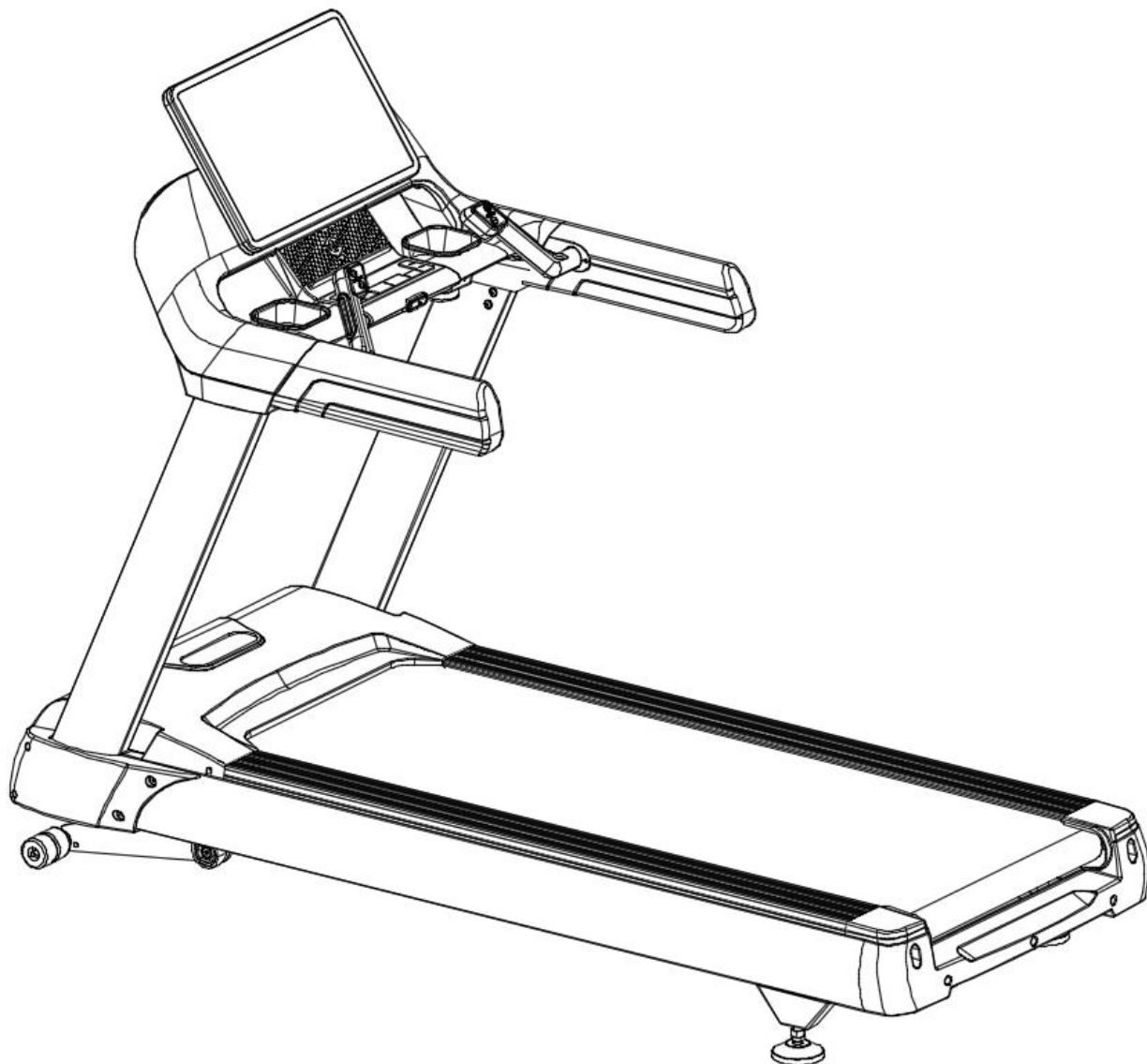


MASTER

LÖPBAND T95



Generalagent: VARTEX AB
SWEDEN

BATTERIVÄGEN 14
www.masterfitness.se

432 32 VARBERG
info@masterfitness.se

När denna produkt används ska grundläggande försiktighetsåtgärder vidtas, inklusive följande:

Läs noga igenom instruktionerna innan du använder denna produkt:

Fara – För att minska risken för elektriska stötar:

1. Koppla alltid ur eluttaget till denna produkt omedelbart efter användning och innan den rengörs.

Varning – För att minska risken för brännskador, eldsvåda, elektriska stötar eller personskador:

1. Produkten ska aldrig lämnas utan uppsikt när kontakten är isatt. Koppla bort maskinen från eluttaget när produkten inte används
2. Noggrann övervakning krävs när denna produkt används av eller nära barn, invalider eller personer med funktionshinder.
3. Använd endast denna utrustning såsom den är avsedd och på det sätt som beskrivs i denna manual. Använd inte tillbehör som inte rekommenderas av tillverkaren för att undvika faror eller olyckor.
4. Kör aldrig utrustningen om den har en skadad elsladd/elkontakt, om den inte fungerar på rätt sätt, är skadad eller om den har blivit blöt. Lämna in produkten till service hos återförsäljaren för inspektion och reparation.
5. Bär/lyft inte produkten i elsladden och använd inte elsladden som handtag.
6. Håll elsladden borta från varma ytor.
7. Använd aldrig produkten om luftintagen är blockerade. Håll luftintagen fria från damm, ludd och hårstrån mm.
8. Släpp aldrig ned eller stick in några föremål i maskinens öppningar.
9. Använd aldrig utrustningen utomhus.
10. Använd inte maskinen där sprayprodukter används eller där luften är tunn.
11. Vid urkoppling, slå av alla strömbrytare och dra sedan ur kontakten från vägguttaget.
12. Anslut endast utrustningen till ett jordat eluttag.
13. När användaren använder löpbandet kan det inte vikas ihop under tiden.
14. Håll en säkerhetszoom på 2 000 mm x 1 000 mm från löpbandet.
15. För löpband med vikfunktion och elektrisk höjdinställning ska du se till att höjden är 0 före vikning (för att undvika att komponenterna påverkas).
16. Sluta använda löpbandet om du känner dig svimfärdig, yr eller andfådd.
17. Bär lämpliga träningskläder när du använder löpbandet. Bär inte löst sittande kläder som kan fastna i löpbandet. Stödjande sportkläder rekommenderas för både män och kvinnor. Bär alltid träningsskor. Använd aldrig löpbandet barfota, i strumplästen eller med sandaler.

SÄKERHETSÅTGÄRDER

ANVISNINGAR OM JORDNING

Produkterna måste jordas först. Om ett fel uppstår på löpbandet eller om det går sönder, utgör jordningen banan med minsta motstånd för strömmen för att minska risken för en elstöt.

Denna produkt är utrustad med en strömkabel med en jordledare och ett jordningsstift.

Kontakten måste anslutas till lämpligt uttag som har installerats korrekt och som är jordat i enlighet med alla lokala föreskrifter och förordningar.

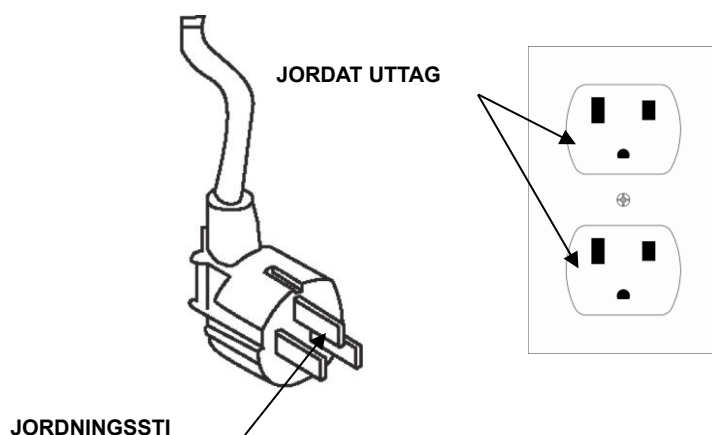
Fara – Felaktig anslutning av jordledaren för utrustningen kan leda till risk för elektriska stötar.

Kontrollera med behörig elektriker eller serviceperson om du är osäker på om produkten är korrekt jordat. Modifiera inte kontakten som medföljer produkten. Om kontakten inte passar i eluttaget låter du en behörig elektriker montera ett lämpligt uttag.

Produkten har en jordad kontakt som ser ut som den på bilden. Kontrollera att produkten är ansluten till ett uttag som har samma antal stift som kontakten.

Du behöver inte använda en adapter med denna produkt.

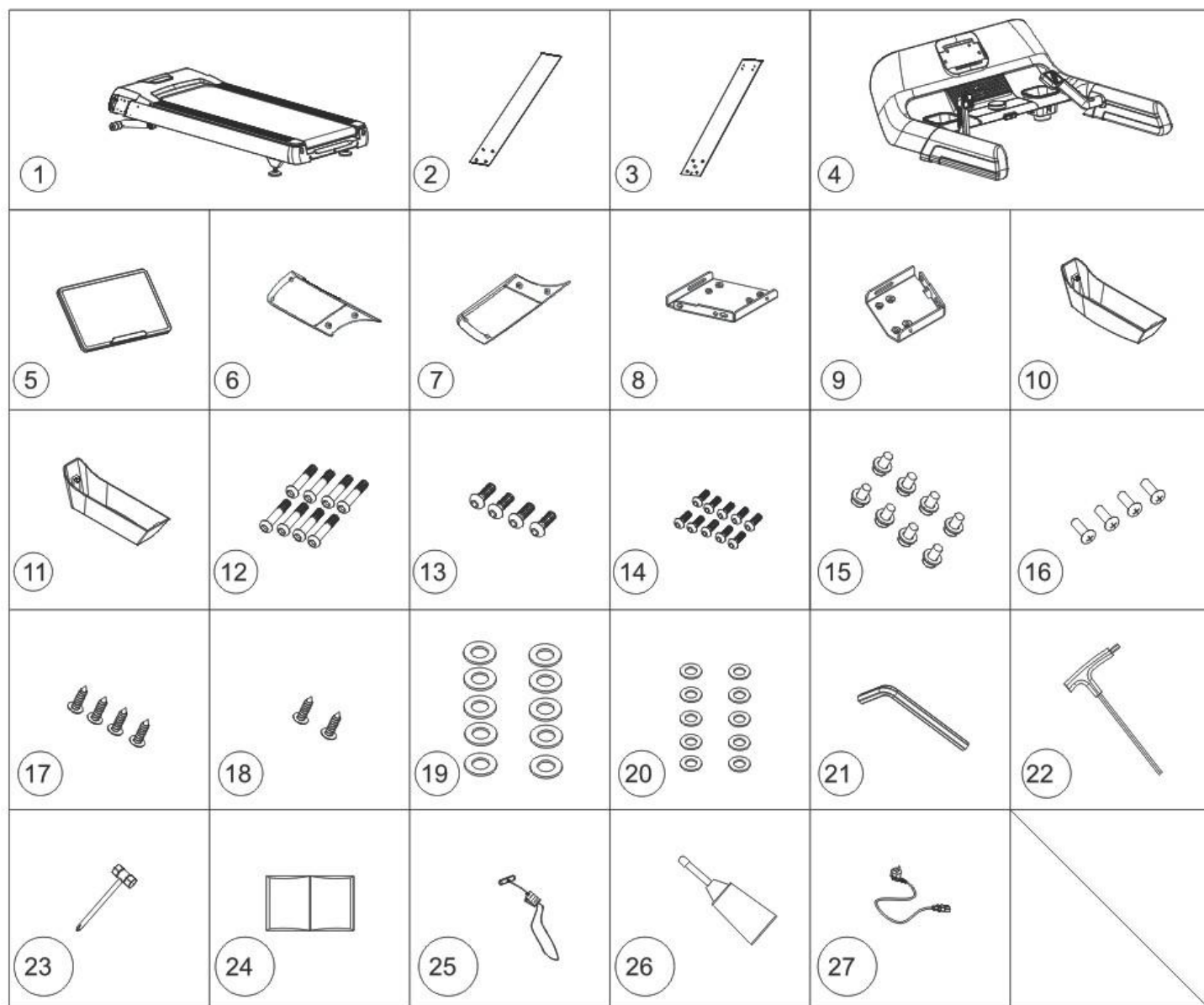
Figur
Jordningsmetoder



OBSERVERA: Denna kontaktritning är bara för referens. Använd den typ av kontakt som är standard i ditt land.

