



MASTER T90

Artikelnr:6-60390

Användarmanual



1 Viktig information

Hälsa

VIKTIGT! Läs den här användarmanualen och följ instruktionerna noga innan du använder produkten.

- Kontakta en expert för att ta reda på vilken träningsnivå som är mest lämplig för dig.
- Om du blir yr, illamående eller upplever annat fysiskt obehag under träningen bör du sluta träna direkt och kontakta läkare.
- Övervaka din puls under träningen och sluta omedelbart om värdena är oregelbundna.
- Vi råder dig att genomföra uppvärmningsövningar och övningar för att varva ned under fem till tio minuter före och efter du använder produkten. På så vis kan pulsen ökas och sänkas gradvis samtidigt som du minskar risken för träningsvärk.

Säkerhet

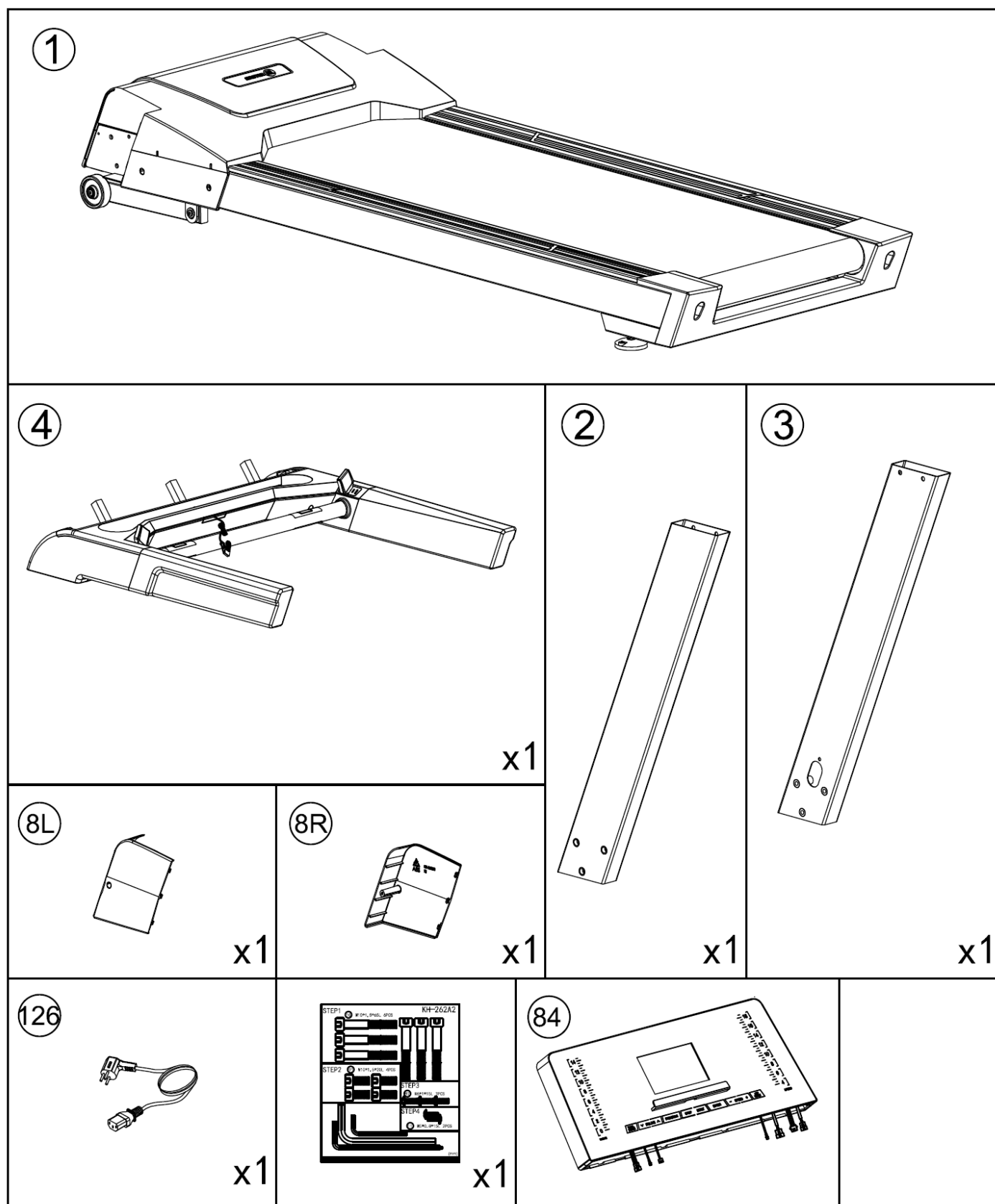
- Använd endast produkten enligt beskrivningen i den här användarmanualen.
- Kontrollera att produkten fungerar som den ska innan du använder den. Sluta omedelbart träna vid fel eller defekter på utrustningen och kontakta återförsäljaren.
- Använd inte produkten om det är fel på den.
- Produkten måste placeras på en plan yta.
- Produkten får endast användas av en person i taget.
- Produkten får användas av personer som väger upp till 180 kg.
- Se alltid till att det finns minst en meter fritt utrymme i alla riktningar runt produkten när du tränar.
- Stick inte in föremål i någon öppning på produkten.
- Se till att barn och husdjur inte kommer åt produkten.
- Handikappade personer bör ha tillstånd av en medicinsk expert och följa expertens anvisningar vid träning med produkten.
- Placera aldrig händer eller fötter under produkten.
- Börja ditt träningsschema långsamt och bygg upp det stegvis.
- Bär alltid lämpliga kläder under träningen. Ha inte på dig något som är för löst och kan fastna mellan utrustningens rörliga delar.
- Använd alltid korrekt lyftteknik när utrustningen flyttas för att undvika ryggskador.
- Kontrollera regelbundet skruvar och muttrar och dra åt dem om de sitter löst.
- Ägaren till produkten är skyldig att se till att samtliga användare känner till varningarna och instruktionerna i den här användarmanualen.
- Den här produkten är avsedd att användas i en ren och torr miljö. Förvaring i kalla och/eller fuktiga utrymmen kan leda till problem med produkten.



VARNING

Låt en legitimerad läkare kontrollera din fysiska status innan du börjar träna. Detta är särskilt viktigt för personer över 35 års ålder eller personer som har hälsoproblem. Läs igenom alla instruktioner innan du använder utrustningen. Master Fitness är inte ansvariga för personskador eller materiella skador på egendom som orsakas av användning av den här utrustningen.

Förpackningens innehåll



2 Inledning

Viktiga delar



Specifikationer

Dator

29 program totalt
1 manuellt program
20 förinställda program
4 användarprogram
2 pulsstyrda program
1 målpulsstyrda program
1 program med konstant WATT

Test av kroppsfett
Bluetooth
Kompatibel med träningsappar

Träning med appar

Den här enheten kan användas med iRunning+ (*iOS & Android*) och Fit Hi Way (*iOS & Android*)
(För användning av appar se användarmanualerna för iRunning+ eller Fit Hi Way)



Tekniska specifikationer

Växelströmsmotor på 3,0 HK
0,5–24 km/h
0–15 % Lutning
9-tums datorskärm

Extra

Belysning för sidoskenorna
Snabbväxlingsspak för lutning
och hastighet
Pekskärm med indikatorer för hastighet och lutning

3 Kondition

Vad är kondition



Vad är kondition? Rent allmänt kan träningspasset beskrivas som en konditionsövning som får hjärtat att pumpa mer syre till musklerna via blodet från lungorna. Ju hårdare träningspasset är, desto mer bränsle (syre) behöver musklerna för att uppnå den nödvändiga syrehalten. Hjärtat måste pumpa hårdare för att få ut det syresatta blodet till musklerna. Om du har bra kondition pumpar hjärtat mer blod med varje hjärtslag. Hjärtat behöver inte slå lika ofta för att transportera det nödvändiga syret till musklerna. Vilopulsen och träningspulsen kommer att sjunka.

Träning efter puls



Det är viktigt att kontrollera pulsen medan du tränar. Pulsen är avgörande för resultatet av träningen. Vilken träningspuls som passar bäst för dig beror för det första på din ålder. Åldern kan användas för att fastställa din maximala puls. Den mest effektiva pulsen beror på vilket mål du har med träningen. Om målet med träningen är att gå ned i vikt blir träningen mest effektiv vid 60 % av din maximala puls. Om målet med träningen är att få bättre kondition, bör du träna med 85 % av din maximala puls.

