



GT5.0 TREADMILL

ANVÄNDARMANUAL



VIKTIG

Läs alla instruktioner noggrant innan du använder denna produkt.
Spara den här bruksanvisningen för framtida referens.



GYMSTICK.COM

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.



VIKTIG

Läs alla instruktioner noggrant innan du använder denna produkt.
Spara den här bruksanvisningen för framtida referens.



VARNING

Läs och följ alla säkerhetsinstruktioner noggrant.
Underlåtenhet att följa säkerhetsinstruktionerna kan leda till allvarliga skador.

INNAN DU BÖRJAR	2
SÄKERHETSINSTRUKTIONER	3
HÅRDVARA PACKNINGSLISTA	4
MONTERINGSINSTRUKTIONER	5
HUR MAN VIKER & FLYTTAR	12
VIKTIG EL-INFORMATION	13
INSTRUKTIONER FÖR DATORDRIFT	14
UNDERHÅLL & SKÖTSEL	19
SMÖRJNING	20
SPRÄNGSKISS	21
FÖRTECKNING ÖVER DELAR	23
FELSÖKNING	25
UPPVÄRMNINGSOVNINGAR	26
GARANTI	28

SÄKERHETSINSTRUKTIONER

Grundläggande försiktighetsåtgärder bör alltid följas när du använder denna maskin. För att säkerställa säker Läs och följ alla säkerhetsinstruktioner som ingår i denna bruksanvisning. Underlåtenhet att göra det kan resultera i allvarliga skador.



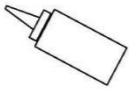






VARNING


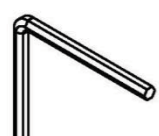








Innan du använder denna produkt, rådfråga din läkare först. Detta är särskilt viktigt för personer över 35 år eller personer med redan existerande hälsoproblem.

- Låt inte barn använda eller leka på maskinen. Håll alltid barn och husdjur borta från maskinen när den används.
- Personer, vars fysiska eller mentala prestanda är på nedsatt nivå bör använda redskapet endast enligt direktiv givna av sin egen övervakare.
- Om du känner bröstsmärtor, illamående, yrsel eller andnöd bör du avsluta träningsessionen omedelbart och rådfråga läkare innan vidare användning.
- Det minsta fria utrymmet som krävs runt maskinen under användning är 1 meter.
- Använd maskinen endast på en fast och jämn yta. Placera inte maskinen på lösa mattor eller ojämna ytor. Skydda vid behov golvet/mattan med ett speciellt underlag. Låt inte redskapet komma i kontakt med vatten.
- Använd redskapet endast på det avsedda sättet som träningsredskap. Använd endast fästansordningar som importören rekommenderar.
- Montera maskinen i den ordningsföljd som beskrivs i bruksanvisningen.
- Kontrollera före det första träningspasset, att alla skruvar och muttrar är ordentligt åtdragna.
- Se till att maskinen har inga slitna eller lösa komponenter före varje användning. Byt ut alla lösa eller slitna komponenter innan du använder maskinen.
- Använd aldrig maskinen om den inte fungerar optimalt.
- Endast en person bör använda utrustningen åt gången.
- Använd inte för starka rengöringsmedel. Ta bort droppar av svett från maskinen omedelbart efter avslutad träning.
- Träna aldrig barfotar eller utan skor. Använd alltid korrekt skor såsom träningskor. Använd inte lösa kläder som kan fastna i pedalerna.
- Var försiktig när du deltar i andra aktiviteter när du går på löpbandet; som att titta på tv, läsa, osv. Dessa distraktioner kan göra att du tappar balansen eller avviker från att springa i mitten av bältet; vilket kan resultera i allvarliga skador.
- När du springer, se till att säkerhetsnyckeln är fastsatt på dina kläder. Det är för din säkerhet.
- Håll händerna borta från alla rörliga delar.
- Se till att värma upp kroppen ordentligt innan träningsutrustningen används.
- Det är ägarens ansvar att se till att alla användare är korrekt informerade om hur man använder denna produkt på ett säkert sätt.
- Denna enhet är avsedd för inomhusbruk i hemmet och är inte lämplig för långvarig löpning. Konstant körtid är mindre än 2 timmar.
- Maximal användarvikt 130kg.

HÅRDVARA PACKNINGSLISTA

				
A	B	C	C07	C08
				
C19	E08			

Nr.	Beskrivning	Specification	St.
A	Huvud ram		1
B	Konsol ram		1
C	Smörjolja		1
C07	Vänster upprätt rörkåpa		1
C08	Höger upprätt rörkåpa		1
C19	Säkerhetsnyckel		1
E08	Strömkabel		1

B04 S=13, 14, 15(1X)	B05 S5(1X)	B06 S6(1X)	D11 M8*15(2X)	D12 M8*15(4X)
				
D40 M5*10(6X)	D07 M8*50(2X)	D28 Ø8(4X)	D29 Ø8(4X)	D32 Ø8(4X)
				



VIKTIG

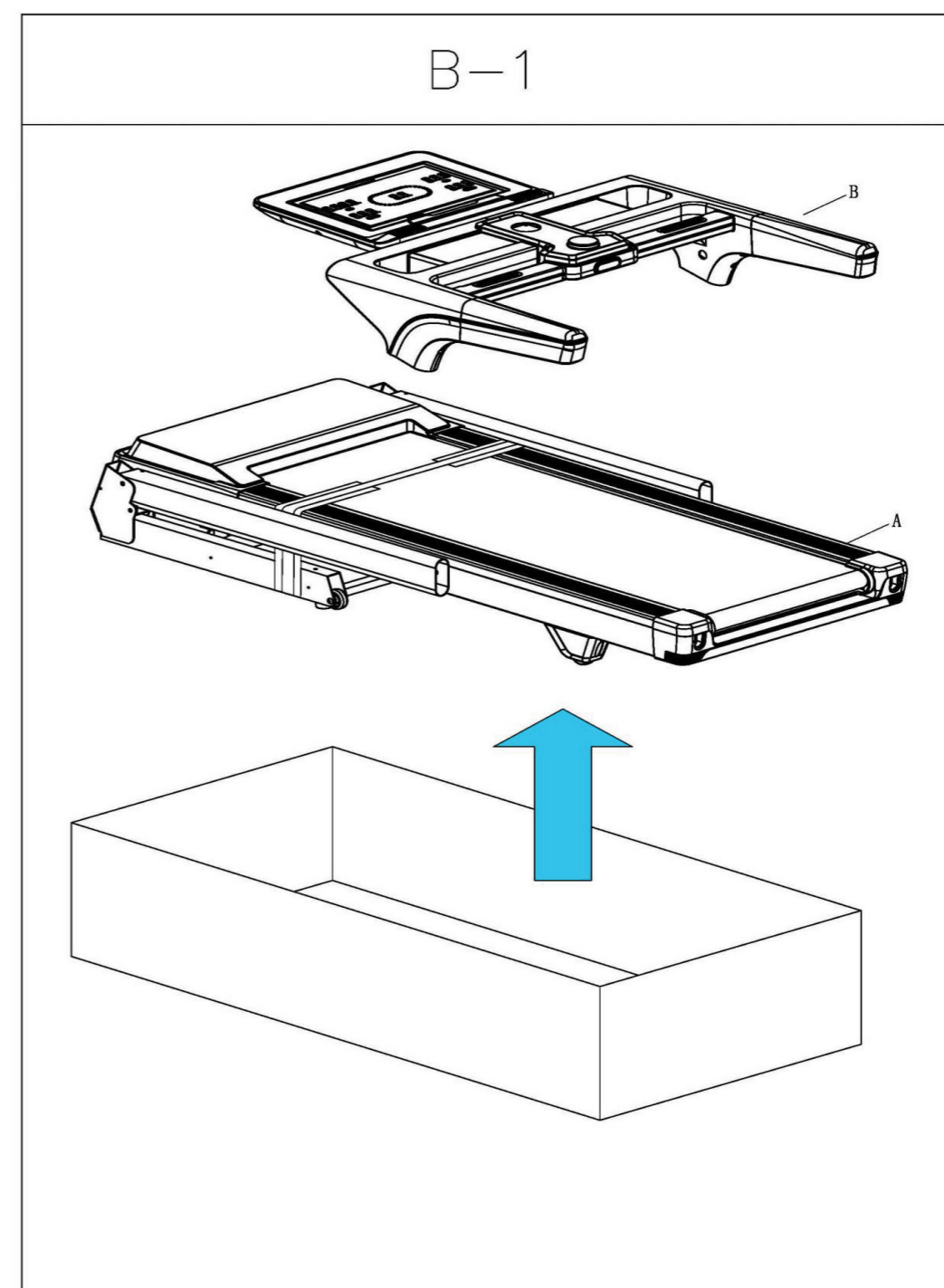
Innan montering, se till att alla delar ingår i paketet. Om några delar saknas, kontakta vår kundtjänst för att lösa problemet.

