

Master XT550 - MIRROR

Bruksanvisning



Generalagent: Vartex AB – Batterivägen 14 – 432 32 VARBERG

www.masterfitness.se

SWEDEN

VIKTIGA SÄKERHETSFÖRESKRIFTER

VARNING: För att minska risken för allvarliga personskador, läs alla viktiga säkerhetsföreskrifter samt instruktionerna i denna bruksanvisning och alla varningar på produkten före användning. Vi tar inget ansvar för personskador eller skador på egendom som direkt eller indirekt uppstår till följd av användande av denna produkt.

- Rådgör med din läkare innan du börjar träna.
- Använd produkten endast på det sätt som beskrivs i denna bruksanvisning.
- Ägaren ansvarar för att alla som använder produkten har fått tillräcklig information om alla försiktighetsåtgärder.
- Förvara produkten inomhus, skyddad från fukt och damm. Placera inte produkten i garage, på takförsedd altan eller liknande, eller nära vatten.
- Placera produkten på en plan yta med minst 0,6 m fritt utrymme på vardera sidan om produkten och, för löpband, ett fritt utrymme på 1 m x 2 m bakom produkten. För att skydda golv eller matta från skador, placera en skyddande matta under träningsutrustningen.
- Kontrollera regelbundet alla delar och dra åt alla förband. Byt omedelbart eventuella skadade delar.
- Håll husdjur och barn under 14 år borta från utrustningen.
- Använd lämpliga kläder när du tränar. Använd inte löst sittande kläder som kan fastna i eller på utrustningen. Använd alltid träningskor för att skydda fötterna.
- Utrustningen får inte användas av personer som väger mer än 180 kg.
- Pulsmätaren är inte en medicinteknisk produkt. Olika faktorer, som användarens rörelser, kan påverka pulsmätningens noggrannhet. Pulsmätaren är endast avsedd som träningshjälpmedel, för att visa generella pulstrender.
- Överdriven träning kan leda till allvarliga personskador och/eller dödsfall. Om du blir yr eller känner smärta när du tränar, sluta omedelbart träna och varva ned.

Inledning

Denna bruksanvisning innehåller information om montering, användning, underhåll och säkerhet. Läs bruksanvisningen och spara den för framtida behov.

Säkerhetsinstruktioner

- Läs bruksanvisningen och alla medföljande dokument. Följ instruktionerna noga innan du använder maskinen.
- Inspektera träningsmaskinen före träning och kontrollera att alla skruvförband är stadigt åtdragna.
- Kontrollera att maskinen står stadigt på golvet. Undvik ojämna underlag.
- Nästan alla typer av träningsutrustning har rörliga delar. Håll andra personer, särskilt barn, på säkert avstånd under träning.
- Kontrollera att alla delar av maskinen är korrekt justerade före användning, för att undvika personskador.
- Ta av alla smycken, inklusive ringar, kedjor och nålar, före träning.
- Använd alltid lämpliga kläder och skor när du tränar. Använd inte löst sittande kläder som kan fastna i träningsmaskinens rörliga delar.
- Värm upp i 5 till 10 minuter före träning och varva ner i 5 till 10 minuter efteråt. Det gör att din puls ökar och minskar gradvis och bidrar till att förhindra muskelsträckningar.
- Håll aldrig andan under träning. Andas i jämn takt, anpassad till din träningsintensitet.
- Var noga med att vila tillräckligt mellan träningspassen.

HÖGSTA REKOMMENDERAD ANVÄNDARVIKT FÖR UTRUSTNINGEN ÄR 180 kg.

VARNING:

Rådgör med din läkare innan du inleder något slags träningsprogram. Om du känner dig svimfärdig eller yr eller får ont under träningen ska du avbryta träningen och rådgöra med din läkare.

Utrustningen förblir säker endast om den regelbundet kontrolleras med avseende på skador och slitage.

VIKTIGT!

Läs noga igenom alla instruktioner. Montera produkten enligt instruktionerna i bruksanvisningen. Lägg ut alla delar på golvet innan monteringen inleds, för att kontrollera att alla delar finns med. Kontakta kundtjänst vid eventuella avvikelser.

Särskilda säkerhetsföreskrifter

Nätanslutning

- Placera produkten nära ett nätuttag.
- Anslut produkten endast till jordat nätuttag där ingen annan utrustning är ansluten. Användning av skarvsladd rekommenderas inte.
- Bristande jordning kan medföra risk för elolycksfall. Be en behörig elektriker kontrollera nätuttaget om du inte är säker på att produkten är korrekt jordad. Ändra inte kontakten som medföljer apparaten om den inte är kompatibel med ditt nätuttag. Be en behörig elektriker installera ett lämpligt nätuttag.
- Plötsliga spänningsvariationer orsaka allvarlig skada på 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).
- Dra inte nätsladden under löpmattan/däcket. Använd inte löpbandet om nätsladden är sliten eller skadad.
- Dra ut nätsladden före rengöring eller underhållsarbete. Underhåll bör utföras endast av behörig servicetekniker, om inget annat anges av tillverkaren. Garantin upphör omedelbart att gälla om dessa instruktioner inte följs.
- Inspektera löpbandet före varje användning för att försäkra dig om att alla delar fungerar.
- Använd inte löpbandet utomhus, i garage, skjul eller annat täckt utrymme, där inte luftfuktighet och temperatur är reglerade. Utsätt inte löpbandet för hög luftfuktighet eller direkt solljus.
- Lämna aldrig löpbandet utan tillsyn när det är igång.
- Se till att löpmattan alltid är spänd. Starta löpmattan innan du går upp på den.

VARNING:

- Om nätsladden är skadad måste den bytas av tillverkaren eller av servicerepresentant eller annan kvalificerad person, för att undvika fara.
- Apparaten kan användas av barn från 8 års ålder och av personer med nedsatt fysisk, sensorisk förmåga eller bristande erfarenhet eller kunskap, om de står under tillsyn eller har instruerats om säker användning av apparaten och förstår relaterade faror.
- Rengöring och användarunderhåll får utföras av barn endast om det sker under tillsyn.

Montering

- Läs noga igenom monteringsinstruktionerna före montering av träningsmaskinen. 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 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.

- Säkerställ att arbetsmiljön är fri från risker och låt till exempel inga verktyg ligga framme. Hantera emballaget så att det inte utgör någon fara. Folie/plastpåsar kan orsaka att barn kvävs!
- Studera ritningarna noggrant och montera 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

VARNING:

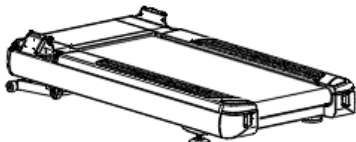
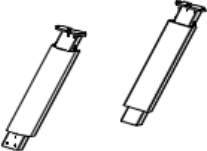
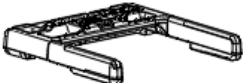
Var mycket försiktig när du monterar detta löpband. Underlåtenhet kan orsaka skador.

OBS!

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

Packa upp och kontrollera innehållet i lådan.

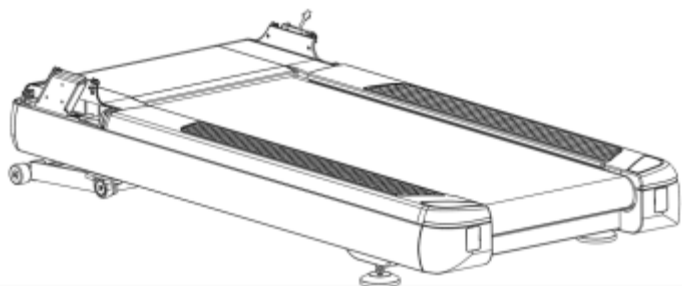
- Lyft och avlägsna lådan runt löpbandet.
- Kontrollera att nedanstående delar finns med. Kontakta återförsäljaren om delar saknas.

 A		 B		 C	
 D	 B-10	 B-11	 B-14	 B-15	 B-16
 B-17	 D-10	 A-35	 A-81	 A-82	 B-3
 B-4	 B-7	 B-8	 D-3	 D-6	 E
 F	 G	 H	 I		

KOMPONENTFÖRTECKNING					
Pos.	Beskrivning	ANTAL	Pos.	Beskrivning	ANTAL
A	Huvudram	1	A-81	Nätssladd	1
B	Vänster/höger stolpe	1	A-82	Dragavlastningsklämma för	8
C	Manöverpanelfäste	1	B-3	Sexkantskruv M10x20	14
D	Manöverpanel	1	B-4	Planbricka	14
B-10	Stolpskydd vänster	1	B-7	Gängpressande krysskruv M4x16	14
B-11	Stolpskydd höger	1	B-8	Gängpressande krysskruv M4x16 typ	12
B-14	Manöverpanelkåpa vänster	1	D-3	Insexskruv M8x20 med rund	5
B-15	Manöverpanelkåpa vänster	1	D-6	Gängpressande	5
B-16	Manöverpanelkåpa höger -	1	E	Skruvmejsel	1
B-17	Manöverpanelkåpa höger -	1	F	Sexkantnyckel 14/17 mm	1
D-10	Bakre manöverpanelkåpa	1	G	T-formad insexnyckel 6 mm	1
A-35	Gängpressande krysskruv M4x16	1	H	T-formad insexnyckel 8 mm	1
			I	Silikonolja	1

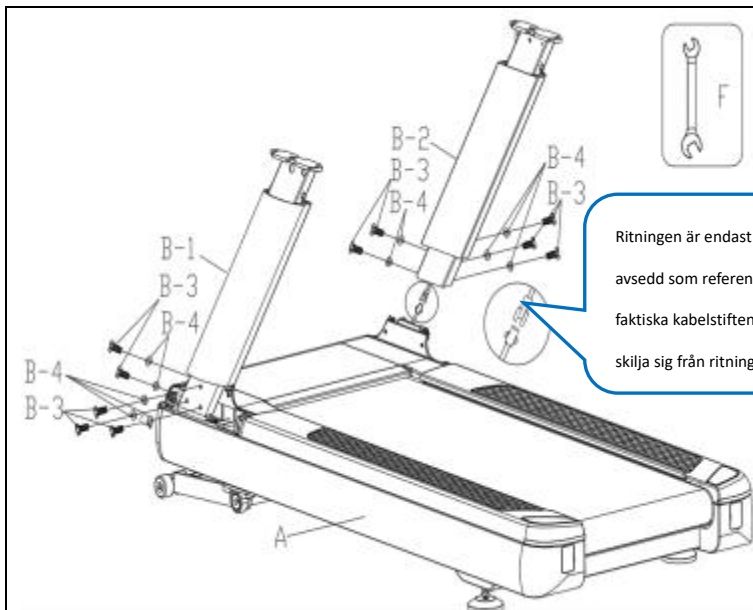
MONTERINGSINSTRUKTIONER

STEG 1



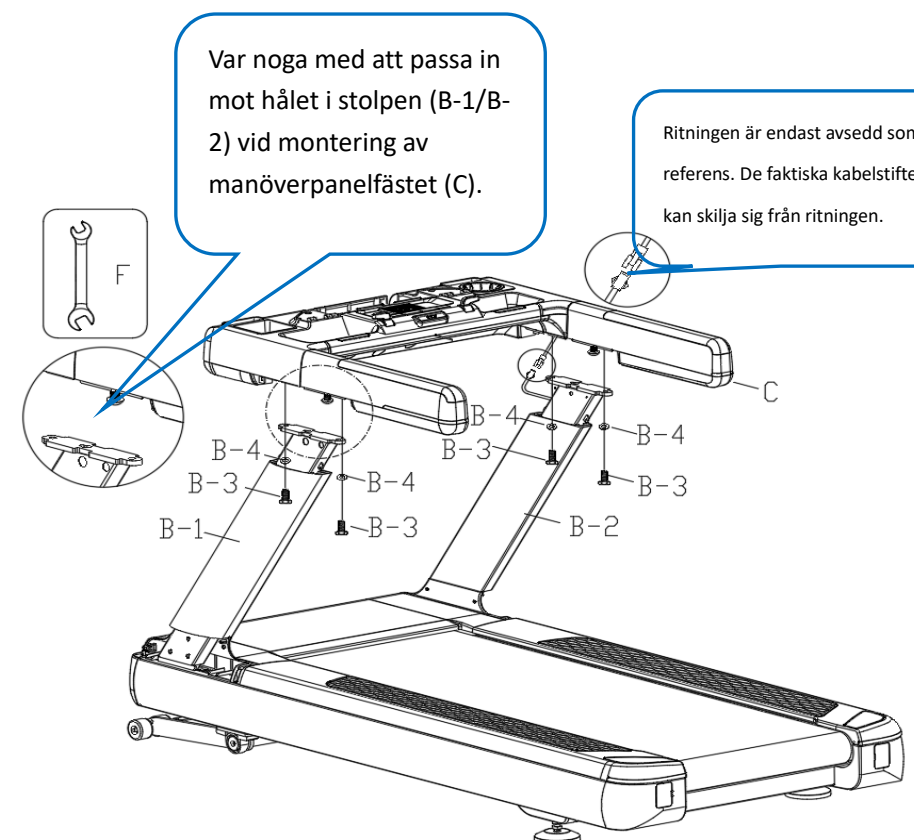
1. Observera att det behövs minst 2 personer för monteringen.
2. Öppna kartongen och ta ut allt skyddsskum och alla monteringsdelar.
3. Placera huvudramen på golvet.