Kroppen lagrar energi i två former: kolhydrater och fett. När vi tränar använder vi en kombination av dessa båda energikällor. Om träningen är intensiv kommer kroppen främst att välja den energikälla som förbränns snabbast: kolhydrater. Eftersom det finns ett begränsat förråd av kolhydrater kan du inte fortsätta förbränna dessa under någon längre period. När du tränar med låg intensitet kommer kroppen främst att välja en mer långvarig energikälla: fett. Eftersom fett finns lagrat i stora mängder i kroppen kan du fortsätta med den här träningen under längre tid.

Fastställa träningsmål



Här nedan finns ett schema du kan använda för att räkna ut den bästa pulsen för din träning. I det här schemat har varje ålderskategori ett intervall där pulsen bör ligga under träningen. Mittenkolumnen innehåller de värden du bör försöka hålla om du vill gå ned i vikt. Om du vill förbättra din uthållighet bör du försöka hålla värdena i den högra kolumnen.

Varje person har sitt eget sätt som passar bäst för att komma igång med träningen. Om du inte har tränat på ett tag eller är överviktig, bör du börja ditt träningsschema långsamt och öka aktivitetsnivån stegvis.

Ålder	Gå ned i vikt (slag per minut) 60%	Förbättra konditionen (slag per minut) 85%
20–24	120–118	170–167
25–29	117–115	166–163
30–34	114–112	162–158
35–39	111–109	157–154
40–44	108–106	153–150
45–49	105–103	149–145
50–54	102–100	144–141
55–59	99–97	140–137
60 och äldre	96–94	136–133

I det sista kapitlet i den här användarmanualen hittar du flera olika träningsscheman (kapitel 5. Allmän information). Du kan använda dessa scheman för att uppnå dina träningsmål. Schemana är uppdelade i två faser. Den första fasen kan användas för nybörjare eller personer som börjar träna efter en lång period av inaktivitet. Under den här fasen byggs intensiteten i träningen upp stegvis. Efter sex veckor börjar den andra fasen. Då kan du välja ett träningsschema för att gå ned i vikt eller för att förbättra din uthållighet.

Värma upp och varva ned

Ett bra träningsschema börjar med en bra uppvärmning och avslutas med att musklerna får varva ned. Detta förhindrar muskelsmärter och skador. Här nedan hittar du några lämpliga övningar.



Huvudrullning

Luta huvudet åt höger. Håll huvudet i detta läge i en sekund så att du känner att det drar lite i musklerna på vänster sida av nacken. Gör likadant för andra sidan, framsidan och baksidan. Upprepa två eller tre gånger.



Tåböjningar

Böj dig långsamt framåt med ryggen och armen avslappnade. Böj dig så långt du kan och stanna kvar i den ställningen i tio sekunder. Upprepa detta två eller tre gånger.



Sidoböjningar

Sträck upp båda armarna i luften och försök nå så högt som möjligt med din högra arm. Luta dig lite åt vänster så att musklerna i högra sidan av överkroppen sträcks ut. Stanna kvar i den här ställningen i en sekund. Slappna av och gör samma rörelse på andra sidan av kroppen. Upprepa detta tre eller fyra gånger.



Knäböjningar

Placera fötterna med axelbredd från varandra och sträck ut händerna. Sänk kroppen maximalt 10 cm genom att böja på knäna. Res dig upp igen och upprepa flera gånger.



Sträckningar av ryggslutet

Börja på alla fyra. Sträck ut armarna framför dig och sänk ansiktet nedåt till en ställning nära golvet. Luta dig försiktigt bakåt. Vila med lårmusklerna precis ovanför hälarna. Luta dig bakåt och känn hur ryggslutet försiktigt sträcks ut.



Sträcka ut knäsenan

Sätt dig på golvet med höger ben utsträckt framför dig. Placera fotsulan på vänster fot mot insidan av höger överben. Böj dig framåt i högra fotens riktning och stanna i den ställningen i tio sekunder. Slappna av och gör sedan likadant med det andra benet. Upprepa två eller tre gånger.

3 Kondition

Inledande träningsschema

Träningsschema vecka 1 och 2

Träna med 60 % av din maximala puls maximalt 3 gånger i veckan.



Träningsschema vecka 2 och 3

Träna med 60 % av din maximala puls maximalt 4 gånger i veckan.



Träningsschema vecka 5 och 6

Träna med 60 % av din maximala puls maximalt 5 gånger i veckan.



När du har genomfört det inledande träningsschemat i sex veckor, kan du välja det uppföljande träningsschema som passar bäst för dina behov. Du kan välja ett schema som maximerar din viktninskning, eller ett som förbättrar din uthållighet. Båda dessa träningsscheman finns på nästa sida.

Träningsschema som förbättrar uthålligheten

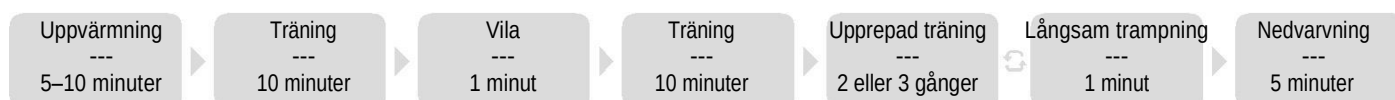
Träningsschema vecka 7 och 8

Träna med 85 % av din maximala puls maximalt 6 gånger i veckan.



Träningsschema för vecka 9 och vidare

Träna med 85 % av din maximala puls maximalt 6 gånger i veckan.



Träningsschema för att gå ned i vikt

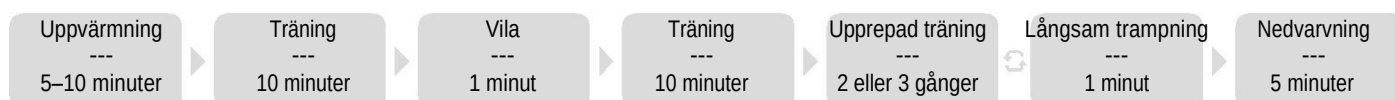
Träningsschema vecka 7 och 8

Träna med 60 % av din maximala puls maximalt 6 gånger i veckan.



Träningsschema för vecka 9 och vidare

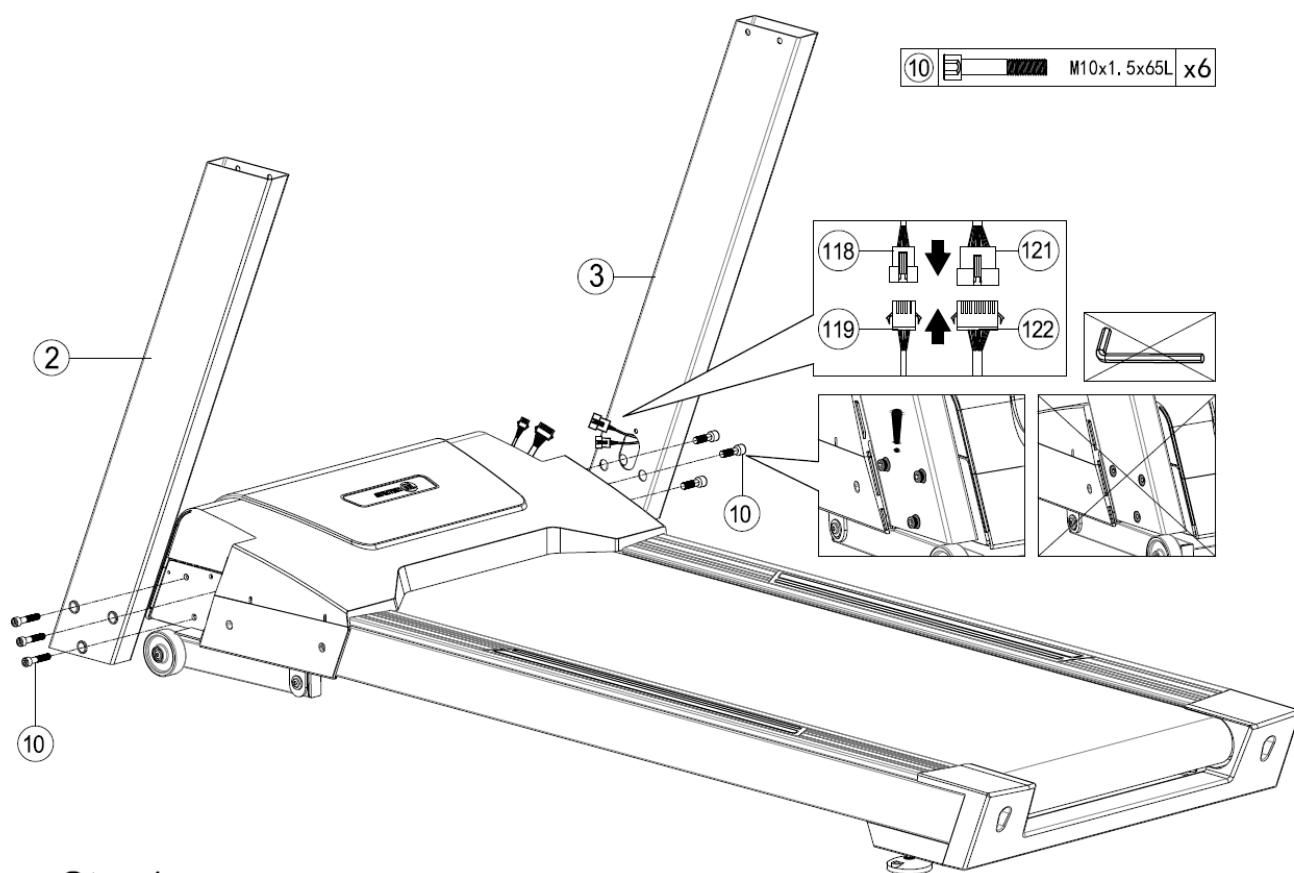
Träna med 60 % av din maximala puls maximalt 6 gånger i veckan.



