

Allmänna säkerhetsanvisningar

Stor vikt har lagts på säkerhet när den här träningsmaskinen konstruerades och tillverkades. Trots detta är det mycket viktigt att du strikt följer dessa säkerhetsinstruktioner. Vi tar inget ansvar för olyckor som orsakats pga. att säkerhetsinstruktionerna inte följts.

För din säkerhet och för att undvika olyckor bör du läsa igenom bruksanvisningen noga innan du använder träningsmaskinen för första gången.

- 1) Rådgör med din läkare innan du börjar träna på den här maskinen. Om du tänker träna regelbundet och intensivt är det lämpligt att få din läkares godkännande först. Det gäller särskilt personer med hälsoproblem.
- 2) Vi rekommenderar att handikappade personer endast använder maskinen om en kvalificerad vårdare finns närvarande.
- 3) När du använder träningsmaskinen bör du bära bekväma kläder och helst träningsskor eller aerobicsskor. Undvik att bära lösa kläder som kan fastna i maskinens rörliga delar.
- 4) Sluta omedelbart motionera om du känner dig dålig eller känner smärta i leder eller muskler. Var särskilt uppmärksam på hur din kropp reagerar på träningsprogrammet. Yrsel är ett tecken på att du tränar för intensivt på maskinen. Vid första tecken på yrsel bör du lägga dig ned på marken tills du känner dig bättre.
- 5) Se till att inga barn är i närheten när du tränar på maskinen. Dessutom bör maskinen förvaras på ett ställe där inga barn eller husdjur kan komma åt den.
- 6) Se till att bara en person i taget använder träningsmaskinen.
- 7) Kontrollera att alla skruvar, bultar och muttrar är korrekt monterade och ordentligt åtdragna efter att träningsmaskinen monterats ihop enligt manualen. Använd endast tillbehör som rekommenderats och/eller levererats av importören.
- 8) Använd inte en maskin som är skadad eller inte fungerar.
- 9) Placera alltid maskinen på ett jämt, rent och stadigt underlag. Använd aldrig träningsmaskinen i närheten av vatten och se till att det inte finns spetsiga föremål i närheten av den. Vid behov placeras en skyddande matta (medföljer ej) under maskinen för att skydda golvet. Ett område på minst 0,5 m runt maskinen ska hållas fritt av säkerhetsskäl.
- 10) Se till att hålla armar och ben borta från rörliga delar. Lägg inte saker i maskinens öppningar.
- 11) Använd endast maskinen enligt beskrivningarna i denna manual. Använd endast tillbehör som rekommenderats av tillverkaren.
- 12) Om elkabeln är skadad måste den ersättas av tillverkaren, en servicerepresentant, eller en liknande kvalificerad person för att undvika fara.

Särskilda försiktighetsåtgärder

●Eluttag:

- Välj ett ställe nära ett eluttag när du placerar löpbandet.
- Anslut alltid löpbandet till ett jordat uttag där ingen annan utrustning är ansluten. Användning av skarvsladdar rekommenderas inte.
- Felaktig jordning av maskinen kan leda till risk för elstötar. Be en behörig elektriker kontrollera uttaget om du inte kan avgöra om maskinen är rätt jordad. Ändra inte kontakten som medföljer maskinen om den inte passar i uttaget. Be en behörig elektriker installera ett lämpligt uttag.
- Plötsliga variationer i spänning kan allvarligt skada löpbandet. Väderomslag eller att slå på och av annan utrustning kan orsaka spänningstoppar, överspänning eller störspänningar. För att minska risken för skador på löpbandet bör det utrustas med ett överspänningsskydd (ingår ej).
- Håll elkabeln borta från löpmattan. Dra inte elkabeln under löpbandet. Använd inte löpbandet med en skadad eller utsliten elkabel.
- Drag ur elkabeln före rengöring eller underhåll. Underhåll bör endast skötas av en behörig servicetekniker, om inget annat anges av tillverkaren. Om dessa instruktioner ignoreras upphör garantin omedelbart att gälla.
- Inspektera löpbandet före varje användning för att försäkra dig om att alla delar fungerar.
- Använd inte löpbandet utomhus, i ett garage eller under någon form av tygtak. Utsätt inte löpbandet för hög luftfuktighet eller direkt solljus.
- Lämna aldrig löpbandet utan uppsikt.

Se till att löpmattan alltid är spänd. Starta löpmattan innan du går upp på den.

Montering

- Innan du börjar montera denna träningsmaskin, läs noga igenom monteringsstegen på sida 8. Vi rekommenderar även att du tittar på monteringsbilden före montering.
- Avlägsna allt emballage och lägg delarna på en fri yta. Du får då en bra överblick och en monteringen går enklare.
- Tänk på att det alltid finns en skaderisk vid när du använder verktyg och utför tekniska arbeten. Var försiktig när maskinen monteras.
- Se till att du har en riskfri miljö och t.ex. inte låter verktyg ligga framme. Gör dig av med emballaget så att inte fara uppstår. Folie/plastpåsar kan orsaka att barn kvävs!
- Tag god tid på dig när du studerar ritningarna och montera sedan maskinen enligt bilderna.
- Maskinen måste monteras noggrant av en vuxen person. Vid behov kan du be om hjälp från en tekniskt kunnig person.

Uppackning och montering

WARNING: Var mycket försiktig när du monterar detta löpband. Underlåtenhet kan orsaka skador.

OBS! Varje steg i monteringsinstruktionerna beskriver hur du ska göra. Läs och sätt dig noga in i alla instruktioner innan du monterar crosstrainern.

PACKA UPP OCH KONTROLLERA INNEHÅLLET I LÅDAN:

- Lyft upp och avlägsna lådan runt löpbandet.
- Kontrollera att följande delar finns med. Kontakta återförsäljaren om någon del skulle saknas.



Skärm



Huvudram



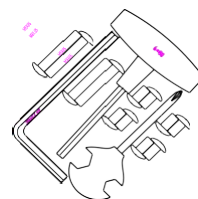
Säkerhetsnyckel



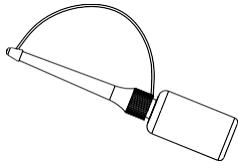
Stående stolpe (V)
(H)



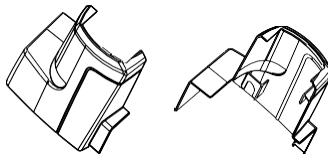
Stående stolpe
(H)



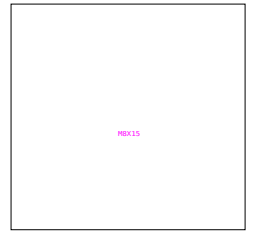
Vektygssats



Silikon

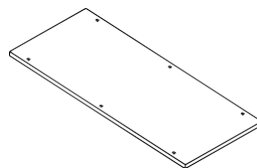
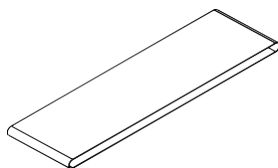
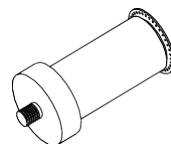
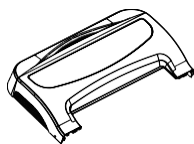


Fotskydd



Bruksanvisning

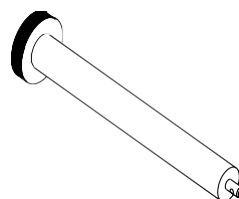
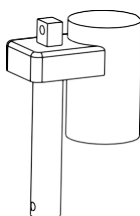
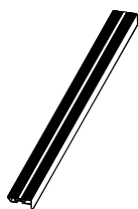
Huvuddelar