STEG 2



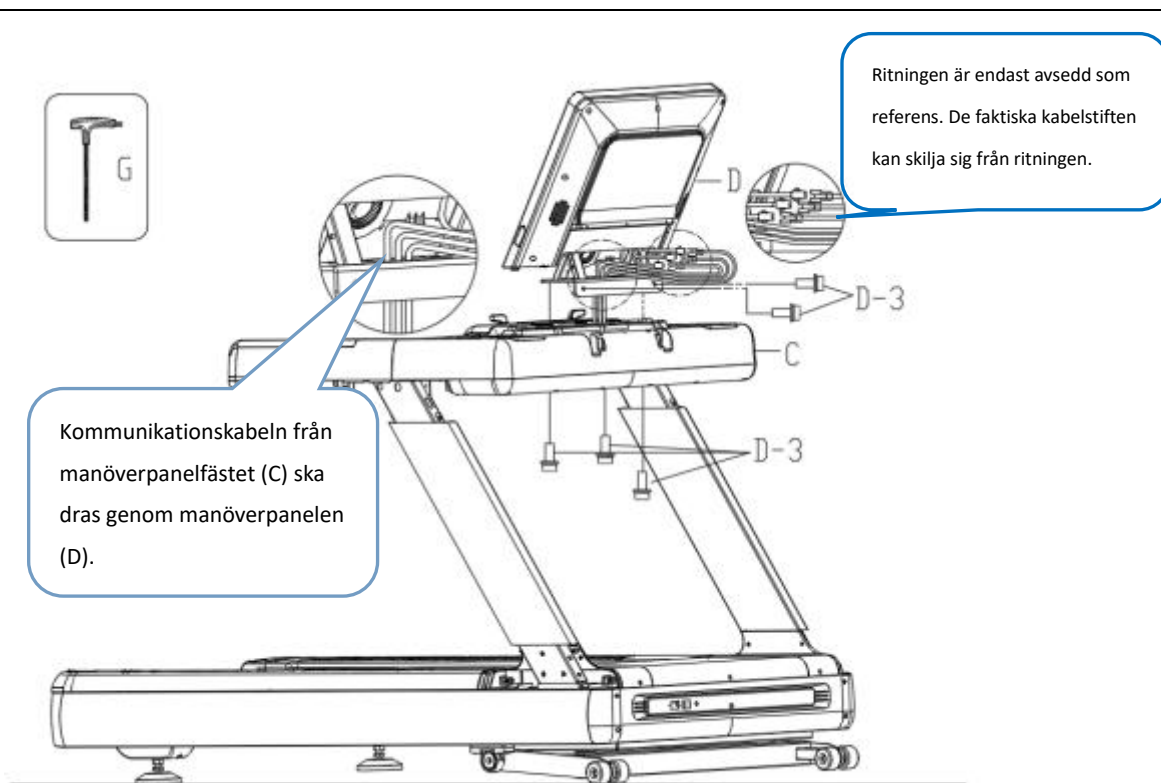
1. Ta ut den vänstra stolpen (B-1) och passa in den mot ramen (A). Passa in skruvhålen och montera den vänstra stolpen på ramen med 5 st. skruvar M10x20 (B-3) och 4 st. planbrickor (B-4) med en skruvnyckel 14–17 mm (F).
 2. Anslut kommunikationskabeln från den nedre högra stolpen (B-2) till kabeln från huvudramen (A) och för in kabeln i ramen (A).
 3. Montera den högra stolpen (B-2) på ramen (A) på samma sätt som den vänstra stolpen.
- OBS! Dra inte åt skruvförbanden helt i detta steg.**

STEG 3



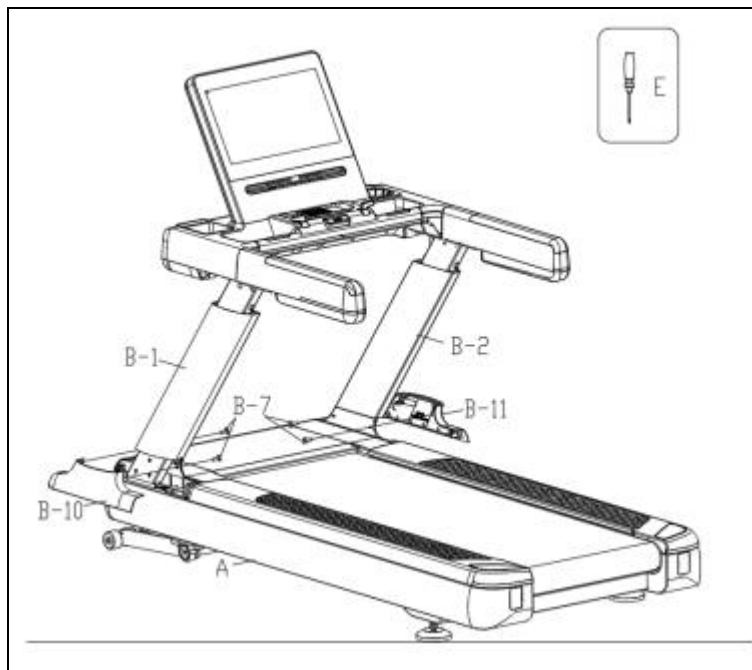
1. Ta ut manöverpanelfästet (C) ur lådan. Låt två personer hålla vänster respektive höger handtag och trycka in dem samtidigt i hålen i vänster/höger stolpe (B-1/B-2).
2. Sätt fast manöverpanelfästet (C) på stolpen (B-1/B-2) med 4 st. sexkantskruvar M10x20 (B-3) och 4 st. planbrickor (B-4) med en skruvnyckel 14–17 mm (F). Dra åt samtliga skruvförband.
3. Anslut kommunikationskabeln från den högra stolpen (B-2) till kabeln från manöverpanelfästet (C) enligt bilden.

STEG 4



1. Montera manöverpanelen (D) på manöverpanelfästet (C) med 2 st. insexskruvar M8x20 med rund skalle (D-3) med en 6 mm T-formad insexnyckel (G). Dra inte åt skruvarna. OBS! Kommunikationskabeln från manöverpanelfästet (C) ska dras genom manöverpanelen (D) som bilden visar innan manöverpanelen monteras.
2. Sätt fast manöverpanelen (D) på manöverpanelfästet (C) med 3 st. insexskruvar M8x20 med rund skalle (D-3) med en 6 mm T-formad insexnyckel (G), från det nedre hålet i manöverpanelfästet.
3. Dra åt alla skruvförband.
4. Anslut kablarna mellan manöverpanelfästet (C) och manöverpanelen (D) enligt bilden ovan.

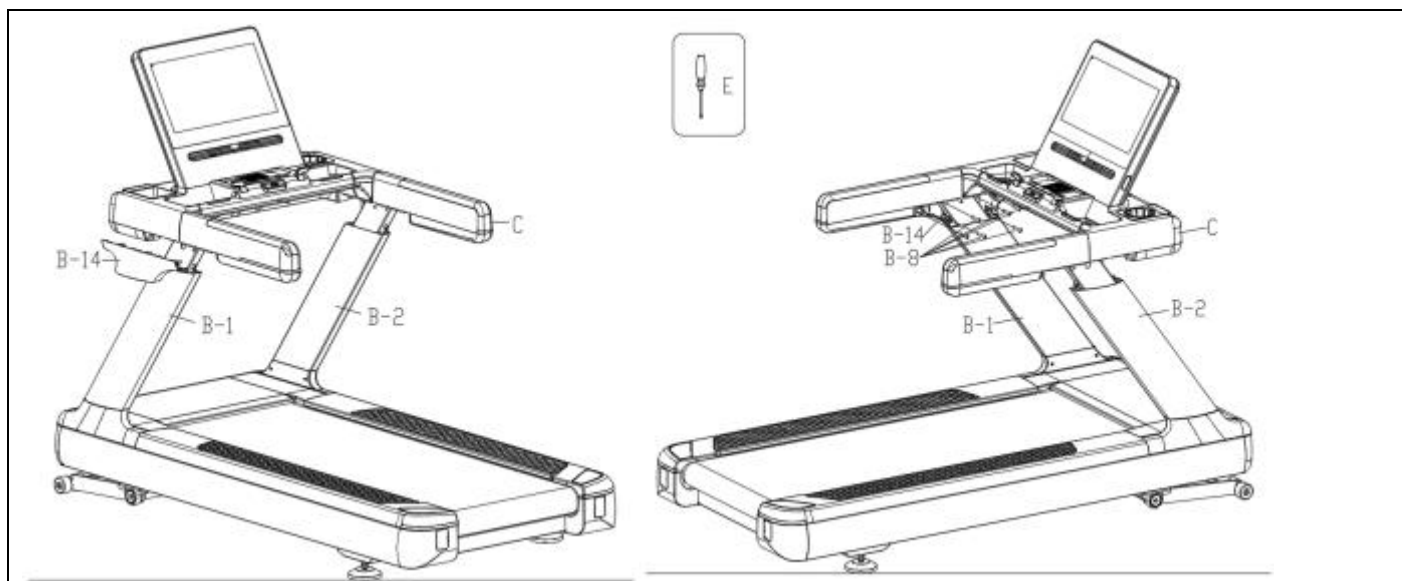
STEG 5



OBS! KONTROLLERA ATT ALLA SKRUVFÖRBAND ÄR STADIGT ÅTDRAGNA INNAN DETTA STEG INLEDS.

1. Montera vänster stolpskydd (B-10) på huvudramen (A) med 2 st. gängpressande krysskruvar M4x16 med en skruvmejsel (E).
2. Upprepa för vänster stolpskydd (B-11).

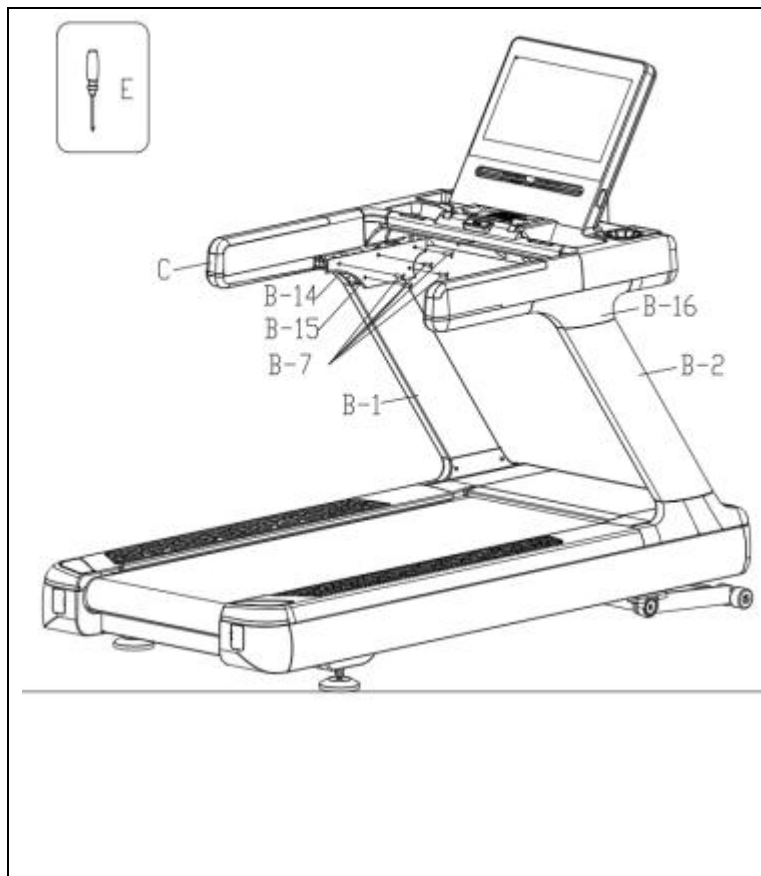
STEG 6



OBS! KONTROLLERA ATT ALLA SKRUVFÖRBAND PÅ VÄNSTER/HÖGER STOLPE (B-1/B-2) OCH MANÖVERPANELFÄSTET (C) ÄR STADIGT ÅTDRAGNA.

1. För in den vänstra manöverpanelkåpan A (B-14) i den vänstra stolpen (B-1) och manöverpanelfästet (C) och fixera med 6 st. gängpressande krysskruvar M4x16 med en skruvmejsel (E).
2. För in den högra manöverpanelkåpan A (B-16) i den högra stolpen (B-2) och manöverpanelfästet (C) och fixera med 6 st. gängpressande krysskruvar M4x16 med en skruvmejsel (E).

