

# ***FITNORD***

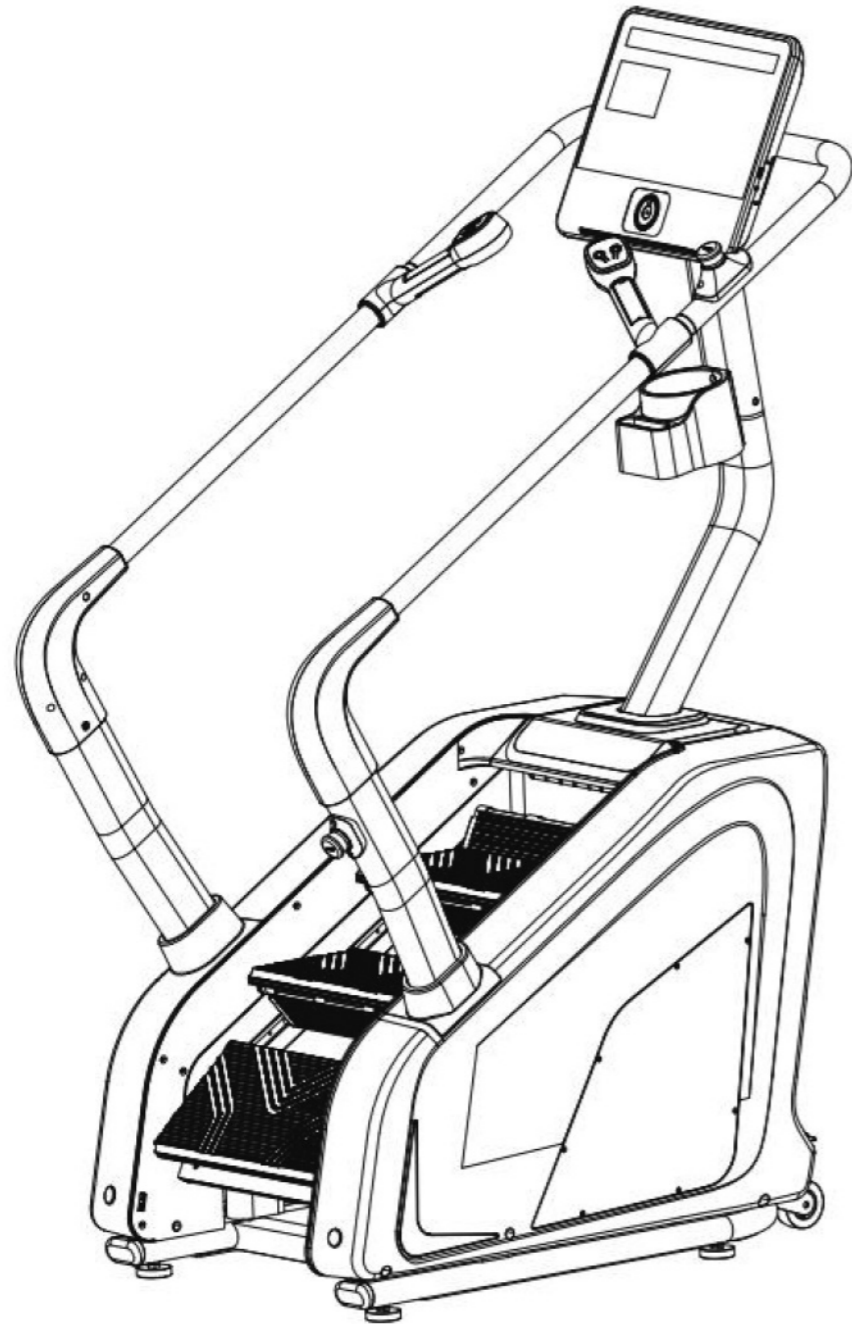
KÄYTTÖOHJEKIRJA  
USERMANUAL  
ANVÄNDARMANUAL  
BRUKERHÅNDBOK

**FitNord Stepchase 500**

Version 2.00 2026

**TÄRKEÄÄ  
IMPORTANT  
VIKTIGT  
VIKTIG**

LUE TÄMÄ KÄYTTÖOPAS ENNEN TUOTTEEN KÄYTTÖÄ.  
READ THIS MANUAL BEFORE USE.  
LÄS BRUKSANVISNINGEN NOGGRANT INNAN ANVÄNDNING.  
LES BRUKSANVISNINGEN FØR DU BRUKER PRODUKTET.



## SISÄLLYSLUETTELO

1 TÄRKEÄT TURVALLISUUSOHJEET .....	6
2 KOKOONPANO-OHJEET .....	7
3 NÄYTTÖ .....	10
4 KÄYTTÖOHJEET .....	12
5 HUOLTO-OHJEET .....	16
6 VIRHEKODIT .....	17
7 RÄJÄYTYSKUVA .....	18
8 OSALUETTELO .....	19

## TABLE OF CONTENTS

1 IMPORTANT SAFETY PRECAUTION .....	22
2 ASSEMBLY .....	23
3 DISPLAY .....	26
4 OPERATIONAL INSTRUCTIONS .....	28
5 MAINTENANCE INSTRUCTIONS .....	32
6 FAULT CODES .....	33
7 EXPLOSION VIEW .....	34
8 PARTS LIST .....	35

## INNEHÅLL

1 VIKTIGA SÄKERHETSANVISNINGAR .....	38
2 MONTERINGSANVISNINGAR .....	39
3 DISPLAY .....	42
4 ANVÄNDARINSTRUKTIONER .....	44
5 UNDERHÅLLSINSTRUKTIONER .....	48
6 FELKODER .....	49
7 SPRÄNGSKISS .....	50
8 DELARLISTA .....	51

## INNHold

1 VIKTIGE SIKKERHETSINSTRUKSJONER .....	54
2 MONTERINGSINSTRUKSJONER .....	55
3 DISPLAY .....	58
4 BRUKSANVISNING .....	60
5 VEDLIKEHOLDSINSTRUKSJONER .....	64
6 FEILKODER .....	65
7 SPRANGSKISSE .....	66
8 DELELISTE .....	67



# ONNITTELU FITNORD STEPCHASE 500 PORRASKONEEN HANKINNASTA!

**TURVALLISUUTESI VUOKSI, LUETHAN TÄMÄN KÄYTTÖOHJEEN  
HUOLELLISESTI ENNEN KÄYTTÖÄ.**



Kiinnitä erityisesti huomiota käyttöohjeen varoituksiin ja huomioihin.

## **TÄRKEÄÄ!**

Lue kaikki ohjeet huolellisesti ennen laitteen käyttöä. Laitteen tekniset tiedot voivat poiketa hieman kuvista, ja niitä voidaan muuttaa ilmoittamatta.

Säilytä käyttöohje myöhempää käyttöä varten.

Olethan yhteydessä maahantuojaan ( Nordic Sports Brands Oy ), mikäli tuotteesta tai sen käytöstä herää kysymyksiä.

## **VASTUUVAPAUSLAUSEKE**

Kaikki oikeudet pidätetään. Tuote ja käyttöopas saattavat muuttua. Käyttöopas saattaa sisältää käännösvirheitä. Teknisiä tietoja saatetaan muuttaa ilman eri ilmoitusta. Maahantuoja ei vastaa käyttöohjeiden vastaisesta käytöstä aiheutuvista vahingoista.

## **VALMISTAJAN VAKUUTUS**

FitNord vakuuttaa tuotteen täyttävän konedirektiivin 2006/42/EY ja standardien EN 957-1 (yleiset turvallisuusvaatimukset) sekä EN 957-6 (juoksumatot, turvallisuusvaatimukset ja testausmenetelmät) asettamat vaatimukset.

## **MAAHANTUOJA**

### **FI**

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)  
Kohmankaari 3  
33100 Tampere

### **SE**

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)  
Lindövägen 14  
186 92 Vallentuna

### **NO**

SCUSHI AS (Org. nr. 998 761 697)  
Storgata 132  
3915 Porsgrunn

## **MANUAALI LÖYTYY MYÖS DIGITAALISENA OSOITTEESTA:**

[www.fitnord.com/manuals](http://www.fitnord.com/manuals)

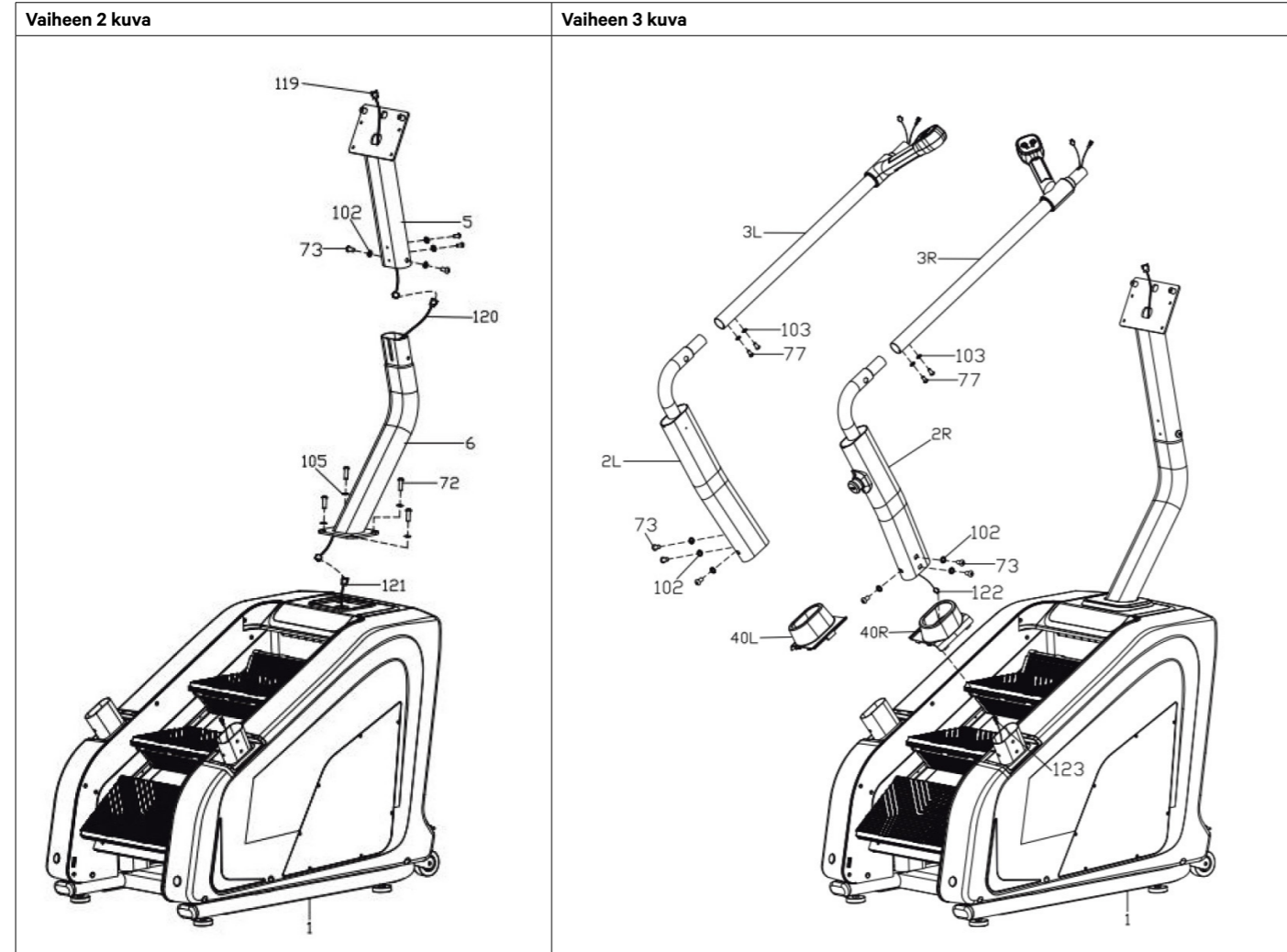


## Vaihe 2

- Kytke konsolin jatkojohto (120) alempaan johtoon (121). Esikiinnitä tukipylväs (6) päärunkoon (1) ruuvilla (72) ja aluslevyllä (105).
- Kytke konsolin jatkojohto (120) konsolin ylemmän jatkojohtoon (119). Esikiinnitä konsolin tukipylväs (5) tukipylvääseen 2 (6) pultilla (73) ja aluslevyllä (102).

## Vaihe 3

- Vie kytkimen ylempi johto 2 (122) oikean koristekannen (40R) läpi ja kytke se kytkimen alempaan johtoon 2 (123).
- Aseta koristekannet (40L/R) tukipylväisiin (2L/R). Kiinnitä tukipylväät (2L/R) päärunkoon (1) ruuveilla (73) ja aluslevyillä (102), mutta älä vielä kiristä.
- Kiinnitä käsitetuet (3L/R) tukipylväisiin (2L/R) ruuveilla (77) ja aluslevyillä (103), mutta älä vielä kiristä.

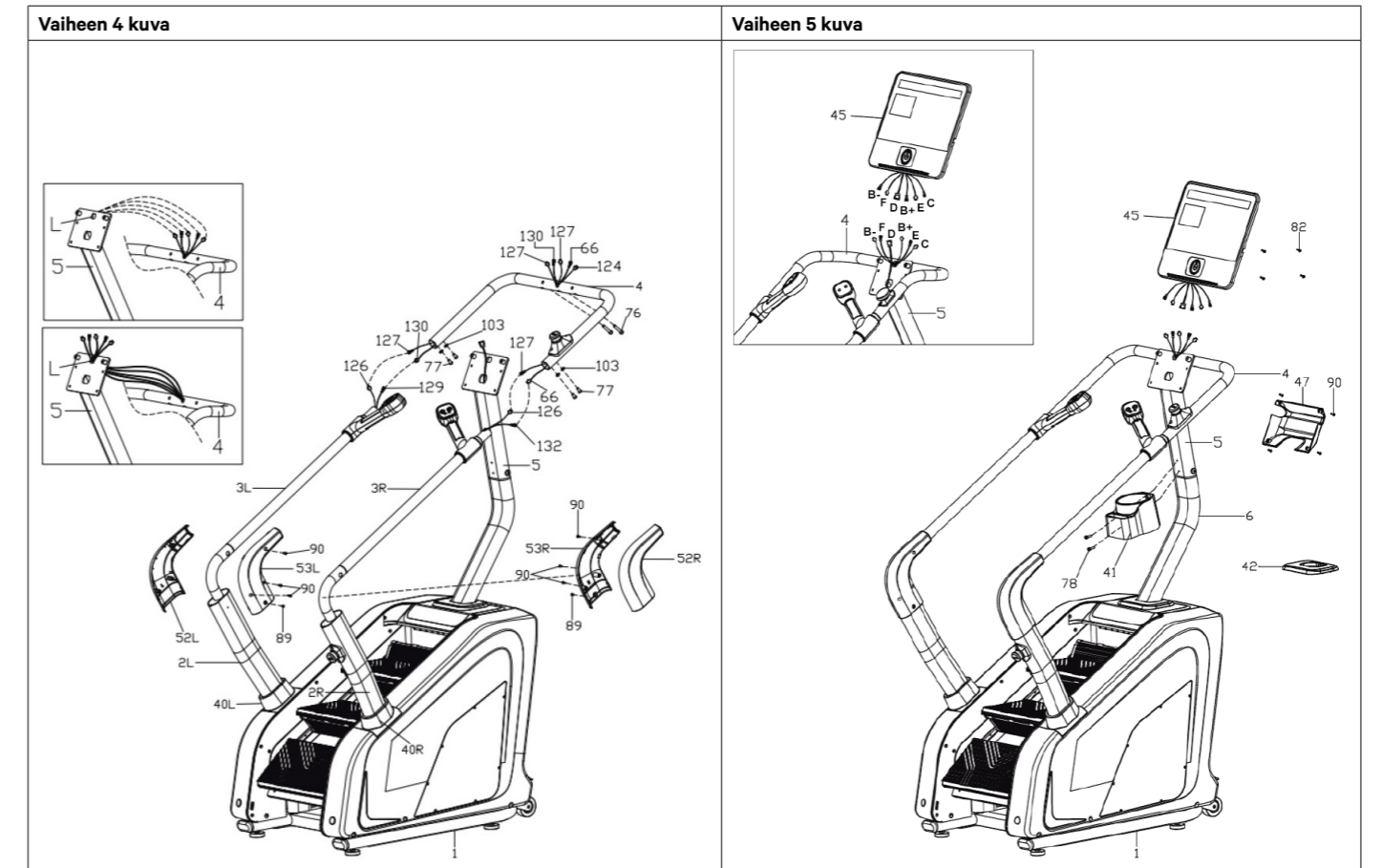


## Vaihe 4

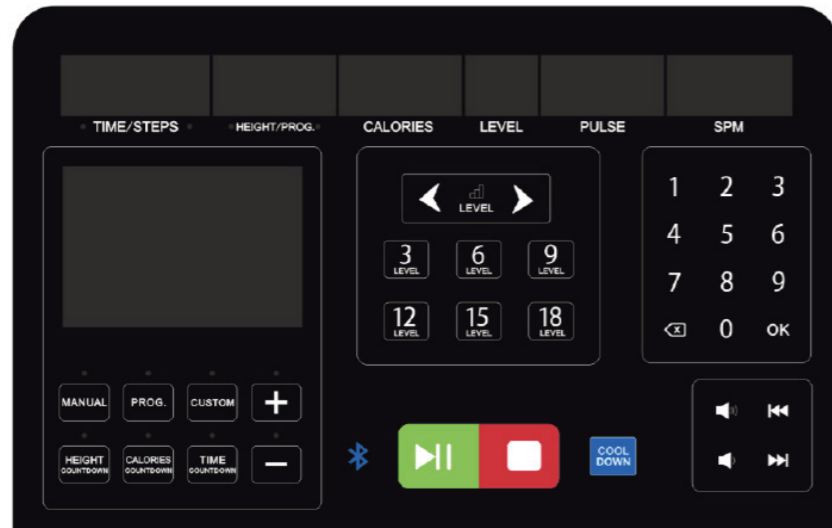
- Kytke pulssin alempi johto (126) pulssin jatkojohtoon (127). Kytke käynnistys/tauko -näppäimistön alempi johto (129) sekä nopeusnäppäimistön alempi johto (132) niiden vastaaviin jatkojohtoihin (130 ja 66).
- Aseta takakäsituki (4) käsitukiin (3L/R) ja kiinnitä se ruuveilla (77) ja aluslevyillä (103), mutta älä vielä kiristä.
- Vie kaikki johdot (127, 130 ja 124) tukipylvään (5) yläosassa olevan aukon L läpi kuvan mukaisesti.
- Kiinnitä takakäsituki (4) tukipylvääseen (5) ruuvilla (76), mutta älä vielä kiristä.
- Kiristä nyt kaikki ruuvit.
- Kiinnitä koristekannet (40L/R) päärunkoon (1).
- Kiinnitä koristekannet (52L/R) ja (53L/R) tukipylväisiin (2L/R) ruuveilla (89) ja (90).

## Vaihe 5

- Kytke konsolin (45) johdot takakäsituen (4) ja konsolin tukipylvään (5) vastaaviin johtoihin (samojen tunnisteiden mukaan).
- Kiinnitä konsoli (45) tukipylvääseen (5) ruuveilla (82), ja kiinnitä koristekansi (47) konsoliin (45) ruuveilla (90).
- Kiinnitä juomapulloteline (41) tukipylvääseen (5) ylhäältä alaspäin ja kiristä ruuveilla (78).
- Irrota koristekansi (42) käsin, aseta se tukipylvääseen 2 (6) ja kiinnitä se päärunkoon (1).



# 3 NÄYTTÖ



## 3.1. Näytön toiminnot

### TIME/STEP [AIKA/ASKELEET]

Harjoitusaika tai askelmäärä näytetään vuorotellen 5 sekunnin välein.

**AIKA:** Oletuksena ajan näyttöalue on 0:00–99:59. Kun 99 minuuttia ja 59 sekuntia saavutetaan, laite pysähtyy, näyttää "End" ja siirtyy valmiustilaan 5 sekunniksi. Laskentatilassa arvo pienenee asetetusta ajasta nollaan. Kun laskenta päättyy, laite pysähtyy ja näyttää "End" 5 sekunnin ajan ennen valmiustilaa.

**ASKELEET:** Näyttää harjoituksen aikana otettujen askelten määrän.

### HEIGHT/PROG [KORKEUS/OHJELMA]

**KORKEUS:** Näyttää liikkeen korkeuden tai ohjelman järjestysnumeron. Korkeus näytetään eteenpäin laskien välillä 0,0–999, ja käänteisessä laskennassa arvo pienenee asetetusta arvosta nollaan. Kun laskenta saavuttaa 0, nopeus laskee ja "End" näytetään 5 sekunnin ajan ennen valmiustilaa.

**OHJELMA:** Näyttää nykyisen ohjelman numeron ohjelmatilassa sekä nykyisen vaiheen numeron mukautettua ohjelmaa asetettaessa.

### CALORIES [KALORIT]

Näyttää kalorinkulutuksen välillä 0,0–999. Laskentatilassa arvo pienenee asetetusta arvosta nollaan. Kun laskenta saavuttaa 0, nopeus laskee ja "End" näytetään 5 sekunnin ajan ennen valmiustilaa.

**LEVEL [TASO]** Näyttää harjoittelutason, alue 1–25.


**PULSE [SYKE]** Näyttää sykearvon. Kun pidät kiinni sykemittauskahvoista, järjestelmä tunnistaa sykkeen ja näyttää sen tässä ikkunassa. Näyttöalue on 50–200 lyöntiä/min. (Tiedot ovat vain viitteellisiä eivätkä lääketieteellisiä.)

**SPM** Näyttää askelmäärän minuutissa.


**DIAGRAM WINDOW  
[KAAVIOIKKUNA]** Näyttää ohjelmakaaviot.


**BLUETOOTH** Kytke Bluetooth päälle laitteessasi, etsi porraskone nimellä "SYMK" ja yhdistä, jotta voit toistaa mediaa laitteen kaiuttimien kautta.


## 3.2. Painikkeiden toiminnot


**MANUAL [MANUAALI]**  Siirry manuaalitilaan tai valmiustilaan.

**PROG [OHJELMA]**  Siirry ohjelmavalikkoon (lyhyt painallus) tai BMI-testiin (pitkä painallus).

**CUSTOM  
[MUKAUTETTU]**  Siirry mukautetun ohjelman valikkoon.

**HEIGHT COUNTDOWN  
[KORKEUSLASKENTA]**  Siirry korkeuden laskentatilaan. Säädä arvoa + / - painikkeilla. Paina **START** aloittaaksesi harjoituksen.

**CALORIES  
COUNTDOWN  
[KALORILASKENTA]**  Siirry kalorilaskentatilaan. Säädä arvoa + / - painikkeilla. Paina **START** aloittaaksesi harjoituksen.


**TIME COUNTDOWN  
[AIKALASKENTA]**  Siirry aikalaskentatilaan. Säädä arvoa + / - painikkeilla. Paina **START** aloittaaksesi harjoituksen.