MONTERINGSINSTRUKTIONER

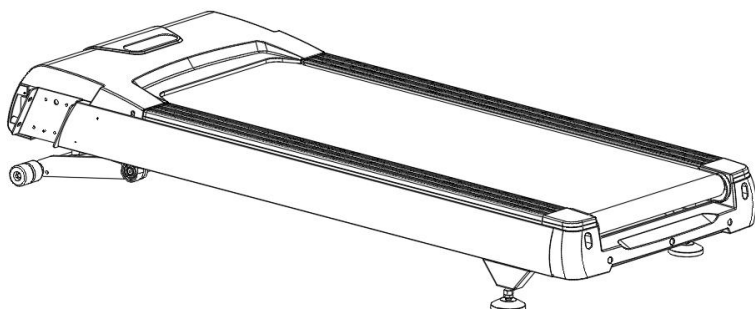
NÄR DU ÖPPNAR FÖRPACKNINGEN KAN DU SE FÖLJANDE DELAR



MONTERINGSINSTRUKTIONER

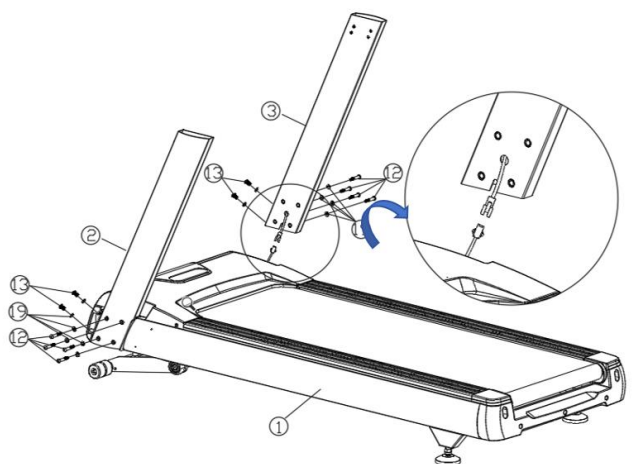
KOMPONENTFÖRTECKNING					
NR	BESKRIVNING	ANT	NR	BESKRIVNING	ANTAL
1	HUVUDRAM	1	15	SE XKANTIG FLÄNSBULT MED RUNT HUVUD M8*15	8
2	VÄNSTER PELARE	1	16	KRYSSHUVUD SJÄLVGÄNGANDE KRYSSKRUV MED TRUSSHUVUD	4
3	HÖGER PELARE	1	17	SJÄLVGÄNGANDE KRYSSKRUV MED PLANT HUVUD M4*15	4
4	KONSOLSATS	1	18	SJÄLVDRAGANDE KRYSSKRUV MED KULLRIGT HUVUD M4*15	2
5	DATOR, PLAST	1	19	PLAN BRICKA M10.5	12
6	Stolpskydd -VÄ	1	20	PLAN BRICKA M8.5	10
7	Stolpskydd HÖ	1	21	NYCKEL nr. 5	1
8	KLÄMRING FÖR DATORFÄSTE - VÄ	1	22	INSEXNYCKEL AV T-TYP 6#	1
9	KLÄMRING FÖR DATORFÄSTE RING -HÖ	1	23	SKRUVMEJSEL	1
10	KONSOL PLASTKÅPA -VÄ	1	24	ANVÄNDARMANUAL	1
11	KONSOL PLASTKÅPA -HÖ	1	25	SÄKERHETSNYCKEL	1
12	SE XKANTIG FLÄNSBULT MED KNAPPHUVUD M10*60	8	26	SMÖRJOLJA	1
13	SE XKANTIG FLÄNSBULT MED KNAPPHUVUD M10*20	4	27	NÄTSLADD	1
14	SE XKANTIG FLÄNSBULT MED KNAPPHUVUD M8*15	10			

MONTERINGSINSTRUKTIONER



Steg 1:

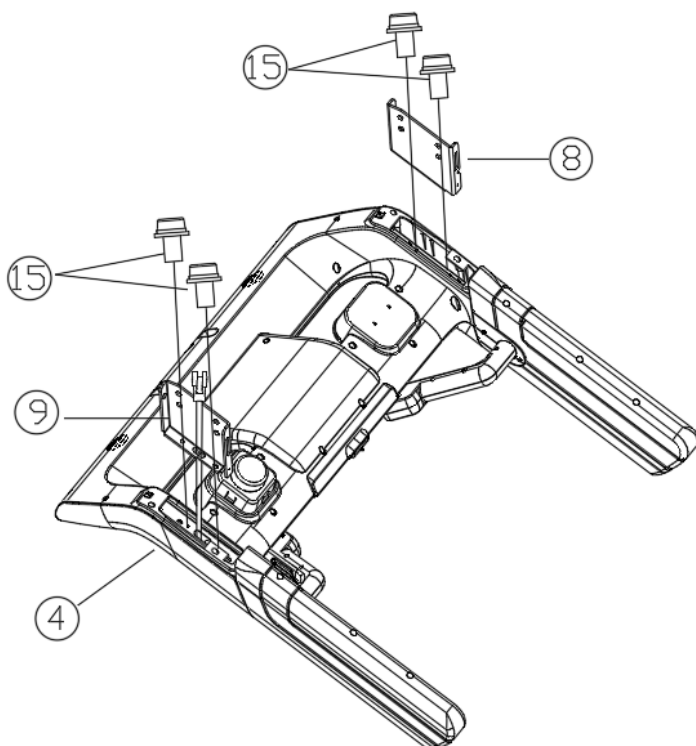
1. Observera att det behövs minst 2 personer för att montera detta löpband.
2. Öppna kartongen och ta ut allt skyddsskum och alla monteringsdelar.
3. Lägg huvudramen på golvet.



Steg 2:

1. Ta ut den vänstra stolpen (2) och matcha den med ramen (1), rikta in mot skruvhålen och använd sedan fyra M10x60-bultar (12) och fyra plana brickor (17) med nyckel 6# (22) för att montera de vänstra stolparna på ramen. Använd sedan skiftnyckel 6# (22) för att fästa de två M10*20-bultarna (13) med två plana brickor (17).
2. Fäst den högra stolpen (3) på ramen (1) på samma sätt.

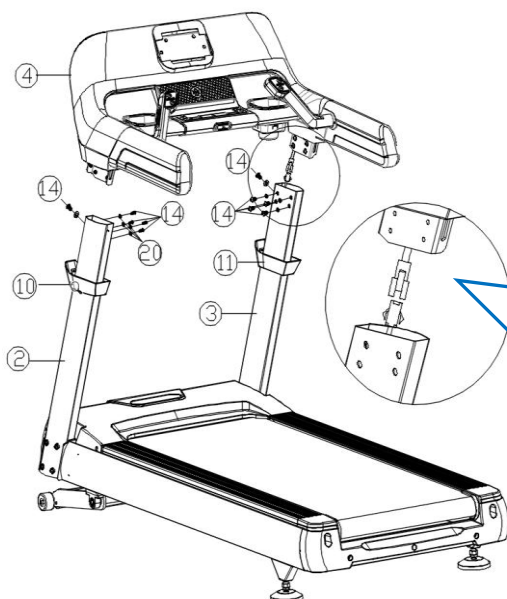
OBS: Dra inte åt skruven för hårt



Steg 3:

- Ta ut konsolen och placera den på ett plant bord. Ta sedan ut datorfästets klämring - HÖ (9) igen och trä kommunikationskabeln genom gäng hållet på datorfästets klämring - HÖ (9) enligt bilden. Använd två M8*20-bultar (15) för att fästa den på konsolsatsen (4) med skiftnyckel 6# (22). Och lås den. Fäst datorfästets klämring - VÄ (8) på konsolsatsen (4) på samma sätt.

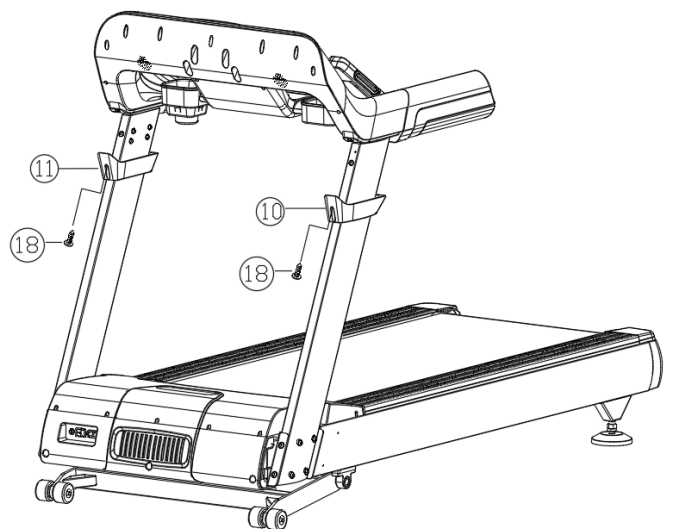
MONTERINGSINSTRUKTIONER



Ritningen är bara för referens. De faktiska kabelstiften kan skilja sig från ritningen

Steg 4:

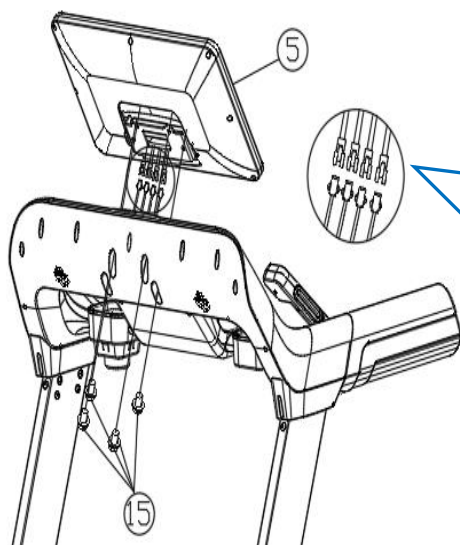
1. Ta ut konsolens plastkåpa -VÄ (10) och plastkåpa -HÖ (11) och sätt sedan fast dem på vänster/höger stolpe (2/3).
2. Låt två personer lyfta vänster/höger ledstång och konsolsats (4), koppla kablarna mellan stolpen och konsolsatsen och montera sedan konsolsatsen (4) på vänster/höger rör (2/3) och dra åt dem ordentligt med 10 st M8x15-skravar (14) och 10 st plana brickor (20) med 5 mm insexnyckel.



Steg 5:

- Tryck konsolens plastkåpa -VÄ (10) uppåt och dra sedan åt det ordentligt med 1 st M4*15-skruv (18) med skruvmejsel (23).

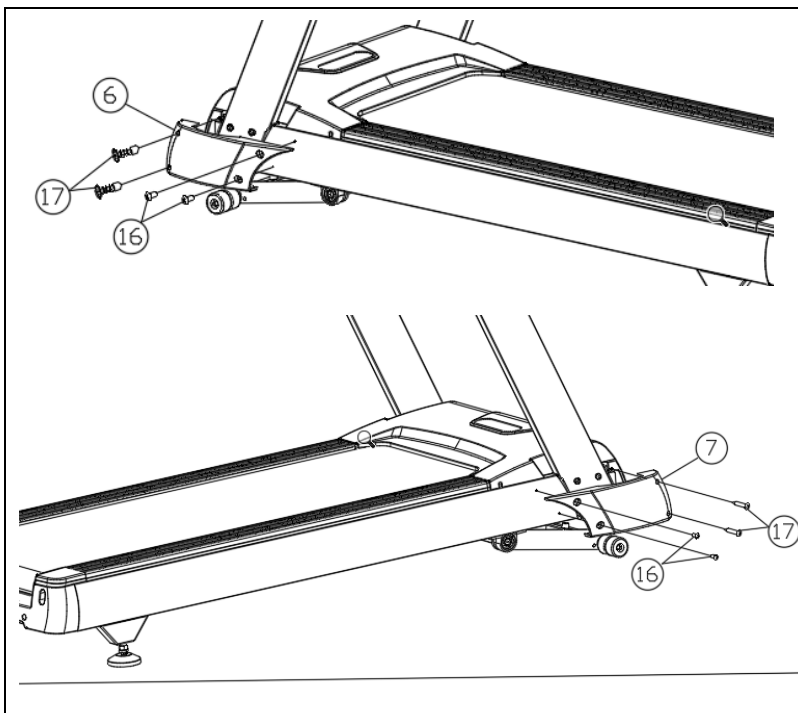
Gör på samma sätt för att fästa konsolens plastkåpa till höger (11).