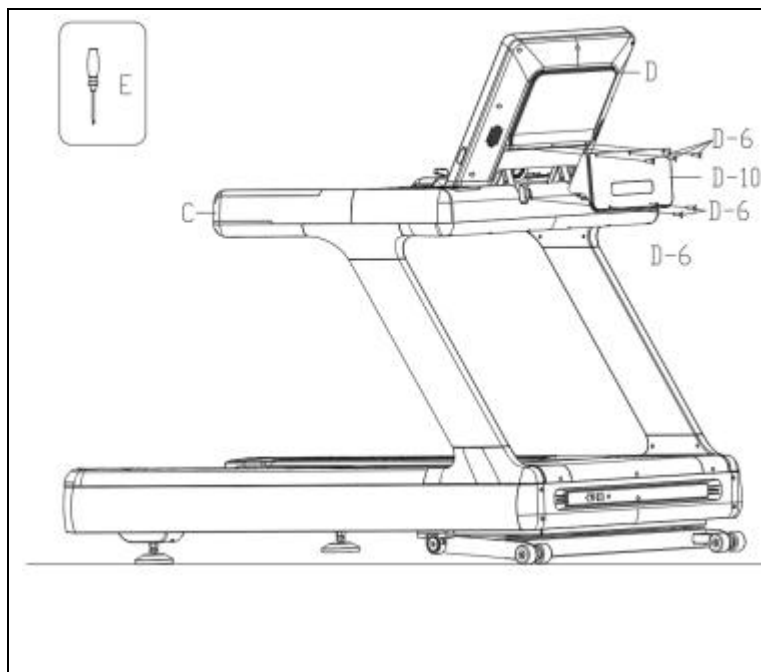
STEG 7



OBS! KONTROLLERA ATT ALLA SKRUVFÖRBAND FÖR MANÖVERPANELENS VÄNSTRA KÅPA A (B-14) OCH HÖGRA KÅPA A (B-16) ÄR STADIGT ÅTDRAGNA.

1. Montera den vänstra manöverpanelkåpan B (B-15) på den vänstra manöverpanelkåpan A (B-14) och fixera med 6 st. gängpressande krysskruvar M4x16 (B-7) med en skruvmejsel (E). Kontrollera att det inte finns något mellanrum mellan delarna och dra åt skruvarna.
2. Montera den högra manöverpanelkåpan B (B-17) på den högra manöverpanelkåpan A (B-16) och fixera med 6 st. gängpressande krysskruvar M4x16 (B-7) med en skruvmejsel (E). Kontrollera att det inte finns något mellanrum mellan delarna och dra åt skruvarna.

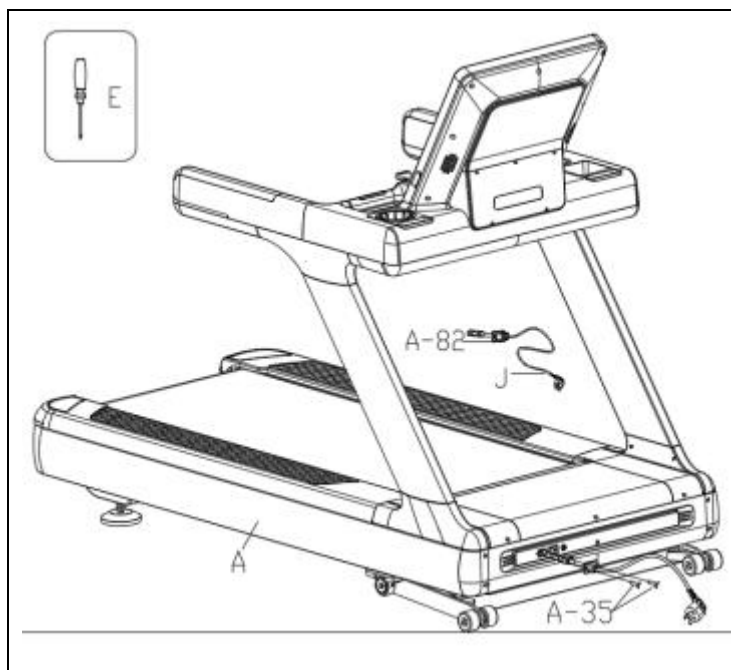
STEG 8



OBS! KONTROLLERA ATT ALLA SKRUVFÖRBAND MELLAN MANÖVERPANELEN (D) OCH MANÖVERPANELFÄSTET (C) ÄR KORREKT ÅTDRAGNA.

Montera den bakre manöverpanelkåpan (D-10) på manöverpanelen (D) och manöverpanelfästet (C) med 5 st. gängpressande skruvar 4x16 (D-6) med en skruvmejsel (E). Kontrollera att det inte finns något mellanrum mellan delarna och dra åt skruvarna.

STEG 9



Dra nätsladden (A-81) genom dragavlastningsklämman (A-82) och fixera nätsladden (A-81) på huvudramen (A) med 2 st. gängpressande krysskruvar M4x16 med en skruvmejsel (E), så att nätsladden inte kan dras ut.

**OBS! För din säkerhet och komfort kontrollerar du att alla skruvar är åtdragna.
Gratulerar! Ditt nya motordrivna löpband är monterat!**

ANVÄNDNING

ALLMÄNNA SÄKERHETSTIPS

- A.** Sätt fast säkerhetsnyckeln i datorn (löpbandet fungerar inte utan säkerhetsnyckeln). Fäst den andra änden av säkerhetsnyckeln på dina kläder innan du tränar, för att säkerställa att löpbandet stannar om du av misstag lämnar löpbandet.
- B.** Om användaren faller av löpbandet kommer säkerhetsnyckeln att lossna från datorn och löpbandet stannar omedelbart, för att undvika personskador.
- C.** Stå inte på löpmattan när löpbandet startas. Stå med fötterna på fotskenorna på vardera sidan om löpmattan.
- D.** Löpbandet startar med hastighet 1,0 km/h efter start. Om du är ny som användare ska du bibehålla den låga hastigheten och hålla i handtagen tills du känner dig bekväm.



DATORFUNKTIONER

- 1. PULSE (PULS):** Pulssignalen detekteras när du håller i de båda pulsmätarsensorerna i rostfritt stål på de främre handtagen. Din aktuella puls visas i slag per minut, från 50 till 200.
- 2. CALORIES (KALORIER):** Ackumulerad kaloriförbrukning. Maximalt visat värde är 999 kcal.
- 3. INCLINE (LUTNING):** Visar aktuell lutningsnivå från 0 till 15.
- 4. SPEED (HASTIGHET):** Visar löpbandets aktuella hastighet.

ANVÄNDNING

5. DISTANCE (STRÄCKA): Total ackumulerad träningssträcka från 1,0 till 99,0 kilometer

6. TIME (TID): Ackumulerad träningstid från 0:00 till 99:59 minuter.

7. MODE (LÄGE): Tryck på knappen MODE för att ange inställningar för TIME (TID), DISTANCE (STRÄCKA), CALORIES (KALORIER).

- Tryck på SPD+/- för att ställa in målvärde för träningen.
- Tryck på knappen START. Löpbandet startar efter 3 sekunder.
- Justera hastighet och lutning med knapparna SPD+/- och INC+/-.

8. PROGRAM: Tryck på knappen PROG. Du kan välja mellan 8 inbyggda program, 3 användare samt kropps fett.

8.1 Förinställda program: Tryck på knappen PROG i vänteläge för att välja något av de inbyggda programmen P1 till P8.

- Tryck på knappen MODE för att välja intensitetsnivå mellan L1 och L8 i det valda programmet.
- Tryck på SPD+/- för att ställa in träningstiden.
- Programmet delas upp i 18 segment, baserat på den önskade träningstiden.
- Tryck på START för att starta träningsprogrammet.
- Justera hastighet och lutning med knapparna SPD+/- eller INC+/- under träningen.
- Maskinen avger en ljudsignal vid slutet av varje segment och går automatiskt vidare till nästa, med de förinställda värdena för hastighet och lutning.
- Skärmen visar programmets hastighetsdiagram, där blinkande markeringar indikerar den aktuella träningsfasen.

KNAPPFUNKTIONER

START:

Tryck på knappen START för att starta löpbandet.

- Hastigheten sjunker till noll, lutningen bibehålls och data sparas.
- Tryck igen när maskinen är i läge PAUS för att återuppta. Träningsdata fortsätter att registreras.

STOP: Tryck på STOP för att pausa löpbandet under träning eller paus. Alla data raderas.

När löpbandet inte är igång kan du trycka på RETURN för att gå tillbaka till föregående sida eller startsidan.

INC+/INC-: Tryck för att öka/minska lutningen med 1 nivå i taget under träning.

Håll intryckt för att öka/minska lutningen kontinuerligt.

SPD +/SPD-: Tryck för att öka/minska hastigheten med 0,1 km/h i taget under träning.

Håll intryckt för att öka/minska hastigheten kontinuerligt.

SELECT: Tryck för att bläddra och välj ett alternativ.

ENTER: Tryck på ENTER för att bekräfta valet.

KNAPPAR PÅ PEKSKÄRMEN

Snabbknappar för lutningsinställning: Tryck på 0, 6 eller 12 för snabbinställning av lutningsnivå.

Snabbknappar för hastighetsinställning: Tryck på 6, 9 eller 12 för snabbinställning av en viss hastighet.

SELECT:  Tryck för att bläddra mellan WORKOUTS, MIRROR och CHROMECAST för att välja ett alternativ.

HEM:  Tryck för att återgå till startsidan.

ANVÄNDNING

DÖLJ/VISA:  Tryck (endast i helskrämsläge) för att dölja eller visa träningsdata.

ENTER:  Tryck på ENTER för att bekräfta valet.

VOL+/VOL-:  Tryck för att justera volymen.

KNAPPAR PÅ PEKSKÄRMEN

Snabbknappar för lutningsinställning: Tryck på 0, 6 eller 12 för snabbinställning av lutningsnivå.
Snabbknappar för hastighetsinställning: Tryck på 6, 9 eller 12 för snabbinställning av en viss hastighet.

SELECT:  Tryck för att bläddra och välj ett alternativ.

HEM:  Tryck för att återgå till startsidan.

DÖLJ/VISA:  Tryck (endast i helskrämsläge) för att dölja eller visa träningsdata.

ENTER:  Tryck på ENTER för att bekräfta valet.

VOL+/VOL-:  Tryck för att justera volymen.

 : Tryck för att justera fläktvarvtalet, totalt 3 nivåer. Tryck 4 gånger för att stänga av fläkten.

ANVÄNDNING

SNABBSTART (fri träning)

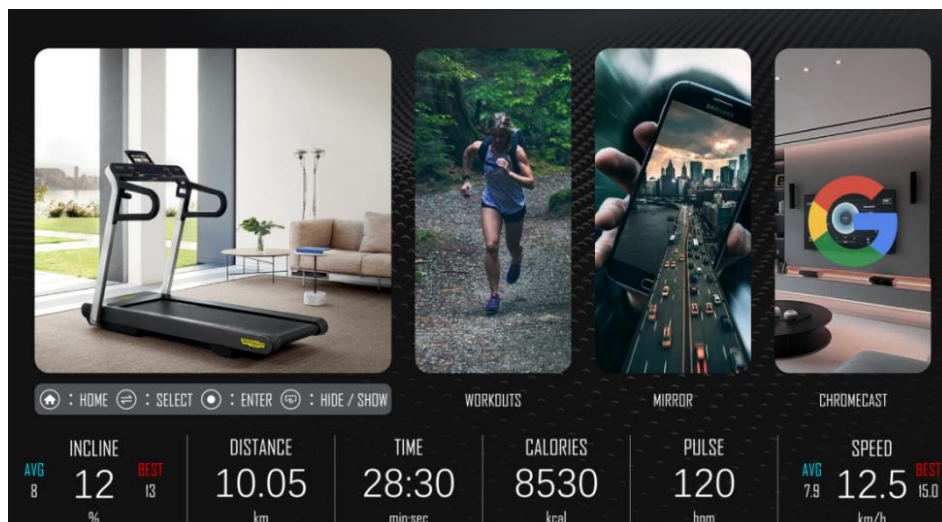


Tryck på knappen START i vänteläge för att snabbstarta. Gränssnittet ovan visas. Träningsdatum och visningsområde

Parameter	Område (min./max.)	Beskrivning
TIME (TID)	0:00–99:59	Visar träningstiden.
INCLINE (LUTNING)	0–15 nivåer	Visar lutningsnivån.
DISTANCE (STRÄCKA)	0,0–99,9.	Visar total sträcka (km).
CALORIES (KALORIER)	0–9 999	Visar förbrända kalorier (kcal).
PULSE (PULS)	0 – obegränsat	Visar aktuell puls (slag/min).
PACE (TEMPO)	0:00–120:00	Visar aktuellt tempo (min/km).
SPEED (HASTIGHET)	1,0–22 km/h	Visar löpbandets hastighet.
STEP COUNT (STEGRÄKNARE)	0–9 999	Visar totalt antal steg.
CADENCE (STEGFREKVENNS)	0–9 999	Visar stegfrekvens (steg/min).