**+ / - PAINIKE**  Säätää arvoja eri tiloissa.


**START/PAUSE**  Käynnistää / keskeyttää harjoituksen.

**STOP**  Pysäyttää harjoituksen.

**COOL DOWN**  Aloittaa jäähdyttelyn.

**PIKANÄPPÄIMET  
TASOLLE  
3, 6, 9, 12, 15, 18**  Manuaaltilassa voit asettaa nopeasti halutun harjoitustason.

**NÄPPÄIMISTÖ**  Säätää arvoja eri tiloissa.

**MEDIASÄÄDÖT**  Säätää äänenvoimakkuutta sekä vaihtaa kappaletta.

## 3.3. Eri parametrien näyttöalueet

Parametri	Alkuarvo	Asetettava alkuarvo	Asetusalue	Näyttöalue
AIKA	0:00	15:00	5:00 – 99:00	0:00 – 99:59
Lohko (tiedosto)	1	1	1 – 25	1 – 25
Askelmäärä	0	5000	100 – 9990	0 – 9999
Korkeus (m)	0,0	10,0	5,0 – 999	0,0 – 999
Syke (lyöntiä/min)	P	N/A	N/A	50 – 200
KALORIT (kcal)	0,0	500	10,0 – 999	0,0 – 999
SPM (askelta/min)	0	N/A	N/A	0 – 999

# 4 KÄYTTÖOHJEET

## ! HUOM

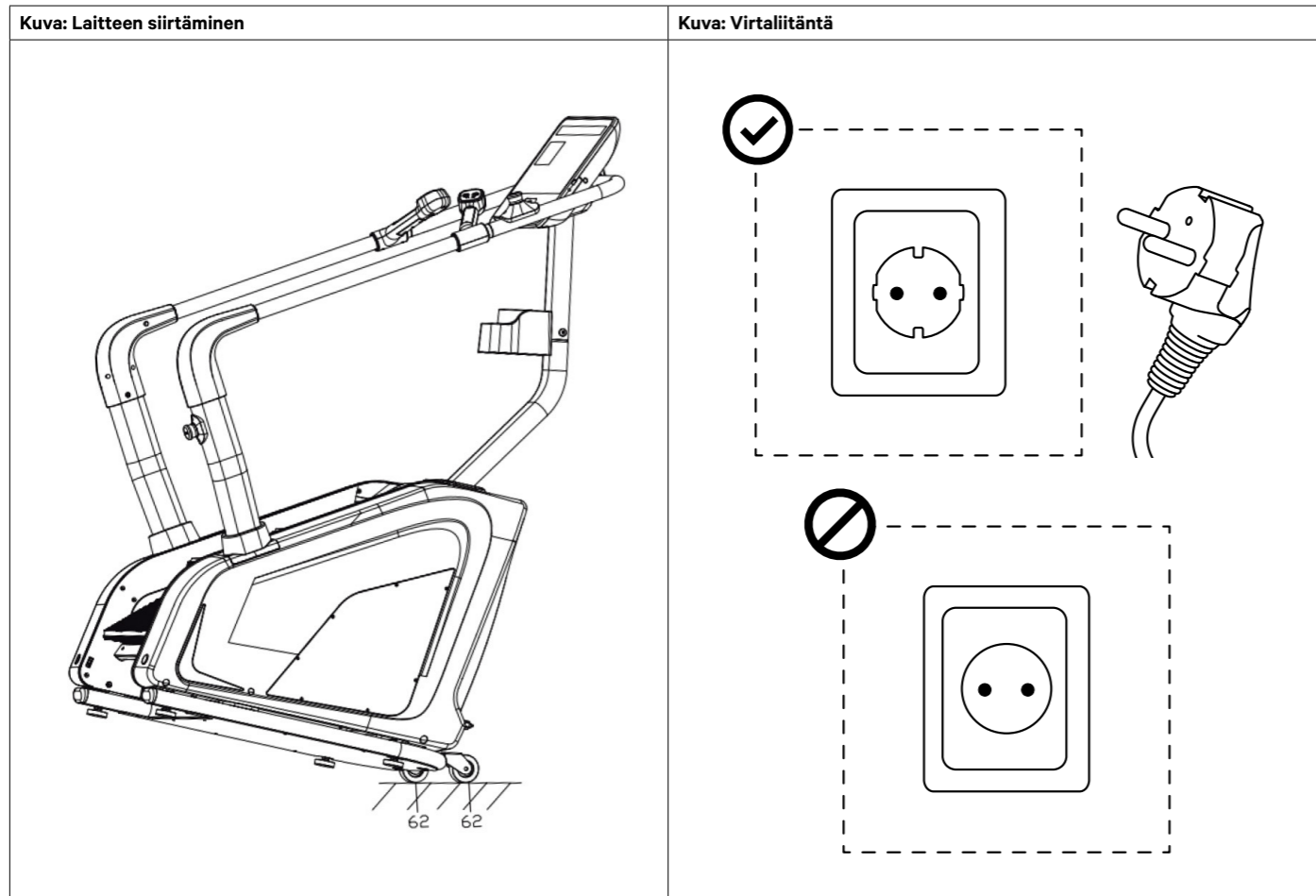
Irrota laite sähköverkosta ennen huoltoa tai siirtämistä.

### 4.1. Laitteen siirtäminen

- Irrota laite virtalähteestä.
- Nosta laitetta takapästä ja siirrä se kuljetuspyörien varaan.

### 4.2. Virtaliitäntä

- Tämä tuote on maadoitettava. Vikatilanteessa maadoitus tarjoaa sähkövirralle pienimmän vastuksen reitin ja vähentää sähköiskun riskiä.
- Sekä laite että mukana toimitettu virtajohto on varustettu maadoituksella. Alla oleva kuva esittää maadoitetun ja maadoittamattoman pistorasian. Maadoittamatonta pistorasiaa ei suositella käytettäväksi tämän laitteen kanssa.



### 4.3. Tilat / ohjelmat

#### 4.3.1. Yleiset ohjeet

- Valmiustilassa paina "MANUAL" / "PROG." / "CUSTOM" / "HEIGHT COUNTDOWN" / "CALORIE COUNTDOWN" / "TIME COUNTDOWN" -painikkeita vaihtaaksesi nopeasti tilaa.
- Tilaa vaihdettaessa (paitsi manuaaltilassa) voit asettaa parametrit + / - painikkeilla.

#### 4.3.2. MANUAALITILA (pikakäynnistys)

- Kytke virta päälle.
- Paina **START**-painiketta. Järjestelmä siirtyy 3 sekunnin lähtölaskentaan. Sen jälkeen portaat alkavat liikkua tasolla 1.
- Käynnistyksen jälkeen säädä nopeutta + / - painikkeilla.
- Paina **START/PAUSE** keskeyttääksesi harjoituksen. Paina uudelleen jatkaaksesi.
- Paina **STOP** lopettaaksesi harjoituksen.

#### 4.3.3. LASKENTAOHJELMAT

- Valmiustilassa paina laskentaohjelman painiketta siirtyäksesi haluttuun tilaan.
- Näyttö vilkkuu ja voit säätää arvoja + / - painikkeilla:
  - HEIGHT COUNTDOWN [**KORKEUSLASKENTA**]: 5.00 - 999 metriä.
  - CALORIE COUNTDOWN [**KALORILASKENTA**]: 10.00 - 999 kcal.
  - TIME COUNTDOWN [**AIKALASKENTA**]: 5:00 - 99:00 min.
- Paina **START/PAUSE** keskeyttääksesi ja jatkaaksesi harjoitusta.
- Paina **STOP** lopettaaksesi harjoituksen.

#### 4.3.4. ESIASETETUT OHJELMAT

- Valmiustilassa paina **PROG** siirtyäksesi ohjelmavalikkoon.
- Selaa ohjelmia (P01-P36) **PROG**-painikkeella ja säädä harjoitusaikaa + / - painikkeilla tai näppäimistöllä.
- Paina **START/PAUSE** keskeyttääksesi tai jatkaaksesi harjoitusta.
- Paina **STOP** lopettaaksesi harjoituksen.

SEGMENTTI OHJELMA	ASETETTU AIKA JAETAAN 10 JAKSOON.																				
	*Esimerkki: jos valitset 30 minuuttia, yksi jakso kestää 3 minuuttia.																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
P01	4	5	5	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	5	5	1		
P02	4	5	5	6	7	7	10	7	10	10	10	7	10	10	7	7	6	5	5	1	
P03	4	5	5	6	7	7	10	10	7	10	10	10	10	7	7	7	6	5	5	1	
P04	4	5	5	6	6	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	6	6	5	5	1	
P05	4	5	5	6	7	9	9	9	9	12	9	9	9	9	9	7	6	5	5	1	
P06	4	5	5	7	7	9	9	12	12	12	12	9	9	9	9	9	7	5	5	1	
P07	4	5	6	8	8	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	8	6	6	2	
P08	4	5	5	7	7	10	10	10	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	4	
P09	4	5	5	8	8	11	11	11	9	11	11	11	11	11	11	11	8	5	5	2	
P10	4	5	5	7	7	5	9	7	7	9	5	7	7	9	5	7	7	9	7	3	
P11	4	6	6	8	8	11	6	8	8	11	6	8	8	11	6	8	8	11	6	1	
P12	4	6	6	9	12	12	6	9	12	12	6	9	12	12	6	9	12	12	9	4	
P13	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	
P14	4	5	5	8	11	11	5	8	11	11	5	8	11	11	5	8	11	11	8	3	
P15	4	6	9	9	9	6	9	9	9	6	9	9	9	6	9	9	9	6	4	2	
P16	4	6	6	11	6	11	6	11	6	11	6	11	6	11	6	11	6	11	6	9	
P17	4	4	4	6	8	8	11	11	11	4	6	8	8	11	11	11	8	4	4	2	
P18	5	8	5	8	8	5	8	8	5	8	8	5	8	8	5	8	8	5	8	4	2
P19	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	2	
P20	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	4	
P21	4	8	4	8	11	4	8	11	4	8	11	4	8	11	4	8	11	4	8	2	
P22	6	8	11	8	4	11	8	4	11	8	4	11	8	4	11	8	4	4	6	2	
P23	6	8	11	8	8	4	11	8	8	4	11	8	8	4	11	8	8	4	4	2	
P24	6	8	11	8	6	11	8	6	11	8	6	11	8	6	11	8	6	4	6	2	
P25	4	6	5	6	5	7	6	4	7	4	8	4	9	4	10	5	6	5	11	3	
P26	4	7	6	8	6	8	6	4	6	5	5	8	7	9	7	9	7	5	7	2	
P27	4	7	6	7	6	7	6	4	5	5	5	8	7	8	7	8	7	5	6	2	
P28	4	8	9	6	6	9	6	4	6	5	5	9	10	7	7	10	7	5	7	2	
P29	4	6	8	10	9	10	8	4	5	5	5	7	9	11	10	11	9	5	6	2	
P30	4	6	7	7	8	7	8	5	5	5	5	7	8	8	9	8	9	6	6	2	
P31	5	8	9	7	10	7	11	8	6	4	6	9	10	8	11	8	11	9	6	3	
P32	4	7	8	6	9	7	8	7	5	5	5	8	9	7	19	8	9	8	6	3	
P33	4	10	8	6	7	11	9	7	6	6	5	11	9	7	8	11	10	8	7	3	
P34	4	5	7	5	5	7	5	8	5	6	5	6	8	6	6	8	6	9	6	3	
P35	4	7	10	11	8	11	7	5	4	5	5	8	11	11	9	11	8	6	5	2	
P36	4	7	7	6	6	8	6	4	5	7	5	8	8	7	7	9	7	5	6	4	

#### 4.3.5 Mukautetut ohjelmat (CUSTOM)

- Esiasetettujen ohjelmien lisäksi laitteessa on kolme mukautettua ohjelmaa, jotka voidaan säätää omien tarpeiden mukaan: **U01**, **U02** ja **U03**.

#### Ohjelmien mukauttaminen:

- Valmiustilassa paina **CUSTOM**-painiketta siirtyäksesi mukautettujen ohjelmien valikkoon ja selaa ohjelmia.
- Paina näppäimistön **OK**-painiketta siirtyäksesi muokkaustilaan. Muokkaa nyt ensimmäistä 20 segmentistä.
- Säädä nopeus **+ / -** -painikkeilla tai näppäimistöllä.
- Vahvasta painamalla **OK**-painiketta. Siirryt seuraavaan segmenttiin, kunnes kaikki 20 segmenttiä on asetettu ja ohjelma on valmis.

#### Mukautettujen ohjelmien käyttö:

- Valmiustilassa paina **CUSTOM** ja valitse ohjelma.
- Säädä harjoitusaika **+ / -** -painikkeilla tai näppäimistöllä.
- Paina **START/PAUSE** keskeyttääksesi ja jatkaaksesi harjoitusta.
- Paina **STOP** lopettaaksesi harjoituksen.

#### 4.3.6 Kehon massaindeksi (BMI) -testi

#### **HUOM**

Kehon rasvaprocentin arvio on suuntaa-antava eikä huomioi kehon mittasuhteita tai lihasmassaa.

- Valmiustilassa pidä **PROG**-painiketta painettuna siirtyäksesi BMI-testiin.
  - » Paina **OK** ja syötä henkilötietosi **+ / -** -painikkeilla tai näppäimistöllä:  
F-1 = Sukupuoli (01 mies, 02 nainen)  
F-2 = Ikä  
F-3 = Pituus  
F-4 = Paino  
F-5 = Kuntotesti
- Siirry kohtaan F-5 aloittaaksesi testin.
  - » Pidä kiinni sykemittauskahvoista 2–3 sekunnin ajan.
  - » Laite näyttää kehon koostumusindeksin (FAT/BMI).
- Tulokset.

F-1	Sukupuoli	01 (mies) / 02 (nainen)	
F-2	Ikä	10 – 99	
F-3	Pituus	100 – 200 cm	
F-4	Paino	20 – 150 kg	
F-5	FAT	≤ 19	Alipaino
	FAT	= (20 – 25)	Normaali
	FAT	= (26 – 29)	Ylipaino
	FAT	≥ 30	Lihavuus

#### 4.4. Virransäätötila

- Laitteessa on virransäätötoiminto. Jos valmiustilassa ei anneta komentoja 10 minuuttiin, näyttö sammuu automaattisesti. Paina mitä tahansa painiketta aktivoitaksesi laitteen uudelleen.

#### 4.5. MP3 / USB / Bluetooth

- Kun MP3- tai muu äänilaite on liitetty, laite voi toistaa musiikkia. Mediaa voidaan ohjata laitteen painikkeilla tai liitetystä laitteesta.

#### 4.6. Sammutus

- Laite voidaan sammuttaa milloin tahansa virtakytkimestä.

#### 4.7. Mittasuhteet

- 5 askelta vastaa yhtä metriä.
- 3,5 metriä vastaa yhden kerroksen korkeutta.

# 5 HUOLTO-OHJEET

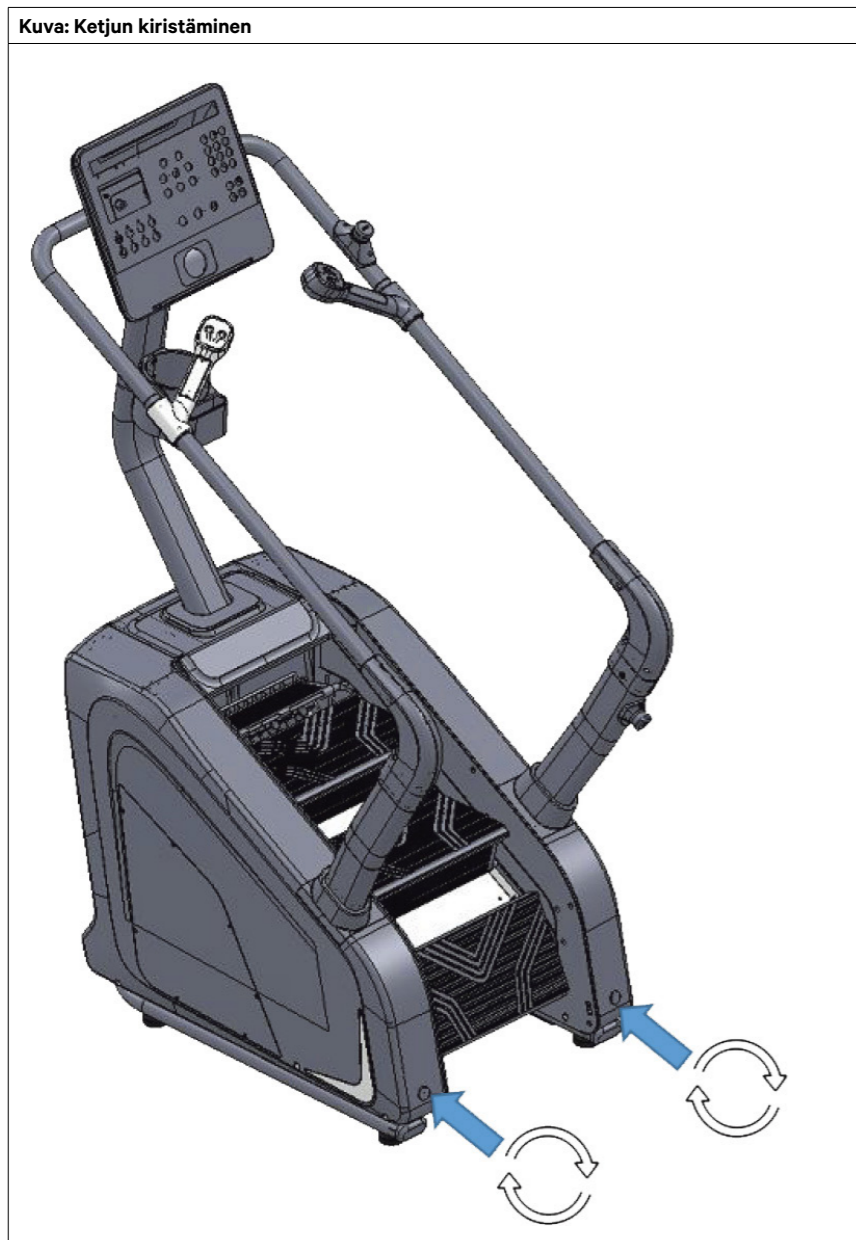
## HUOM

Irrota laite sähköverkosta ennen huoltoa tai siirtämistä.

### 5.1 Ketjun kiristäminen

- Tärisevät tai epävakaat portaat viittaavat löysään ketjuun. Ketjun säätämiseksi noudata seuraavia ohjeita turvallisen ja mukavan käytön varmistamiseksi.
  - a. Irrota laite virtalähteestä.
  - b. Irrota päärunгон vasen ja oikea suojakansi.
  - c. Käytä kuusiokoloavainta ja kiristä säätöpultteja myötapäivään alla olevan kuvan mukaisesti. Älä kiristä ketjua liikaa, sillä se voi vahingoittaa sisäisiä osia ja lyhentää laitteen käyttöikää. Ketjun tulee liikkua vapaasti.

Kuva: Ketjun kiristäminen



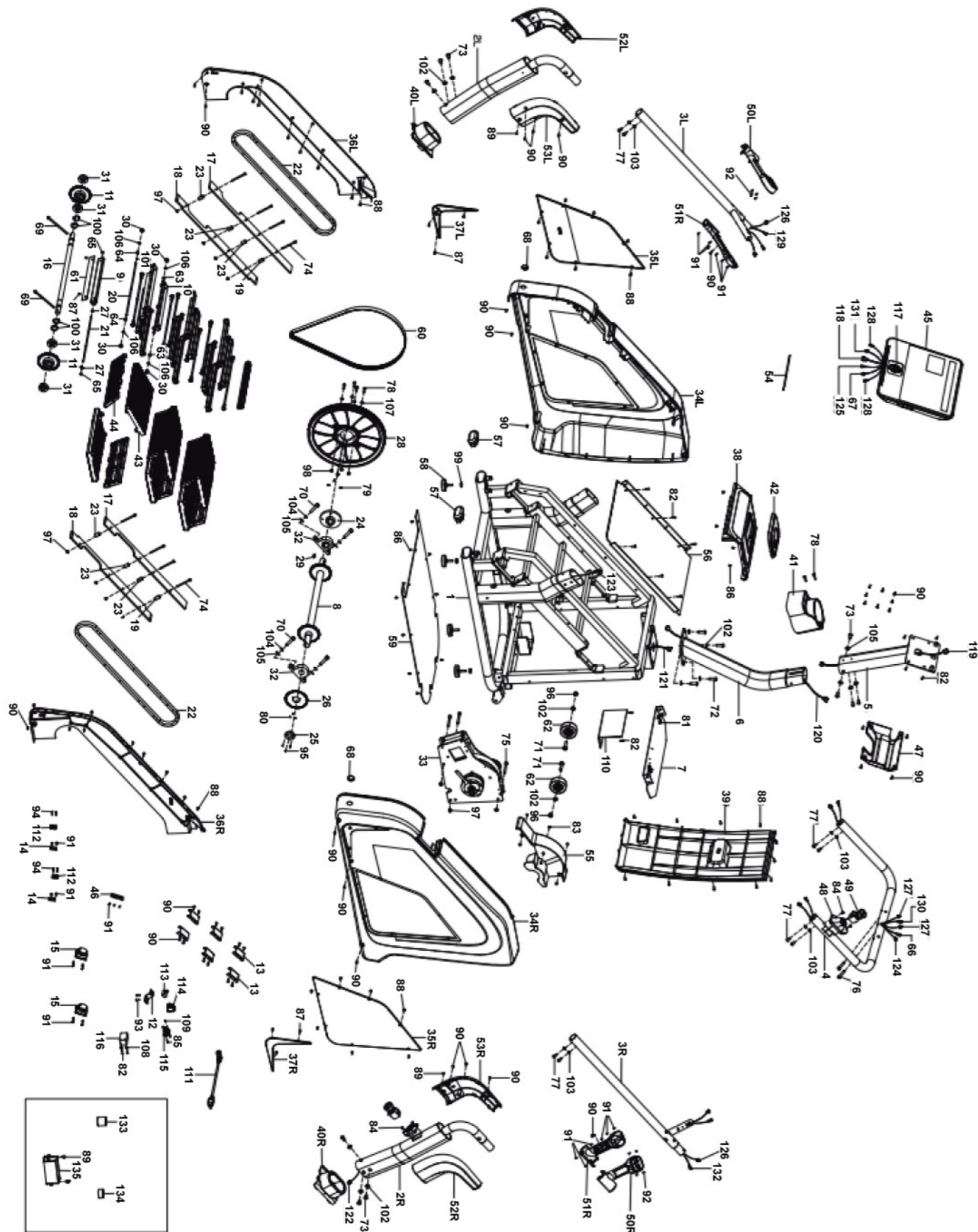
# 6 VIRHEKOODIT

## HUOM

Korjauksia saavat suorittaa vain pätevät sähköalan ammattilaiset.