4 Montering

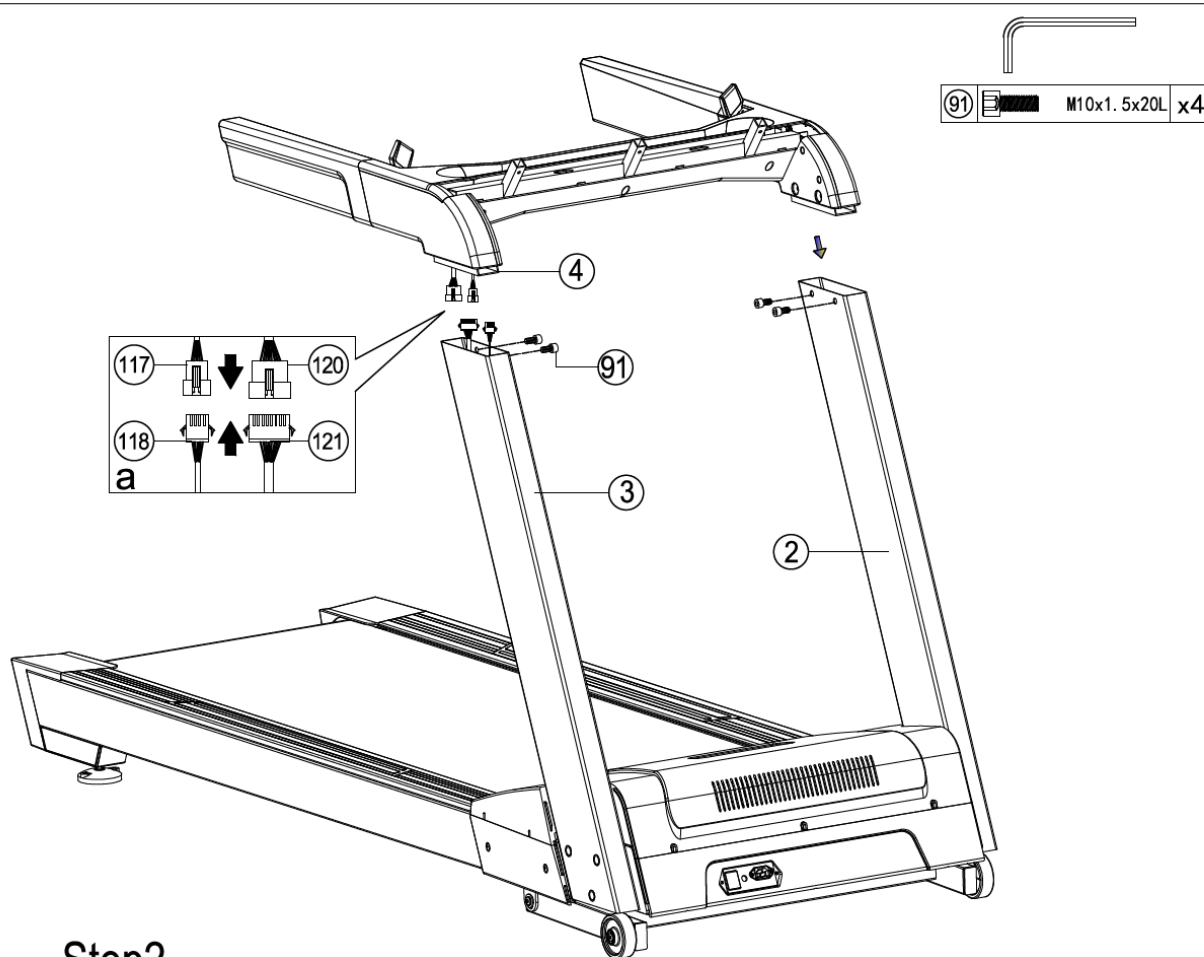
1. Montering av sidostolparna

Innan den högra stolpen (3) monteras måste du ansluta elkablarna. Anslut kabel (119) till kabel (118) och kabel (122) till kabel (121). Montera sedan båda stolparna (3) och (2) i huvudramen genom att dra åt insexskruvarna (10) enligt nedan. Det underlättar nästa monteringssteg om du inte drar åt dessa skruvar helt.



2. Montera datorn

Vi rekommenderar att det här monteringssteget genomförs med två personer. Detta är av säkerhetsskäl och för att undvika skador på produkten. Anslut först elkablarna: Kabel (118) till (117) och kabel (121) till kabel (120) enligt bild a nedan. Nu kan du placera ramens överdel (4) på sidostolparna. Kontrollera att elkabeln inte fastnar mellan övre ram och den högra stolpen. När övre ramen är på plats kan du montera det med fästsruvarna (91). Dessa skruvar kan dras åt ordentligt. Dra till slut åt alla skruvarna (10) från föregående steg ordentligt.