ANVÄNDNING

WORKOUT (TRÄNING)



Tryck på knappen SELECT på startsidan för att välja WORKOUT.

Tryck på ENTER för att gå till menyn WORKOUT.

Alternativ: PROGRAMS, GOAL, FITNESS, HRC, USER.

1. PROGRAMS (PROGRAM) Förinställda program



Välj PROGRAM och tryck på ENTER. Tryck på SELECT för att ställa in: GENDER (KÖN), AGE (ÅLDER), WEIGHT (VIKT), TIME (TID).

Justera värdena med SPD+/SPD - eller INC+/INC - .

Tryck på SELECT för att bekräfta och fortsätta.

VAL AV PROGRAM

- Standard: P01 (ikonen är aktiverad).
- Tryck på SELECT för att bläddra från P01 till P08.
- Tryck på ENTER för att bekräfta och gå till val av nivå.

VAL AV NIVÅ

- Standard: L01 (ikonen är aktiverad).
- Tryck på SELECT för att bläddra från L01 till L08.
- Tryck på ENTER för att bekräfta och visa segmentprofiler.
- Hastighetsprofilen visas först. Tryck på SELECT igen för att visa lutningsprofilen.

ANVÄNDNING

2. GOAL (MÅL) – nedräkningsläge



Välj GOAL och tryck på ENTER för att ställa in ett målvärde.

Tryck på SELECT för att växla mellan TIME (TID), DISTANCE (STRÄCKA) och CALORIES (KALORIER).

Tryck på ENTER för att bekräfta.

Använd INC+/- eller SPD+/- för att ställa in målvärdet.

Tryck på knappen START för att påbörja träningspasset.

3. FITNESS (KONDITIONSTEST)



Välj FITNESS och tryck på ENTER för att ställa in parametrarna.

Tryck på SELECT för att växla mellan GENDER (KÖN), AGE (ÅLDER) och WEIGHT (VIKT).

Tryck på ENTER för att bekräfta.

Använd INC+/- eller SPD+/- för att ställa in värden.

Tryck på knappen START för att påbörja träningspasset.

Programmet FITNESS TEST består av två huvuddelar: WARM UP (UPPVÄRMNING) och TEST PROCESS (TEST).

Det rekommenderas att testpersonen värmer upp under 3 minuter före det egentliga testet. Om knappen START/PAUS trycks in under uppvärmningen hoppar maskinen över uppvärmningen och går direkt till träningsfasen (testfasen).

ANVÄNDNING

Konditionstest

Konditionstestet baseras på användarens målpuls $(220 - \text{ålder}) \times 0,85$

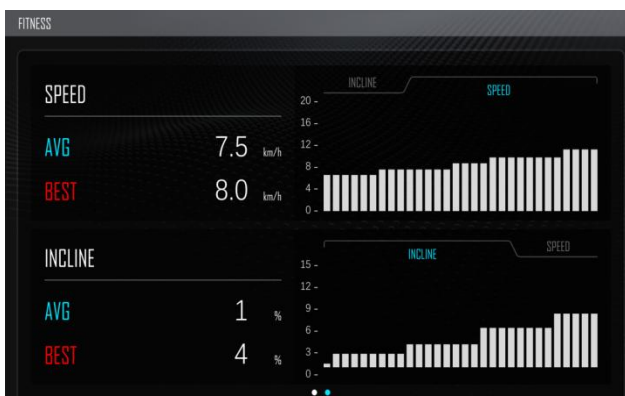
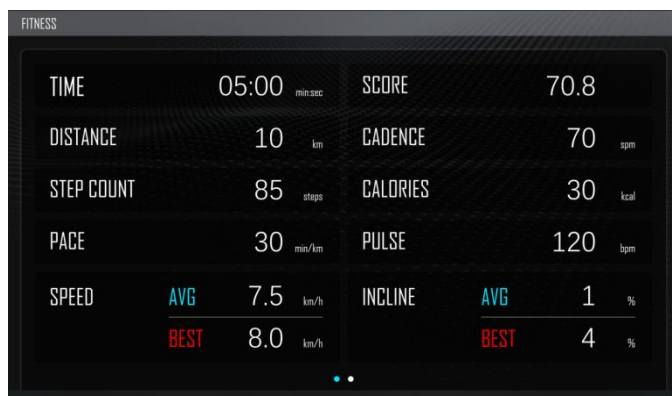
Systemet utför kontinuerligt nedanstående beräkningar under testet.

Om målpuls - användarens puls ≥ 0 fortsätter testet till nästa steg.

Om målpuls - användarens puls ≤ 0 avslutas testet omedelbart och fasen COOLDOWN (nedvarvning) inleds.

Obs! Pulsen övervakas inte under uppvärmningsfasen.

Efter träningen ger systemet sammanfattande rapport (SUMMARY) enligt nedan, baserat på VO2Max-chatten.



VO2Max-chatt – Kvinna

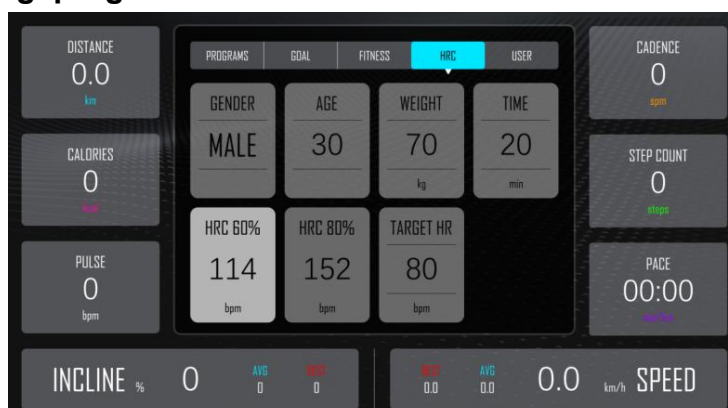
Ålder	Mycket dålig	Dålig	OK	Bra	Utmärkt	Överlägsen
13–19	<25,0	25,0–	31,0–	35,0–	39,0–	>41,9
20–29	<23,6	23,6–	29,0–	33,0–	37,0–	>41,0
30–39	<22,8	22,8–	27,0–	31,5–	35,7–	>40,0
40–49	<21,0	21,0–	24,5–	29,0–	32,9–	>36,9
50–59	<20,2	20,2–	22,8–	27,0–	31,5–	>35,7
60+	<17,5	17,5–	20,2–	24,5–	30,3–	>31,4

VO2Max-chatt – Man

Ålder	Mycket dålig	Dålig	OK	Bra	Utmärkt	Överlägsen
13–19	<35,0	35,0–	38,4–	45,2–	51,0–	>55,9
20–29	<33,0	33,0–	36,5–	42,5–	46,5–	>52,4
30–39	<31,5	31,5–	35,5–	41,0–	45,0–	>49,4
40–49	<30,2	30,2–	33,6–	39,0–	43,8–	>48,0
50–59	<26,1	26,1–	31,0–	35,8–	41,0–	>45,3
60+	<20,5	20,5–	26,1–	32,3–	36,5–	>44,2

ANVÄNDNING

4. HRC – pulsstyrningsprogram



Välj HRC och tryck på ENTER. Tryck på SELECT för att ställa in GENDER (KÖN), AGE (ÅLDER), WEIGHT (VIKT) och TIME (TID).

Justera värdena med SPD+/SPD- eller INC+/INC-.

Tryck på SELECT för att bekräfta och fortsätta.

När inställningarna är gjorda beräknar systemet din maximipuls: $220 - \text{ÅLDER}$

Välj ett av programmen för målpulsstyrning och tryck på START.

HRC 60 % (60 % av maximipuls)

HRC 80 % (80 % av maximipuls)

TARGET HR (100 % av maximipuls)

UNDER TRÄNING

- Om användarens puls < målpuls - 5 ökas hastigheten med 0,5 km/h var 10:e sekund.

- Om användarens puls > målpuls + 5 minskas hastigheten med 0,5 km/h var 10:e sekund.

- Om hastigheten når minimivärdet och användarens puls > målpuls + 25 i 15 sekunder visas OVER PULSE (FÖR HÖG PULS). Om detta tillstånd består i 30 sekunder stannar löpbandet.

- NO HR DETECTED (INGEN PULS DETEKTERAD) visas om ingen pulssignal detekteras under 15 sekunder.

Om detta tillstånd består i 30 sekunder stannar löpbandet.

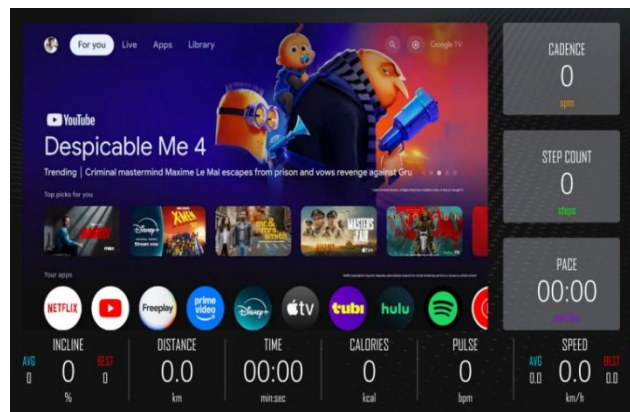
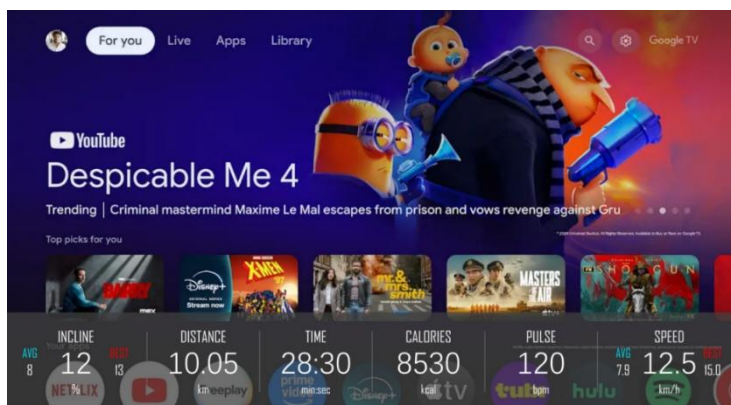
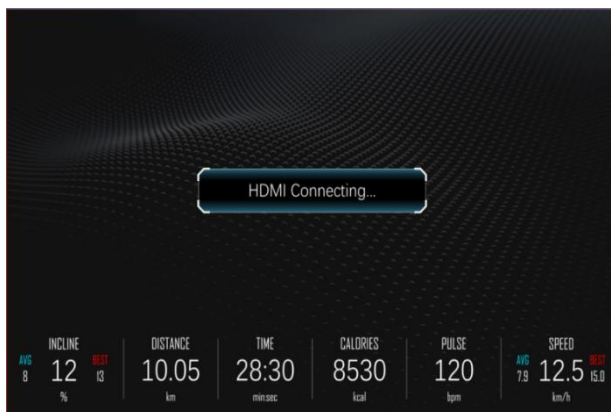
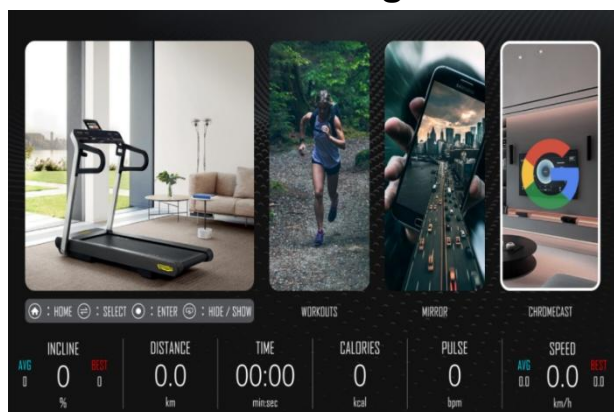
5. USER – användardefinierat program



Välj USER och tryck på ENTER. Tryck på SELECT för att bläddra från USER 1 till USER4. Tryck på ENTER för att ställa in GENDER (KÖN), AGE (ÅLDER), WEIGHT (VIKT) och TIME (TID). Justera värdena med SPD+/SPD - eller INC+/INC - . Tryck på ENTER igen för att ställa in lutnings- och hastighetsprofiler. Tryck på SELECT för att bekräfta och fortsätta. Tryck på knappen START för att börja träningspasset.