MONTERINGSINSTRUKTIONER

Monteringsprocessen har dokumenterats i lätta att följa steg. Läs alla monteringsanvisningar noggrant. Ta dig tid att granska manualen och bekanta dig med hela monteringsprocessen innan du fortsätter. Denna maskin måste monteras av vuxna.

Kassera inte något förpackningsmaterial förrän monteringen av produkten är klar.

STEG 1.



MONTERINGSINSTRUKTIONER

STEG 2.

B-2

	B05 5#(1x)	D11 M8*15(2x)
	D28 ø8(4x)	D07 M8*50(2x)

MONTERINGSINSTRUKTIONER

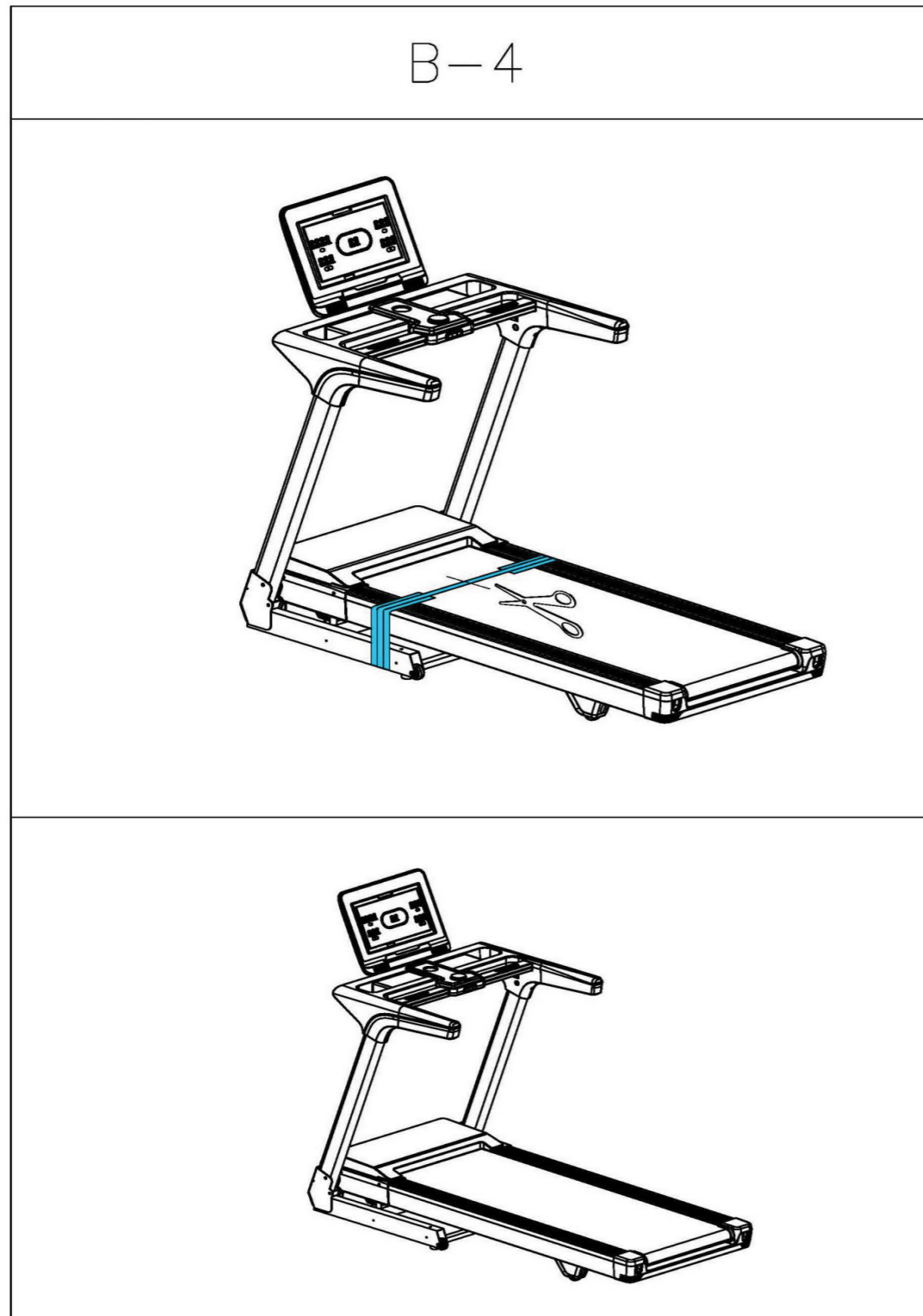
STEG 3.

B-3

	B06 6#(1x)	D12 M8*15(4X)
	D29 ø8(4X)	D32 ø8(4X)

