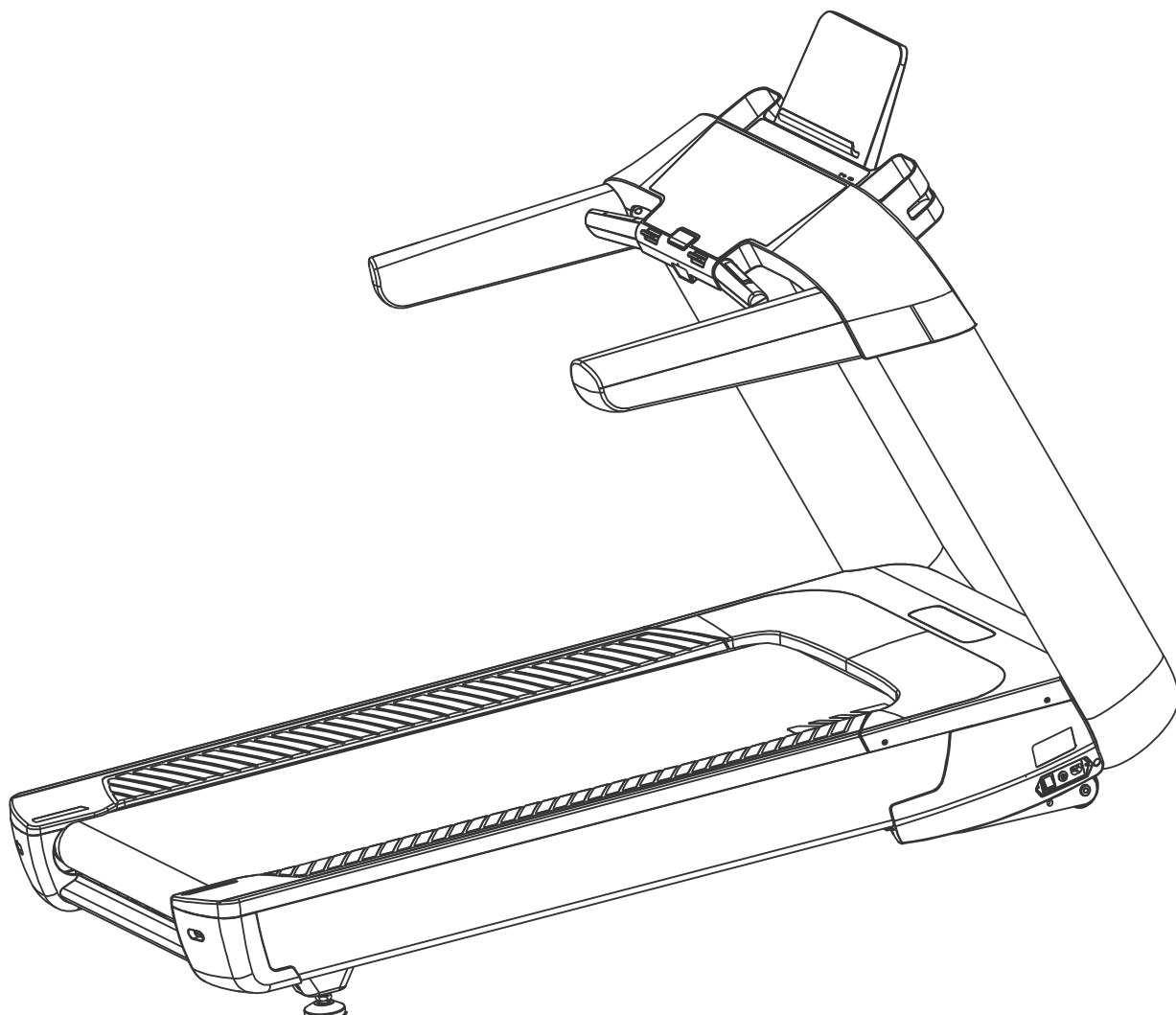


MASTER XT600



Bruksanvisning

Vartex AB
www.masterfitness.se

Generalagent:
Batterivägen 14
info@masterfitness.se

43232 Varberg
+46340 549690

Innehåll

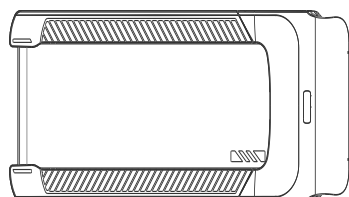
Monteringsanvisning

Komponentförteckning

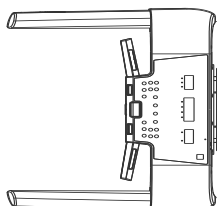
Komponentnummer	Benämning	Antal	Komponentnummer	Benämning	Specifikation	Antal
01	Huvudram	1	08	Sexkantsbult	M10*25	5
02	Panelram	1	09	Sexkantsbult	M8*15	4
03	Ipad-hållare	1	10	Sexkantsbult	M8*25	6
04	Vattenhållare	1	11	Skruv med försänkt huvud	ST4,2*15	4
05	Pelarram	1	12	Skrivar med försänkt huvud	ST4,2*15	2
06	Stickkontakt	1	13	Bricka	Ø10,5*Ø20*t2	5
07	Motorkåpa	1	14	Bricka	Ø8,4*Ø16*t1,6	10

Nödvändiga verktyg för montering

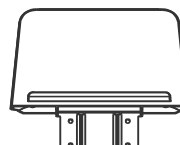
- ✓ Kryssmejsel "Philips"
- ✓ Öppen fast nyckel
- ✓ Sexkantsnyckel Ø6 mm (tillhandahålls som reservdelar)



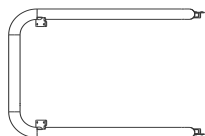
Huvudram



Konsolram



Ipad-hållare



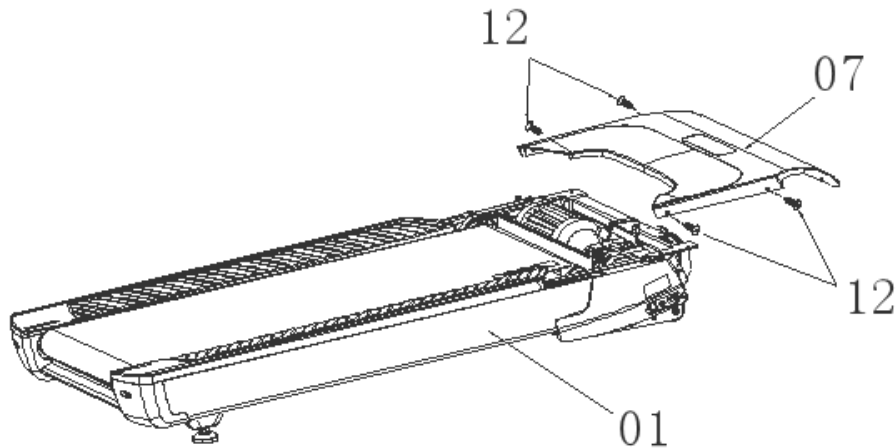
flaskhållare - Pelarram - Strömkontakt

Öppna förpackningen och ta fram ovan nämnda delar. Placera maskinens chassi horisontellt på underlaget.
Kom ihåg: Av säkerhetsskäl rekommenderar vi att 3 personer tar ut maskinens chassi ur förpackningen och att 2 personer monterar löpbandet.

Monteringssteg

Steg 1:

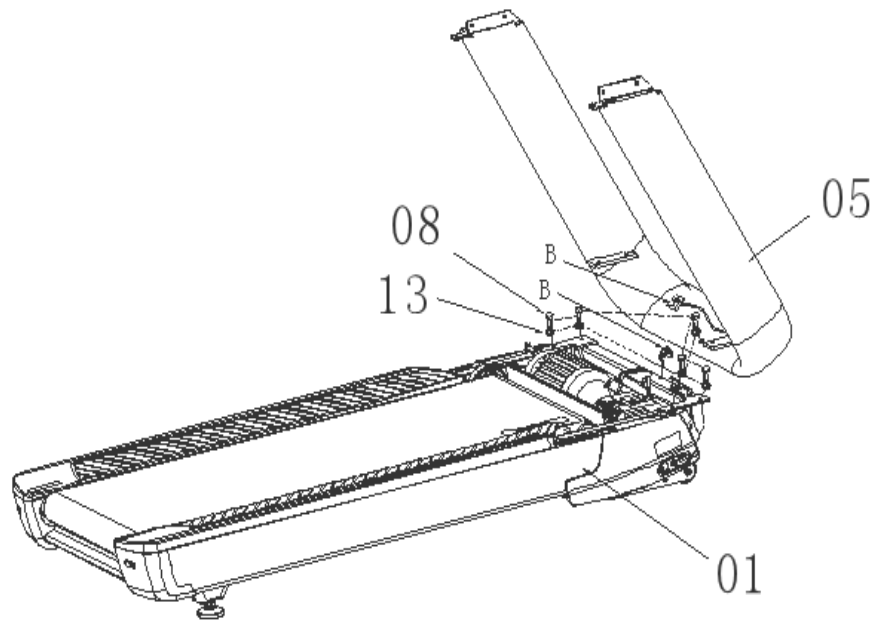
a: Använd en kryssmejsel för att försiktigt demontera delarna nr. 07 och nr. 12 från 01 (se figuren nedan) och samla in nr. 12 (skruv), ta ut från nr. 07 (motorkåpa) försiktigt från vänster och höger sida.