Ritningen är bara för referens. De faktiska kabelstiften kan skilja sig från ritningen

Steg 6:

1. Ta ut datorn (5) ur lådan och låt en person hålla i datorn (5) medan en andra person ansluter signalkablarna mellan datorn och konsolen. Placera sedan datorn (5) på konsolsatsen (4) och använd skiftnyckel 6# (22) för att fästa datorn (5) på konsolsatsen (4) med två M8*15-bultar (15).



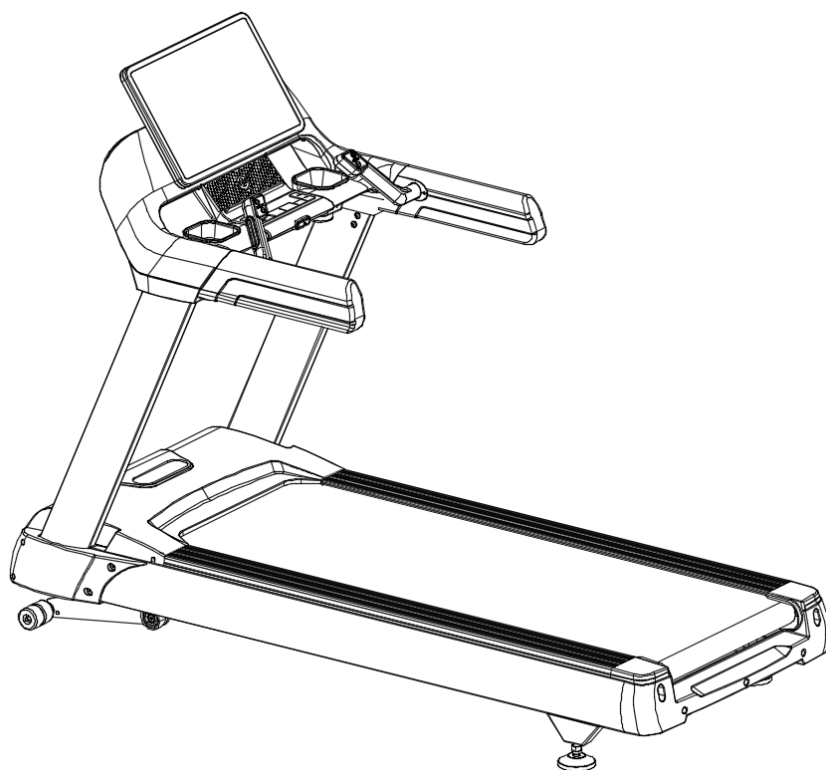
Steg 7:

Före detta steg ska alla monteringsbultar låsas med skiftnycklar.

Ta ut stolpskyddet - VÄ (6) och fäst det på huvudramen (1), lås det med två M4*15-skravar (17) med hjälp av skruvmejseln (23). Fäst den i ramen med två M5*10-bultar (16) och lås sedan bultarna.

Steg 8:

Fäst stolpskyddet -HÖ (7) på ramen enligt steg 7 och lås det sedan!



1. Kontrollera att alla skruvar är åtdragna.
2. Anslut strömkabeln och fäst säkerhetsnyckeln på konsolen.
3. Ström på för testning!

BRUKSANVISNING

ALLMÄNNA SÄKERHETSTIPS:

S. Öva på att kliva på och kliva av löpbandet innan du börjar träna.

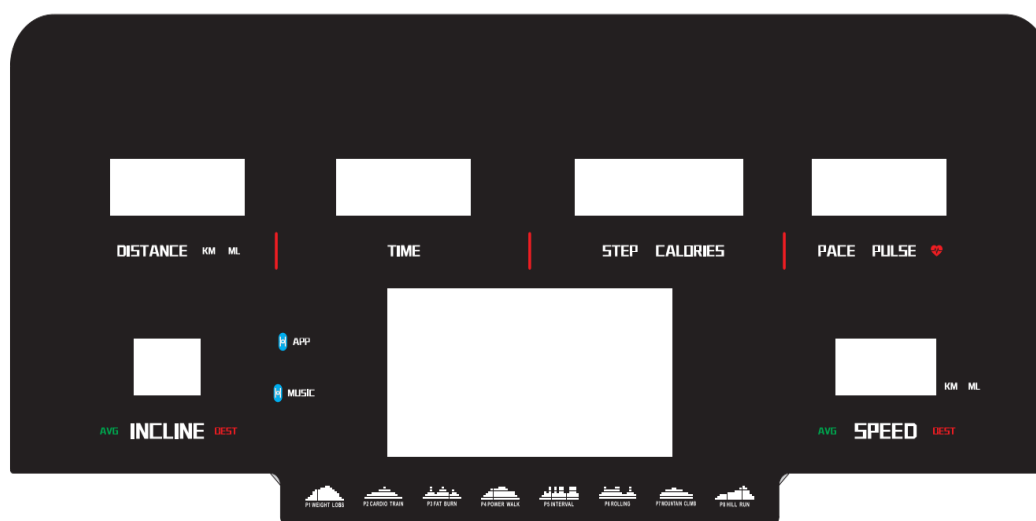
B. Fäst säkerhetsnyckeln i konsolen (löpbandet fungerar inte utan säkerhetsnyckeln). Fäst den andra änden av säkerhetsnyckeln på dina kläder innan du tränar för att säkerställa att löpbandet stannar om användaren av misstag lämnar löpbandet.

C. Om användaren faller av löpbandet kommer säkerhetsnyckeln att lossna från datorn och löpbandet stannar omedelbart för att undvika personsador.

D. Stå inte på löpmattan när du startar löpbandet. Kliv upp på fotskenorna i plast på båda sidor av mattan.

E. Löpbandet börjar på 1,0 km/h efter en nedräkning på 3, 2, 1. Om du är en ny användare ska du bibehålla den långsamma hastigheten och hålla i handtagen tills du känner dig bekväm.

DISPLAYFUNKTION:



1. Ström på: Konsolen tänds i 1 sekund när strömmen slås på, och tidsfönstret visar systemets versionsnummer (VX.X) i 1 sekund samtidigt som andra fönster inte har någon visning. Systemet går till IDLE MODE (viloläge) efter 1 sekund.

2. IDLE MODE (VILOLÄGE):

- ◆ Alla fönster visar 0 utom fönstret PACE/PULSE (hastighet/puls) som visar pulsen om den är defekt i VILOLÄGE.
- ◆ Datorn avger två "BI"-ljud efter att målsättningen sänkts till 0 och fönstret SPEED (hastighet) blinkar END (slut) efter att hastigheten sänkts till 0,0, varefter systemet går in i VILOLÄGE efter 5 sekunder.
- ◆ Tryck på "STOP" under pausläget och gå in i VILOLÄGE.
- ◆ Systemet går automatiskt in i viloläge om ingen åtgärd vidtas i pausläget inom 5 minuter.

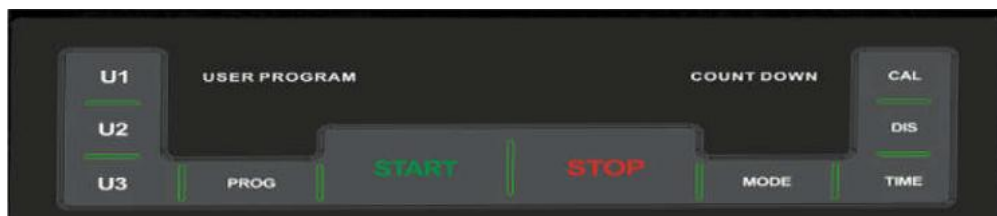
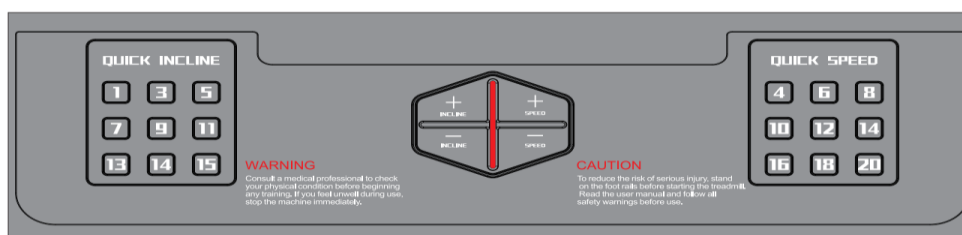
- ◆ Systemet kommer att gå in i ett falskt viloläge utan åtgärd under viloläge.

BRUKSANVISNING

3. Fönstret visar information enligt nedan:

- ◆ TIME (tid): Visning av körtid, intervall 0,00-99,59 (MIN:SEK)
- ◆ PACE (HASTIGHET): Visning av löphastighet, intervall 0.00-99:59 (MIN/KM)
- ◆ DISTANCE (STRÄCKA): Ackumulerar den totala träningssträckan, intervall 0,00-99,59 km.
- ◆ CALORIES (KALORIER): Samlad kaloriförbrukning under träning, intervall 0-99 999
- ◆ AVG SPEED (MEDELHAST.): Visar medelhastigheten, intervall 1-22KM/H
- ◆ SPEED (HASTIGHET): Visar löphastigheten, intervall 1,0-22KM/H, varje hastighet
- ◆ BEST SPEED (BÄSTA HASTIGHET): Visar den snabbaste hastigheten, intervall 1,0-22KM/H
- ◆ PULSE (PULS): Visar pulsen och tänder ICON (ikon) och visar P utan att pulsen registrerats.
- ◆ AVG INCL (MEDELLUTNING): Visar den genomsnittliga lutningen, intervall -3 till 15 grader
- ◆ INCLINE (LUTNING): Visar lutningen, intervall -3 till 15 grader
- ◆ BEST INCL (BÄSTA LUTNING): Visar den maximala lutningen under träningen, intervall -3 till 15 grader.
- ◆ STEP (STEG): Visa det pågående steget, intervall 0-99 999

KNAPPFUNKTION:



START: Tryck på START och matrisfönstret visar "3, 2, 1" för att påbörja övningen, fönstren SPEED och INCLINE visar data från övningen.

STOP:

- ◆ Tryck på "STOP" för att återgå till VILOLÄGE under pausläget, lutningen kommer att behålla data och andra data kommer att minska till noll.
- ◆ Tryck på "STOP" för att pausa löpbandet under löpning, matrisfönstret kommer att visa "PAUS", hastigheten kommer att minska till noll och övriga data kommer inte att ändras. Den kommer att gå in i viloläge om ingen åtgärd vidtas inom 5 minuter.
- ◆ Tryck på "STOP" för att återgå till sista steget i parameterinställningen.

PROG: Under viloläge, tryck på denna knapp för att gå till **FIT**-programmet efter "P1" till

BRUKSANVISNING

"P08": Tryck på den här knappen för att gå till användarprogrammet efter **FIT-programmet**. Tryck på den här knappen för att gå till HRC-programmet efter "U1" till "U3". Tryck på den här knappen för att gå till kroppsfettstestprogrammet efter "HP3" - programmet.

MODE (LÄGE):

- ◆ Tryck på denna knapp för att gå till nedräkningsläge under viloläge.
- ◆ Tryck på denna knapp för att gå till L2–L8-läge enligt det förinställda programmet
- ◆ Tryck på denna knapp för att ställa in nästa parameter under användarprogrammet/**FITNESS** och HRC-programmet.
- ◆ Tryck på denna knapp för att växla profilvisning för SPEED eller INCLINE .

U1/U2/U3: Tryck på den här knappen för att välja användarprogram direkt.

TIME/DIS./CAL (TID/STRÄCKA/KALORIER): Tryck på denna knapp för att välja nedräkningsprogram för tid/nedräkningsprogram för sträcka och nedräkningsprogram för kalorier direkt.

