



GT10.0 TREADMILL

ANVÄNDARMANUAL



OBS! Läs alla instruktioner noggrant innan du använder den här produkten. Spara denna användarmanual för framtida referens. Produktens specifikationer kan variera och kan komma att ändras utan föregående meddelande.



INNAN DU BÖRJAR

Tack för att du valt Gymstick träningsutrustning. Vi är mycket stolta över att producera denna högkvalitativa produkt och hoppas att den kommer att få dig att må bättre och njuta av livet till fullo. Läs den här bruksanvisningen i dess helhet innan du börjar använda denna produkt.



NOTERA

Läs alla instruktioner noggrant innan du använder produkten. Spara denna bruksanvisning för framtida bruk.



VIKTIG

Specifikationerna för denna produkt kan variera och kan komma att ändras utan vidare meddelande.

INNAN DU BÖRJAR	2
SÄKERHETSINSTRUKTIONER	3
SPRÄNGSKISS	4
DELLISTA	6
HÅRDVARA PÅCKLISTA	9
MONTERINGSINSTRUKTIONER	10
JUSTERINGSGUIDE	16
VIKTIG ELEKTRISK INFORMATION	17
UNDERHÅLL & SKÖTSEL	18
SMÖRJNING	19
INSTRUKTIONER FÖR DATORDRIFT	20
FELSÖKNING	25
UPPVÄRMNINGSSÖVNINGAR	26
GARANTI	28

SÄKERHETSINSTRUKTIONER

Din säkerhet är vår högsta prioritet. Följ alltid de grundläggande säkerhetsinstruktioner som beskrivs i denna manual. Se till att läsa och förstå alla säkerhetsinstruktioner innan du börjar använda produkten. Att ignorera dessa riktlinjer kan leda till allvarliga skador.



VARNING

Läs och följ alla säkerhetsinstruktioner noggrant. Underlåtenhet att göra det kan leda till allvarliga skador.

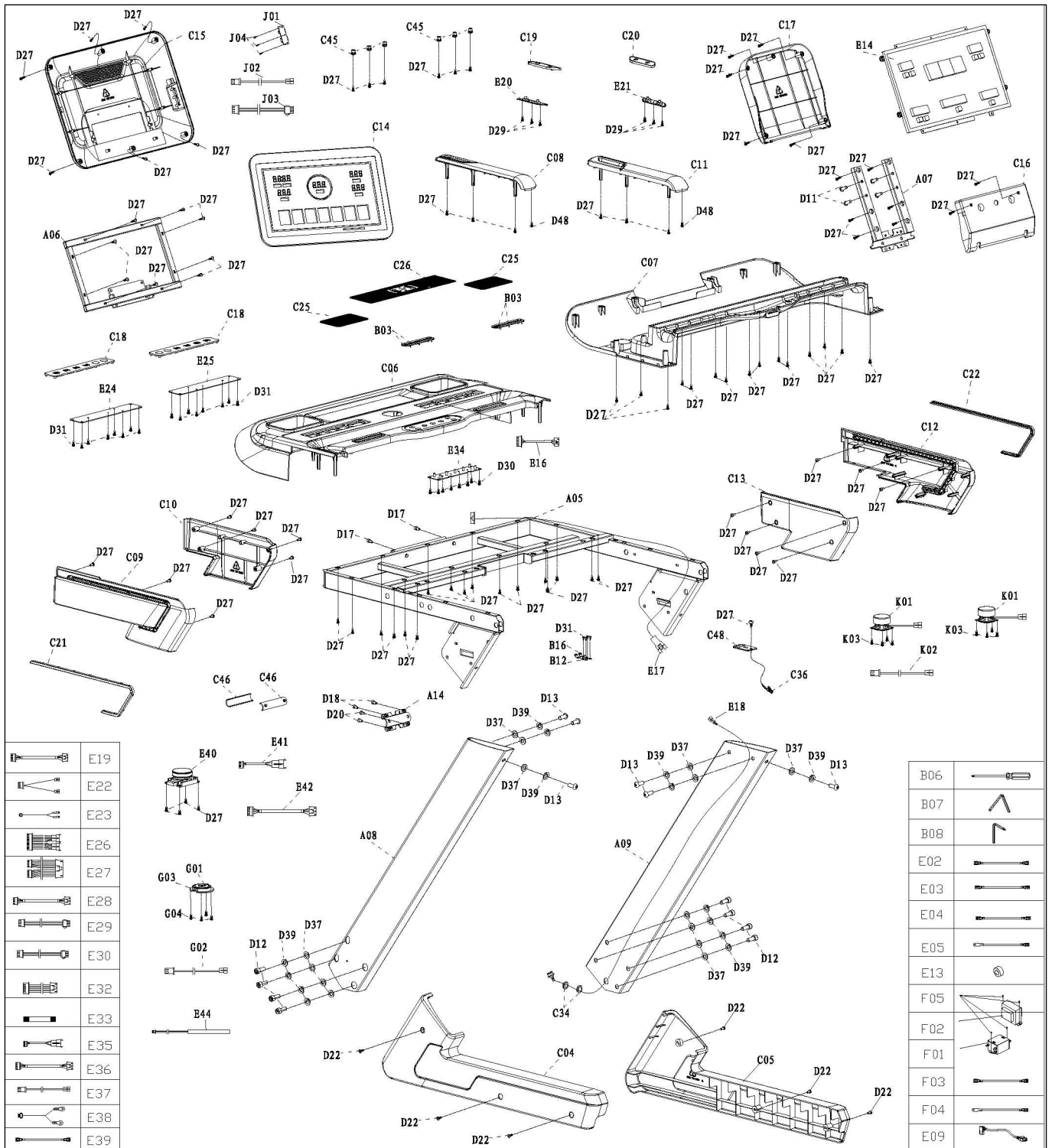


FARA

För att minska risken för elektriska stötar, dra alltid ur apparatens sladd ur eluttaget omedelbart efter användning och före rengöring.

- ▲ Det är ägarens ansvar att säkerställa att alla användare är korrekt informerade om hur produkten ska användas på ett säkert sätt.
- ▲ Denna produkt är inte en leksak. Håll alltid barn och husdjur borta från produkten. Lämna aldrig barn utan uppsikt i samma rum som utrustningen.
- ▲ Ej lämplig för barn under 3 år. Barn under 14 år får endast använda produkten under vuxens tillsyn.
- ▲ Handikappade eller funktionsnedsatta personer bör inte använda produkten utan övervakning av en kvalificerad vårdpersonal eller läkare.
- ▲ Rådfråga läkare innan du använder denna produkt. Detta är särskilt viktigt för personer över 35 år eller personer med befintliga hälsoproblem.
- ▲ Om du upplever yrsel, illamående, bröstsmärta eller andra onormala symtom, avbryt träningen omedelbart och kontakta läkare.
- ▲ Innan träning, avlägsna alla föremål inom en radie av en (1) meter från produkten. Placera inga vassa eller på annat sätt farliga föremål nära produkten.
- ▲ Placera produkten på en jämn, stabil yta, långt ifrån vatten och fukt. Vi rekommenderar att du använder en matta under enheten för bättre stabilitet och skydd av golvet.
- ▲ Använd endast produkten för det avsedda syftet som beskrivs i denna manual. Använd endast tillbehör som rekommenderas av tillverkaren.
- ▲ Produkten får endast användas av en person åt gången. Tillåt inte flera användare samtidigt.
- ▲ Använd aldrig maskinen om den inte fungerar korrekt.
- ▲ Montera produkten exakt enligt beskrivningen i denna manual. Försök inte med genvägar eller modifieringar.
- ▲ Endast vuxna får lyfta och montera denna utrustning för att undvika risk för skador.
- ▲ Kontrollera alla bultar, muttrar, skruvar och andra kopplingar före första användning för att säkerställa att maskinen är i gott och säkert skick.
- ▲ Utför regelbundna inspektioner. Var särskilt uppmärksam på delar som är mest utsatta för slitage (t.ex. löpbandet). Defekta delar måste bytas ut omedelbart innan användning för att säkerheten ska bibehållas.
- ▲ Håll händer, hår, löst sittande kläder och andra kroppsdelar borta från rörliga delar.
- ▲ Använd inte slipande rengöringsartiklar för att rengöra produkten. Torka bort svett omedelbart efter träning.
- ▲ Bär alltid lämpliga träningskläder och tränings skor. Undvik löst sittande kläder som kan fastna i rörliga delar.
- ▲ Genomför alltid en noggrann uppvärmning innan träning.
- ▲ Var försiktig om du utför andra aktiviteter under träningen (t.ex. tittar på TV eller läser). Störningar kan orsaka att du tappar balansen eller kommer ur löpbandets mitt, vilket kan leda till allvarlig skada.
- ▲ Denna produkt är endast avsedd för inomhusbruk. Använd inte utomhus.
- ▲ Denna produkt är endast avsedd för hemmabruk. Använd inte för uthyrning eller kommersiellt bruk.
- ▲ **Maximal användarvikt: 150 kg.**