Steg 2:

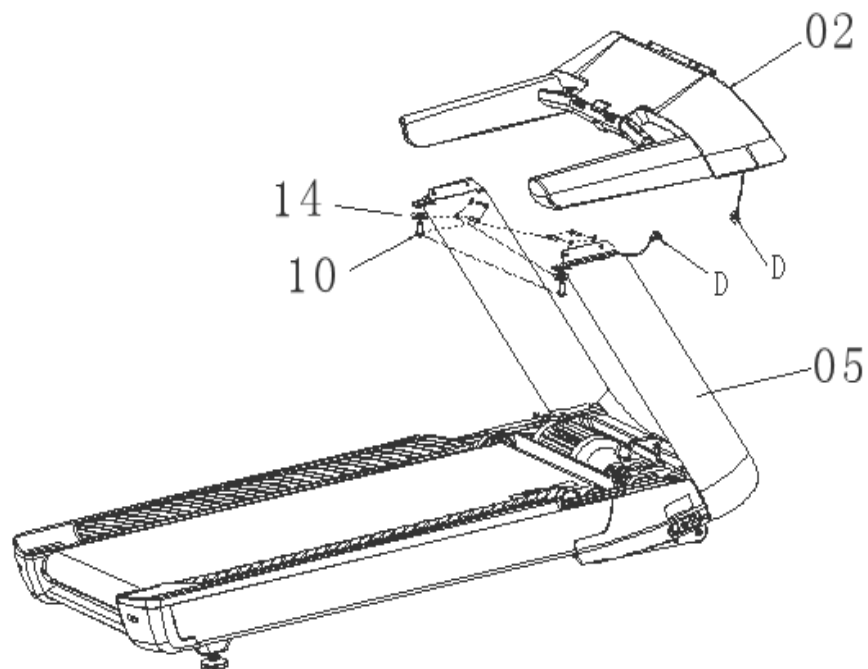
Sätt in pelaren (nr. 05) i huvudramen (nr. 01) med sexkantsskruvar och platta brickor (enligt bilden) för att fästa nr. 05, nr. 13 och nr. 08 i huvudramen. (Dra inte åt dem helt.) Anslut kabel B på nr. 01 och kabel B på nr. 05.

Obs: När man monterar huvudramen krävs det 2 personer för hanteringen och för att skruvarna inte ska fastna. Vid sammankopplingen, ta hänsyn till BNC-pluggens riktning och dra inte hårt i kabeln.



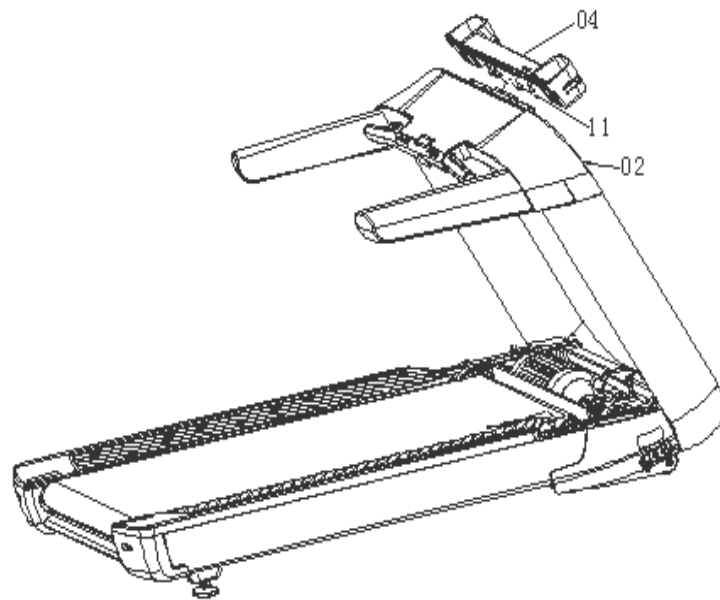
Steg 3: Anslut kabel D på nr. 02 och kabel D på nr. 05. Ställ in konsolramen (nr. 02) i huvudramen (nr. 05) och använd insexnyckeln (enligt figuren) med nr. 10 och nr. 14 för att fästa konsolramen i nr. 05. Dra åt efter att de 6 skruvarna har skruvats in.

Obs: När man monterar huvudramen krävs det 2 personer för hanteringen och för att skruvarna inte ska fastna. Vid sammankopplingen, ta hänsyn till BNC-pluggens riktning och dra inte hårt i kabeln.



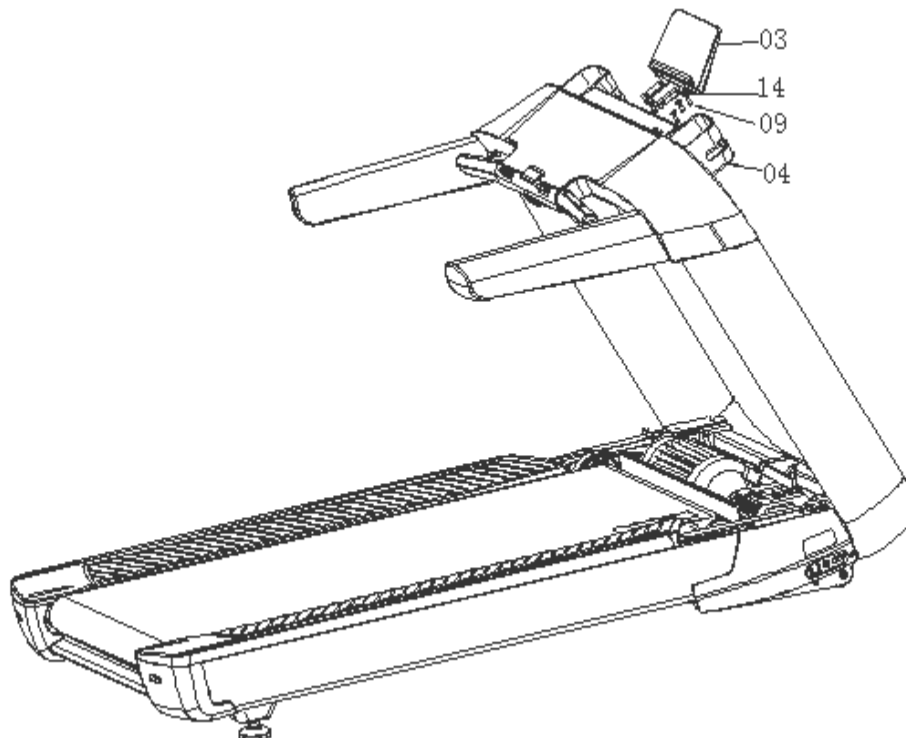
Steg 4:Fäst flaskhållaren (nr. 04) i konsolen (nr. 02), använd en öppen nyckel för att skruva fast nr. 11, nr. 04 ordentligt i nr. 2

Obs: När du sätter in nr. 04 i konsolen (nr. 02) skruvar du fast den när positionen är korrekt inställd. Det behövs 2 personer för att skruva samman.



Steg 5:Använd kryssmejsel (Philips) för att fästa nr. 09, nr. 14 och nr. 03 i nr. 04. Avsluta med att dra åt skruvarna.