SPEED +/- : Tryck på denna knapp för att justera hastigheten med varje steg 0,1, hastigheten kommer då att öka eller minska kontinuerligt när du trycker på den mer än 1 sekund. Tryck på denna knapp för att justera data när du ställer in parametern.

INCLINE+/- (LUTNING +/-): Tryck på denna knapp för att justera lutningen med varje steg 0,1, lutningen kommer då att öka eller minska kontinuerligt när du trycker på den mer än 1 sekund. Tryck på denna knapp för att justera data när du ställer in parametern.

QUICK SPEED (SNABBKNAPP FÖR HASTIGHET): Tryck på denna knapp 4, 6, 8, 10, 12, 14 , 16, 18, 20 för att välja direkt hastighet.

QUICK INCLINE (SNABBKNAPP FÖR LUTNING): Tryck på denna knapp 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 14, 15 för att välja direkt hastighet.

SÄKERHETSNYCKEL: Ta ut säkerhetsnyckeln för att stoppa löpbandet snabbt, lutningen kommer att behålla data och andra fönster kommer att visa ---. Sätt in säkerhetsnyckeln, starta löpbandet och gå till VILOLÄGE.

KOMMA IGÅNG

ANMÄRKNINGAR:

1. Kontrollera att ingenting finns på eller kan hindra löpbandets rörelse.
2. Koppla in nätsladden och starta maskinen.
3. Stå på löpbandets fotskenor.

4.Fäst säkerhetsnyckeln i klämma i dina kläder.

5.Sätt in säkerhetsnyckeln i nyckelhålet i konsolen. Nu är löpbandet i status Start/redo.

MANUELL PROGRAMDRIFT

1 Fäst säkerhetsnyckeln för att starta displayen. Löpbandet är då i status Start/redo.

2: Tryck på START-knappen för att starta bandets rörelse efter 3 sekunders nedräkning. Använd knapparna SPEED +/- eller QUICK SPEED för att justera till önskad hastighet när som helst under träningen. Använd knapparna INCLINE ^/v eller QUICK INCLINE för att justera lutningen när som helst under träningen.

BRUKSANVISNING

3:Få en pulsavläsning genom att gripa om pulssensorerna i rostfritt stål på handtagen. Det kan ta några sekunder för displayen att nå det verkliga pulsvärdet. Pulsen visas i fönstret PULSE.

4: Tryck på STOP för att pausa löpbandet när du springer: Lutning behåller positionen innan den pausas och matrisfönstret visar "PAU".

5: Tryck på START igen för att starta löpbandet igen efter 3 nedräkningar under paussituationen.

6: Tryck på STOP-knappen för att stoppa träningspasset i pausläget eller så går systemet till viloläge om ingen knapptryckning sker inom 5 minuter.

7: Dra ut säkerhetsnyckeln från dess position för att stänga av datorn under körning. Lutning stannar vid körpositionen och det andra fönstret visar "---".

DRIFT AV PROGRAM FÖR NEDRÄKNING

ANMÄRKNINGAR:

Med den här funktionen kan du ställa in något av alternativen TIME, DISTANCE och CALORIE för nedräkning under ditt träningspass. De andra räknas upp under träningspasset. När nedräkningen når noll avslutas användningen och mattans rörelse stoppas.

1:Fäst säkerhetsnyckeln för att väcka displayen. Löpbandet är då i status start/redo.

2: Tryck på MODE (LÄGE) eller **"TIME"** för att välja nedräkningstid och matrisfönstret kommer att visa "SET TIME" (ANGE TID). Fönstret TIME visar 30:00. Tryck på knappen SPEED +/- för att ställa in nedräkningstiden från 5:00 minuter till 99:00 minuter.

Eller tryck på MODE eller **"DIS"-knappen** igen för att välja nedräkning av STRÄCKA och matrisfönstret kommer visa "SET DISTANCE", DISTANCE-fönstret kommer visa 1,0 KM. Du kan ställa in nedräkning av STRÄCKA från 1,0 KM-99,0 KM.

Eller så kan du trycka på MODE kontinuerligt eller **"CAL" direkt** för att välja nedräkning av KALORIER och matrisfönstret visar "SET CALORIES" (ANGE KALORIER), CALORIE-fönstret visar 50 CAL. Du kan ställa in nedräkning av KALORIER från **10 till 990...**

Tryck på STOP för att gå tillbaka till IDLE MODE under processen för att ställa in parametern.

3: När du har ställt in nedräkningen för ditt träningspass trycker du på START för att

påbörja mattans rörelse efter 3 sekunders nedräkning.

4: Under programmet kan du justera hastigheten och lutningen genom att trycka på knapparna SPEED +/- och INCLINE+/-, eller QUICK SPEED och QUICK INCLINE för att välja önskad hastighet eller lutning.

5: Få en pulsavläsning genom att gripa om pulssensorerna i rostfritt stål på handtagen. Det kan ta några sekunder för displayen att nå det verkliga pulsvärdet. Pulsens visas i fönstret PULSE.

6: Tryck på STOP för att pausa löpbandet när du springer: Lutningen behåller positionen innan den pausas och matrisfönstret visar "PAU".

7: Tryck på START igen för att starta löpbandet igen efter 3 nedräkningar under pausen

BRUKSANVISNING

situation.

8: Tryck på STOP för att stoppa träningspasset i pausläget eller så går systemet till viloläge om ingen knapptryckning sker inom 5 minuter.

9: Dra ut säkerhetsnyckeln från dess position för att stänga av datorn under körning. Lutning stannar vid körpositionen och det andra fönstret visar "---".

ANVÄNDNING MED FÖRINSTÄLLDA PROGRAM

Anmärkningar:

Det finns totalt 64 program (P1-P8, varje P-program har 8 nivåer, L1-L8). Alla förinställda program består av 16 tidsbaserade segment; hastigheten och lutningen är förinställda på varje segment. Tiden det tar för 16 segment i varje program anges automatiskt enligt den tid du ställer in som din tränings tid.

1. Fäst säkerhetsnyckeln för att väcka displayen. Löpbandet är då i status Start/redo.

2: Tryck på PROG-knappen tills DISTANCE visar "P1" "P2" till "P8", du kan välja vilket förinställt P-program som helst. Tryck sedan på MODE-programmet tills CALORIE visar "L1" "L2" till "L8" för att välja ett förinställt nivåprogram.

3: När du har valt ett program visar TIME-fönstret 30:00. Tryck på knapparna SPEED +/- eller INCLINE +/- för att ändra tiden. Den förinställda tiden för varje program är 30:00 minuter, och kan ställas in från 5:00 till 99:00 minuter. Tryck på "PROG" för att återgå till att välja "P1" till "P8" igen om du vill under processen för att ställa in parametern.

4: När du har ändrat tiden trycker du på START-knappen för att bekräfta och påbörja träningen.

5: Under programmet kan du justera hastigheten och lutningen genom att trycka på knapparna SPEED +/- och INCLINE+/-, eller QUICK SPEED och QUICK INCLINE för att välja önskat nummer. **Hastighets- och lutningsvärdena SPEED och INCLINE som du justerar kommer dock endast att gälla för det pågående segmentet. När paset avslutats kommer hastighets- och lutningsvärdena att återgå till förinställda värden.**

6: Få en pulsavläsning genom att gripa om pulssensorerna i rostfritt stål på handtagen. Det kan ta några sekunder för displayen att nå det verkliga pulsvärdet. Pulsens visas i fönstret PULSE.

7: Tryck på STOP för att pausa löpbandet när du springer: Lutningen behåller positionen innan den pausas och matrisfönstret visar "PAU".

- 8: Tryck på START igen för att starta löpbandet igen efter 3 nedräkningar under paussituationen.
- 9: Tryck på STOP för att stoppa träningspasset i pausläget eller så går systemet till viloläge om ingen knapptryckning sker inom 5 minuter.
- 10: Dra ut säkerhetsnyckeln från dess position för att stänga av datorn under körning. Lutning stannar vid körpositionen och det andra fönstret visar "---".

BRUKSANVISNING

TRÄNINGSPROGRAM

- 1: Tryck på "PROG" kontinuerligt för att välja FITNESS-programmet, DISTANCE visar "FIT" och TIME-fönstret visar "30:00". Tiden kan inte återställas.
- 2: Tryck på START för att påbörja uppvärmningen. Detta program innehåller 2 delar, en är uppvärmnings- eller nedvarvningsprogrammet, en annan är testprogrammet. Det är bättre att värma upp i 3 minuter före testprogrammet och varva ner i 3 minuter efter avslutat testprogram och sedan gå tillbaka till VILOLÄGE.
- 3 :Under programprocessen kan du justera hastigheten genom att trycka på SPEED +/- knapparna, eller använda QUICK SPEED-knapparna för att välja önskat nummer.
- 4:Få en pulsavläsning genom att gripa om pulssensorerna i rostfritt stål på handtagen. Det kan ta några sekunder för displayen att nå det verkliga pulsvärdet. Pulsens visas i fönstret PULSE.
- 5: Tryck på STOP för att pausa löpbandet när du springer: Incline behåller positionen innan den pausas och matrisfönstret visar "PAU".
- 6:Tryck på START igen för att starta löpbandet igen efter 3 nedräkningar under paussituationen.
- 7: Tryck på STOP för att stoppa träningspasset i pausläget eller så går systemet till viloläge om ingen knapptryckning sker inom 5 minuter.
- 8: Dra ut säkerhetsnyckeln från dess position för att stänga av datorn under körning. Lutning stannar vid körpositionen och det andra fönstret visar "---".
- 9:Testprogrammet (WORKOUT) Tiden beror på användarens kroppssituation, den kan stanna när som helst när målet uppfylls och återgå till VILOLÄGE efter avslutat program.
- 10: Den längsta programtiden är 30 minuter och nedan visas programprofilen:

Nivå	Tid	Hastighet	Lutning
1 UPPVÄRMNING	30:00 till 27:01	5	1
2 TRAINING 1	27:00 till 22:01	8	4
3 TRAINING 2	22:00 till 17:01	12	0
4 ÅTERHÄMTNING	17:00 till 13:01	2	0
5 TRAINING 3	13:00 till 12:01	6	5
6 TRAINING 3	12:00 till 10:01	8	3

7 TRAINING 3	10:00 till 09:01	10	2
8 TRAINING 3	09:00 till 07:01	12	0
9 TRAINING 3	07:00 till 06:01	10	2
10 TRAINING 3	06:00 till 04:01	8	1
11 TRAINING 3	04:00 till 03:01	6	0
12 NEDVARVNING	03:00 till 00:00	2	0

BRUKSANVISNING

DRIFT AV ANVÄNDARPROGRAM

Den har 3 användarprogram utöver 64 förinställda program.

1: Tryck på "PROG" kontinuerligt för att välja ett program från U1-U3, DISTANCE visar "U1" eller "U2" eller "U3" och TIME-fönstret visar "30:00". Tryck på Speed +/- eller Incline +/- knappen för att ställa in önskad löptid och tryck på strömbrytarknappen för att starta löpbandet efter att ha ställt in träningstiden.

2: Tryck på MODE för att ställa in hastighet och lutning, CALORIES-fönstret visar "S-01" (vilket betyder det första segmentet), SPEED- och INCLINE-fönstret visar aktuell hastighet och lutning. Tryck på SPEED +/- knapparna eller använd QUICK SPEED-knappen för att ställa in önskad hastighet. Tryck på INCLINE +/- knapparna eller använd QUICK incline-knappen för att ställa in önskad lutning.

3: Tryck på MODE för att avsluta parametern för det första segmentet och gå sedan till det andra segmentet. I fönstret CALORIES visas "S-02", upprepa samma steg för att ställa in önskad hastighet och lutning för det andra segmentet.

4: Tryck på MODE igen för att upprepa samma steg för de återstående 14 segmenten. Tryck sedan på MODE för att bekräfta alla parametrar. Tryck på STOP för att återgå till föregående steg när som helst under inställningen av parametrarna. All data sparas tills du ställer in den nästa gång.

5: Tryck på START för att påbörja träningspasset. Under programmets gång kan du justera hastigheten genom att trycka på SPEED +/- knapparna, eller använda QUICK SPEED-knapparna för att välja önskad siffra. Hastighets- och lutningsvärdena SPEED och INCLINE som du justerar kommer dock endast att gälla för det pågående segmentet. När passet avslutats kommer hastighets- och lutningsvärdena att återgå till förinställda värden.