SPRÄNGSKISS

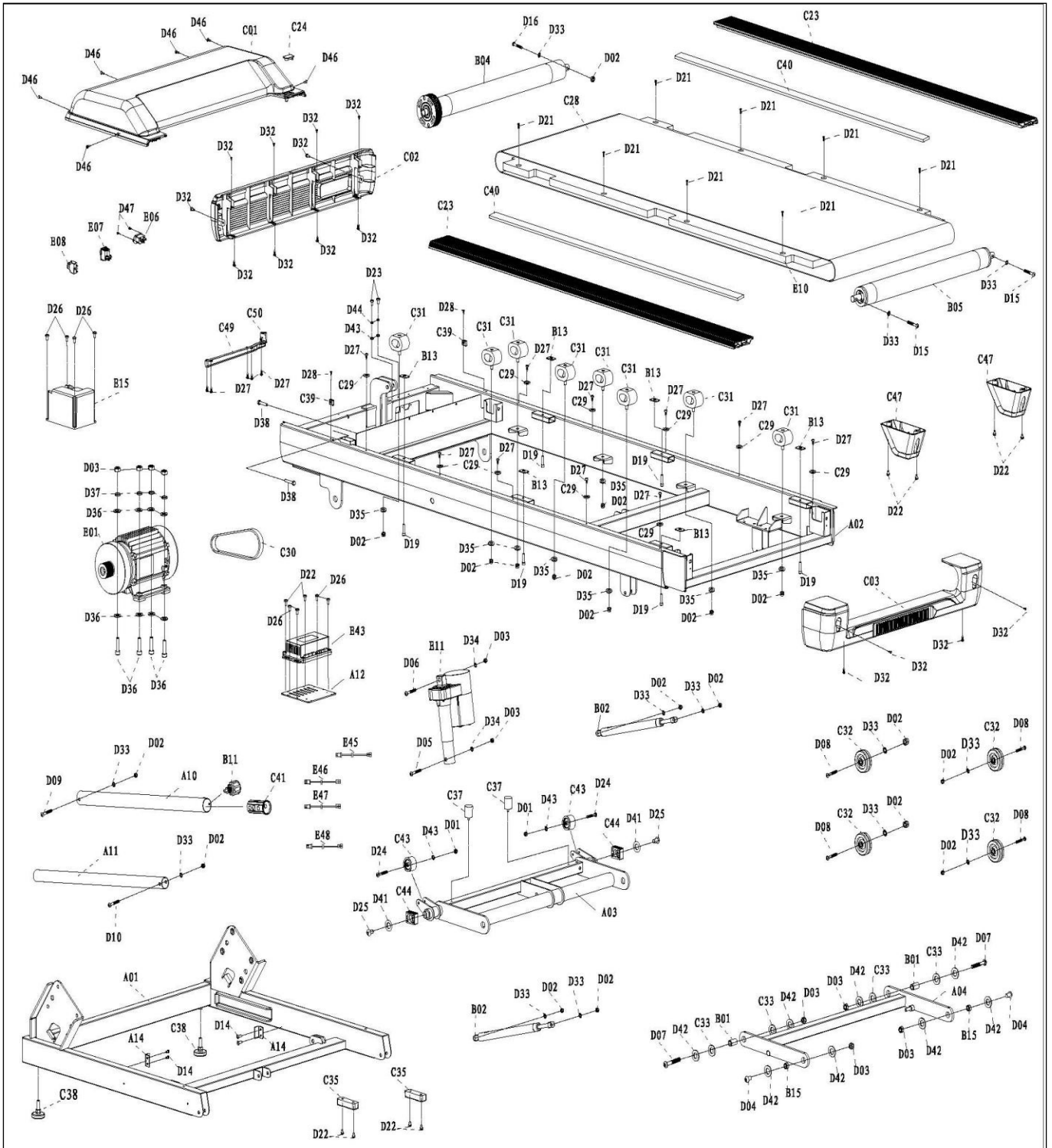


	E19
	E22
	E23
	E26
	E27
	E28
	E29
	E30
	E32
	E33
	E35
	E36
	E37
	E38
	E39

	G01
	G02
	G03
	G04
	E40
	E41
	E42
	E44

	B06
	B07
	B08
	E02
	E03
	E04
	E05
	E13
	F05
	F02
	F01
	F03
	F04
	E09

SPRÄNGSKISS



DELLISTA

#	DEL NAMN	KVT.	#	DEL NAMN	KVT.
A01	Base frame	1	C04	Left upright tube cover	1
A02	Main frame	1	C05	Right upright tube cover	1
A03	Incline bracket	1	C06	Console top cover	1
A04	Support frame	1	C07	Console bottom cover	1
A05	Console bracket	1	C08	Left handrail cover	1
A06	Panel fixing bracket	1	C09	Left handrail outside cover	1
A07	Panel rotation bracket	1	C10	Left handrail inside cover	1
A08	Left upright tube	1	C11	Right handrail cover	1
A09	Right upright tube	1	C12	Right handrail outside cover	1
A10	Adjusting bushing bracket	1	C13	Right handrail inside cover	1
A11	Adjusting inner tube	1	C14	Panel top cover	1
A12	Power box fixing plate	1	C15	Panel bottom cover	1
A13	Panel rotation fixed plate	1	C16	Panel support front cover	1
A14	L-shaped board	2	C17	Panel support back cover	1
B01	Sleeve	2	C18	Keyboard grating	1
B02	Cylinder	2	C19	Left button fixed seat	1
B03	Pulse slice	4	C20	Right button fixed seat	1
B04	Front roller	1	C21	Left handrail lampshade	1
B05	Back roller	1	C22	Right handrail lampshade	1
B06	Cross screwdriver	1	C23	Side rail	2
B07	Allen Wrench 8#	1	C24	Fuel hole cover	1
B08	Allen Wrench	1	C25	Water bottle pad	2
B09	Right fixed seat of motor	1	C26	Mobile phone pad	1
B11	Spring pin	1	C28	Running belt	1
B12	Safety lock spring clip A	1	C29	Plastic edge gasket	10
B13	Side rail fixing plate	6	C30	Motor belt	1
B14	spacer for motor	1	C31	Cushion	8
B15	Rotating sleeve	2	C32	Adjustable wheel	4
B16	Safety lock spring clip B	1	C33	Plastic pad	4
C01	Motor top cover	1	C34	Ring-shape wire plug	2
C02	Motor front cover	1	C35	Rear foot pad	2
C03	Rear cover	1	C36	Safety lock clip	1

DELLISTA

#	DEL NAMN	KVT.
C37	Cone-shape cushion	2
C38	Adjustable foot pad	2
C39	Motor cover fixing seat	2
C40	EVA pad	2
C41	Adjusting inner sleeve	1
C43	Transportation Wheel	2
C44	Slider	2
C45	Fixed buckle	6
C46	Panel rotating sleeve	2
C47	Adjusting wheel cover	2
C48	Safety key	1
C49	Upper cover of oil guide pipe	1
C50	Lower cover of oil guide pipe	1
D01	M5 Nut	2
D02	M8 Nut	19
D03	M10 Nut	10
D04	M10*30 Bolt	2
D05	M10*60 Bolt	1
D06	M10*45 Bolt	1
D07	M10*40 Bolt	2
D08	M8*40 Bolt	4
D09	M8*55 Bolt	1
D10	M8*50 Bolt	1
D11	M8*20 Bolt	4
D12	M10*15 Bolt	8
D13	M10*15 Bolt	6
D14	M5*10 Bolt	4
D15	M8*75 Bolt	2
D16	M8*70 Bolt	1
D17	M6*10 Bolt	3
D18	M6*12 Bolt	2
D19	M6*22 Bolt	6

#	DEL NAMN	KVT.
D20	M6*15 Bolt	2
D21	M8*25 Bolt	8
D22	M5*12 Bolt	16
D23	M5*12 Bolt	4
D24	M5*38 Bolt	2
D25	M8*15 Bolt	4
D26	M4*8 Bolt	8
D27	ST4.2*12 Screw	105
D28	ST4.2*16 Screw	2
D29	ST2.9*12 Screw	6
D30	ST2.9*8 Screw	8
D31	ST2.9*6 Screw	20
D32	ST4.2*12 Screw	14
D33	Ø8 Lock washer	13
D34	Ø10 Lock washer	2
D35	Ø8 Flat washer	8
D36	M10*45 Bolt	4
D37	Ø10 Flat washer	22
D38	M8*25 Bolt	2
D39	Ø10 Spring washer	18
D41	Ø8*Ø22*2 Big washer	2
D42	Ø10*Ø26*2 Big washer	8
D43	Ø5 Lock washer	4
D44	Ø5 Spring washer	2
D46	ST4.2*12 Screw	6
D47	ST2.9*8 Screw	2
D48	ST4.2*8 Screw	2
E01	AC motor	1
E02	200mm AC single wire	1
E03	350mm AC single wire	2
E04	350mm AC single wire	2
E05	Grounding wire	1

DELLISTA

#	DEL NAMN	KVT.
E06	Power socket	1
E07	Square switch button	1
E08	Overload protector	1
E09	Power wire	1
E10	Running board	1
E11	Incline motor	1
E13	Magnet core	1
E14	PCB board overlay without plastic	1
E15	Converter	1
E16	Console top signal wire	1
E17	Console middle signal wire	1
E18	Console bottom signal wire	1
E19	Lower control connection line	1
E20	Incline key board	1
E21	Speed key board	1
E22	Pulse top signal wire	1
E23	Pulse bottom signal wire	1
E24	Left keypad	2
E25	Right keypad	1
E26	Right keypad top signal wire 1	1
E27	Right keypad bottom signal wire 1	1

#	DEL NAMN	KVT.
E28	Right keypad top signal wire 2	1
E29	Right keypad bottom signal wire 2	1
E30	Power box wire	1
E32	Left and right keypad cables	1
E33	Keypad and knob connection cable	1
E34	Front handrail keypad	1
E35	Front handrail keypad signal wire 1	1
E36	Front handrail keypad signal wire 2	1
E37	Safety switch sensing wire 1	1
E38	Safety switch sensing wire 2	1
E39	Red AC single wire	2
E40	LED Knob	1
E41	Knob bottom signal wire	1
E42	Knob top signal wire	1
E43	Inverter power box	1
E44	RGB waterproof strip light	2
E45	Low-power top signal wire	1
E46	Low-power middle signal wire	1
E47	Low-power bottom signal wire	1
E48	Low-power bottom signal wire1	1