ANVÄNDNING

CHROMECAST – Google TV



Tryck på SELECT eller tryck på  för att välja CHROMECAST på startsidan. Google Chromecast är förinstallerat i manöverpanelen.

Tryck på ENTER eller tryck på . Meddelandet HDMI connecting ... visas för att ange att HDMI-anslutning pågår.

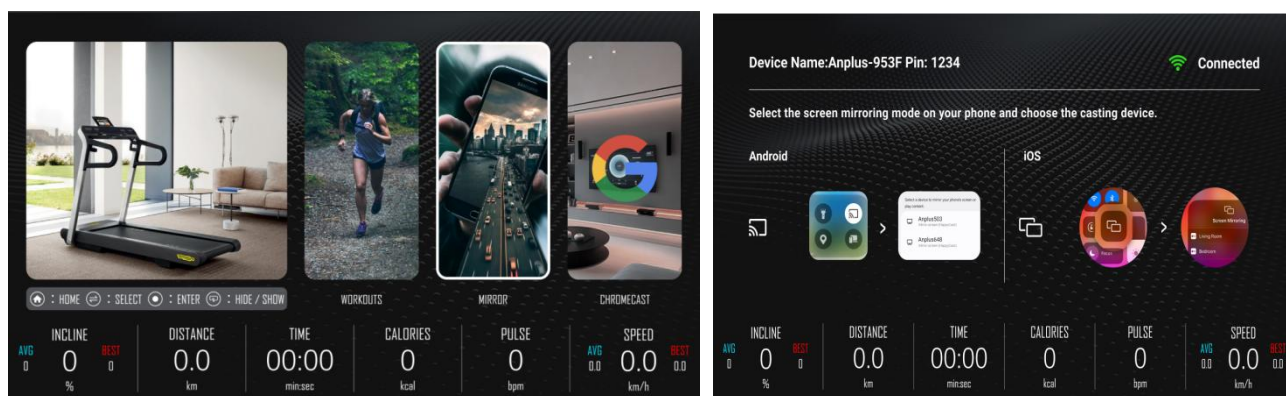
När HDMI-anslutning är upprättad använder du fjärrkontrollen för att registrera dig eller logga in på Google TV.

Tryck på  för att växla mellan helskärm, bild-i-bild och träningsgränssnitt.

Tryck på  för att dölja/visa träningsdata i helskrämsläge.

ANVÄNDNING

MIRROR (SPEGLING)



Tryck på SELECT eller tryck på  för att välja MIRROR (SPEGLING) på startsidan.

Tryck på ENTER eller tryck på , aktivera skärmspeglning på den mobila enheten, välj enhetens namn i det övre vänstra hörnet (Anplus-xxxx) och ange PIN-koden 1234.

Tryck på pekskrämsknapparna eller på  för att växla mellan helskärm, bild-i-bild och träningsgränssnitt.

ANVÄNDNING

Förinställda program

P01. WEIGHT LOST (VIKTNEDGÅNG)																															
HASTIGHET SÄNDRING AR		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
L0 1	INCLIN E (LUTNING)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	HASTI GHET (km/h)	1	2	2	3	3	3	4	5	6	6	7	6	5	4	4	3	2	2	4	5	6	6	7	6	5	4	4	3	2	2
L0 2	INCLIN E (LUTNING)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	HASTI GHET (km/h)	1	2	2	3	4	4	5	6	8	8	10	8	8	5	5	3	2	2	5	6	8	8	10	8	8	5	5	3	2	2
L0 3	INCLIN E (LUTNING)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

	HASTI GHET (km/h)	1	2	3	4	5	5	6	8	9	1 0	1 2	1 0	8	7	6	4	3	2	6	8	9	1 0	1 2	1 0	8	7	6	4	3	2
L0 4	INCLIN E (LUTNI NG)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	HASTI GHET (km/h)	1	2	3	4	6	7	8	1 0	1 1	1 2	1 3	1 1	1 0	8	7	5	4	2	8	1 0	1 1	1 2	1 3	1 1	1 0	8	7	5	4	2
L0 5	INCLIN E (LUTNI NG)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	SPEED (HASTI GHET) (km/h)	2	3	4	5	7	7	8	1 0	1 2	1 4	1 4	1 3	1 2	1 0	9	6	4	2	8	1 0	1 2	1 4	1 4	1 3	1 2	1 0	9	6	4	2
L0 6	INCLIN E (LUTNI NG)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	HASTI GHET (km/h)	2	3	4	5	7	9	1 0	1 2	1 3	1 4	1 4	1 3	1 2	1 0	9	6	5	3	1 0	1 2	1 3	1 4	1 4	1 3	1 2	1 0	9	6	5	3
L0 7	INCLIN E (LUTNI NG)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	HASTI GHET (km/h)	2	3	5	6	8	9	1 0	1 2	1 3	1 4	1 5	1 3	1 2	1 0	9	6	6	3	1 0	1 2	1 3	1 4	1 5	1 3	1 2	1 0	9	6	6	3
L0 8	INCLIN E (LUTNI NG)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	HASTI GHET (km/h)	2	3	5	6	8	1 0	1 2	1 4	1 4	1 5	1 5	1 4	1 3	1 1	9	7	6	3	1 2	1 4	1 4	1 5	1 5	1 4	1 3	1 1	9	7	6	3

ANVÄNDNING

Förinställda program

P02. CARDIO TRAIN (KONDITIONSTRÄNING)																															
ÄNDRINGAR AV HASTIGHET OCH LUTNING		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
L01	INCLINE (LUTNING)	1	1	2	3	4	5	6	7	7	8	8	7	7	5	4	2	1	1	6	7	7	8	8	7	7	5	4	2	1	1
	HASTIGHET (km/h)	1	1	2	2	3	4	5	6	6	7	7	6	6	4	3	2	1	1	5	6	6	7	7	6	6	4	3	2	1	1
L02	INCLINE (LUTNING)	1	2	3	4	5	6	7	8	8	9	9	8	8	6	5	3	2	1	7	8	8	9	9	8	8	6	5	3	2	1
	HASTIGHET (km/h)	1	2	2	3	4	5	6	7	7	8	8	7	7	5	4	2	2	1	6	7	7	8	8	7	7	5	4	2	2	1
L03	INCLINE (LUTNING)	1	2	4	5	6	7	8	9	9	10	10	9	9	7	6	4	2	1	8	9	9	10	10	9	9	7	6	4	2	1
	HASTIGHET (km/h)	1	2	3	4	5	6	7	8	8	9	9	8	8	6	5	3	2	1	7	8	8	9	9	8	8	6	5	3	2	1
L04	INCLINE (LUTNING)	2	3	5	6	7	8	9	10	10	11	11	10	10	8	7	5	3	2	9	10	10	11	11	10	10	8	7	5	3	2
	HASTIGHET (km/h)	2	2	4	5	6	7	8	9	9	10	10	9	9	7	6	4	2	2	8	9	9	10	10	9	9	7	6	4	2	2
L05	INCLINE (LUTNING)	2	4	6	7	8	9	10	11	11	12	12	11	11	9	8	6	4	2	10	11	11	12	12	11	11	9	8	6	4	2

	HASTI GHET (km/h)	2	3	5	6	7	8	9	1 0	1 0	1 1	1 1	1 0	1 0	8	7	5	3	2	9	1 0	1 0	1 1	1 1	1 0	1 0	8	7	5	3	2
L0 6	INCLIN E (LUTNI NG)	3	5	7	8	9	1 0	1 1	1 2	1 2	1 3	1 3	1 2	1 2	1 0	9	7	5	3	1 1	1 2	1 2	1 3	1 3	1 2	1 2	1 0	9	7	5	3
	HASTI GHET (km/h)	2	4	6	7	8	9	1 0	1 1	1 1	1 2	1 2	1 1	1 1	9	8	6	4	2	1 0	1 1	1 1	1 2	1 2	1 1	1 1	9	8	6	4	2
L0 7	INCLIN E (LUTNI NG)	4	6	8	9	1 0	1 1	1 2	1 3	1 3	1 4	1 4	1 3	1 3	1 1	1 0	8	6	4	1 2	1 3	1 3	1 4	1 4	1 3	1 3	1 1	1 0	8	6	4
	HASTI GHET (km/h)	3	5	7	8	9	1 0	1 1	1 2	1 2	1 3	1 3	1 2	1 2	1 0	9	7	5	3	1 1	1 2	1 2	1 3	1 3	1 2	1 2	1 0	9	7	5	3
L0 8	INCLIN E (LUTNI NG)	5	7	9	1 0	1 1	1 2	1 3	1 4	1 4	1 5	1 5	1 4	1 4	1 2	1 1	9	7	5	1 3	1 4	1 4	1 5	1 5	1 4	1 4	1 2	1 1	9	7	5
	HASTI GHET (km/h)	4	6	8	9	1 0	1 1	1 2	1 3	1 3	1 4	1 4	1 3	1 3	1 1	1 0	8	6	4	1 2	1 3	1 3	1 4	1 4	1 3	1 3	1 1	1 0	8	6	4

ANVÄNDNING

Förinställda program

P03. FAT BURN (FETTFÖRBRÄNNING)																															
ÄNDRINGAR AV HASTIGHET OCH LUTNING																															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
L0 1	INCLINE (LUTNING)	1	1	2	2	3	3	4	5	5	5	5	4	4	3	2	2	1	1	4	5	5	5	5	4	4	3	2	2	1	1
	HASTIGHET (km/h)	1	2	3	3	5	6	7	8	8	8	8	7	7	5	4	3	2	1	7	8	8	8	8	7	7	5	4	3	2	1
L0 2	INCLINE (LUTNING)	1	1	2	2	3	4	5	6	6	6	6	5	5	4	3	2	1	1	5	6	6	6	6	5	5	4	3	2	1	1
	HASTIGHET (km/h)	1	2	3	4	6	7	8	9	9	9	9	8	8	6	5	3	2	1	8	9	9	9	9	8	8	6	5	3	2	1
L0 3	INCLINE (LUTNING)	1	1	2	3	4	5	6	7	7	7	7	6	6	4	3	2	1	1	6	7	7	7	7	6	6	4	3	2	1	1
	HASTIGHET (km/h)	1	2	4	5	7	8	9	10	10	10	10	9	9	7	6	4	2	1	9	10	10	10	10	9	9	7	6	4	2	1
L0 4	INCLINE (LUTNING)	1	2	3	4	5	6	7	8	8	8	8	7	7	5	4	3	2	1	7	8	8	8	8	7	7	5	4	3	2	1
	HASTIGHET (km/h)	2	3	5	6	8	9	10	11	11	11	11	10	10	8	7	5	3	2	10	11	11	11	11	10	10	8	7	5	3	2
L0 5	INCLINE (LUTNING)	1	2	3	4	6	7	8	9	9	9	9	8	8	6	5	3	2	1	8	9	9	9	9	8	8	6	5	3	2	1

	HASTI GHET (km/h)	2	4	6	7	9	1 0	1 1	1 2	1 2	1 2	1 2	1 1	1 1	9	8	6	4	2	1 1	1 2	1 2	1 2	1 2	1 1	1 1	9	8	6	4	2
L0 6	INCLIN E (LUTNI NG)	2	3	4	5	7	8	9	1 0	1 0	1 0	1 0	9	9	7	6	4	3	2	9	1 0	1 0	1 0	1 0	9	9	7	6	4	3	2
	HASTI GHET (km/h)	3	5	7	8	1 0	1 1	1 2	1 3	1 3	1 3	1 3	1 2	1 2	1 0	9	7	5	3	1 2	1 3	1 3	1 3	1 3	1 2	1 2	1 0	9	7	5	3
L0 7	INCLIN E (LUTNI NG)	2	3	5	6	8	9	1 0	1 1	1 1	1 1	1 1	1 0	1 0	8	7	5	3	2	1 0	1 1	1 1	1 1	1 1	1 0	1 0	8	7	5	3	2
	HASTI GHET (km/h)	4	6	8	9	1 1	1 2	1 3	1 4	1 4	1 4	1 4	1 3	1 3	1 1	1 0	8	6	4	1 3	1 4	1 4	1 4	1 4	1 3	1 3	1 1	1 0	8	6	4
L0 8	INCLIN E (LUTNI NG)	2	4	6	7	9	1 0	1 1	1 2	1 2	1 2	1 2	1 1	1 1	9	8	6	4	2	1 1	1 2	1 2	1 2	1 2	1 1	1 1	9	8	6	4	2
	HASTI GHET (km/h)	4	7	9	1 0	1 2	1 3	1 4	1 5	1 5	1 5	1 5	1 4	1 4	1 2	1 1	9	7	4	1 4	1 5	1 5	1 5	1 5	1 4	1 4	1 2	1 1	9	7	4