6: Få en pulsavläsning genom att gripa om pulssensorerna i rostfritt stål på handtagen. Det kan ta några sekunder för displayen att nå det verkliga pulsvärdet. Pulsen visas i fönstret PULSE.

7: Tryck på STOP för att pausa löpbandet när du springer: Incline behåller positionen innan den pausas och matrisfönstret visar "PAU".

8: Tryck på START igen för att starta löpbandet igen efter 3 nedräkningar under

paussituationen.

9: Tryck på STOP för att stoppa träningspasset i pausläget eller så går systemet till viloläge om ingen knapptryckning sker inom 5 minuter.

8: Dra ut säkerhetsnyckeln från dess position för att stänga av datorn under körning. Lutning stannar vid körpositionen och det andra fönstret visar "---".

BRUKSANVISNING

DRIFT AV HRC-PROGRAM

1: Tryck på "PROG" för att välja "HP1" eller "HP2" eller "HP3", matrisfönstret visar "HRC AGE SET" (HRC åldersinställning). DISTANCE-fönstret visar "HP1" eller "HP2" eller "HP3". PULSE-fönstret visar "80". CALORIES-fönstret visar ålder "30". Tryck på knapparna Speed eller Incline +/- för att justera åldern från 15 till 80.

2: Tryck på "MODE" för att ställa in målpulsen, matrisfönstret visar "HRC THR SET". PULSE-fönstret visar "80". Tryck på Speed eller Incline +/- för att ställa in målpuls, intervallet är 80 till $(220 - \text{ålder}) \times 0.9$.

3: Tryck på "MODE" för att ställa in löptiden, matrisfönstret visar "HRC TIME SET" (HRC tidsinställning). TIME-fönstret visar "30:00". Tryck på Speed eller Incline +/- för att ställa in löptiden, intervallet är 5:00-99:00.

4: Tryck på "MODE" när du har slutfört de 3 sista stegen. TIME-fönstret visar den tid du just ställde in, SPEED- och INCLINE-fönstren visar data för WARM UP-läget (uppvärmning). Tryck på STOP för att återgå till sista steget i parameterinställningen eller tryck på PROG för att välja andra program.

5: Processen för HRC-programmet är som följer nedan:

◆ HP1: Tryck på startknappen för att starta löpbandet, starthastigheten är 1km/h och lutningen är 0.

Efter 1 minuts löpning med 1 km/h hastighet kommer löpbandet att justera hastigheten enligt nedan var 30:e sekund:

A: (Målpuls - användarpuls) > 30, hastigheten kommer att öka med 2,0 km/h.

B: (Målpuls - användarpuls) < 30 minskar hastigheten med 1,0 km/h.

C: (Användarens puls - målpuls) > 30 minskar hastigheten med 2,0 km/tim.

D: (Användarens puls - målpuls) < 30 minskar hastigheten med 1,0 km/h.

- ◆ **HP2:** Tryck på Start-knappen för att starta löpbandet, starthastigheten är 4 km/h och lutningen är 4.

Efter 1 minuts löpning med 4 km/h hastighet, kommer löpbandet att justera lutningen enligt nedan var 30:e sekund.

A: (Målpuls - användarpuls) > 30, lutningen ökar med 2 nivåer.

B: (Målpuls - användarpuls) < 30, lutningen ökar med 1 nivå.

C: (Användarpuls - målpuls) > 30, lutningen minskar med 2 nivåer.

D: (Användarpuls - målpuls) < 30, lutningen minskar med 2 nivåer.

BRUKSANVISNING

- ◆ **HP3:** Tryck på Swift-knappen för att starta löpbandet, starthastigheten är 3 km/h och lutningen är 2.

Efter att ha sprungit 1 minut med 3 km/h hastighet kommer löpbandet att justera lutningen och hastigheten

enligt nedan var 30:e sekund:

A: (Målpuls - användarpuls) > 30, hastigheten ökar med 2,0 km/h och lutningen ökar med 1 nivå;

B: (Målpuls - användarpuls) < 30, hastigheten ökar med 1,0 km/h och lutningen ökar med 1 nivå.

C: (Användarpuls - målpuls) > 30, hastigheten minskar med 2,0 km/h och lutningen minskar med 1 nivå.

D: (Användarpuls - målpuls) < 30, hastigheten minskar med 1,0 km/h och lutningen minskar med 1 nivå.

6: Hastigheten kommer att minska till 1,0 KM/H när användarens puls är över (220-AGE) eller om det inte finns någon puls registrerad, Konsolen kommer att larma varje sekund samtidigt och sedan stoppas efter att den fortsätter att vara 15 sekunder.

7: Få en pulsavläsning genom att gripa om pulssensorerna i rostfritt stål på handtagen. Det kan ta några sekunder för displayen att nå det verkliga pulsvärdet. Pulsens visas i fönstret PULSE.

8: Tryck på STOP för att pausa löpbandet när du springer: Lutningen behåller positionen innan den pausas och matrisfönstret visar "PAU".

9: Tryck på START igen för att starta löpbandet igen efter 3 nedräkningar under paussituationen.

10: Tryck på STOP för att stoppa träningspasset i pausläget eller så går systemet till viloläge om ingen knapptryckning sker inom 5 minuter.

8: Dra ut säkerhetsnyckeln från dess position för att stänga av datorn under körning. Lutning stannar vid körpositionen och det andra fönstret visar "---".

SKALA FÖR KROPPFETT

Denna funktion uppskattar ditt kropps fett enligt den grundläggande informationen om ditt fysiska tillstånd.

Denna uppskattning är inte exakt och personer med medicinska tillstånd och/eller ett specifikt behov av noggrann övervakning av värdet för kropps fett bör inte förlita sig på de uppskattningar som tillhandahålls.

1: Tryck upprepade gånger på PROG-knappen och välj funktionen BODY FAT (kropps fett). Tryck på MODE-knappen för att ställa in relativa parametrar: GENDER (KÖN), AGE (ÅLDER), HEIGHT (LÄNGD) och WEIGHT (VIKT).

BRUKSANVISNING

2: När du startat funktionen BODY FAT visar SPEED-fönstret F-1, medan fönstret DISTANCE visar 01, vilket representerar GENDER. Tryck på knappen SPEED +/- eller INCLINE +/- för att välja kön: 01 representerar MALE (man) och 02 FEMALE (kvinna). Tryck sedan på MODE-knappen för att gå till nästa steg.

3: När du har tryckt på MODE-knappen visar fönstret SPEED F-2, medan fönstret TIME visar 25, vilket representerar AGE. Ange ålder genom att trycka på knappen SPEED +/- eller INCLINE +/- för att ställa in åldern från 10 till 99. Tryck sedan på MODE-knappen för att gå till nästa steg.

4: När du har tryckt på MODE-knappen visar fönstret SPEED F-3, medan fönstret DISTANCE visar 170, vilket representerar HEIGHT (längd). Ange längd genom att trycka på knappen SPEED +/- eller INCLINE +/- för att ställa in längden från 100 till 200 cm. Tryck sedan på MODE-knappen för att gå till nästa steg.

5: När du har tryckt på MODE-knappen visar fönstret SPEED F-4, medan fönstret DISTANCE visar 70, vilket representerar WEIGHT (vikt). Ange vikt genom att trycka på knappen SPEED +/- eller INCLINE +/- från 20 kg till 150 kg. Tryck sedan på MODE-knappen för att gå till nästa steg.

6: När du har ställt in all nödvändig information om ditt kroppstillstånd trycker du på MODE-knappen igen. Fönstret SPEED visar då F-5. Fönstret TIME visar "---", vilket innebär att datorn börjar arbeta med beräkningen. Håll sedan pulssensorn på ledstången med båda händerna och efter cirka 5 sekunder visas resultatet för kropps fett i fönstret TIME. Tryck på STOP för att återgå till VILOLÄGE.

7: Siffrorna i kroppsfettskalan kan vara en referens för kroppens tillstånd. Jämför din kropps tillstånd enligt det vänstra diagrammet med resultatet du får från löpbandet.

Kroppstillstånd	RESULTAT
Fat (fet)	BMI > 30
Overweight (överviktig)	$26 < \text{BMI} < 30$
Fit (vältränad)	$19 < \text{BMI} < 25$
Thin (smal)	BMI < 19

ANVÄNDA PULSFUNKTIONEN

PULSE-fönstret på din dator fungerar tillsammans med pulssensorerna på båda handtagen. När du är redo att avläsa pulsen:

1. Placera båda händerna ordentligt på pulsgivarna. För bästa möjliga avläsning är det viktigt att använda båda händerna.
2. Din uppskattade puls visas i PULSE-fönstret i cirka 5 sekunder efter att du har greppat tag i pulssensorerna. Uppgifterna är mer exakta efter 30 sekunder.

BRUKSANVISNING

3. Denna beräkning är inte exakt och personer med medicinska tillstånd och/eller ett specifikt behov av noggrann övervakning av pulsen bör inte förlita sig på de uppskattningar som tillhandahålls.

VÄNTLÄGE:

Systemet går in i väntläge om det inte sker någon åtgärd inom 5 minuter under VIOLÄGE, sidan för ERROR (felkod) eller processen för att ställa in parametern. Tryck på valfri knapp för att väcka systemet.

TRÅDLÖS LADDNINGSFUNKTION FÖR TELEFON



Detta löpband är utrustat med en trådlös mobilladdare

Följ stegen nedan för att ladda din telefon.

STEG 1: Laddning på löpbandet.

STEG 2: Placera din trådlöst laddningsbara telefon på laddningsytan .

Telefonen visar laddningsstatus.

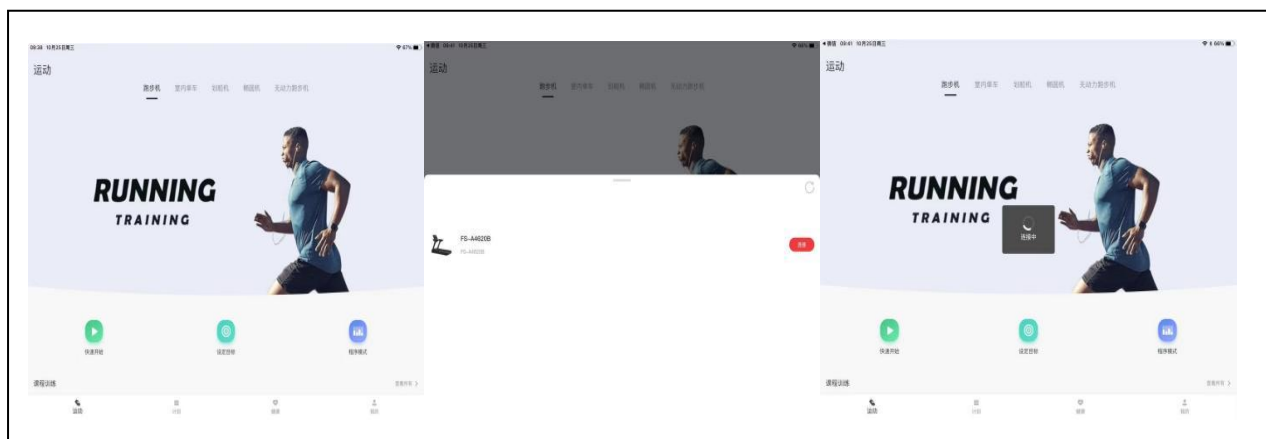
ANSLUTA EN SMARTTELEFON

2. Bluetooth Music:

1. Slå på Bluetooth för din smarttelefon, sök efter enheten och klicka för att parakoppla enheterna.
2. Efter anslutningen spelas ljudet från smarttelefonen upp av högtalaren på datorn.
3. Justera volymen från telefonen, inte från löpbandets konsol.