Valfria reservdelar

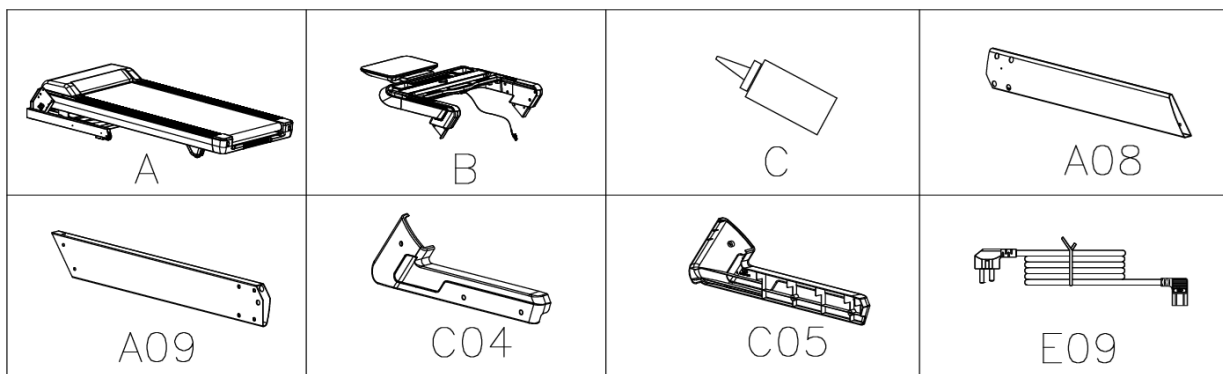
#	DEL NAMN	KVT.
F01	Filter	1
F02	Inductance	1
F03	AC single wire	1
F04	Grounding wire	1
F05	Bolt	4
G01	Wireless charging small board	1
G02	Wireless charging connection cable	1
G03	Wireless charging dock	1

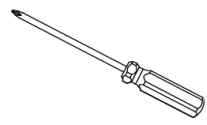
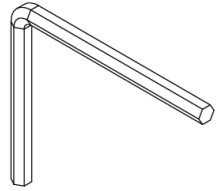
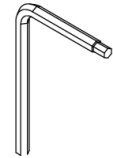
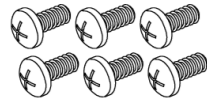


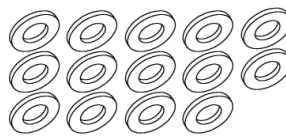
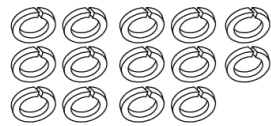
#	DEL NAMN	KVT.
G04	Screw	4
J01	USB module	1
J02	USB charging power cable	1
J03	Screw	3
K01	Speaker	2
K02	Speaker cable	2
K03	Screw	8

HÅRDVARA PACKLISTA

#	DEL NAMN	KVT.
A	Main Frame	1
B	Console Base	1
C	Lubrication Oil	1
A08	Left Upright Tube Cover	1

#	DEL NAMN	KVT.
A09	Right Upright Tube Cover	1
C04	Left Bottom Cover	1
C05	Right Bottom Cover	1
E09	Power Wire	1



B06 6#(1X) 	B07 8#(1X) 	B08 S5-S6(1X) 	D22 M5*12(6X) 
D12 M10*15(8X) 	D13 M10*15(6X) 	D37 φ10(14X) 	D39 φ10(14X) 



VIKTIG

Innan montering, se till att alla delar ingår i paketet.



VARNING

Endast vuxna får lyfta och montera denna utrustning för att undvika risk för skador.

MONTERINGSINSTRUKTIONER

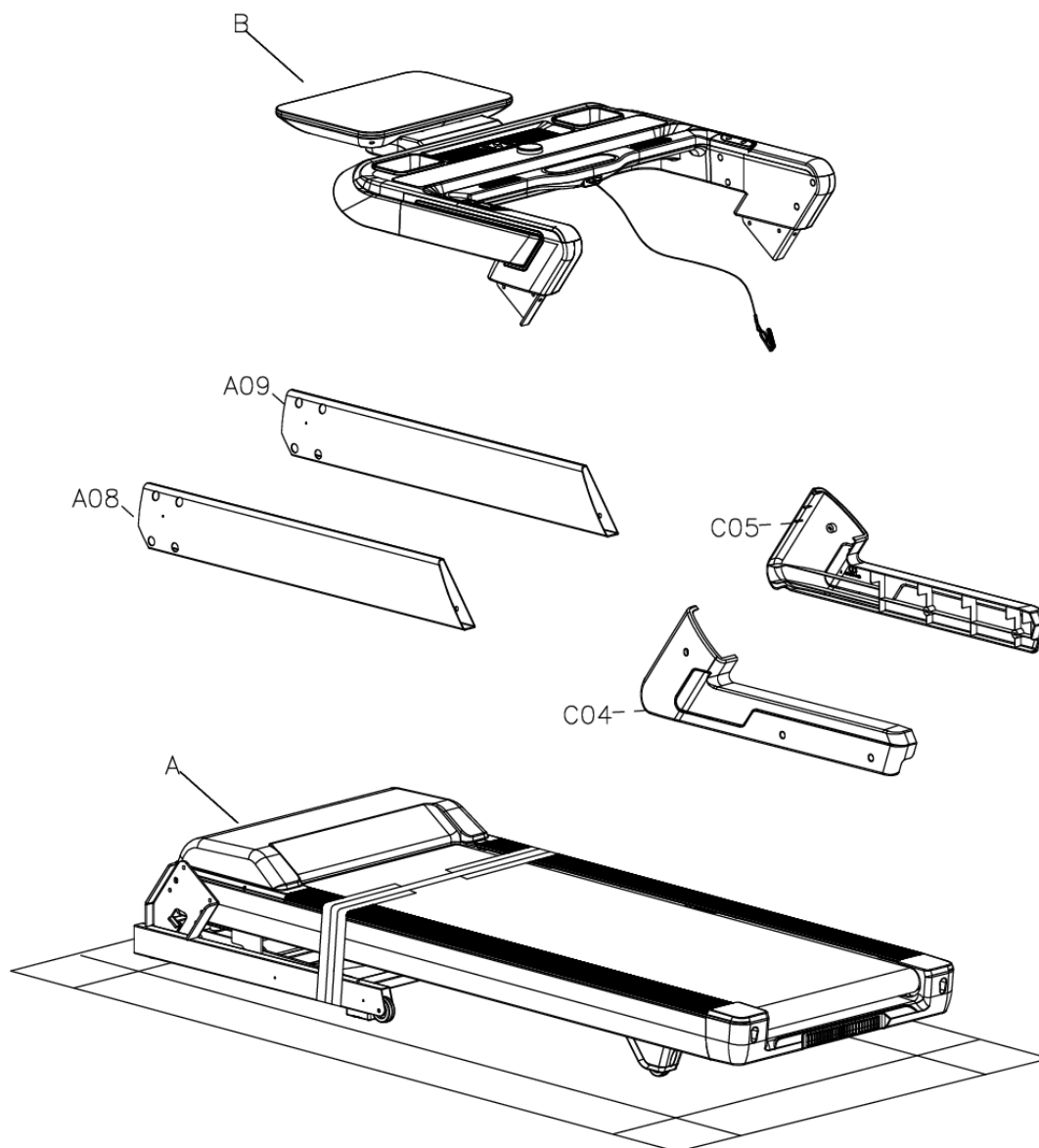
STEG 1.



VIKTIG

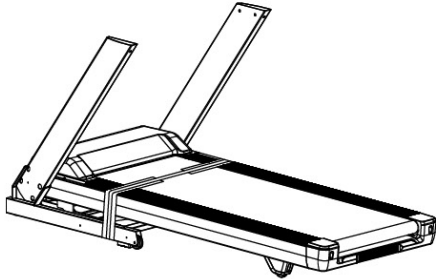
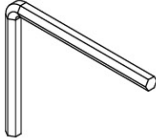

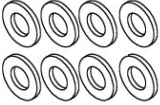
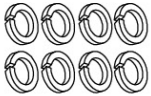
Slutför varje steg i ordning innan du går vidare till nästa. Montera med lösa muttrar och bultar först. Dra åt alla bultar och muttrar efter att alla monteringssteg är slutförda.