Motorbälte

Löpmatta

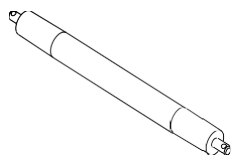
Däck



Sidoskena

Lutningsmotor

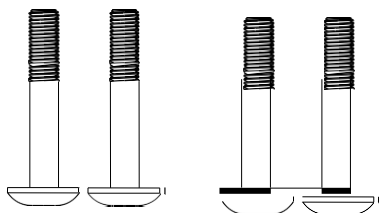
Främre rulle



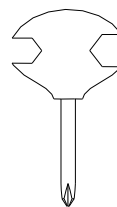
Bakre rulle

Bakre kåpa

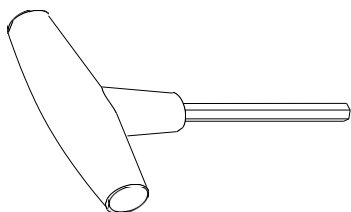
Verktgssats



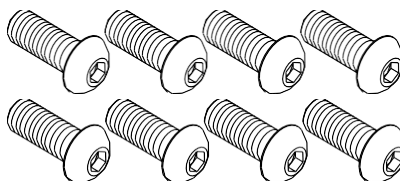
Insexskruvar halvgängade×4 (M8*60*20)



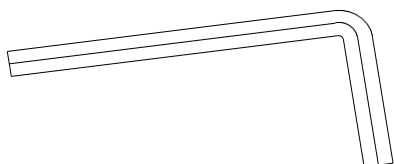
Skiftnyckel



T-formad
insexnyckel

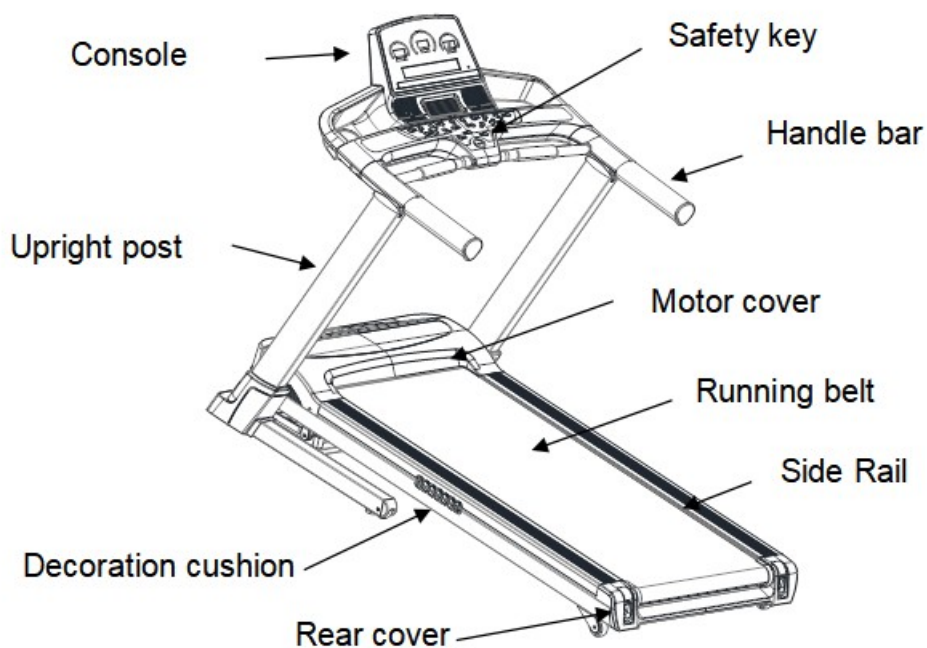


Insexskruvar helgängade×8 (M8*15)

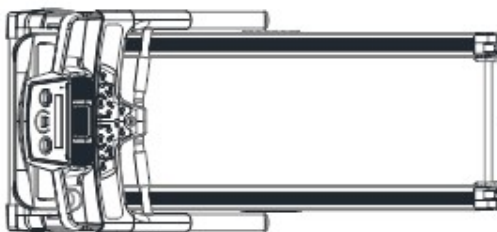
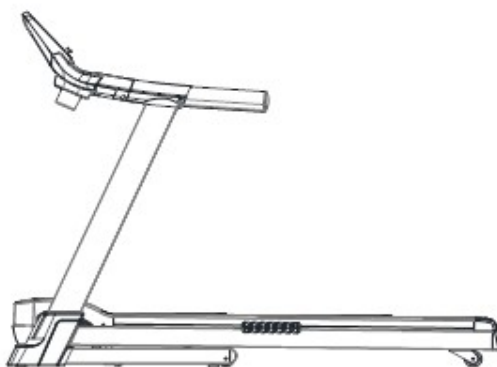


L-formad
insexnyckel

Instruktioner för löpbandet



Teknisk information

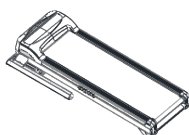


Mått	Utvikt :1 800 x 870 x 1 410
	Vikt: 1 245 x 870 x 1 430
Däck	1 450*500mm
Hastighet	1,0-20,0km/h

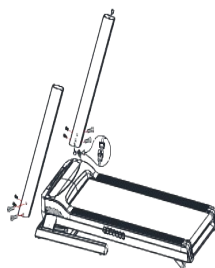
*VI RESERVERAR RÄTTIGHETEN ATT ÄNDRA UPPGIFTERNA UTAN FÖREGÅENDE VARSEL.

MONTERINGSINSTRUKTIONER

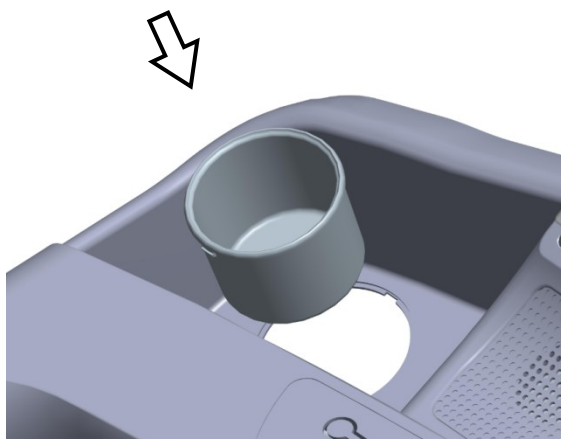
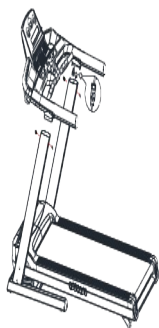
Steg 1: Tag ut maskinen ur lådan och ställ den på ett platt golv. (Som visas i bilden)



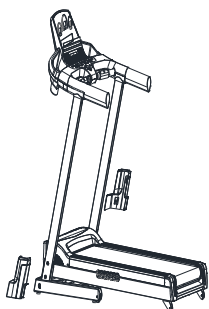
Steg 2: Sätt i stolparna i klämringarna på båda sidorna av ramen (koppla in kommunikationskabeln innan du monterar stolpen). Fäst stolparna med de halvgängade insexskruvarna M8x15 och M8x60 (utan att dra åt dem).



Steg 3: För igenom signalkabeln genom den högra klämringen på panelen (i riktningen som visas på bilden), montera sedan ihop panelen och stolpen med 4 st. halvgängade insexskruvar M8*15. (Drag åt skruvarna). Montera sedan vattenflaskhållaren (enligt bilden)



Steg 4: Fäst skruvarna med hjälp av verktyg och sätt in fotskyddet i styrsidoskenan, avsluta sedan installationen.