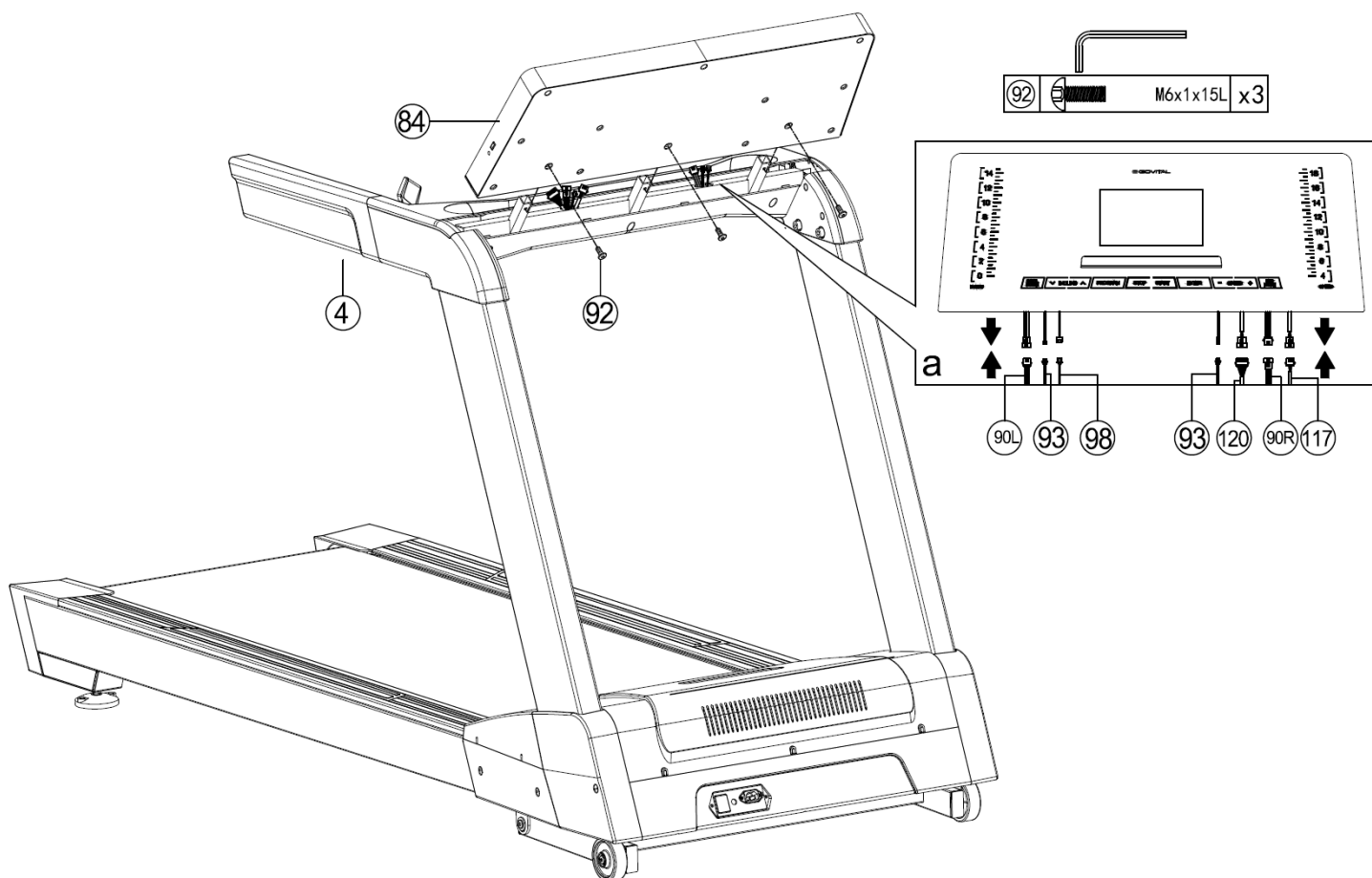


Step2

4 Montering

3. Montera datorn på övre ramen

Anslut alla kablarna till datorn (84): nedre kabel för vänster/höger reglage (90L/90R), handtagets pulskabel (93), nödstoppkabeln (98), kabel för övre LED-remsa (117) och övre datorkabel (120)

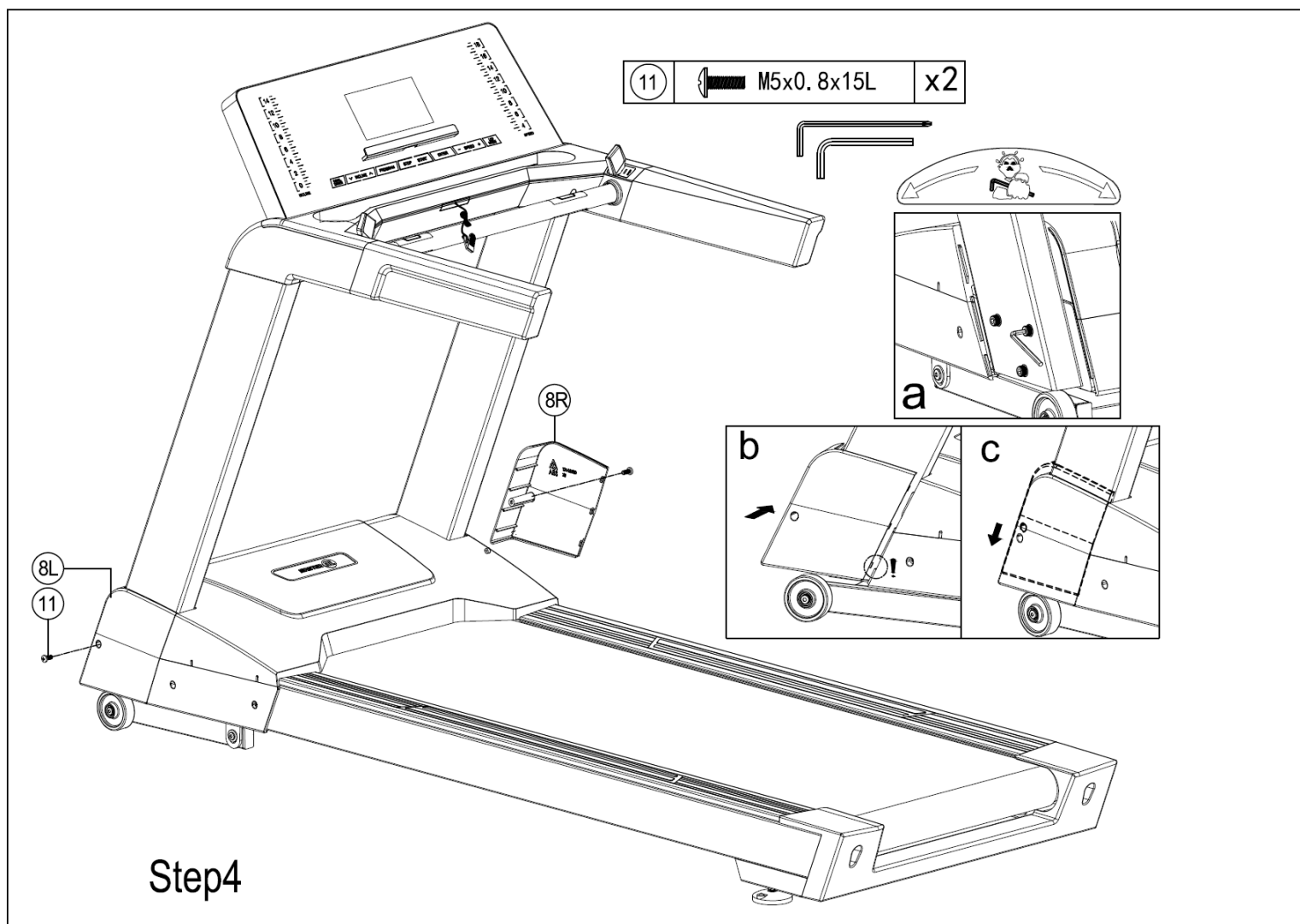


Step3

4 Montering

4. Montera sideskydden

Under det här sista steget av T90-monteringen fästs sideskydd (8L&8R) i löpbandet. Fäst först skruven enligt bild a och placera sedan skydden mot undre delen av datorstolpen enligt bild b. För sedan skyddet nedåt enligt bild c. Fäst slutligen skyddet på plats genom att dra åt fästskruven (11).



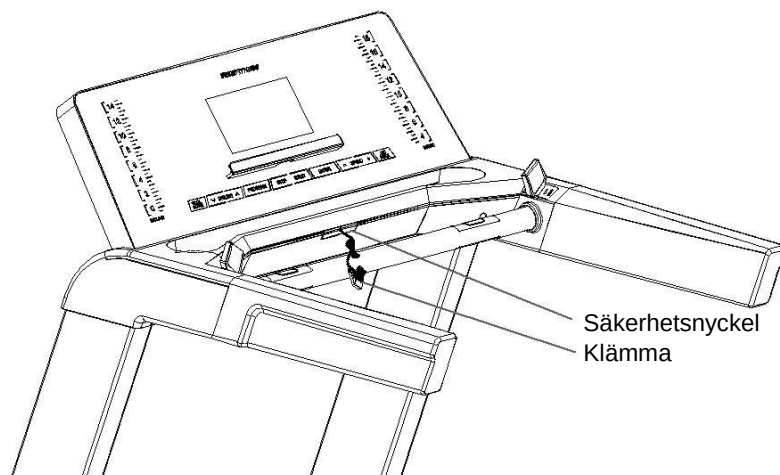
Strömförsörjning

Innan du börjar träna måste du starta löpbandet. Kontrollera att elkabeln är ansluten och att strömbrytaren är i läget "I". Strömbrytaren sitter på baksidan av motorkåpan.

För din egen säkerhet är det viktigt att elkabeln är ansluten till ett jordat uttag!