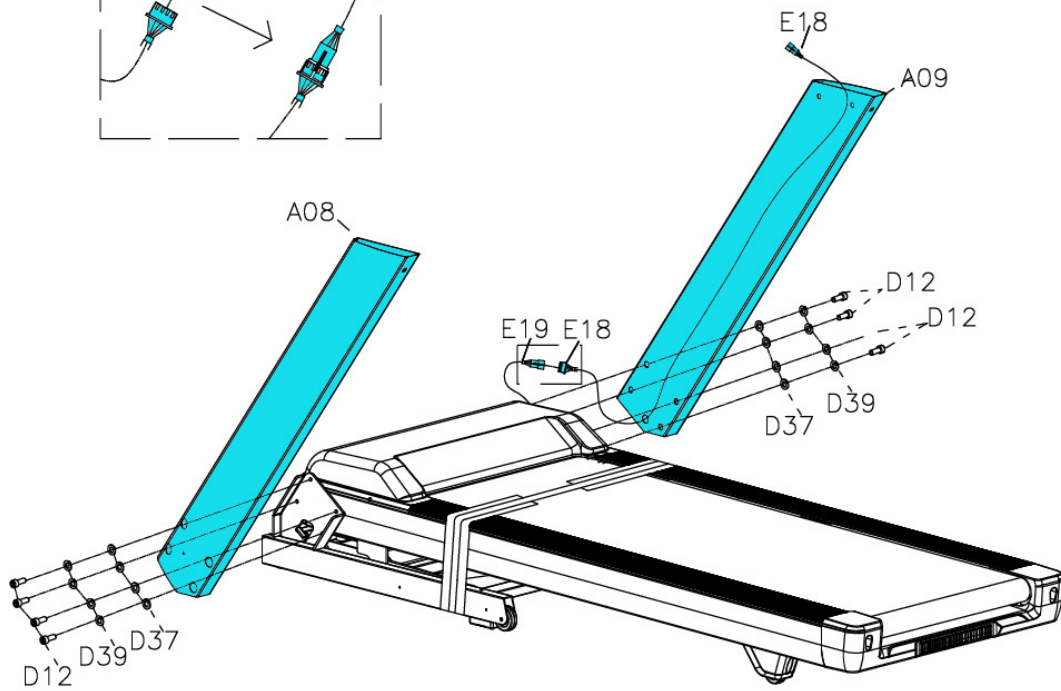
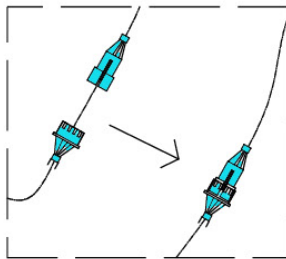
Släng inte förpackningsmaterial förrän produkten är monterad. Monteringsverktyg ingår, men du kan också använda vanliga hushållsverktyg för att slutföra monteringen av denna produkt.



MONTERINGSINSTRUKTIONER




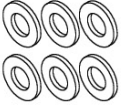
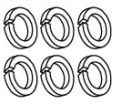
STEG 2.

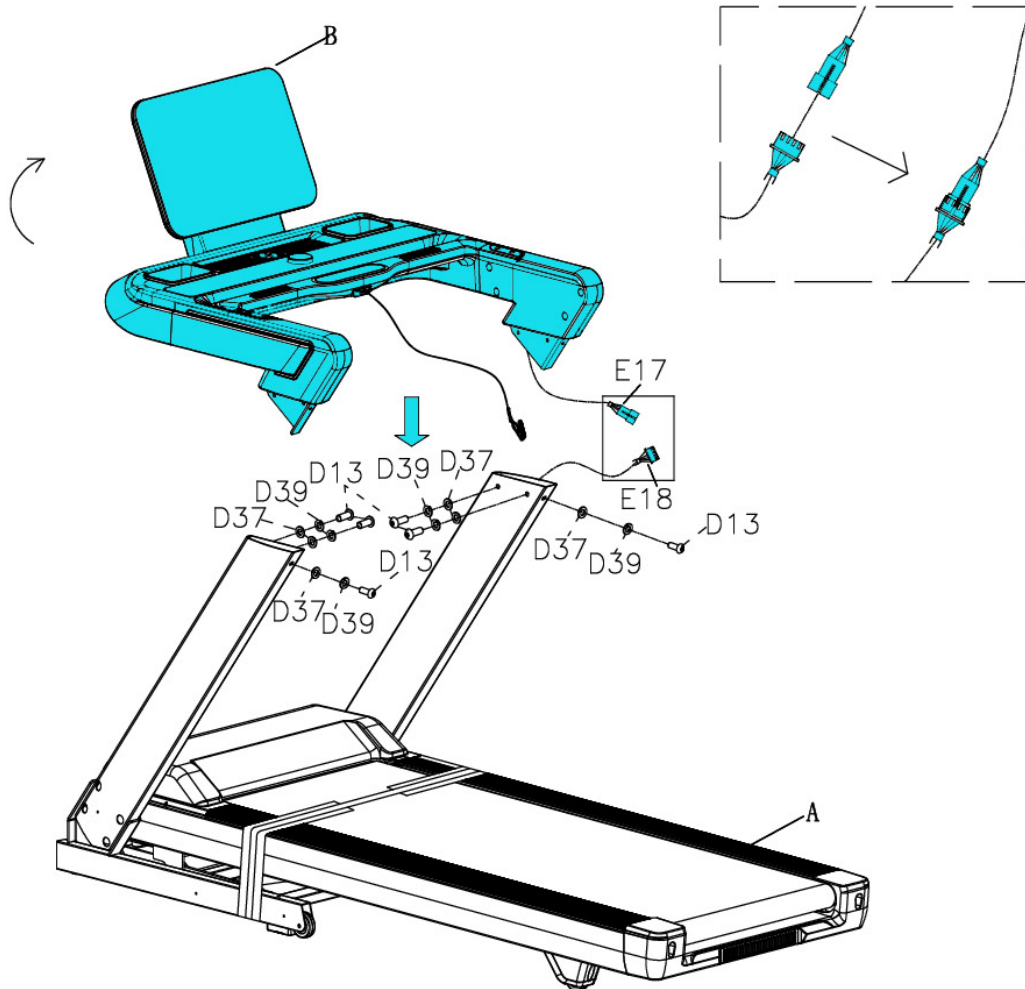
	B07 8#(1X)	D12 M10*15(8X)
		
	D37 φ10(8X)	D39 φ10(8X)
		



MONTERINGSINSTRUKTIONER

STEG 3.

	B08 S5-S6(1X)	D13 M10*15(6X)
		
	D37 ϕ 10(6X)	D39 ϕ 10(6X)
		




MONTERINGSINSTRUKTIONER

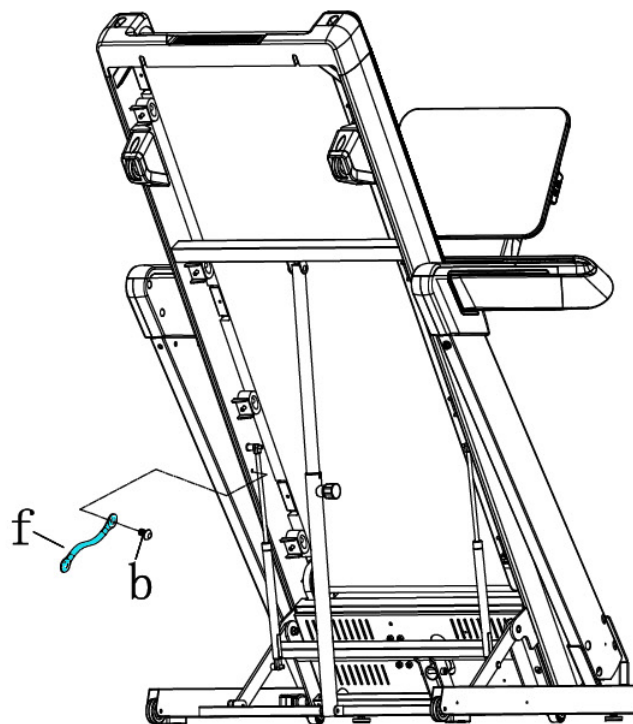
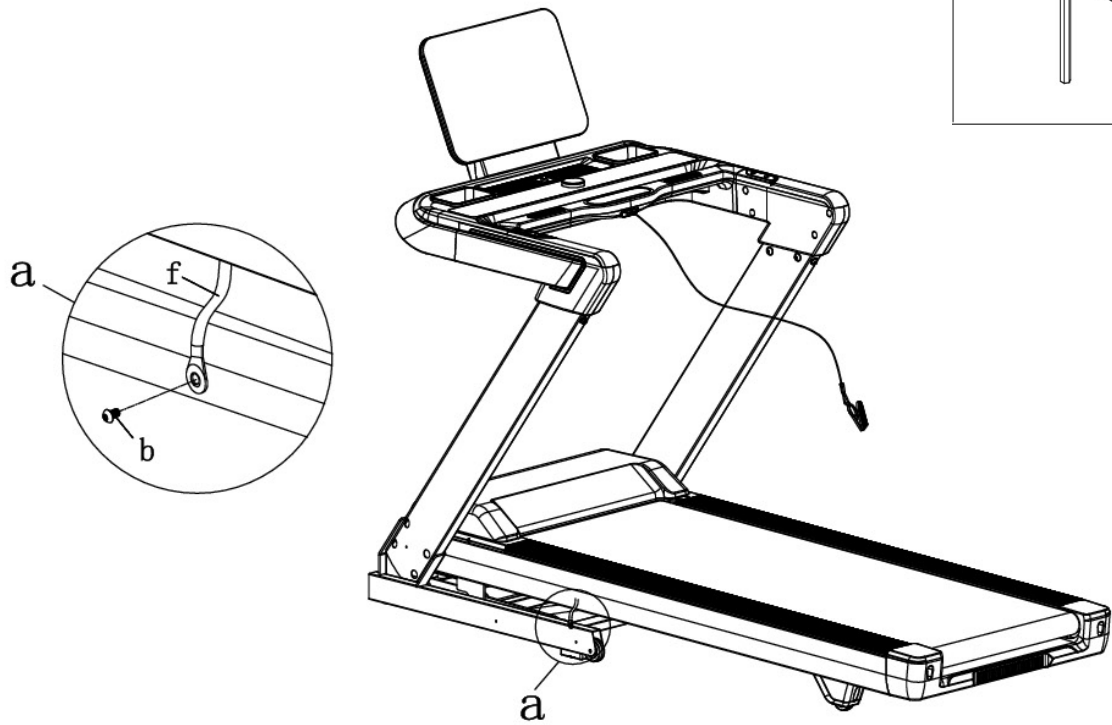
STEG 4.