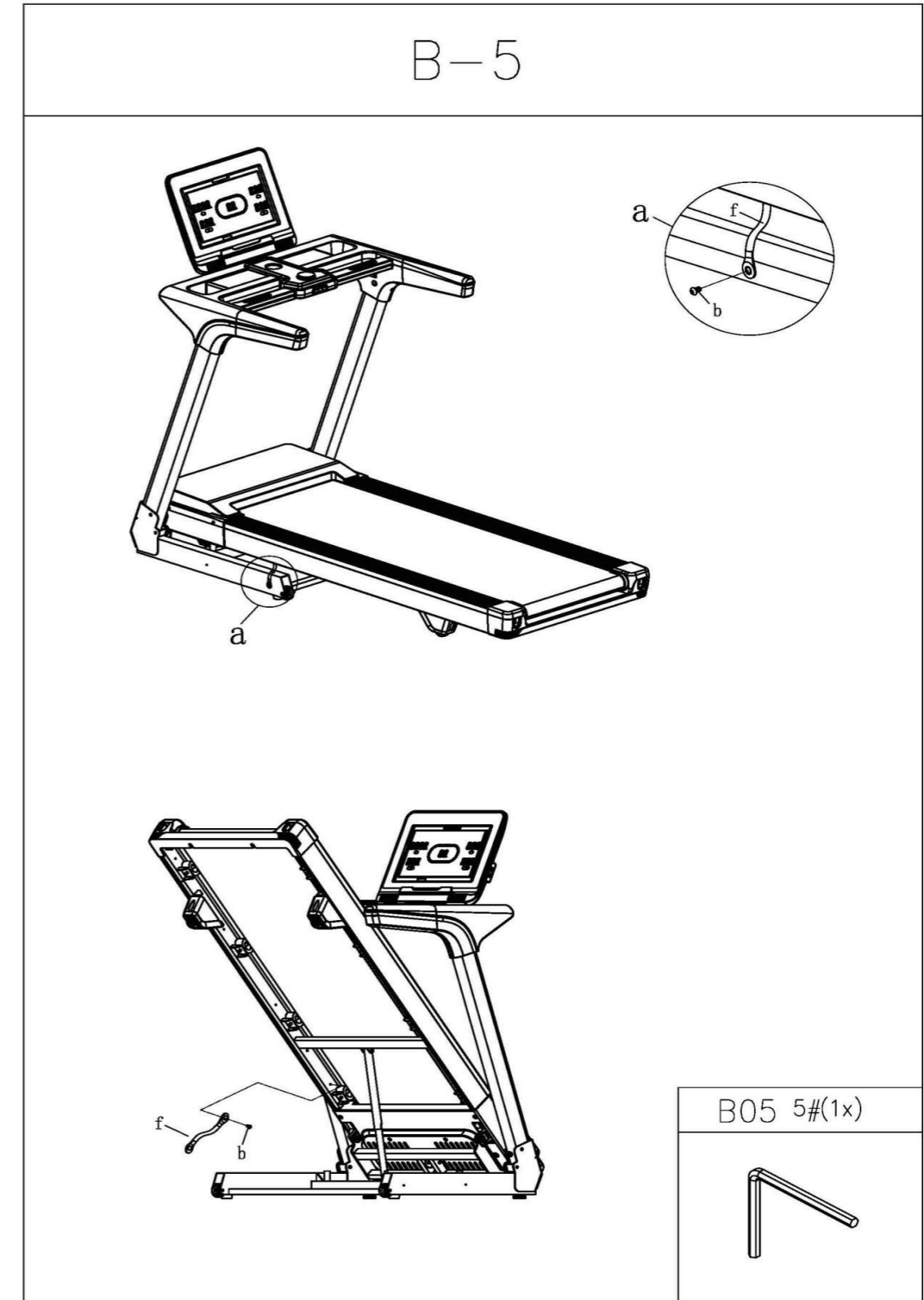
MONTERINGSINSTRUKTIONER

STEG 4.



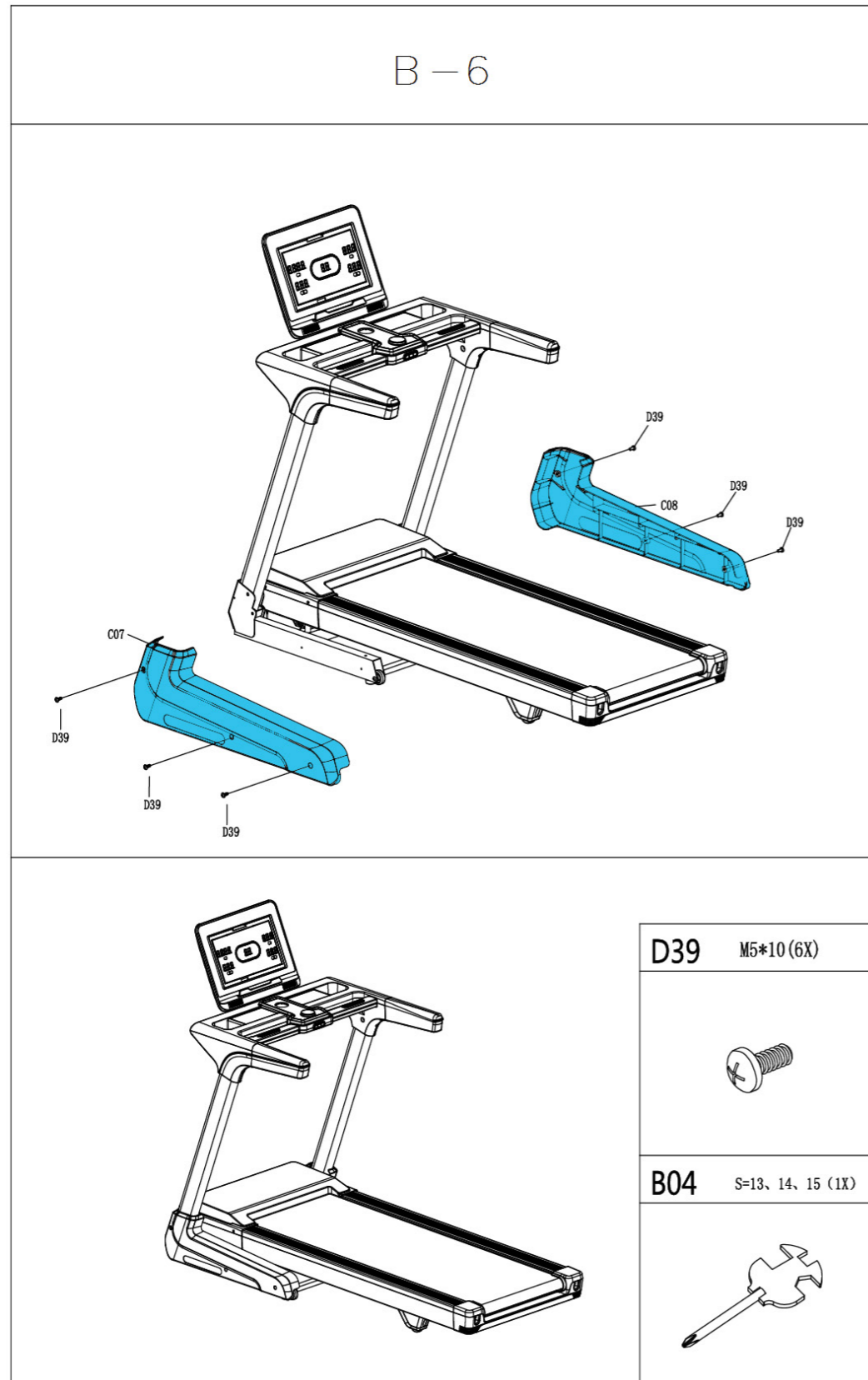
MONTERINGSINSTRUKTIONER

STEG 5.



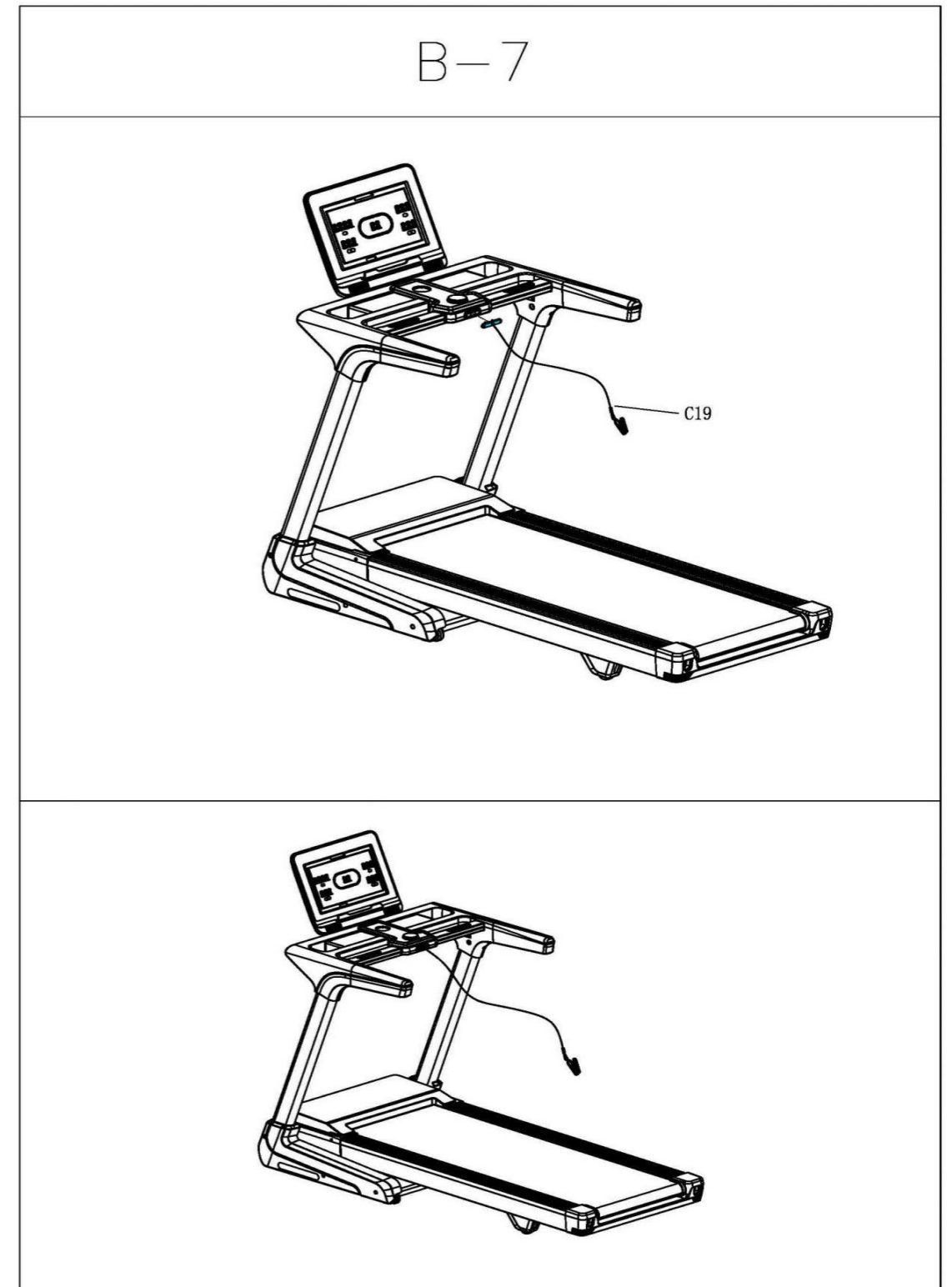
MONTERINGSINSTRUKTIONER

STEG 6.

