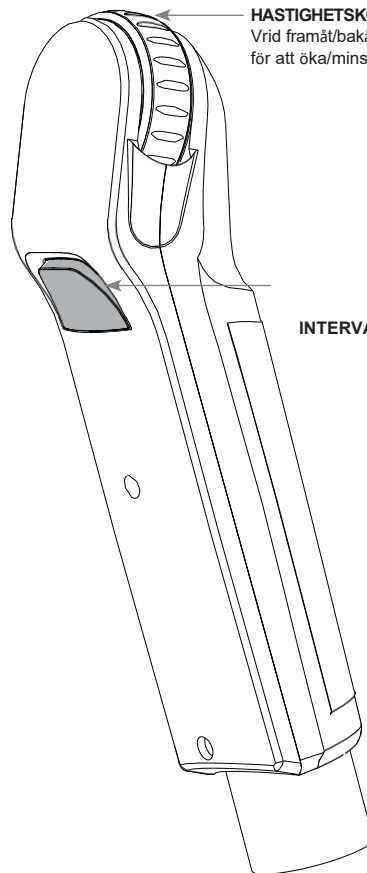
Vrid framåt eller bakåt för att öka eller minska lutningen.



INTERVALLKNAPP 1

HASTIGHETSKONTROLLHJUL

Vrid framåt/bakåt för att öka/minska hastigheten



INTERVALLKNAPP 2

Knappens programmering och användning

De programmerbara knapparna på pulsgreppen är utformade för att hjälpa dig att anpassa maskinen efter dina behov.

INTERVALLKNAPPARNA VÄNSTER och **HÖGER** kan programmeras för hastighet och lutning.

För att programmera INTERVAL-knappen måste du välja en användare, starta maskinen, ställa in önskad hastighet och lutning, trycka och hålla ned önskad INTERVAL-knapp i tre sekunder tills löpbandet piper. INTERVAL-knappen är nu programmerad med dina inställningar. När den är programmerad kommer INTERVAL-knappen att komma ihåg inställningarna för den användaren tills den programmeras om.

När INTERVAL-knappen trycks in ändras löpbandets hastighet och lutning enligt de inställningar du har programmerat för den knappen.

Dessa knappar underlättar intervallträning. Vi rekommenderar att du programmerar en av INTERVAL-knapparna för högintensiva intervaller och den andra för återhämtningsintervaller.

En annan vanlig användning är att ställa in en INTERVAL-knapp för uppvärmnings- och nedvarvningsinställningar och den andra för önskade träningsinställningar.

Med dessa knappar kan du snabbt anpassa löpbandets inställningar så att de passar din träningstyp bäst.



HUR DU ANVÄNDER OCH JUSTERAR KNAPPARNA

1. Användaren kan öka hastigheten och lutningen i ett specifikt segment, och ökningen gäller ENDAST det segmentet. I följande segment följer enheten de värden som anges i tabellen.
2. Användaren kan minska hastigheten och lutningen i valfritt segment, och den minskar med samma värde i följande segment.

TRÄNINGSPROFILER



MANUELL: Kontrollera hela ditt träningspass från start till mål. Detta program är ett grundläggande program utan fördefinierade inställningar, så du kan justera maskinen manuellt när som helst. Programmet startar med en lutning på 0 och en hastighet på 0,5 mph.



DISTANS: Utmana dig själv och gå längre i din träning med 13 distanssträngar. Välj ditt mål från 1 mil, 2 mil, 5 kilometer, 5 mil, 10 kilometer, 8 mil, 15 kilometer, 10 mil, 20 kilometer, halvmaraton, 15 mil, 20 mil eller maraton. Ställ in din egen nivå.

Höjdskillnaderna och alla segment är 0,16 km.

Segment	Uppvärmning		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	0,16 km	0,16 km															
Avstånd	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km	0,16 km
Nivå 1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Nivå 2	0	0,5	1	3	2	3	2	3	2,5	3,5	2	3	2	3	2	3	1
Nivå 3	0,5	1	1,5	3,5	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	4	2,5	3,5	2,5	3,5	1,5	3,5	1,5
Nivå 4	0,5	1	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5	3	4	3	3,5	2	3,5	2	3,5	1,5
Nivå 5	1	1,5	2	4	2	4	3	4	3	4,5	3	4	3	4	2	4	2
Nivå 6	1	1,5	2	4	3	4	3	4	3,5	4,5	3,5	4	3	4	3	4	2
Nivå 7	1,5	2	2,5	4,5	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	5	3,5	4,5	3,5	4,5	2,5	4,5	2,5
Nivå 8	1,5	2	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	4	5	4	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	2,5
Nivå 9	2	2,5	3	5	3	5	4	5	4	5,5	4	5	4	5	3	5	3
Nivå 10	2	2,5	3	5	4	5	4	5	4,5	5,5	4,5	5	4	5	4	5	3



SPARA: Med detta program kan du utföra och spara hela ditt träningspass med specifika inställningar för hastighet, lutning och varaktighet. När ditt träningspass har sparats kan du utföra exakt samma träningspass igen eller redigera det för framtida bruk. Spara-programmet är inte tillgängligt för GÄSTANVÄNDARE och måste ha en varaktighet mellan 2 och 90 minuter.

Spara ett nytt träningspass:

- För att börja registrera ett nytt träningspass, välj NEJ när du blir tillfrågad om du vill köra föregående träningspass. Tiden räknas från 0:00, hastigheten startar på 0,5 MPH och lutningen på 0 %. Alla ändringar i hastighet och lutning registreras.
- Tryck på STOPP-knappen för att avsluta träningen. Träningen sparas för framtida bruk.

Kör tidigare sparad träning:

- Tryck på JA när du får frågan "KÖR TIDIGARE TRÄNING".
- Du kommer att få frågan om du vill "REDIGERA TRÄNINGSPROGRAM". Om du väljer NEJ kommer träningsprogrammet att köras på samma sätt som tidigare sparats, och inga ändringar som görs under träningen kommer att sparas.
- Om du väljer JA för REDIGERA TRÄNING kommer den sparade träningen att utföras och alla ändringar du gör under träningen kommer att ersättas och sparas.



HILL SPRINT: Ett 20-minutersprogram där du kan välja svårighetsgrad från 1 till 10. Efter en tre minuters uppvärmning upprepar programmet sprint- och återhämtningssegmenten 10 gånger. Programmet avslutas med en två minuters nedvarning.