STÄLL UPP LÖPBANDET I

DITT HEM

För att göra träningen till en lustbetonad daglig aktivitet bör löpbandet placeras i en bekväm och praktisk miljö. Detta löpband är konstruerat för att använda minimalt med utrymme och att passa väl in i ditt hem.

- Placera inte löpbandet utomhus.
- Placera inte löpbandet nära vatten eller på platser med hög luftfuktighet.
- Kontrollera att elkabeln inte ligger på en plats med mycket trafik.
- Om det finns en matta i rummet ser du till att avståndet mellan mattans fibrer och däckets är tillräckligt stort. Om du är osäker lägger du en skyddande matta under löpbandet.
- Placera löpbandet minst 120 cm från väggar och möbler.
- Se till att det finns en säkerhetsyta på 2x1 m bakom löpbandet så att du lätt kan gå på och av löpbandet utan att bli klämd vid en nödsituation.

Man kan ibland efter lång tids användning se ett fint svart damm under löpbandet. Detta är normalt slitage och betyder INTE att det är något fel på löpbandet. Dammet avlägsnas lätt med en dammsugare. Om du vill undvika att dammet hamnar på golvet eller i en matta, kan du lägga en skyddande matta under löpbandet.

ANVÄND SEPARAT SÄKRINGSGRUPP

Eluttaget bör vara på en separat säkringsgrupp. Det är särskilt viktigt att ingen känslig utrustning, som TV, eller dator är ansluten till samma grupp.

FÖRSIKTIGHET!

Kontrollera att däckets är plant längs golvet. Om däckets placeras på en ojämn yta kan elsystemet ta skada i förtid.

Läs den här bruksanvisningen innan du använder löpbandet.

KOM IGÅNG OCH

KOPPLA IN MASKINEN

Sätt in elkabeln i ett vägguttag med en säkring på 10 Ampere. Ställ denna strömbrytare i läge "ON". Skärmen tänds och en ljudsignal hörs.

SÄKERHETSNYCKEL OCH KLÄMMA

Säkerhetsnyckeln är konstruerad för att bryta strömmen till löpbandet om du skulle ramla. Därför är säkerhetsnyckeln utformad för att omedelbart stoppa löpbandet. Vid höga hastigheter kan det vara obehagligt och lite farligt att stanna helt tvärt. Använd därför säkerhetsnyckeln endast som ett nödstopp. För att helt stanna löpbandet på ett säkert och behagligt sätt bör du använda den röda stoppknappen.

Löpbandet kommer inte att starta om inte säkerhetsnyckeln är ordentligt isatt i hållaren mitt på panelen. Andra änden på säkerhetsnyckeln ska klämmas fast ordentligt i dina kläder så att om du ramlar, dras säkerhetsnyckeln ut ur panelen och löpbandet stoppar omedelbart för att undvika skador. För din egen säkerhet, använd aldrig löpbandet utan att sätta fast säkerhetsnyckeln i dina kläder. Dra i säkerhetsnyckelns klämma för att kontrollera att den inte lossnar från kläderna.

KLIVA PÅ OCH AV LÖPBANDET

Var försiktig när du kliver på och av löpbandet. Försök använda handtagen när du kliver på och av. Stå inte på löpmattan när du förbereder dig för att använda löpbandet. Gränsla löpbandet genom att placera fötterna på varsin sidoskena längs löpbandets däck. Placera inte foten på bandet förrän det har börjat röra sig i en jämn och långsam hastighet.

Håll kroppen och huvudet vända framåt hela tiden under träningspasset. Försök aldrig vända dig om på löpbandet medan det fortfarande är igång. När du har tränat färdigt stoppar du löpbandet genom att trycka på den röda stoppknappen. Vänta tills löpbandet har stannat helt innan du försöker kliva av det.

VARNING!

Använd aldrig löpbandet utan att först fästa säkerhetsnyckelns klämma i kläderna.

LÖPBANDET

VARNING!

För säkerhets skull ska bandets hastighet inte vara högre än 3 km/h när du kliver på det. Återställ lutningen till ett platt (0) läge.

FÄLLA IHOP LÖPBANDET

1. Återställ lutningen till ett platt (0) läge.
2. Dra ut elkabeln ur väggkontakten innan du viker ihop löpbandet
3. Lyft upp däckets tills det är parallellt med stolparna och cylindern låser läget.
4. Försiktigt: kontrollera noga att cylindern låser löpbandet i upprätt läge.

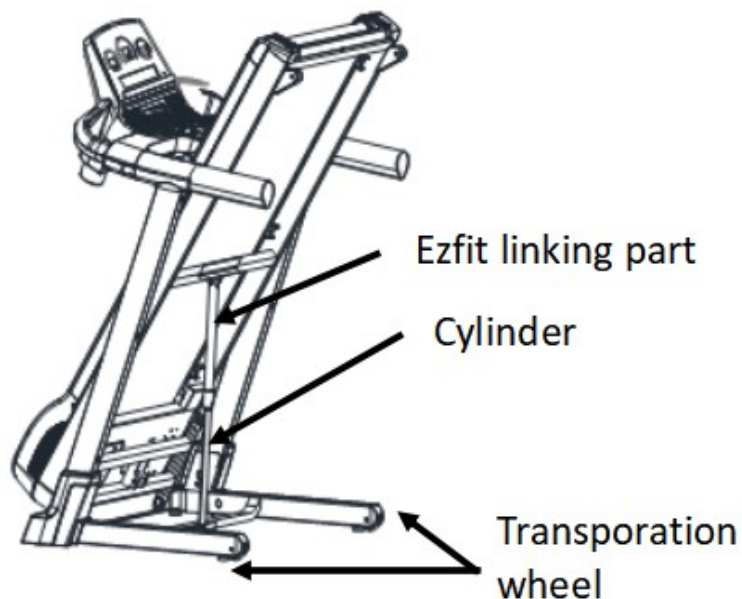
FÄLLA UT LÖPBANDET

1. Sätt en hand på handtaget och tryck däckets framåt med den andra handen.
2. Tryck med ena foten mitt på cylindern för att lossa låsmekanismen.
3. Låt däckets sakta börja sänkas innan du släpper med händerna.

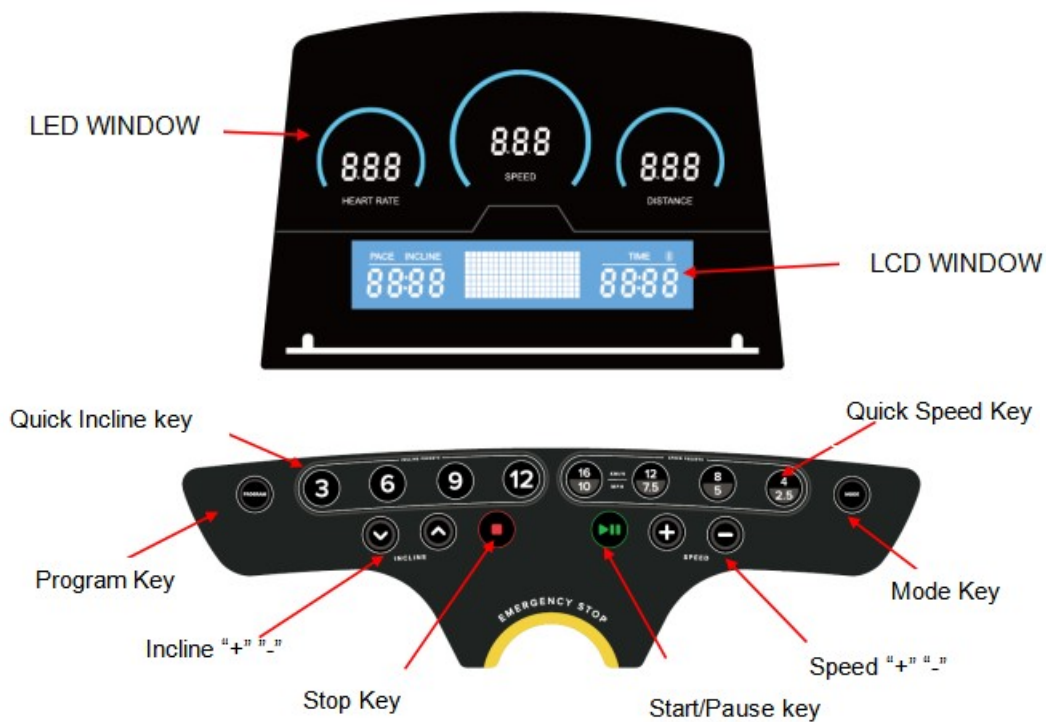
FLYTТА LÖPBANDET

Löpbandet kan flyttas runt i hemmet på ett säkert sätt i hopfällt läge med hjälp av transporthjulen.