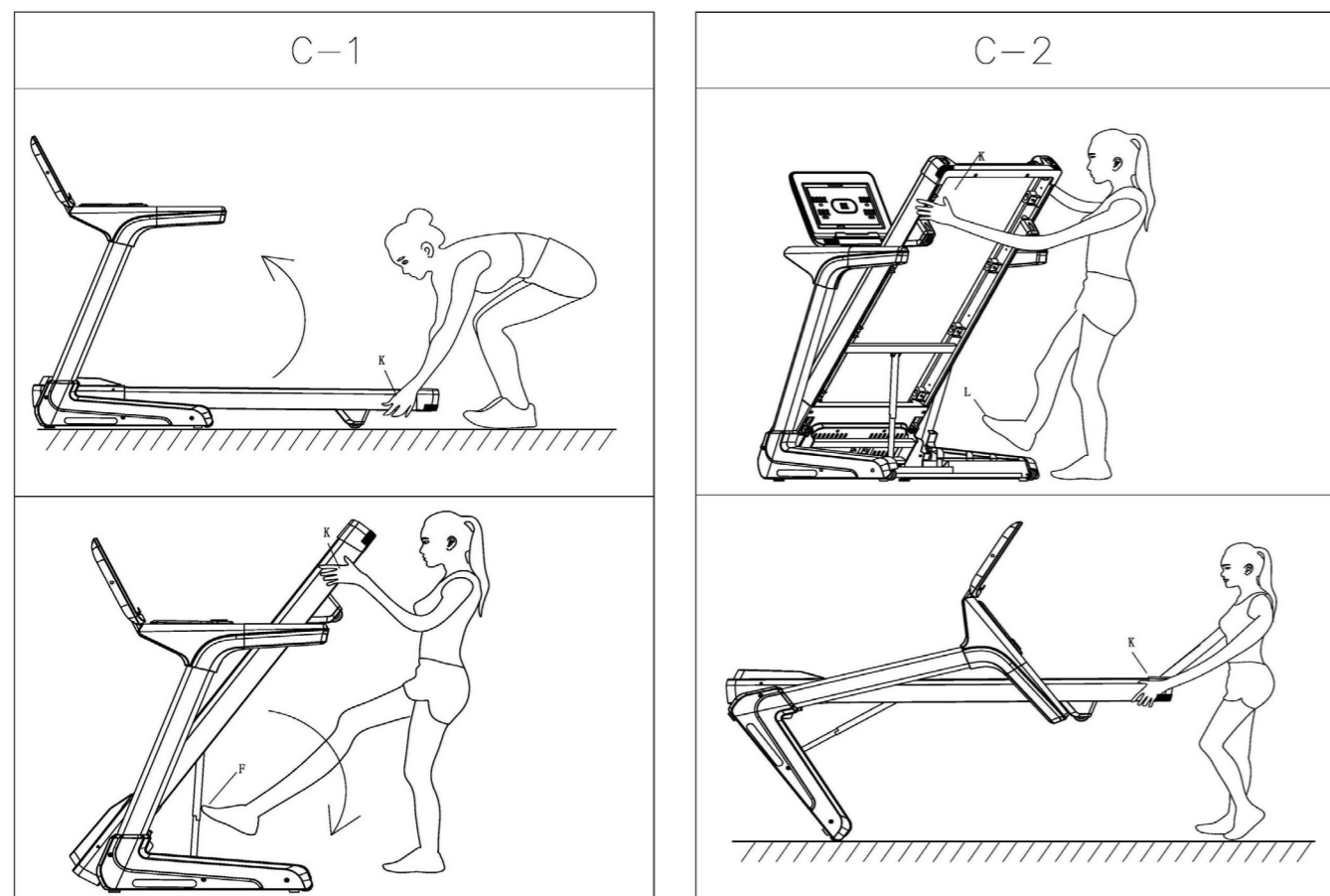


MONTERINGSINSTRUKTIONER

STEG 7.



HUR MAN VIKER & FLYTTAR



VIKTIG

Stäng av maskinen om du inte ska använda den på ett tag.

LAGRING

- Stäng av enheten genom att stänga av alla strömbrytare, ta ur säkerhetsnyckeln och dra ur 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.

VIKTIG EL-INFORMATION

	GT5.0 TREADMILL		<p>WARNING - To reduce the risk of personal injury, read and understand all the instructions before using this product.</p>
	Model No. : TM-GT5.0 Voltage : 220-240V DC Maximum Load : 130kg/287bs Manufactured for : Gymstick International Oy Address : Ratavirtijankatu 11 15170 Lahti, Finland Made in : China	Class : HC Frequency : 50/60Hz Power Input : 1500W	
	SN : 160624TMGT500001		



VARNING

Det här löpbandet kräver rätt strömkälla för att fungera ordentligt. För din och andras säkerhet, bör du bekräfta att strömkällan stämmer innan du kopplar in utrustningen. Felaktig strömkälla kan orsaka betydande skada på utrustningen och/eller användaren.

Rätt strömkälla: DC 220-240V~50/60Hz 1500W



VARNING

Den här produkten måste jordas. Felaktig koppling av utrustningen till jordledaren kan resultera i risk för elchock. Kontrollera med en certifierad elektriker om du tvivlar på om produkten är ordentligt jordad. Ändra inte kontakten som följer med produkten. Om den inte passar kontakten ska du installera rätt kontakt med hjälp av en elektriker.



VIKTIG

Utsätt aldrig maskinen för regn eller fukt. Denna maskin är inte konstruerad för användning utomhus, nära pooler eller i någon annan miljö med hög luftfuktighet.

Dra alltid ut kontakten ur vägguttaget när maskinen inte används.

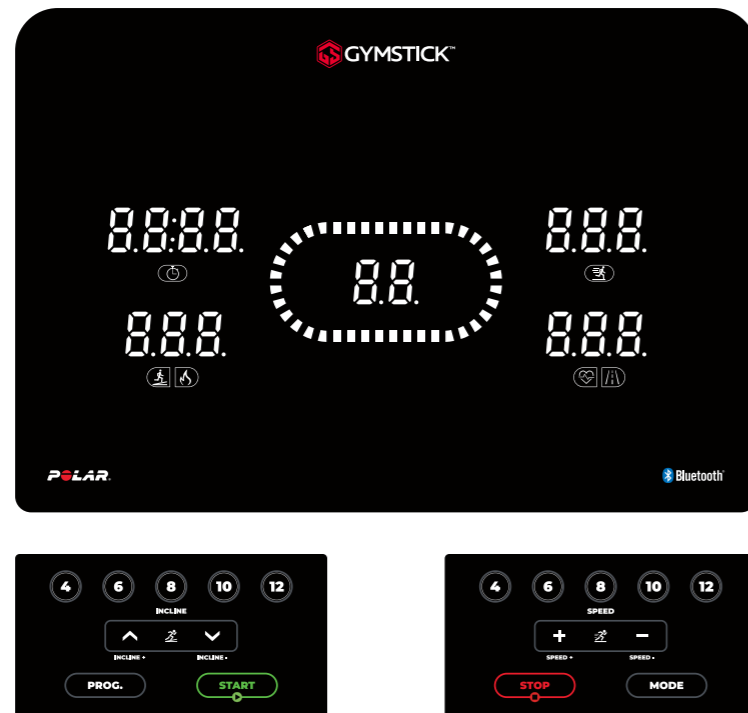
Använd aldrig ett vägguttag för jordfelsbrytare (GFCI) med detta löpband.