VIRHEET	MAHDOLLISET SYYT	TESTAUSMENETELMÄ	
Näyttö ei käynnisty	Ei virransyöttöä	Tarkista, että virtajohto on kytketty verkkovirtaan tai tarkista pistorasia	
	Virtakytkin ei ole päällä	Aseta virtakytkin ON-asentoon	
	Laite ei saa virtaa tai on vaurioitunut	Nollaa ylikuormitussuoja	
	Näytön signaalijohto on katkennut	Vaihda näytön signaalijohto ja kytke se uudelleen	
Näyttö on vaurioitunut	Näyttö on vaurioitunut	Vaihda näyttö	
	Huonot juotokset tai juotossillat näytön ohjainpiirissä	Tarkista juotokset	
Näyttö toimii osittain	Viallinen näytön ohjainpiiri (IC)	Juota uusi näytön ohjainpiiri (IC)	
	---or---	Turva-avain ei ole kiinnitetty oikein	Kiinnitä turva-avain näytön magneettiseen kohtaan
Hätäpysäytyskytkin on irrotettu		Kytke hätäpysäytyskytkin uudelleen tai käännä se oikeaan asentoon	
Magneetti ei ole paikallaan		Tarkista, että magneetti on asennettu oikein	
Muu näyttövika	E01 – Tiedonsiirtovirhe (moottori ei vastaanota signaalia mittarilta) E02 – Tiedonsiirtovirhe (mittari ei vastaanota signaalia ohjaimelta)	Näytön signaalijohto on huonosti kytketty tai siinä on huono kontakti	Kytke liitin uudelleen
		Näytön signaalijohto on vaurioitunut, olkosulussa tai katkennut	Vaihda signaalijohto
	Vika elektronisen mittarin signaalijohdossa	Vaihda näyttö	
	Moottorin signaalipiirin vika	Vaihda moottori	
E08 – Alemman ohjauksen infrapunavika	Laitteen päässä oleva infrapunatunnistus on estynyt	Poista este	
	IR-anturi on viallinen	Vaihda anturi	
	Ohjainyksikkö on viallinen	Vaihda ohjainyksikkö	
E48 – Ei nopeussignaalia	Nopeussignaali johto ei ole kytketty tai anturi on viallinen	Kytke nopeussignaali johto uudelleen tai vaihda anturi	
	Moottorin anturipiiri toimii huonosti	Vaihda moottori	

# 7 RÄJÄYTYSKUVA



# 8 OSALUETTELO

Nr.	Kuvaus	Kpl
1	Päärunko	1
2L/R	Tukipylväät	1
3L/R	Käsituet	1
4	Takakäsituki	1
5	Konsolin tukipylväs	1
6	Konsolin tukipylväs 2	1
7	Välilevy	1
8	Eturulla	1
9	Porrastuki 1	6
10	Porrastuki 2	6
11	Takahammaspyörä	2
12	Valoanturin tuki	1
13	Suojakannen kiinnike	6
14	Infrapuna-kiinnike	2
15	Kaiutin	2
16	Takarullan akseli	1
17	Ohjainkisko	2
18	Ohjainkisko 2	2
19	Tukiholkki 1	2
20	Laakerin liitosakseli	12
21	Askelten liitosakseli	6
22	Ketju	2
23	Tukiholkki 2	6
24	Hihnapyörän akseliholkki	1
25	Hätäpysäytyslevyn holkki	1
26	Hätäpysäytyslevy	1
27	Kiinnike	24
28	Hihnapyörä	1
29	Litettä kiila 1	1
30	Laakeri 608Z	24
31	Laakeri 6004	4
32	KP005 jalustalaakeri	2
33	Jarrukokonaisuus	1
34L/R	Suojakansi	1
35L/R	Ulkoinen suojakansi	1
36L/R	Sisäinen suojakansi	1
37L/R	Koristekansi	1
38	Yläkansi	1
39	Takakansi	1
40L/R	Tukipylvään suojakansi	2
41	Pulloteline	1
42	Konsolin tukipylvään koristekansi	1
43	Poljin 1	6
44	Poljin 2	6
45	Konsoli	1

Nr.	Kuvaus	Kpl
46	USB-/kuulokeliitäntä	1
47	Konsolin takakoristekansi	1
48	Kytkimen pohja	1
49	Kytkimen pohja 2	1
50L/R	Yläkansi	1
51L/R	Alakansi	1
52L/R	Ulkoinen koristekansi	1
53L/R	Sisäinen koristekansi	1
54	Puhelimen liukeestepinta	1
55	Vauhtipyörän suojakansi	1
56	Keskivälilevy	1
57	Putkitulppa	2
58	Säädettävä jalka	4
59	Alavälilevy	1
60	Hihna	1
61	EVA-vaimennusmatto	12
62	Rulla	2
63	Askelväliholkki 1	12
64	Askelväliholkki 2	12
65	Kulumisaluslevy	30
66	Nopeusnäppäimistön jatkojohto	1
67	Nopeusnäppäimistön yläjohto	1
68	Reikätulppa	2
69	Kuusiokolopultti M10 × 170	2
70	Kuusiokolopultti M10 × 35	4
71	Ulkokuusiopultti M10 × 45	2
72	Kuusiokolopultti M10 × 30	4
73	Kuusiokolopultti M10 × 20	10
74	Kuusiokolopultti M8 × 110	8
75	Kuusiokolopultti M8 × 75	3
76	Kuusiokolopultti M8 × 40	2
77	Suurikantainen pultti M8 × 20	8
78	Kuusiokolopultti M6 × 25	6
79	Tasapääruuvi M5 × 10	3
80	Tasapääruuvi M4 × 5	3
81	Ristipääruuvi aluslevyllä M5 × 15	4
82	Ristipääruuvi aluslevyllä M4 × 15	14
83	Uppokantaruuvi M5 × 8	6
84	Uppokantaruuvi M4 × 10	4
85	Uppokantaruuvi M3 × 15	2
86	Laippakantaruuvi ST4 × 12	14
87	Laippakantaruuvi ST4 × 10	30
88	Ristipääruuvi ST4.0 × 16	43
89	Ristipääruuvi aluslevyllä M4 × 8	2
90	Ristipääruuvi ST4.0 × 16	40

Nr.	Kuvaus	Kpl
91	Ristipääruuvi ST2.9 × 9.5	27
92	Ristipääruuvi ST2.2 × 8	8
93	Ristipääruuvi M4 × 10	2
94	Ristipääruuvi M3 × 15	4
95	Ristipääruuvi M3	3
96	Nylonmutteri M10	2
97	Nylonmutteri M8	9
98	Nylonmutteri M6	4
99	Mutteri M10 × 5	6
100	Ulkoinen lukkorengas ø20	4
101	E-tyypin lukkorengas ø7	18
102	Sisäinen hammastettu aluslevy ø10 × 1.2	12
103	Sisäinen hammastettu aluslevy ø8 × 1.2	8
104	Jousialuslevy ø10	4
105	Tasainen aluslevy ø10	8
106	Tasainen aluslevy ø8	24
107	Tasainen aluslevy ø6	4
108	Tasainen aluslevy ø4	2
109	Mutteri M3	2
110	Ohjainyksikkö	1
111	Virtajohto	1
112	Infrapuna-anturi	2
113	Valoanturi	1
114	Keinukytkin	1
115	Virtaliitin	1
116	Lähikenttäanturi	1
117	Langaton latausmoduuli	1
118	Konsolin yläjohto	1
119	Konsolin jatkojohto (ylempi)	1
120	Konsolin jatkojohto (alempi)	1
121	Konsolin alajohto	1
122	Kytkimen alajohto 2	1
123	Kytkimen yläjohto 2	1
124	Kytkimen alajohto 1	1
125	Kytkimen yläjohto 1	1
126	Pulssin alajohto	1
127	Pulssin jatkojohto	2
128	Pulssin yläjohto	2
129	Start-/pause-näppäimistön alajohto	1
130	Start-/pause-näppäimistön jatkojohto	1
131	Start-/pause-näppäimistön yläjohto	1
132	Nopeusnäppäimistön alajohto	1
133	Magneettirengas (valinnainen)	1
134	Magneettirengas (valinnainen)	1
135	Suodatin (valinnainen)	1

## CONGRATULATIONS ON PURCHASING THE FITNORD STEPCHASE 500 STAIR MACHINE!

**FOR YOUR SAFETY, PLEASE READ THIS MANUAL  
CAREFULLY BEFORE USE.**



Pay particular attention to the warnings and notes in the user manual.

### **! IMPORTANT!**

Please read all instructions carefully before using this product. Retain this manual for future reference. The specifications of this product may vary slightly from the illustrations and are subject to change without notice.

Please contact the importer (Nordic Sports Brands Oy) if you have any questions about the product or its use.

### **DISCLAIMER**

All rights reserved. The product and user manual are subject to change. The user manual may contain translation errors. Technical data are subject to change without notice. The importer is not responsible for damage caused by use contrary to the instructions for use.

### **MANUFACTURER'S DECLARATION**

FitNord declares that the product complies with the Machinery Directive 2006/42/EC and the requirements set by standards EN 957-1 (general safety requirements) and EN 957-6 (treadmills, safety requirements and test methods).

### **IMPORTER**

#### **FI**

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)  
Kohmankaari 3  
33100 Tampere  
consumer@nsbrands.com

#### **SE**

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)  
Lindövägen 14  
186 92 Vallentuna

#### **NO**

SCUSHI AS (Org. nr. 998 761 697)  
Storgata 132  
3915 Porsgrunn

### **THE MANUAL IS ALSO AVAILABLE DIGITALLY AT:**

[www.fitnord.com/manuals](http://www.fitnord.com/manuals)

# 1 IMPORTANT SAFETY PRECAUTION

## NOTE

Read all instructions carefully before using this stair machine. Retain this manual for future reference. Failure to follow these safety instructions may result in injury, equipment damage, or voiding of the warranty.

- Always unplug the machine from the electrical outlet immediately after use and before cleaning, servicing, or moving the equipment.
- Never leave the machine unattended while plugged in.
- Connect this equipment only to a properly grounded outlet.
- To disconnect, turn all controls to the OFF position, then remove the plug from the outlet.
- Do not use multi-outlet adapters, extension cords, or modify the plug.
- Do not connect or alter the power cable, lengthen the cord, or place heavy objects on it.
- Keep the power cord away from heat sources and heated surfaces.
- Do not pull the power cord.
- If the power cord or plug is damaged, stop using immediately and have it replaced by the manufacturer or a qualified technician. Do not attempt to repair it yourself.
- Never operate the equipment if it has a damaged cord or plug, is not functioning properly, has been damaged or has been exposed to water.
- For indoor use only.
- Do not use in wet, damp, or humid environments (e.g., bathrooms, pool areas, garages, or outdoors).
- Do not operate where aerosol (spray) products are being used or where oxygen is being administered.
- Ensure at least 2 m x 1 m of free space behind the machine, including sufficient space for emergency dismount. When placing equipment side by side, required free areas may be shared.
- Keep air openings clean and free of lint, hair, and debris.
- Never insert or drop objects into any openings.
- Do not operate the machine with ventilation openings blocked, as excessive heat may cause fire, electric shock, or injury.
- Follow assembly instructions carefully.
- Ensure all bolts and fasteners are securely tightened before use.
- Improper assembly may result in loose parts, noise, instability, or injury.
- Inspect the equipment regularly for damage and wear (including cables and connection points).
- Replace defective components immediately or discontinue use until repaired.
- Pay special attention to parts subject to wear.
- **Maximum user weight: 160 kg (300 lbs).**
- This machine is designed for adult use only.
- Children under 13 years old and pets must remain at least 10 feet (3 meters) away from the machine.
- Users aged 14–17 must be supervised at all times.
- Persons with reduced physical, sensory, or mental capabilities, or lack of experience, must use the equipment only under proper supervision.
- Only one person may use the machine at a time.
- Use the equipment only for its intended purpose.
- Do not use attachments not recommended by the manufacturer.
- Always wear appropriate athletic clothing and clean shoes.
- Do not wear loose clothing that could become caught in the machine.
- Do not jump on the equipment.
- Ensure the machine has completely stopped before dismounting.
- In case of abnormal operation, press the emergency stop button and carefully step off once the machine has fully stopped.
- Consult your physician before beginning any exercise program, especially if you have high blood pressure, heart problems, or any medical condition.
- Do not exercise within 40 minutes after eating.
- Warm up properly before exercise.
- Maintain a comfortable pace during workouts.
- If you experience chest pain, nausea, dizziness, shortness of breath, or any abnormal symptoms, stop exercising immediately and consult a physician.
- Over-exercising or improper training may result in serious injury or death.
- Pulse monitor readings are not medical devices and may be inaccurate.
- Disconnect power before servicing or moving the equipment.
- Clean only with a slightly damp cloth and mild soap. Do not use solvents.
- Do not remove console covers unless instructed by authorized technical support.
- Servicing must be performed only by qualified service technicians.
- Cleaning and user maintenance must be performed by an adult.
- The safety level of this equipment can only be maintained if it is regularly inspected for wear and damage.

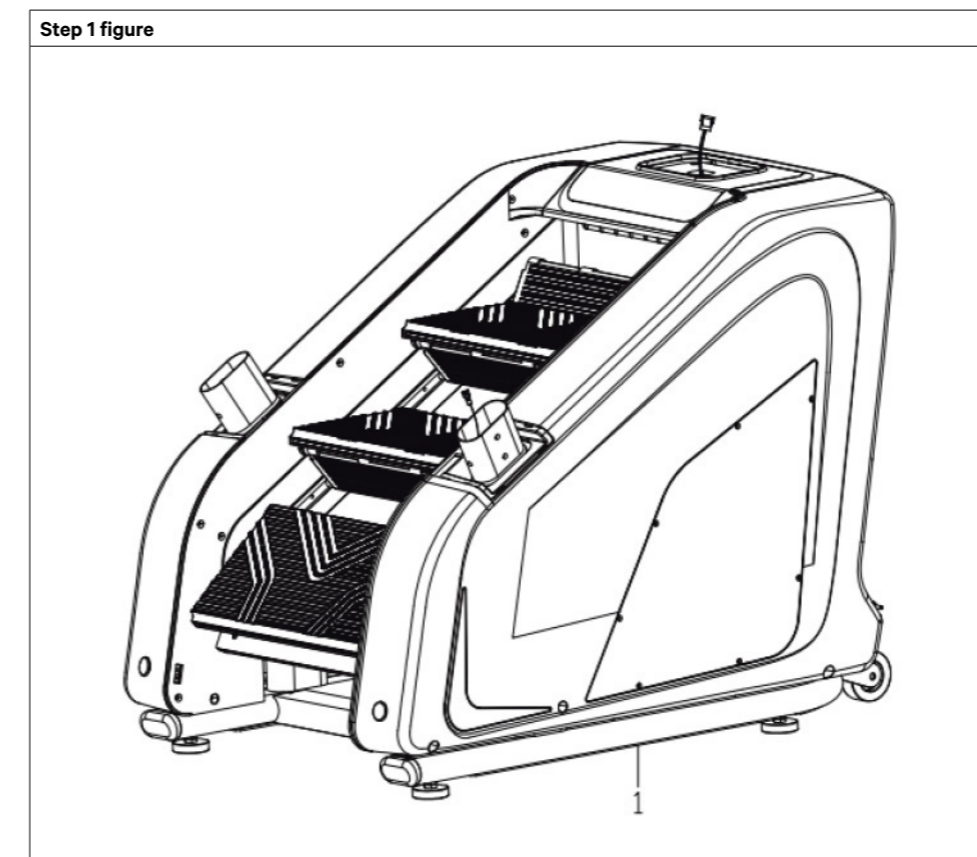
# 2 ASSEMBLY

## Preparing

- a. Prepare the work area
  - » It is important that you assemble your product in a clean, clear, uncluttered area. This will enable you to move around the product while you are fitting components and will reduce the possibility of injury during assembly
- b. Work with a friend.
  - » You may find it quicker, safer and easier to assemble this product with the help of a friend as some of the components may be large, heavy or hard to handle alone.
- c. Open the Carton
  - » Carefully open the carton that contains your product. Be sure to open the carton the right way up, as this will be the easiest and safest way to remove all the components.
- d. Unpack the Components
  - » Carefully unpack each component, checking against the parts list that you have all the necessary parts to complete the assembly of your product.

## Step 1

- a. Open the package, take out all parts and place the main frame (1) on the flat ground.

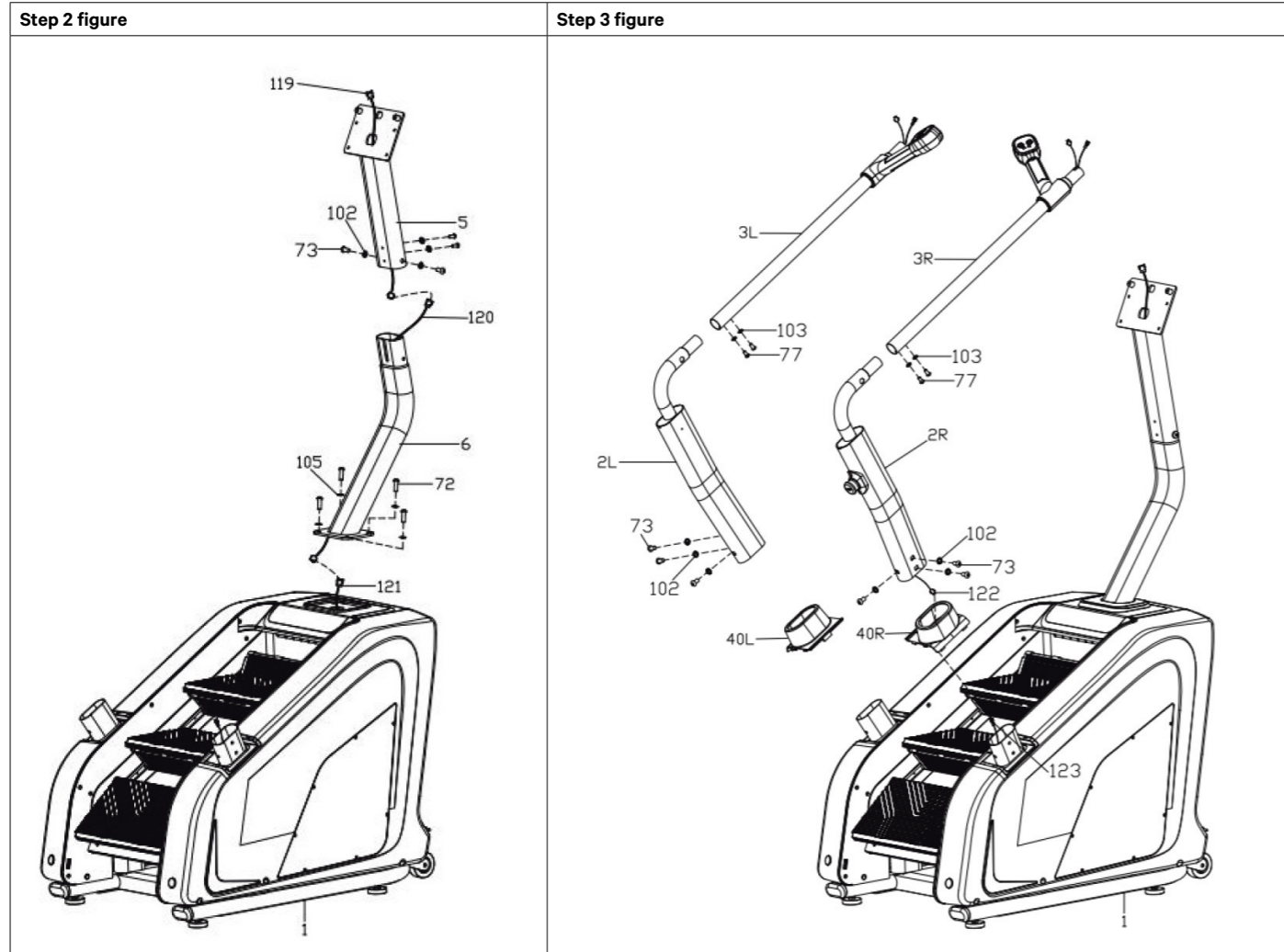


## Step 2

- Connect the console extension wire (120) to the lower wire (121); Then pre-attach the support column (6) on the main frame (1) with screw (72), and washer (105).
- Connect the console extension wire (120) to the console extension upper wire (119); Then pre-attach the console support column (5) to the Console support column 2 (6) with bolt (73) and washer (102).

## Step 3

- Pass the Switch upper wire 2(122) through the right decorative cover (40R) to connect with Switch lower wire 2 (123).
- Insert the decorative cover (40L/R) on the support column (2L/R), assemble but not tighten the support column (2L/R) on the main frame (1) with screw (73) and washer (102).
- Assemble but not tighten the handrail (3L/R) on the support column (2L/R) with screw (77) and washer (103).

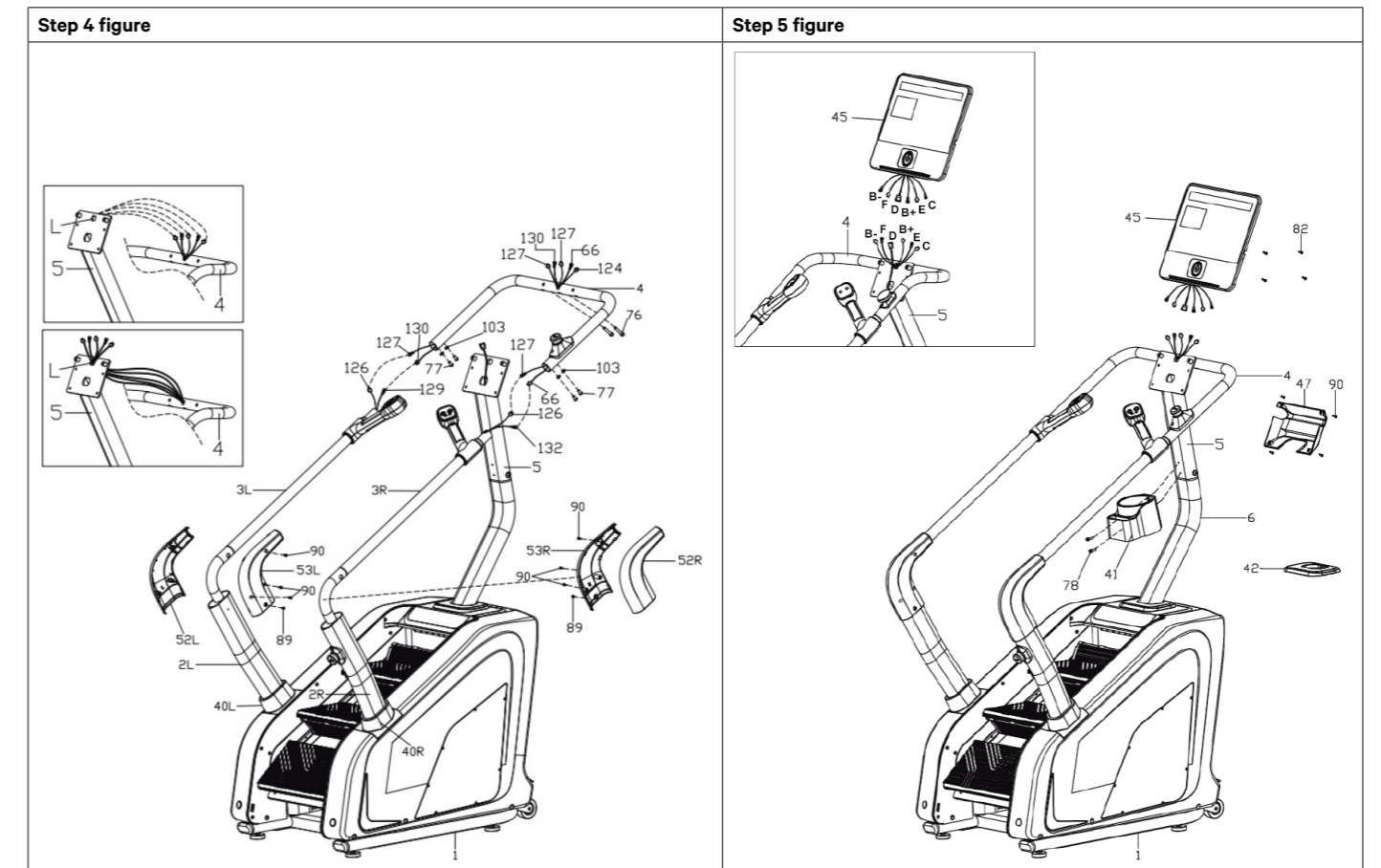


## Step 4

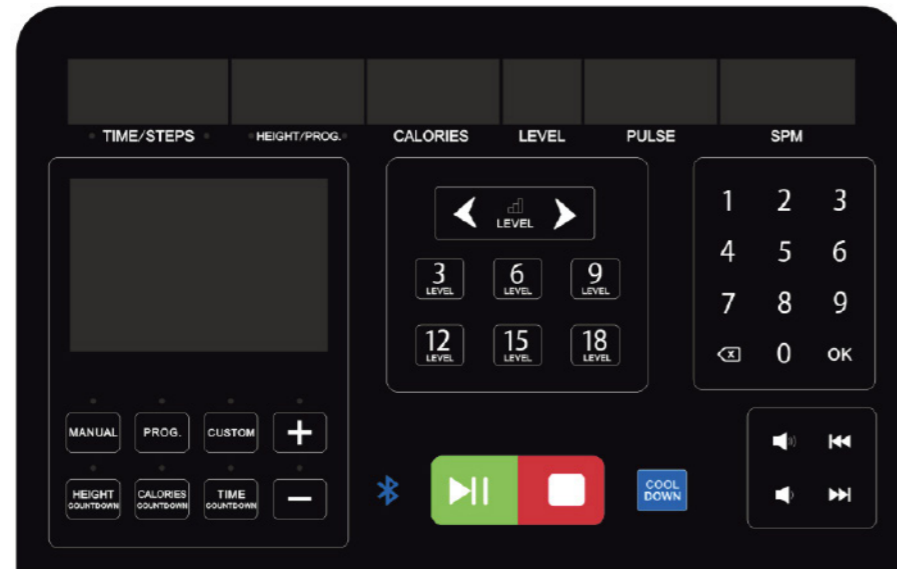
- Connect the Pulse lower wire (126) to the Pulse extension wire (127); connect the Start pause keyboard lower wire (129), connect the Speed keyboard lower wire (132) to the Start pause keyboard extension wire (130), Speed keyboard extension wire (66);
- Insert the rear handrail (4) to the handrail (3L/R), then assemble but not tighten the rear handrail (4) to the handrail (3L/R) with screw (77) and washer (103);
- Feed all the wires (127, 130 & 124) pass through the designed hole L on top of the support column (5) as shown
- Assemble but not tighten the rear handrail (4) on the support column (5) with screw (76);
- Tighten all the screws now;
- Fasten the decorative cover (40L/R) on the main frame (1);
- Lock the decorative cover (52L/R) and (53L/R) on the support column (2L/R) with screw (89) and (90).

## Step 5

- As shown in Figure 5, connect the wires on the console (45) with the corresponding on the rear handrail (4) and the console support column (5); (matched by the same wire identifier)
- Tighten the console (45) on the support column (5) with screw (82), then lock the decorative cover (47) on the console (45) with screw (90);
- Lock the water bottle holder (41) on the support column (5) from top to bottom; tighten with screw (78).
- Remove decorative cover (42) by hand, insert decorative cover (42) into Console support column 2 (6), and then fasten on the main frame (1).