Total varaktighet (uppvärmning + 10x segment + nedvarning) = 20 minuter

Segment		Uppvärmning		Sprintfart	Återhämtningshastighet	Nedvarning
Tid		90	90	30 sek	60 sek	120 sek
Nivå 1	Lutning	0	0,5	3	0	0
	Hastighet	0,5	1,5	2	2	.5
Nivå 2	Lutning	0	0,5	3,5	0	0
	Hastighet	0,5	1,9	3	2,5	0,5
Nivå 3	Lutning	1	1	4	2	1
	Hastighet	1	2,3	3,5	3	1
Nivå 4	Lutning	1	1	4,5	2	1
	Hastighet	2	2,6	4	3	2
Nivå 5	Lutning	1	1,5	5	2	1
	Hastighet	2	3	5	3	2
Nivå 6	Lutning	2	1,5	6	3	2
	Hastighet	2	3,4	6	3	2
Nivå 7	Lutning	2	2	7	3	2
	Hastighet	2,5	3,8	8	4	2,5
Nivå 8	Lutning	2	2	8	4	2
	Hastighet	2,5	4,1	8	4	2,5
Nivå 9	Lutning	2	2,5	9	4	2
	Hastighet	3	4,5	9	4	3
Nivå 10	Lutning	2	2,5	10	4	2
	Hastighet	3	4,9	10	5	3





FETTFÖRBRÄNNING: En relativt långsam och jämn takt är nyckeln till att maximera dina viktminskningsmål. Främjar viktminskning genom att öka och minska hastigheten och lutningen samtidigt som du stannar kvar i fettförbränningszonen.

Förändringar i hastighet och lutning, segmenten upprepas var 30:e sekund.

Segment		Uppvärmning		1	2	3	4	5	6	7	8
Tid		4:00 min		30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	30 sek
Nivå 1	Lutning	0	0,5	1,5	1	1	0,5	0,5	0,5	1	1,5
	Hastighet	0,5	1,5	2	2	3	3,5	4	3,5	3	2
Nivå 2	Lutning	0	0	1,5	1	1	0,5	1	0,5	1	1,5
	Hastighet	0,5	1,9	2,5	3	3	4	4,5	4	3,5	3
Nivå 3	Lutning	0,5	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2
	Hastighet	0,5	2,3	3	3,5	4	4,5	5	4,5	4	3,5
Nivå 4	Lutning	0	1	2	2	1,5	1	1	1	1,5	2
	Hastighet	1	2,6	3,5	4	4	5	5,5	5	4,5	4
Nivå 5	Lutning	1	1	2	2	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5
	Hastighet	1	3	4	4,5	5	5,5	6	5,5	5	4,5
Nivå 6	Lutning	1	1,5	2,5	2	2	1,5	1,5	1,5	2	2,5
	Hastighet	1	3,4	4,5	5	5	6	6,5	6	5,5	5
Nivå 7	Lutning	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3
	Hastighet	1,4	3,8	5	5,5	6	6,5	7	6,5	6	5,5
Nivå 8	Lutning	1,5	2	3	3	2,5	2	2	2	2,5	3
	Hastighet	1,4	4,1	5,5	6	6	7	7	7	6,5	6
Nivå 9	Lutning	2	2,5	3	3	3	2,5	2,5	2	3	3,5
	Hastighet	1,4	4,5	6	6,5	7	7,5	8	7	7	6,5
Nivå 10	Lutning	2	2,5	3,5	3,5	3	2,5	2,5	2	3	3,5
	Hastighet	1,4	4,9	6,5	7	7,5	8	8	8	7,5	7



HILL CLIMB: Simulerar klättring och nedstigning av backar. Detta program hjälper till att stärka musklerna och förbättra konditionen. Lutningen ändras och segmenten upprepas var 30:e sekund.

Segment	Uppvärmning		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tid	4:00 min		30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	30 sek
Nivå 1	0	0	1	1,5	2	2,5	3	3	2,5	2	1,5	1
Nivå 2	0	0	1,5	2	2,5	3	3,5	3	3	2,5	2	1,5
Nivå 3	0	1	2	2,5	3	3,5	4	4	3,5	3	2	2
Nivå 4	0	1,5	2,5	3	3,5	4	4,5	4,5	4	3,5	3	2
Nivå 5	0	1,5	3	3,5	4	4,5	5	5	4,5	4	3,5	3
Nivå 6	0	1,5	3,5	4	4,5	5	5,5	5	5	4,5	4	3,5
Nivå 7	0	1,5	4	4,5	5	5	6	6	5,5	5	4,5	4
Nivå 8	0	2	4,5	5	5	6	6,5	6	6	5,5	5	4,5
Nivå 9	0	2	5	5,5	6	6	7	7	6,5	6	5	5
Nivå 10	0	2	5,5	6	6,5	7	7	7	7	6,5	6	5,5

MINA FÖRSTA 5 KILOMETER: Detta 9-veckorsprogram är utformat för oerfarna löpare som vill springa sina första 5 kilometer eller helt enkelt börja träna regelbundet. Programmet är särskilt utformat för att hålla dig motiverad och engagerad, gradvis bygga upp styrka, öka uthålligheten och ge dig det självförtroende du behöver för att springa dina första 5 kilometer.