MONTERINGSINSTRUKTIONER

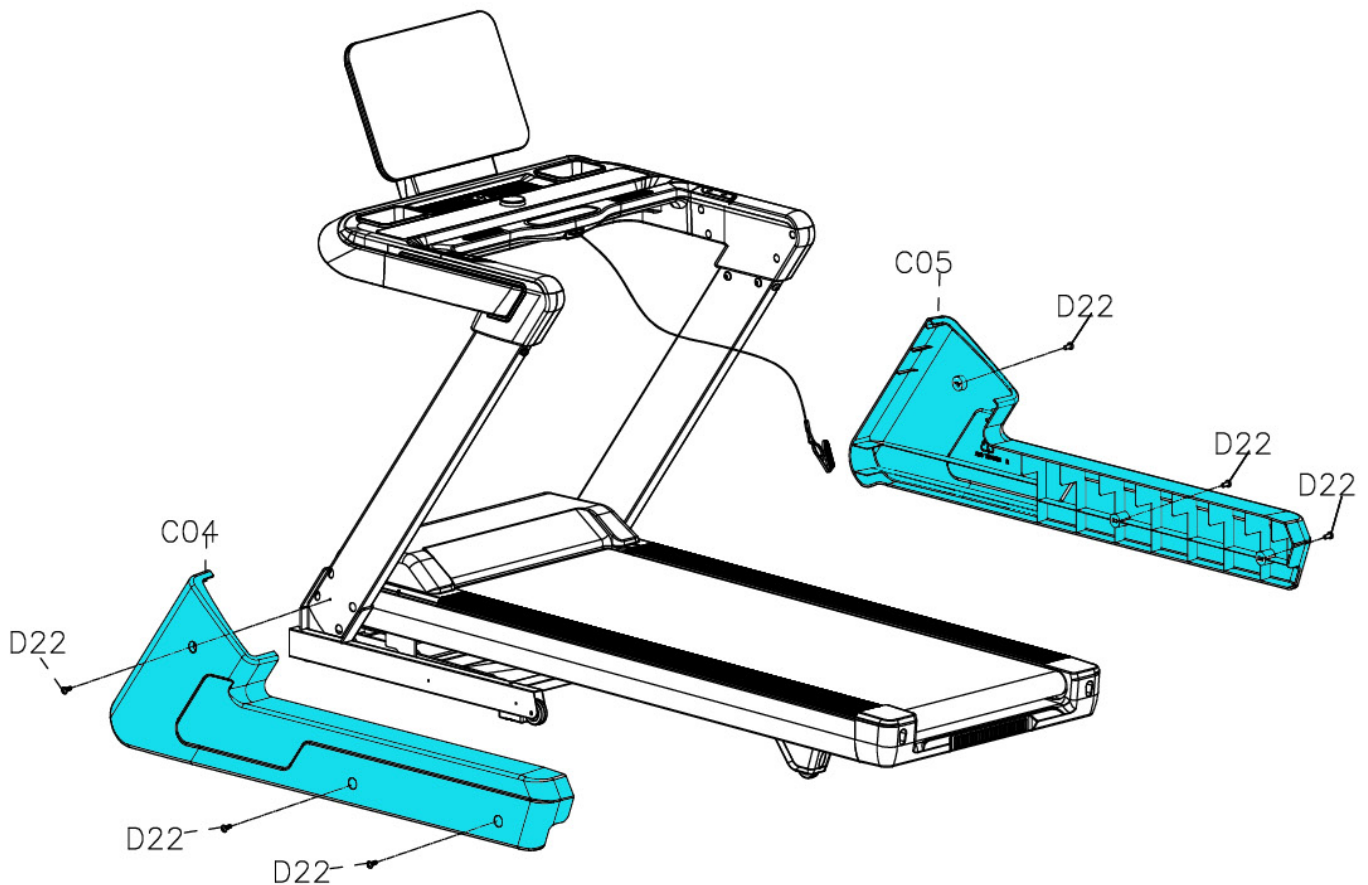
STEG 5.

B08 S5-S6(1X)




MONTERINGSINSTRUKTIONER

STEG 6.



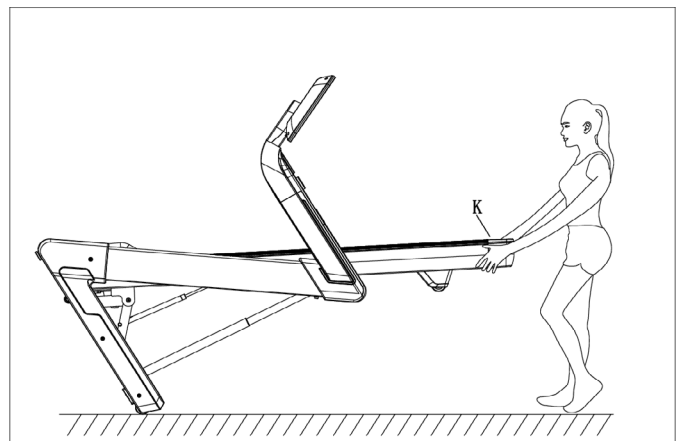
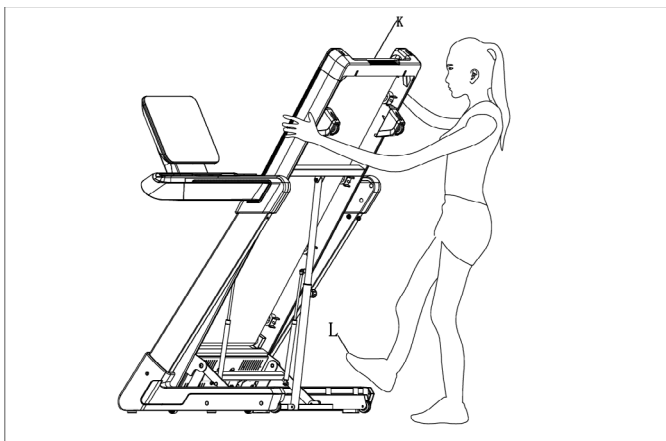
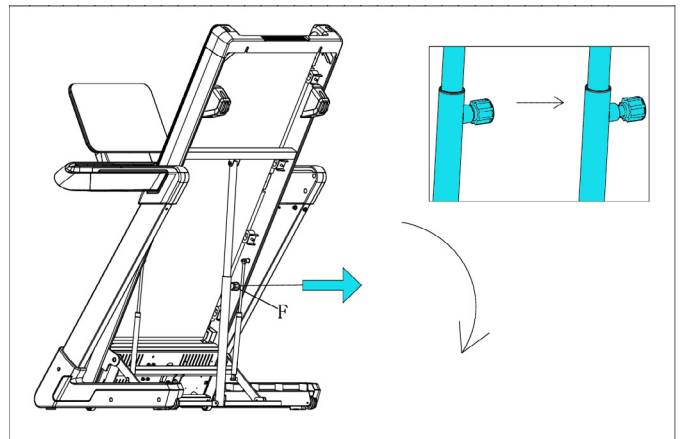
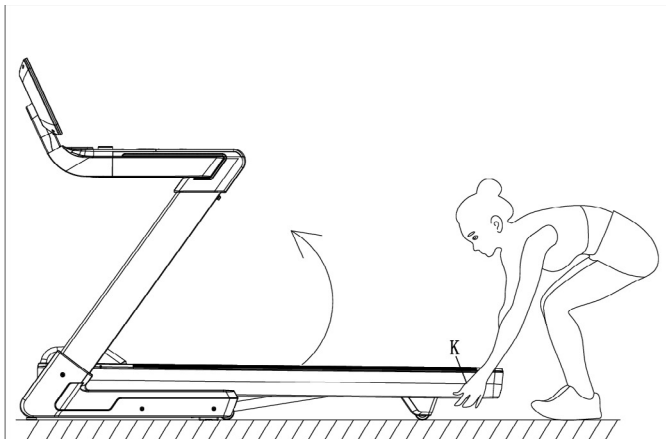
VIKTIG

Gå över och kontrollera och dra åt alla muttrar, bultar och andra anslutningar innan du använder maskinen.

JUSTERINGSGUIDE

HUR MAN FLYTTAR LÖPBANDET

Stäng av strömmen innan du flyttar löpbandet och koppla loss strömsladden från båda ändar. Lyft löpbandet tills det låses på plats och luta sedan löpbandet tillbaka på transporthjulen. Rulla det försiktigt till önskad plats och sänk det tillbaka på plats.



KOPPLA I STRÖM

Anslut nätkontakten till ett vägguttag som följer de elektriska säkerhetsinstruktionerna.

Obs! Utrustningen får inte anslutas till ett grenuttag, annars kan det inte garanteras att utrustningen kommer att försörjas med tillräcklig ström. Det kan uppstå tekniska fel.

LAGRING

- ▲ För att koppla bort, vrid alla reglage till avstängt läge, ta bort säkerhetsnyckeln och dra sedan ut kontakten ur uttaget.
- ▲ Ta bort säkerhetsnyckeln efter användning för att förhindra obehörig användning av löpbandet.
- ▲ Håll enheten borta från direkt solljus. Förvara enheten i en ren, varm och torr miljö, borta från barn.
- ▲ Tillåten lagringstemperatur 5-40°C.
- ▲ Stäng av enheten om du inte ska använda den på en längre tid.