# 3 DISPLAY














## 3.1. Display function

<b>TIME/STEP</b>	Exercise time or number of steps is displayed with a switch every 5 seconds. TIME: At default, the time display range is 0:00 to 99:59. After 99 minutes and 59 seconds, the machine stops running, displays "End" and enters the standby state for 5 seconds. In the countdown mode, the display value decreases from the set time to zero. When the countdown is finished, the machine stops running and displays "End" for 5 seconds into the standby state. STEPS: The display value is indicating the number of steps of the exercise.
<b>HEIGHT/PROG</b>	HEIGHT: Displays the motion height or the program sequence number. The motion height is displayed, the forward count ranges from 0.0-999, and the reverse count decreases from the set value to zero. When the countdown reaches 0, the speed drops and "End" is displayed for 5 seconds into the standby state. PROG: Indicates the current program sequence number when in program setting mode, and the current segment number when setting the custom program.
<b>CALORIES</b>	Displays the calorie consumption counting from 0.0-999. In countdown mode from the set value to 0. When the countdown reaches 0, the speed drops and "End" is displayed for 5 seconds into the standby state.
<b>LEVEL</b>	Displays the workout level, range 1 – 25.
<b>PULSE</b>	Displays the heartbeat value. When the heartbeat induction handles are being held, the system detects the heartbeat frequency and displays it in this window. The heartbeat value display ranges from 50 to 200 times / minute. (The data is for reference only and cannot be used as medical data.)
<b>SPM</b>	Display the steps per minute.
<b>DIAGRAM WINDOW</b>	Displays the program diagrams.
<b>BLUETOOTH</b>	Turn on Bluetooth on your device, find the stair machine listed as "SYMK," and connect to play media through its speakers.

## 3.2. Button function

<b>MANUAL</b>	 Enter the manual mode or standby state.
<b>PROG</b>	 Enter program selection menu (short press) or BMI test (long press)

<b>CUSTOM</b>	 Enter custom program menu
<b>HEIGHT COUNTDOWN</b>	 Enter the height countdown mode. Adjust the desired value with the + / - buttons. Press the <b>START</b> button to start the workout.
<b>CALORIES COUNTDOWN</b>	 Enter the calorie countdown mode. Adjust the desired value with the + / - buttons. Press the <b>START</b> button to start the workout.
<b>TIME COUNTDOWN</b>	 Enter the time countdown mode. Adjust the desired value with the + / - buttons. Press the <b>START</b> button to start the workout.
<b>+ / - BUTTON</b>	 Adjust the values in different modes.
<b>START/PAUSE</b>	 Start / pause the workout.
<b>STOP</b>	 Stop the workout.
<b>COOL DOWN</b>	 Have a cooldown.
<b>LEVEL SHORTCUT BUTTONS</b> 3, 6, 9, 12, 15, 18	 In manual mode, press the buttons to quickly set the desired workout level.
<b>KEYPAD</b>	 Adjust the values in different modes.
<b>MEDIA CONTROLS</b>	 Adjust the media volume, switch to previous or next track.

## 3.3. Display range of various parameters

Parameter	Initial value	Set initial value	Setting range	Display range
TIME	0:00	15:00	5:00 – 99:00	0:00 – 99:59
Block (file)	1	1	1 – 25	1 – 25
Step number	0	5000	100 – 9990	0 – 9999
Height (meter)	0.0	10.0	5.0 – 999	0.0 – 999
Heart rate (sub/min)	P	N/A	N/A	50 – 200
CALORIE (kcal)	0.0	50.0	10.0 – 999	0.0 – 999
SPM (steps per minute)	0	N/A	N/A	0 – 999

# 4 OPERATIONAL INSTRUCTIONS

## NOTE

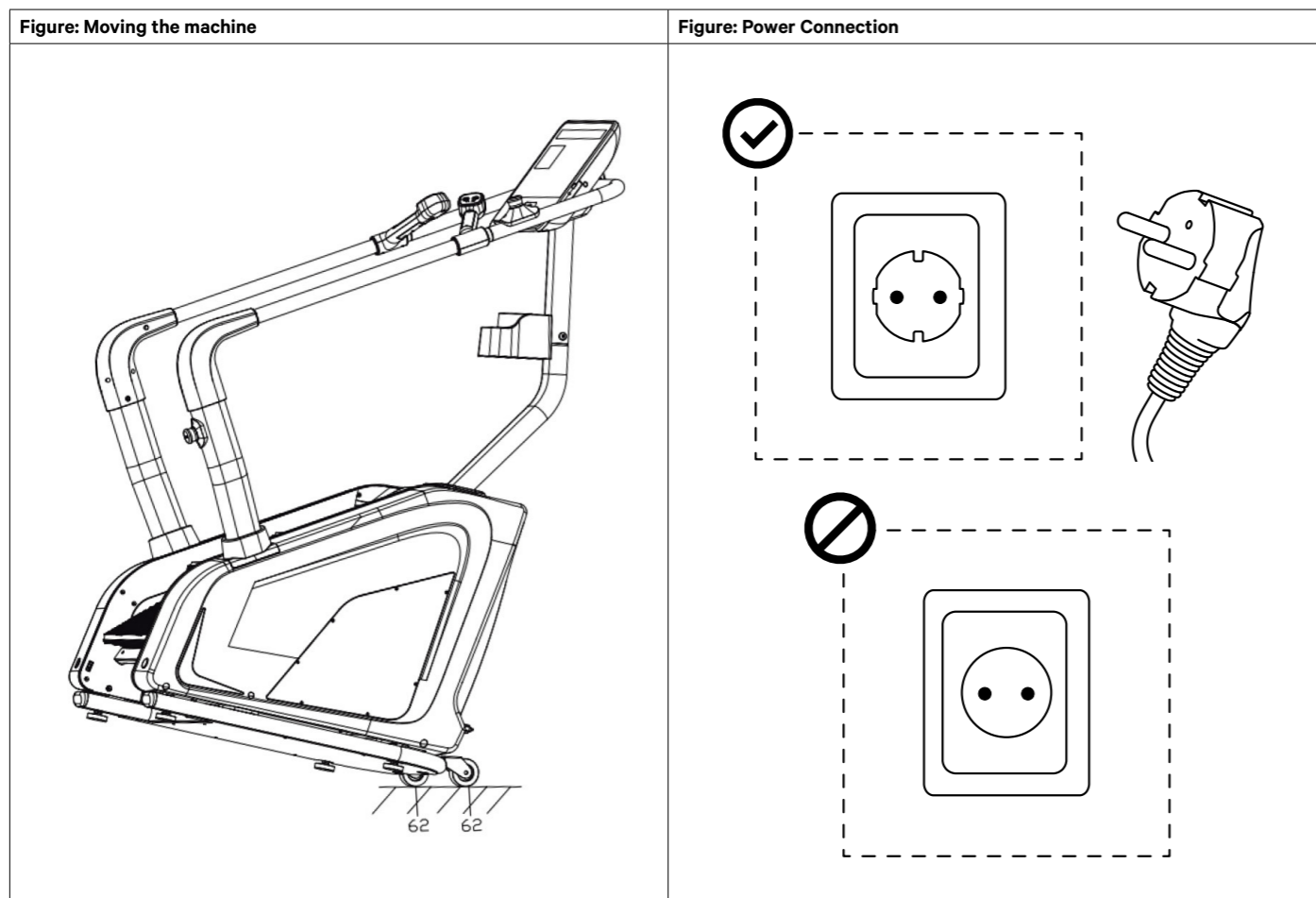
Disconnect power before servicing or moving the equipment.

### 4.1. Moving the machine

- Unplug the machine from power source.
- Lift the machine from the bottom end on to the transport wheels.

### 4.2. Power Connection

- This product must be grounded. In the event of a malfunction, grounding provides a path of least resistance for electric current and reduces the risk of electric shock.
- Both the device and the included power cord are equipped with grounding. In addition to the power cord, the illustration below shows both a grounded and an ungrounded outlet. The ungrounded outlet is not recommended for use with the treadmill.



### 4.3. Modes / Programs

#### 4.3.1. General guides

- In standby state, press the "MANUAL" / "PROG." / "CUSTOM" / "HEIGHT COUNTDOWN" / "CALORIE COUNTDOWN" / "TIME COUNTDOWN" -keys to quickly switch the modes. After switching the mode (excluding manual mode), you can set the relevant parameter values by +/- buttons.

#### 4.3.2. MANUAL mode (Quick start)

- Turn the power on.
- Press the "START" start key, the system enters the 3 seconds countdown. After the 3s countdown, the stairs start moving at a speed of LEVEL 1
- After startup, use the +/- buttons to adjust the speed of the stairs as desired.
- Press the START/PAUSE button to pause the exercise. Press START/PAUSE button to continue the exercise.
- Press the STOP button to stop the exercise.

#### 4.3.3. COUNTDOWN programs

- In standby state, press the countdown program buttons to enter the different countdown modes.
- The countdown mode's respective display flashes and you can set the countdown values with +/- buttons.
  - HEIGHT COUNTDOWN: 5.00 - 999 meters.
  - CALORIE COUNTDOWN: 10.00 - 999 kcal.
  - TIME COUNTDOWN: 5:00 - 99:00 min.
- Press the START/PAUSE button to pause the exercise. Press START/PAUSE button to continue the exercise.
- Press the STOP button to stop the exercise.

#### 4.3.4. PRESET programs

- In standby state, press the PROG. button to enter the presets menu.
- Go through the programs (P01 - P36) by pressing PROG. button and adjust the workout time with +/- buttons or with the keypad.
- Press the START/PAUSE button to pause the exercise. Press START/PAUSE button to continue the exercise.
- Press the STOP button to stop the exercise.

SEGMENT PROGRAM	SET TIME/10 TIME PERIODS																			
	*As an example, if you select 30 minutes, each segment will be 3 minutes long.																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	4	5	5	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	5	5	1	
P02	4	5	5	6	7	7	10	7	10	10	10	7	10	10	7	7	6	5	5	1
P03	4	5	5	6	7	7	10	10	7	10	10	10	10	7	7	7	6	5	5	1
P04	4	5	5	6	6	9	9	9	9	9	9	12	9	9	9	9	6	5	5	1
P05	4	5	5	6	7	9	9	9	9	12	9	9	9	9	9	7	6	5	5	1
P06	4	5	5	7	7	9	9	12	12	12	12	9	9	9	9	9	7	5	5	1
P07	4	5	6	8	8	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	8	6	6	2
P08	4	5	5	7	7	10	10	10	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	4
P09	4	5	5	8	8	11	11	11	9	11	11	11	11	11	11	11	8	5	5	2
P10	4	5	5	7	7	5	9	7	7	9	5	7	7	9	5	7	7	9	7	3
P11	4	6	6	8	8	11	6	8	8	11	6	8	8	11	6	8	8	11	6	1
P12	4	6	6	9	12	12	6	9	12	12	6	9	12	12	6	9	12	12	9	4
P13	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
P14	4	5	5	8	11	11	5	8	11	11	5	8	11	11	5	8	11	11	8	3
P15	4	6	9	9	9	6	9	9	9	6	9	9	9	6	9	9	9	6	4	2
P16	4	6	6	11	6	11	6	11	6	11	6	11	6	11	6	11	6	11	6	9
P17	4	4	4	6	8	8	11	11	11	4	6	8	8	11	11	11	8	4	4	2
P18	5	8	5	8	8	5	8	8	5	8	8	5	8	8	5	8	8	8	4	2
P19	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	2
P20	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	4
P21	4	8	4	8	11	4	8	11	4	8	11	4	8	11	4	8	11	4	8	2
P22	6	8	11	8	4	11	8	4	11	8	4	11	8	4	11	8	4	4	6	2
P23	6	8	11	8	8	4	11	8	8	4	11	8	8	4	11	8	8	4	4	2
P24	6	8	11	8	6	11	8	6	11	8	6	11	8	6	11	8	6	6	4	2
P25	4	6	5	6	5	7	6	4	7	4	8	4	9	4	10	5	6	5	11	3
P26	4	7	6	8	6	8	6	4	6	5	5	8	7	9	7	9	7	5	7	2
P27	4	7	6	7	6	7	6	4	5	5	5	8	7	8	7	8	7	5	6	2
P28	4	8	9	6	6	9	6	4	6	5	5	9	10	7	7	10	7	5	7	2
P29	4	6	8	10	9	10	8	4	5	5	5	7	9	11	10	11	9	5	6	2
P30	4	6	7	7	8	7	8	5	5	5	5	7	8	8	9	8	9	6	6	2
P31	5	8	9	7	10	7	11	8	6	4	6	9	10	8	11	8	11	9	6	3
P32	4	7	8	6	9	7	8	7	5	5	5	8	9	7	19	8	9	8	6	3
P33	4	10	8	6	7	11	9	7	6	6	5	11	9	7	8	11	10	8	7	3
P34	4	5	7	5	5	7	5	8	5	6	5	6	8	6	6	8	6	9	6	3
P35	4	7	10	11	8	11	7	5	4	5	5	8	11	11	9	11	8	6	5	2
P36	4	7	7	6	6	8	6	4	5	7	5	8	8	7	9	7	5	6	4	

#### 4.3.5. CUSTOM programs

- In addition to the preset programs, the machine also has three custom programs that allow you to set according to your personal needs: **U01**, **U02** and **U03**.

#### To customize the programs:

- In standby state, press the **CUSTOM** button to enter the custom program menu and go through the programs.
- Press the **OK** key in keypad to enter the customize view. You are now editing the first segment of the total of 20 segments.
- Adjust the speed by **+ / -** buttons or keypad.
- Confirm by pressing the **OK** button in keypad. This will move to the next segment until you have reached the 20th segment and your custom program is ready.

#### To use the custom programs:

- In standby state, press the **CUSTOM** button to enter the custom program menu and go through the programs.
- Adjust the workout time with **+ / -** buttons or with the keypad.
- Press the **START/PAUSE** button to pause the exercise. Press **START/PAUSE** button to continue the exercise.
- Press the **STOP** button to stop the exercise.

#### 4.3.6. Body Mass Index (BMI) test

##### NOTE

The body fat test is a rough estimate and does not take body proportions or muscle mass into consideration.

- In standby state, long-press the **PROG** button to enter the Body Mass Index (BMI) test.
  - » Press the **OK** key to configure the settings with your personal information. Adjust the values by **+ / -** buttons or keypad.
    - F-1 = Gender (01 for man, 02 for woman)
    - F-2 = Age
    - F-3 = Height
    - F-4 = Weight
    - F-5 = Physical Fitness Test
- After finishing the settings, go to F-5 = Physical Fitness Test.
  - » Hold the heart rate sensors/board for 2–3 seconds.
  - » The device will display your Body Constitution Index (FAT/BMI).
- The machine displays the results.

F-1	Gender	01 (man) / 02 (woman)	
F-2	Age	10 – 99	
F-3	Height	100 – 200 cm	
F-4	Weight	20 – 150 kg	
F-5	FAT	≤ 19	Underweight
	FAT	= (20 – 25)	Normal weight
	FAT	= (26 – 29)	Overweight
	FAT	≥ 30	Obesity

#### 4.4. Power saving mode

- The system has the power saving function. If there is no key command input within 10 minutes under standby

state, the system enters the power saving mode, automatically closes the display. Press any key to wake the system.

#### 4.5. MP3 / USB / Bluetooth media

- When the MP3 or other audio device is connected, the machine is able to play music. Press the corresponding buttons or audio device on the board to control the media playback.

#### 4.6. Shutdown

- The machine can be turned off anytime by turning off the power switch.

#### 4.7. Operating measures

- 5 steps is equal to one meter.
- 3.5 meters is equal to floor height.

# 5 MAINTENANCE INSTRUCTIONS

# 6 FAULT CODES

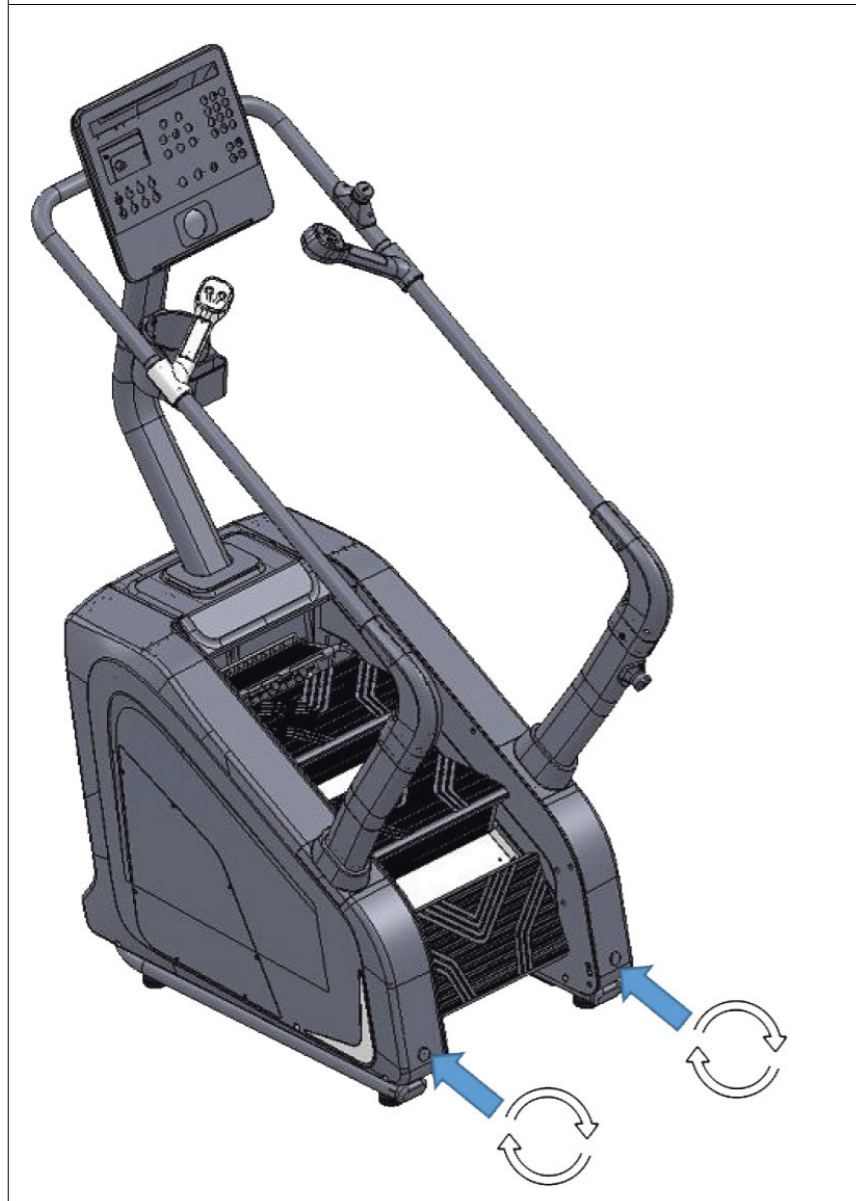
**NOTE**

Disconnect power before servicing or moving the equipment.

## 5.1 Tightening the chain

- Shaking or jiggly stairs indicate to the chain being loose. To adjust the chain, please follow the following procedure to ensure safe and comfortable exercise.
  - a. Unplug the machine from power source.
  - b. Remove the left and right protective cover of the main frame.
  - c. Use a hexagonal wrench and turn the adjustment bolts clockwise to tighten the chain as shown in the figure below. Don't tighten the chain excessively since it can damage the internal parts and affect to product lifespan negatively. The chain must be able to move with ease.

Figure: Tightening the chain

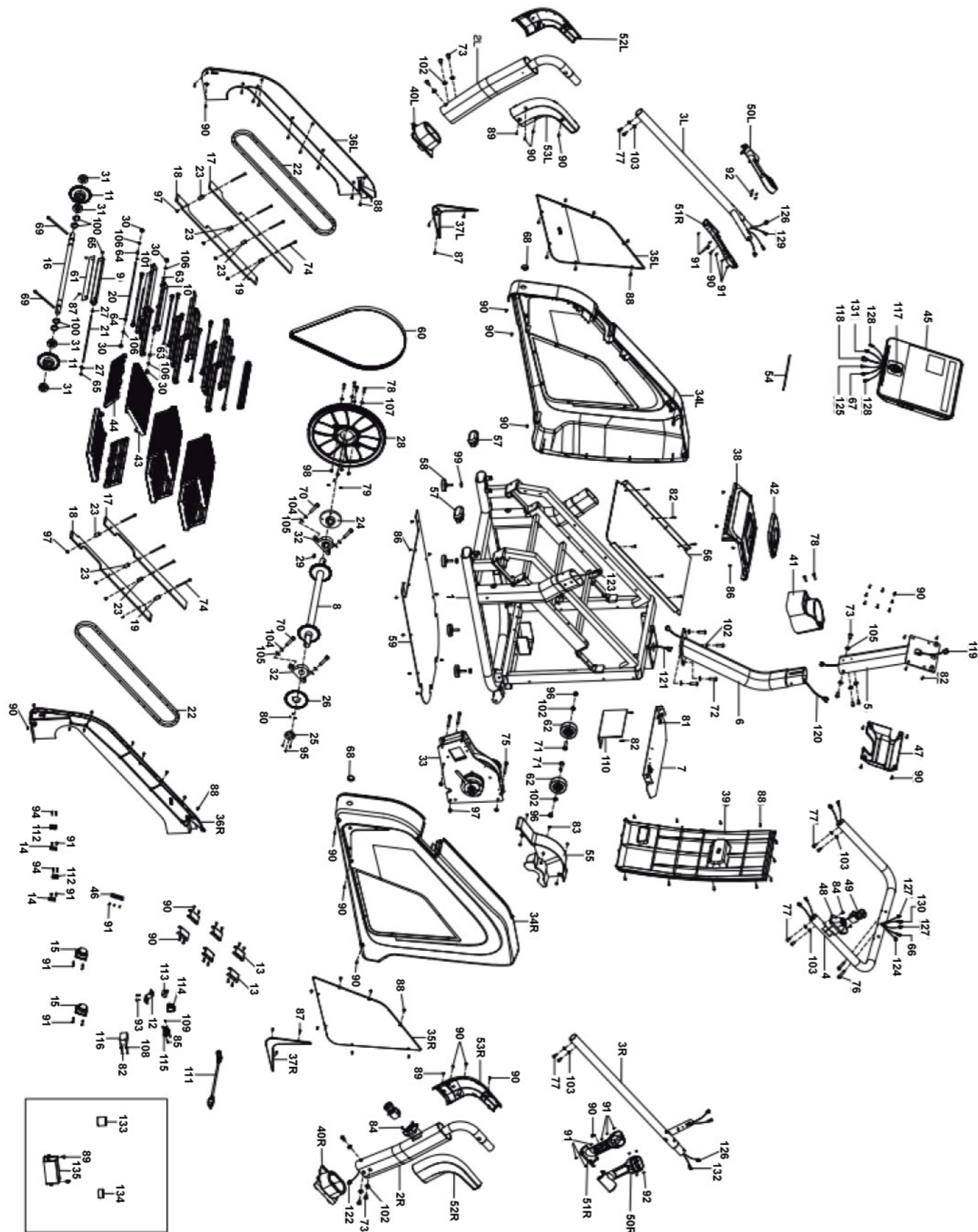


**NOTE**

The repairs are only for certified electricians to attempt.