Ta ett fast grepp i handtagen med båda händerna, dra löpbandet mot dig och dra eller knuffa sedan löpbandet sakta när hjulen rör vid golvet.



Förklaring av knappar



(I): Fönsterfunktioner:

1.1: DISTANCE, distansfönster: Visar distansen med ett numeriskt värde. 1.2: "PACE" "INCLINE"-fönstret: Visa det numeriska värdet för steg och lutning.

1.3: TIME, tidsfönster: Visar tiden med ett numeriskt värde.

1.4: "HEART RATE, fönstret hjärtfrekvens: Visar pulsen med ett numeriskt värde.

1.5: SPEED, hastighetsfönster: Visar hastigheten med numeriskt värde.

(II) Funktionsknapp:

Totalt 16 knappar, inklusive START/PAUSE, STOP, PROGRAM, MODE (LÄGE), SPEED (HASTIGHET) +/-, INCLINE (LUTNING) +/-, SNABB HASTIGHET 4, 8, 12, 16, SNABB LUTNING 3, 6, 9, 12.

Numeriskt intervall för alla fönster:

	Inledande	Startvärde vid inställning	Inställningsområde	Visningsområde
Tid (min, sek)	0:00	30:00.	5:00–99:00	0:00~99:59
Hastighet(km/tim)	0,0	N/A	N/A	1,0–20,0
Lutning (nivå)	00	N/A	N/A	0–15
Distans (km)	0,0	1,00	1,00–99,0	0,00–99,9

(III):Knappinstruktion:

3.1: "PROG": Programvalsknapp, när löpbandet är stoppat kan man stega sig fram och välja mellan P0-P36 → , (tillval HRC1,2,3) → U01~U03 → BMI "enligt preferens.

3.2MODE : Lägesvalsknapp : när löpbandet är stoppat, ställ in läget för att göra det du föredrar.

I det manuella programmet P0 kan du välja nedräkning av tid → → nedräkning av kalorier →nedräkning av avstånd → Läget Normal.

Standardinställning är 30 minuter för P1–P36. Du kan stega fram till FAT-värdet i FAT-läget.

3.3Knappen "START/PAUSE" När löpbandet är stoppat, tryck på START för att starta löpbandet. Om du trycker på "START" när löpbandet körs kommer det att pausas.

3.4"STOP": när löpbandet går, stoppa det genom att trycka på "STOP". Om displayen

visar ERR (felmeddelande), tryck på "STOP" för att rensa meddelandet. Om du trycker på "STOP" två gånger när löpbandet körs, stannar det omedelbart.

3.5 "+"-knappen ökar hastigheten när löpbandet går. Ökar parametern under kropps fettstest.

3.6 "-"-knappen minskar hastigheten när löpbandet går. Minskar parametern under kropps fettstest.

3.7 QUICK SPEED-knappen (snabb hastighet): när löpbandet går, ändra hastigheten direkt genom att trycka på 4, 8, 12, 16.

3.8: “▼” “KNAPP: Minska lutningen genom att trycka på denna knapp. 3,9: “▲” “KNAPP: Öka lutningen genom att trycka på denna knapp.

3.10: SNABBKNAPP FÖR LUTNING: Ändra lutningen direkt genom att trycka på snabbknapparna.

3, 6, 9, 12

(VI): Säkerhetsnyckels funktion

I alla lägen gäller att när du drar ut säkerhetsnyckeln visar skärmen “ E-07” och pipljudet “DI-DI-DI” hörs. När säkerhetsnyckeln sätts tillbaka lyser alla lampor i 2 sekunder varefter träningsmaskinen övergår till manuellt startläge (samma som återställning).

(V)Startinstruktion :

5.1 Sätt in elkabeln i ett vägguttag med en säkring på 10 A. Ställ denna strömbrytare i läge “ON”. Skärmen tänds och en ljudsignal hörs.

5.2 Placera säkerhetsnyckeln i rätt position, slå på strömmen så tänds LCD-fönstret och löpbandet går till P0 Normal-läget.

5.3 Tryck på "PROG"-knappen för att stega till programvalet **P0–P36, (tillval HRC1, HRC2, HRC3), U01, U02, U03, BMI.**

a) "P0" Användarprogram. Tryck på "MODE" för att växla mellan de fyra träningslägena. Användaren kan välja hastighet och lutning. Utgångshastigheten är 1,0 km/tim, utgångslutningen är 0 %.

Träningsläge 1: Uppräkning. Tid, avstånd är plus. Valfunktionen är stängd.

Träningsläge 2: Tidsnedräkning. När du väljer blinkar distansfönstret. Tryck på "+""- för att ändra värdet. Intervallet är 5-99 minuter. Utgångsvärdet är 30:00.

Träningsläge 3: Distansnedräkning. När du väljer blinkar distansfönstret. Tryck på "+""- för att ändra värdet. Intervallet är 1,0-99,0 km. Utgångsvärdet är 1,0 km.

b) "P1–P36" Förinställda program. Endast för tidsnedräkningsläget. När du väljer blinkar tidsfönstret, tryck på "+""- för att välja. Intervallet är 5-99 minuter. Utgångsvärdet är 30:00. Tryck på MODE för att gå tillbaka till utgångsläget.

c) BMI: kropps fettstest, i läge FAT måste löpbandet stå still.

5.4 Tryck på START efter att ha ställt in träningsläget, skärmen räknar ner från 5 sekunder och en signal hörs fem gånger, efter att löpbandet räknat ner till 1 startar det långsamt och ökar till den visade hastigheten, och går sedan med en jämn hastighet.

a) Under gång, tryck på +/- eller snabbknapparna för hastighet för önskad hastighet.

b) För P1—P36, är hastighet och lutning indelad i 12 segment. Varje segment tar lika

lång tid. Vald hastighet kommer att användas i aktuellt segment. Vid körning till nästa

segment hörs tre ljudsignaler. När alla 12 segment är färdiga stannar motorn och en lång signal hörs.

c) Om du trycker på "START" när löpbandet körs kommer det att pausas. Om du trycker på "START" igen går löpbandet igång och registreringen av data fortsätter.

5.5 Om du trycker på "STOP" när du springer saktar löpbandet in och stannar. Alla inställningar återgår till standardvärdena.

5.6 Tryck på "▼▲"-KNAPPEN eller "QUICK INCLINE" (SNABB LUTNING)-knappen eller snabbknapparna för att justera maskinen till önskad lutning.