Vecka	Träning #1	Träning nr 2	Övning nr 3	Veckans träning nr 1	Träning nr 2	Övning nr 3		
1	5 minuters uppvärmning	5 minuters uppvärmning	5 minuters uppvärmning	4	5 minuters uppvärmning	5 minuters uppvärmning		
	1 minut jogging	1 minut jogging	1 min jogging		3 minuters jogging	3 minuters jogging		
	1,5 minuters promenad	1,5 minuters promenad	1,5 min promenad		1,5 minuters promenad	1,5 minuters promenad		
	1 min löpning	1 minut löpning	1 minut jogging		5 minuters jogging	5 minuters jogging		
	1,5 min promenad	1,5 min promenad	1,5 min promenad		2,5 minuters promenad	2,5 minuters promenad		
	1 min löpning	1 min löpning	1 min jogging		3 minuters jogging	3 minuters jogging		
	1,5 min promenad	1,5 min promenad	1,5 min promenad		1,5 minuters promenad	1,5 minuters promenad		
	1 min löpning	1 minut löpning	1 min jogging		5 minuters jogging	5 minuters jogging		
	1,5 min promenad	1,5 min promenad	1,5 min promenad		5 minuters nedvarvning	5 minuters nedvarvning		
	1 min löpning	1 minut löpning	1 min jogging		5	5 minuters uppvärmning	5 minuters uppvärmning	
	1,5 min promenad	1,5 min promenad	1,5 min promenad			5 minuters jogging	5 minuters jogging	
	1 min löpning	1 minut löpning	1 min jogging			3 minuters promenad	3 minuters promenad	
	1,5 min promenad	1,5 min promenad	1,5 min promenad			5 minuters jogging	5 minuters löpning	
	1 min löpning	1 minut löpning	1 min jogging			3 minuters promenad	3 minuters promenad	
	1,5 min promenad	1,5 min promenad	1,5 min promenad			5 minuters jogging	5 minuters jogging	
1 min löpning	1 minut löpning	1 min jogging	5 minuters nedvarvning	5 minuters nedvarvning				
1,5 min promenad	1,5 min promenad	1,5 min promenad	6	5 minuters uppvärmning		5 minuters uppvärmning		
1 minut jogging	1 minut jogging	1 min jogging		5 minuters jogging		10 minuters jogging		
1,5 minuters promenad	1,5 minuters promenad	1,5 minuters promenad		3 minuters promenad		3 minuters promenad		
1 min löpning	1 min löpning	1 min löpning		8 minuters jogging		10 minuters jogging		
1,5 min promenad	1,5 min promenad	1,5 min promenad		3 minuters promenad		5 minuters nedvarvning		
5 minuters nedvarvning	5 minuters nedvarvning	5 minuters nedvarvning		5 minuters jogging		5 minuters nedvarvning		
2	5 minuters uppvärmning	5 minuters uppvärmning		5 minuters uppvärmning		7	5 minuters uppvärmning	5 minuters uppvärmning
	1,5 minuters jogging	1,5 minuters jogging		1,5 minuters jogging			3 minuters promenad	25 minuters jogging
	2 1 minut promenad	2 minuters promenad		2 minuters promenad	8 minuters jogging		10 minuters jogging	
	1,5 minuters jogging	1,5 minuters jogging		1,5 minuters löpning	3 minuters promenad		5 minuters nedvarvning	
	2 minuters promenad	2 minuters promenad		2 minuters promenad	5 minuters jogging		5 minuters nedvarvning	
	1,5 minuters jogging	1,5 minuters jogging		1,5 minuters jogging	5 minuters nedvarvning		5 minuters nedvarvning	
	2 minuters promenad	2 minuters promenad		2 minuters promenad	8		5 minuters uppvärmning	5 minuters uppvärmning
	1,5 minuters jogging	1,5 minuters jogging		1,5 minuters löpning			25 minuters jogging	25 minuters jogging
	2 minuters promenad	2 minuters promenad		2 minuters promenad			5 minuters nedvarvning	5 minuters nedvarvning
	1,5 minuters jogging	1,5 minuters jogging	1,5 minuters löpning	5 minuters nedvarvning			5 minuters nedvarvning	
	2 minuters promenad	2 minuters promenad	2 minuters promenad	9			5 minuters uppvärmning	5 minuters uppvärmning
	1,5 minuters jogging	1,5 minuters jogging	1,5 minuters löpning				30 minuters jogging	30 minuters jogging
	2 minuters promenad	2 minuters promenad	2 minuters promenad				5 minuters nedvarvning	5 minuters nedvarvning
	1,5 minuters jogging	1,5 minuters jogging	1,5 minuters löpning				5 minuters nedvarvning	5 minuters nedvarvning
	2 minuters promenad	2 minuters promenad	2 minuters promenad				Uppvärmnings- och nedvarvningshastighet 1,0 mph eller 75 % av gånghastigheten, beroende på vilket som är högst	
5 minuters nedvarvning	5 minuters nedvarvning	5 minuters nedvarvning						
3	5 minuters uppvärmning	5 minuters uppvärmning	5 minuters uppvärmning			9	5 minuters uppvärmning	5 minuters uppvärmning
	1,5 minuters jogging	1,5 minuters jogging	1,5 minuters jogging				30 minuters jogging	30 minuters jogging
	1,5 minuters promenad	1,5 minuters promenad	1,5 minuters promenad				5 minuters nedvarvning	5 minuters nedvarvning
	3 minuters jogging	3 minuters jogging	3 minuters jogging				Uppvärmnings- och nedvarvningshastighet 1,0 mph eller 75 % av gånghastigheten, beroende på vilket som är högst	
	3 minuters promenad	3 minuters promenad	3 minuters promenad					
	1,5 minuters jogging	1,5 minuters jogging	1,5 minuters löpning					
	1,5 minuters promenad	1,5 minuters promenad	1,5 minuters promenad					
	3 minuters jogging	3 minuters jogging	3 minuters jogging					
	3 minuters promenad	3 minuters promenad	3 minuters promenad					
	5 minuters nedvarvning	5 minuters nedvarvning	5 minuters nedvarvning					

Uppvärmnings- och nedvarvningshastighet 1,0 mph eller 75 % av gånghastigheten, beroende på vilket som är

högst



ANPASSAD: Du kan skapa och återanvända ett komplett träningspass genom att kombinera en specifik hastighet, lutning och tid eller distans. Avancerad personlig programmering. Detta är ett tids- eller distansbaserat målprogram.



ANPASSAD PULS: Med detta program kan du ställa in din puls för en specifik tidsperiod. Programmet justerar lutningen för att hålla din puls inom målintervallet. Skapa flera pulsmål under programmet för att uppnå dina mål för hjärt- och kärhälsa. Den totala programtiden inkluderar en 4-minuters uppvärmning och en 4-minuters nedvarvning. De anpassade hjärtfrekvenser du väljer kommer att upprepas efter uppvärmningen fram till 4 minuter före slutet av den totala tiden.



SPRINT 8: Ett tidsbaserat program där du kan välja nivå. Efter uppvärmningen ger programmet dig 30 sekunder med hög hastighet och intensitet, varvat med 90 sekunder med lägre återhämtningshastighet. Att öka nivåerna hjälper dig att hålla din kaloriförbrukning hög och öka din totala löphastighet.

Hastighetsförändringarna och segmenten upprepas var 90:e och 30:e sekund.