Bluetooth APP:

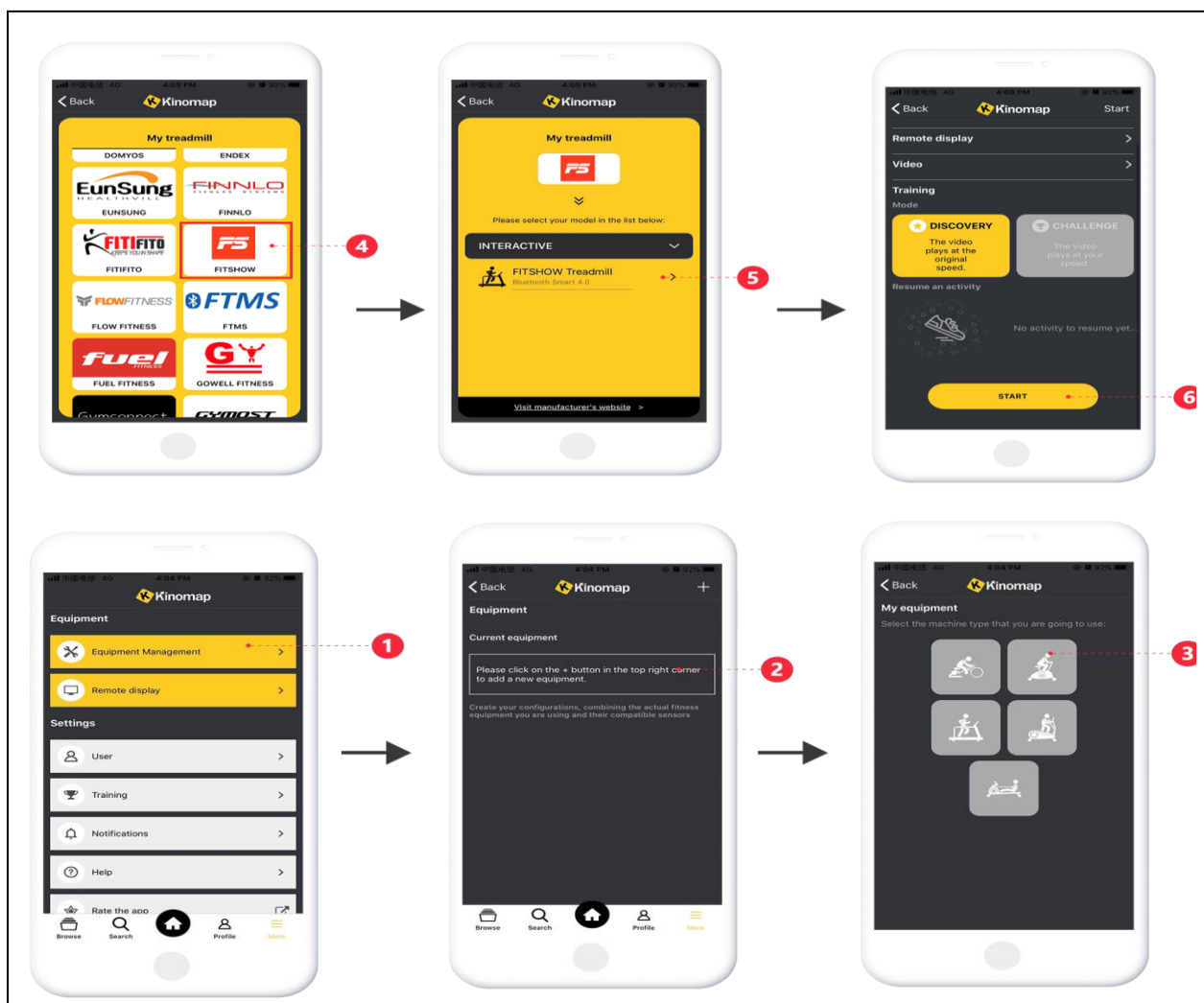
1: Fitshow APP: Ladda ner Fitshow APP på din mobil och välj RUNNING-träning, sök efter Bluetooth-namnet med "FS" och anslut det. Löpbandet startar efter att Bluetooth-anslutningen genomförts. I viloläget och det manuella programmet synkroniserar FITSHOW-appen all data med löpbandet, användaren kan justera hastigheten och lutningen på appen eller avsluta träningen. I de andra programmen synkroniserar FITSHOW endast datum för hastighet, lutning och puls.



BRUKSANVISNING

2. Kinomap APP: Sök, ladda ner och installera Kinomap via App Store.

- ◆ Gå till Kinomap för att välja sidan [More] (mer).
- ◆ Välj för att lägga till mer träningsutrustning.
- ◆ Välj önskad enhetstyp.
- ◆ Tryck på FitShow-ingång.
- ◆ Tryck på de matchande enheterna som "Fs-XXXX" för att binda Hitta relaterade videor för att starta träningen.
- ◆ Hitta relaterade videor för att starta träningen.



BRUKSANVISNING

3. ZWIFT APP: Sök, ladda ner och installera ZWIFT via App Store.

- ◆ Öppna ZWIFT för att registrera ett konto.
- ◆ Logga in på kontot för att välja den parkopplade ridningen eller löpningen.
- ◆ Koppla ihop enheten och tryck på OK för att starta träningspasset.

- ◆ För ridutrustning, börja rida direkt. För löputrustning behöver du trycka på startknappen för att börja springa.



BRUKSANVISNING

SCHEMA ÖVER FÖRINSTÄLLDA PROGRAM

PROGRAM		STÄLL IN TOTAL TID / 18 = LÖPTID VARJE SEGMENT															
		1	2	3	4	5	6	7	8	11	12	13	14	15	16	17	18
		P1. VIKTNEDGÅNG															
L1	SPEED	1	2	2	3	3	3	4	5	7	6	5	4	4	3	2	2
	INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
L2	SPEED	1	2	2	3	4	4	5	6	10	8	8	5	5	3	2	2
	INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
L3	SPEED	1	2	3	4	5	5	6	8	12	10	8	7	6	4	3	2
	INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
L4	SPEED	1	2	3	4	6	7	8	10	13	11	10	8	7	5	4	2
	INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
L5	SPEED	2	3	4	5	7	7	8	10	14	13	12	10	9	6	4	2
	INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
L6	SPEED	2	3	4	5	7	9	10	12	14	13	12	10	9	6	5	3
	INCLINE	1	1	2	2	4	4	5	2	6	6	3	3	2	2	3	3
L7	SPEED	2	3	5	6	8	9	10	12	15	13	12	10	9	6	6	3
	INCLINE	2	2	3	3	4	4	4	3	5	5	2	2	5	5	2	2
L8	SPEED	2	3	5	6	8	10	12	14	15	14	13	11	9	7	6	3
	INCLINE	1	1	2	2	2	2	3	1	1	1	2	2	1	1	2	2
		P2. CARDIO TRAIN (KONDITIONSTRÄNING)															
L1	SPEED	1	1	2	2	3	4	5	6	7	6	6	4	3	2	1	1
	INCLINE	1	1	2	3	4	5	6	7	8	7	7	5	4	2	1	1
L2	SPEED	1	2	2	3	4	5	6	7	8	7	7	5	4	2	2	1
	INCLINE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	8	8	6	5	3	2	1
L3	SPEED	1	2	3	4	5	6	7	8	9	8	8	6	5	3	2	1
	INCLINE	1	2	4	5	6	7	8	9	10	9	9	7	6	4	2	1
L4	SPEED	2	2	4	5	6	7	8	9	10	9	9	7	6	4	2	2
	INCLINE	2	3	5	6	7	8	9	10	11	10	10	8	7	5	3	2
L5	SPEED	2	3	5	6	7	8	9	10	11	10	10	8	7	5	3	2
	INCLINE	2	4	6	7	8	9	10	11	12	11	11	9	8	6	4	2
L6	SPEED	2	4	6	7	8	9	10	11	12	11	11	9	8	6	4	2
	INCLINE	3	5	7	8	9	10	11	12	13	12	12	10	9	7	5	3
L7	SPEED	3	5	7	8	9	10	11	12	13	12	12	10	9	7	5	3

	INCLINE	4	6	8	9	10	11	12	13	14	13	13	11	10	8	6	4
L8	SPEED	4	6	8	9	10	11	12	13	14	13	13	11	10	8	6	4
	INCLINE	5	7	9	10	11	12	13	14	15	14	14	12	11	9	7	5
		P3. FAT BURN (FETTFÖRBRÄNNING)															
L1	SPEED	1	2	3	3	5	6	7	8	8	7	7	5	4	3	2	1
	INCLINE	1	1	2	2	3	3	4	5	5	4	4	3	2	2	1	1
L2	SPEED	1	2	3	4	5	7	8	9	9	8	8	6	5	3	2	1
	INCLINE	1	1	2	2	3	4	5	6	6	5	5	4	3	2	1	1
L3	SPEED	1	2	4	5	7	8	9	10	10	9	9	7	6	4	2	1
	INCLINE	1	1	2	3	4	5	6	7	7	6	6	4	3	2	1	1
L4	SPEED	2	3	5	6	8	9	10	11	11	10	10	8	7	5	3	2
	INCLINE	1	2	3	4	5	6	7	8	8	7	7	5	4	3	2	1
L5	SPEED	2	4	6	7	9	10	11	12	12	11	11	9	8	6	4	2
	INCLINE	1	2	3	4	6	7	8	9	9	8	8	6	5	3	2	1
L6	SPEED	3	5	7	8	10	11	12	13	13	12	12	10	9	7	5	3
	INCLINE	2	3	4	5	7	8	9	10	10	9	9	7	6	4	3	2
L7	SPEED	4	6	8	9	11	12	13	14	14	13	13	11	10	8	6	4
	INCLINE	2	3	5	6	8	9	10	11	11	10	10	8	7	5	3	2
L8	SPEED	4	7	9	10	12	13	14	15	15	14	14	12	11	9	7	4
	INCLINE	2	4	6	7	9	10	11	12	12	11	11	9	8	6	4	2
		P4. POWER WALK															
L1	SPEED	1	1	2	2	3	3	4	4	4	4	3	2	2	2	1	1
	INCLINE	1	1	2	2	2	2	3	1	1	1	2	2	1	1	2	2
L2	SPEED	1	2	2	2	3	3	4	4	4	4	3	3	2	2	1	1
	INCLINE	1	1	2	2	3	3	3	2	6	6	2	2	1	1	2	2
L3	SPEED	1	2	2	3	3	4	4	5	4	4	4	3	3	2	1	1
	INCLINE	1	1	3	3	4	4	3	2	5	5	2	2	1	1	2	2
L4	SPEED	1	2	3	3	3	4	4	5	5	4	4	4	3	2	2	1
	INCLINE	1	1	4	4	6	6	2	3	2	2	2	2	1	1	2	2
L5	SPEED	1	2	3	4	4	5	5	5	6	5	4	4	4	3	2	1
	INCLINE	4	4	5	5	6	6	7	9	10	10	6	6	3	3	6	6
L6	SPEED	1	2	3	4	5	5	6	6	6	5	5	4	4	3	2	1
	INCLINE	3	3	5	5	4	4	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3
L7	SPEED	1	2	3	4	5	6	6	7	6	6	5	5	4	3	2	1
	INCLINE	3	3	5	5	4	4	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3
L8	SPEED	1	2	3	4	5	6	7	7	6	6	6	5	5	4	2	1