Dra nätsladden bort från alla rörliga delar av löpbandet inklusive höjdmekanismen och transporthjulen.

Använd aldrig löpbandet med en generator eller UPS-strömförsörjning.

Ta aldrig bort något skydd utan att först koppla bort strömmen.

INSTRUKTIONER FÖR DATORDRIFT



KNAPPFUNKTIONER

Knapp	Beskrivning
INSTANT INCLINE	Tryck på 4, 6, 8, 10, 12 för att snabbt välja lutning.
INCLINE +	Tryck på denna knapp för att öka lutningen.
INCLINE -	Tryck på denna knapp för att minska lutningen.
PROG.	Tryck på denna knapp för att välja mellan 12 program, 3 användarprogram och kroppsfett
START	Tryck på denna knapp för att starta maskinen.
INSTANT SPEED	Tryck på 4, 6, 8, 10, 12 för att snabbt välja hastighet.
SPEED +	Tryck på denna knapp för att öka hastigheten.
SPEED -	Tryck på denna knapp för att minska hastigheten.
STOP/PAUSE	Tryck på den här knappen för att pausa eller stoppa maskinen.
MODE	Tryck på den här knappen för att välja mellan träningsmål för tid, distans och kalorier.

MEDIA HUB

1. USB Koppling: Sätt i USB -kabeln för att ladda din enhet.
2. Trådlös laddning: Placera din enhet ovanpå laddningssymbolen.



INSTRUKTIONER FÖR DATORDRIFT

VRIDREGLAGE



The Switch knob has START, PAUSE and STOP functions.

- In Standby Mode, press this knob to start the treadmill.
- In running mode, press this knob to pause the machine (all the data will be kept).
- Turn the knob to increase or decrease the data.
- In Pause mode, short press to start the machine again (all the data will start counting from the data before the pause, and the the speed is 0.8km/h, incline is 0).
- Long press to stop the machine.

DATOR FUNKTIONER

- INCLINE** Visar aktuell lutning. Tryck på INCLINE+/- för att justera maskinens lutning.
- SPEED** Visar aktuell hastighet. Tryck på SPEED+/- för att justera maskinens hastighet.
- CALORIES** Visar kalorierna som har förbrukats.
- TIME** Visar tiden som lagts ner på träning.
- DISTANCE** Visar sträckan har sprungit.
- PULSE** Visar användarens puls, detta datum är bara för referens, kan inte betraktas som medicinsk användning. Håll handpulsensorn med båda händerna, konsolen visar användarens pulsvärde efter cirka 5 sekunder.
- MODE** Tryck på den här knappen för att välja mellan träningsmål för tid, distans och kalorier.
- Från standbyläge, tryck på Mode-knappen, motsvarande lampa för TIME, DISTANCE, CALORIES kommer att tändas, välj mellan TID, DISTANCE, CALORIES.
 - Tryck på SPEED+/- eller INCLINE+/- för att ställa in träningsmålvärdet.
 - Tryck på START-knappen, löpbandet körs efter 3 sekunder.
 - Tryck på SPEED+/- för att justera hastigheten.
 - Tryck på INCLINE+/- för att justera lutningen.
- PROG** Tryck på denna knapp för att välja mellan 12 program, 3 användarprog. och kroppsfett.
- a) Set med 12 inbyggda program: Från standbyläge, tryck på PROG-knappen, konsolen visar 12 program, välj mellan 12 program.
 - Tryck på SPEED+/- eller INCLINE+/- för att ställa in träningsmålvärdet.
 - Varje program kan delas in i 10 sektioner; maskinen piper 3 gånger när du startar en ny sektion.
 - Tryck på SPEED+/- eller INCLINE+/- för att ändra hastighet och lutning under varje sektion.
 - Maskinen piper 3 gånger och stannar när programmet är klart.

INSTRUKTIONER FÖR DATORDRIFT

PROG	TIME	TIME INTERVAL= setting time/16															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P01	SPEED	2	3	3	4	4	5	5	3	4	5	4	4	3	3	5	3
	INCLINE	1	1	2	2	3	3	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2
P02	SPEED	2	4	4	5	6	6	6	4	5	6	4	4	2	5	4	2
	INCLINE	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2
P03	SPEED	2	4	4	6	7	7	7	4	7	7	4	4	4	5	3	2
	INCLINE	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P04	SPEED	3	5	5	6	5	7	7	8	8	5	9	5	6	4	4	3
	INCLINE	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P05	SPEED	2	4	4	5	7	5	6	7	8	8	5	4	6	5	4	2
	INCLINE	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2
P06	SPEED	2	4	4	4	8	8	6	7	8	8	6	4	5	4	3	2
	INCLINE	3	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2
P07	SPEED	2	3	3	3	3	4	5	3	4	5	3	3	6	5	3	3
	INCLINE	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P08	SPEED	2	3	3	6	4	6	7	4	6	7	4	4	3	4	4	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	7	8	9	9	9	10	10	12	8	6	3
P09	SPEED	2	4	4	7	7	8	4	8	9	9	4	4	6	3	3	2
	INCLINE	5	5	5	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	7	4	2
P10	SPEED	2	4	5	6	4	6	8	8	6	6	5	4	4	4	3	3
	INCLINE	5	6	6	6	8	8	4	4	4	5	5	8	10	8	6	3
P11	SPEED	2	5	8	10	10	10	7	7	10	10	5	5	5	5	4	3
	INCLINE	4	5	3	2	2	2	2	2	2	4	5	6	5	5	2	0
P12	SPEED	3	4	9	9	5	8	5	9	7	5	5	7	5	7	6	3
	INCLINE	1	2	3	2	5	0	0	2	3	5	7	3	6	5	3	3

b) Uppsättning med 3 användarprogram: Från standbyläge, tryck på lägesknappen, konsolen visar 3 användarprogram, välj mellan 3 användarprogram.

- Tryck på SPEED+/- eller INCLINE+/- för att ställa in träningsmålvärdet.
- Varje program kan delas in i 10 sektioner; maskinen piper 3 gånger när du startar en ny sektion.
- Tryck på SPEED+/- eller INCLINE+/- för att ändra hastighet och lutning under varje sektion.
- Maskinen piper 3 gånger och stannar när programmet är klart.

c) Uppsättning av kroppsfetttest: Från standbyläge, tryck på Mode-knappen tills du kommer till FAT.

- Tryck på Mode-knappen för att ange information. Ställ in värde med SPEED+/- från F-1 till F-4: (F-1 = KÖN, F-2 = ÅLDER, F-3 = HÖJD, F-4 = VIKT)
- Tryck på Mode-knappen för att gå in i F-5(F—5 BODY FAT TEST), håll händerna på handpulsensorn, konsolen visar ditt kroppsfettvärde efter 3 sekunder.
- **Obs!** Kroppsfettvärdet är tänkt som en vägledning och är inte medicinsk data.

INSTRUKTIONER FÖR DATORDRIFT

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	Underweight
	FAT	=(20---25)	Normalweight
	FAT	=(26---29)	Overweight
	FAT	≥ 30	Obesity

PÅMINNELSE OM SMÖRJNING

Denna maskin har smörjpåminnelsefunktion. Efter varje total löpsträcka på 300 km måste ditt löpband underhållas med olja. Systemet kommer att påminna med ljud var 10:e sekund, och fönstret visar "OLJA". Det betyder att ditt löpband behöver smörjas in med olja. Läs bruksanvisningen (sidan 20). När du har avslutat smörjningen, håll in "STOPP"-knappen i 3 sekunder, så försvinner systemets varningsljud.