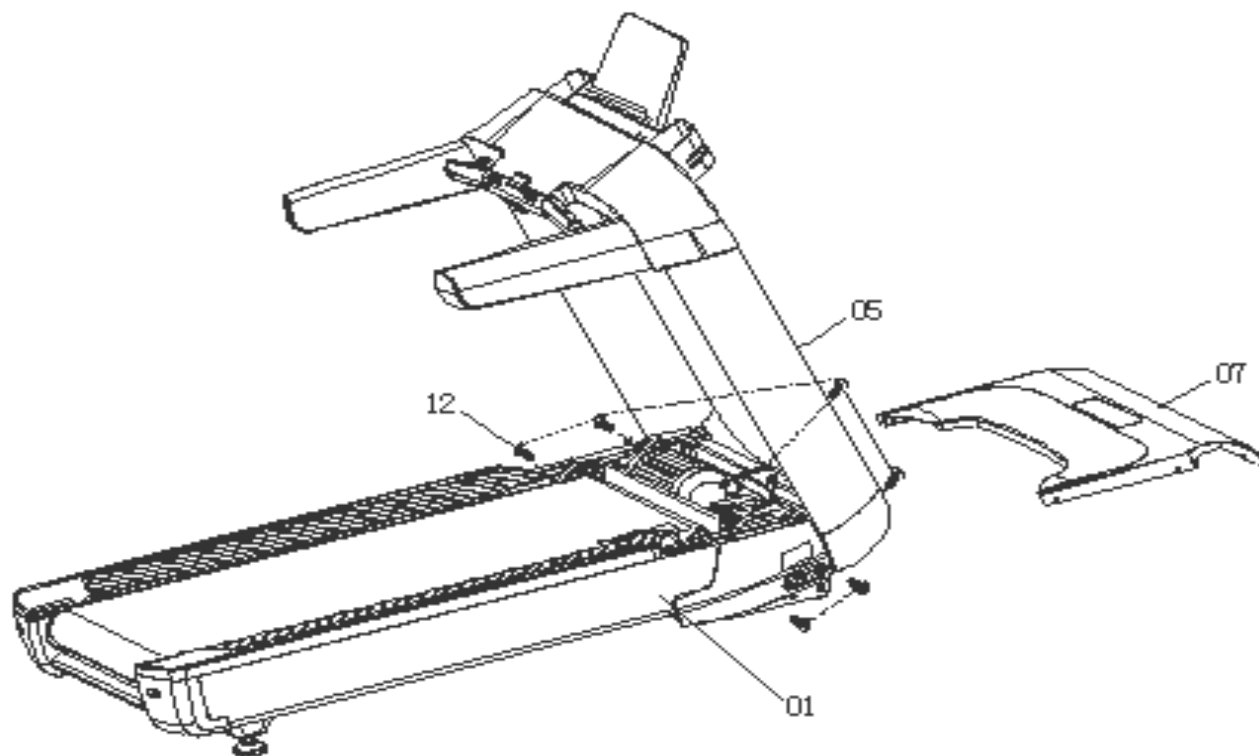
Obs: När du sätter in nr. 03 i nr. 4 ska du observera positionen för nr. 04. Det behövs 2 personer för att skruva samman.



Steg 6:

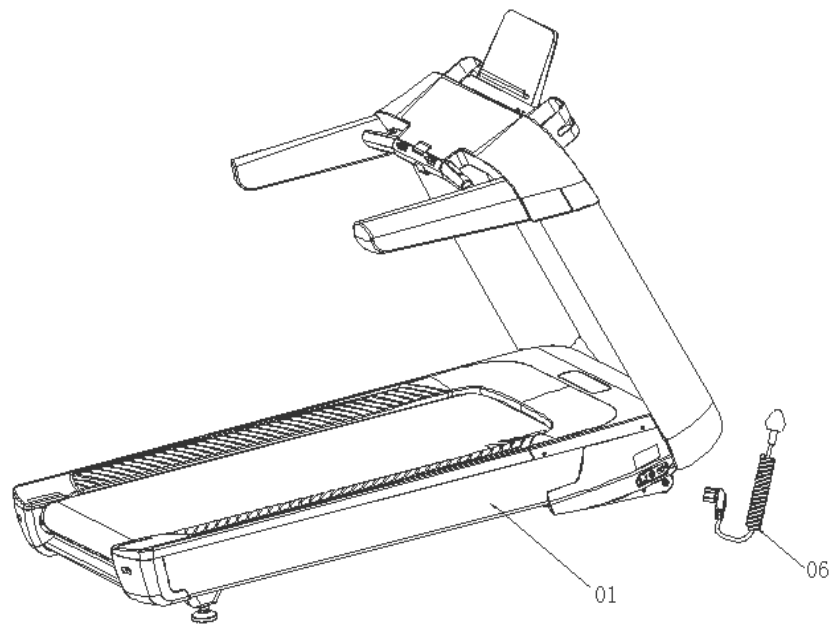
Skruva åt nr. 8 ordentligt med en sexkantnyckel. Ta sedan motorkåpan nr. 7 och skruvarna nr. 12, använd skruvmejseln för att fästa nr. 07 i nr. 01 ordentligt.

Obs: När nr. 01 satts in i nr. 07 ska du ta hänsyn till positionen och mellanrummet och skruva fast det.



Steg 7:

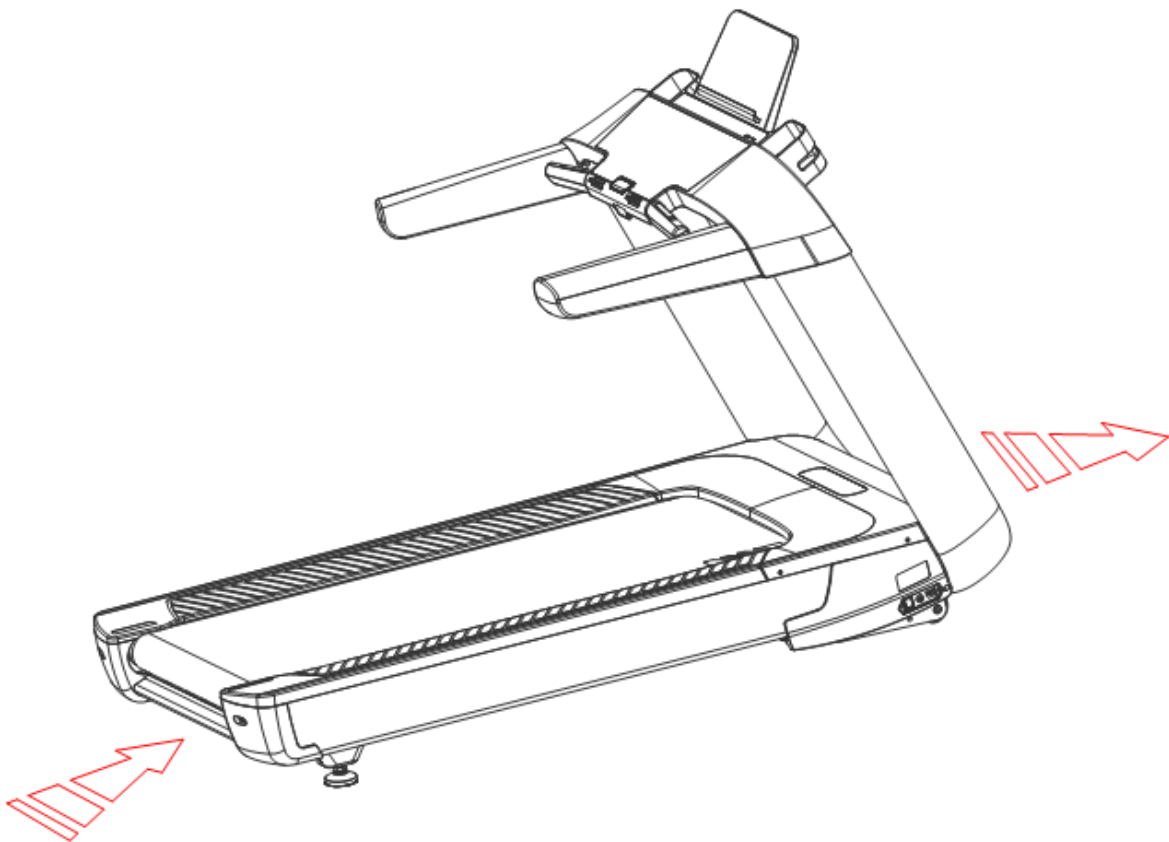
Ta stickkontakten (nr. 06) och sätt den i huvudramen (nr. 01)



Varning!

- ✓ Se till att ovanstående monteringssteg är korrekt utförda innan utrustningen ansluts till elnätet.
- ✓ Studera noga nedanstående instruktioner innan löpbandet används.