ERROR	POSSIBLE REASONS	TEST METHOD	
Display won't turn on	No power supply	Power cord access to the AC, or check the AC socket	
	Power switch not turned on	Place the power switch in the ON position	
	Machine without power supply or damaged	Reset the overload protection switch	
	Open circuit of display signal wire	Replace the display signal wire and plug it in again	
	The display is damaged	Replace the display	
Display is working partially	Poor solder joints or solder bridges on the display driver IC.	Check the solder joints.	
	Poor display driver IC	Solder the new display driver IC	
Other fault on display	---or---	Safety lock detachment	Attach the safety key to the designated magnetic area or slot on the display.
		Controller emergency stop switch detached	Re-connect or rotate the emergency stop switch in the correct position.
		Magnetron not engaged	Check that the magnetron is installed to the correct position.
	E01- Communication failure (motor not receiving electronic meter signal); E02- Communication malfunction (electronic meter not receiving driver signal)	The signal wire of display is not connected well or has poor contact	Re-connect the plug
		The signal wire of display is damaged, short circuited or open circuited	Replace the signal wire
		Electronic watch signal line reason	Replace the display
		Motor signal circuit fault	Replace the motor
	E08- Lower control infrared malfunction	The infrared detection at the end of the machine is blocked	Remove the blockage
		IR sensor failure	Replace the sensor
		Controller fault	Replace the controller
E48-No speed signal	The speed signal wire is not connected, or the sensor is damaged	Reinsert the speed signal wire or replace the sensor	
	Motor sensor circuit is poor	Replace the motor	

# 7 EXPLOSION VIEW



# 8 PARTS LIST

No.	Description	Pcs
1	Main frame	1
2L/R	Support columns	1
3L/R	Handrails	1
4	Rear handrail	1
5	Console support column	1
6	Console support column 2	1
7	Baffle	1
8	Front roller	1
9	Stair support 1	6
10	Stair support 2	6
11	Rear gear	2
12	Light sensor support	1
13	Protective cover fastener	6
14	Infrared fixture	2
15	Speaker	2
16	Rear roller shaft	1
17	Guide	2
18	Guide 2	2
19	Support sleeve 1	2
20	Bearing connecting shaft	12
21	Step connecting shaft	6
22	Chain	2
23	Support sleeve 2	6
24	Pulley shaft sleeve	1
25	Emergency stop disk sleeve	1
26	Emergency stop plate	1
27	Clip	24
28	Belt pulley	1
29	Flat key 1	1
30	Bearing 608Z	24
31	Bearing 6004	4
32	KP005 pedestal bearing	2
33	Brake combination	1
34L/R	Protective cover	1
35L/R	Outer protective cover	1
36L/R	Inner protective cover	1
37L/R	Decorative cover	1
38	Upper protective cover	1
39	Rear cover	1
40L/R	Support column protective cover	2
41	Bottle Holder	1
42	Console support column decorative cover	1
43	Pedal 1	6
44	Pedal 2	6
45	Console	1

No.	Description	Pcs
46	USB / headset interface	1
47	Console rear decorative cover	1
48	Switch base	1
49	Switch base 2	1
50L/R	Upper cover	1
51L/R	Lower cover	1
52L/R	Exterior decorative cover	1
53L/R	Inner decorative cover	1
54	Phone anti slip pad	1
55	Flywheel protective cover	1
56	Middle baffle	1
57	Tube plug	2
58	Adjustable foot pad	4
59	Bottom baffle	1
60	Belt	1
61	EVA silencing pad	12
62	Roller	2
63	Step spacer 1	12
64	Step spacer 2	12
65	Wear washer	30
66	Speed keyboard extension wire	1
67	Speed keyboard upper wire	1
68	Hole plug	2
69	Allen bolt M10 * 170	2
70	Allen bolt M10 * 35	4
71	Outer hexagon bolt M10 * 45	2
72	Allen bolt M10 * 30	4
73	Allen bolt M10 * 20	10
74	Allen bolt M8 * 110	8
75	Allen bolt M8 * 75	3
76	Allen bolt M8 * 40	2
77	Large flat head bolt M8 * 20	8
78	Allen bolt M6 * 25	6
79	Flat end tightening M5 * 10	3
80	Flat end tightening M4 * 5	3
81	Phillips screw w/ washer head M5*15	4
82	Phillips screw w/ washer head M4*15	14
83	Phillips screw w/countersunk head M5*8	6
84	Phillips screw w/countersunk head M4*10	4
85	Phillips screw w/countersunk head M3*15	2
86	Phillips screw w/cushion head ST4 *12	14
87	Phillips screw w/cushion head ST4 *10	30
88	Phillips screw ST4.0*16	43
89	Phillips screw w/ washer head M4 * 8	2
90	Phillips screw ST4.0*16	40

No.	Description	Pcs
91	Phillips screw ST2.9*9.5	27
92	Phillips screw ST2.2*8	8
93	Phillips screw M4 * 10	2
94	Phillips screw M3 * 15	4
95	Phillips screw M3 *	3
96	Nylon nut M10	2
97	Nylon nut M8	9
98	Nylon NUT M6	4
99	Nut M10*5	6
100	Outer snap ring ø 20	4
101	E type snap ring ø 7	18
102	Internal serrated washer ø 10*12	12
103	Internal serrated washer ø 8*1.2	8
104	Standard spring washer ø 10	4
105	Standard flat washer ø 10	8
106	Standard flat washer ø 8	24
107	Standard flat washer ø 6	4
108	Standard flat washer ø 4	2
109	Nut M3	2
110	Controller	1
111	Power cord	1
112	Infrared sensor	2
113	Light sensor	1
114	Rocker switch	1
115	Power socket	1
116	Near-field inductor	1
117	Wireless charging module	1
118	Console upper wire	1
119	Console extension upper wire	1
120	Console extension lower wire	1
121	Console lower wire	1
122	Switch lower wire 2	1
123	Switch upper wire 2	1
124	Switch lower wire 1	1
125	Switch upper wire 1	1
126	Pulse lower wire	1
127	Pulse extension wire	2
128	Pulse upper wire	2
129	Start and pause keyboard lower wire	1
130	Start and pause keyboard extension wire	1
131	Start and pause keyboard Upper wire	1
132	Speed keyboard lower wire	1
133	Magnetic hoop (optional)	1
134	Magnetic hoop (optional)	1
135	Filter (optional)	1

# GRATTIS TILL KÖPET AV FITNORD STEPCHASE 500 TRAPPMASKIN!

**FÖR DIN SÄKERHET, LÄS DENNA BRUKSANVISNING NOGGRANT  
FÖRE ANVÄNDNING.**



Var särskilt uppmärksam på varningarna och anmärkningarna i bruksanvisningen.

**VIKTIGT!**

Läs noga igenom alla anvisningar innan du använder produkten. Spara bruksanvisningen för framtida bruk.

Produktens specifikationer kan skilja sig något från bilderna och kan komma att ändras utan föregående meddelande.

Ta kontakt med importören (Nordic Sports Brands Oy) om du har frågor om produkten eller dess användning.

**ANSVARFRISKRIVNING**

Alla rättigheter förbehållna. Produkten och användarmanualen kan ändras. Användarmanualen kan innehålla översättningsfel. Tekniska data kan ändras utan föregående meddelande. Importören ansvarar inte för skador som orsakats av användning i strid med bruksanvisningen.

**TILLVERKARENS INTYG**

FitNord intygar att produkten uppfyller maskindirektivet 2006/42/EG och kraven enligt standarderna EN 957-1 (allmänna säkerhetskrav) och EN 957-6 (löpband, säkerhetskrav och testmetoder).

**IMPORTÖR**

**FI**

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)  
Kohmankaari 3  
33100 Tampere  
consumer@nsbrands.com

**SE**

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)  
Lindövägen 14  
186 92 Vallentuna

**NO**

SCUSHI AS (Org. nr. 998 761 697)  
Storgata 132  
3915 Porsgrunn

**MANUALEN FINNS OCKSÅ TILLGÄNGLIG DIGITALT PÅ:**

[www.fitnord.com/manuals](http://www.fitnord.com/manuals)

# 1 VIKTIGA SÄKERHETSANVISNINGAR

## ! OBS

Läs alla instruktioner noggrant innan du använder denna trappmaskin. Spara denna manual för framtida bruk. Underlåtenhet att följa dessa säkerhetsanvisningar kan leda till personskada, skador på utrustningen eller att garantin upphör att gälla.

- Koppla alltid ur maskinen från eluttaget direkt efter användning samt före rengöring, service eller flytt av utrustningen.
- Lämna aldrig maskinen utan uppsikt när den är ansluten till elnätet.
- Anslut utrustningen endast till ett korrekt jordat uttag.
- För att koppla från, ställ alla reglage i OFF-läge och dra sedan ur kontakten.
- Använd inte grenuttag eller förlängningskablar och modifiera inte kontakten.
- Ändra inte strömkabeln, förläng den inte och placera inga tunga föremål på den.
- Håll strömkabeln borta från värmekällor och heta ytor.
- Dra inte i strömkabeln.
- Om strömkabel eller kontakt är skadad, sluta använda utrustningen omedelbart och låt tillverkaren eller behörig tekniker byta ut den. Försök inte reparera själv.
- Använd aldrig utrustningen om den har skadad kabel eller kontakt, inte fungerar korrekt, har skadats eller utsatts för vatten.
- Endast för inomhusbruk.
- Använd inte i våta, fuktiga eller mycket fuktiga miljöer (t.ex. badrum, poolområden, garage eller utomhus).
- Använd inte där aerosolprodukter används eller där syrgas administreras.
- Säkerställ minst 2 m x 1 m fritt utrymme bakom maskinen, inklusive tillräckligt utrymme för nödstopp och avstigning. Vid placering av flera maskiner kan fria ytor delas.
- Håll ventilationsöppningar rena från ludd, hår och smuts.
- För aldrig in eller tappa föremål i öppningar.
- Använd inte maskinen om ventilationsöppningarna är blockerade, då överhettning kan orsaka brand, elchock eller skada.
- Följ monteringsanvisningarna noggrant.
- Se till att alla bultar och fästen är ordentligt åtdragna före användning.
- Felaktig montering kan leda till lösa delar, buller, instabilitet eller skada.
- Inspektera utrustningen regelbundet för skador och slitage (inklusive kablar och anslutningar).
- Byt ut defekta komponenter omedelbart eller sluta använda utrustningen tills den har reparerats.
- Var särskilt uppmärksam på slitdelar.
- **Max användarvikt: 160 kg (300 lbs).**
- Maskinen är endast avsedd för vuxna.
- Barn under 13 år och husdjur ska hållas minst 3 meter från maskinen.
- Användare i åldern 14–17 år måste alltid vara under uppsikt.
- Personer med nedsatt fysisk, sensorisk eller mental förmåga eller brist på erfarenhet får endast använda utrustningen under korrekt övervakning.
- Endast en person får använda maskinen åt gången.
- Använd utrustningen endast för avsett ändamål.
- Använd inte tillbehör som inte rekommenderas av tillverkaren.
- Bär alltid lämpliga träningskläder och rena skor.
- Använd inte löst sittande kläder som kan fastna i maskinen.
- Hoppa inte på utrustningen.
- Se till att maskinen har stannat helt innan du kliver av.
- Vid onormal funktion, tryck på nödstoppet och kliv av försiktigt när maskinen har stannat helt.
- Rådfråga läkare innan du påbörjar ett träningsprogram, särskilt vid högt blodtryck, hjärtproblem eller andra medicinska tillstånd.
- Träna inte inom 40 minuter efter att du ätit.
- Värm upp ordentligt före träning.
- Håll ett bekvämt tempo under träningen.
- Om du upplever bröstsmärta, illamående, yrsel, andnöd eller andra onormala symtom, avbryt träningen omedelbart och kontakta läkare.
- Överträning eller felaktig träning kan leda till allvarig skada eller dödsfall.
- Pulsmåtarens värden är inte medicinska och kan vara felaktiga.
- Koppla från strömmen före service eller flytt av utrustningen.
- Rengör endast med en lätt fuktad trasa och mild tvål. Använd inte lösningsmedel.
- Ta inte bort konsolkåpor om inte auktoriserad teknisk support instruerar det.
- Service får endast utföras av kvalificerade servicetekniker.
- Rengöring och användarunderhåll ska utföras av en vuxen.
- Utrustningens säkerhetsnivå kan endast upprätthållas om den regelbundet inspekteras för slitage och skador.

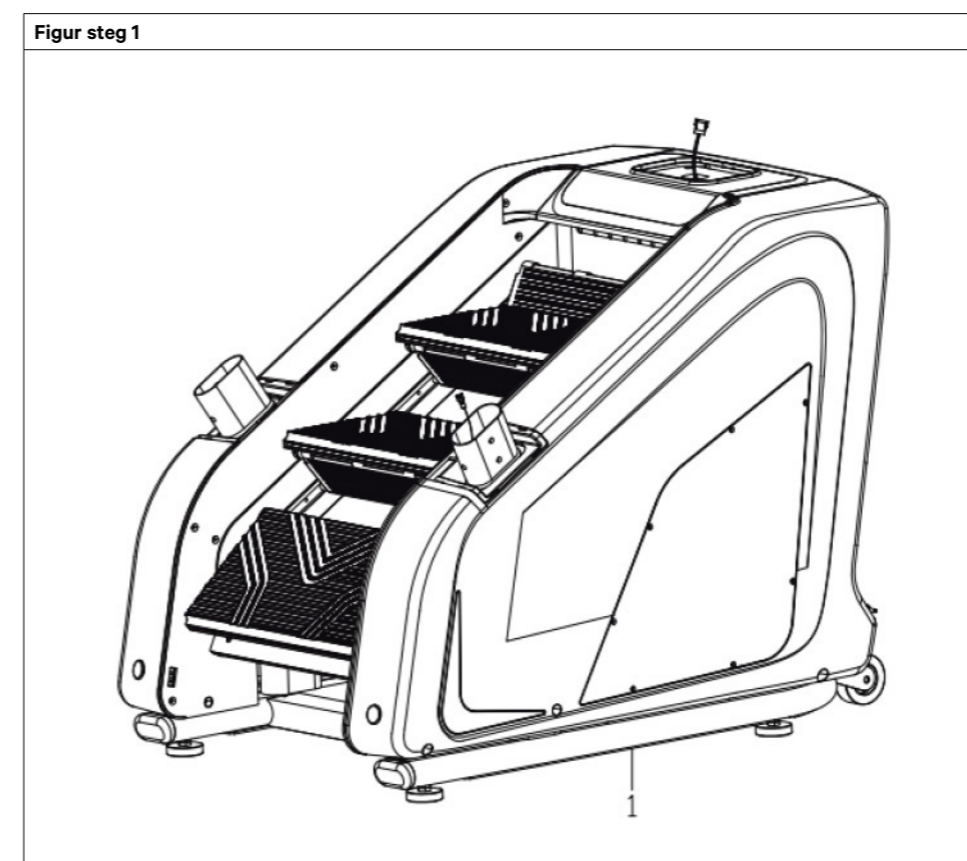
# 2 MONTERINGSANVISNINGAR

## Förberedelse

- Förbered arbetsområdet
  - » Det är viktigt att du monterar produkten i ett rent, öppet och fritt område. Detta gör det möjligt att röra sig runt produkten under monteringen och minskar risken för skador.
- Arbeta med en vän
  - » Monteringen kan gå snabbare, säkrare och enklare med hjälp av en vän, eftersom vissa delar kan vara stora, tunga eller svåra att hantera ensam.
- Öppna kartongen
  - » Öppna kartongen som innehåller produkten försiktigt. Se till att öppna den åt rätt håll, eftersom detta är det enklaste och säkraste sättet att ta ut alla delar.
- Packa upp delarna
  - » Packa upp varje del noggrant och kontrollera mot dellistan att alla nödvändiga delar finns med för att slutföra monteringen.

## Steg 1

- Öppna förpackningen, ta ut alla delar och placera huvudramen (1) på ett plant underlag.



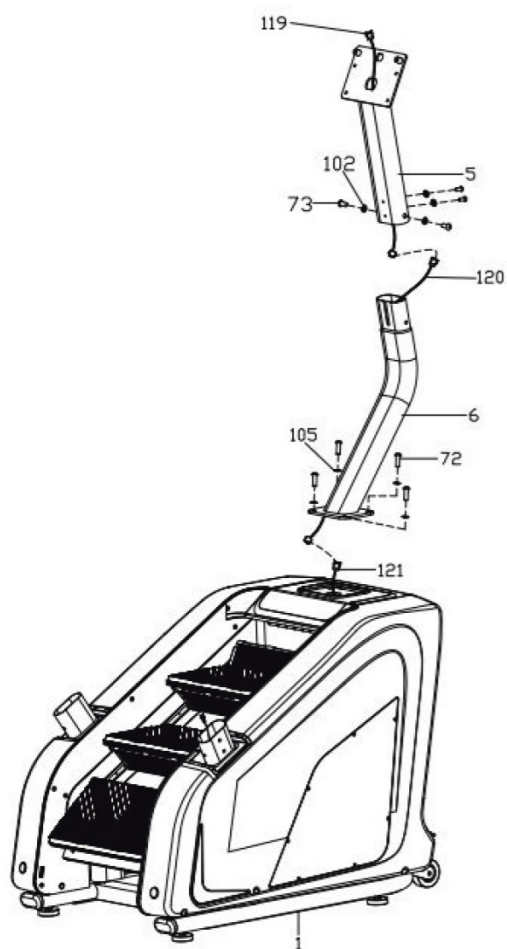
## Steg 2

- Anslut konsolförlängningskabeln (120) till den nedre kabeln (121). Förmontera stödpelaren (6) på huvudramen (1) med skruv (72) och bricka (105).
- Anslut konsolförlängningskabeln (120) till den övre kabeln (119). Förmontera konsolens stödpelare (5) på stödpelare 2 (6) med bult (73) och bricka (102).

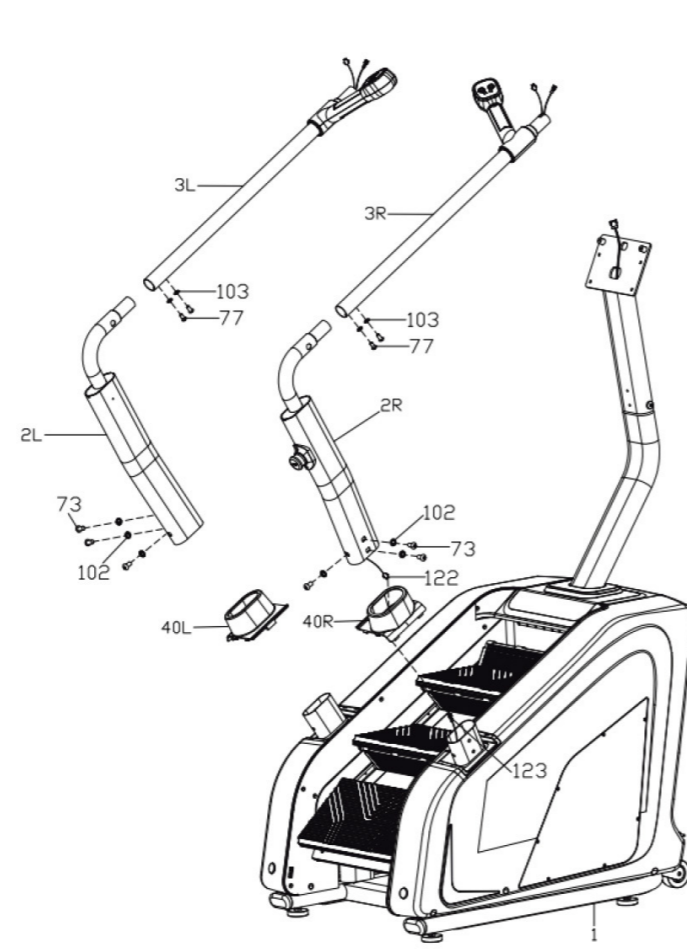
## Steg 3

- För den övre brytarkabeln 2 (122) genom höger dekorationskåpa (40R) och anslut till den nedre brytarkabeln 2 (123).
- Montera dekorationskåporna (40L/R) på stöpelarna (2L/R). Fäst stöpelarna (2L/R) på huvudramen (1) med skruv (73) och bricka (102), men dra inte åt.
- Montera handtagen (3L/R) på stöpelarna (2L/R) med skruv (77) och bricka (103), men dra inte åt.

Figur steg 2



Figur steg 3



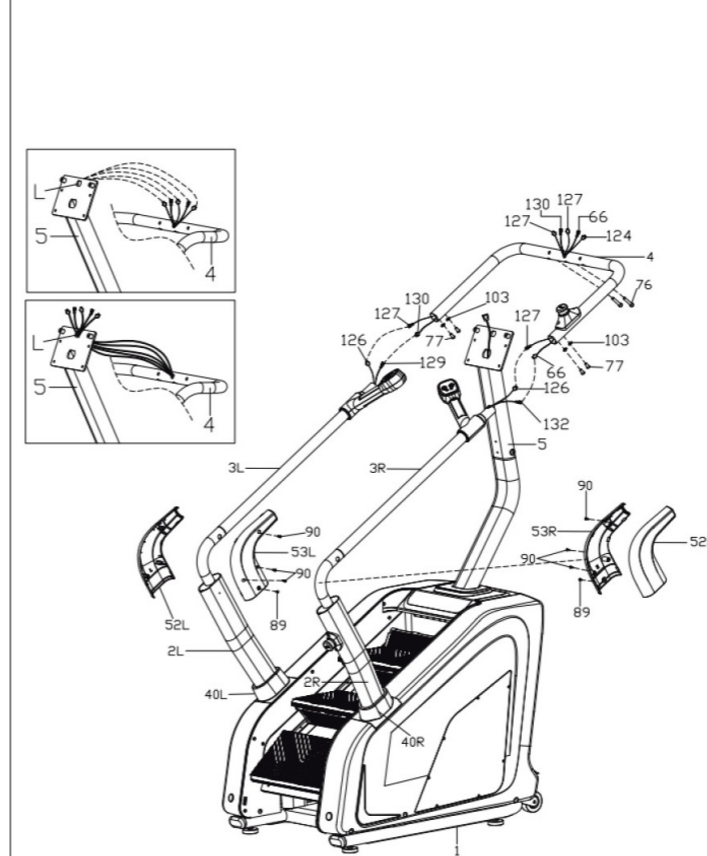
## Steg 4

- Anslut pulsgivarkabeln (126) till förlängningskabeln (127). Anslut start/paus-knappens nedre kabel (129) samt hastighetsknappens nedre kabel (132) till deras respektive förlängningskablar (130 och 66).
- Montera bakre handtaget (4) på handtagen (3L/R) och fäst med skruv (77) och bricka (103), men dra inte åt.
- För alla kablar (127, 130 och 124) genom öppningen L på toppen av stödpelaren (5) enligt bilden.
- Fäst bakre handtaget (4) på stödpelaren (5) med skruv (76), men dra inte åt.
- Dra nu åt alla skruvar.
- Fäst dekorationskåporna (40L/R) på huvudramen (1).
- Fäst dekorationskåporna (52L/R) och (53L/R) på stöpelarna (2L/R) med skruv (89) och (90).

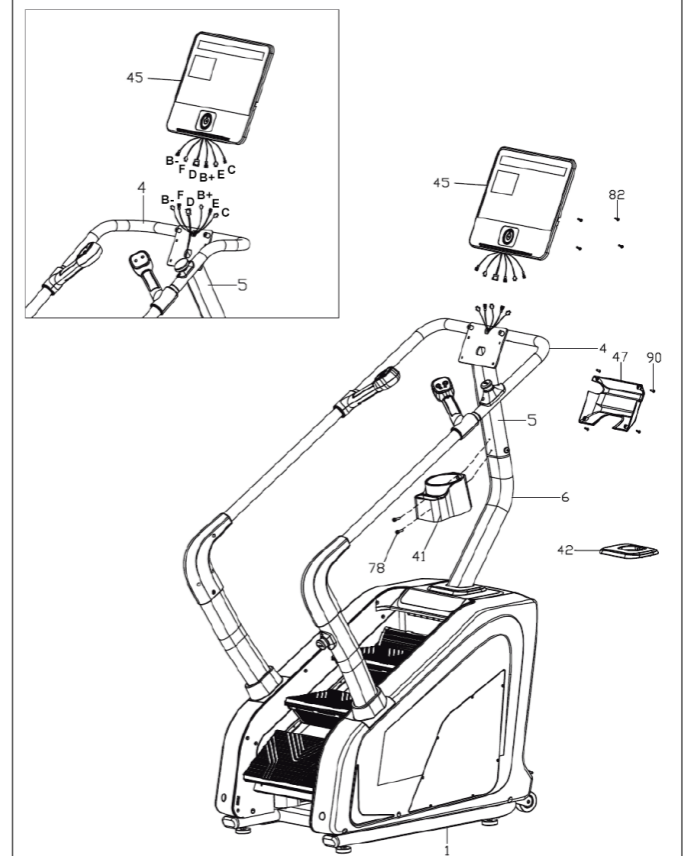
## Steg 5

- Anslut kablarna på konsolen (45) till motsvarande kablar på bakre handtaget (4) och konsolens stödpelare (5) (matcha enligt kabelmärkning).
- Fäst konsolen (45) på stöpelaren (5) med skruv (82), och fäst dekorationskåpan (47) med skruv (90).
- Fäst flaskhållaren (41) på stöpelaren (5) uppifrån och ned och dra åt med skruv (78).
- Ta bort dekorationskåpan (42) för hand, sätt in den i stödpelare 2 (6) och fäst den på huvudramen (1).