ANVÄNDNING

Förinställda program

P04. POWER WALK																																
ÄNDRING AV HASTIGHET		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
L0 1	INCLIN E (LUTNING)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	HASTIGHET (km/h)	1	1	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	1	1	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	1	1
L0 2	INCLIN E (LUTNING)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	HASTIGHET (km/h)	1	2	2	2	3	3	4	4	5	4	4	4	3	3	2	2	1	1	4	4	5	4	4	4	4	3	3	2	2	1	1
L0 3	INCLIN E (LUTNING)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	HASTIGHET (km/h)	1	2	2	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	3	3	2	1	1	4	5	5	5	4	4	4	3	3	2	1	1	
L0 4	INCLIN E (LUTNING)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	HASTIGHET (km/h)	1	2	3	3	3	4	4	5	6	6	5	4	4	4	3	2	2	1	4	5	6	6	5	4	4	4	3	2	2	1	
L0 5	INCLIN E (LUTNING)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	HASTIGHET (km/h)	1	2	3	4	4	5	5	5	6	6	6	5	4	4	4	3	2	1	5	5	6	6	6	5	4	4	4	3	2	1	

ANVÄNDNING

Förinställda program

P05. INTERVAL (INTERVALL)																															
ÄNDRINGA R AV HASTIGHET		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
L0 1	INCLIN E (LUTNING)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	HASTIGHET (km/h)	1	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2
L0 2	INCLIN E (LUTNING)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	HASTIGHET (km/h)	1	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2
L0 3	INCLIN E (LUTNING)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	HASTIGHET (km/h)	1	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2
L0 4	INCLIN E (LUTNING)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	HASTIGHET (km/h)	1	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3
L0 5	INCLIN E (LUTNING)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	HASTIGHET (km/h)	1	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3

L0 6	INCLIN E (LUTNI NG)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	HASTI GHET (km/h)	2	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4
L0 7	INCLIN E (LUTNI NG)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	HASTI GHET (km/h)	2	4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	4
L0 8	INCLIN E (LUTNI NG)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	HASTI GHET (km/h)	2	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5

ANVÄNDNING

Förinställda program

P06. ROLLING (RULLNING)																															
ÄNDRINGA R AV HASTIGHET		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
L0 1	INCLIN E (LUTNING)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	HASTIGHET (km/h)	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	1	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	1
L0 2	INCLIN E (LUTNING)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	HASTIGHET (km/h)	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	2	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	2
L0 3	INCLIN E (LUTNING)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	HASTIGHET (km/h)	2	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	5	4	3
L0 4	INCLIN E (LUTNING)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	HASTIGHET (km/h)	2	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	3	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	3
L0 5	INCLIN E (LUTNING)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	HASTIGHET (km/h)	2	5	6	7	6	5	6	7	6	5	6	7	5	6	7	6	5	3	6	7	6	5	6	7	5	6	7	6	5	3

L0 6	INCLIN E (LUTNI NG)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	HASTI GHET (km/h)	3	6	7	8	7	6	7	8	7	6	7	8	7	6	7	8	7	4	7	7	8	7	6	7	8	7	6	7	8	7
L0 7	INCLIN E (LUTNI NG)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	HASTI GHET (km/h)	3	7	8	9	8	7	8	9	8	7	8	9	8	7	8	9	8	4	8	8	9	8	7	8	9	8	7	8	9	8
L0 8	INCLIN E (LUTNI NG)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	HASTI GHET (km/h)	3	8	9	1 0	9	8	9	1 0	9	8	9	1 0	9	8	9	1 0	8	4	9	9	1 0	9	8	9	1 0	9	8	9	1 0	8

ANVÄNDNING

Förinställda program

P07. MOUNTAIN CLIMB (BERGSKLÄTTRING)																															
ÄNDRINGAR AV HASTIGHET OCH LUTNING		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
L01	INCLINE (LUTNING)	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	6	7	8	7	6	4	2	0	3	4	4	5	6	7	8	7	6	4	2	0
	HASTIGHET (km/h)	1	1	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1
L02	INCLINE (LUTNING)	0	1	2	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	8	6	4	2	0	4	4	5	6	7	8	9	8	6	4	2	0
	HASTIGHET (km/h)	1	1	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1
L03	INCLINE (LUTNING)	1	1	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	10	9	8	6	4	2	4	5	6	7	8	9	10	9	8	6	4	2
	HASTIGHET (km/h)	1	1	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1
L04	INCLINE (LUTNING)	1	2	2	3	3	4	5	6	7	8	9	10	11	10	8	7	5	3	5	6	7	8	9	10	11	10	8	7	5	3
	HASTIGHET (km/h)	2	2	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2	4	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2
L05	INCLINE (LUTNING)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	9	10	11	12	11	10	8	6	4	7	8	9	9	10	11	12	11	10	8	6	4

	HASTI GHET (km/h)	2	2	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2	4	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2
L0 6	INCLIN E (LUTNI NG)	2	2	3	4	5	6	7	8	9	1 0	1 1	1 2	1 3	1 2	1 0	8	6	4	7	8	9	1 0	1 1	1 2	1 3	1 2	1 0	8	6	4
	HASTI GHET (km/h)	2	2	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2	4	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2
L0 7	INCLIN E (LUTNI NG)	2	3	4	5	6	7	8	9	1 0	1 1	1 2	1 3	1 4	1 3	1 0	8	6	4	8	9	1 0	1 1	1 2	1 3	1 4	1 3	1 0	8	6	4
	HASTI GHET (km/h)	2	2	4	4	5	5	5	6	6	6	5	5	4	4	4	2	2	2	5	6	6	6	5	5	4	4	4	2	2	2
L0 8	INCLIN E (LUTNI NG)	3	4	5	6	7	8	9	1 0	1 1	1 2	1 3	1 4	1 5	1 3	1 0	8	6	4	9	1 0	1 1	1 2	1 3	1 4	1 5	1 3	1 0	8	6	4
	HASTI GHET (km/h)	2	2	4	4	5	5	5	6	6	6	5	5	4	4	4	2	2	2	5	6	6	6	5	5	4	4	4	2	2	2

ANVÄNDNING

Förinställda program

P08. HILL RUN (BACKLÖPNING)																															
ÄNDRINGAR AV HASTIGHET OCH LUTNING		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
L0 1	INCLINE (LUTNING)	0	0	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	5	5	4	3	2	1	2	3	3	3	4	4	5	5	4	3	2	1
	HASTIGHET (km/h)	2	2	2	3	3	3	5	5	7	7	9	9	10	8	8	6	4	2	5	5	7	7	9	9	10	8	8	6	4	2
L0 2	INCLINE (LUTNING)	0	0	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	5	6	5	3	2	1	2	3	3	3	4	4	5	6	5	3	2	1
	HASTIGHET (km/h)	2	2	2	4	4	4	6	6	6	8	8	10	10	8	8	6	4	2	6	6	6	8	8	10	10	8	8	6	4	2
L0 3	INCLINE (LUTNING)	0	0	1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	6	5	3	2	1	3	3	3	4	4	5	5	6	5	3	2	1
	HASTIGHET (km/h)	2	2	4	4	4	6	6	6	8	8	10	10	12	10	8	6	4	2	6	6	8	8	10	10	12	10	8	6	4	2
L0 4	INCLINE (LUTNING)	0	1	1	2	2	3	3	4	4	4	5	5	6	7	6	5	3	2	3	4	4	4	5	5	6	7	6	5	3	2
	HASTIGHET (km/h)	2	2	4	4	6	6	8	8	8	10	10	10	12	12	10	7	5	3	8	8	8	10	10	10	12	12	10	7	5	3
L0 5	INCLINE (LUTNING)	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	8	7	6	3	2	4	4	5	5	6	6	7	8	7	6	3	2

	HASTI GHET (km/h)	2	4	6	6	6	6	8	8	8	1 0	1 0	1 2	1 3	1 2	1 0	7	5	3	8	8	8	1 0	1 0	1 2	1 3	1 2	1 0	7	5	3
L0 6	INCLIN E (LUTNI NG)	1	2	3	4	4	4	5	5	6	6	7	8	8	8	7	6	3	2	5	5	6	6	7	8	8	8	7	6	3	2
	HASTI GHET (km/h)	2	4	6	6	6	6	8	8	1 0	1 0	1 2	1 3	1 3	1 2	1 0	7	5	3	8	8	1 0	1 0	1 2	1 3	1 3	1 2	1 0	7	5	3
L0 7	INCLIN E (LUTNI NG)	1	2	3	4	5	6	6	7	7	8	8	9	1 0	1 0	9	6	3	2	6	7	7	8	8	9	1 0	1 0	9	6	3	2
	HASTI GHET (km/h)	2	4	6	6	8	8	1 0	1 0	1 2	1 3	1 3	1 4	1 3	1 2	1 0	7	5	3	1 0	1 0	1 2	1 3	1 3	1 4	1 3	1 2	1 0	7	5	3
L0 8	INCLIN E (LUTNI NG)	1	2	3	4	6	6	7	7	8	8	9	9	1 0	1 2	9	6	3	2	7	7	8	8	9	9	1 0	1 2	9	6	3	2
	HASTI GHET (km/h)	2	4	6	8	1 0	1 0	1 2	1 2	1 3	1 3	1 4	1 4	1 3	1 2	1 0	7	5	3	1 2	1 2	1 3	1 3	1 4	1 4	1 3	1 2	1 0	7	5	3

ANVÄNDNING

8.2 Användarprogram I vänteläge, tryck på knappen PROG tills manöverpanelen visar U1-U2-U3.

Välj något av de 3 användarprogrammen.

- Tryck på SPD+/- för att ställa in måltid för träningen.
- Tryck på knappen MODE för att öppna inställningarna för användarprogrammet. Varje användarprogram är uppdelat i 18 segment, baserat på målträningstiden.
- Justera hastighet och lutning med knapparna SPD+/- och INC+/-.
- Tryck på knappen MODE för att spara inställningen och gå vidare till nästa segment, tills alla inställningar är gjorda.
- Tryck på START för att starta användarprogrammet.
- Justera hastighet och lutning med knapparna SPD+/- eller INC+/- under träningen.
- Maskinen avger en ljudsignal vid slutet av varje segment och går automatiskt vidare till nästa, med de angivna värdena för hastighet och lutning.
- Skärmen visar programmets hastighetsdiagram, där blinkande markeringar indikerar den aktuella träningsfasen.

8.3 Body fat test (kroppsfettstest) I vänteläge, tryck på knappen tills du kommer till FAT.

- Tryck på knappen MODE för att ange personlig information.

Ställ in värdet med SPD+/- från F-1 till F-4 (F-1 KÖN, F-2 ÅLDER, F-3 LÄNGD, F-4 VIKT) Tryck på knappen MODE efter varje inställning för att spara uppgifterna och automatiskt gå vidare till nästa steg.

- I läge F-5 (F-5 BODY FAT TEST), håll i händerna på pulsmätarhandtagen. Manöverpanelen visar kroppsfettvärdet efter 3 sekunder.

- Kroppsfettsvärdet är avsett som vägledning och ska inte betraktas som medicinska data:

F-1	Kön	01 Man	02 Kvinna
F-2	Ålder	10–99	
F-3	Längd	100–200 CM	
F-4	Vikt	20–150 KG	
F-5	BMI	<19	Undervikt
	BMI	=(20–25)	Normal vikt
	BMI	=(26–29)	Övervikt
	BMI	>30	Fetma

ANVÄNDNING

BLUETOOTH-HÖGTALARE

Löpbandet har ett inbyggt Bluetooth-högtalarsystem.

Aktivera Bluetooth på din telefon eller surfplatta, sök efter och anslut till Run music.

När anslutningen är slutförd spelas ljudet från enheten upp i löpbandets högtalare.

USB-PORT

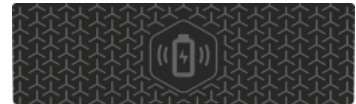
Denna port är avsedd endast för dataöverföring och används uteslutande för systemuppgradering.

Den stöder inte musikuppspelning eller laddning av enheter.

HÖRLURSANSLUTNING

Löpbandet har en hörlursanslutning, där du kan ansluta trådbundna hörlurar för privat lyssning under träningen.

TRÅDLÖS TELEFONLADDARE



Placera en telefon (kompatibel med trådlös laddning) på laddningsområdet när löpbandet är påslaget. Telefonen visar laddningsstatus.