Förflyttning



Att flytta löpbandet

- ✓ Se till att löpbandet har stannat helt innan du försöker flytta det.
- ✓ Stå nära däckets bakre ände. Lyft däckets bakre ände enligt pilen i bilden ovan.
- ✓ Skjut löpbandet framför dig till önskad plats och stanna. Ställ försiktigt ned den bakre änden på underlaget.
- ✓ Obs!
- ✓ Innan löpbandet flyttas, se till att nätsladdens stickkontakt har tagits ut ur eluttaget. I annat fall kan stickkontakten och eluttaget skadas.

Specifikationer

Datablad

Mått (mm)	2217*982*1523	Strömförsörjning	AC 220 ~240 V
Mått hopfälld (mm)	Går inte att fälla ihop	Märkeffekt	2 200 W
Löpytans storlek (mm)	580*1570	Strömförbrukning	≤10 A
Nettovikt	205 KG	Hastighetsområde	0,5–25 km/h
Bruttovikt	245 KG	Omgivande temperatur	0–40 °C
Lutning	-2~18 % (främre lutning)	Klass	SB
Tillåten vikt	≤180 kg		
Konsoldisplay	hjärt puls sträcka lutning kalorier tid steg kalorier/timme hastighet		
Säkerhetsanordningar	Den röda säkerhetsknappen på datorn. Överströmsskydd, Överspänningsskydd. Överströmsskydd på det inre styrkortet.		

Gällande produktstandard

1. GB 17498.1-2008/ISO20957-1:2013 Godkänd för allmänna säkerhetskrav och provningsmetoder
2. GB17498.6-2008/ISO20957-6:2013 Ytterligare särskilda säkerhetskrav och provningsmetoder
3. GB5296.7-2008 Instruktioner för sportutrustning till konsumenter

Vårt företag förbehåller sig rätten till förbättringar av utseende och tekniska parametrar. Vi underrättar er om eventuella ändringar.

Funktionsbeskrivning

- Kraftig, stabil, slittålig, dubbel löpyta.
- Antistatiskt, slittåligt löpband med halkskydd.
- Löpbandscylindrar fram och bak t3,0* $\varnothing$ 90.
- Stötdämpare med mycket stor buffert för minskat vibrationsbuller.
- Växelströmsmotor, märkeffekt är 2 200 W, mindre stötar, mindre buller, längre livslängd, högre vridmoment.
- Bluetooth-anslutningsfunktion
- Skärmen med LED-display visar hjärtpuls, avstånd, lutning, kalorier, tid, steg, kalorier/tid, hastighet och tempo i intervallet 0,5–25 km/h, lutning i intervallet -2–18 %
- Datorn innehåller hifi-ljud samt laddningsfunktion för mobiltelefon via USB (5 V--2 A)
- Pulverlackering med en titanlegering för vänster och höger stolpe samt för vänster och höger ledstång
- Har funktion för skydd mot överspänning, överström, underspänning och överbelastning
- Ipad-hållaren kan användas för böcker eller en Ipad, vilket gör det roligare att springa
- Använd det trådlösa hjärtpulsbandet och håll koll på pulsen för referens.
- Med främre lutning och stegfunktion
- Automatisk avstängning om ingen går/springer på bandet (10 minuter). I vänteläge går systemet automatiskt ned i energisparläge om användaren inte trycker på någon knapp. Ett tryck på vilken knapp som helst väcker systemet, smart och energibesparande.

Instruktioner för säker användning

Tack för att du köpt vår produkt. Det är viktigt att du läser hela bruksanvisningen innan du monterar och använder utrustningen. Säker och effektiv användning är bara möjlig om utrustningen monteras, underhålls och används på rätt sätt. Det är på ditt ansvar att alla som använder utrustningen är informerade om alla varningar och försiktighetsåtgärder. Spara denna bruksanvisning på säker plats för referens.

- Nätspänning kan kopplas in när utrustningen har monterats på rätt sätt enligt monteringsanvisningarna. Se till att löpbandet placeras så att det inte täcker eluttaget. Det gör att du enkelt kan komma åt eluttaget.
- Se till att koppla in stickkontakten i ett jordat uttag för att slippa störningar från statisk elektricitet. Ett dåligt jordat uttag kan leda till att datorn fungerar dåligt, eller rentav skada datorn. Endast nätsladden från originalförpackningen får användas med löpbandet. Köp en ny från vår återförsäljare eller ta direkt kontakt med oss om den skadas.
- För att undvika störningar i elektroniken ska du inte använda andra elektriska apparater på samma nätsladd. Det kan leda till instabil funktion eller skada båda apparaterna.
- Löpbandet är ett motionsredskap för träning inomhus och får inte användas utomhus. Platsen där löpbandet placeras bör vara städad och skyddad från fukt. Placera inte löpbandet på en tjock matta eller liknande material som kan hindra luft från att cirkulera under löpbandet. Löpbandet är endast avsett som motionsutrustning och får inte användas för något annat ändamål.
- När du tränar bör du inte ha på dig långa eller löst sittande klädesplagg som kan fastna i löpbandet och orsaka personskador. Användarna bör använda sneakers eller sport skor.
- Avlägsna inte skyddskåpan på eget bevåg. Den får endast avlägsnas i samband med service, och då först efter att stickkontakten dragits ut.
- Håll barn på säkert avstånd från löpbandet under löpträning för att förhindra olyckor.
- Om barn använder löpbandet ska detta ske under noggrann tillsyn och skydd från vuxna eller en utbildad tränare.
- Om det är första gången du använder löpbandet ska du hålla i handtagen med båda händer tills du känner att du behärskar träningssituationen. Därefter kan du släppa handtagen.
- Fäst säkerhetsnyckeln (röd) på lämpligt ställe på kläderna för att förhindra olyckor i samband med träning. Detta gör att säkerhetsnyckeln snabbt kan ryckas loss så att löpbandet stannar.
- Stäng av strömförsörjningen och dra ut stickkontakten och förvara den säkert efter användning.
- Vidrör inte några ovidkommande delar under träning.
- Pulsgivaren är inte någon medicinsk utrustning och det finns många skäl till att den kan ge felaktiga avläsningar, så dess resultat ska bara användas för referens.

- Om du upplever någon som helst risk under träningen ska du ta tag i handtagen på båda sidorna och hoppa av till golvet eller fotstöden på sidorna.
- Under träning ska det finnas ett fritt säkerhetsområde på 2 000*1 000 mm dit du kan hoppa av om någon olycka skulle inträffa.
- För säker användning krävs ett fritt utrymme på 2 000 mm (L) * 1 000 mm (B) * 2 250 mm (H) under träning.
- Löpbandet är ett motionsredskap för träning inomhus och får inte användas utomhus. Använd löpbandet för aerobisk konditionsträning som ökar hjärt- och lungfunktionerna och för kompletterande muskelträning.
- Det är inte tillåtet att modifiera utrustningen för användning utöver dess ursprungliga konstruktion och syfte.

Bruksanvisning

Om det här är första gången du använder ett löpband, bör du noggrant läsa igenom anvisningarna nedan.

Före träningen

Innan du startar träningen bör du ta reda på din hälsosituation och skapa ett träningsschema för din optimala träning. Rådgör med en läkare eller träningscoach för att få en mer effektiv träning.

Innan du använder löpbandet för första gången, ställ dig vid sidan av löpbandet och bekanta dig med reglagen – till exempel start, stopp, hastighetsjustering och så vidare. När du behärskar manövreringen väl kan du börja använda löpbandet. Ställ dig på den halksäkra plastkanten på båda sidorna om löpbandet, ta tag i handtagen med båda händerna och justera löpbandets hastighet till 1,60–3,20 km/h. Innan du tränar, försök att slappna av så mycket som möjligt. Ställ dig sedan på löpbandet för att träna. När du är bekväm med situationen kan du långsamt öka hastigheten till 3–5 km/h. Behåll den här hastigheten i ca 10 minuter och låt sedan maskinen långsamt sakta ner till stopp. När du använder löpbandet i början, ställ inte in en hög hastighet för att undvika att ramla.

Träning

När du går ca en kilometer i en regelbunden takt registrerar löpbandsmätaren träningstiden. Det tar ca 15–25 minuter. Om du går med en hastighet på 4,8 km/h, tar en kilometer ca 20 minuter. När du uppnått det här målet utan svårighet flera gånger, kan du gradvis öka hastigheten. Träna så här i ca 30 minuter att få ett bra träningsresultat. Vänta en stund innan du påbörjar nästa träningspass.