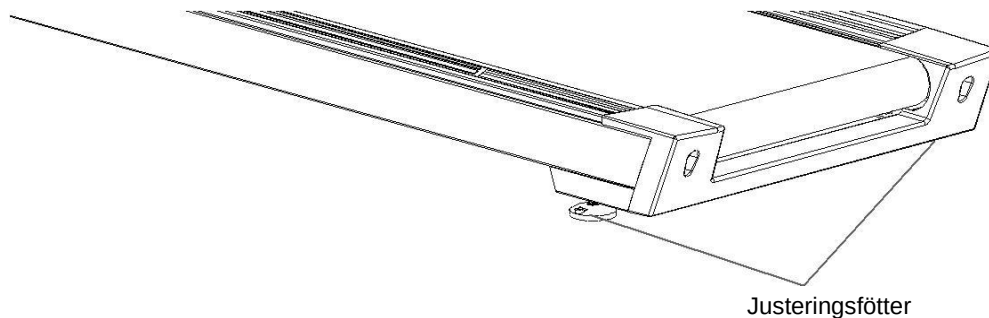
Säkerhetsnyckel

Säkerhetsnyckeln måste vara ansluten till hållaren på panelen. Utan den här säkerhetsnyckeln går det inte att starta löpbandet. Om säkerhetsnyckeln tas bort medan du tränar, stängs löpbandet omedelbart av. Av säkerhetsskäl bör du alltid använda säkerhetsnyckeln när du tränar. Säkerhetsnyckeln går att fästa i kläderna.



Göra löpbandet plant

Du kan göra löpbandet plant genom att vrida på de två justeringsfötterna på framsidan av löpbandet.



5 Användning

Använda datorn

Kontrollpanelen

Du kan använda pekpanelen för att navigera i menyerna och ställa in olika övningar. Kontrollpanelen på T90 börjar lysa när löpbandet startas. Kontrollpanelens lampor visar också den aktuella hastigheten och lutningen.

SNABBKNAPPAR FÖR LUTNING

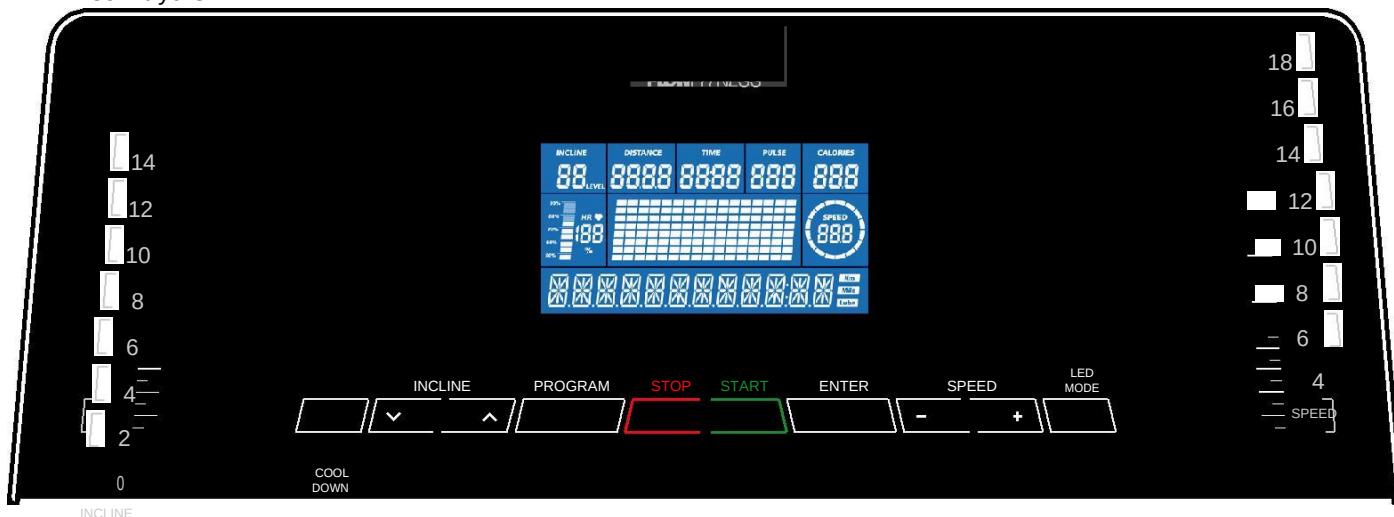
Genom att trycka på någon av dessa knappar går datorn direkt till den lutning som anges genom den knapp som trycks in.

VISNING AV HASTIGHET OCH LUTNING

Bredvid snabbknapparna finns staplar som visar hastigheten och lutningen. Här kan du direkt se aktuell hastighet och lutning.

SNABBKNAPPAR FÖR HASTIGHET

Om du trycker på någon av dessa knappar går datorn direkt till den hastighet som anges på den intryckta knappen.



COOL DOWN

Tryck på den här knappen för att aktivera nedvarvningsprogrammet.

INCLINE

Använd de här knapparna för att öka eller minska lutningen

PROGRAM

Tryck på den här knappen för att välja program

START

Starta eller återuppta ett träningspass.

ENTER

Tryck för att bekräfta träningsvärde, ett menyobjekt eller starta ett program.

SPEED

Använd de här knapparna för att öka eller minska hastigheten.

LED

Använd den här knappen i huvudmenyn för att gå till för inställning av sidoskenornas LED-lampor.

STOP

Stoppa eller pausa ett träningspass

Snabbjustering

Med snabbjustering på båda sidor av datorn kan du enkelt ändra hastighet och lutningsnivå. Med den vänstra spaken kan du ställa in lutningsnivån, och med den högra kan du ställa in hastigheten. Dra justeringsspaken mot dig för att öka lutningen och tryck den från dig för att minska den. Om du håller in spaken några sekunder kan du snabbt minska eller öka värdena.

Värden som visas

Lutning	Aktuell lutning.
Avstånd	Avverkat eller kvarvarande avstånd.
Tid	Avverkad eller kvarvarande tid.
Puls	Din puls i slag per minut (BPM) uppmätt med handpulsgivarna eller ett bröstbälte (tillval).
Kalorier	En uppskattning av antalet kalorier du har förbränt.
HR%	Din målpuls och procent av din beräknade maxpuls. Den här skärmen visas endast under pulsstyrda program.
Hastighet	Aktuell hastighet i km/h.

Första användning

Ställ in strömbrytaren på baksidan av löpbandets motorkåpa på "I". Placera sedan säkerhetsnyckeln i öppningen på framsidan av datorn och fäst klämman i den andra änden i dina kläder.

När datorn startar visas den aktuella programversionen tillsammans med totalt avstånd och träningstid. Nu kan du ställa in din användarprofil genom att ange personlig information: kön, ålder, längd och vikt. Dessa inställningar används för att beräkna den maxpuls som krävs för pulsstyrda program och testet av kroppsfett.

1. Ange först ditt kön genom att trycka på knapparna för lutning eller hastighet. Bekräfta genom att trycka på returknappen.
 2. Ange din ålder genom att trycka på knapparna för lutning eller hastighet. Bekräfta genom att trycka på returknappen.
 3. Ange din längd genom att trycka på knapparna för lutning eller hastighet. Bekräfta genom att trycka på returknappen.
 4. Ange din vikt genom att trycka på knapparna för lutning eller hastighet. Bekräfta genom att trycka på returknappen.
- Nu kan du börja med ditt träningspass.

Viloläge

Efter fem minuters inaktivitet övergår datorn automatiskt till viloläge. Tryck på eller dra i säkerhetsnyckeln för att väcka datorn ur viloläget.

Pausa eller stoppa ett träningspass

Du kan pausa ett pågående träningspass genom att trycka på STOP-knappen på kontrollpanelen. Om du vill fortsätta med träningspasset trycker du på START-knappen, om du vill avsluta träningspasset trycker du på STOP-knappen igen.

Cool Down

Om du trycker på COOL DOWN-knappen under ett träningspass startar du nedvarvningsprogrammet direkt. Bandets hastighet minskar långsamt till stillastående inom 2 till 3 minuter.

Belysning för sidoskenorna

Master T90 har lampor på båda sidor av däck. Du kan ställa in dessa lampor på olika lägen och färger. Ställ in belysningen för sidoskenorna genom att trycka på LED-knappen på huvudmenyn, eller genom att navigera till det här alternativet med knapparna för lutning eller hastighet. Belysningen för sidoskenorna kan ställas in i tre olika lägen eller stängas av helt.