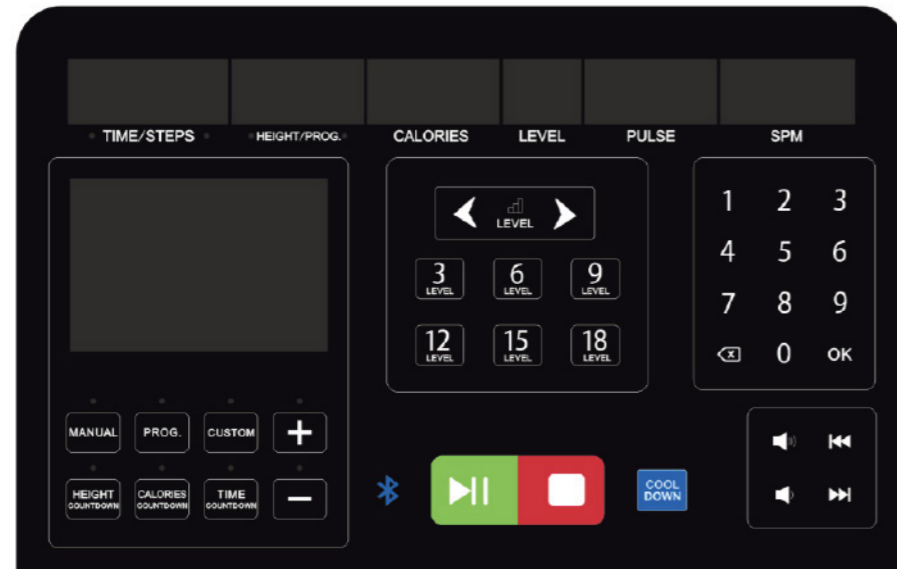
Figur steg 4



Figur steg 5



# 3 DISPLAY



## 3.1. Displayfunktioner

### TIME/STEP [TID/STEG]

Träningstid eller antal steg visas växelvis var 5:e sekund.  
**TID:** Standardvisning är 0:00–99:59. När 99 minuter och 59 sekunder uppnås stannar maskinen, visar "End" och går in i standbyläge i 5 sekunder. I nedräkningsläge minskar värdet från inställd tid till 0. När nedräkningen är klar stannar maskinen och visar "End" i 5 sekunder innan standbyläge.  
**STEG:** Visar det totala antalet steg under träningen.

### HEIGHT/PROG [HÖJD/PROGRAM]

**HÖJD:** Visar rörelsehöjd eller programmets sekvensnummer. Framåträkning sker inom intervallet 00–999, och i nedräkningsläge minskar värdet från inställt värde till 0. När nedräkningen når 0 minskar hastigheten och "End" visas i 5 sekunder innan standbyläge.  
**PROGRAM:** Visar aktuellt programnummer i programläge samt aktuellt segmentnummer vid inställning av ett anpassat program.

### CALORIES [KALORIER]

Visar kaloriförbrukning inom intervallet 0,0–999. I nedräkningsläge minskar värdet från inställt värde till 0. När nedräkningen når 0 minskar hastigheten och "End" visas i 5 sekunder innan standbyläge.

### LEVEL [NIVÅ]

Visar träningsnivå, intervall 1–25.

### PULSE [PULS]

Visar hjärtfrekvens. När användaren håller i pulssensorerna registrerar systemet pulsen och visar den i detta fönster. Visningsområde är 50–200 slag/minut. (Värdena är endast vägledande och inte medicinska.)

### SPM

Visar antal steg per minut.


### DIAGRAM WINDOW [DIAGRAMFÖNSTER]


Visar programdiagram.


### BLUETOOTH


Aktivera Bluetooth på din enhet, hitta trappmaskinen med namnet "SYMK" och anslut för att spela media via maskinens högtalare.


## 3.2. Knappfunktioner


**MANUAL**  Gå till manuellt läge eller standbyläge.


**PROG**  Gå till programval (kort tryck) eller BMI-test (långt tryck).

**CUSTOM**  Gå till menyn för anpassade program.

**HEIGHT COUNTDOWN**  Gå till höjdnedräkningsläge. Justera värdet med + / - knapparna. Tryck på **START** för att börja träningen.

**CALORIES COUNTDOWN**  Gå till kalorinedräkningsläge. Justera värdet med + / - knapparna. Tryck på **START** för att börja träningen.


**TIME COUNTDOWN**  Gå till tidsnedräkningsläge. Justera värdet med + / - knapparna. Tryck på **START** för att börja träningen.


**+ / - KNAPP**  Justera värden i olika lägen.


**START/PAUSE**  Starta eller pausa träningen.

**STOP**  Stoppa träningen.

**COOL DOWN**  Starta nedvarvning.

**SNABBKNAPPAR FÖR NIVÅ 3, 6, 9, 12, 15, 18**  I manuellt läge kan dessa användas för att snabbt ställa in önskad träningsnivå.

**KNAPPSATS**  Justera värden i olika lägen.

**MEDIEKONTROLLER**  Justera volym samt byt till föregående eller nästa spår.

## 3.3. Visningsområde för olika parametrar

Parameter	Startvärde	Inställningsvärde	Inställningsområde	Visningsområde
TID	0:00	15:00	5:00 – 99:00	0:00 – 99:59
Block (fil)	1	1	1 – 25	1 – 25
Stegantal	0	5000	100 – 9990	0 – 9999
Höjd (meter)	0,0	10,0	5,0 – 999	0,0 – 999
Puls (slag/min)	P	N/A	N/A	50 – 200
KALORIER (kcal)	0,0	50,0	10,0 – 999	0,0 – 999
SPM (steg per minut)	0	N/A	N/A	0 – 999

# 4 ANVÄNDARINSTRUKTIONER

## OBS

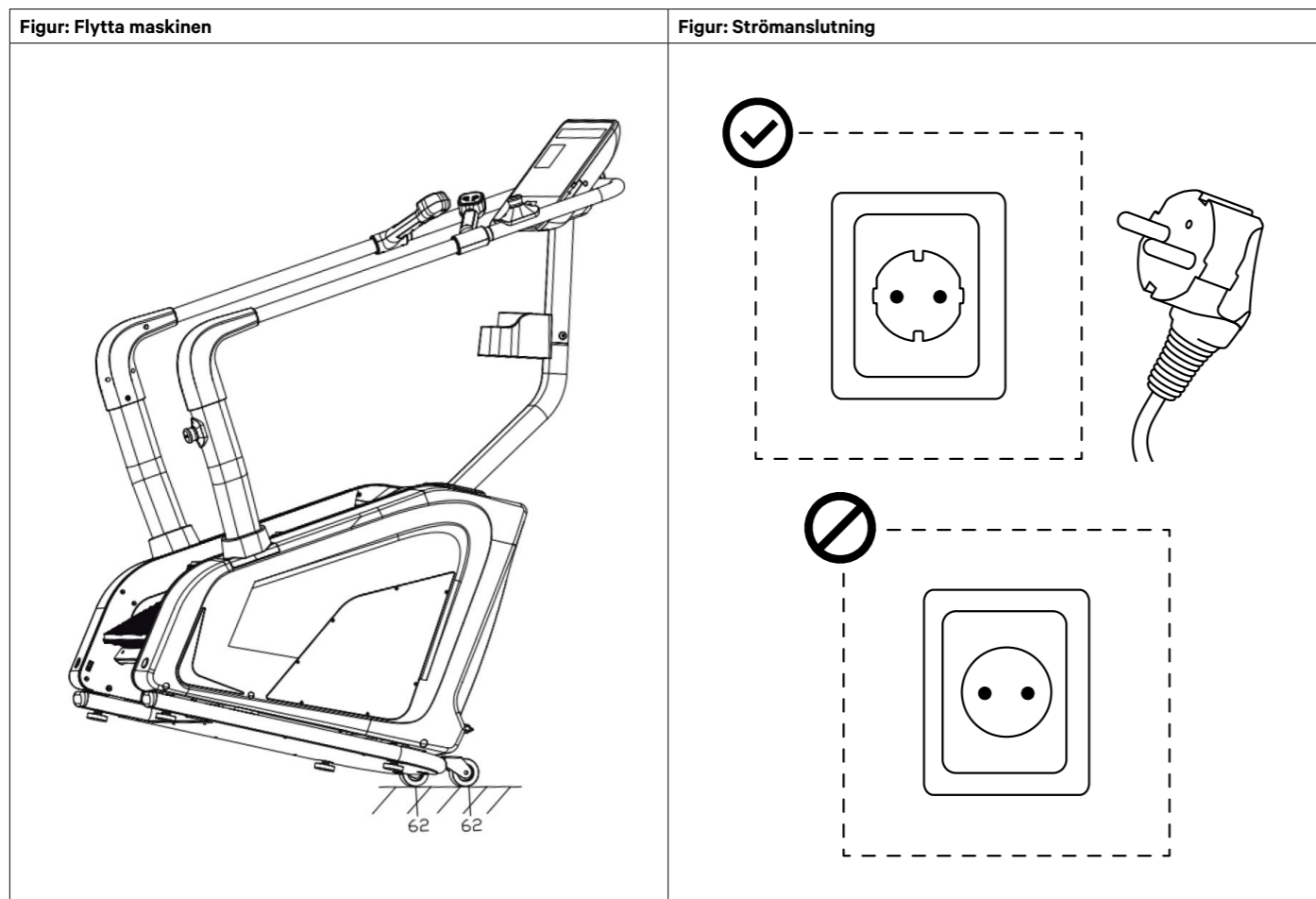
Koppla från strömmen innan service eller flytt av utrustningen.

### 4.1. Flytta maskinen

- Koppla ur maskinen från strömkällan.
- Lyft maskinen från den bakre delen och rulla den på transporthjulen.

### 4.2. Strömanslutning

- Produkten måste vara jordad. Vid fel ger jordningen en väg med minst motstånd för strömmen och minskar risken för elektrisk stöt.
- Både enheten och strömkabeln är jordade. Bilden nedan visar ett jordat och ett ojordat uttag. Ojordat uttag rekommenderas inte.



### 4.3. Lägen / program

#### 4.3.1. Allmänna riktlinjer

- I standbyläge, tryck på "MANUAL" / "PROG." / "CUSTOM" / "HEIGHT COUNTDOWN" / "CALORIE COUNTDOWN" / "TIME COUNTDOWN" för att växla läge.
- Efter val av läge kan värden justeras med + / - knapparna.

#### 4.3.2 MANUELLT LÄGE (Snabbstart)

- Slå på strömmen.
- Tryck på "START"-knappen. Systemet går då in i en 3 sekunders nedräkning. Efter nedräkningen börjar trappstegen röra sig på nivå 1.
- Efter start kan du justera hastigheten med hjälp av + / - knapparna efter önskemål.
- Tryck på **START/PAUSE** för att pausa träningen. Tryck igen för att fortsätta.
- Tryck på **STOP** för att avsluta träningen.

#### 4.3.3. NEDRÄKNINGSPROGRAM

- I standbyläge, tryck på någon av nedräkningsknapparna för att gå in i motsvarande läge.
- Den aktuella displayen blinkar och du kan ställa in värden med + / - knapparna:
  - HEIGHT COUNTDOWN [HÖJD]: 5.00 - 999 meter.
  - CALORIE COUNTDOWN [KALORIER]: 10.00 - 999 kcal.
  - TIME COUNTDOWN [TID]: 5:00 - 99:00 minuter.
- Tryck på **START/PAUSE** för att pausa träningen och igen för att fortsätta.
- Tryck på **STOP** för att avsluta träningen.

#### 4.3.4. FÖRINSTÄLLDA PROGRAM

- I standbyläge, tryck på **PROG**-knappen för att öppna programmenyn.
- Bläddra mellan programmen (P01-P36) genom att trycka på **PROG**-knappen och justera träningstiden med + / - knapparna eller via knappsatsen.
- Tryck på **START/PAUSE** för att pausa eller fortsätta träningen.
- Tryck på **STOP** för att avsluta träningen.

SEGMENT PROGRAM	DEN INSTÄLLDA TIDEN DELAS UPP I 10 LIKA DELAR (SEGMENT). *Exempel: Om du väljer 30 minuter kommer varje segment att vara 3 minuter långt.																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
P01	4	5	5	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	5	5	1		
P02	4	5	5	6	7	7	10	7	10	10	10	7	10	10	7	7	6	5	5	1	
P03	4	5	5	6	7	7	10	10	7	10	10	10	10	7	7	7	6	5	5	1	
P04	4	5	5	6	6	9	9	9	9	9	9	12	9	9	9	9	6	5	5	1	
P05	4	5	5	6	7	9	9	9	9	12	9	9	9	9	9	7	6	5	5	1	
P06	4	5	5	7	7	9	9	12	12	12	12	9	9	9	9	9	7	5	5	1	
P07	4	5	6	8	8	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	8	6	6	2	
P08	4	5	5	7	7	10	10	10	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	4	
P09	4	5	5	8	8	11	11	11	9	11	11	11	11	11	11	11	8	5	5	2	
P10	4	5	5	7	7	5	9	7	7	9	5	7	7	9	5	7	7	9	7	3	
P11	4	6	6	8	8	11	6	8	8	11	6	8	8	11	6	8	8	11	6	1	
P12	4	6	6	9	12	12	6	9	12	12	6	9	12	12	6	9	12	12	9	4	
P13	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	
P14	4	5	5	8	11	11	5	8	11	11	5	8	11	11	5	8	11	11	8	3	
P15	4	6	9	9	9	6	9	9	9	6	9	9	9	6	9	9	9	6	4	2	
P16	4	6	6	11	6	11	6	11	6	11	6	11	6	11	6	11	6	11	6	9	
P17	4	4	4	6	8	8	11	11	11	4	6	8	8	11	11	11	8	4	4	2	
P18	5	8	5	8	8	5	8	8	5	8	8	5	8	8	5	8	8	5	8	4	2
P19	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	2	
P20	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	4	
P21	4	8	4	8	11	4	8	11	4	8	11	4	8	11	4	8	11	4	8	2	
P22	6	8	11	8	4	11	8	4	11	8	4	11	8	4	11	8	4	4	6	2	
P23	6	8	11	8	8	4	11	8	8	4	11	8	8	4	11	8	8	4	4	2	
P24	6	8	11	8	6	11	8	6	11	8	6	11	8	6	11	8	6	4	6	2	
P25	4	6	5	6	5	7	6	4	7	4	8	4	9	4	10	5	6	5	11	3	
P26	4	7	6	8	6	8	6	4	6	5	5	8	7	9	7	9	7	5	7	2	
P27	4	7	6	7	6	7	6	4	5	5	5	8	7	8	7	8	7	5	6	2	
P28	4	8	9	6	6	9	6	4	6	5	5	9	10	7	7	10	7	5	7	2	
P29	4	6	8	10	9	10	8	4	5	5	5	7	9	11	10	11	9	5	6	2	
P30	4	6	7	7	8	7	8	5	5	5	5	7	8	8	9	8	9	6	6	2	
P31	5	8	9	7	10	7	11	8	6	4	6	9	10	8	11	8	11	9	6	3	
P32	4	7	8	6	9	7	8	7	5	5	5	8	9	7	19	8	9	8	6	3	
P33	4	10	8	6	7	11	9	7	6	6	5	11	9	7	8	11	10	8	7	3	
P34	4	5	7	5	5	7	5	8	5	6	5	6	8	6	6	8	6	9	6	3	
P35	4	7	10	11	8	11	7	5	4	5	5	8	11	11	9	11	8	6	5	2	
P36	4	7	7	6	6	8	6	4	5	7	5	8	8	7	9	7	5	6	4		

#### 4.3.5 Anpassade program (CUSTOM)

- Utöver de förinställda programmen har maskinen tre anpassade program som kan ställas in efter dina egna behov: **U01**, **U02** och **U03**.

##### Så anpassar du program:

- I standbyläge, tryck på **CUSTOM**-knappen för att öppna menyn för anpassade program och bläddra mellan alternativen.
- Tryck på **OK**-knappen på knappsatsen för att gå in i redigeringsläget. Du redigerar nu det första av totalt 20 segment.
- Justera hastigheten med **+ / -** knapparna eller via knappsatsen.
- Bekräfta genom att trycka på **OK**-knappen. Systemet går vidare till nästa segment tills alla 20 segment är inställda och programmet är klart.

##### Så använder du anpassade program:

- I standbyläge, tryck på **CUSTOM**-knappen och välj önskat program.
- Justera träningstiden med **+ / -** knapparna eller via knappsatsen.
- Tryck på **START/PAUSE** för att pausa träningen och igen för att fortsätta.
- Tryck på **STOP** för att avsluta träningen.

#### 4.3.6 Kroppsmasseindex (BMI) test

##### **OBS**

Kroppsfettsanalysen är endast en ungefärlig uppskattning och tar inte hänsyn till kroppssammansättning eller muskelmassa.

- I standbyläge, håll **PROG**-knappen intryckt för att gå in i BMI-testet.
  - Tryck på **OK** för att ange personliga uppgifter med **+ / -** knappar eller knappsats:
    - F-1 = Kön (01 man, 02 kvinna)
    - F-2 = Ålder
    - F-3 = Längd
    - F-4 = Vikt
    - F-5 = Konditionstest
- Efter inställningarna, gå till F-5 för att starta testet.
  - Håll i pulssensorerna i 2–3 sekunder.
  - Enheten visar ditt kroppsvärde (FAT/BMI).
- Resultat.

F-1	Kön	01 (man) / 02 (kvinna)	
F-2	Ålder	10 – 99	
F-3	Längd	100 – 200 cm	
F-4	Vikt	20 – 150 kg	
F-5	FAT	≤ 19	Undervikt
	FAT	= (20 – 25)	Normal vikt
	FAT	= (26 – 29)	Övervikt
	FAT	≥ 30	Fetma

#### 4.4. Energisparläge

- Systemet har en energisparfunktion. Om ingen knapptryckning sker inom 10 minuter i standbyläge stängs displayen automatiskt av. Tryck på valfri knapp för att aktivera systemet igen.

#### 4.5. MP3 / USB / Bluetooth

- När en MP3-spelare eller annan ljudenhet är ansluten kan maskinen spela upp musik. Medieuppspelning kan styras via knapparna på panelen eller via den anslutna enheten.

#### 4.6. Avstängning

- Maskinen kan stängas av när som helst med strömbrytaren.

#### 4.7. Mätvärden

- 5 steg motsvarar 1 meter.
- 3,5 meter motsvarar en våningshöjd.

# 5 UNDERHÅLLSINSTRUKTIONER

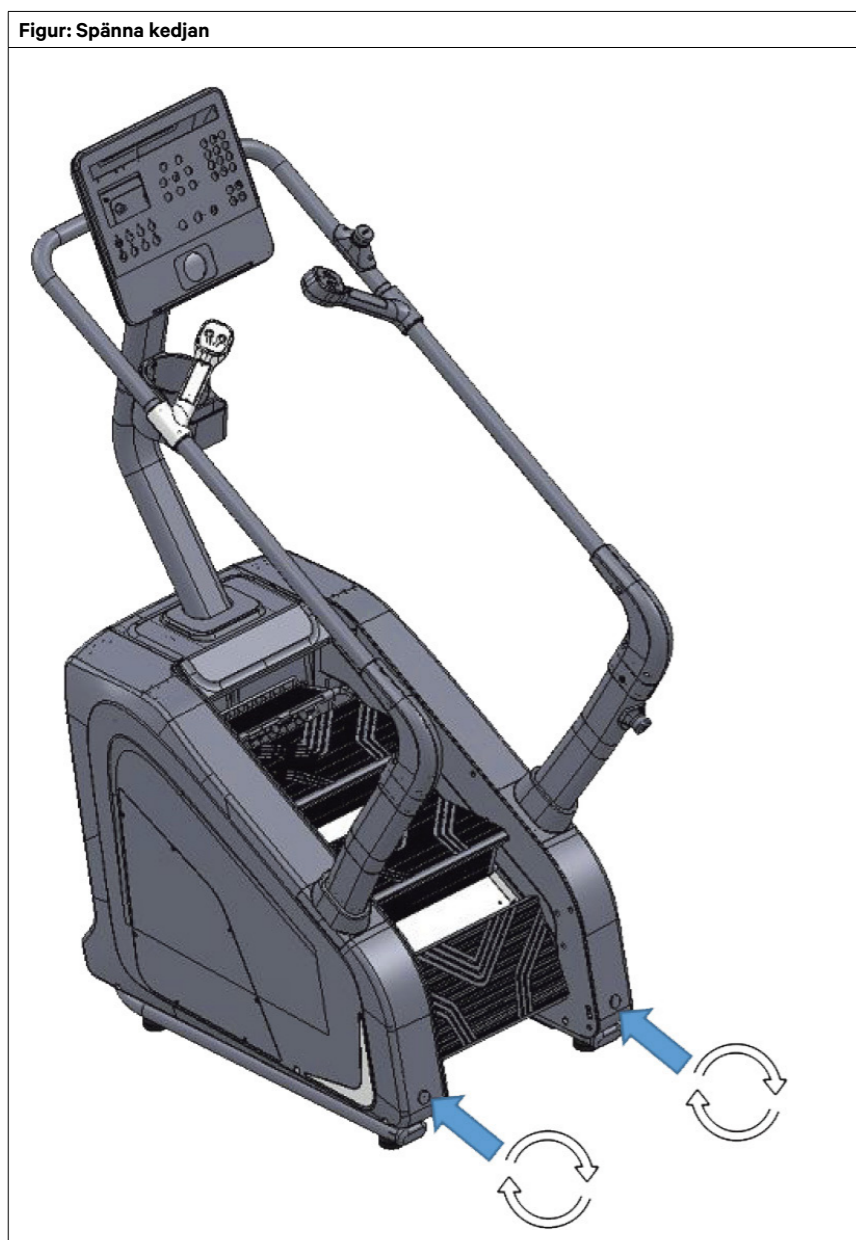
## OBS

Koppla alltid från strömmen innan service eller flytt av utrustningen.

### 5.1 Spänna kedjan

- Om trappstegen känns instabila eller skakar tyder det på att kedjan är lös. För att justera kedjan, följ nedanstående steg för att säkerställa säker och bekväm användning.
  - Koppla ur maskinen från strömkällan.
  - Ta bort vänster och höger skyddskåpa från huvudramen.
  - Använd en insexnyckel och vrid justeringsbultarna medurs för att spänna kedjan enligt figuren nedan. Dra inte åt kedjan för hårt, eftersom det kan skada interna komponenter och förkorta produktens livslängd. Kedjan ska kunna röra sig fritt.

Figur: Spänna kedjan



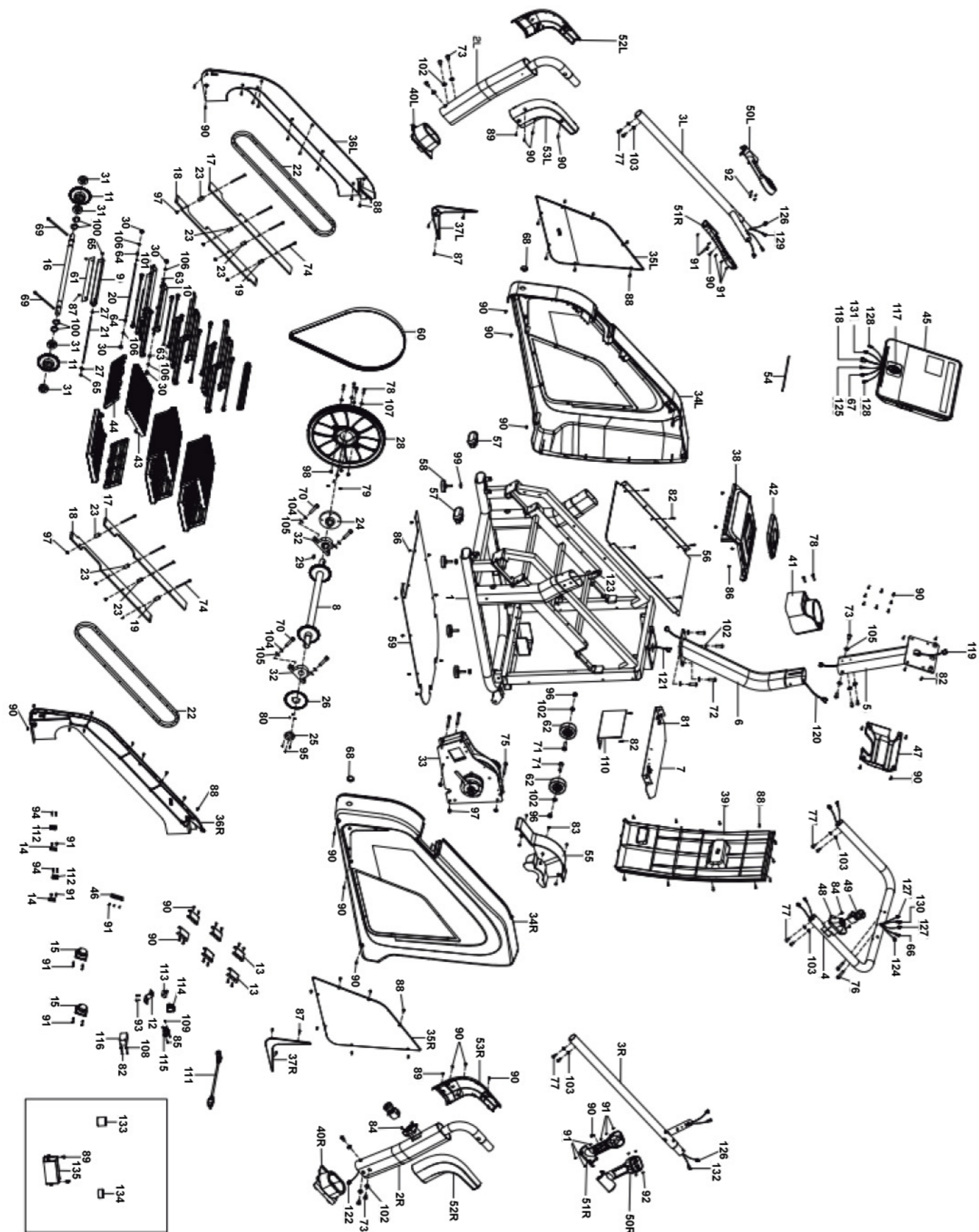
# 6 FELKODER

## OBS

Reparationer får endast utföras av certifierade elektriker eller kvalificerade tekniker.