Träningsfrekvens

Målet är 3–5 gånger i veckan. Tiden är ca 15–60 minuter varje gång. Du bör skapa ett schema som utgår från din hälsosituation, och inte dina önskemål. Du kan kontrollera svårighetsgraden genom att justera hastigheten och träningstiden.

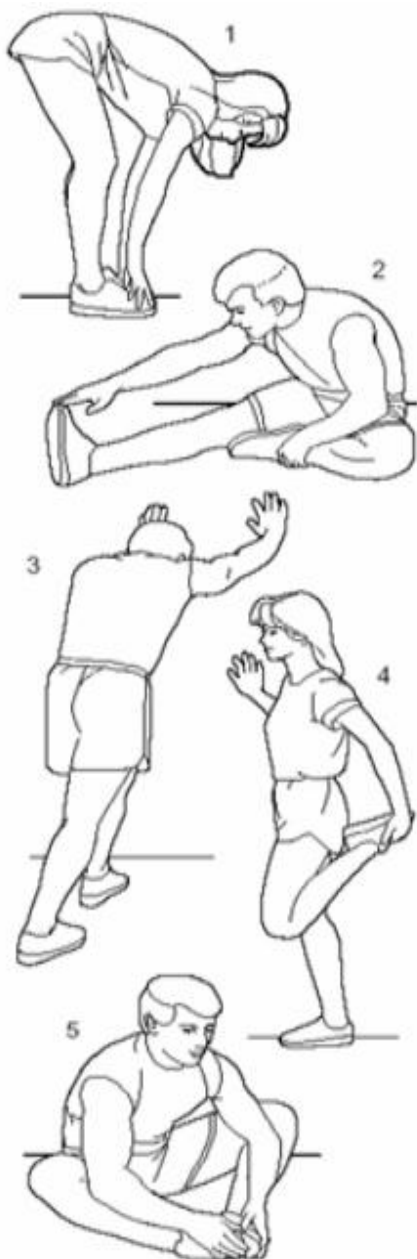
Träningsintensitet

Genväg. Det är en bra och tidsbesparande metod för att träna 15–20 minuter.

Värm upp i 5 minuter med en hastighet på 4–4,8 km/h och öka sedan hastigheten 0,3 km/h varannan minut tills du känner att det är en utmaning att träna med en viss hastighet i 45 minuter.

Ovanstående är endast avsett som referens, kontakta en träningscoach för mer information.

Kläder



Du behöver ett par bra skor; vi rekommenderar gymnastikskor eller löparskor. Skornas sulor ska inte fastnar i något som kan slita på löpdäcket och löpremmen. Kläderna ska vara bekväma och lämpliga för träningen, vi rekommenderar sportkläder i bomull som andas.

Stretchövningar:

Oavsett vilken typ av hastighet du går med, bör du först göra stretchövningar. Då kommer muskeln att sträckas ut lättare. Gå först i 5–10 minuter för att värma upp, stanna sedan och gör stretchövningarna enligt följande metoder fem gånger. Utför övningar för varje i minst 10 minuter varje gång. Vi föreslår att du genomför detta igen efter att ha avslutat övningen.

● Stretcha nedåt

Knäna något böjda, kroppen böjs långsamt framåt. Slappna av i rygg och axlar, försök vidröra tårna med händerna. Håll ställningen i 10–15 minuter och slappna sedan av. Upprepa tre gånger. Som på bild 1

● Stretcha fotsenan

Sitt ned på golvet. Sträck ett ben rakt ut och böj sedan det andra. Lägg det böjda benets fot nära det raka benets lår. Försök att vidröra tåspetsarna med händerna. Håll i 10–15 minuter och slappna sedan av.

Upprepa övningen tre gånger per ben. Som på bild 2.

- **Stretcha underbenet och hälsenan**

Stå med båda händerna mot väggen, ena foten bakåt och den andra framåt. Håll det bakre benet rakt med hälen i golvet och luta dig sedan fram mot väggen. Håll i 10–15 minuter och slappna sedan av. Upprepa övningen tre gånger per ben. Som på bild 3:

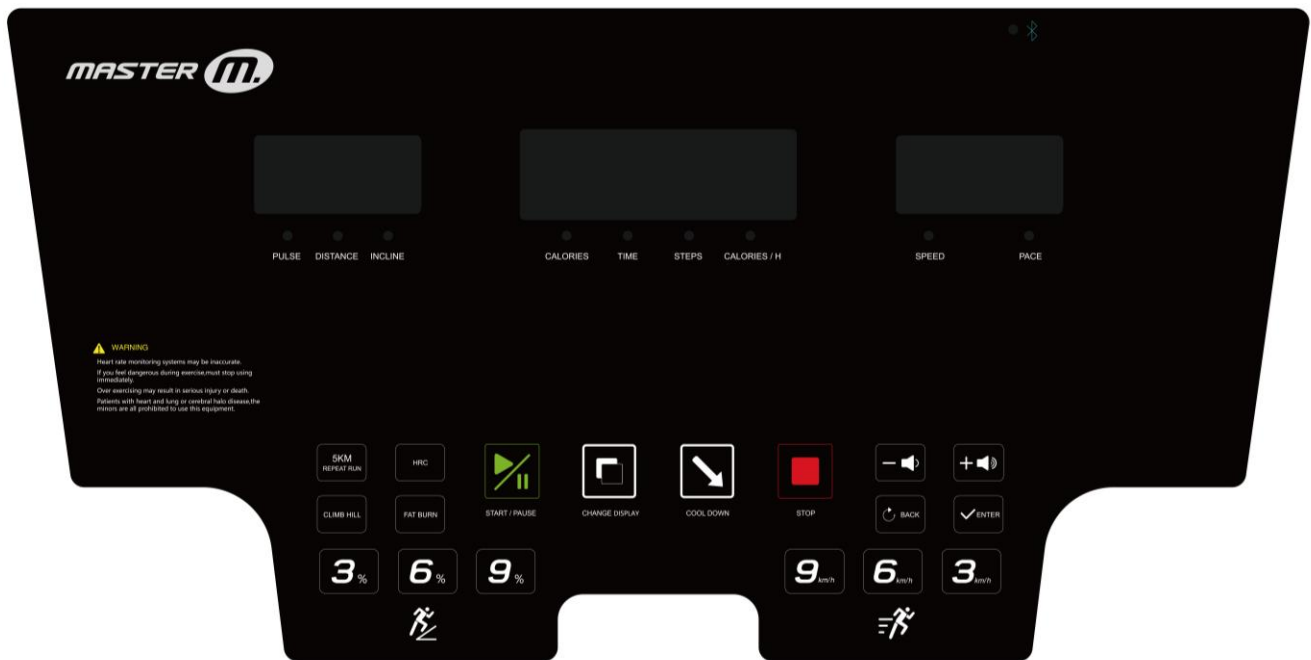
- **Stretcha lårmuskeln**

Håll dig fast i väggen eller ett skrivbord med vänster hand för balansens skull. Sträck bak höger hand och ta tag i höger fotled. Dra sedan foten långsamt mot rumpan tills du känner att lårets främre muskel är mycket spänd. Håll i 10–15 minuter och slappna sedan av. Upprepa övningen tre gånger per ben. Som på bild 4.

- **Stretcha skräddarmuskeln**

Sätt dig ned med fotsulorna mot varandra och knäna utåt. Ta tag i fötterna med båda händer och för dem upp mot ljumsken. Håll i 10–15 minuter och slappna sedan av. Upprepa övningen tre gånger. Som på bild 5.

Användning



En vänlig påminnelse: Kom ihåg att kontrollera säkerhetsnyckeln innan start

Visning på skärmen

- 1.1 **SPEED**: visad hastighet
- 1.2 **TIME**: visad tid
- 1.3 **DIST**: visat avstånd
- 1.4 **CAL.**: visade kalorier
- 1.5 **Cal/h**: visade kalorier per timme
- 1.6 **PULSE**: visad hjärtfrekvens
- 1.7 **Steps**: visade steg
- 1.8 **INC.**: visad lutning
- 1.9 **Pace**: visad takt
- 1.10 **Punktmatris**: Visa Bluetooth-ID i viloläge.

Knapparnas funktioner

2.1 "Start/Paus":

När strömmen just slagits på och med säkerhetsnyckeln låst trycker du på denna knapp för att stoppa löpbandet. När maskinen används trycker du på denna knapp för att pausa löpbandet.

2.2 "Stop":

Låter användaren stoppa löpbandet under pågående träning. Tryck ned under 2 sekunder

för att starta om systemet.

2.3 **"Speed+, speed-"**:

I vänteläge används dessa för att ändra inställt värde. Använd den här knappen för att justera hastigheten.