5.7 I alla lägen gäller att när du drar ut säkerhetsnyckeln visar skärmen E-07 och en signal hörs. Löpbandet stannar.

5.8 Styrenheten övervakar hela tiden löpbandet. Löpbandet stannar om något onormalt inträffar. Ett felmeddelande visas i fönstret och en ljudsignal hörs.

5.9 När ett felmeddelande visas i fönstret kan du trycka på "Stop" för att radera felmeddelandet.

5.10 KROPPSFETTFUNKTION

När löpbandet står still tryck "PROG" tills FAT är valt och gå till kroppsfettsfunktionen, tryck sedan "MODE" för att ställa in parametrarna.

A) **F1** betyder kön, 1 (man), 2 (kvinna). Om fönstret visar 1, vilket visar dig, välj "Man", originalet är Man

B) **F2**, betyder ålder, intervallet är 1–99, och originalet är 25.

C) **F3** betyder längd, intervallet är 100–220 CM, standardvärdet är 170 CM D) **F4** betyder vikt, intervallet är 20–150 KG, standardvärdet är 70 KG

E) **F5**, betyder BMI, visar att du går in i kroppsfettfunktionen. Sätt båda händerna på handtagen, vänta i 8 sekunder så visar skärmen ditt BMI. Personer från Asien används som exempel:

BMI under 18 är undervikt; mellan 18

och 24 är normal vikt; mellan 25 och

28 är övervikt; och över 29 är fetma.

(VI): Omställning mellan metriska och engelska måttenheter:

6.1 Dra ut säkerhetsnyckeln och tryck på "PROGRAM" och "MODE" samtidigt. Fönstret visar "M" eller "0,6" och byter kilometer till engelska miles.

6.2 Dra ut säkerhetsnyckeln och tryck på "PROGRAM" och "MODE" samtidigt. Fönstret visar "KM" eller "1,0" och byter engelska miles till kilometer.

(VII): Användarprogram:

Det finns tre användarlägen: USER01, USER02, och USER03 som kan justeras av

användaren.

Tryck på knappen "PROG" för att växla mellan programmen U01–U03. Tryck på "MODE" för att ställa in parametrarna. Användaren kan ställa in 12 egna segment för hastighet och lutning. När du har ställt in parametrarna trycker du på "START" för att starta löpbandet. Användarens eget program sparas automatiskt och kan användas vid nästa tillfälle.

(VIII): Kylfläktfunktion (tillval):

- a) När fläkten är stoppad startar knappen fläkten.
- b) När fläkten är startad stoppar knappen fläkten. Alternativt kan du dra i säkerhetsnyckeln.

(IX): ERP-omvandlingsfunktion:

Om löpbandet visar ERP-läge kommer det att vara i viloläge efter fyra och en halv minut. Det kan väckas om du trycker på valfri knapp. Tryck på MODE-knappen i 3 sekunder, när fönstret visar 2222 betyder det att ERP-läget avbryts. Tryck på MODE-knappen i 3 sekunder igen, när fönstret visar 1111 betyder det att du återgår till ERP-läget.

(X): HRC-funktion (tillval):

1. Beskrivning: HRC är ett hastighetsläge där du kan ställa in ett pulsvärde och justera hastigheten automatiskt genom signaler från en trådlös eller trådbunden pulsmätare. Det bygger på signaler från pulsmätaren.
2. Som standard består HRC-läget av tre grupper. Hastighetsbegränsningarna för HRC1, HRC2 och HRC3 är 9 km/h, 11 km/h och 13 km/h.
3. HRC kan ställas in med olika metoder, kommandon och parametrar. Tryck på programknappen för att komma till HRC, tryck på lägesknappen för att bekräfta och gå sedan till nästa inställningsgrupp. Du kan starta programmet genom att trycka på hastighetsknappen efter inställning av de sista parametrarna.

A: Åldersintervall : 15–80 år, utgångsvärdet är 25 år.

B: Målpuls: $(220 - \text{ålder}) \cdot 0,6$

C: Korrektionsintervallet för målpulsen: 80-180

D: Utgångsvärdet för tid är 30 minuter. Korrigeringsintervall: 5–99 minuter.

4. Hastighetsändring

A: Ändra puls, HRC mäter pulsen en gång var 30:e sekund (pulsen visas).

B: När användarens puls är lägre än målpulsen 30 slag/min, ökas hastigheten med 2,0 km/tim.

C: När användarens puls är lägre än målpulsen 6-29 slag/min, ökas hastigheten med 1,0

km/tim.

D: När användarens puls är högre än målpulsen 30 slag/min, minskas hastigheten med 2,0 km/tim.

E: När användarens puls är högre än målpulsen 6-29 slag/min, minskas hastigheten med 1,0 km/tim.

När användarens puls är högre eller lägre än målpulsen 0-5 slag/min, ändras inte hastigheten.

5. I följande situation saktar löpbandet in till lägsta hastighet under 20 sekunder och stannar sedan efter att ha gått på lägsta hastighet i 15 sekunder. En signal hörs en gång i sekunden.

A: Det går inte att kontrollera pulsen under en minut.

B: Pulsen minskar hastigheten till lägsta hastigheten. C:
Pulsen är högre än (220-åldern).

6. Du kan inte sänka hastigheten lägre än den lägsta hastigheten. Om den lägsta hastigheten till exempel är 1,0 km/tim, blir den 1,0 när du minskar hastigheten från 1,6 km/h till 1,0 km/h.

7. Lutningen styrs inte av pulsen, utan kan justeras manuellt.

8. Den inledande hastigheten är 1,0 km/tim och går inte att justera efter pulsen förrän du har sprungit i en minut.

Bluetooth-funktion (tillval)

Bluetooth till musik (tillval)Programhastighetstabell

Segment Prog Sortera		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	SPEED (HASTIG HET)	1,0	3,0	3,0	7,0	7,0	5,0	5,0	5,0	7,0	7,0	5,0	5,0	5,0	5,0	3,0	2,0
	INCLINE (LUTNIN G)	2	2	6	6	8	8	6	6	4	4	4	6	6	2	2	2
P2	SPEED (HASTIG HET)	2,0	3,0	3,0	6,0	5,0	5,0	8,0	5,0	5,0	6,0	8,0	8,0	8,0	5,0	4,0	3,0
	INCLINE (LUTNIN G)	3	3	9	9	9	2	2	8	8	4	1	1	4	4	4	4
P3	SPEED (HASTIG HET)	2,0	3,0	5,0	5,0	7,0	7,0	8,0	5,0	5,0	6,0	8,0	8,0	8,0	5,0	4,0	3,0
	INCLINE (LUTNIN G)	1	2	3	4	5	5	7	7	4	4	4	4	6	3	2	2
P4	SPEED (HASTIG HET)	2,0	2,0	3,0	5,0	5,0	5,0	8,0	8,0	8,0	8,0	5,0	5,0	5,0	3,0	3,0	2,0
	INCLINE (LUTNIN G)	3	3	6	6	6	9	9	9	9	9	9	6	6	6	2	2
P5	SPEED (HASTIG HET)	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0	10,0	10,0	9,0	8,0	7,0	5,0	4,0	3,0
	INCLINE (LUTNIN G)	2	2	4	4	8	8	6	6	6	6	8	7	6	5	1	1
P6	SPEED (HASTIG HET)	3,0	4,0	5,0	5,0	6,0	6,0	7,0	7,0	7,0	9,0	9,0	10,0	10,0	11,0	5,0	3,0
	INCLINE (LUTNIN G)	1	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	5	5	3	3	1
P7	SPEED (HASTIG HET)	3,0	4,0	9,0	4,0	11,0	4,0	10,0	4,0	9,0	4,0	8,0	4,0	11,0	5,0	3,0	2,0
	INCLINE (LUTNIN G)	1	1	4	4	4	6	6	6	8	8	8	10	10	10	6	2
P8	SPEED (HASTIG HET)	3,0	5,0	8,0	3,0	5,0	7,0	9,0	3,0	5,0	7,0	10,0	3,0	5,0	7,0	11,0	5,0
	INCLINE (LUTNIN G)	3	3	8	8	3	3	7	7	3	3	6	6	3	3	5	5
P9	SPEED (HASTIG HET)	3,0	7,0	9,0	4,0	7,0	10,0	4,0	7,0	11,0	5,0	7,0	12,0	4,0	7,0	12,0	6,0
	INCLINE (LUTNIN G)	3	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	9	3	3	7	7
P10	SPEED (HASTIG HET)	3,0	5,0	6,0	6,0	6,0	9,0	10,0	6,0	6,0	9,0	10,0	6,0	6,0	6,0	11,0	3,0
	INCLINE (LUTNIN G)	2	7	7	7	5	5	5	8	8	8	8	8	8	4	4	4
P11	SPEED (HASTIG HET)	4,0	5,0	7,0	9,0	10,0	11,0	9,0	6,0	8,0	9,0	10,0	10,0	11,0	9,0	6,0	5,0
	INCLINE (LUTNIN G)	1	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	4	4	6	6	6
P12	SPEED (HASTIG HET)	4,0	6,0	10,0	10,0	7,0	10,0	10,0	10,0	7,0	7,0	10,0	10,0	10,0	10,0	6,0	5,0
	INCLINE (LUTNIN G)	3	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	4	4	4	4
P13	SPEED (HASTIG HET)	4,0	12,0	4,0	12,0	4,0	12,0	4,0	12,0	4,0	12,0	4,0	12,0	4,0	12,0	4,0	12,0