VILOLÄGE

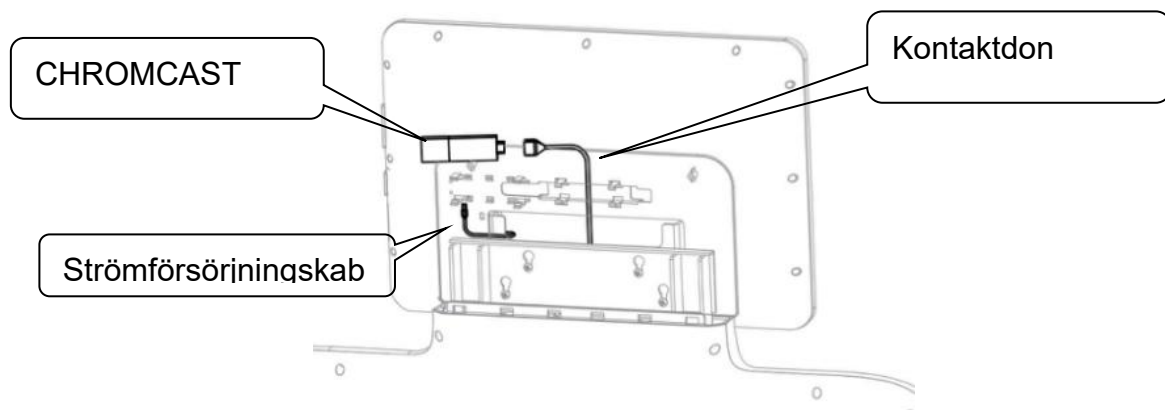
Manöverpanelen försätts automatiskt i viloläge efter 10 minuters inaktivitet och skärmen stängs av. Tryck på någon knapp för att aktivera skärmen.

BYTE AV CHROMCAST-MODUL

STEG 1: Öppna locket över anslutningen.

STEG 2: Ta ut modulen och koppla bort den från anslutningen och strömförsörjningskabeln.

STEG 3: Byt ut modulen mot en ny, anslut den till kontaktdonet och strömförsörjningskabeln och sätt tillbaka den. Sätt tillbaka anslutningslocket med skruvarna.



FÖRSLAG PÅ STRETCHÖVNINGAR

Ett lyckat träningsprogram består av uppvärmning, aerob träning och nedvarvning. Gå igenom hela programmet minst två och helst tre gånger i veckan, med en dags vila mellan träningstillfällena. Efter några månader kan du öka träningen till fyra eller fem gånger per vecka.

Uppvärmning är en viktig del av träningen och bör ingå i varje träningspass. Det förbereder kroppen för mer ansträngande träning genom att värma upp och stretcha musklerna, öka cirkulationen och pulsen samt tillföra mer syre till musklerna. Upprepa dessa övningar vid slutet av träningen, för att minska risken för muskelproblem. Vi föreslår nedanstående övningar för uppvärmning och nedvarvning.

1. Stretching av lårets insida

Sitt med fotsulorna mot varandra och knäna pekande utåt. Dra fötterna så nära ljumskarna som möjligt. Tryck försiktigt knäna mot golvet. Håll kvar och räkna till 15.



2. Stretching av hamstring-muskulaturen

Sitt med höger ben utsträckt. Stöd vänstra fotsulan mot insidan av höger lår. Sträck dig så långt du kan mot tårna. Håll kvar och räkna till 15. Slappna av och upprepa sedan med vänster ben utsträckt.



3. Huvudrullning

Vrid huvudet åt höger och räkna till ett. Känn hur det sträcker på halsens vänstra sida.

Vrid sedan huvudet bakåt och räkna till ett medan du sträcker hakan uppåt och öppnar munnen.

Vrid huvudet åt vänster och räkna till ett och sänk slutligen huvudet mot bröstet och räkna till ett



FÖRSLAG PÅ STRETCHÖVNINGAR

4. Axellyft

Lyft högra axeln upp mot örat och räkna till ett. Lyft sedan vänster axel uppåt och räkna till ett, medan du sänker höger axel.



5. Stretching av lårets baksida

Böj dig långsamt framåt från midjan. Slappna av i ryggen och axlarna medan du sträcker dig mot tårna.

Sträck dig så långt ner du kan, håll kvar och räkna till 15.



6. Stretching av vad och hälsena

Luta dig mot en vägg med vänster ben framför höger och armarna framåt. Håll höger ben rakt med vänster fot på golvet. Böj vänster ben och luta dig framåt genom att föra höfterna mot väggen. Håll kvar och upprepa sedan på andra sidan och räkna till 15.



7. Sidoböjningar

Sträck ut armarna åt sidorna och lyfta dem upp över huvudet.

Sträck höger arm så långt uppåt mot taket du kan och räkna till ett.

Känn hur det sträcker längs höger sida. Upprepa för vänster arm.



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 KEMIKALIER.**

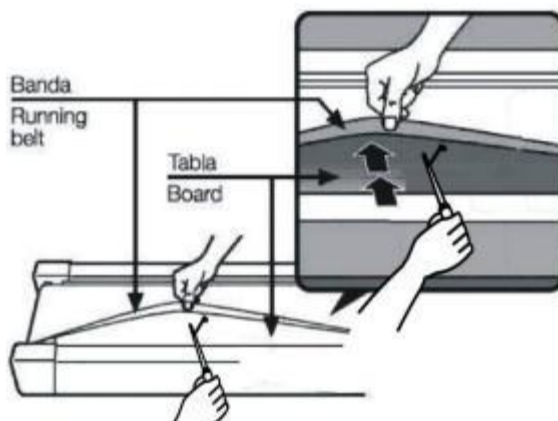
VARJE VECKA: Användning av en löpbandsmatta rekommenderas för enkel rengöring. Smuts från dina skor kommer i kontakt med mattan och hamnar så småningom under löpbandet. Dammsug under löpbandet en gång i veckan.

SMÖJNING AV DÄCKET: Bandet har försmorts på fabriken. Det rekommenderas dock att bandets smörjning kontrolleras regelbundet för att säkerställa optimal prestanda för löpbandet. Efter var 300:e användningstimme lyfter du bandets sidor och känner på den övre ytan så långt in under bandet som 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 bort med en ren trasa.



UNDERHÅLL

JUSTERING AV LÖPMATTANS SPÄNNING

Löbandet 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;

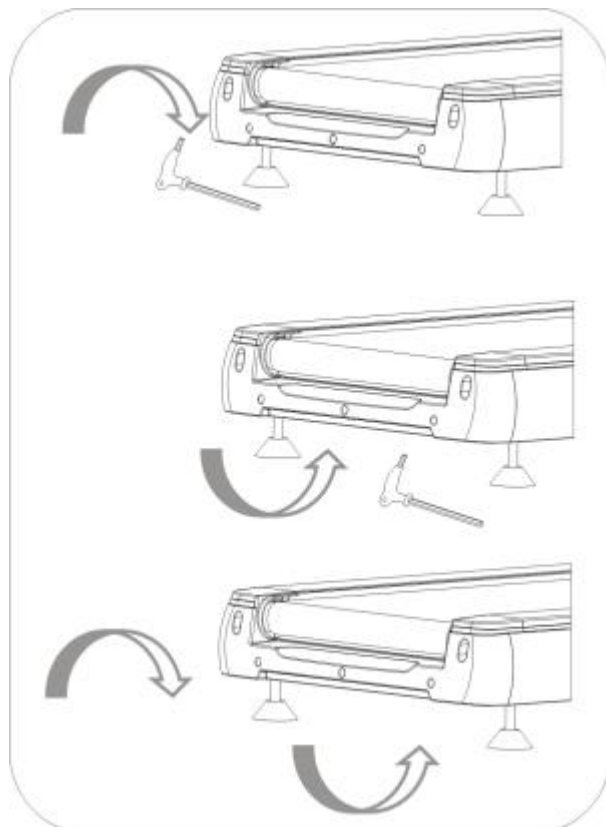
C. Användarens två fötter använder inte jämn styrka.

För problem som inte kan åtgärdas automatiskt, kan du prova följande metoder för att fästa mattan 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

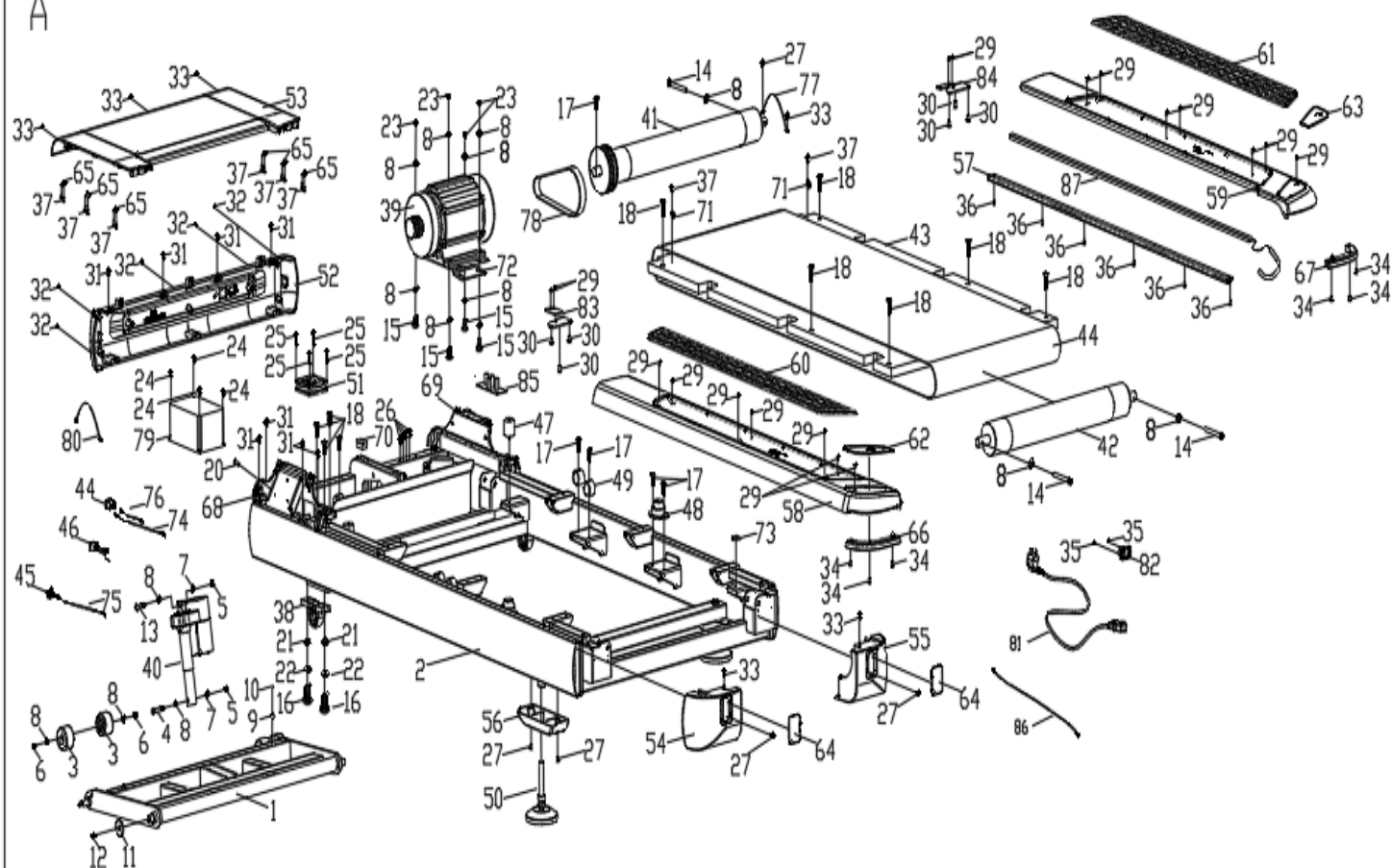
Om mattan tenderar att röra sig åt vänster ska du vrida bandjusteringsskruven på vänster sida medurs i 1/4 varv. Om mattan fortsätter att luta åt vänster vrider du bandjusteringsskruven på höger sida moturs 1/4 varv enligt bild A

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.