	Time	180															150		
	Warm	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	30	90	Cool Down	
Level 1	Speed	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.2	1.5	3.2
	Incline	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3
Level 2	Speed	1.5	3.7	1.5	3.7	1.5	4	1.5	4	1.5	4.2	1.5	4.2	1.5	4.2	1.5	4.2	1.5	4.2
	Incline	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3
Level 3	Speed	1.5	4.2	1.5	4.2	1.5	4.4	1.5	4.4	1.5	4.4	1.5	4.4	1.5	4.4	1.5	4.4	1.5	4.4
	Incline	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3
Level 4	Speed	1.5	4.6	1.5	4.6	1.5	4.8	1.5	4.8	1.5	5	1.5	5	1.5	5	1.5	5	1.5	5
	Incline	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3
Level 5	Speed	1.5	4.9	1.5	4.9	1.5	5.1	1.5	5.1	1.5	5.3	1.5	5.3	1.5	5.3	1.5	5.3	1.5	5.3
	Incline	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3	0	3
Level 6	Speed	2	5	2	5	2	5.2	2	5.2	2	5.5	2	5.5	2	5.5	2	5.5	2	5.5
	Incline	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4
Level 7	Speed	2	5.3	2	5.3	2	5.5	2	5.5	2	5.8	2	5.8	2	5.8	2	5.8	2	5.8
	Incline	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4
Level 8	Speed	2	5.8	2	5.8	2	6	2	6	2	6.3	2	6.3	2	6.3	2	6.3	2	6.3
	Incline	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4
Level 9	Speed	2	6	2	6	2	6.3	2	6.3	2	6.5	2	6.5	2	6.5	2	6.5	2	6.5
	Incline	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4
Level 10	Speed	2	6.5	2	6.5	2	6.7	2	6.7	2	7	2	7	2	7	2	7	2	7
	Incline	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4	0	4
Level 11	Speed	2.5	7	2.5	7	2.5	7.2	2.5	7.2	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.5
	Incline	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5
Level 12	Speed	2.5	7.5	2.5	7.5	2.5	7.7	2.5	7.7	2.5	8	2.5	8	2.5	8	2.5	8	2.5	8
	Incline	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5
Level 13	Speed	2.5	8	2.5	8	2.5	8.2	2.5	8.2	2.5	8.5	2.5	8.5	2.5	8.5	2.5	8.5	2.5	8.5
	Incline	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5
Level 14	Speed	2.5	8.5	2.5	8.5	2.5	8.7	2.5	8.7	2.5	9	2.5	9	2.5	9	2.5	9	2.5	9
	Incline	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5
Level 15	Speed	2.5	9	2.5	9	2.5	9.2	2.5	9.2	2.5	9.5	2.5	9.5	2.5	9.5	2.5	9.5	2.5	9.5
	Incline	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5	0	5
Level 16	Speed	3	9.5	3	9.5	3	9.7	3	9.7	3	10	3	10	3	10	3	10	3	10
	Incline	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6
Level 17	Speed	3	10	3	10	3	10.2	3	10.2	3	10.5	3	10.5	3	10.5	3	10.5	3	10.5
	Incline	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6
Level 18	Speed	3	10.5	3	10.5	3	10.7	3	10.7	3	11	3	11	3	11	3	11	3	11
	Incline	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6	1	6
Level 19	Speed	3	11	3	11	3	11.2	3	11.2	3	11.5	3	11.5	3	11.5	3	11.5	3	11.5
	Incline	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6
Level 20	Speed	6	11.5	6	11.5	6	11.7	6	11.7	6	12	6	12	6	12	6	12	6	12
	Incline	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6

ÅTERSTÄLLA KONSOLEN

Håll STOP-knappen intryckt i 3 sekunder.

AVSLUTA TRÄNINGEN

När träningen är klar avger enheten ett pip. Dina träningsdata visas på konsolen i 60 sekunder, varefter de återställs.

BLUETOOTH-HJÄRTFREKVENSOVERVAKNING

Denna enhet är utrustad med flerkanalig Bluetooth-anslutning, vilket gör att du kan ansluta kompatibla Bluetooth-pulsmätare trådlöst. Du måste se till att din trådlösa pulsmätare är kompatibel med Bluetooth 4.0 och att den också är "öppen" för datadelning. Icke-öppna eller "stängda" enheter delar vanligtvis bara data med sina egna applikationer. Denna enhet kräver en "öppen" enhet för att kunna ta emot data från enheten. Du kan behöva kontrollera enhetens användarhandbok eller kontakta tillverkaren för att se om enheten är "öppen".

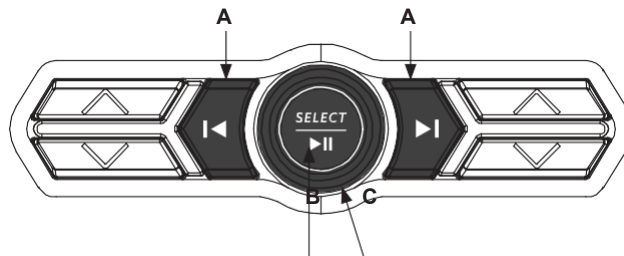
Para ihop pulsmätaren och konsolen: se till att pulsmätaren är påslagen och, om nödvändigt, håll Bluetooth-knappen intryckt för att konsolen ska kunna ansluta till pulsmätaren. LED-lampan tänds när pulsmätaren är ansluten. Hjärtfrekvensen kan visas i HR-fönstret först efter 30 sekunder. Du kan koppla bort pulsmätaren genom att trycka på Bluetooth-knappen tills LED-lampan slocknar. Alternativt kan du också koppla bort pulsmätaren genom att stänga av enheten eller koppla ur den. Pulsmätaren måste anslutas igen före varje användning.

ANVÄNDA MUSIKENHETEN

Enheten har Bluetooth-högtalare. Bluetooth-kompatibla enheter kan spela musik trådlöst från enheten till högtalarna. Du kan också ansluta din musikenhet med en ljudkabel och spela musik via högtalarna. Instruktioner för båda typerna av ljudanslutning beskrivs nedan.