	INCLINE (LUTNIN G)	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12
P14	SPEED (HASTIG HET)	2,0	3,0	3,0	6,0	9,0	11,0	3,0	6,0	9,0	11,0	3,0	6,0	9,0	11,0	3,0	6,0
	INCLINE (LUTNIN G)	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12
P15	SPEED (HASTIG HET)	4,0	6,0	11,0	11,0	9,0	6,0	11,0	11,0	9,0	6,0	11,0	11,0	9,0	6,0	11,0	11,0
	INCLINE (LUTNIN G)	2	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6	5	4	3	2
P16	SPEED (HASTIG HET)	2,0	4,0	4,0	12,0	4,0	12,0	4,0	12,0	4,0	12,0	4,0	12,0	4,0	12,0	4,0	12,0
	INCLINE (LUTNIN G)	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6
P17	SPEED (HASTIG HET)	2,0	2,0	2,0	4,0	6,0	6,0	9,0	11,0	11,0	2,0	4,0	6,0	6,0	11,0	11,0	9,0
	INCLINE (LUTNIN G)	2	4	6	8	10	12	12	12	12	12	12	10	8	6	4	2
P18	SPEED (HASTIG HET)	3,0	6,0	3,0	6,0	6,0	3,0	6,0	6,0	3,0	6,0	6,0	3,0	6,0	6,0	3,0	6,0
	INCLINE (LUTNIN G)	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2
P19	SPEED (HASTIG HET)	4,0	12,0	4,0	12,0	4,0	12,0	4,0	12,0	4,0	12,0	4,0	12,0	4,0	12,0	4,0	12,0
	INCLINE (LUTNIN G)	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4
P20	SPEED (HASTIG HET)	5,0	13,0	5,0	13,0	5,0	13,0	5,0	13,0	5,0	13,0	5,0	13,0	5,0	13,0	5,0	13,0
	INCLINE (LUTNIN G)	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	2
P21	SPEED (HASTIG HET)	2,0	6,0	2,0	6,0	11,0	2,0	6,0	11,0	2,0	6,0	11,0	2,0	6,0	11,0	2,0	6,0
	INCLINE (LUTNIN G)	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	3
P22	SPEED (HASTIG HET)	4,0	6,0	11,0	6,0	2,0	11,0	6,0	2,0	11,0	6,0	2,0	11,0	6,0	2,0	11,0	6,0
	INCLINE (LUTNIN G)	2	4	10	2	4	10	2	6	12	6	8	12	6	8	12	2
P23	SPEED (HASTIG HET)	4,0	6,0	11,0	6,0	6,0	2,0	11,0	6,0	6,0	2,0	11,0	6,0	6,0	2,0	11,0	6,0
	INCLINE (LUTNIN G)	2	3	4	5	6	6	7	8	10	11	12	12	12	12	10	2
P24	SPEED (HASTIG HET)	4,0	6,0	11,0	6,0	4,0	11,0	6,0	4,0	11,0	6,0	4,0	11,0	6,0	4,0	11,0	6,0
	INCLINE (LUTNIN G)	4	4	5	6	7	8	10	10	12	12	12	12	12	12	10	2
P25	SPEED (HASTIG HET)	5,0	13,0	5,0	13,0	5,0	13,0	5,0	13,0	5,0	13,0	5,0	13,0	5,0	13,0	5,0	13,0
	INCLINE (LUTNIN G)	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12
P26	SPEED (HASTIG HET)	3,0	4,0	4,0	7,0	10,0	12,0	4,0	7,0	10,0	12,0	4,0	7,0	10,0	12,0	4,0	7,0
	INCLINE (LUTNIN G)	6	10	12	12	6	10	11	12	6	10	12	12	6	10	12	12
P27	SPEED (HASTIG HET)	5,0	7,0	12,0	12,0	10,0	7,0	12,0	12,0	10,0	7,0	12,0	12,0	10,0	7,0	12,0	12,0
	INCLINE (LUTNIN G)	3	4	5	6	7	9	8	9	9	8	8	7	6	5	4	3

	G)																
P28	SPEED (HASTIG HET)	3,0	5,0	5,0	13,0	5,0	13,0	5,0	13,0	5,0	13,0	5,0	13,0	5,0	13,0	5,0	13,0
	INCLINE (LUTNIN G)	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7
P29	SPEED (HASTIG HET)	3,0	3,0	3,0	5,0	7,0	7,0	10,0	12,0	12,0	3,0	5,0	7,0	7,0	12,0	12,0	10,0
	INCLINE (LUTNIN G)	3	5	7	9	11	12	12	12	12	12	12	12	11	9	7	5
P30	SPEED (HASTIG HET)	4,0	7,0	4,0	7,0	7,0	4,0	7,0	7,0	4,0	7,0	7,0	4,0	7,0	7,0	4,0	7,0
	INCLINE (LUTNIN G)	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3
P31	SPEED (HASTIG HET)	5,0	13,0	5,0	13,0	5,0	13,0	5,0	13,0	5,0	13,0	5,0	13,0	5,0	13,0	5,0	13,0
	INCLINE (LUTNIN G)	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5
P32	SPEED (HASTIG HET)	6,0	14,0	6,0	14,0	6,0	14,0	6,0	14,0	6,0	14,0	6,0	14,0	6,0	14,0	6,0	14,0
	INCLINE (LUTNIN G)	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	3
P33	SPEED (HASTIG HET)	3,0	7,0	3,0	7,0	12,0	3,0	7,0	12,0	3,0	7,0	12,0	7,0	7,0	12,0	3,0	7,0
	INCLINE (LUTNIN G)	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4	4
P34	SPEED (HASTIG HET)	5,0	7,0	12,0	7,0	3,0	12,0	7,0	3,0	12,0	7,0	3,0	12,0	7,0	3,0	12,0	7,0
	INCLINE (LUTNIN G)	3	5	11	3	5	11	3	7	12	7	9	12	7	9	12	3
P35	SPEED (HASTIG HET)	5,0	7,0	12,0	7,0	7,0	3,0	12,0	7,0	7,0	3,0	12,0	7,0	7,0	3,0	12,0	7,0
	INCLINE (LUTNIN G)	3	4	5	6	7	7	8	9	11	12	12	12	12	12	11	3
P36	SPEED (HASTIG HET)	5,0	7,0	12,0	7,0	5,0	12,0	7,0	5,0	12,0	7,0	5,0	12,0	7,0	5,0	12,0	7,0
	INCLINE (LUTNIN G)	5	5	6	7	8	9	11	11	12	12	12	12	12	12	11	3