SÄKERHETSNYCKEL

Under alla lägen, om du drar bort säkerhetsnyckeln, stannar maskinen. Fönstret kommer att visa "---" med påminnande ljud. Maskinen kan inte fungera förrän säkerhetsnyckeln sätts tillbaka.

ENERGIBESPARANDE

Maskinen är med energisparfunktion. I standby-läge, i väntan på drift, om utan någon funktion, kommer strömbesparingsfunktionen att vara tillgänglig efter 10 minuter, displayen stängs. Du kan trycka på valfri knapp för att slå på displayen.

STRÖM PÅ/AV

Slå på eller av. Du kan stänga av enheten när som helst för att stoppa löpbandet. Enheten kommer inte att skadas av detta.



VIKTIG

Vi rekommenderar att du börjar använda enheten i en långsam takt och håller dig till koncepten tills du känner att du behärskar användningen av enheten.

Fäst den magnetiska änden av säkerhetsnyckel på konsolen och den andra änden på dina kläder.

Du kan säkert avsluta träningen när som helst antingen genom att trycka på STOP-knappen eller genom att dra i säkerhetssnöret från enheten, vilket stoppar löpbandet omedelbart.

INSTRUKTIONER FÖR DATORDRIFT

BLUETOOTH

Enheten är utrustad med en integrerad Bluetooth®-anslutning som gör att den kan arbeta med interaktiva Bluetooth® applikationer bl.a. KinoMap.



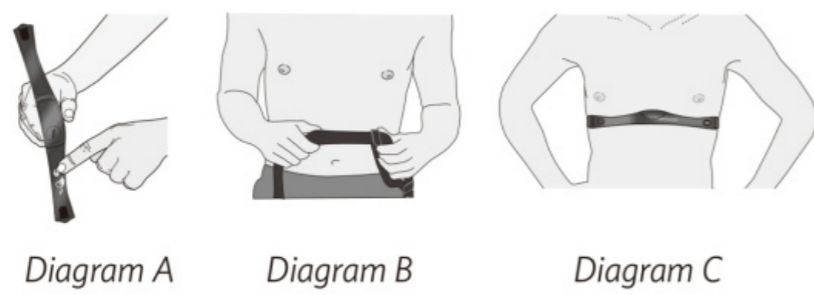
- Ladda ner Kinomap APP från AppStore (iOS) eller Google Play (Android).
- Aktivera Bluetooth från din telefon eller surfplattans inställningar.
- Kör Kinomap APP.
- Gå till menyn "More" och tryck på "Equipment management". Tryck på "+"-knappen.
- Följ instruktionerna i APPEN för att slutföra anslutningen.

PULS BRÖSTBÄLTE

Denna produkt är kompatibel med standard 5,3Khz bärbar pulsdetektor. Under ett träningspass visas pulsfunktionerna på displayen när du bär ett bröstbälte. För att få en korrekt avläsning måste bröstremmen vara i direkt kontakt med din hud. Efter att du tagit på dig bröstremmen, vänd dig mot bildskärmskonsolen i minst 15 sekunder. Detta gör att mottagaren i konsolen kan känna igen signalen från bröstremmen.

- Fukta försiktigt baksidan av remmen med kranvatten.
- Justera remmen och fäst den runt bröstet. Remmen ska kännas åtsittande, inte begränsande.
- Se till att bröstremmen är rätsidan upp, ligger horisontellt över bröstet och är centrerat mitt på bröstet.
- När dessa steg är klara är du redo att se din puls.

Notera! Om pulsen inte visas, se till att pulssändaren är påslagen och att batterierna är OK.



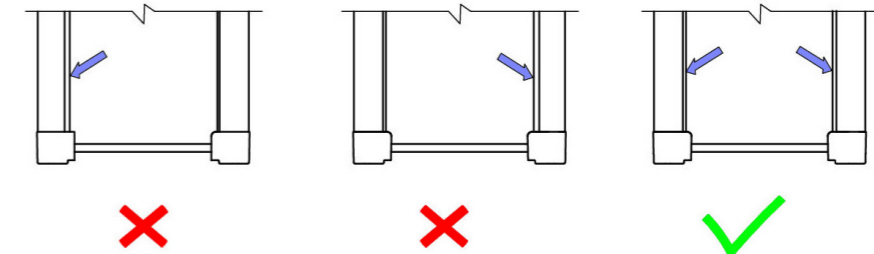
UNDERHÅLL & SKÖTSEL

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.

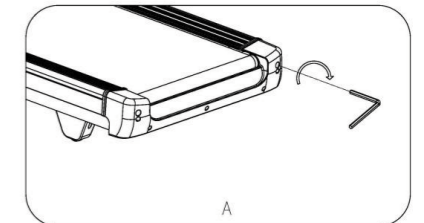
- För att bättre underhålla, löpbandet och förlänga dess liv är det rekommenderat att maskinen är avstängd minst 10 varannan timme och helt avstängd när den inte används.
- Om bandet är löst kommer användaren att glida av under bruk, samtidigt som ett alldeles för spänt band kommer att minska motorens prestation och även skapa större friktion mellan rullen och bandet. Den mest lämpliga nivån på hur stramt bandet ska vara är att dra ut det ca 50-75mm från springbrädan.

CENTRERING AV BANDET

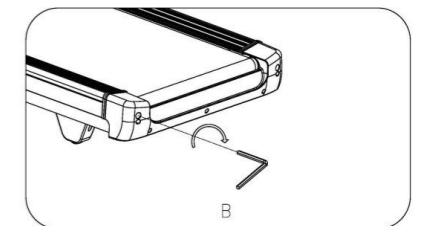
Placera löpbandet på plan mark och ställ in den på 6-8km/h för att kontrollera om bandet glider åt något håll



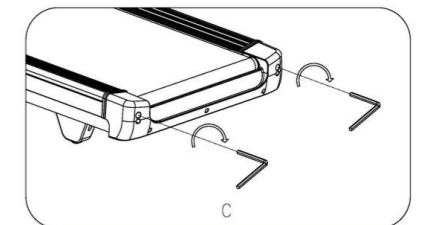
Om bandet flyttar sig till höger, skruva justeringsbulten på höger sida $\frac{1}{4}$ medurs, vrid sedan vänster justerings bult $\frac{1}{4}$ moturs. Om bandet inte flyttar på sig, upprepa tills det har centrerat sig. Se bild A.



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.