	INCLINE	4	4	1	1	3	3	6	7	7	7	3	3	3	3	3	3
		P5. INTERVAL (INTERVALL)															
L1	SPEED	1	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2
	INCLINE	1	3	6	5	6	5	6	9	10	10	8	6	4	4	6	8
L2	SPEED	1	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2
	INCLINE	3	3	5	5	6	6	7	8	10	10	7	6	3	3	6	7
L3	SPEED	1	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2
	INCLINE	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	5	5	2	2
L4	SPEED	1	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3
	INCLINE	3	5	9	10	9	9	8	8	3	3	2	2	4	4	2	2
L5	SPEED	1	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3
	INCLINE	1	1	4	4	6	6	6	1	6	6	4	4	4	4	4	4
L6	SPEED	2	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4
	INCLINE	1	1	4	4	4	4	6	1	6	6	8	8	4	4	8	8
L7	SPEED	2	4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	4
	INCLINE	1	1	2	2	4	4	5	1	4	4	3	3	3	3	3	3
L8	SPEED	2	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5
	INCLINE	1	1	2	2	4	4	5	2	6	6	3	3	2	2	3	3
		P6 ROLLING (RULLNING)															
L1	SPEED	1	2	3	2	1	2	3	2	3	2	1	2	3	2	1	1
	INCLINE	2	3	3	5	5	3	3	4	4	2	2	3	3	3	3	2
L2	SPEED	2	3	4	3	2	3	4	3	4	3	2	3	4	3	2	2
	INCLINE	2	3	3	5	5	4	4	4	4	3	3	1	1	1	1	3
L3	SPEED	2	3	4	5	4	3	4	5	4	5	4	3	4	5	4	3
	INCLINE	1	3	3	5	5	3	3	4	4	2	2	3	3	3	3	2
L4	SPEED	2	4	5	6	5	4	5	6	5	6	5	4	5	6	5	3
	INCLINE	2	3	3	4	4	6	6	2	9	5	5	2	2	2	2	5
L5	SPEED	2	5	6	7	6	5	6	7	6	7	5	6	7	6	5	3
	INCLINE	1	3	3	5	5	6	6	7	10	10	8	2	2	2	2	8
L6	SPEED	3	6	7	8	7	6	7	8	7	8	7	6	7	8	7	4
	INCLINE	1	4	4	3	3	4	4	4	2	3	3	2	2	2	2	3
L7	SPEED	3	7	8	9	8	7	8	9	8	9	8	7	8	9	8	4
	INCLINE	3	4	4	2	2	4	4	6	8	6	6	2	2	2	2	6
L8	SPEED	3	8	9	10	9	8	9	10	9	10	9	8	9	10	8	4
	INCLINE	2	1	1	2	2	4	4	5	4	6	6	3	3	3	3	6
		P7. MOUNTAIN CLIMB (BERGSKLÄTTRING)															

L1	SPEED	1	1	2	2	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	1	1
	INCLINE	0	1	1	2	2	3	3	4	6	7	8	7	6	4	2	0
L2	SPEED	1	1	2	2	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	1	1
	INCLINE	0	1	2	2	3	3	4	4	7	8	9	8	6	4	2	0
L3	SPEED	1	1	2	2	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	1	1
	INCLINE	1	1	2	3	3	4	4	5	8	9	10	9	8	6	4	2
L4	SPEED	2	2	3	3	4	4	4	5	4	4	3	3	3	2	2	2
	INCLINE	1	2	2	3	3	4	5	6	9	10	11	10	8	7	5	3
L5	SPEED	2	2	3	3	4	4	4	5	4	4	3	3	3	2	2	2
	INCLINE	1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	12	11	10	8	6	4
L6	SPEED	2	2	3	3	4	4	4	5	4	4	3	3	3	2	2	2
	INCLINE	2	2	3	4	5	6	7	8	11	12	13	12	10	8	6	4
L7	SPEED	2	2	4	4	5	5	5	6	5	5	4	4	4	2	2	2
	INCLINE	2	3	4	5	6	7	8	9	12	13	14	13	10	8	6	4
L8	SPEED	2	2	4	4	5	5	5	6	5	5	4	4	4	2	2	2
	INCLINE	3	4	5	6	7	8	9	10	13	14	15	13	10	8	6	4
		P8 HILL RUN (BACKLÖPNING)															
L1	SPEED	2	2	2	3	3	3	5	5	9	9	10	8	8	6	4	2
	INCLINE	0	0	1	1	2	2	2	3	4	4	5	5	4	3	2	1
L2	SPEED	2	2	2	4	4	4	6	6	8	10	10	8	8	6	4	2
	INCLINE	0	0	1	1	2	2	2	3	4	4	5	6	5	3	2	1
L3	SPEED	2	2	4	4	4	6	6	6	10	10	12	10	8	6	4	2
	INCLINE	0	0	1	1	2	2	3	3	4	5	5	6	5	3	2	1
L4	SPEED	2	2	4	4	6	6	8	8	10	10	12	12	10	7	5	3
	INCLINE	0	1	1	2	2	3	3	4	5	5	6	7	6	5	3	2
L5	SPEED	2	4	6	6	6	6	8	8	10	12	13	12	10	7	5	3
	INCLINE	1	1	2	2	3	3	4	4	6	6	7	8	7	6	3	2
L6	SPEED	2	4	6	6	6	6	8	8	12	13	13	12	10	7	5	3
	INCLINE	1	2	3	4	4	4	5	5	7	8	8	8	7	6	3	2
L7	SPEED	2	4	6	6	8	8	10	10	13	14	13	12	10	7	5	3
	INCLINE	1	2	3	4	5	6	6	7	8	9	10	10	9	6	3	2
L8	SPEED	2	4	6	8	10	10	12	12	14	14	13	12	10	7	5	3
	INCLINE	1	2	3	4	6	6	7	7	9	9	10	12	9	6	3	2

UNDERHÅLL

VARNING! Innan du utför något underhåll på löpbandet ska du alltid dra ut nätsladden från överspänningsskyddet.

RENGÖRING: Rutinmässig rengöring av LÖPBANDET förlänger dess livslängd.

VARNING! För att förhindra elektriska stötar ska du se till att strömmen till löpbandet är AV och att enheten är urkopplad från vägguttaget innan du försöker rengöra eller sköta underhåll av den.

EFTER VARJE TRÄNINGSPASS: Torka av konsolen och andra ytor på löpbandet med en ren trasa fuktad med vatten för att avlägsna svett. **ANVÄND INGA KEMIKAЛИER.**

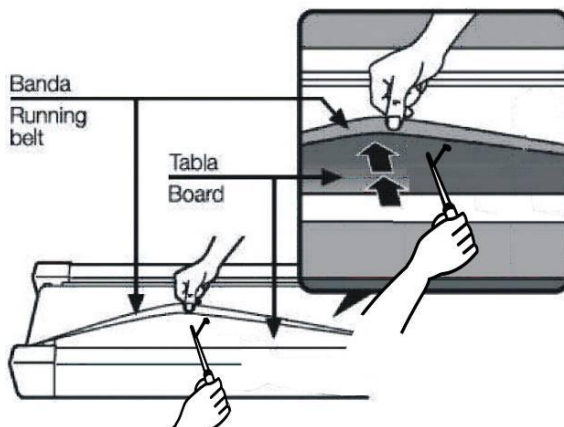
VARJE VECKA: Användning av en löpbandsmatta rekommenderas för enkel rengöring. Smuts från dina skor kommer i kontakt med mattan och hamnar så småningom under löpbandet. Dammsug under löpbandet en gång i veckan.

SMÖJNING AV DÄCKET: Bandet har försmorts på fabriken. Det rekommenderas dock att bandets smörjning kontrolleras regelbundet för att säkerställa optimal prestanda för löpbandet. Var 10:e dag eller var 10:e användningstimme lyfter du bandets sidor och känner så långt under den övre ytan på bandet du kan nå. Om du känner tecken på silikon behövs ingen ytterligare smörjning. Om bandet känns torrt vid beröring behövs smörjning. Fråga din återförsäljare eller ring servicelinjen för vilken typ av silikon som ska användas.

APPLICERA SMÖRJMEDEL PÅ BANDET

- 1) Placera mattan så att sömmen sitter ovanpå och i mitten av bandet.
- 2) För in sprutmunstycket i smörjmedelsburkens spruthuvud.
- 3) När du lyfter sidan av mattan ska du placera sprutmunstycket mellan mattan och brädan cirka 10 cm från löpbandets framsida. Applicera silikonsprayen på brädan, från löpbandets framsida till baksidan. Repetera detta på andra sidan av löpmattan. Spruta cirka 4 sekunder på varje sida.
- 4) Låt silikonet "sätta sig" i en minut innan du använder löpbandet.

VARNING: Smörj inte brädan för mycket. Överflödigt smörjmedel ska torkas av med en ren handduk



UNDERHÅLL

Justering av löpmattans spänning

Löpbandet har justerats och godkänts i en kvalitetskontrollinspektion innan det lämnar fabriken. Om mattan inte löper jämnt kan de möjliga orsakerna vara:

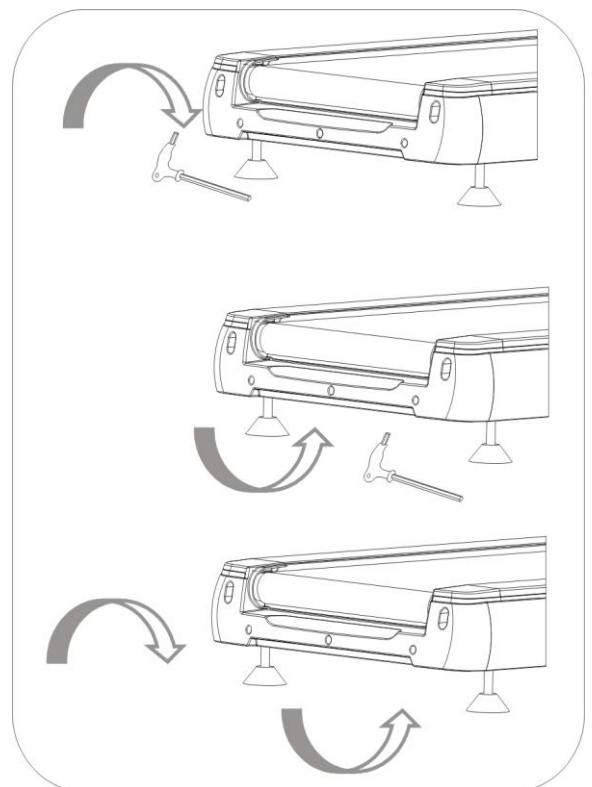
- A. Ramen står inte stabilt
- B. Användaren springer inte på mitten av löpmattan;
- C. Användarens två fötter använder inte jämn styrka.

För problem som inte kan åtgärdas automatiskt, kan du prova följande metoder för att fästa bältet ordentligt enligt bilden

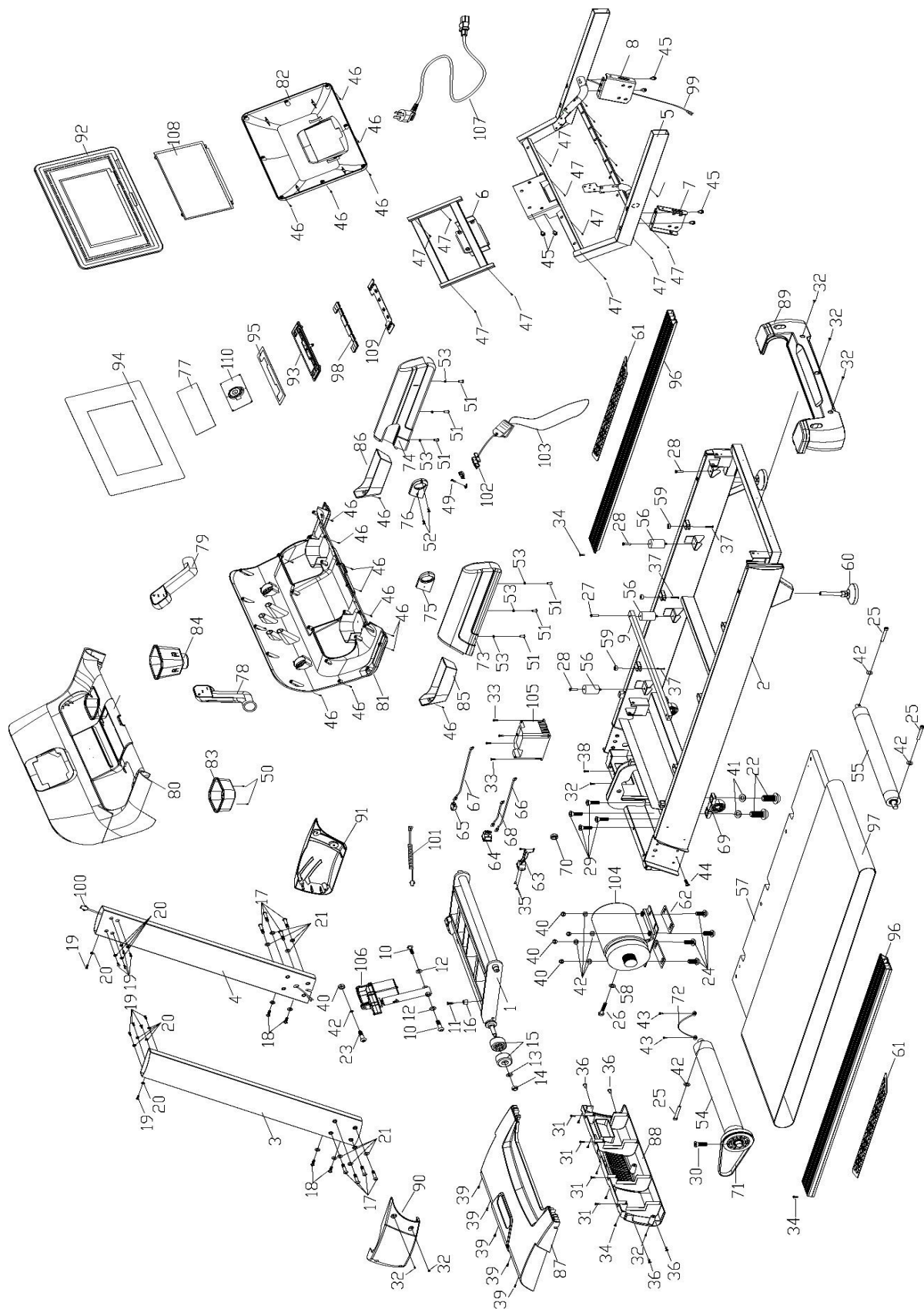
Om mattan tenderar att röra sig åt höger ska du vrida bandjusteringsskruven på höger sida medurs. Vi rekommenderar att du vrider 1/4 varv varje gång och kontrollerar effekten. Om mattan fortsätter att luta åt höger vrider du bandjusteringsskruven på vänster sida moturs 1/4 varv enligt bild A