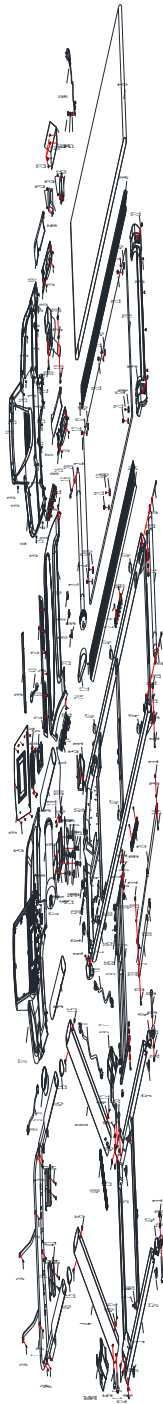
Felsökning

Problem	Möjliga orsaker	Åtgärd
Löpbandet fungerar inte	a. Ingen strömförsörjning	Anslut till eluttaget
	b. Säkerhetsnyckeln sitter inte på rätt	Sätt in säkerhetsnyckeln i bildskärmen
	c. Avbrott i signalkretsen	Kontrollera kontrollpanelen och signalkabeln
	d. Löpbandet är avstängt	Starta löpbandet
	e,. säkring trasig	Byt säkring
Löpmattan går inte ordentligt	a. Löpmattan får inte tillräcklig smörjning	Smörj löpmattan med silikon
	b. Löpmattan är för hårt spänd	Justera löpmattan
Löpmattan slirar	a. Löpmattan är för lös	Justera löpmattan
	b. Motorremmen är för lös	Justera motorremmen

FELMEDDELANDEN OCH LÖSNINGAR:

Problem	Orsak	Lösning
Löpbandet stannar plötsligt	A: Säkerhetsnyckeln har åkt ut	Sätt i säkerhetsnyckeln ordentligt.
	B: Fel på elsystemet	Kontakta kundservice
Nyckeln fungerar inte	Nyckeln är skadad	Byt nyckel
	Nyckeln fungerar inte	Byt nyckelkort och kabel. Byt kretskort. Byt dator.
E01	A: Kabeln sitter löst eller är trasig	Sätt i kabeln ordentligt eller byt kabel.
	B: Fel på panelen	Byt konsol
	C: Transformatorn är trasig	Kontrollera och byt omvandlaren
	D: Motorn är trasig	Byt ut styrenheten.
E02	A: Fel på motorkabeln eller motorn	Byt motorkabeln eller motorn motor
	B: Motoranslutningskabel och styrenhet defekt	Byt ut styrenheten
E03	A: Hastighetsgivaren sitter inte	Sätt fast hastighetsgivaren ordentligt
	B: Hastighetsgivaren är trasig	Byt hastighetsgivaren
	C: Dålig kontakt mellan varvtalsgivare och styrenhet	Kontrollera och anslut igen
	D: Styrenheten är trasig	Byt ut styrenheten.
E05	A: Styrenheten är trasig	Byt ut styrenheten.
	B: Motorn är trasig	Byt ut motorn
E07	Säkerhetsnyckeln är urkopplad	A: Sätt i säkerhetsnyckeln ordentligt.
		B: Sätt i säkerhetsnyckeln igen
		C: Byt panel
Ingen puls	Pulskabeln från handtaget sitter inte ordentligt eller är trasig	Sätt i kabeln rätt eller byt kabel
	Fel på panelens kretsar	Byt ut panelen
Displayen är ofullständig eller uppgifter saknas	Skraven på kretskortet sitter löst	Dra åt skruven väl
	Fel på panelen	Byt ut panelen

SPRÄNGSKISS



NO.	PART NAME	QTY
1	Base frame	1
2	Platform frame	1
3	Incline frame	1
4	Upright post(left)	1
5	Ezfit linking parts	1
6	Motor base frame	1
7	Console frame	1
8	Upright post(right)	1
9	Hex half thread screw M12×Φ14×35×19	2
10	Allen C.K.S. half thread screw M10×65×20	1
11	Allen C.K.S. half thread screw M10×35×20	3
12	Philips self-tapping screw ST4×15	12
13	Allen C.K.S. half thread screw M8×50×20	3
14	Allen C.K.S. half thread screw M8×30×20	1
15	Allen C.K.S. full thread screw M8×15	10
16	Allen socket full thread screw M8×75	3
17	Hex full thread screw M8×75	1
18	Allen socket full thread screw M8×15	2
19	Bolt welding M8×65	1
20	Philips C.K.S. self-tapping screw ST3×15	4
21	Philips full thread screw M6×30×Φ16	6
22	Philips C.K.S. screw M5×10	6
23	Philips C.K.S. screw M4×10	9
24	Philips C.K.S. self-tapping screw ST4×16	29
25	Philips C.K.S. self-tapping screw ST4×12	12
26	Philips C.K.S. self-tapping screw ST4×16	30
27	Flat washerΦ10	3
28	Flat washerΦ8	16
29	Lock washerΦ5	4
30	Hex self-locking nut M10	3
31	Hex self-locking nut M8	6
32	Powder metallurgy setΦ17×Φ10×14	2

33	Spring	1
34	Side rail	2
35	End cap	1
36	Bottle	1
37	Console housing	1
38	IPAD pallets	1
39	Screen board	1
40	Safety key	1
41	Handle pulse	2
42	Curved pipe plug 40×60	2
43	Motor Cover	1
44	Back cover	1
45	Droplets pipe plug	2
46	Motor base cushion	4
47	Taper cushion	6
48	Wire protector	1
49	Side rail guider	10
50	Wheel	4
51	Allen C.K.S. half thread screw M8×40×20	2
52	Spring washerΦ5	3
53	Spring washerΦ8	2
54	Hex full thread screw M8×20	2
55	Allen C.K.S. half thread screw M8×60×20	4
56	Foam grip	2
57	Feet pad	4
58	Power cord buckle	1
59	Spring washerΦ5	3
60	Tube plug	1
61	Switch	1
62	Fuse(with wire)	1
63	Controller	1
64	Power cord	1
65	Filter	1
66	choke	1

67	Fan (optional)	1
68	Motor	1
69	Incline motor	1
70	Running deck	1
71	Front roller	1
72	Rear roller	1
73	Cylinder	1
74	Motor belt	1
75	Running belt	1
76	Magnetic ring $\Phi 36 \times \Phi 22 \times 15$	2
77	Upright post wire	1
78	Controller wire	1
79	Console wire	1
80	Front board of motor cover	1
81	Side board of motor cover	2
82	Arch clamp	2
83	Outlet	1
84	Philips self-tapping screw ST3 $\times$ 25	4
85	Flat washer $\Phi 14$	2
86	Powder metallurgy set $\Phi 24 \times \Phi 19 \times \Phi 14 \times 14 \times 3$	2
87	Handlebar cover (Upper /L)	1
88	Handlebar cover (Down/L)	1
89	Handlebar cover (Upper /R)	1
90	Handlebar cover (Down/R)	1
91	Front cover	2
92	Philips C.K.S. self-tapping screw ST4 $\times$ 30	2
93	Cable guider	2
94	Plastic flat washer $\Phi 25 \times \Phi 18 \times t3.0$	2
95	Plastic flat washer $\Phi 26 \times \Phi 20 \times t5.0$	2
96	Foot cover (Left)	1
97	Foot cover (Right)	1
98	Feet pad	2
99	Decoration cushion	2
100	Speed sensor	1

101	Philips C.K.S. self-staping screw ST3X10	2
-----	--	---

UNDERHÅLL AV LÖPBANDET

Ett korrekt underhåll är mycket viktigt för att försäkra sig om en felfri och funktionsduglig användning av löpbandet. Felaktigt underhåll kan orsaka skador på löpbandet eller minska dess livstid.