FEL	MÖJLIGA ORSAKER	TESTMETOD	
Displayen startar inte	Ingen strömförsörjning	Kontrollera att strömkabeln är ansluten till växelström eller kontrollera vägguttaget	
	Strömbrytaren är inte påslagen	Sätt strömbrytaren i ON-läge	
	Maskinen saknar ström eller är skadad	Återställ överbelastningsskyddet	
	Avbrott i displayens signalkabel	Byt displayens signalkabel och anslut den igen	
Displayen fungerar delvis	Displayen är skadad	Byt displayen	
	Dåliga lödningar eller lödbryggor i displayens drivkrets	Kontrollera lödningarna	
Övrigt fel på displayen	Defekt displaydrivrutin (IC)	Löd fast en ny displaydrivrutin (IC)	
	---or---	Säkerhetsnyckeln är inte korrekt ansluten	Fäst säkerhetsnyckeln på avsedd magnetisk plats på displayen
		Nödstoppet är fränkopplat	Återanslut eller vrid nödstoppet till rätt position
		Magneten är inte korrekt placerad	Kontrollera att magneten är korrekt installerad
	E01 – Kommunikationsfel (motorn tar inte emot signal från mätaren) E02 – Kommunikationsfel (mätaren tar inte emot signal från drivsystemet)	Displayens signalkabel är dåligt ansluten eller har dålig kontakt	Återanslut kontakten
		Displayens signalkabel är skadad, kortsluten eller avbruten	Byt signalkabeln
		Fel i signalledning för elektronisk mätare	Byt displayen
	E08 – Fel i nedre infraröd styrning	Fel i motorns signalkrets	Byt motorn
		Infraröd detektering vid maskinens ände är blockerad	Ta bort blockeringen
		IR-sensorn är defekt	Byt sensorn
E48 – Ingen hastighetssignal	Styrenheten är defekt	Byt styrenheten	
	Hastighetssignalkabeln är inte ansluten eller sensorn är skadad	Sätt tillbaka hastighetssignalkabeln eller byt sensorn	
	Motorns sensorkrets fungerar dåligt	Byt motorn	

# 7 SPRÄNGSKISS



# 8 DELARLISTA

Nr.	Beskrivning	Antal
1	Huvudram	1
2L/R	Stödpelare	1
3L/R	Handtag	1
4	Bakre handtag	1
5	Konsolens stödpelare	1
6	Konsolens stödpelare 2	1
7	Skärmvägg	1
8	Främre rulle	1
9	Stegstöd 1	6
10	Stegstöd 2	6
11	Bakre kugghjul	2
12	Ljussensorfäste	1
13	Skyddskåpefäste	6
14	Infrarött fäste	2
15	Högtalare	2
16	Bakre rullaxel	1
17	Styrskena	2
18	Styrskena 2	2
19	Stödhylsa 1	2
20	Lagerkopplingsaxel	12
21	Stegkopplingsaxel	6
22	Kedja	2
23	Stödhylsa 2	6
24	Remskiveaxelhylsa	1
25	Nödstopphylsa	1
26	Nödstoppsplatta	1
27	Klämma	24
28	Remskiva	1
29	Platt kil 1	1
30	Lager 608Z	24
31	Lager 6004	4
32	KP005 lagerhus	2
33	Bromsenhet	1
34L/R	Skyddskåpa	1
35L/R	Yttre skyddskåpa	1
36L/R	Inre skyddskåpa	1
37L/R	Dekorkåpa	1
38	Övre skyddskåpa	1
39	Bakre kåpa	1
40L/R	Stödpelarskydd	2
41	Flaskhållare	1
42	Dekorkåpa för konsolstöd	1
43	Pedal 1	6
44	Pedal 2	6
45	Konsol	1

Nr.	Beskrivning	Antal
46	USB-/hörlursuttag	1
47	Bakre dekorkåpa för konsol	1
48	Brytarbas	1
49	Brytarbas 2	1
50L/R	Övre kåpa	1
51L/R	Nedre kåpa	1
52L/R	Yttre dekorkåpa	1
53L/R	Inre dekorkåpa	1
54	Halkskydd för telefon	1
55	Svånghjulskydd	1
56	Mittskärm	1
57	Rörplugg	2
58	Justerbar fot	4
59	Nedre skärm	1
60	Rem	1
61	EVA-dämpningsmatta	12
62	Rulle	2
63	Stegdistans 1	12
64	Stegdistans 2	12
65	Slitbricka	30
66	Hastighetstangenternas förlängningskabel	1
67	Hastighetstangenternas övre kabel	1
68	Hålplugg	2
69	Insexbult M10 × 170	2
70	Insexbult M10 × 35	4
71	Sexkantsbult M10 × 45	2
72	Insexbult M10 × 30	4
73	Insexbult M10 × 20	10
74	Insexbult M8 × 110	8
75	Insexbult M8 × 75	3
76	Insexbult M8 × 40	2
77	Stor platt huvudbult M8 × 20	8
78	Insexbult M6 × 25	6
79	Planskruv M5 × 10	3
80	Planskruv M4 × 5	3
81	Krysskruv med bricka M5 × 15	4
82	Krysskruv med bricka M4 × 15	14
83	Försänkt krysskruv M5 × 8	6
84	Försänkt krysskruv M4 × 10	4
85	Försänkt krysskruv M3 × 15	2
86	Krysskruv med flånshuvud ST4 × 12	14
87	Krysskruv med flånshuvud ST4 × 10	30
88	Krysskruv ST4.0 × 16	43
89	Krysskruv med bricka M4 × 8	2
90	Krysskruv ST4.0 × 16	40

Nr.	Beskrivning	Antal
91	Krysskruv ST2.9 × 9.5	27
92	Krysskruv ST2.2 × 8	8
93	Krysskruv M4 × 10	2
94	Krysskruv M3 × 15	4
95	Krysskruv M3	3
96	Nylonmutter M10	2
97	Nylonmutter M8	9
98	Nylonmutter M6	4
99	Mutter M10 × 5	6
100	Yttre låsring ø20	4
101	E-typ låsring ø7	18
102	Invärdig tandad bricka ø10 × 1.2	12
103	Invärdig tandad bricka ø8 × 1.2	8
104	Fjäderbricka ø10	4
105	Plan bricka ø10	8
106	Plan bricka ø8	24
107	Plan bricka ø6	4
108	Plan bricka ø4	2
109	Mutter M3	2
110	Styrenhet	1
111	Strömkabel	1
112	Infraröd sensor	2
113	Ljussensor	1
114	Vippströmbrytare	1
115	Strömuttag	1
116	Närfältsinduktor	1
117	Trådlös laddningsmodul	1
118	Konsolens övre kabel	1
119	Konsolens förlängningskabel (övre)	1
120	Konsolens förlängningskabel (nedre)	1
121	Konsolens nedre kabel	1
122	Brytarens nedre kabel 2	1
123	Brytarens övre kabel 2	1
124	Brytarens nedre kabel 1	1
125	Brytarens övre kabel 1	1
126	Pulssensor nedre kabel	1
127	Pulssensor förlängningskabel	2
128	Pulssensor övre kabel	2
129	Start-/pausknappens nedre kabel	1
130	Start-/pausknappens förlängningskabel	1
131	Start-/pausknappens övre kabel	1
132	Hastighetsknappens nedre kabel	1
133	Magnetring (valfri)	1
134	Magnetring (valfri)	1
135	Filter (valfri)	1

## GRATULERER MED KJØPET AV FITNORD STEPCHASE 500 TRAPPEMASKIN!

**FOR DIN SIKKERHET, LES DENNE BRUKERHÅNDBOKEN  
NØYE FØR BRUK.**



Vær spesielt oppmerksom på advarslene og merknadene i brukerhåndboken.

### **VIKTIG!**

Vennligst les alle instruksjoner nøye før du bruker dette produktet. Oppbevar denne manualen for fremtidig referanse. Spesifikasjonene for dette produktet kan avvike litt fra illustrasjonene og kan endres uten forvarsel.

Kontakt importøren (Nordic Sports Brands Oy) hvis du har spørsmål om produktet eller bruken av det.

### **ANSVARFRASKRIVELSE**

Alle rettigheter forbeholdt. Produktet og brukerhåndboken kan endres. Brukerhåndboken kan inneholde oversettelsesfeil. Tekniske data kan endres uten varsel. Importøren er ikke ansvarlig for skader forårsaket av bruk i strid med bruksanvisningen.

### **PRODUSENTENS ERKLÆRING**

FitNord bekrefter at produktet oppfyller maskindirektivet 2006/42/EF og kravene satt av standardene EN 957-1 (generelle sikkerhetskrav) og EN 957-6 (tredemøller, sikkerhetskrav og testmetoder).

### **IMPORTØR**

#### **FI**

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)  
Kohmankaari 3  
33100 Tampere  
consumer@nsbrands.com

#### **SE**

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)  
Lindövägen 14  
186 92 Vallentuna

#### **NO**

SCUSHI AS (Org. nr. 998 761 697)  
Storgata 132  
3915 Porsgrunn

### **MANUALEN ER OGSÅ TILGJENGELIG DIGITALT PÅ:**

[www.fitnord.com/manuals](http://www.fitnord.com/manuals)

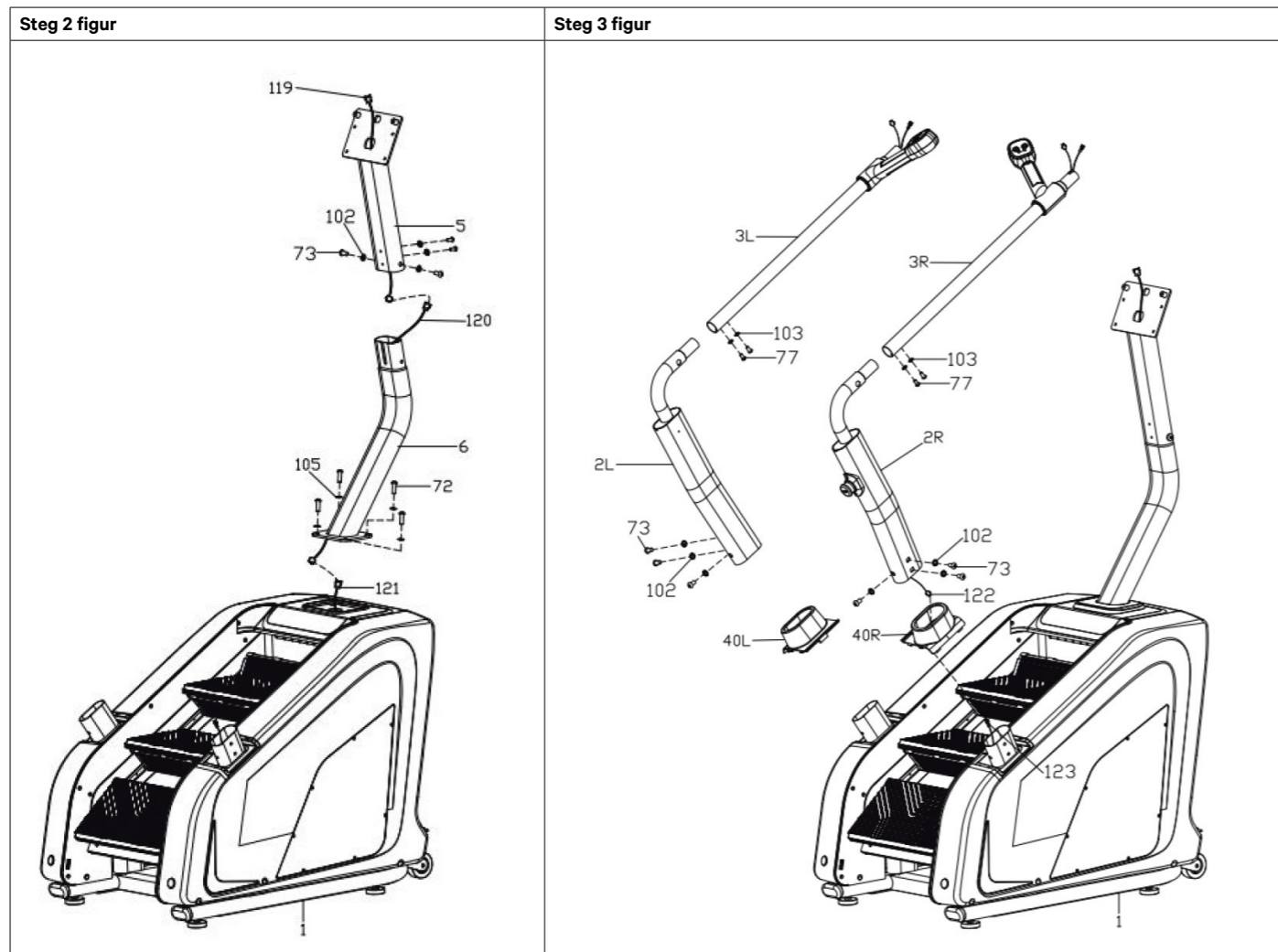


## Steg 2

- Koble konsollens forlengelseskabel (120) til den nedre kabelen (121). Forhåndsmonter støttesøylen (6) på hoveddrammen (1) med skruer (72) og skive (105).
- Koble konsollens forlengelseskabel (120) til den øvre kabelen (119). Forhåndsmonter konsollens støttesøyle (5) på støttesøyle 2 (6) med bolt (73) og skive (102).

## Steg 3

- Før bryterens øvre kabel 2 (122) gjennom høyre deksel (40R) og koble til bryterens nedre kabel 2 (123).
- Monter dekslene (40L/R) på støttesøylene (2L/R). Fest støttesøylene (2L/R) til hoveddrammen (1) med skruer (73) og skive (102), men ikke stram til ennå.
- Monter håndtakene (3L/R) på støttesøylene (2L/R) med skruer (77) og skive (103), men ikke stram til.

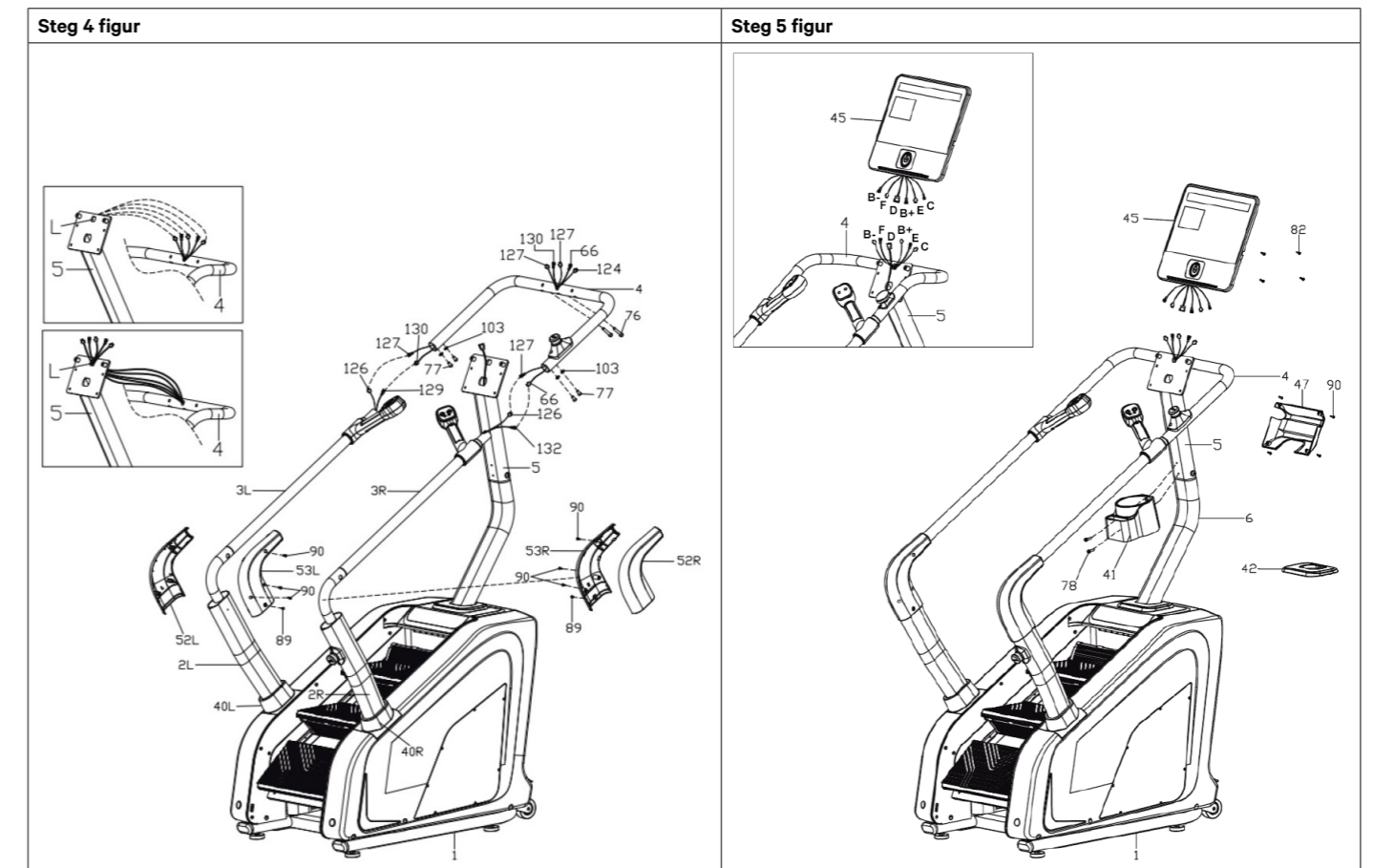


## Steg 4

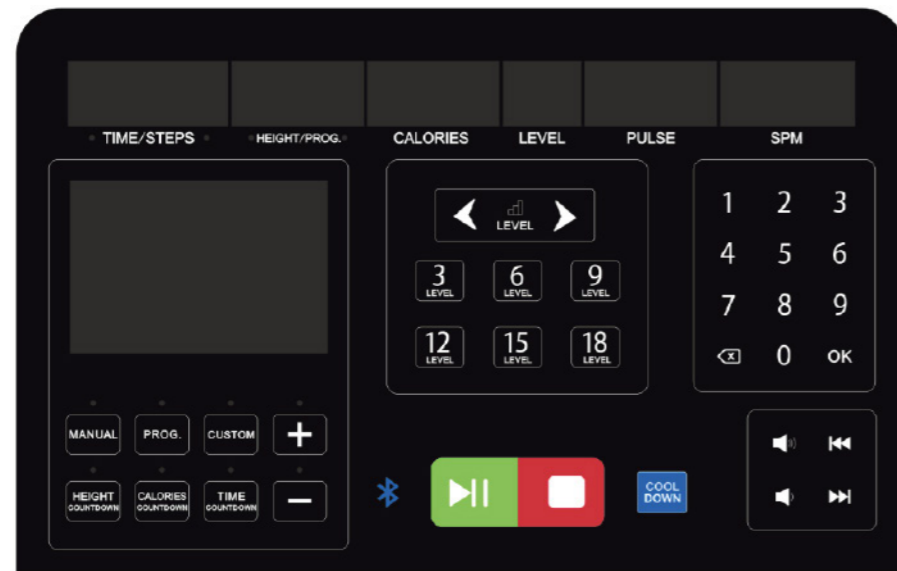
- Koble pulskabelen (126) til forlengelseskabelen (127). Koble start/pause-kabelen (129) og hastighetskabelen (132) til deres respektive forlengelseskabler (130 og 66).
- Sett bakre håndtak (4) inn i håndtakene (3L/R) og fest med skruer (77) og skive (103), men ikke stram til.
- Før alle kablene (127, 130 og 124) gjennom åpningen L på toppen av støttesøylen (5) som vist.
- Fest bakre håndtak (4) til støttesøylen (5) med skruer (76), men ikke stram til.
- Stram nå alle skruer.
- Fest dekslene (40L/R) på hoveddrammen (1).
- Fest dekslene (52L/R) og (53L/R) på støttesøylene (2L/R) med skruer (89) og (90).

## Steg 5

- Koble ledningene på konsollen (45) til tilsvarende ledninger på bakre håndtak (4) og konsollens støttesøyle (5) (match etter ledningsmerking).
- Fest konsollen (45) til støttesøylen (5) med skruer (82), og fest dekselet (47) med skruer (90).
- Fest flaskeholderen (41) til støttesøylen (5) ovenfra og ned, og stram med skruer (78).
- Fjern dekselet (42) for hånd, sett det inn i støttesøyle 2 (6), og fest det på hoveddrammen (1).





# 3 DISPLAY














## 3.1. Displayfunksjoner

<b>TIME/STEP</b> [TID/STEG]	Treningstid eller antall steg vises vekselvis hvert 5. sekund. <b>TID:</b> Standard visningsområde er 0:00–99:59. Når 99 minutter og 59 sekunder nås, stopper maskinen, viser "End" og går til standby i 5 sekunder. I nedtellingsmodus reduseres verdien fra innstilt tid til 0. Når nedtelling er fullført, stopper maskinen og viser "End" i 5 sekunder før standby. <b>STEG:</b> Viser totalt antall steg under treningen.
<b>HEIGHT/PROG</b> [HØYDE/PROGRAM]	<b>HØYDE:</b> Viser bevegelsehøyde eller programsekvensnummer. Fremovervisning er 0,0–99,9, og i nedtelling reduseres verdien fra innstilt nivå til 0. Når nedtelling når 0, reduseres hastigheten og "End" vises i 5 sekunder før standby. <b>PROGRAM:</b> Viser gjeldende programnummer i programmodus og gjeldende segmentnummer ved innstilling av egendefinert program.
<b>CALORIES</b> [KALORIER]	Viser kaloriforbruk fra 0,0–99,9. I nedtellingsmodus reduseres verdien fra innstilt verdi til 0. Når nedtelling når 0, reduseres hastigheten og "End" vises i 5 sekunder før standby.
<b>LEVEL [NIVÅ]</b>	Viser treningsnivå fra 1 til 25.
<b>PULSE [PULS]</b>	Viser hjerterefreksjon. Når brukeren holder i pulssensorene registrerer systemet pulsen og viser den i dette vinduet. Visningsområde er 50–200 slag per minutt. (Verdiene er kun veiledende og ikke medisinske.)
<b>SPM</b>	Viser antall steg per minutt.
<b>DIAGRAM WINDOW</b> [DIAGRAMVINDU]	Viser programdiagrammer.
<b>BLUETOOTH</b>	Slå på Bluetooth på enheten din, finn trappemaskinen med navnet "SYMK", og koble til for å spille av media gjennom maskinens høyttalere.

## 3.2. Knappfunksjoner

<b>MANUAL</b>	 Gå til manuell modus eller standby.
<b>PROG</b>	 Gå til programvalg (kort trykk) eller BMI-test (langt trykk).