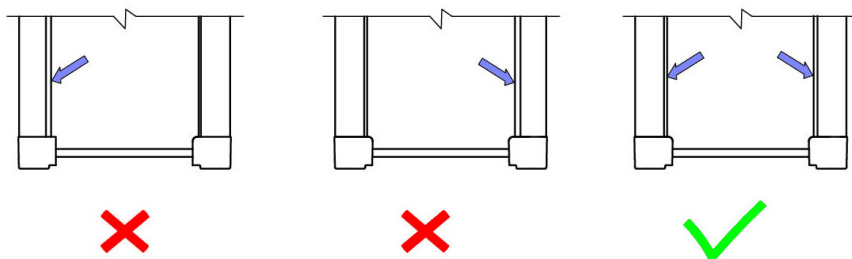
UNDERHÅLL & SKÖTSEL

Generell rengöring kommer hjälpa till att förlänga livslängden och prestation hos ditt löpband. Håll maskinen ren och underhåll den genom att dammtorka komponenterna regelbundet. Rengör båda sidor av bandet för att förhindra att det samlas damm undertill. Håll din löparskor rena så att smuts från skorna inte hamnar under bandet. Rengör bandet med en fuktig duk.

- ▲ För att bättre underhålla löpbandet och förlänga dess livslängd rekommenderas att maskinen stängs av en gång om dagen och helt avstängd när den inte används
- ▲ Ett löst löpband kommer att resultera i att remmen glider under körning, medan ett för hårt löpband kommer att resultera i minskad motorprestanda och även skapa mer friktion mellan rullen och löpremmen. Se alltid till att löpremmen är ordentligt spänd.

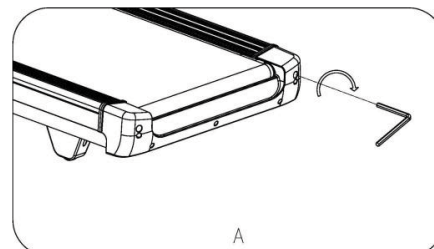
CENTRERING AV BANDET

Placera löpbandet på plan mark och ställ in den på 6-8km/h för att kontrollera om bandet glider åt något håll.



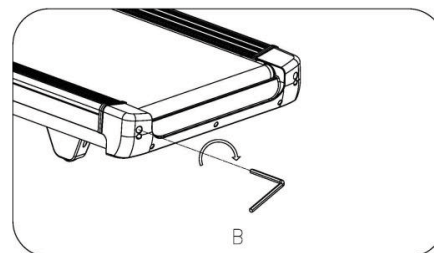
Om bandet flyttar sig till höger, skruva justeringsbulten på höger sida $\frac{1}{4}$ medurs, vrid sedan vänster justerings bult $\frac{1}{4}$ moturs.

Om bandet inte flyttar på sig, upprepa tills det har centrerat sig. Se bild A.

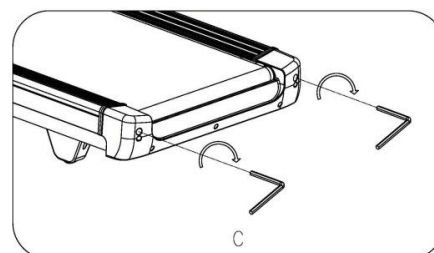


Om bandet flyttar sig till vänster, skruva justeringsbulten på vänster sida $\frac{1}{4}$ medurs, vrid sedan höger justerings bult $\frac{1}{4}$ moturs.

Om bandet inte flyttar på sig, upprepa tills det har centrerat sig. Se bild B.



Med tiden kommer bandet att bli löst. För att spänna åt bandet, vrid vänster & höger sidas justeringsbultar ett helt varv medurs, kontrollera bandet. Fortsätt tills bandet har korrekt spänning. Se till att justera båda sidor lika mycket för att bandet ska bli jämnt. Se bild C.



SMÖRJNING



VIKTIG

Det rekommenderas starkt att smörja löpbandet innan den första användningen.

Det är viktigt att smörja löpbrädan och löpbältet eftersom friktionen mellan de två påverkar löpbandets livslängd och funktion, därför rekommenderas att löpbrädan och bältet inspekteras regelbundet.

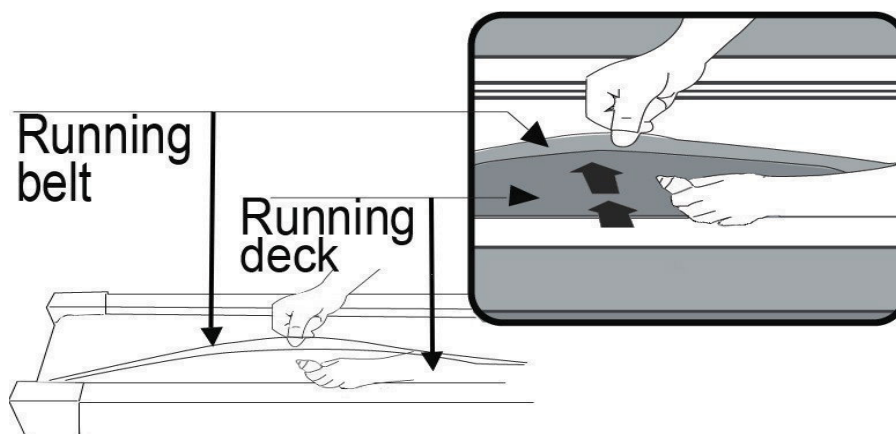


VARNING

Koppla alltid ur löpbandet från eluttaget innan du rengör, smörjer eller reparerar enheten.

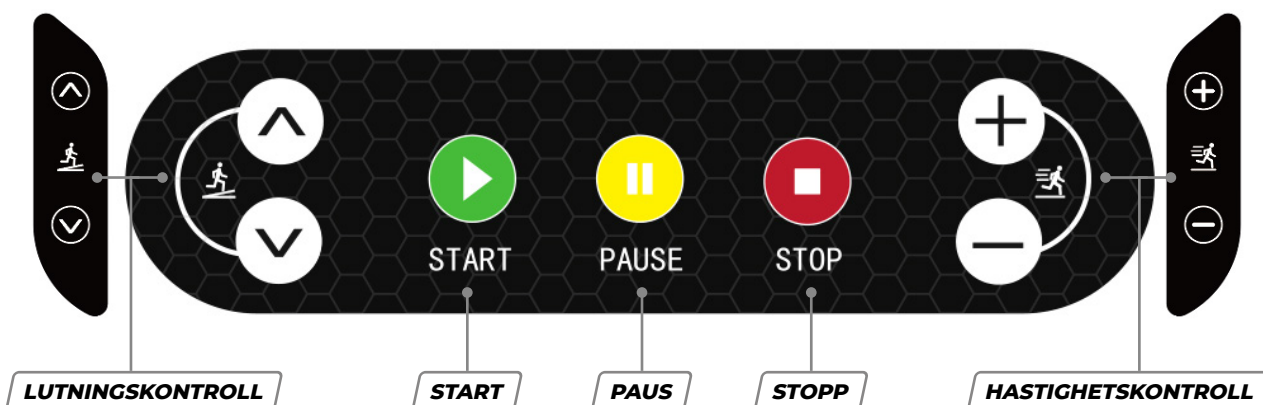
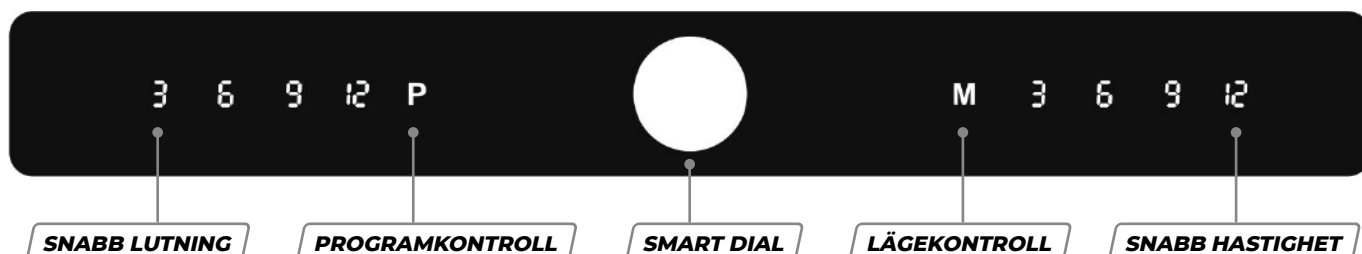
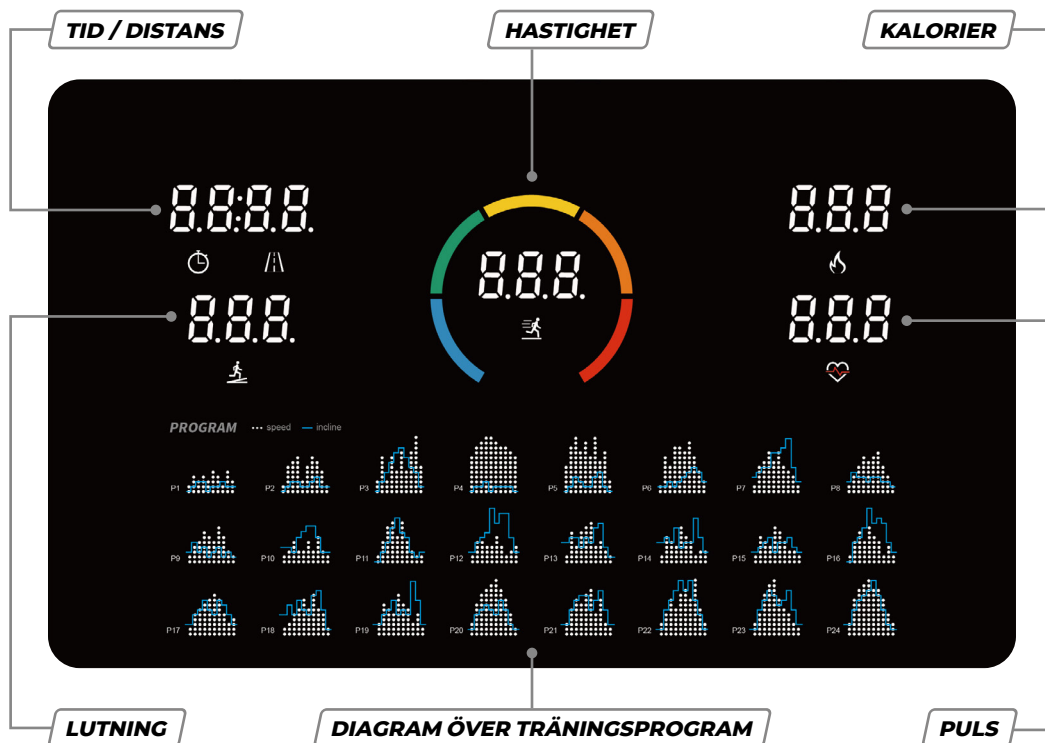
HUR DU SMÖRJER