2.4 **"Incline+, incline-"**

Justerar lutningen efter användarens behov.

2.5 **"5KM Repeat Run"**:

Välj knappläget "5KM Repeat run" när löpbandet är i viloläge.

2.6 **"HRC"**:

Maskinen kan gå till HRC-läge från viloläge.

2.7 **"CLIMB HILL"**:

Maskinen kan gå till klättringsläget från viloläge.

2.8 **"FAT BURN"**:

Maskinen kan gå till fettförbränningsläget från viloläge.

2.9 **"CHANGE DISPLAY"**:

I viloläget kan maskinen öppna eller stänga Bluetooth-pulsläget. I träningsläget kan den ändra innehållet som displayen visar.

2.10 **"Cool Down"**:

Välj "nedvarvningsläge" för att koppla av när du springer.

2.11 **Snabbknapp för hastighet "QUICK SPEED":3.6.9**

2.12 **Snabbknapp för lutning "QUICK INC":3.6.9**

2.13 **Knapp för volymökning och -minskning: justera volymen**

Funktionslägen

3.1 **Normalt läge:**

I standbyläge trycker du på startknappen så körs löpbandet med en hastighet på 0,5 km/, justera lutning och hastighet med "Incline+", "Incline-", "speed +" och "speed-". Stoppknappen används för att stoppa löpbandet.

3.2 **5KM repeat run:**

I viloläget trycker du på knappen "5KM repeat run" för att starta, 10 KM räknas ned till 0.

3.3 **Fast läge: (fettförbränning och bergsklättring)**

Välj antingen fettförbränningsläge eller bergsklättringsläge, använd speed+, speed- för att ställa in tid och tryck sedan på startknappen för att starta programmet. Varje program har 16 nivåer (Program- och profildiagram visas nedan)

3.3.1 Fast programdiagram: Program och profil enligt nedan:

Tid		Inställd tid/16 = tid i olika nivåer															
Programnivå		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Bergsklättring	Hastighet	4	4	5	7	7	5	5	5	7	7	5	5	4	3	3	2
	Lutning	0	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10

Fettförbrä nning	Hastig het	3	5	7	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	5	4
	Lutnin g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

3.4 HJÄRTPULS-program:

Program HP1				Program HP2				Program HP3			
Ålder	Hjärt puls			Ålder	Hjärt puls			Ålder	Hjärt puls		
	min	Standard	max		min	Standard	max		min	Standard	max
15	128	133	138	15	149	154	159	15	169	174	179
16	128	133	138	16	148	153	158	16	168	173	178
17	127	132	137	17	147	152	157	17	168	173	178
18	126	131	136	18	147	152	157	18	167	172	177
19	126	131	136	19	146	151	156	19	166	171	176
20	125	130	135	20	145	150	155	20	165	170	175
21	124	129	134	21	144	149	154	21	164	169	174
22	124	129	134	22	144	149	154	22	163	168	173
23	123	128	133	23	143	148	153	23	162	167	172
24	122	127	132	24	142	147	152	24	162	167	172
25	122	127	132	25	141	146	151	25	161	166	171
26	121	126	131	26	141	146	151	26	160	165	170
27	120	125	130	27	140	145	150	27	159	164	169
28	120	125	130	28	139	144	149	28	158	163	168
29	119	124	129	29	138	143	148	29	157	162	167
30	119	124	129	30	138	143	148	30	157	162	167
31	118	123	128	31	137	142	147	31	156	161	166
32	117	122	127	32	136	141	146	32	155	160	165
33	117	122	127	33	135	140	145	33	154	159	164
34	116	121	126	34	135	140	145	34	153	158	163
35	115	120	125	35	134	139	144	35	152	157	162
36	115	120	125	36	133	138	143	36	151	156	161
37	114	119	124	37	132	137	142	37	151	156	161
38	113	118	123	38	132	137	142	38	150	155	160
39	113	118	123	39	131	136	141	39	149	154	159
40	112	117	122	40	130	135	140	40	148	153	158
41	111	116	121	41	129	134	139	41	147	152	157
42	111	116	121	42	129	134	139	42	146	151	156
43	110	115	120	43	128	133	138	43	145	150	155
44	109	114	119	44	127	132	137	44	145	150	155
45	109	114	119	45	126	131	136	45	144	149	154
46	108	113	118	46	126	131	136	46	143	148	153
47	107	112	117	47	125	130	135	47	142	147	152
48	107	112	117	48	124	129	134	48	141	146	151
49	106	111	116	49	123	128	133	49	140	145	150
50	106	111	116	50	123	128	133	50	140	145	150
51	105	110	115	51	122	127	132	51	139	144	149
52	104	109	114	52	121	126	131	52	138	143	148
53	104	109	114	53	120	125	130	53	137	142	147
54	103	108	113	54	120	125	130	54	136	141	146
55	102	107	112	55	119	124	129	55	135	140	145
56	102	107	112	56	118	123	128	56	134	139	144
57	101	106	111	57	117	122	127	57	134	139	144
58	100	105	110	58	117	122	127	58	133	138	143
59	100	105	110	59	116	121	126	59	132	137	142

60	99	104	109	60	115	120	125	60	131	136	141
61	98	103	108	61	114	119	124	61	130	135	140
62	98	103	108	62	114	119	124	62	129	134	139
63	97	102	107	63	113	118	123	63	128	133	138
64	96	101	106	64	112	117	122	64	128	133	138
65	96	101	106	65	111	116	121	65	127	132	137
66	95	100	105	66	111	116	121	66	126	131	136
67	94	99	104	67	110	115	120	67	125	130	135
68	94	99	104	68	109	114	119	68	124	129	134
69	93	98	103	69	108	113	118	69	123	128	133
70	93	98	103	70	108	113	118	70	123	128	133
71	92	97	102	71	107	112	117	71	122	127	132
72	91	96	101	72	106	111	116	72	121	126	131
73	91	96	101	73	105	110	115	73	120	125	130
74	90	95	100	74	105	110	115	74	119	124	129
75	89	94	99	75	104	109	114	75	118	123	128
76	89	94	99	76	103	108	113	76	117	122	127
77	88	93	98	77	102	107	112	77	117	122	127
78	87	92	97	78	102	107	112	78	116	121	126
79	87	92	97	79	101	106	111	79	115	120	125
80	86	91	96	80	100	105	110	80	114	119	124

1. Hjärtprogrammen är som standard 10 minuter långa.
2. Tryck på HRC-knappen i viloläget för att växla till läget "Hrc1/Hrc2/Hrc3". Enter-knappen kan användas för att justera tid, ålder, målhjärt puls, maximal hastighet; anmärkning: om du trycker på startknappen när Hrc1/Hrc2/Hrc3 visas, rekommenderar systemet automatiskt lämpliga data till användaren. Maximal hastighet för "Hrc1/Hrc2/Hrc3" är **12,0 KMH**, standardåldern är 30, målhjärt pulsen är 124, 143, 162 slag/minut
3. Om du trycker på Enter-knappen kan du ställa in ålder och hastighet Displayen visar åldern 30. Användaren kan använda hastighet+- och lutning+- för att välja lämplig ålder. Åldersintervallet är mellan 10 och 99 år, punktmatriken visar "AGE"
4. Användaren väljer ålder, trycker på enter-knappen, punktmatriken visar "THR", systemet rekommenderar lämplig målpuls i fönstret. Användaren kan justera hastighet+- och lutning+- efter behov. Intervallet är från 86 till 179.
5. Användaren ställer in målhjärt puls och trycker på enter-knappen, punktmatriken visar "SET SPEED MAX"; Ställ in maxhastigheten för hjärtpulsläget, standardvärdet är 12,0 KPH; användaren kan justera hastighet+-, lutning+- efter behov, max hastighetsområde är 6,0 KM/H~12,0 KM/H;
6. Användaren väljer ålder, målhjärt puls och hastighet och trycker sedan på startknappen för att starta löpbandet.
7. Under programmet Hrc1/Hrc2/Hrc3 kan du göra justeringar genom att trycka på hastighet+, hastighet-, lutning+, lutning-; Systemet justerar dock automatiskt hastighet eller lutning för att nå målhjärt pulsen.

8. Var 10:e sekund, när användarens hjärtfrekvens är lägre än målhjärtpulsfrekvensen 5, justerar systemet hastigheten med 0,5 km i taget. Om systemet uppnår maximal hastighet och fortfarande inte når målhjärtpulsen, justerar systemet lutningen för att uppfylla den.