LJUDKONTROLLER PÅ KONSOLEN

- A) **MEDIA SKIP-KNAPPAR:** Används för att hoppa till föregående eller nästa spår
- B) **VÄLJ/SPELA/PAUS-HJUL:** Används för att göra val eller spela/pausa media.
- C) **TRÄNINGSKONTROLLKNAPP:** Justerar högtalarvolymen under träningen. Se till att enhetens volym är påslagen.



ANSLUTNING VIA BLUETOOTH 4.0

- 1) Se till att din musikenhet är kompatibel med Bluetooth 4.0
- 2) Gå till Bluetooth-inställningarna på din musikenhet och sök efter enheter.
- 3) Hitta listan över Bluetooth-enheter på din musikenhet. Välj enhetens modellnamn från listan. Vänta tills musikenheten har parkopplats med enheten.
- 4) Du vet att parkopplingen har lyckats när din musikenhet visar modellnamnet på enheten som en parkopplad enhet.



ANSLUT DIN APPLE WATCH TILL ETT LÖPBAN

- 1) Se till att din klocka är inställd på att känna igen gymutrustning – öppna appen Inställningar på din Apple Watch, tryck på Träning och aktivera sedan "Känn igen gymutrustning".
- 2) Håll din Apple Watch över konsolens ikon för "((●))" i cirka 5 sekunder. (OBS: Klockans urtavla måste vara vänd mot ikonen för "((●))" för att anslutningen ska kunna upprättas). Vänta tills du hör ett pip från konsolen och lampan för Bluetooth CONNECTED tänds. Du kan också känna att din Apple Watch vibrerar. Från din klocka.
- 3) Välj en av träningstyperna på din Apple Watch.
- 4) Vänta tills din Apple Watch visar "Start Treadmill".
- 5) Välj en användare på löpbandet och ställ in programmet, eller tryck bara på START.

TRÄNA MED FITNESS+ MED DIN APPLE WATCH OCH LÖPBAND

- 1) Öppna Fitness+-appen på din enhet och välj ett löpbandsträning.
- 2) Välj löpning eller promenad från Fitness+-träningen.
- 3) Håll din Apple Watch över "((●))" i cirka 5 sekunder. (OBS: Klockans urtavla måste vara vänd mot "((●))" för att anslutningen ska fungera. Vänta tills du hör en signal och Bluetooth CONNECTED-lampan på konsolen tänds. Du kan också känna att Apple Watch vibrerar med haptisk feedback.
- 4) Tryck på OK på din Apple Watch.
- 5) Tryck på START-knappen på löpbandet för att börja träningen.

ANSLUT DIN SAMSUNG GALAXY WATCH TILL LÖPAND BÄNDET

- 1) Se till att din Samsung Galaxy Watch är inställd på att känna igen gymmet – öppna appen Inställningar på din Galaxy Watch, tryck på Anslutningar, tryck på NFC och tryck sedan på NFC-knappen för att aktivera NFC.
- 2) Håll din Galaxy Watch över "((●))" i cirka 5 sekunder. (OBS: Klockans urtavla måste vara vänd mot "((●))" för att anslutningen ska kunna upprättas). Vänta tills du hör ett pip och Bluetooth-lampan CONNECTED på konsolen tänds. Du kan också känna en vibration på din Galaxy Watch genom haptisk feedback. Texten "Dags att komma igång!" visas på din Galaxy Watch.
 - Du kan behöva godkänna villkoren för Galaxy Watch innan du ser meddelandet "Dags att komma igång!".
- 3) Välj en användare på löpbandet och ställ in programmet, eller tryck bara på START.





UNDERHÅLL OCH FELSÖKNING

I det här avsnittet beskrivs hur du underhåller ditt löpband på rätt sätt.



UNDERHÅLL

Förebyggande underhåll är viktigt för att utrustningen ska fungera smidigt och för att minimera användarens ansvar. Utrustningen bör inspekteras regelbundet. Defekta delar bör bytas ut omedelbart. Utrustning som inte fungerar korrekt bör tas ur bruk tills den har reparerats. Se till att alla personer som gör justeringar eller utför underhålls- eller reparationsarbete är kvalificerade för detta.

VARNING

Löpbandet stängs av genom att dra ut nätsladden ur vägguttaget.

UNDERHÅLLSSCHEMA



ÅTGÄRD	UPPREPA
<p>Rengör och kontrollera löpbandet:</p> <ul style="list-style-type: none">• Stäng av löpbandet med ON/OFF-knappen och dra sedan ut strömsladden ur vägguttaget.• Torka av löpbandet, basen, motorkåpan och konsolhuset med en fuktig trasa. Använd aldrig lösningsmedel, eftersom de kan skada löpbandet.• Kontrollera strömsladden. Om strömsladden är skadad, kontakta kundsupport på numret som anges på baksidan av användarhandboken.• Se till att strömsladden inte ligger under löpbandet eller på någon annan plats där den kan klämmas eller slitas sönder under förvaring eller användning.• Kontrollera löpbandets spänning och inriktning. Se till att löpbandets rem inte skadar andra delar av löpbandet på grund av felaktig inriktning.• Om någon etikett är skadad eller oläslig, kontakta kundsupport på numret på baksidan av användarhandboken och begär en ny etikett.	DAGLIGT
<p>Rengör området under löpbandet:</p> <ul style="list-style-type: none">• Stäng av löpbandet med ON/OFF-knappen och dra sedan ut strömsladden ur vägguttaget.• Vänd löpbandet upprätt och se till att låset är ordentligt fastsatt.• Flytta löpbandet.• Torka bort eller dammsug bort dammpartiklar eller andra föremål som samlats under löpbandet.• Ställ tillbaka löpbandet i sitt tidigare läge.	VECKA
<p>VIKTIGT!</p> <ul style="list-style-type: none">• Stäng av löpbandet med ON/OFF-knappen och dra sedan ut strömsladden ur vägguttaget. Vänta i 60 sekunder.• Kontrollera att alla monteringsbultar på enheten är ordentligt ådragna.• Ta bort motorkåpan. Vänta tills ALLA displayer slocknar.• Rengör motorn och det nedre däckområdet för att ta bort eventuella ludd- eller dammpartiklar som kan ha samlats. Om detta inte görs kan det leda till för tidigt fel på viktiga elektriska komponenter.• Torka av löpbandet med en fuktig trasa. Dammsug bort eventuella svarta/vita partiklar som har samlats runt enheten. Dessa partiklar kan samlas som ett resultat av normal användning av löpbandet.• Om ditt löpband har luftfjädrar som ger lyftkraft, smörj det silverfärgade luftfjädrörret med en teflonbaserad spray, som du kan köpa i din lokala järnhandel eller cykelbutik.	MÅNADSVIS

SMÖRJA LÖPBANDET

VAR TREDJE MÅNAD ELLER VAR 150:E MIL

Löpbandets löpband måste smörjas var tredje månad eller var 150:e mil för att säkerställa optimal prestanda. När löpbandet har registrerat 150 mil visas meddelandet "LUBE" eller "LUBE BELT". Löpbandet fungerar inte medan detta meddelande visas. Löpbandet levereras med en flaska 100 % silikonsmörjmedel, vilket räcker för två smörjningar.