Om mattan tenderar att röra sig åt vänster ska du vrida bandjusteringsskruven på vänster sida medurs i 1/4 varv. Om mattan fortsätter att luta åt vänster vrider du bandjusteringsskruven på höger sida moturs 1/4 varv enligt bild A

Efter att ha använts under en period kan mattan vara något utsträckt eller glida och stanna när en person använder det. När dessa fenomen uppstår bör du dra åt skruvarna på båda sidor i 1/4 varv. Om mattan sitter för hårt lossar du bara skruven på båda sidor i 1/4 varv enligt bild C.



SPRÄNGSKISS



PART LIST

NO.	DESCRIPTION	Q'TY
1	INCLINE RACK	1
2	MAIN FRAME	1
3	LEFT UPRIGHT	1
4	RIGHT UPRIGHT	1
5	CONSOLE RACK	1
6	COMPUTER RACK	1
7	COMPUTER RACK CLAMP RING(L)	1
8	COMPUTER RACK CLAMP RING(R)	1
9	CROSS BAR	1
10	HEXAGON SOCKET BUTTON HEAD BOLT M12*35	2
11	CROSS RECESSED TRUSS HEAD BOLT M5*20	2
12	FLATE WASHER $\phi 12.5 \times \phi 24 \times T1.5mm$	2
13	FLATE WASHER $\phi 10.5 \times \phi 20 \times T1.5mm$	2
14	NYLON NUT M10	2
15	MOVING WHEELS $\phi 60 \times \phi 27 \times 15.7 \times 40mm$	4
16	CUSHION $\phi 23 \times \phi 10 \times 16mm$	2
17	HEXAGON SOCKET BUTTON HEAD BOLT M10*60	8
18	HEXAGON SOCKET BUTTON HEAD BOLT M10*20	4
19	HEXAGON SOCKET BUTTON HEAD BOLT M8*15	10
20	FLATE WASHER $\phi 8.5 \times \phi 17 \times T1.5mm$	10
21	FLATE WASHER $\phi 10.5 \times \phi 20 \times T1.5mm$	12
22	HEXAGON SOCKET BUTTON HEAD BOLT M12*30	4
23	HEXAGON SOCKET BUTTON HEAD BOLT M10*45	1
24	HEXAGON SOCKET BUTTON HEAD BOLT M10*35	4
25	HEXAGON SOCKET ROUND HEAD CAP BOLT M10*75	3
26	HEXAGON SOCKET ROUND HEAD CAP BOLT M8*35	1
27	COUNTERSUNK HEXAGON SOCKET SCREW M8*50	2
28	COUNTERSUNK HEXAGON SOCKET SCREW M8*35	6

NO.	DESCRIPTION	Q'TY
29	HEXAGON SOCKET ROUND HEAD CAP BOLT M8*20	4
30	HEXAGON SOCKET ROUND HEAD CAP BOLT M8*15	4
31	SLOTTED HEAD WITH CROSS RECESSED TRUSS HEAD BOLT M6*10	4
32	SLOTTED HEAD WITH CROSS RECESSED TRUSS HEAD BOLT M5*10	12
33	CROSS RECESSED ROUND HEAD DRILLING SCREW M4*19	4
34	CROSS RECESSED PAN WASHER HEAD DRILLING SCREW M4*12	8
35	CROSS RECESSED ROUND HEAD DRILLING SCREW M4*15	2
36	CROSS RECESSED PAN HEAD TAPPING SCREW M4*15	4
37	SLOTTED HEAD WITH CROSS RECESSED TRUSS HEAD BOLT	6
38	CROSS RECESSED ROUND HEAD PADDED SCREW M4*8	1
39	CROSS RECESSED TRUSS HEAD TAPPING SCREW M4*15	5
40	NYLON NUT M10	5
41	FLATE WASHER $\phi 12.5 \times \phi 24 \times T1.5mm$	4
42	FLATE WASHER $\phi 10.5 \times \phi 20 \times T1.5mm$	8
43	CROSS RECESSED ROUND HEAD PADDED SCREW M5*8	2
44	HEXAGON SOCKET ROUND HEAD CAP BOLT M6*12	2
45	HEXAGON SOCKET ROUND HEAD CAP BOLT M8*15	8
46	CROSS RECESSED PAN HEAD TAPPING SCREW M4*12	43
47	CROSS RECESSED TRUSS HEAD TAPPING SCREW M4*15	22
48	CROSS RECESSED WASHER HEAD TAPPING SCREW M3*6	1
49	CROSS RECESSED WASHER HEAD TAPPING SCREW M3*6	10
50	CROSS RECESSED FLAT COUNTERSUNK HEAD TAPPING SCREWS M4*8	2
51	CROSS RECESSED TRUSS HEAD TAPPING SCREW M5*15	6
52	CROSS RECESSED COUNTERSUNK HEAD TAPPING SCREW M4*16	4
53	FLATE WASHER M5*12*t1.0	6
54	FRONT ROLLER	1
55	REAR ROLLER	1
56	DECK CUSHION	6

PART LIST

NO.	DESCRIPTION	Q'TY
57	RUNNING DECK	1
58	PLASTIC BUSHION	1
59	FOOT RAIL FASTENER	8
60	BASE FOOT PAD	1
61	NON-SLIP PAD	2
62	MOTOR RUBBER PAD	2
63	POWER CORD JACK	1
64	POWER SWITCH	1
65	CIRCUIT BREAKER	1
66	AC CABLE L:400MM,BROWN	1
67	AC CABLE L:400MM,RED	1
68	AC CABLE L:100MM,BROWN	1
69	MOTOR BASE	2
70	MAGNETIC RING	1
71	MOTOR BELT	1
72	GROUND WIRE	1
73	HANDRAIL FOAM(L)	1
74	HANDRAIL FOAM(R)	1
75	HANDRAIL FOAM TRIM(L)	1
76	HANDRAIL FOAM TRIM(R)	1
77	WIRELESS CHARGER STICKER	1
78	LEFT HANDLE BAR	1
79	RIGHT HANDLE BAR	1
80	CONSOLE PLASTIC HOUSING-UPPER	1
81	CONSOLE PLASTIC HOUSING-BACK	1
82	COMPUTER BACK COVER	1
83	STORAGE BASKET	1
84	KETTLE RACK	1
85	CONSOLE PLASTIC COVER(L)	1
86	CONSOLE PLASTIC COVER(R)	1

NO.	DESCRIPTION	Q'TY
87	MOTOR COVER	1
88	MOTOR FRONT COVER	1
89	REAR END CAP	1
90	UPRIGHT COVER(L)	1
91	UPRIGHT COVER(R)	1
92	COMPUTER UPPER COVER	1
93	KEYPAD	1
94	ACRYLIC	1
95	KEYPAD STICKER	1
96	FOOT RAIL	1
97	RUNNING BELT	1
98	KEYPAD	1
99	SIGNAL WIRE(UP)	1
100	SIGNAL WIRE(MID)	1
101	SIGNAL WIRE(LOWER)	1
102	SAFETY KEY NUT SEAT	1
103	SAFETY KEY	1
104	MOTOR	1
105	INVERTOR	1
106	INCLINE MOTOR	1
107	POWER CORD	1
108	TFT DISPLAY	1
109	KEYPAD PCB	1
110	WIRELESS CHARGER PCB FOR PHONE	1

FELSÖKNING

Felkod	Problem	Lösning
E01H	Ingen signatur från växelriktare	1、Kontrollera om datakablar är ordentligt anslutna. 2、Slå på igen efter 2 minuter 3、Byt ut växelriktaren om felet inte kan lösas med hjälp av ovanstående två steg.
E02H	Strömöverbelastning fel	1、Slå på igen efter 5 minuter 2、Kontrollera om användarens vikt är över gränsen. 3、Tillsätt smörjolja under löpbandet eller kontrollera situationen för löpbandet, däck och rullen.
E04H	Strömöverbelastning	1. Kontrollera att spänningen är inom standardomfång. 2. Slå på löpbandet igen efter att ha stängt av strömmen i 1 minut.
E08H	Användarens vikt överbelastning defekt	1、Kontrollera om användarens vikt är över gränsen. 3、Tillsätt smörjolja under löpbandet eller kontrollera situationen för löpbandet, däck och rullen.
E10H	Fas defekt	1、Kontrollera om strömförsörjningen är påslagen eller inte 2、Kontrollera om användarvikten är över gränsen. 3、Kontrollera om växelriktarens temperatur är för hög 4、Byt ut växelriktaren
E18H	U defekt på hastighetssensorn	1、Slå på igen efter 2 minuter 2、Byt ut växelriktaren
E20H	Reservdelsbrytare åtgärd	1、Kontrollera om reservdelsbrytaren är på eller av 2、Slå på igen efter 2 minuter 3、Byt ut växelriktaren
E40H	Lutning defekt	1、Kontrollera om lutningsmotorns VR-kabel är ordentligt ansluten eller inte. 2、Kontrollera om temperaturen på lutningsmotorn är högre eller inte. Om det är för varmt ska du inte använda lutningsfunktionen. Eller stäng av löpbandet i 5 minuter tills temperaturen återgår till det normala.
E80H	Överhettad växelriktare	1. Förbättra ventilationssituationen för löpbandet och rengör stiftet på växelriktaren. 2. Byt ut fläkten (när fläktens temperatur är över 50 grader, starta om löpbandet) eller växelriktaren.
E81H	Avstängning defekt	1、Slå på igen efter 2 minuter 2、Byt ut växelriktaren
E88H	W defekt på strömgivaren	1、Slå på igen efter 2 minuter 2、Byt ut växelriktaren

Felkod	Problem	Lösning
E16H	Anslutningsfel mellan den nedre kabeln och växelriktaren	1. Kontrollera att den övre kabeln mellan konsolen och stolpen är ordentligt ansluten. 2. Kontrollera att konsolkabeln är ordentligt ansluten till kabeln i växelriktaren. 3. Kontrollera om konsolen befinner sig i normalläge eller inte. 4. Stäng av löpbandet i 2 minuter och starta sedan om det 5. Kontrollera växelriktaren
FEL	Fel i självlärande för lutning	1. Kontrollera om lutningsmotorns VR-kabel är ordentligt ansluten eller inte. 2. Gör om kalibreringen
NÖDSTOPP	Fel på säkerhetsnyckeln	1. Kontrollera om säkerhetsnyckelns swift har problem eller inte. 2. Kontrollera om säkerhetsnyckelns kabel är ordentligt ansluten eller inte. 3. Kontrollera om säkerhetsnyckelpanelen är skadad eller inte 4. Kontrollera om konsolen är skadad eller inte 5. Kontrollera om kabeln mellan konsolen och växelriktaren är skadad eller inte