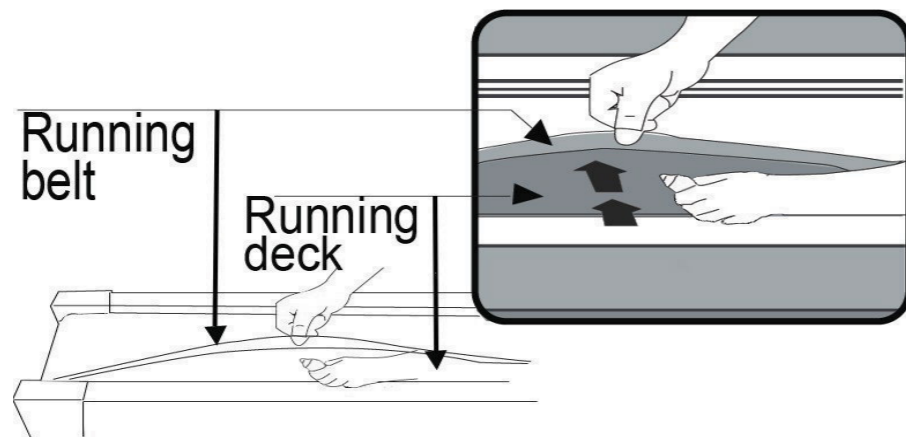


VARNING

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

HUR DU SMÖRJER

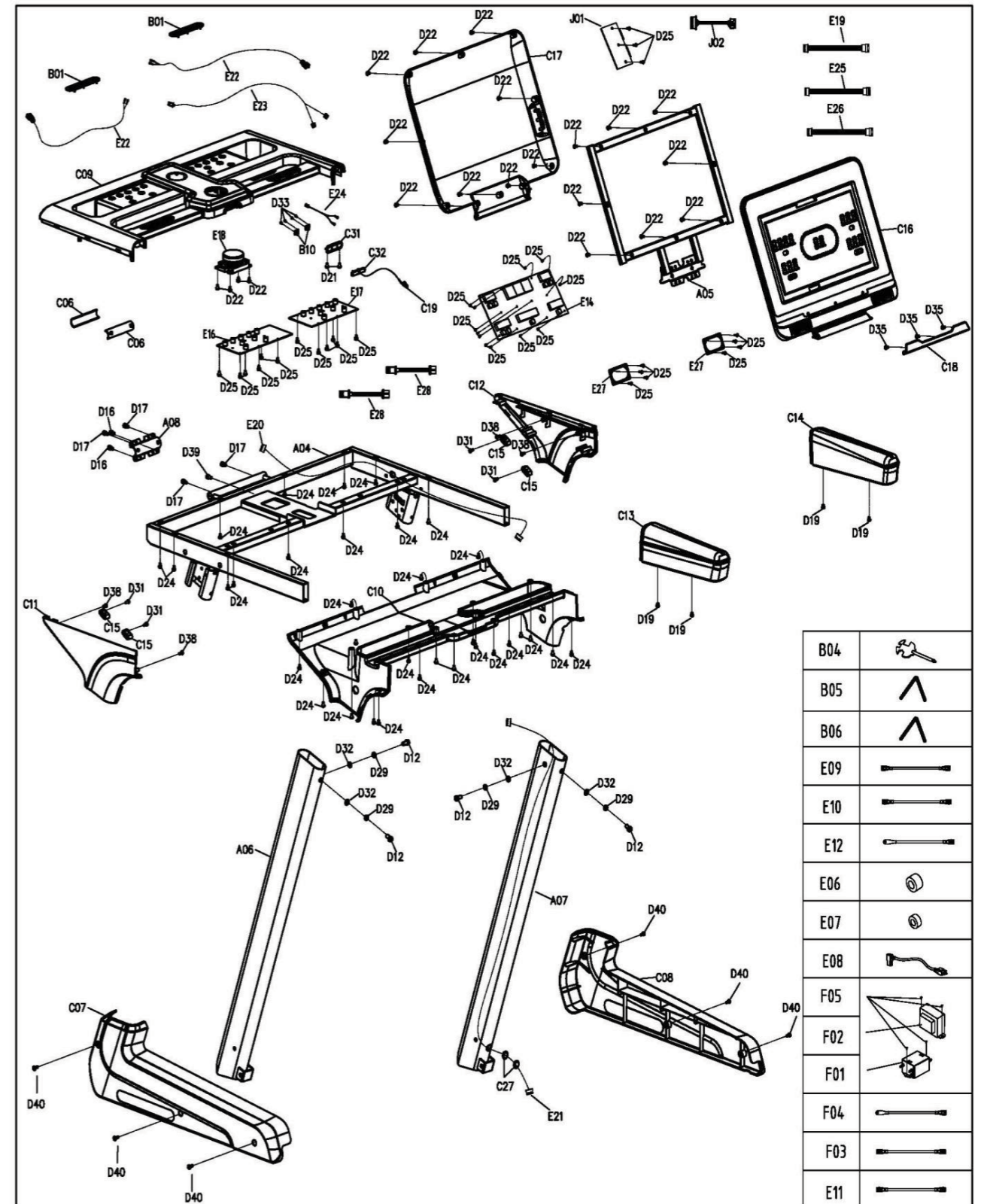
1. Lyft bandet på ena sidan och applicera smörjmedel på springbrädan. Använd en trasa för att sprida ut smörjmedlet ordentligt. Upprepa på andra sidan.
2. Delarna i rörelse bör snurra fritt och tyst. Felaktigheter av delar i rörelse kommer att påverka säkerheten hos utrustningen. Inspektera och spänn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



Följande tidtabell rekommenderas

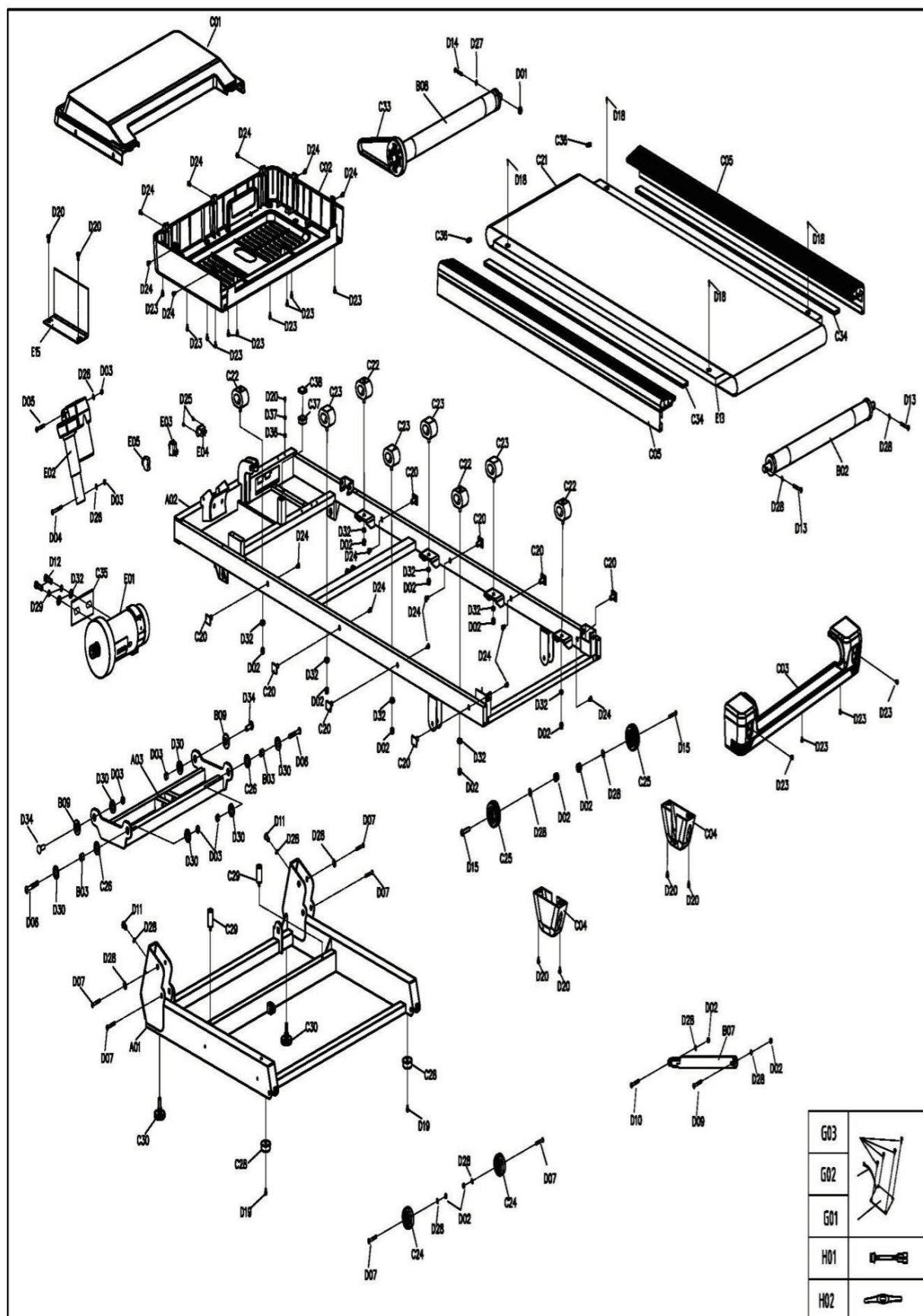
Lätt användning	mindre än 3h / vecka	varje 6 månad
Medium användning	3-5h / vecka	varje 3 månad
Tung användning	över 5h / vecka	varje 2 månad