Nödvändiga verktyg:

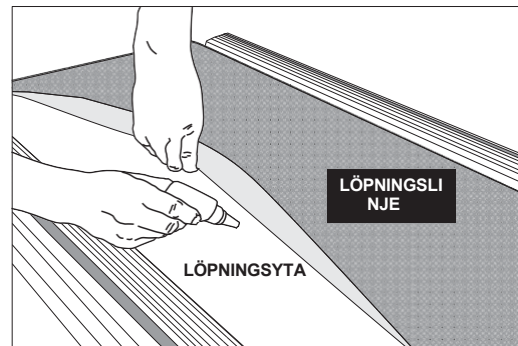
- T-nyckel eller insexnyckel
- 100 % silikonolja

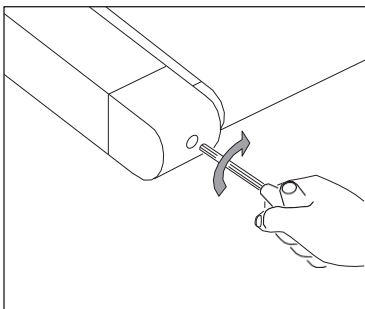
FÖRFARANDE:

1. Stäng av löpbandet med strömbrytaren och dra ut nätsladden ur vägguttaget.
2. Lossa de bakre rullbultarna med en T-nyckel eller insexnyckel genom att vrida dem 10–15 varv moturs. Detta bör lossa remmen tillräckligt för att du ska kunna lyfta den.
3. Lyft bandet så långt som möjligt och spraya silikonolja i ett sicksackmönster över hela ytan på löpbandet. Använd halva flaskan med silikonsmörjmedel. Applicera inte silikonolja på löpbandet. Sänk löpbandet och dra sedan åt båda bakre rullbultarna medurs lika mycket som de lossades.
4. Efter att du har applicerat smörjmedlet, anslut strömsladden till eluttaget och sätt i säkerhetsnyckeln. Återställ meddelandet Lube Belt genom att först trycka på SPEED UP-knappen och sedan på STOP-knappen och hålla båda knapparna intryckta i 5–7 sekunder.
5. Gå bort från maskinen och tryck på START-knappen. Låt bandet gå i 3 mph i 3 minuter så att silikonet börjar spridas. Gå sedan på maskinen i en bekväm hastighet i 3 minuter så att silikonet sprids helt och så att du kan kontrollera bandets spänning och inriktning.
6. När remmen är centrerad och spänd, stoppa remmen. Torka bort överflödiga olja från sidorna med en fuktig trasa.

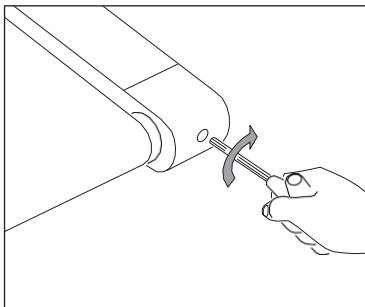
Tryck på valfri knapp för att stänga av smörjningsvarningen tills nästa träningspass. Obs! På vissa äldre modeller kan du behöva hålla stoppknappen intryckt i 5 sekunder för att stänga av meddelandet i 5 miles.

Kontakta kundsupport om du har frågor om användning av smörjmedel på ditt löpband.





SPÄNN VÄNSTER SIDA AV RULLEN



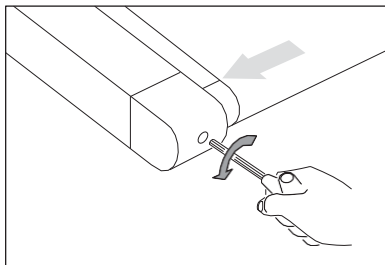
DRAG ÅT RÄVA SIDAN AV RULLEN

DRAG ÅT LÖPDKYTET

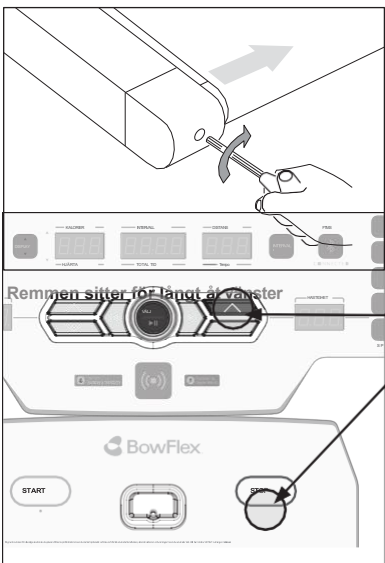
VARNING

Löpbandet får INTE röra sig under åtdragningen. Om löpbandet dras åt för hårt kan det orsaka överdriven slitage på löpbandet och dess delar. Dra aldrig åt bandet för hårt.

Om du känner att löpbandet glider när du springer på det måste löpbandet dras åt. I de flesta fall har bandet sträckts ut på grund av användning, vilket gör att det glider. Detta är en normal och vanlig justering. Stäng av löpbandet och dra åt båda bakre rullbultarna med den medföljande insexnyckeln genom att vrida dem $\frac{1}{4}$ varv åt höger (medurs) enligt bilden. Starta löpbandet och kontrollera om det glider. Upprepa vid behov, men vrid aldrig rullbultarna mer än $\frac{1}{4}$ varv åt gången. Remmen är korrekt spänd när det inte finns något glidande.



Bandet är för långt åt höger



CENTRERA LÖPBANDET

VARNING

Kör inte bandet i hastigheter över 1 mph under centreringen. Håll alltid fingrar, hår och kläder borta från bandet.