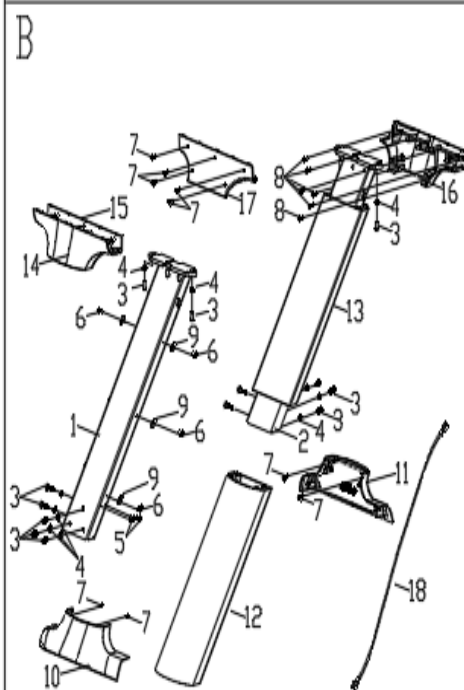


SPRÄNGSKISS

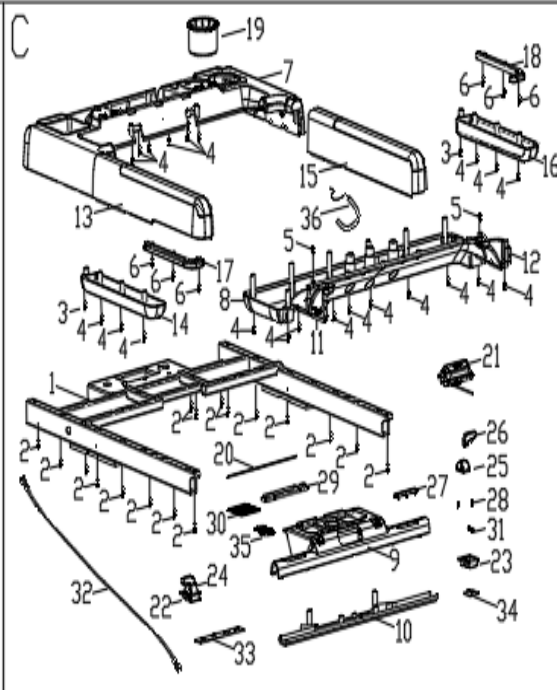
A



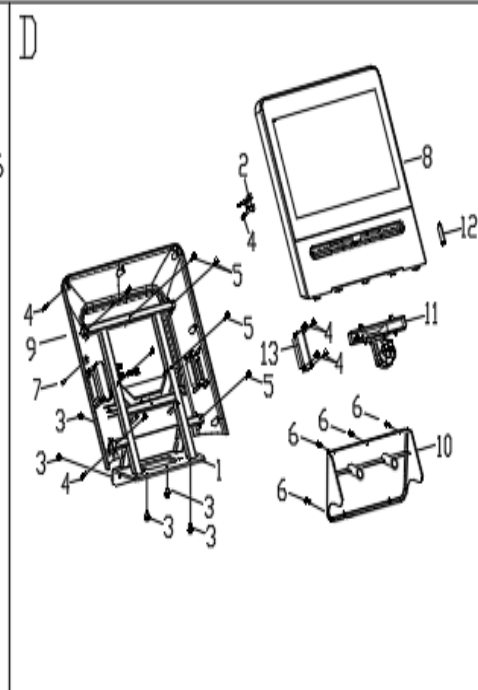
B



C



D



KOMPONENTFÖRTECKNING

NO.	DESCRIPTION	Q'TY	NO.	DESCRIPTION	Q'TY
A	MAIN FRAME SET	1	26	Cross round head screw M4*8mm	4
1	Incline bracket	1	27	Cross round head screw M5*8mm	1
2	Main frame	1	28	Slotted cross flat head screw M5*10mm	10
3	Incline wheel	4	29	Slotted cross flat head screw M5*15mm	18
4	Round hex bolt M8*60mm	1	30	Half round head screw M6*15mm	6
5	Nylon nut M8	1	31	Cross head with washer screw M4*15mm	13
6	Cap nut M10	4	32	Cross head screw M4*16mm	5
7	Flat washer ϕ 8.5* ϕ 17	2	33	Cross head screw M4*15mm	6
8	Flat washer ϕ 10.5* ϕ 20	17	34	Cross self tapping screw M4*15mm	6
9	Conical cushion	2	35	Cross head screw M4*14mm	2
10	Cross flat head bolt M4*25mm	2	36	Screw M4*16mm	12
11	Bearing bottom cover	2	37	Screw M4*10mm	17
12	Round hex bolt M8*15mm	2	38	Bearing	2
13	Round hex bolt M8*40mm	1	39	Motor	1
14	Round hex bolt M10*75mm	3	40	Incline motor	1
15	Round hex bolt M10*35mm	4	41	Front roller	1
16	Round hex bolt M12*30mm	4	42	Rear roller	1
17	Round hex bolt M8*15mm	9	43	Running board	1
18	Round hex bolt M8*20mm	4	44	POWER SWITCH	1
19	Hex bolt M8*30mm	6	45	CIRCUIT BREAKER	1
20	Round hex bolt M6*12mm	2	46	POWER CORD JACK	1
21	Flat washer ϕ 12.5* ϕ 24	4	47	Round cushion	2
22	Spring washer ϕ 12.5* ϕ 18.7	4	48	Cushion	2
23	Nylon nut M10	4	49	O type cushion	4
24	Hex round screw M4*10mm	4	50	Foot pad	2
25	Cross flat head screw M4*30mm	4	51	Fan	1

KOMPONENTFÖRTECKNING

NO.	DESCRIPTION	Q'TY		NO.	DESCRIPTION	Q'TY
52	Front Motor cover	1		80	Grounding line-Yellow green	1
53	Motor cover	1		81	Power code	1
54	Left Rear cover	1		82	Power code anti-slip clip	1
55	Right Rear cover	1		83	FOOT RAIL FASTENER-Left	1
56	Foot pad cover	2		84	FOOT RAIL FASTENER-Right	1
57	Lights cover(optional)	2		85	Power board(Optional)	1
58	Left side rail	1		86	Console lower cable-800mm	1
59	Right side rail	1		87	Side rail lights(optional)	2
60	Left anti-slip pad-A	1		88	Running belt	1
61	Right anti-slip pad-A	1		B	UPRIGHTS SET	1
62	Left side rail decoration cover	1		1	Left upright	1
63	Right side rail decoration cover	1		2	Right upright	1
64	Rear cover decoration cover	2		3	Hex boltM10*20mm	14
65	Motor cover clip	6		4	Flat washer ϕ 10.5* ϕ 20*T1.5mm	14
66	Left rear cover lights seat(optional)	1		5	Cross head screw M4*15mm	4
67	Right rear cover lights seat(optional)	1		6	Cross head screw M4*16mm	12
68	Left side motor cover	1		7	Cross head screw M4*14mm	14
69	Right side motor cover	1		8	Cross head self-tapping screw M4*16mm	12
70	End cap	2		9	FOOT RAIL CLIP	6
71	R-clip	5		10	Left upright cover	1
72	Motor rubber pad	4		11	Right upright cover	1
73	Running board rubber pad	2		12	Left upright side rail	1
74	Single cable-blue	1		13	Right upright side rail	1
75	Single cable-brown 250mm	1		14	Left console cover-A	1
76	Single cable-brown 100mm	1		15	Left console cover-B	1
77	Grounding line	2		16	Right console cover-A	1
78	Motor belt	1		17	Right console cover-B	1
79	Invertor	1				

KOMPONENTFÖRTECKNING

NO.	DESCRIPTION	Q'TY		NO.	DESCRIPTION	Q'TY
18	Data cable middle-1100mm	1		25	Right quick button seat	1
C	CONSOLE SET	1		26	quick button rod	2
1	Console bracket	1		27	Handle pulse	4
2	Cross self-tapping screw M4*16mm	18		28	quick button rod spring	4
3	Cross flat head screw M4*16mm	4		29	key button	1
4	Cross self-tapping screw M4*12mm	37		30	wireless charger sticker(optional)	1
5	Cross self-tapping screw M4*15mm	2		31	Button cap	2
6	Cross head screw M4*16mm	6		32	Data cable upper-1100mm	1
7	Console upper cover	1		33	key button pcb	1
8	Console lower cover	1		34	quick button rod PCB	2
9	Button panel upper cover	1		35	wireless charger (optional)	1
10	Button panel lower cover	1		36	Handrail rail lights set (optional)	2
11	Middle handrail left decoration cover	1		D	CONSOLE CHIP SET	1
12	Middle handrail right decoration cover	1		1	Console chip bracket	1
13	Left handrail upper cover	1		2	Console chip rear seat	2
14	Left handrail lower cover	1		3	Round hex bolt M8*20mm	5
15	Right handrail upper cover	1		4	Cross self-tapping screw M4*12mm	17
16	Right handrail lower cover	1		5	Cross self-tapping screw M4*16mm	7
17	Left light guide seat(optional)	1		6	Cross head screw M4*14mm	5
18	Right light guide seat(optional)	1		7	Cross flat head screw M4*10mm	2
19	Silicon cup bracket	1		8	Console chip	1
20	Anti-slip pad	1		9	Console chip rear cover	1
21	Safety key set	1		10	Console rear cover	1
22	Left quick button seat PCB	1		11	Fan cover	1
23	Right quick button seat PCB	1		12	USB cover	1
24	Left quick button seat	1		13	Speaker	2

FELSÖKNING

Felkod	Problem	Lösning
E01H	Anslutningsfel mellan manöverpanel och växelriktare	1. Kontrollera om kabeln mellan den elektroniska klockan och frekvensomriktaren har lossnat. 2. Bryt strömförsörjningen, vänta 2 minuter och återställ strömförsörjningen. 3. Byt ut växelriktaren om felet inte kan avhjälpas.
E02H	Överströmsfel	1. Stäng av löpbandet, vänta 5 minuter och slå på det igen. 2. Kontrollera om användarens vikt överskrider tillåten maximivikt. 3. Applicera smörjmedel under löpmattan. Kontrollera löpmattan, däckets och rullen med avseende på skick. 4. Kontakta kundtjänst om normal funktion inte kan återställas.
E04H	Överspänningsfel	1. Kontrollera att spänningen är inom korrekt intervall. 2. Stäng av löpbandet, vänta 1 minut och slå på det igen.
E08H	Överbelastning av växelriktare	1. Kontrollera om användarens vikt överskrider tillåten maximivikt. 2. Applicera smörjmedel under löpmattan. Kontrollera löpmattan, däckets och rullen med avseende på skick.
E10H	Fasbortfall	1. Kontrollera om strömförsörjningen är normal. 2. Kontrollera om växelriktaren är belastad. 3. Kontrollera om växelriktaren är överhettad. 4. Byt ut växelriktaren om felet inte kan avhjälpas.
E20H	Bakåtrullningsbrytare aktiverad	1. Kontrollera om brytaren är öppen eller sluten. 2. Stäng av strömförsörjningen, vänta 2 minuter och starta igen. 3. Byt ut frekvensomriktaren om problemet kvarstår.
E40H	Fel på lutningsmotor	1. Kontrollera om lutningsmotorns VR-kabel är korrekt ansluten. 2. Kontrollera om lutningsmotorns temperatur är förhöjd. Använd inte lutningsfunktionen om motorn är överhettad, eller stäng av löpbandet, låt det svalna 5 minuter och starta sedan igen.
E80H	Växelriktare överhettad	1. Förbättra ventilationen för löpbandet och rengör växelriktarens stift. 2. Byt ut fläkten (starta om löpbandet om fläktens temperatur är över 50 °C) eller växelriktaren. 3. Kontakta kundtjänst om normal funktion inte kan återställas.

Felkod	Problem	Lösning
E18H	Strömgivare U-fel	1. Stäng av löpbandet, vänta 2 minuter och starta igen. 2. Byt ut växelriktaren om felet inte kan avhjälpas.
E81H	Påslagningssignal mottagen, men ingen avstängningssignal har mottagits tidigare	1. Stäng av löpbandet, vänta 2 minuter och starta igen. 2. Byt ut växelriktaren om felet inte kan avhjälpas.
E88H	Strömgivare W-fel	1. Stäng av löpbandet, vänta 2 minuter och starta igen. 2. Byt ut växelriktaren om felet inte kan avhjälpas.
E16H	Kommunikationsfel mellan styrenheten och den nedre datorn	1. Kontrollera att kablarna till manöverpanelen är korrekt anslutna. 2. Kontrollera att manöverpanelkabeln är korrekt ansluten till styrenheten. 3. Kontrollera att den övre manöverpanelkabeln är korrekt ansluten till den nere kabeln. 4. Kontrollera om styrenheten är skadad. 5. Kontrollera om manöverpanelen är skadad. 6. Stäng av löpbandet, vänta 2 minuter och starta igen.
	Kommunikationsfel mellan övre och nedre dator	1. Kontrollera att kablarna till manöverpanelen är korrekt anslutna. 2. Kontrollera att den övre manöverpanelkabeln är korrekt ansluten till den nere kabeln. 3. Kontrollera om manöverpanelen är skadad.
	Kalibreringsfel lutning	1. Kontrollera om lutningsmotorns VR-kabel är korrekt ansluten. 2. Gör om kalibreringen.
	Fel på säkerhetsnyckel	1. Kontrollera om problem med säkerhetsnyckelbrytaren föreligger. 2. Kontrollera om säkerhetsnyckelns kabel är korrekt ansluten. 3. Kontrollera om säkerhetsnyckelkretskortet är skadat. 4. Kontrollera om manöverpanelen är skadad. 5. Kontrollera om nödbrytaren är bortkopplad. 6. Kontrollera om kabeln från den övre manöverpanelen till växelriktaren är bortkopplad.

Kontakta kundtjänst eller ring oss vid funktionsfel på löpbandet som inte nämns ovan, så får du erforderlig service. Stäng omedelbart av maskinen om någon del är skadad. Maskinen får inte tas i bruk igen förrän inte den skadade delen bytts ut mot motsvarande originaldel och maskinen återmonterats korrekt.