Löpläge	Lamporna ändrar färg efter den valda hastigheten. 0–6 km/h – gult, 6,1-12 km/h – grönt, >12 km/h – rött.
Neutralt läge	Lamporna lyser med en neutral vit färg.
Flerfärgsläge	Välj den färg du vill använda: rött, blått, grönt, orange, rosa eller lila.
OFF	Belysningen för sidoskenorna är helt släckt.

Under ett träningspass kan du växla mellan de olika belysningslägena genom att trycka på LED-knappen.

5 Användning

MANUELLT

Med det manuella programmet kan du ställa in önskad hastighet och lutning under hela träningspasset. Välj programmet MANUAL genom att trycka på knapparna för lutning eller hastighet. Tryck på returknappen för att bekräfta det valda programmet.

Du kan ställa in tid, avstånd eller kalorier som målvärden. Du kan även starta direkt genom att trycka på START-knappen.

1. Välj mellan tid, hastighet eller kalorier som målvärde genom att trycka på knapparna för lutning eller hastighet. Bekräfta genom att trycka på returknappen.
2. Ställ in det valda målvärdet genom att trycka på knapparna för lutning eller hastighet. Bekräfta genom att trycka på returknappen.
3. Tryck på START för att påbörja träningspasset.

Träningspasset börjar med lägsta lutning och hastighet. Under träningspasset kan hastigheten och lutningen ändras med knapparna för lutning eller hastighet eller med snabbväxlingsspakarna i handtagen. Träningspasset är färdigt när det inställda målvärdet har uppnåtts. Datorn övergår nu automatiskt till nedvarvningsprogrammet. Tryck på STOP om du vill avbryta nedvarvningsprogrammet.

PROGRAM

Det finns 20 förinställda program. Hastigheten och lutningen kommer att justeras automatiskt i enlighet med det valda programmet. På nästa sida finns en översikt över hastighets- och lutningsprofilerna för alla de 20 förinställda programmen. Välj PROGRAM på huvudmenyn genom att trycka på knapparna för lutning eller hastighet. Bekräfta genom att trycka på returknappen.

1. Välj ett av de 20 förinställda programmen genom att trycka på knapparna för lutning eller hastighet. Bekräfta genom att trycka på returknappen.
2. Välj mellan tid, hastighet eller kalorier som målvärde genom att trycka på knapparna för lutning eller hastighet. Bekräfta genom att trycka på returknappen.
3. Ställ in det valda målvärdet genom att trycka på knapparna för lutning eller hastighet. Bekräfta genom att trycka på returknappen.
4. Tryck på START för att påbörja träningspasset.

Under träningspasset kan hastigheten och lutningen för det aktuella segmentet ändras med knapparna för lutning eller hastighet eller med snabbväxlingsspakarna i handtagen. Träningspasset är färdigt när det inställda målvärdet har uppnåtts. Datorn övergår nu automatiskt till nedvarvningsprogrammet. Tryck på STOP om du vill avbryta nedvarvningsprogrammet.

5 Användning

ANVÄNDARPROGRAM

Du kan skapa och spara fyra (U1–U4) program. Varje program är uppdelat i 16 segment. Du kan ställa in hastighet och lutning för varje segment. Välj USER på huvudmenyn genom att trycka på knapparna för lutning eller hastighet. Bekräfta genom att trycka på returknappen.

Skapa ett nytt program

1. Välj ett av de fyra användarprogrammen att redigera eller skapa genom att trycka på knapparna för lutning eller hastighet. Bekräfta genom att trycka på returknappen.
2. Ställ in önskad varaktighet för träningspasset genom att trycka på knapparna för lutning eller hastighet. Bekräfta genom att trycka på returknappen.
3. Nu kan du ställa in hastighet och lutning för alla segment. Det valda segmentet blinkar och SPEED visas på nedre delen av skärmen. Ställ in önskad hastighet för det här segmentet genom att trycka på knapparna för lutning eller hastighet. Bekräfta och gå vidare till nästa segment genom att trycka på returknappen. Upprepa det här steget för alla segment.
4. När du har ställt in hastigheten för alla segment. Det första segmentet blinkar på skärmen igen. Nu visas INCLINE på skärmen och du kan ställa in lutningen för alla segment genom att trycka på knapparna för lutning eller hastighet. Bekräfta genom att trycka på returknappen.
5. När du har ställt in alla segment som du vill ha dem kan du trycka på START för att börja träningspasset. Programmet sparas automatiskt.

Välj ett tidigare sparad program

1. Välj önskat användarprogram genom att trycka på knapparna för lutning eller hastighet.
2. Tryck nu på START för att starta programmet direkt.

Under träningspasset kan hastigheten och lutningen för det aktuella segmentet ändras med knapparna för lutning eller hastighet eller med snabbväxlingsspakarna i handtagen. Träningspasset är färdigt när den inställda tiden har gått. Datorn övergår nu automatiskt till nedvarvningsprogrammet. Tryck på STOP om du vill avbryta nedvarvningsprogrammet.

Pulsstyrd HRC – Målpuls THR

Med programmen HRC och THR kan du träna med hjälp av din puls. Löpbandets dator kommer automatiskt och stegvis att ändra lutningen och hastigheten för att bibehålla den inställda pulsen. Pulsen kan ställas in på 60 % eller 80 % av din beräknade maxpuls (HRC). Du kan även ställa in din egen målpuls (THR). Välj HRC på huvudmenyn genom att trycka på knapparna för lutning eller hastighet. Bekräfta genom att trycka på returknappen.

60 % av din maxpuls
Fettförbränning

80 % av din maxpuls
Förbättra konditionen

THR
Välj din egen målpuls

Träning med 60 % eller 80 % av din maximala puls:

1. Välj "HRC 60 PCT" eller "HRC 80 PCT" genom att trycka på knapparna för lutning eller hastighet. Bekräfta genom att trycka på returknappen.
2. Ställ in önskad varaktighet för träningspasset genom att trycka på knapparna för lutning eller hastighet. Bekräfta genom att trycka på returknappen.
3. Datorn visar nu den beräknade pulsen. Tryck på START för att påbörja träningspasset.

Målpuls

1. Välj "THR 133" genom att trycka på knapparna för lutning eller hastighet. Bekräfta genom att trycka på returknappen.
2. Ställ in önskad varaktighet för träningspasset genom att trycka på knapparna för lutning eller hastighet. Bekräfta genom att trycka på returknappen.
3. Ställ in önskad målpuls (standard 133 BPM) genom att trycka på knapparna för lutning eller hastighet. Bekräfta genom att trycka på returknappen.
4. Tryck på START för att påbörja träningspasset.

Pulsen kan mätas med ett bröstbälte (tillval) eller genom att hålla i handpulsgivaren under hela övningen. Datorn beräknar din maxpuls i enlighet med de inställningar du har angett i din användarprofil.

Träningspasset är färdigt när den inställda tiden har gått. Datorn övergår nu automatiskt till nedvarvningsprogrammet. Tryck på STOP om du vill avbryta nedvarvningsprogrammet.

Test av kroppsfett

Med testet av kroppsfett kan du mäta ditt kroppsfett i procent. Välj FAT på huvudmenyn genom att trycka på knapparna för lutning eller hastighet.