1. Lyft bandet på ena sidan och applicera smörjmedel på springbrädan. Använd en trasa för att sprida ut smörjmedlet ordentligt. Upprepa på andra sidan.
2. Delarna i rörelse bör snurra fritt och tyst. Felaktigheter av delar i rörelse kommer att påverka säkerheten hos utrustningen. Inspektera och spänn åt skruvar regelbundet.
3. För att bättre underhålla löpbandet och förlänga dess livslängd är det rekommenderat att underhåll utförs regelbundet.



Följande tidtabell rekommenderas		
Lätt användning	mindre än 3h / vecka	varje 6 månad
Medium användning	3-5h / vecka	varje 3 månad
Tung användning	över 5h / vecka	varje 2 månad
Kommersiell användning	över 10h / vecka	varje 1 månad

INSTRUKTIONER FÖR DATORDRIFT



INSTRUKTIONER FÖR DATORDRIFT

DISPLAYFUNKTIONER

Display	Beskrivning
TID / DISTANS	Visar förfluten träningstid och total tillryggalagd sträcka.
LUTNING	Visar löpbandets aktuella lutningsnivå.
HASTIGHET	Indikerar aktuell bandhastighet.
KALORIER	Uppskattar kaloriförbrukning under träningspasset.
PULS	Visar puls när pulssensorer eller en kompatibel enhet används.

KNAPPFUNKTIONER

Knapp	Beskrivning
SNABB LUTNING	Välj direkt förinställda lutningsnivåer (3, 6, 9, 12). Förinställda värden kan anpassas i standbyläge genom att hålla knappen intryckt i 3 sekunder, justera med LUTNING ▲/▼ och sedan trycka igen för att spara.
PROGRAM (P)	Välj mellan 24 förinställda program, användarprogram (U1–U4), pulsprogram (HP1–HP3) eller kropps fetttest.
SMART DIAL	Multifunktionsratt. Tryck för att starta i standbyläge. Under ett träningspass, tryck kort för att växla mellan hastighet och lutning, tryck länge för att pausa (data sparas). I pausläge återupptas träningen med kort tryck, stoppas med långt tryck. Vrid för att justera hastighet eller lutning.
LÄGE (M)	Välj ett träningsmål efter tid, distans eller kalorier.
SNABB HASTIGHET	Välj direkt förinställda hastighetsnivåer (t.ex. 3, 6, 9, 12). Förinställda värden kan anpassas i standbyläge genom att hålla knappen intryckt i 3 sekunder, justera med SPEED +/- och sedan trycka igen för att spara.
LUTNING ▲/▼	Öka eller minska lutningsnivån.
START	Börja träningen.
PAUS	Pausa träningen medan data sparas.
STOPP	Avsluta träningen och rensa data.
HASTIGHET +/-	Öka eller minska löphastigheten.

MEDIAHUB (VALFRITT)

USB-ingång – Låter dig ladda din enhet med en USB-kabel.

Trådlös laddning – Placera din telefon på det trådlösa laddningsområdet för att ladda den utan kablar.

Appanslutning

Kinomap – Öppna appen, gå till Mitt löpband och välj löpbandet.

Zwift – Välj Bluetooth-namnet som börjar med FS för anslutning.

FitShow – Välj ditt löpbands modellnamn eller varumärke för anslutning.

INSTRUKTIONER FÖR DATORDRIFT

FÖRINSTÄLLDA TRÄNINGSPROGRAM (P1 - P24)

TIME PROG.		TIME INTERVAL=SETTING TIME/10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	INCLINE	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	SPEED	2	6	7	8	3	6	8	7	5	2
	INCLINE	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	SPEED	3	8	3	8	5	9	5	9	12	6
	INCLINE	1	3	5	7	9	10	8	6	5	2
P4	SPEED	8	10	11	12	12	11	10	10	9	8
	INCLINE	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P5	SPEED	6	10	12	9	11	8	12	7	9	3
	INCLINE	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	SPEED	2	8	6	10	10	9	11	8	5	3
	INCLINE	2	2	3	2	3	4	5	6	5	3
P7	SPEED	2	6	7	9	7	9	6	5	4	2
	INCLINE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	SPEED	2	4	6	8	7	8	9	6	4	2
	INCLINE	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	SPEED	2	4	5	7	6	5	8	6	3	2
	INCLINE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	SPEED	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	INCLINE	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	SPEED	2	5	8	10	6	9	5	3	2	2
	INCLINE	1	3	5	8	10	7	6	3	2	3
P12	SPEED	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	INCLINE	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	SPEED	2	7	4	7	8	9	4	5	3	2
	INCLINE	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	SPEED	2	6	5	4	8	6	5	2	3	3
	INCLINE	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	SPEED	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	INCLINE	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P16	SPEED	2	5	7	5	8	6	5	2	4	2
	INCLINE	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P17	SPEED	2	5	6	7	8	9	8	5	3	4
	INCLINE	3	5	6	8	6	5	8	7	5	3
P18	SPEED	2	3	5	6	8	6	9	6	5	2
	INCLINE	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2
P19	SPEED	3	7	6	5	9	7	6	3	5	2
	INCLINE	3	5	6	8	5	6	5	12	8	3
P20	SPEED	3	7	9	10	11	12	10	8	5	2
	INCLINE	2	5	6	7	6	5	8	6	3	2
P21	SPEED	3	6	8	7	9	10	5	8	3	2
	INCLINE	3	6	8	9	9	6	8	10	6	3
P22	SPEED	3	5	8	6	9	10	8	12	6	3
	INCLINE	2	6	8	10	12	10	12	8	5	2
P23	SPEED	3	5	9	11	12	8	6	5	3	2
	INCLINE	2	6	8	10	9	7	8	10	6	3
P24	SPEED	3	8	10	11	12	10	10	8	5	3
	INCLINE	3	6	8	9	10	12	9	6	3	2

INSTRUKTIONER FÖR DATORDRIFT

FÖRINSTÄLLDA TRÄNINGSPROGRAM (P1 - P24)

Från standbyläge trycker du på PROGRAM (P)-knappen för att komma åt 24 träningsprogram.

Se diagrammet på föregående sida för parametrar för varje träningsprogram.

Använd Smart Dial eller SPEED- och INCLINE-knapparna för att ställa in din målträningstid. Tryck på Smart Dial eller START för att starta; löpbandet startar efter en nedräkning på 3 sekunder.

Varje program består av 10 segment. Löpbandet piper en gång i början av varje nytt segment. Du kan justera hastighet och lutning när som helst under ett segment med hjälp av Smart Dial eller SPEED- och INCLINE-knapparna.

När programmet avslutas piper löpbandet sex gånger och stannar sedan automatiskt.

ANVÄNDARPROGRAM (U1 - U4)

Från standbyläge trycker du på PROGRAM-knappen (P) för att komma åt fyra användarprogram.

När du har valt ett av programmen använder du SPEED, INCLINE eller Smart Dial för att ställa in din målträningstid. Tryck på MODE-knappen för att bekräfta och ställ sedan in hastighets- och lutningsvärdena för varje segment i programmet. För att börja, tryck på Smart Dial eller START-knappen, så startar löpbandet efter en nedräkning på tre sekunder.

Varje användarprogram är indelat i tio segment. Löpbandet piper en gång i början av varje nytt segment, och du kan justera hastighet och lutning när som helst med Smart Dial eller SPEED- och INCLINE-knapparna.

När programmet är klart piper löpbandet sex gånger och stannar automatiskt.

PULSKONTROLLPROGRAM (HP1 - HP3)

Från standbyläge trycker du på PROGRAM (P)-knappen tills du når pulsprogrammen: HP1, HP2 och HP3.

För att använda den här funktionen måste du bära ett bröstbälte med sensorn placerad nära huden.

Tryck på MODE-knappen för att ange dina personuppgifter. Displayen visar först en standardålder på 30. Justera din ålder, målpuls och träningstid med hjälp av SPEED- eller INCLINE-knapparna.

När du har bekräftat dina inställningar trycker du på START för att starta programmet. Medan du springer kan du manuellt justera hastighet och lutning, men systemet reglerar dem automatiskt för att bibehålla din målpuls.

Maxhastigheten varierar beroende på program: **HP1 maxhastighet är 10.0 km/h**

HP2 maxhastighet är 12.0 km/h

HP3 maxhastighet är 14.0 km/h

INSTRUKTIONER FÖR DATORDRIFT

KROPPSFETTSTEST

Från standbyläge, tryck på PROGRAM (P)-knappen tills displayen visar FAT.