SPRÄNGSKISS



B04	
B05	
B06	
E09	
E10	
E12	
E06	
E07	
E08	
F05	
F02	
F01	
F04	
F03	
E11	

SPRÄNGSKISS



FÖRTECKNING ÖVER DELAR

No.	Part description	Remark	Qty	No.	Part description	Remark	Qty
A01	Baseframe		1	C26	Plastic gasket		2
A02	Main frame		1	C27	Ring protective plug		2
A03	Incline bracket		1	C28	Foot pad		2
A04	Consolebasebracket		1	C29	Cylindrical cushion		2
A05	Panel connecting bracket		1	C30	Adjustable foot pad		2
A06	Left upright tube		1	C31	Safety key base		1
A07	Right upright tube		1	C32	Safety key		1
A08	Panel turning fixed bracket		1	C33	Motor belt		1
B01	Pulse steel plate		4	C34	EVA pad		2
B02	Back roller		1	C35	EVA pad		1
B03	Pipe		2	C36	Rubber cushion		2
B04	Wrench w/screw driver	S=13、14、15	1	C37	Square pipe plug		1
B05	5# Allen wrench	5mm	1	C38	EVA pad		1
B06	6# Allen wrench	6mm	1	D01	Nut	M6	1
B07	Cylinder		1	D02	Nut	M8	14
B08	Front roller		1	D03	Nut	M10	6
B09	Sleeve		2	D04	Bolt	M10*90	1
B10	Spring plate		2	D05	Bolt	M10*45	1
C01	Motortopcover		1	D06	Bolt	M10*305	2
C02	Motorbottomcover		1	D07	Bolt	M8*55	6
C03	Back end cover		1	D08	Bolt	M8*50	2
C04	Adjustable wheel cover		2	D09	Bolt	M8*45	1
C05	Side rail		2	D10	Bolt	M8*30	1
C06	Panel turning sleeve		2	D11	Bolt	M8*15	4
C07	Left upright tube cover		1	D12	Bolt	M8*15	6
C08	Right upright tube cover		1	D13	Bolt	M8*65	2
C09	Console top cover		1	D14	Bolt	M6*60	1
C10	Console bottom cover		1	D15	Bolt	M8*40	2
C11	Console left side cover		1	D16	Bolt	M6*15	2
C12	Console right side cover		1	D17	Bolt	M6*15	4
C13	Left handle bar		1	D18	Bolt	M8*25	4
C14	Right handle bar		1	D19	Bolt	M5*16	6
C15	Consolecover adapter block		1	D20	Bolt	M5*12	7
C16	Paneltop cover		1	D21	Screw	ST2.9*8	2
C17	Panel bottom cover		1	D22	Screw	ST4.2*10	18
C18	Holder		1	D23	Screw	ST4.2*12	14
C19	Safety key clip		1	D24	Screw	ST4.2*12	51
C20	Siderailtension seat		8	D25	Screw	ST2.9*8	39
C21	Running belt		1	D26	Lock washer	10	2
C22	Cushion		4	D27	Lock washer	6	1
C23	Cushion		4	D28	Lock washer	8	12
C24	Wheel		2	D29	Spring washer	8	6
C25	Adjustable wheel		2	D30	Big washer	φ10* φ26*2.0	6

FÖRTECKNING ÖVER DELAR

No.	Part description	Remark	Qty	No.	Part description	Remark	Qty
D31	Screw	ST4.2*20	4	E10	AC signal wire	350 brown	2
D32	Flat washer	8	14	E11	AC signal wire	350 blue	1
D33	Screw	ST2.0*6	4	E12	Ground wire		1
D34	Bolt	M10*3	2	E13	Running board		1
D35	Screw	ST2.9*16	3	E14	Console		1
D36	Lock washer	5	1	E15	Control board		1
D37	Spring washer	5	1	E16	Left touch button board		1
D38	Screw	ST4.2*30	4	E17	Right touch button board		1
D39	Bolt	M6*10	1	E18	Switch knob		1
D40	Bolt	M5*10	6	E19	Console top signal wire		1
E01	DC motor		1	E20	Console middle signal wire		1
E02	Incline motor		1	E21	Console bottom signal wire		1
E03	Switch on-off		1	E22	Hand pulse top signal wire		2
E04	Power socket		1	E23	Hand pulse bottom signal wire		2
E05	Overload protector		1	E24	Safety switch induction wire		1
E06	Magnetic ring		1	E25	Switch knob top signal wire		1
E07	Magnetic core		1	E26	Switch knob bottom signal wire		1
E08	Power wire		1	E27	Speaker		2
E09	AC signal wire	200 brown	2	E28	Touch button connecting signal wire		1

OPTIONAL PARTS LIST

No.	Part description	Remark	Qty	No.	Part description	Remark	Qty
F01	Filter		1	H01	Wireless pulse connecting wire		1
F02	Inductance		1	H02	POLAR wireless receiver		1
F03	AC signal wire (L 350)		1	J01	USB module		1
F04	Ground wire (L 350)		1	J02	USB connecting wire		1
F05	Screw	ST4.2*12	4				
G01	Wireless charging adapter board		1				
G02	Wireless charging adapter board wire		1				
G03	Screw		4				

FELSÖKNING

PROBLEM	MÖJLIG ORSAK	FÖRESLAGET ÅTGÄRD
Löpbandet startar inte	Den är inte inkopplad.	Sätt in kontakten i uttaget.
	Säkerhetsnyckeln sitter inte i.	Sätt in säkerhetsnyckeln.
Bandet är inte centrerat	Bandet är inte helt spänt på antingen höger eller vänster sida om brädan.	Spänn åt justeringskruvarna på höger och vänster sida om den bakre rullen.
Datorn fungerar inte	Kablarna från datorn och det nedre kretskortet är inte kopplade ordentligt.	Kontrollera kopplingarna mellan datorn och kretskortet.
	Transformatorn är skadad.	Om transformatorn är skadad ska du kontakta kundtjänst.
E01: meddelandefel	Kablar från datorn och det nedre kretskortet är inte ordentligt kopplade.	Kontrollera kopplingarna mellan datorn och kretskortet. Om kablarna har blivit skadade behöver du ersätta dem. Om problemet inte åtgärdas kan du behöva ersätta kretskortet.
E02: Jordfelskydd	Inkommande volt är längre än 50% av det nödvändiga volttalet.	Kontrollera att inkommande ström är av rätt voltal. Kontrollera kretskortet, om det är skadat ska du byta ut det. Kontrollera motorn, om den är skadad ska du byta ut den.
E03: Ingen hastighetssensorsignal	Hastighetssensorsignal kan inte tas emot av styrkortet.	Kontrollera om hastighetssensorporten är väl ansluten, om anslutningen är lös, vänligen anslut. Kontrollera om hastighetssensorn är skadad, byt ut vid behov. Kontrollera styrkortet, byt ut det om det är skadat.
E05: Strömöverbelastningskydd (Självsyddande system)	Inkommande ström är för låg eller för hög. Kretskortet är skadat.	Starta om löpbandet. Kontrollera inkommande voltal för att se att det är korrekt.
	En del i rörelse på löpbandet sitter fast, därför kan inte motorn rotera ordentligt.	Inspektera delar i rörelse på löpbandet för att försäkra att de fungerar ordentligt. Kontrollera motorn, lyssna efter konstiga ljud och kontrollera om du känner att det luktar bränt. Byt ut motorn om nödvändigt. Kontrollera kretskortet, ersätt om den är skadad. Smörj löpbandet.
E07/E08: Fel på kretskortet	Kretskortet är inte inkopplat.	Kontrollera de övre sladdarna och sladdarna i mitten för att se om kretskortet är inkopplat. Om sladden har skadats behöver du byta ut den. Om problemet inte åtgärdas kan du behöva byta ut kretskortet.

UPPVARMNINGSÖVNINGAR

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.



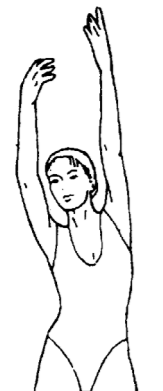
HUVUDRULLNINGAR

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. Rotera 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.

UPPVARMNINGSÖVNINGAR



QUADRICEPS STRETCH

Med en hand mot en vägg för balansens skull, ta tag i din högra fot och dra upp den. Tryck din häl 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 1 (ett) 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 bruksanvisning
- 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.