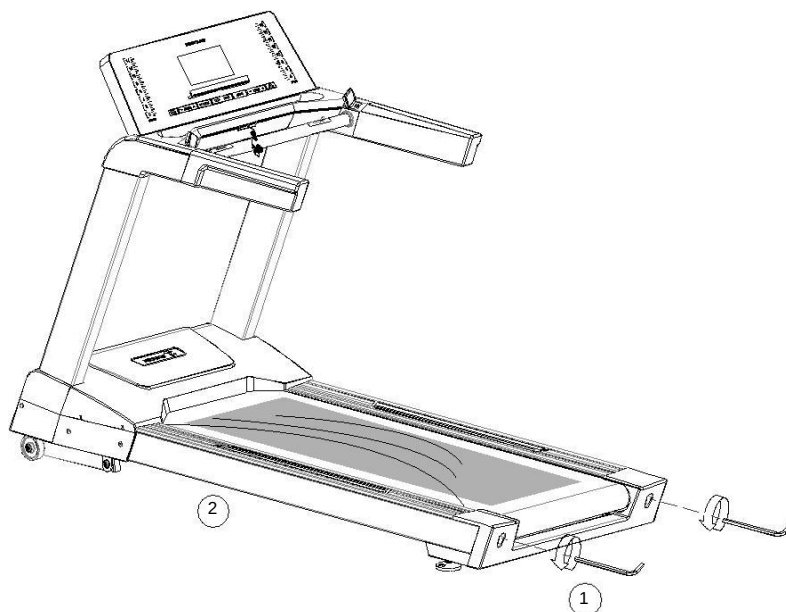
1. Tryck på returknappen för att starta testet av kroppsfett.
2. Placera båda händerna på handpulsgivarna. Datorn startar sina mätningar.
3. Efter några sekunder visas ditt kroppsfett i procent längst upp på skärmen och resultatet i mitten av skärmen:

< 19 : UNDERVIKT
12 –25: NORMAL VIKT
26 –39: ÖVERVIKT
30 >: FETMA

För korrekt mätning måste personliga data i användarprofilen anges på rätt sätt. Det uppmätta fettet i procent är ett ungefärligt värde för din fettprocent. Kontakta en specialist om du vill ha ett exakt värde.

Skötsel av löpbord och matta

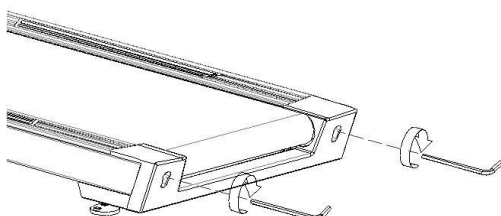
Minst varannan månad (även om löpbandet inte används) eller efter 50 timmars användning, måste löpbordet och mattan smörjas med det medföljande silikonbaserade smörjmedlet. Kontrollera att strömmen är urkopplad och lossa sedan justerskruvarna för den bakre rullen. Smörj ytan och fördela det silikonbaserade smörjmedlet jämnt. När du är färdig kan du fästa justerskruvarna för den bakre rullen. Centrera löpbandet igen enligt beskrivningen nedan. Smörjmedel tar snabbt slut om löpbandet används ofta, detta kan köpas hos återförsäljare av löpband.



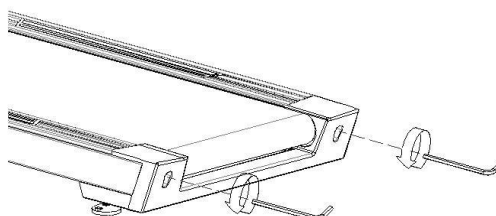
Centrering av bandet

Inom de första veckorna som du använder löpbandet är det möjligt att du måste centrera bandet. Detta kan till exempel hända om du använder mer kraft med vänsterfoten än med högerfoten.

Kontrollera att löpbandet körs med en hastighet på mellan 3 och 5 km/h. Längst bak på ramen finns två justerskruvar. Du kan använda dessa skruvar för att justera den bakre rullen. När löpbandet drar åt vänster måste du vrida den vänstra justerskruven medurs och den högra justeringsskruven moturs. Om löpbandet drar åt höger måste du vrida den vänstra justerskruven moturs och den högra justerskruven medurs. Kontrollera att bandet är välspänt och inte slirar.



Öka spänningen



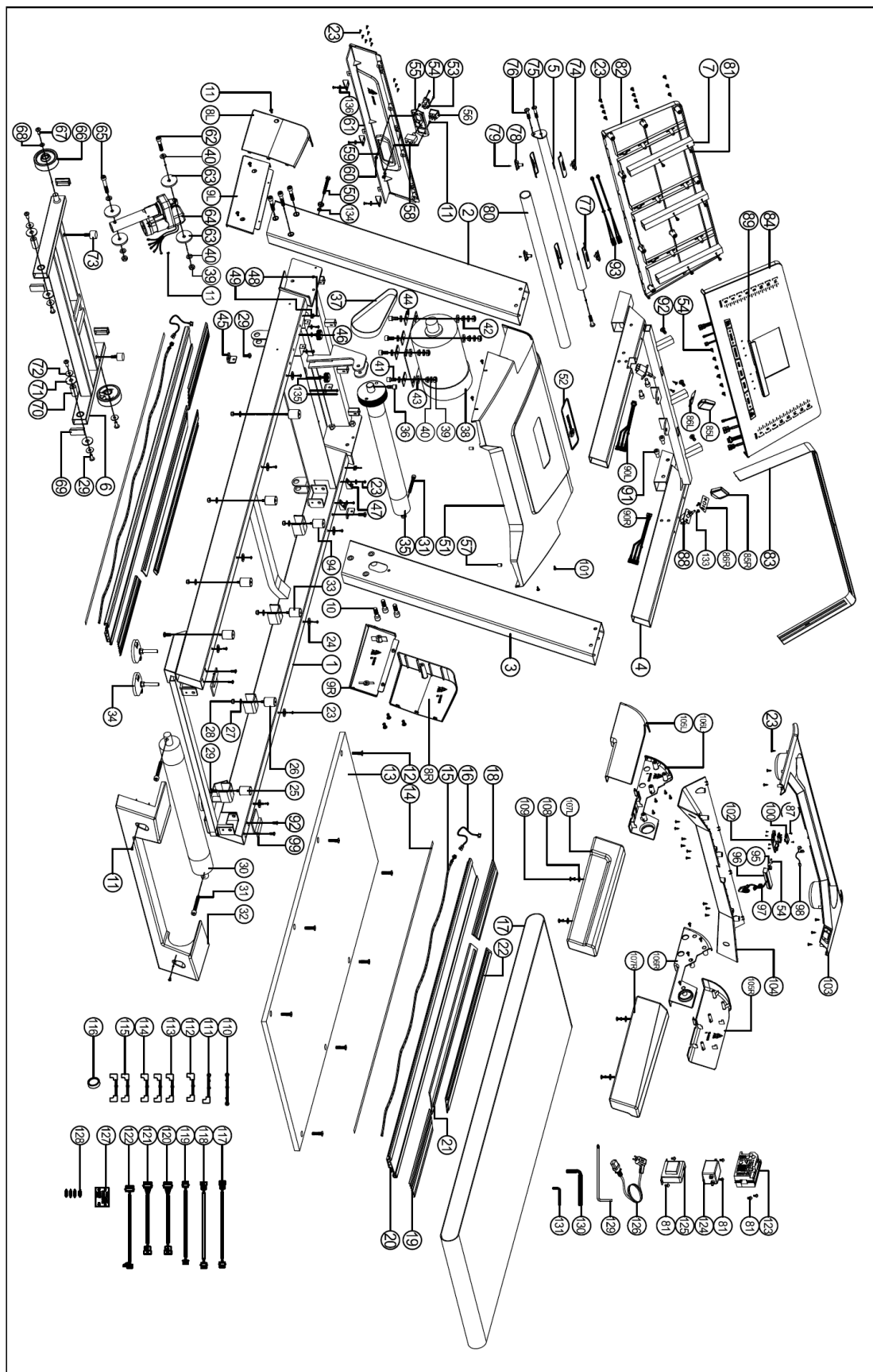
Minska spänningen

Underhåll

Produktens metall- och plastdelar går att rengöra med vanliga rengöringsprodukter. Kontrollera dock att alla delar är helt torra innan de används igen.

Vartex rekommenderar att du drar åt skruvar och muttrar samt kontrollerar och fäster pivåpunkterna var sjätte vecka. Använd fästverktyget som medföljer produkten. För att förhindra onödigt slitage får produkten endast användas inomhus och i en torr miljö.