9. Var 10:e sekund, om användarens hjärtpulsfrekvens är högre än målfrekvensen 5, kommer systemet att justera lutningen med 1 steg i taget. När det når minsta lutning kommer systemet att minska hastigheten med 0,5 km i taget för att nå målhjärtpulsen; när den uppnås kommer lutningen och hastigheten inte att förändras.

anmärkning: När du använder detta läge måste pulsbandet vara fäst nära huden på bröstet.

3.5 Viloläge: Viloläge inom 10 minuter om inga knappar eller program används. Tryck på valfri knapp eller program för att starta.

3.6 Säkerhetsläge: Tryck på eller dra i säkerhetsnyckeln vid en nödsituation, kontrollampen visar en uppmaning om att kontrollera säkerhetsnyckeln.

Visning av träningsdata och inställt intervall

	Inställningsområde	programmet s standardvärde	Standardvärde för läge	Inställt intervall
hastighet (KMH)	0,5~25,0	----	0,5	0,5~25,0
tid (MIN)	0:00~99:59	30:00	---	5:00~99:00
distans (KM)	0~99,9	----	---	----
kalorier (CAL)	0~999	----	---	----
Steg	0~9999	----	----	----
lutning (INCL)	-2~18	----	----	-2~18

4. Andra funktioner: trådlös hjärtpulsfrekvens, Bluetooth-anslutning och musikdisplay, USB-laddning,

1. Trådlös funktion för hjärtpulsfrekvens: när du bär bröstremmen visas hjärtpulsvärdet i hjärtpulsfrekvensfönstret.

2. Om du bär Bluetooth-standardbandet för hjärtpulsfrekvens: i viloläge trycker du på knappen för växling av display för att visa Bluetooth-standarddisplayen för hjärtpulsfrekvens.

3. Användaren kan använda MP3-kabel och Bluetooth för att spela upp musiken. I standbyläge finns ett serienummer som visas på displayen. Öppna Bluetooth i telefonen för att visa serienumret och anslut sedan.

4. USB-laddningsporten kan användas för laddning av mobiltelefon (5V-2A) via datakabel. Obs! Spela inte musik, video eller spel på telefonen medan du laddar den.

5. Felmeddelanden

Under drift kan omriktaren aktivera säkerhetsfunktioner och hjälpfönstret för tid visar felmeddelanden enligt nedan:

Skärm	Typ av fel
E1	Lågspänningsinstabilitet
E2	Onormal temperaturgivning
E4	Överström
E5	Kommunikationsfel
E6	Överspänning
E7	Lutningsfel
E8	Onormalt fall
E9	Överhettning av omriktare
E11	Överbelastning av omriktare
E12	Överbelastning av systemet
E13	Motorfel
E16	Överbelastning av motor
E33	Flash-programfel
E34	EEPROM-fel
E35	Indikation för låg spänning
E37	Indikation för nödstopp
E38	Inställningsfel drivmotor
E39	Ingång lågspänning
E40	Ingång högspänning
E41	Indikering hög temperatur

6. Instruktioner för specialfunktioner och teknikläge

6.1 I viloläge kan du trycka på hastighetsknapp 6 och lutningsknapp 6 i 2 sekunder. Detta öppnar eller stänger obemannat läge. Om det inte finns någon på maskinen på mer än 5 minuter i obemannat läge, stannar löpbandet automatiskt.

6.2 I viloläge kan du trycka på hastighetsknapp 9 och lutningsknapp 9 under 5 sekunder. Detta öppnar eller stänger läget för infraröd avkänning.

6.3 I viloläge kan du trycka på lutningsknapp 3, lutningsknapp 6 och lutningsknapp 9 i två sekunder. Detta hämtar ID för Bluetooth-röstläge

6.4 I viloläge kan du trycka på hastighetsknapp 9 och Delete. Detta öppnar teknikläget för avståndsvärddata. I det här läget kan du justera larmavståndsdataby, standardvärdet är 500. Stå 70 cm framför avståndsgivaren. Punktmatrixfönstret visar avståndsdataby. Användaren måste ändra det högra punktmatrixvärdet till samma som det vänstra punktmatrixvärdet. Tryck på Enter för att spara databy.

6.5 I viloläge kan du trycka på hastighetsknapp 3 och lutningstangent 3 under två sekunder. Detta används för att styra lutningsjusteringsläget. I det här läget kan du själv kontrollera lutningen. Efter kontrollen återställs databy automatiskt.

6.6 Maskinspecifikation, teknikläge: dra ut säkerhetsnyckeln, håll inne Enter-knappen och sätt tillbaka säkerhetsnyckeln. Displayen visar Eng. Tryck på startknappen för att växla databy: frekvens, hastighet, lutning; när du ställt in databy trycker du på startknappen för verifiering. Efter verifieringen sparas databy automatiskt och maskinen övergår till viloläge.

6.7 Fabriksåterställning: Dra ut säkerhetsnyckeln och tryck på hastighet-, hastighet+ och stoppknappen samtidigt. Sätt sedan tillbaka säkerhetsnyckeln. Displayen visar EE, vilket betyder att fabriksdataby har återställts.

6.8 I viloläge kan du trycka på lutning 3 och Enter samtidigt i två sekunder. Maskinen visar total tid och avstånd. Tryck för att ändra displayen. Detta ändrar innehållet som visas

Säkerhetsåtgärder vid träning

Rådfråga en läkare innan du börjar träna. Han/hon kan rekommendera träningens längd, hur ofta du bör träna och med vilken intensitet, utifrån din ålder och fysiska form. Om du upplever obehag eller smärta i bröstet, oregelbundna hjärtslag, andnöd eller illamående under träning ska du omedelbart upphöra med träningen. Om du vill återuppta träningen bör du först rådfråga en specialist.

Underhållsanvisningar

Obs!

Se till att strömmen har brutits innan underhåll av enheten sker.

Rengöring

- Noggrann rengöring kan förlänga maskinens livstid. Städa regelbundet bort damm, i synnerhet damm som finns intill kanten av själva löpmattan, för att förhindra att det ansamlas under löpmattan.
- Se till att dina skor är rena för att inte främmande föremål på skorna ska nöta på löpbandets yta och löpmatta.
- Ytan på löpmattan rengörs med en fuktig trasa och tvål. Se till att vatten inte stänker på de elektriska delarna och skruvarna.

Obs:

Dra ut stickkontakten innan löpbandets motorkåpa avlägsnas. Rengör motorn från damm en gång per år.

Smörjning av löpband med kiselsmörjolja

Det finns redan smörjolja mellan löpdäck och löpmatta när löpbandet levereras. Friktionen mellan löpmattan och löpdäcket har stor inverkan på deras livslängd och prestanda. Därför måste löpbandet smörjas regelbundet. Vi föreslår regelbundna kontroller. Om löpbandet är slitet kontaktar du vår kundtjänst.

Vi rekommenderar att ägaren smörjer löpbandet enligt följande.

Träningsfrekvens

Inaktiv användare (mindre än 3 timmar per vecka)

Aktiv användare (3–5 timmar i veckan)