Alla delar av löpbandet måste kontrolleras och dras åt regelbundet. Utslitna delar måste bytas ut omedelbart.

JUSTERING AV LÖPMATTAN

Du kan behöva justera löpmattan under de första veckornas användning. Alla löpmattor är korrekt justerade från fabrik. Den kan töjas ut eller bli ocentrerad efter användning. Uttöjning är normalt under inkörningsperioden.

JUSTERING AV LÖPMATTANS SPÄNNING:

Om det känns som om löpmattan slirar eller stannar till när du sätter ner foten, kan det vara nödvändigt att öka spänningen på löpmattan.

ÖKA LÖPMATTANS SPÄNNING:

1. Stick in en 8 mm insexnyckel i den vänstra spänningsskruven. Vrid nyckeln medurs ett 1/4 varv för att dra ut den bakre rullen och öka spänningen på löpmattan.
2. Repetera steg 1 för den högra spänningsskruven. Försäkra dig om att vrida båda skruvarna lika mycket, så att den bakre rullen är i exakt 90 graders vinkel mot ramen.
3. Repetera steg 1 och 2 tills slirningen upphör.
4. Var försiktig så att du inte drar åt löpremmen för mycket, eftersom det kan skapa för stort tryck på de främre och bakre rullagren. Ett alltför hårt åtdraget löpband kan skada rullagren och orsaka oljud från de främre och bakre rullarna.

FÖR ATT MINSKA SPÄNNINGEN PÅ LÖPMATTAN, VRID BÅDA SPÄNNINGSSKRUVARNA MOTURS LIKA MYCKET.

CENTRERING AV LÖPMATTAN

När du springer kan det hända att du trycker ifrån hårdare med den ena foten. Snedbelastningen beror på den skillnad i kraft som en fot utövar i jämförelse med den andra. Denna snedbelastning kan orsaka att löpmattan blir ocentrerad. Snedbelastning är normalt och löpmattan centreras när ingen är på den. Om löpmattan är konstant ocentrerad, måste du centrera den manuellt.

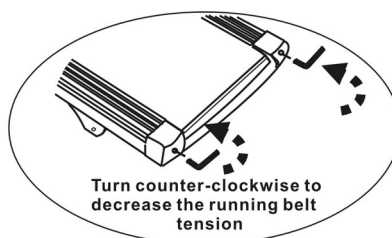
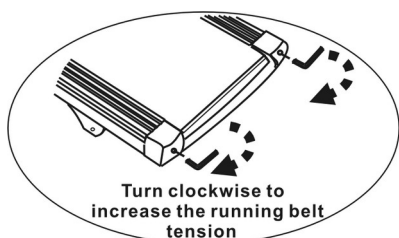
Starta löpbandet utan att gå upp på det, tryck på knappen FAST tills hastigheten är 6 km/tim.

1. Kontrollera om löpmattan är till höger eller vänster av däckets

- Om den är till vänster, vrid den vänstra spänningsskruven ett 1/4 varv medurs och den högra spänningsskruven ett 1/4 varv moturs.
- Om den är till höger vrids den högra spänningsskruven ett fjärdedels varv medurs och den högra spänningsskruven ett fjärdedels varv moturs.
- Om löpmattan fortfarande inte är centrerad upprepas ovanstående steg tills löpmattan är centrerad.

2. Efter att löpmattan är centrerad, öka hastigheten till 16 km/tim och kontrollera att löpmattan går jämt och fint. Repetera ovanstående steg om nödvändigt.

Om ovanstående procedur inte hjälper kan det vara nödvändigt att justera löpmattans spänning.



SMÖRJNING

Löbandet är smort från fabrik. Vi rekommenderar dock att kontrollera löbandets smörjning regelbundet för att försäkra sig om att löbandet fungerar optimalt. Det är vanligtvis inte nödvändigt att smörja löbandet första året eller under de första 500 timmarnas användning.

Efter varje 3 månaders användning, lyft på löpmattan och känn på ytan under så långt in det går. Om ytan har rester av silikonspray behövs ingen smörjning.

Om ytan är torr, gör som följer. Använd endast oljefri silikonspray.

Applicera smörjmedel på löpmattan:

- Vrid löpmattan så att sömmen är i mitten av däckets.
- Sätt i sprayventilen i sprayhuvudet på smörjmedelsbehållaren.
- Lyft löpmattan på ena sidan och håll sprayventilen på avstånd från löpmattans främre kant. Starta från löpmattans framkant. Förspraya bakåt. Repetera proceduren på andra sidan av löpmattan. Spraya varje sida i ca. 4 sekunder.
- Vänta 1 minut för att låta silikonet sprida sig innan maskinen startas.

RENGÖRING:

Regelbunden rengöring av löbandet förlänger produktens livslängd.

- Varning! Löbandet måste stängas av för att förhindra elektriska stötar. Elkabeln måste dras ur väggkontakten före rengöring eller underhåll.

- **Efter varje träningstillfälle:**Torka av panelen och andra ytor med en ren, mjuk och fuktig trasa för att avlägsna svettrester.

Försiktigt:Använd inga slipmedel eller lösningsmedel. Du kan undvika skador på datorn genom att skydda den från vätskor. Utsätt inte datorn för direkt solljus.

- **Varje vecka:**För att underlätta rengöringen rekommenderar vi att du använder en skyddande matta under löpbandet. Skor kan avsätta smuts på löpmattan som sedan kan falla ner under löpbandet. Rengör mattan under löpbandet en gång i veckan.

FÖRVARING:

Förvara ditt löpband i en ren och torr miljö. Se till att huvudströmbrytaren är avslagen och att elkontakten är utdragen ur vägguttaget.

Viktiga anmärkningar

- Träningsmaskinen uppfyller aktuella säkerhetsstandarder. Träningsmaskinen är endast lämplig för användning i hemmiljöer. Andra användningar är inte tillåtna och kan till och med vara farliga. Vi tar inget ansvar för skador som uppkommit av felaktigt användning.

- Rådgör med din läkare innan du börjar träna för att klargöra om du är i lämplig fysisk form för att träna på den här maskinen. Läkarens diagnos bör vara ett rättesnöre för din träning. Felaktig eller överdriven träning kan vara skadligt för din hälsa.

- Läs noga igenom följande allmänna råd om hälsa och träning. Om du känner smärta, har andnöd, känner dig dålig eller har andra fysiska problem, sluta då omedelbart träna. Rådgör med en läkare om smärtan är långvarig.

- Den här träningsmaskinen är inte lämpligt för professionell eller medicinsk användning, och den får heller inte användas för terapeutiska ändamål.

- Pulsgivaren är inte en medicinsk utrustning, den är endast avsedd som information och visar en genomsnittlig puls. Den är inte avsedd att ge medicinska råd och mäter inte pulsen exakt varje gång beroende på miljömässiga och mänskliga faktorer.