Sprängskiss



Lista över delar

Nr.	Beskrivning	Specifikationer	Antal		Nr.	Beskrivning	Specifikationer	Antal
1	Ram		1		71	Låsbricka	D21*D37*3T	4
2	Vänster styrstolpe		1		72	Bricka	D25xD8,5x2T	4
3	Höger styrstolpe		1		73	Buffert	D26*10*M8*1,25	2
4	Handtagssats		1		74	Övre fästplatta för handtagets pulskabel	40*15,2	2
5	Främre hanteringsrör		1		75	Insexskruv	M8*1,25*45L	2
6	Stabilisator		1		76	Insexskruv	M8*1,25*40L	1
7	Datorstödrör (2)	25*25*1,5T*248L	3		77	Handtagspulsgivare	100,3*29,5*0,4T	4
8L	Nedre skydd för styrstolpe (vänster)	277,3*229,6*65	1		78	Nedre fästplatta för handtagets pulskabel	40*15,2	2
8R	Nedre skydd för styrstolpe (höger)	277,3*229,6*65	1		79	Skruv	ST4x1,41x15L	2
9L	Sidoskydd för motor (vänster)	359,9*123,8*31,5	1		80	Handtagsgrepp	D30*3T*710L	1
9R	Sidoskydd för motor (höger)	359,9*123,8*31,5	1		81	Skruv	M5*0,8*10L	13
10	Insexskruv	M10*1,5*65L	6		82	Nedre datorskydd	793*299*25,3	1
11	Tvärbult	M5*0,8*15L	7		83	Aluminiumram utanför datorn	792,9*51*2,0T	1
12	CSK inre sexkantsskruv	M8*1,25*35L	8		84	Dator	AA01232	1
13	Träplatta	1445*695*25T	1		85L	Vänster avtryckare	53,3*46,9*14,7	1
14	Buffertstång	25*2T*1435L	2		85R	Höger avtryckare	53,3*46,9*14,7	1
15	LED-remsa	135CM	2		86L	Klisterlapp under vänster avtryckare	66,9*25,4	1
16	Kabel för LED-remsa		2		86R	Klisterlapp under höger avtryckare	66,9*25,4	1
17	Löpmatta	560*2,5T*3370L	1		87	Skruv	ST4*1,41*12L	6
18	Pedalplatta (2)	68.8*4,5*357L	2		88	Avtryckarbas		2
19	Pedalplatta (3)	68.8*4,5*357L	2		89	Hållare för surfplatta	260,4*20,3*17	1
20	Pedalplatta	105*21,4*1435L	2		90L	Nedre kabel för vänster avtryckare	550L	1

21	Dekorativ remsa för pedalplattan	800*68,8*4,5T	2		90R	Nedre kabel för höger avtryckare	550L	1
22	Dämpningsplatta	779,3*46,2*5,7	2		91	Insexskruv	M10*1,5*20L	4
23	Kryssskruv	ST4,2*15L	56		92	Insexskruv	M6*1*15L	7
24	Metallklämma	D27*D4,3*2T	8		93	Handtagspulskabel	2P+PC110-700	2
25	Buffert (4)	D30*37L*M8	2		94	Buffert (二)	D30*37L*M8	2
26	Buffert (3)	D30*37L*M8	2		95	Nödstoppstift	21*18*1,5T	1
27	Bricka	D16*D8,5*1,2T	6		96	Säkerhetsnyckel	78,6*35*18,2	1
28	Låsmutter	M8*1,25*8T	6		97	Säkerhetsklämma	830L	1
29	Insexskruv	M8*1,25*20L	8		98	Kabel för nödstoppfunktion	300L	1
30	Bakre rullar	D25*D75*686L	1		99	Skyddsplatta	70*67*4T	2
31	Insexskruv	M10*1,5*80L	3		100	Innerhölje för säkerhetsnyckel	39*15*13,3	2
32	Bakre kåpa	790*157,8*183,2	1		101	Skruv	ST4,2*25L	7
33	Buffert (1)	D30*37L*M8	2		102	Säkerhetsnyckelplatta	74*45*7	1
34	Universaljusteringsfötter	D80*81L	2		103	Övre skydd för hanteringsrör	830,3*301,4*78	1
35	Främre rullar	D25*D75*694L	1		104	Nedre skydd för hanteringsrör	708*189,2*84,7	1
36	Insexskruv	M10*1,5*45L	1		105L	Sidoskydd för hanteringsrör (vänster)	398,6*103,6*49,3	1
37	Band med flera spår	250/PJ10	1		105R	Sidoskydd för hanteringsrör (höger)	398,6*103,6*49,3	1
38	Motor	AC3,0HK	1		106L	Inre sidoskydd för hanteringsrör (vänster)	394,6*118,2*39,8	1
39	Låsmutter	M10*1,5*10T	6		106R	Inre sidoskydd för hanteringsrör (höger)	394,6*118,2*39,8	1
40	Bricka	D20*D11*2T	12		107L	Vänster styrhandtag	536,4*115,6*61,6	1
41	Insexskruv	M10*1,5*30L	4		107R	Höger styrhandtag	536,4*115,6*61,6	1
42	Isoleringshylsa (1)	D20*D10*8T	5		108	Skruv	M5*0,8*15L	4
43	Bricka	D28*D14*2T	4		109	Bricka	D15*D5,2*1.0T	4

44	Motorbuffert	65*40*5T	4		110	Jordningskabel (1)	330L	1
45	fästplåt	30*20*4T	3		111	Jordningskabel (2)	150L	1
46	Justerbart runt hjul	D27*10L	2		112	ledning 1	220L	1
47	Fästplatta för motorkåpa	32*18*18	7		113	ledning 2	60L	2
48	bas för kabelklämma	15*10	2		114	neutral ledning 1	100L	1
49	Krysskruv	ST4*1,41*15L	2		115	neutral ledning 2	220L	2
50	Sexkantskruv	M8*1,25*60L	1		116	Magnetslinga	D31*16	1
51	Övre motorkåpa	847*511,8*132,1	1		117	Övre kabel för LED-remsa		1
52	AI-platta med logotyp på motorkåpan		1		118	Mellankabel för LED-remsa		1
53	Uttag		1		119	Nedre kabel för LED-remsa		1
54	Krysskruv	ST2,9x9,5L	10		120	Övre datorkabel		1
55	Strömförsörjningskort	130*45*6T	1		121	Mellandatorkabel		1
56	Strömförsörjningsväljare		1		122	Nedre datorkabel		1
57	Buffert	D10,5*20L	2		123	Frekvensomriktare	RM6T3D-2003	1
58	överströmskydd	15A	1		124	Filter	15A	1
59	Bricka	D12*D5,2*0,8T	2		125	Induktans	15A	1
60	Låsmutter	M5*0,8*5T	2		126	Elkabel	1700L	1
61	Nedre motorlucka	725*130,6*65,9	1		127	Styrkort för LED-remsa		1
62	Insexskruv	M10*1,5*50L	1		128	PC-mellanbricka	D5*D3,5*19,2	4
63	Platt plastbricka	D10*D24*0,4T	4		129	Sexkantnyckel	M6	1
64	Lutning	JS19-B	1		130	Sexkantnyckel	M8*120L	1
65	Insexskruv	M10*1,5*65L	1		131	Sexkantnyckel	M4*68L	1
66	Hjul	D82*35L	2		133	Skruv	ST4*1,41*10L	4
67	Insexskruv	M8*1,25*20L	2		134	Mutter	M8*1,25*6T	1
68	Bricka	D21*D8,5*1,5T	2		135	Bricka	D11,5*D8*3,5T	2
69	Ändkåpa	25*50*14	4		136	Bricka	D12*D4,3*1T	7
70	Axel	D18,7*41L	2					

Felsökning

Problem Löpbandets dator startas inte.

Lösning

1. Kontrollera om kontakten är ansluten till ett jordat uttag
2. Kontrollera om brytaren nära adapterkabeln är på ON eller I.
3. Kontrollera säkringen nära brytaren. Kontakta återförsäljaren om säkringen är trasig.

Problem Delar av skärmen tänds inte.

Lösning LED-skärmen är skadad, kontakta återförsäljaren.

Problem Skärmen visar "Please install safety key".

Lösning Säkerhetsnyckeln sitter inte i (på rätt sätt). Placera säkerhetsnyckeln på avsedd plats i löpbandet.

Problem Min iOS- eller Android-enhet ansluter inte till T90.

Lösning

1. Stäng av appen som används för att ansluta till T90.
2. Stäng av löpbandet med 1/0-brytaren. Vänta 5 sekunder och starta sedan löpbandet igen.
3. Öppna Bluetooth-inställningsmenyn på din mobila enhet. Välj alternativet "Glöm den här enheten" och stäng av Bluetooth
4. Upprepa stegen för anslutning av Bluetooth enligt beskrivningen i den här manualen.

Om problemet inte blir löst eller beskrivs här, kontaktar du den återförsäljare som du köpte produkten av.

[illegible]



Handwriting practice area consisting of 20 sets of horizontal dashed lines.