Smörjningsschema

en gång per år

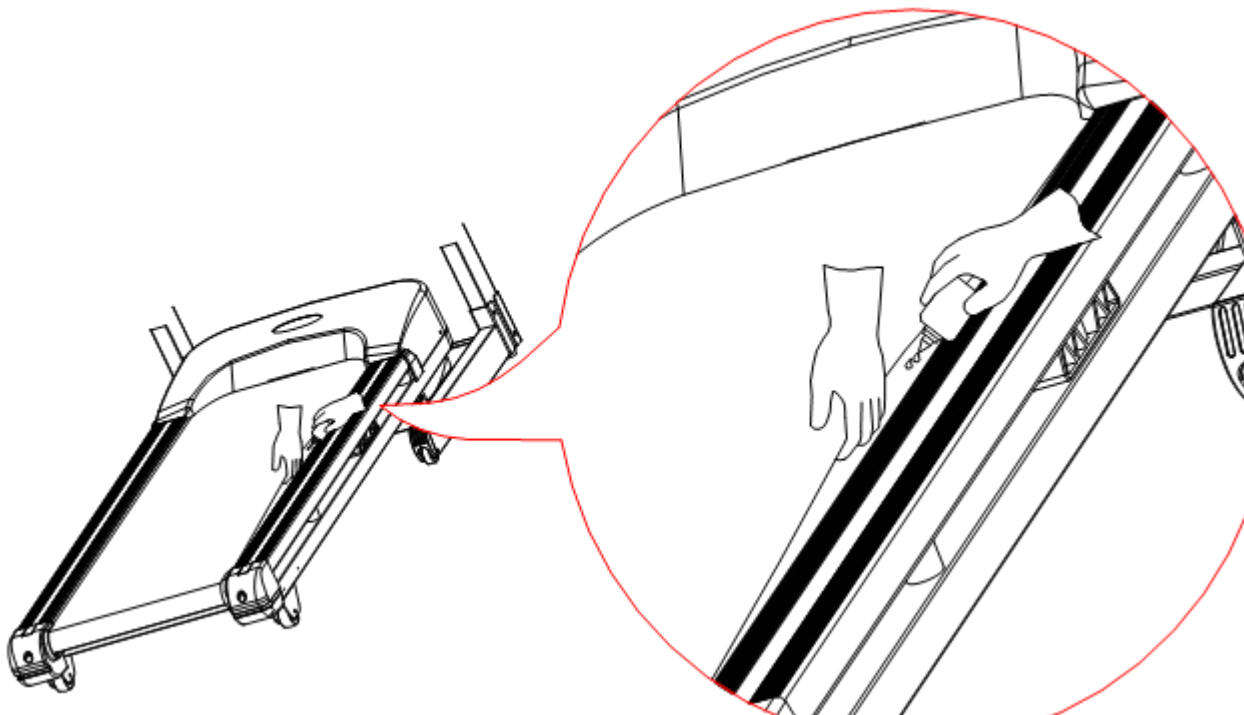
var 6:e månad

Mycket aktiv användare (över 5 timmar i veckan)

var 3:e månad

Vi rekommenderar att du köper silikonbaserad smörjolja från en lokal återförsäljare eller tar direktkontakt med vårt företag.

Applicering av silikonolja



- ✓ Luta löpbandet i cirka 45 grader enligt ovanstående bild.
- ✓ Lyft löpbandet med ena handen, placera lite smörjolja på underlaget och låt smörjoljan flyta ut mot motstående kant av underlaget. När oljan har nått över mitten ställer du åter utrustningen i horisontellt läge.
- ✓ Starta utrustningen och gå långsamt på löpbandet i några minuter så att smörjoljan sprids över hela löpbandet. Öka hastigheten ett tag. Sedan är smörjningen färdig.

Obs!

- ✓ Lägg inte på för mycket smörjolja på en gång.
- ✓ Efter smörjning använder du en trasa för att torka bort överflödiga olja på båda sidorna och på löpbandets yta.

Underhållsinstruktioner

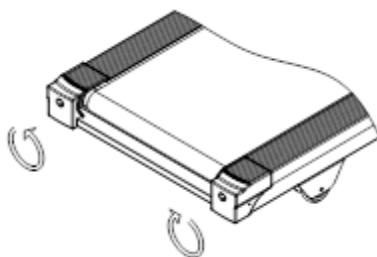
1. För att skydda det elektriska löpbandet och förlänga dess livslängd rekommenderar vi att du stänger av strömmen efter två timmars användning och låter löpbandet vila i 10 minuter innan du använder det igen.
2. Om löpmattan inte är tillräckligt spänd kommer den att slira under träning. Om den är alltför spänd får elmotorn svårare att arbeta, rullarna och löpmattan utsätts för kraftigt slitage och hela maskinen skakar. Om du vill kontrollera att löpmattans spänning är korrekt kan du kontrollera att mattan går att lyfta cirka 50–75 mm från underlaget.

Centrering av löpbandet och korrekt bandspänning

För att löpbandet ska fungera bra och effektivt ska löpmattan justeras så noga som möjligt.

Centrera löpbandet

- Placera löpbandet på ett plant underlag.
- Kör bandet i cirka 3,5 km/h
- Om löpmattan när den körs drar åt höger vrids du höger justeringsbult 1/2 varv medurs och sedan vänster justeringsbult 1/2 varv moturs. Se figur A:



Figur A

- Om bandet när det körs drar åt vänster vrider du vänster justeringsbult 1/2 varv medurs och sedan höger justeringsbult 1/2 varv moturs. Se figur B:

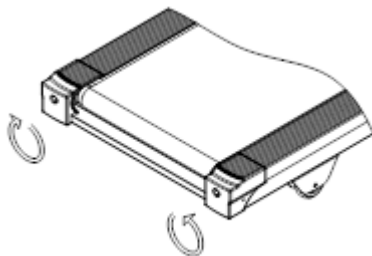


Fig. B

Justering av kilrem

Efter längre tids träning kan kilremmen bli sliten eller sitta löst. För bibehållen säkerhet behöver du då utföra nödvändiga justeringar. Man märker det på att man vid normal träning kan notera att löpmattan visar en tendens att stanna till när foten sätts ned på den. Det indikerar att löpmattan eller kilremmen sitter en aning löst, och då behöver man undersöka saken närmare. Hur man utför kontrollen beror på vilka komponenter som sitter löst: Ta bort de sex skruvarna på skyddskåpan ovanför löpmattan, låt mattan gå med en hastighet på 1 km/h och ställ dig på löpmattan och ta tag i handtagen. (Vi rekommenderar att man sätter ned foten och trycker mot bandet med löparens kroppsvikt.)

- ✓ Om kraften från ett steg inte förmår stoppa löpmattan visar det att kilremmen och löpmattan är korrekt spända.
- ✓ Om du märker att den nedsatta foten stoppar löpbandet men kilremmen och den främre rullen fortsätter att rotera, visar detta att löpmattan är en aning lös och behöver justeras för fortsatt säker användning. (Se underhållsguiden avseende justering av löpmattan.)
- ✓ Om du känner att den nedsatta foten stoppar både löpmattan och kilremmen medan motorn fortfarande igång, behöver lämplig justering utföras för fortsatt säker användning.

Justeringsmetod:

- **Steg 1:**

Avlägsna de sex skruvarna på löpbandets främre skyddskåpa för att frigöra skyddskåpan.

- **Steg 2:**

Lossa (men ta inte bort) de fyra skruvar som fäster motorfundamentet, och justera därefter bulten med en skiftnyckel. Vrid försiktigt kilremmen mellan motoraxeln och den främre rullen. Om den sitter för löst

kan du vrida kilremmen 100 %. Om den är för hårt åtdragen kan du bara vrida den en mycket begränsad vinkel. Efter justering ska kilremmen kunna vridas 80 %.

● **Steg 3:**

Skruva fast motorfundamentet och sätt tillbaka skyddskåpan

Vanliga fel och felsökning

Felfunktion	Orsak	Felsökning
Löpbandet startar inte	1. Stickkontakten sitter inte i eller strömbrytaren är avstängd. 2. Löpbandets överströmskydd har löst ut 3. Den interna säkringen har löst ut 4. Säkerhetsnyckeln är urkopplad	1. Sätt i stickkontakten och slå på strömbrytaren 2. Byt proppen eller återställ säkringen 3. Återställ överströmsskyddet 4. Placera säkerhetsnyckeln på rätt ställe
Löpbandet slirar	Remmen är inte åtdragen	Justera löpbandets spänning (se underhållsguiden)
Kilremmen slirar	Remmen är inte åtdragen	Justera kilremmens spänning (se underhållsanvisningarna)
Löpbandet är inte centrerat	Balansrullens vinkel är inte korrekt justerad	Justera bandet efter den roterande axeln (se underhållsguiden)
Löpbandet låter konstigt under träning	En mutter har lossnat	Dra åt relevanta muttrar

Om löpbandet fortfarande inte fungerar ska du kontakta vårt servicecenter eller ringa direkt till oss, så kan vi hjälpa dig.

Om det finns några skadade delar ska du omedelbart sluta använda produkten. Fortsätt inte att använda maskinen förrän du har ersatt delen med originaldelar från fabriken.

Garanti på utrustningen

Garantins omfattning:

Skador som inte orsakas av människor och som uppstår under normal användning och efter korrekt underhåll.

Garantin ägs av den ursprungliga köparen och kan inte överlåtas.

Garantins giltighetstid:

Ett år från löpbandets inköpsdag.

Följande omfattas inte av garantin:

- ✓ Skador på grund av överdriven användning, vårdslöshet, olycka eller egna modifieringar.
- ✓ Skador på grund av felaktig justering av löpband och drivrem.
- ✓ Skador på grund av felaktigt underhåll.
- ✓ Andra skador på grund av felaktig användning.

Reparation och reservdelar

Alla reservdelar kan köpas från vårt företag.

Distributören kan erbjuda reparationstjänster och byte av reservdelar.