Tryck på MODE-knappen för att ange dina personuppgifter i ordningsföljd:

F-1 för kön

F-2 för ålder

F-3 för längd

F-4 för vikt

Justera varje värde med knapparna SPEED och INCLINE eller Smart Dial.

När du har angett dina data trycker du på MODE-knappen igen för att gå vidare till F-5, kroppsfetttestet. Placera båda händerna på pulssensorerna, och efter tre sekunder visar konsolen ditt kroppsfettvärde.

Mätningen är endast avsedd som en allmän vägledning och bör inte betraktas som medicinska data.

F-1	Gender	01 male	02 female
F-2	Age	10-99	
F-3	Height	100-200CM	
F-4	Weight	20-150KG	
F-5	FAT	<19	Under weight
	FAT	19~25	Normal weight
	FAT	25~29	Overweight
	FAT	>29	Obesity

PÅMINNELSE OM SMÖRJNING

Detta löpband är utrustat med en påminnelsefunktion för smörjning. Efter varje 300 km ackumulerad användning uppmanas du att smörja löpbandet. Se användarmanualen för detaljerade instruktioner om hur du smörjer löpbandet. När smörjningen är klar, tryck och håll ner STOPP-knappen i tre sekunder för att rensa påminnelsen och tysta varningsljudet.

ENERGISPARFUNKTION

För att minska strömförbrukningen går löpbandet automatiskt in i viloläge efter 10 minuters inaktivitet. Displayen visar en påminnelse innan det växlar till viloläge. När löpbandet är i viloläge, ta bort säkerhetsnyckeln och sätt i den igen för att väcka systemet.

FELSÖKNING

BESKRIVNINGAR AV FELKODER

Om löpbandet inte fungerar som förväntat, kontrollera först att strömsladden är korrekt ansluten, att säkerhetsnyckeln är påslagen och att strömbrytaren är påslagen. Se till att löpbandet är placerat på en stabil, jämn yta och att det inte finns damm eller skräp under löpbandet.

Detta löpband är utrustat med ett felkodssystem som hjälper till att identifiera problem. Om en felkod visas på displayen, sluta använda löpbandet omedelbart. Vanliga problem kan inkludera överbelastning av motorn, kommunikationsfel eller sensorfel.

Se felkodslistan i den här manualen för specifika beskrivningar och rekommenderade lösningar. Om problemet inte kan lösas genom att följa instruktionerna, vänligen kontakta auktoriserad servicepersonal eller kundsupport för hjälp. Försök inte att ta isär eller reparera löpbandet själv.

Felkod	Beskrivning	Lösning
E01	Displaypanelen kan inte ta emot växelriktarsignal	Kontrollera kommunikationskabeln mellan displayen och växelriktaren för att säkerställa att alla kontakter är ordentligt isatta och att ledningen är oskadad. Byt ut kabeln vid behov. Om felet ligger i displaypanelen eller växelriktarportarna, byt ut den defekta delen.
E03	Överspänning från växelriktaren	Kontrollera strömförsörjningen och se till att löpbandet är anslutet till rätt spänning. Testa igen med rätt specifikationer.
E04 eller E12	Lutningsfel	Återanslut lutningsmotorns signal- och växelströmsledningar ordentligt. Kontrollera motorkabeln för skador och byt ut den vid behov. Om problemet kvarstår, byt ut växelriktaren.
E05	Överströms- eller överbelastningsskydd	Starta om löpbandet efter att det stängts av. Kontrollera om det finns några hinder i bältet, justera vid behov och smörj in det med smörjmedel. Om motorn avger onormala ljud eller luktar bränt, byt ut den.
E06	Fel på växelriktarens MCU	Byt ut växelriktaren.
E07	Överhettning av växelriktaren	Låt löpbandet svalna innan du startar om det. Minska belastningen och se till att bandet är ordentligt smort.
E08	Växelriktaren kan inte ta emot signal från displaypanelen	Se till att alla kabelanslutningar är ordentligt åtdragna och byt ut skadade kablar. Byt ut displaypanelen eller växelriktaren om deras kommunikationskretsar är felaktiga.
E09 eller E10	Internt kommunikationsfel för växelriktaren	Byt ut växelriktaren.
E11	Tillslagningsignal mottagen men avstängningssignal saknas	Starta om löpbandet för att åtgärda störningarna. Om felet kvarstår, byt ut växelriktaren.
E14	Fasfel	Kontrollera motor- till växelriktarkablarna och anslut dem igen om de är frånkopplade. Om kablarna är intakta, byt ut växelriktaren.
E15 eller E16	Fel på strömsensor U eller W	Om motorn avger överströmsljud eller en bränt lukt, byt ut motorn.

UPPVÄRMNINGSSÖVNINGAR

Träning i alla former är något av det bästa du kan göra för din allmänna hälsa. Ett bra träningsprogram består av en uppvärmning, aerobträning och slutligen en nedvarvning.

Aerob träning är en varaktig aktivitet som bidrar till att syre skickas till musklerna via ditt hjärta och dina lungor. Aerob träning förbättrar konditionen av dina lungor och ditt hjärta. Kondition främjas av aktiviteter som använder stora muskler; exempelvis ben, armar och sätet. Ditt hjärta slår snabbt och du andas djupt. Aerob träning bör vara en del av din totala träningsrutin.

Uppvärmningen är en viktig del av varje träningspass. Varje session bör inledas med uppvärmning då man genom att värma upp och sträcka på musklerna förbereder kroppen för mer ansträngande motion, ökar blodcirkulationen och puls samt levererar mer syre till musklerna.

Varva ned i slutet av träningen. Upprepa dessa övningar för att minska ömhet i trötta muskler.

Genomför hela programmet minst två till tre gånger i veckan och vila en dag mellan passen. Efter ett par månader kan du öka dina träningspass till fyra eller fem gånger i veckan.



HUVUDRULLNINGAR

Rotera huvudet åt höger och sträck ut vänster sida av halsen för en kort stund. Vrid tillbaka huvudet för att sedan vända upp huvudet med hakan mot taket och munnen öppen – sträck ut. Roterar huvudet åt vänster och sträck ut höger sida av halsen för att sedan släppa huvudet mot bröstet och sträcka ut nacken.



AXELLYFT

Lyft din högra axel mot ditt högra öra och håll kvar. Lyft sedan din vänstra axel mot ditt vänstra öra medan du sänker din högra axel – håll kvar.



SIDOSTRETCHING

Öppna dina armar åt sidorna och lyft dem till de är rakt ovanför ditt huvud. Sträck din högra arm så långt upp mot taket som du kan och håll kvar en kort stund. Repetera denna rörelse med din vänstra arm.

UPPVÄRMNINGSSÖVNINGAR



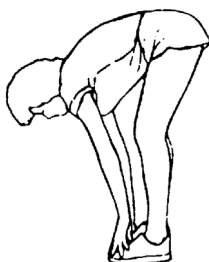
QUADRICEPS STRETCH

Med en hand mot en vägg för balansens skull, ta tag i din högra fot och dra upp den. Tryck din hääl så nära ditt säte som möjligt. Håll i cirka 15 sekunder och repetera med vänster fot.



LJUMSKSTRETCH

Sitt i skräddarställning med dina fotsulor mot varandra. Tryck dina fötter så nära dina ljumskar som möjligt. Tryck försiktigt dina knä mot marken. Håll i femton sekunder.



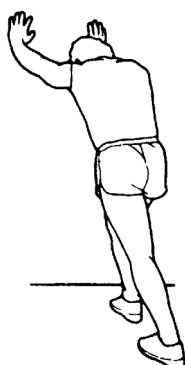
TÅBERÖRINGAR

Böj dig sakta framåt från midjan och låt din rygg och dina axlar vara avslappnade när du sträcker dig ner mot dina tår. Försök att nå så långt ner du kan och håll i femton sekunder.



HAMSTRING STRETCH

Sträck ut ditt högerben. Vila din vänstra fotsula mot ditt högra innerlår. Sträck ut så långt du kan mot dina tår. Håll i femton sekunder. Slappna av och repetera sedan med vänster ben.



VADSTRETCH

Luta dig mot en vägg med ditt vänstra ben framför ditt högra och dina armar framför dig. Håll ditt högra ben rakt och vänster fot på golvet; böj sedan vänster ben och luta dig framåt genom att röra höfterna mot väggen. Håll och repetera sedan med det andra benet.

GARANTI

Importören av denna produkt försäkrar att denna enhet är tillverkad av högkvalitativa material. Garantin gäller i 2 (två) år från och med inköpsdatum.

Garantin gäller för hemmabruk.

Garantin gäller för följande delar:

- Ram
- Alla delar ingår i originalleveransen

Garantin täcker inte:

- Felaktig installation
- Skador orsakade externt
- Underlåtenhet att utföra regelbundet underhåll och service
- Felaktig användning och hantering av utrustningen
- Felaktig förvaring av utrustningen
- Underlåtenhet att följa bruksanvisnin
- Slitdelar

TILLVERKAD FÖR

Gymstick International Oy
Ratavartijankatu 11
15170 Lahti, FINLAND

ANSVARSBEFRIELSE

Tillverkaren och dess medarbetare och partners har inget ansvar, skyldighet eller ansvar gentemot någon person eller enhet för förluster, skador eller negativa konsekvenser som påstås ha inträffat direkt eller indirekt som en följd av denna produkt.



Produkter märkta med dessa symboler måste kasseras separat från ditt hushållsavfall, eftersom de innehåller värdefullt material som kan återvinnas. Korrekt avfallshantering skyddar miljön och människors hälsa. Din lokala myndighet eller återförsäljare kan ge mer information om ärendet.