Om löpbandet är för långt åt höger: Använd den medföljande insexnyckeln och, med löpbandet igång på 1 mph, vrid den VÄNSTRA justeringsskruven $\frac{1}{4}$ varv moturs och vänta tills bandet justerar sig själv. Upprepa vid behov tills bandet förblir centrerat under drift.

Om löpbandet är för långt åt vänster: Använd den medföljande insexnyckeln och vrid den VÄNSTRA justeringsskruven $\frac{1}{4}$ varv medurs medan löpbandet körs i 1 mph och vänta tills bandet justerar sig själv. Upprepa vid behov tills bandet förblir centrerat under användning.

- Om du märker att bandet glider eftersom det är för löst, centrera det och dra åt det vid behov.
- Du kommer lättare åt justeringsskruven genom att ta bort ändkåporna.

ÅTERSTÄLLA SMÖRJNINGSALARMET

Löpbandet blinkar med en påminnelse om att "SMÖRJA BÄLTET" var 150:e mil. När du har smort bältet återställer du varningen genom att trycka på knapparna STOP och SPEED UP i 3–5 sekunder.

FELSÖKNING

ALLMÄNNA FRÅGOR OM PRODUKTEN

ÄR LJUDET FRÅN LÖPBANDET NORMALT?

Alla löpband avger ett visst ljud på grund av att bandet löper över rullarna, särskilt nya löpband. Detta ljud minskar med tiden, men försvinner kanske inte helt. Med tiden kommer bandet att sträckas ut, vilket gör att det löper smidigare över rullarna.

VARFÖR ÄR LÖPANDEMATTA JAG KÖPT MER LJUDSTARK ÄN MODELLERNA I BUTIKEN?

Alla fitnessprodukter verkar tystare i stora butiksutställningar eftersom det vanligtvis finns mer bakgrundsljud än hemma. Dessutom ger betonggolv täckta med mattor mindre eko än trägolv. Ibland kan en tjock gummimatta hjälpa till att minska ekot från golvet. Om fitnessprodukten placeras nära en vägg kommer det att bli mer reflekterat ljud.

NÄR BÖR JAG OROAR MIG FÖR LJUDET?

Så länge ljuden från löpbandet inte är högre än normalt samtal anses de vara normalt buller.

IDENTIFIERA GRUNDLÄGGANDE PROBLEM

PROBLEM: Konsolen startar inte.

LÖSNING: Kontrollera följande: Tänds den röda lampan på ON/OFF-knappen?

OBS: Vissa löpband har ingen upplyst knapp. Om så är fallet, fortsätt med ja/nej-lösningarna nedan. Om ja:

- Stäng av strömmen, dra ur nätsladden och vänta i 60 sekunder. Ta bort motorkåpan. Vänta tills alla röda lysdioder på motorkontrollkortet har slocknat innan du fortsätter. Kontrollera sedan att inga av kablarna som är anslutna till det nedre kortet är lösa eller fränkopplade.
- Kontrollera noga att alla anslutningar sitter ordentligt, särskilt konsolkabeln. Koppla bort och anslut konsolkabeln igen för att kontrollera.
- Se till att konsolkabeln inte är klämd eller skadad på något sätt.
- Anslut löpbandet till ett eluttag, slå på strömmen och kontrollera om lysdioderna på motorkontrollkortet lyser. Om inte:
- Kontrollera att det eluttag som enheten är ansluten till fungerar. Kontrollera att strömbrytaren inte har löst ut, att enheten är ansluten till en 15-ampers krets, att den inte är ansluten till ett GFCI-uttag och att den inte är ansluten till en förlängningsladd eller överspänningsskydd.
- Se till att strömsladden inte är klämd eller skadad och att den är korrekt ansluten till eluttaget OCH enheten.
- Kontrollera att strömbrytaren är i läge ON.



PROBLEM: Konsolen visar SAFETY KEY OFF (SÄKERHETSKNYCKEL AV) eller endast streck.

LÖSNING: Kontrollera följande:

- Se till att säkerhetsnyckeln är korrekt isatt.
- Om du använder en magnetnyckel, kontrollera att nyckeln är magnetiserad.

FÖR LÖPANDEMATTOR MED HÖGTALARE

PROBLEM: Det kommer inget ljud från högtalarna.

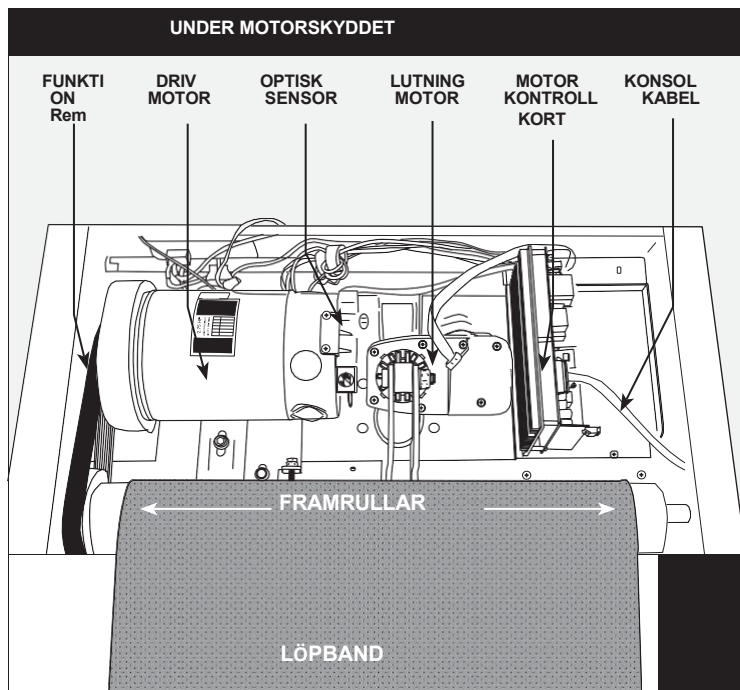
LÖSNING: Kontrollera följande:

- Se till att volymen på ljudenheten är uppskruvad.
- Se till att rätt enhet är ansluten via Bluetooth.

PROBLEM: Bältet rör sig inte eller rör sig bara kort, men konsolen fungerar.

LÖSNING: Kontrollera följande:

- Se till att du följer rekommendationerna och strömförsörjningsinstruktionerna i denna ANVÄNDARMANUAL. Maskinen måste anslutas till en separat 15-ampers krets, inte ett GFCI-skyddat uttag. Anslut inte maskinen till ett uttag med överspänningsskydd eller förlängningssladd.
- Kontrollera om bandet rör sig. Om det rör sig, notera hur långt eller hur länge det rör sig innan det stannar.
- Försök att röra bandet för hand. Om det inte rör sig kan drivremmen ha lossnat eller motorlagren kan ha fastnat.
- Stäng av löpbandet och koppla ur det. Ta bort plastkåpan på framsidan av maskinen genom att skruva loss skruvarna. Kontrollera att remmen är korrekt inriktad.
- Med kåpan fortfarande av, kontrollera anslutningarna av ledningar och kablar, eftersom de kan ha lossnat eller kopplats bort under transport eller montering. Se till att anslutningarna är säkra och att ledningarna inte är vikta, skadade, bortkopplade eller brända.





PROBLEM: Lutningen rör sig inte, sänks inte eller verkar inte vara på rätt nivå.

LÖSNING: Kontrollera följande:

- Se till att du följer rekommendationerna och strömkraven i denna handbok. Enheten måste anslutas till en separat 16-ampers krets, inte ett GFCI-utrustat uttag. Anslut inte enheten till ett uttag, överspänningsskydd eller förlängningssladd.
- Kontrollera att konsoldisplayen visar en förändring när höjdnapparna trycks in.
- Stäng av löpbandet och koppla bort det från eluttaget. Kontrollera att konsolens kabelanslutningar på ovansidan är ordentligt fastsatta. Se till att alla flerfärgade kablar är ordentligt anslutna till kabelsystemet.
- Ta bort plastkåpan på motorn på maskinens framsida genom att skruva loss skruvarna. Kontrollera anslutningarna på ledningarna och kablarna, eftersom de kan ha lossnat eller kopplats bort under transport eller montering. Se till att anslutningarna sitter ordentligt och att kablarna inte är böjda, skadade, urkopplade eller brända.

PROBLEM: Löpbandets strömbrytare löser ut under träningen.

LÖSNING: Kontrollera följande:

- Se till att löpbandet är anslutet till en separat 16-ampers krets.
- Se till att enheten inte är ansluten till en förlängningssladd eller överspänningsskydd.
- Se till att enheten inte är ansluten till ett GFCI-utrustat uttag eller en krets med ett GFCI-utrustat uttag.

PROBLEM: Löpbandet håller sig inte centrerat under träningen.

LÖSNING: Kontrollera följande:

- Se till att löpbandet står på en plan yta.
- Se till att löpbandet är korrekt spänt och centrerat (se SPÄNNING OCH CENTRERING AV LÖPANDET för detaljerade instruktioner).

PROBLEM: Löphastigheten verkar felaktig.

LÖSNING:

- Stäng av löpbandet och koppla bort det från eluttaget.
- Ta bort skruvarna från motorkåpan med en stjärnskruvmejsel.
- Se till att den optiska sensorn är ansluten till motorns styrkort.
- Kontrollera om hastighetssensorns kabel/anslutning har synliga skador.

FELSÖKNING AV PULSMÄTARE (ENDAST GRIP-PULSE)

Kontrollera din träningsmiljö för störningskällor, såsom lysrör, datorer, underjordiska stängsel, hemlarmsystem eller utrustning som innehåller stora motorer. Dessa kan orsaka felaktiga pulsmätningar.

Felaktiga mätningar kan uppstå i följande situationer:

- Om du håller för hårt i pulsmätarens handtag. Försök att hålla ett måttligt tryck när du håller i pulsmätarens handtag.
- Konstant rörelse och vibrationer orsakade av att du håller i pulsmätarens handtag kontinuerligt under träningen. Om du får felaktiga pulsmätningar, försök att hålla i handtagen endast så länge som nödvändigt för att övervaka din puls.
- När du andas tungt under träningen.
- När dina händer är begränsade av en ring.
- När dina händer är torra eller kalla. Försök att fukta handflatorna genom att gnugga dem mot varandra för att värma upp dem.
- Alla med svår arytmi.
- Alla som har åderförkalkning eller perifera cirkulationsstörningar.
- Alla som har särskilt tjock hud på handflatorna.

BEHÖVER DU HJÄLP?

Om detta avsnitt om felsökning inte löser problemet, sluta använda enheten och stäng av den.



Kontakta kundsupport på det telefonnummer som anges på baksidan av användarhandboken.

När du ringer kan du bli ombedd att uppges följande information. Ha denna information till hands:

- Modellnamn
- Serienummer
- Köpbevis

Några vanliga felsökningsfrågor som du kan få är:

- Hur länge har detta problem pågått?
- Uppstår problemet varje gång du använder produkten? Uppstår det för alla användare?
- Om du hör ett ljud, kommer det från framsidan eller baksidan? Vad är det för slags ljud (skramlande, gnisslande, gnällande, surrande osv.)?
- Har maskinen servats enligt SERVICE-programmet?

Genom att svara på dessa och andra frågor kan teknikerna skicka rätt reservdelar och nödvändigt underhåll för att få din löpband igång igen!

Garantiinformation

Importören av denna enhet garanterar att endast högkvalitativa material har använts vid tillverkningen. Garantin gäller under förutsättning att installationen har utförts i enlighet med denna manual.

Felaktig användning, felaktig transport eller felaktig installation av enheten kan göra garantin ogiltig. Garantin täcker följande delar: Ram, transmission, motor, elektronik och konsol. Garantin täcker inte Importör Gymstick International Oy:

- yttre skador
- användning av icke auktoriserade servicepartner
- felaktig hantering av enheten
- problem orsakade av att instruktionerna inte följts Slitna delar omfattas inte av garantin.

Garantiservice

Gymstick International Oy:s servicenätverk ansvarar för service av enheten.

För garantiservice ska du först kontakta enhetens säljare, som kommer att skicka in en officiell garantiserviceförfrågan. Följande information måste lämnas för garantiservice:

- Dina kontaktuppgifter
- Ordernummer eller kvitto
- Enhetens fysiska plats (adress)
- Uppgifter om enheten (märke och modell)
- Enhetens serienummer
- Skriftlig beskrivning av problemet
- Foto eller video av problemet

UNDERHÅLL AV ENHET
huolto@gymstick.com Tel. 010 229 3050

GYMSTICK™

Importör Gymstick International Oy