<b>CUSTOM</b>	 Gå til meny for egendefinert program.
<b>HEIGHT COUNTDOWN</b>	 Gå til høydenedtelling. Juster ønsket verdi med + / - knappene. Trykk <b>START</b> for å starte treningen.
<b>CALORIES COUNTDOWN</b>	 Gå til kaloriedtelling. Juster ønsket verdi med + / - knappene. Trykk <b>START</b> for å starte treningen.
<b>TIME COUNTDOWN</b>	 Gå til tidsnedtelling. Juster ønsket verdi med + / - knappene. Trykk <b>START</b> for å starte treningen.
<b>+ / - KNAPP</b>	 Juster verdier i ulike moduser.
<b>START/PAUSE</b>	 Start eller pause treningen.
<b>STOP</b>	 Stopp treningen.
<b>COOL DOWN</b>	 Start nedtrapping.
<b>HURTIGKNAPPER FOR NIVÅ 3, 6, 9, 12, 15, 18</b>	 I manuell modus kan disse brukes til å raskt velge ønsket treningsnivå.
<b>TASTATUR</b>	 Juster verdier i ulike moduser.
<b>MEDIEKONTROLLER</b>	 Juster volum og bytt til forrige eller neste spor.

## 3.3. Visningsområde for ulike parametere

Parameter	Startverdi	Innstilt startverdi	Innstillingsområde	Visningsområde
TID	0:00	15:00	5:00 – 99:00	0:00 – 99:59
Blokk (fil)	1	1	1 – 25	1 – 25
Antall steg	0	5000	100 – 9990	0 – 9999
Høyde (meter)	0,0	10,0	5,0 – 99,9	0,0 – 99,9
Puls (slag/min)	P	N/A	N/A	50 – 200
KALORIER (kcal)	0,0	50,0	10,0 – 99,9	0,0 – 99,9
SPM (steg per minutt)	0	N/A	N/A	0 – 999

# 4 BRUKSANVISNING

## ! MERK

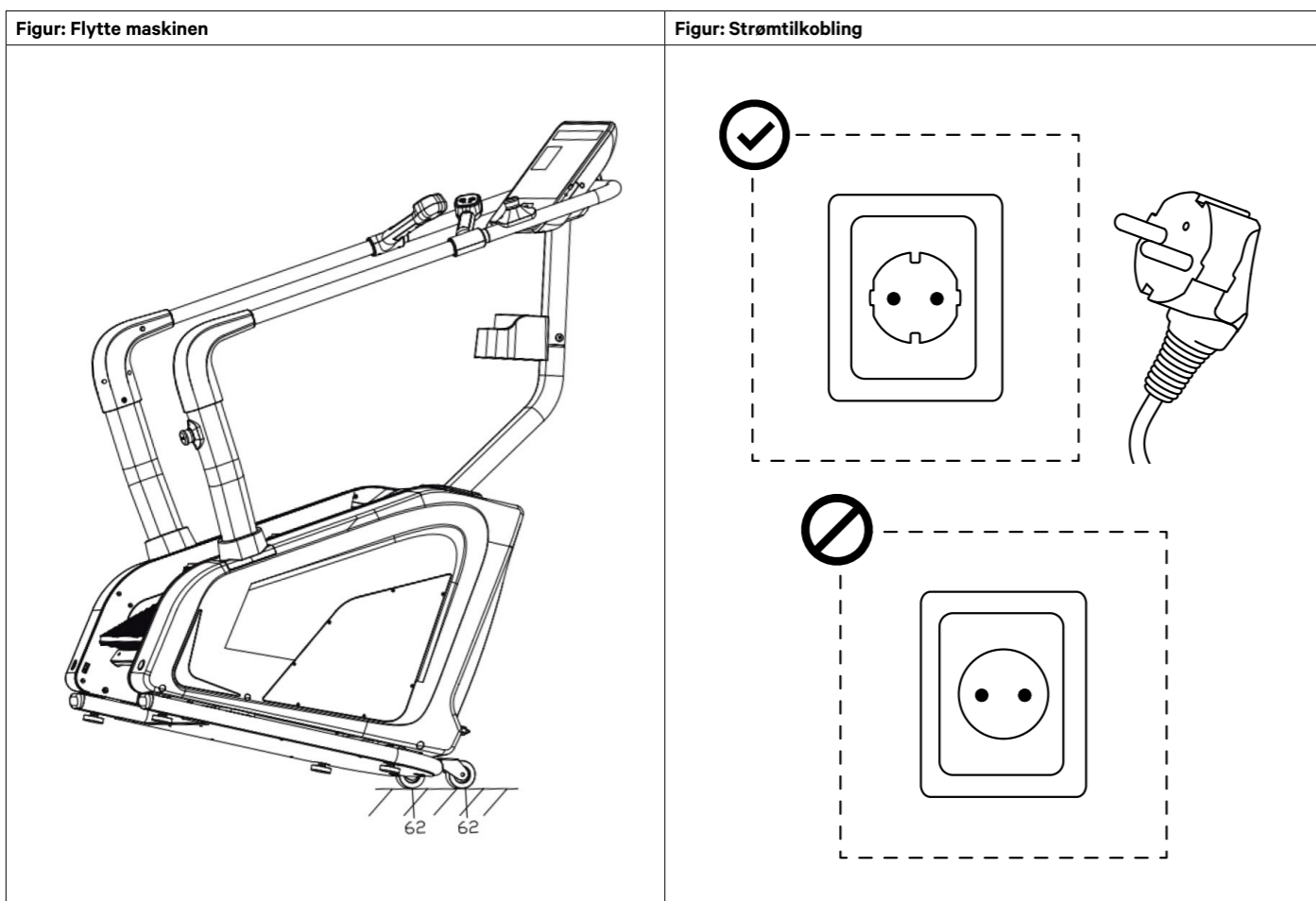
Koble alltid fra strømmen før service eller flytting av utstyret.

### 4.1. Flytte maskinen

- Koble maskinen fra strømkilden.
- Løft maskinen fra den bakre delen og sett den på transporthjulene for å flytte den.

### 4.2. Strømtilkobling

- Dette produktet må være jordet. Ved feil vil jordingen gi en vei med minst motstand for elektrisk strøm og redusere risikoen for elektrisk støt.
- Både enheten og den medfølgende strømkabelen er utstyrt med jording. Illustrasjonen nedenfor viser både et jordet og et ujordet uttak. Et ujordet uttak anbefales ikke for bruk med dette produktet.



### 4.3. Moduser / programmer

#### 4.3.1. Generelle retningslinjer

- I standby-modus kan du trykke på "MANUAL" / "PROG." / "CUSTOM" / "HEIGHT COUNTDOWN" / "CALORIE COUNTDOWN" / "TIME COUNTDOWN" for å raskt bytte mellom ulike moduser.
- Etter at en modus er valgt (unntatt manuell modus), kan du stille inn relevante verdier med + / - knappene.

#### 4.3.2 MANUELL MODUS (Hurtigstart)

- Slå på strømmen.
- Trykk på "START"-knappen. Systemet går inn i en 3 sekunders nedtelling. Etter nedtellingen begynner trinnene å bevege seg på nivå 1.
- Etter oppstart kan du justere hastigheten med + / - knappene etter behov.
- Trykk på **START/PAUSE** for å pause treningen. Trykk igjen for å fortsette.
- Trykk på **STOP** for å avslutte treningen.

#### 4.3.3. NEDTELLINGSPROGRAMMER

- I standby-modus, trykk på nedtellingsknappene for å gå inn i ønsket nedtellingsmodus.
- Den aktuelle visningen blinker, og du kan stille inn verdiene med + / - knappene:
  - HEIGHT COUNTDOWN [**HØYDE**]: 5.00 - 999 meter.
  - CALORIE COUNTDOWN [**KALORIER**]: 10.00 - 999 kcal.
  - TIME COUNTDOWN [**TID**]: 5:00 - 99:00 minutter.
- Trykk på START/PAUSE for å pause treningen og igjen for å fortsette.
- Trykk på STOP for å avslutte treningen.

#### 4.3.4. FORHÅNDSINNSTILTE PROGRAMMER

- I standby-modus, trykk på **PROG**-knappen for å gå inn i programmenyen.
- Bla gjennom programmene (P01–P36) ved å trykke på **PROG**-knappen, og juster treningstiden med + / - knappene eller tastaturet.
- Trykk på **START/PAUSE** for å pause eller fortsette treningen.
- Trykk på **STOP** for å avslutte treningen.

SEGMENT PROGRAM	DEN INNSTILTE TIDEN DELES INN I 10 LIKE TIDSPERIODER (SEGMENTER). *Eksempel: Hvis du velger 30 minutter, vil hvert segment vare i 3 minutter.																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
P01	4	5	5	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	5	5	1		
P02	4	5	5	6	7	7	10	7	10	10	10	7	10	10	7	7	6	5	5	1	
P03	4	5	5	6	7	7	10	10	7	10	10	10	10	7	7	7	6	5	5	1	
P04	4	5	5	6	6	9	9	9	9	9	9	12	9	9	9	9	6	5	5	1	
P05	4	5	5	6	7	9	9	9	9	9	12	9	9	9	9	9	7	6	5	1	
P06	4	5	5	7	7	9	9	12	12	12	12	9	9	9	9	9	7	5	5	1	
P07	4	5	6	8	8	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	8	6	6	2	
P08	4	5	5	7	7	10	10	10	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	4	
P09	4	5	5	8	8	11	11	11	9	11	11	11	11	11	11	11	8	5	5	2	
P10	4	5	5	7	7	5	9	7	7	9	5	7	7	9	5	7	7	9	7	3	
P11	4	6	6	8	8	11	6	8	8	11	6	8	8	11	6	8	8	11	6	1	
P12	4	6	6	9	12	12	6	9	12	12	6	9	12	12	6	9	12	12	9	4	
P13	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	
P14	4	5	5	8	11	11	5	8	11	11	5	8	11	11	5	8	11	11	8	3	
P15	4	6	9	9	9	6	9	9	9	6	9	9	9	6	9	9	9	6	4	2	
P16	4	6	6	11	6	11	6	11	6	11	6	11	6	11	6	11	6	11	6	9	
P17	4	4	4	6	8	8	11	11	11	4	6	8	8	11	11	11	8	4	4	2	
P18	5	8	5	8	8	5	8	8	5	8	8	5	8	8	5	8	8	5	8	4	2
P19	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	2	
P20	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	4	
P21	4	8	4	8	11	4	8	11	4	8	11	4	8	11	4	8	11	4	8	2	
P22	6	8	11	8	4	11	8	4	11	8	4	11	8	4	11	8	4	4	6	2	
P23	6	8	11	8	8	4	11	8	8	4	11	8	8	4	11	8	8	4	4	2	
P24	6	8	11	8	6	11	8	6	11	8	6	11	8	6	11	8	6	4	6	2	
P25	4	6	5	6	5	7	6	4	7	4	8	4	9	4	10	5	6	5	11	3	
P26	4	7	6	8	6	8	6	4	6	5	5	8	7	9	7	9	7	5	7	2	
P27	4	7	6	7	6	7	6	4	5	5	5	8	7	8	7	8	7	5	6	2	
P28	4	8	9	6	6	9	6	4	6	5	5	9	10	7	7	10	7	5	7	2	
P29	4	6	8	10	9	10	8	4	5	5	5	7	9	11	10	11	9	5	6	2	
P30	4	6	7	7	8	7	8	5	5	5	5	7	8	8	9	8	9	6	6	2	
P31	5	8	9	7	10	7	11	8	6	4	6	9	10	8	11	8	11	9	6	3	
P32	4	7	8	6	9	7	8	7	5	5	5	8	9	7	19	8	9	8	6	3	
P33	4	10	8	6	7	11	9	7	6	6	5	11	9	7	8	11	10	8	7	3	
P34	4	5	7	5	5	7	5	8	5	6	5	6	8	6	6	8	6	9	6	3	
P35	4	7	10	11	8	11	7	5	4	5	5	8	11	11	9	11	8	6	5	2	
P36	4	7	7	6	6	8	6	4	5	7	5	8	8	7	7	9	7	5	6	4	

#### 4.3.5 Egendefinerte programmer (CUSTOM)

- I tillegg til de forhåndsinnstilte programmene har maskinen tre egendefinerte programmer som kan tilpasses etter dine behov: **U01**, **U02** og **U03**.

##### Tilpasse programmer:

- I standby-modus, trykk på **CUSTOM**-knappen for å gå inn i menyen for egendefinerte programmer og bla mellom programmene.
- Trykk på **OK**-knappen på tastaturet for å gå inn i redigeringsmodus. Du redigerer nå det første av totalt 20 segmenter.
- Juster hastigheten med **+ / -** knappene eller tastaturet.
- Bekreft ved å trykke på **OK**-knappen. Systemet går videre til neste segment til alle 20 segmentene er konfigurert.

##### Bruke egendefinerte programmer:

- I standby-modus, trykk på **CUSTOM**-knappen og velg ønsket program.
- Juster treningstiden med **+ / -** knappene eller tastaturet.
- Trykk på **START/PAUSE** for å pause treningen og igjen for å fortsette.
- Trykk på **STOP** for å avslutte treningen.

#### 4.3.6 Kroppsmasseindeks (BMI) test

##### **!** MERK

Kroppsformålingen er kun en omtrentlig vurdering og tar ikke hensyn til kroppssammensetning eller muskelmasse.

- I standby-modus, hold **PROG**-knappen inne for å gå inn i BMI-testen.
  - Trykk på **OK** for å angi personlige data med **+ / -** knappene eller tastaturet:
    - F-1 = Kjønn (01 mann, 02 kvinne)
    - F-2 = Alder
    - F-3 = Høyde
    - F-4 = Vekt
    - F-5 = Kondisjonstest
- Etter innstillingene, gå til F-5 for å starte testen.
  - Hold hendene på pulssensorene i 2–3 sekunder.
  - Enheten viser din kroppsindeks (FAT/BMI).
- Resultater.

F-1	Kjønn	01 (mann) / 02 (kvinne)	
F-2	Alder	10 – 99	
F-3	Høyde	100 – 200 cm	
F-4	Vekt	20 – 150 kg	
F-5	FAT	≤ 19	Undervekt
	FAT	= (20 – 25)	Normal vekt
	FAT	= (26 – 29)	Overvekt
	FAT	≥ 30	Fedme

#### 4.4. Strømsparingsmodus

- Systemet har en strømsparingsfunksjon. Hvis ingen knapper trykkes i løpet av 10 minutter i standby-modus, slås displayet automatisk av. Trykk på en hvilken som helst knapp for å aktivere systemet igjen.

#### 4.5. MP3 / USB / Bluetooth

- Når en MP3-spiller eller annen lydenhet er koblet til, kan maskinen spille av musikk. Avspillingen kan styres via kontrollpanelet eller den tilkoblede enheten.

#### 4.6. Avslåing

- Maskinen kan slås av når som helst ved å bruke strømbryteren.

#### 4.7. Måleenheter

- 5 steg tilsvarer 1 meter.
- 3,5 meter tilsvarer høyden på én etasje.

## 5 VEDLIKEHOLDSINSTRUKSJONER

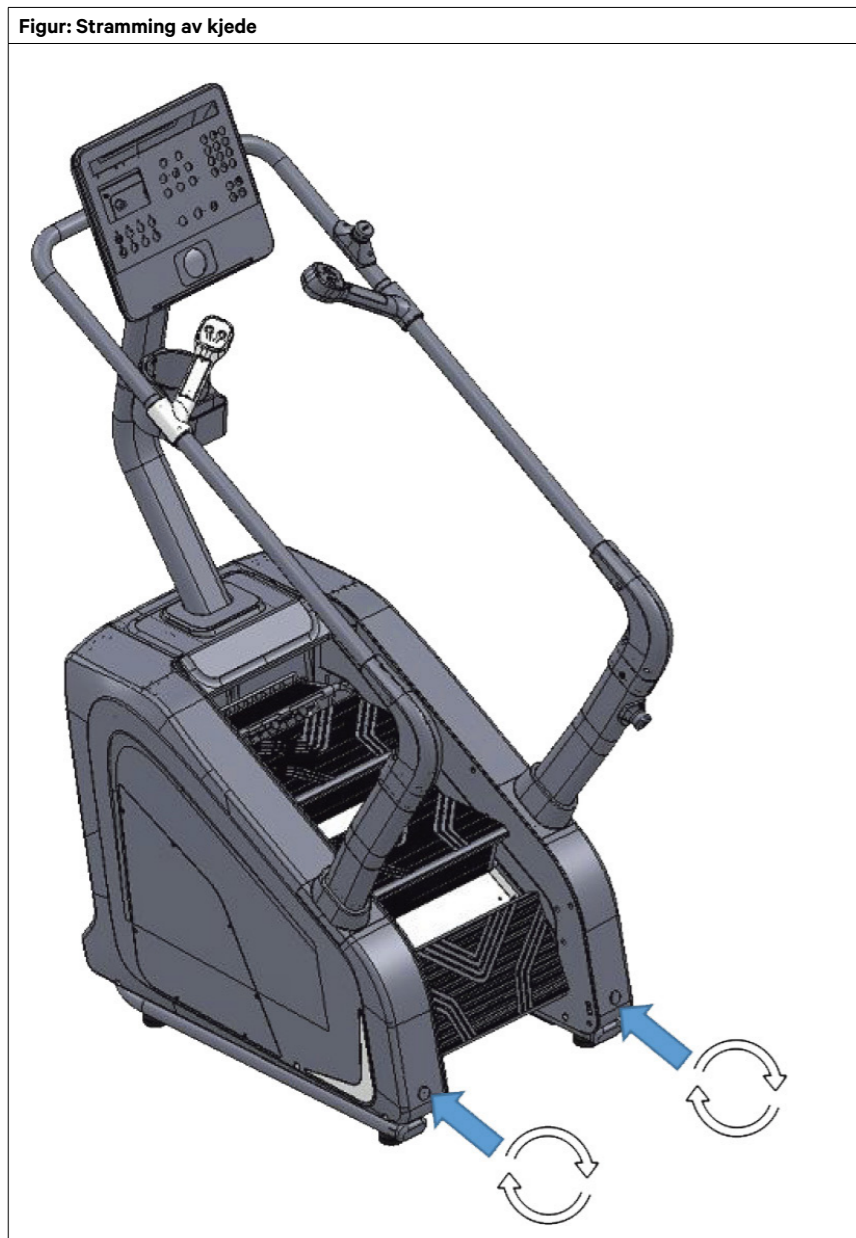
### MERK

Koble alltid fra strømmen før service eller flytting av utstyret.

### 5.1 Stramming av kjede

- Hvis trinnene føles ustabile eller rister, tyder dette på at kjedet er løst. For å justere kjedet, følg fremgangsmåten nedenfor for å sikre trygg og komfortabel bruk.
  - a. Koble maskinen fra strømkilden.
  - b. Fjern venstre og høyre beskyttelsesdeksel fra hovedrammen.
  - c. Bruk en unbrakonøkkel og stram justeringsboltene med klokken som vist i figuren nedenfor. Ikke stram kjedet for mye, da dette kan skade interne deler og redusere produktets levetid. Kjedet skal kunne bevege seg fritt.

Figur: Stramming av kjede



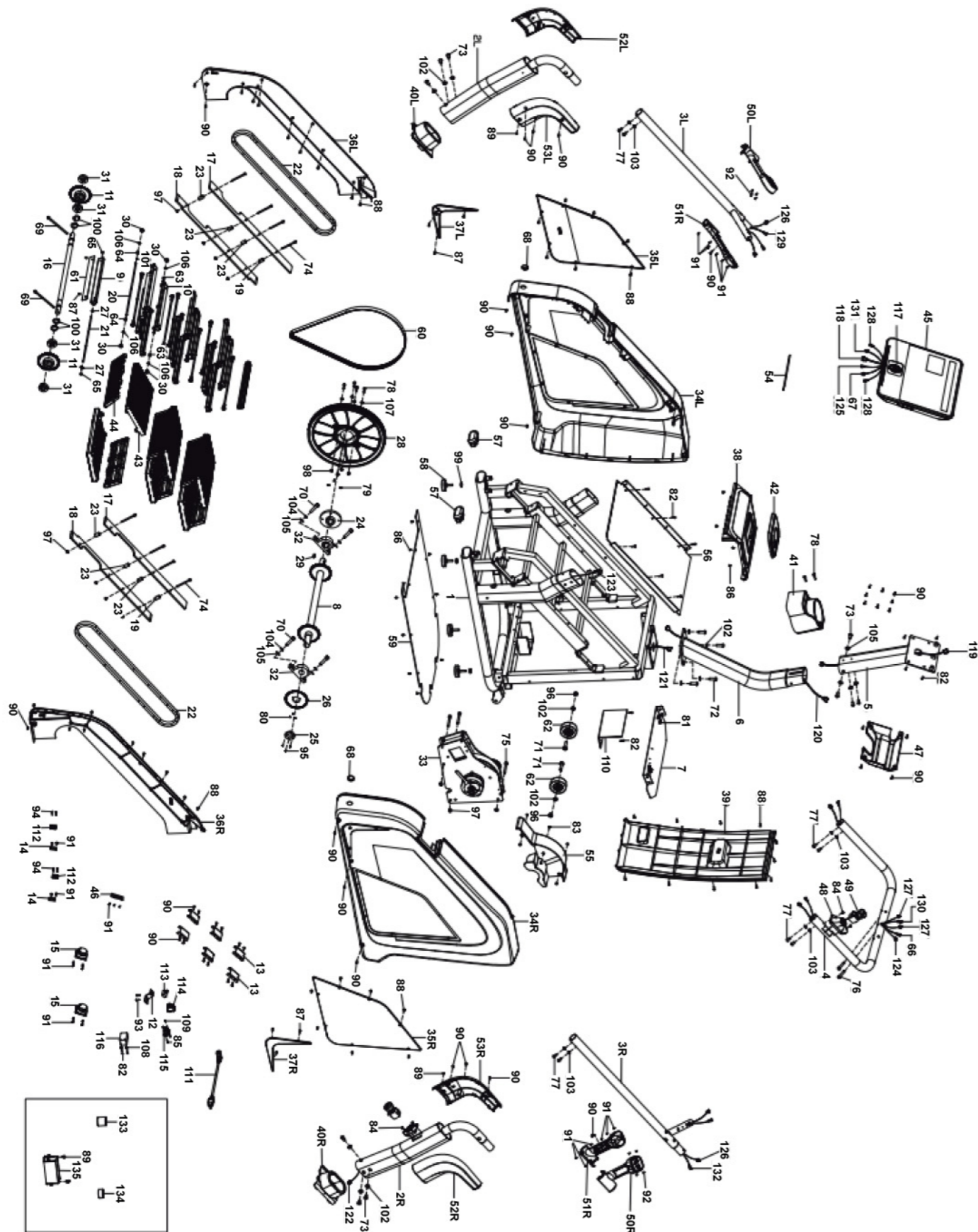
## 6 FEILKODER

### MERK

Reparasjoner skal kun utføres av kvalifiserte elektrikere eller sertifiserte teknikere.

FEIL	MULIGE ÅRSAKER	TESTMETODE
Displayet slår seg ikke på	Ingen strømtilførsel	Kontroller at strømkabelen er koblet til strøm eller sjekk stikkkontakten
	Strømbryteren er ikke slått på	Sett strømbryteren i ON-posisjon
	Maskinen mangler strøm eller er skadet	Tilbakestill overbelastningsvernet
	Brudd i displayets signalkabel	Bytt displayets signalkabel og koble den til igjen
Displayet er skadet	Displayet er skadet	Bytt displayet
	Dårlige loddepunkter eller loddeprober i displayets driverkrets	Kontroller loddepunktene
Displayet fungerer delvis	Defekt displaydriver (IC)	Lodd inn en ny displaydriver (IC)
	---or---	Sikkerhetsnøkkelen er ikke riktig festet
Nødstoppbryteren er frakoblet		Koble til eller roter nødstoppbryteren til riktig posisjon
Magneten er ikke riktig plassert		Kontroller at magneten er riktig installert
Andre feil på displayet	Displayets signalkabel er dårlig tilkoblet eller har dårlig kontakt	Koble til kontakten på nytt
	Displayets signalkabel er skadet, kortslettet eller har brudd	Bytt signalkabelen
	Feil i signalledning for elektronisk måleenhet	Bytt displayet
	Feil i motorens signalkrets	Bytt motoren
E08 – Feil i nedre infrarød styring	Infrarød deteksjon ved enden av maskinen er blokkert	Fjern blokkeringen
	IR-sensoren er defekt	Bytt sensoren
	Styreenheten er defekt	Bytt styreenheten
E48 – Ingen hastighetssignal	Hastighetssignalkabelen er ikke tilkoblet, eller sensoren er skadet	Sett inn hastighetssignalkabelen på nytt eller bytt sensoren
	Motorens sensorkrets fungerer dårlig	Bytt motoren

# 7 SPRANGSKISSE



# 8 DELELISTE

Nr.	Beskrivelse	Antall
1	Hovedramme	1
2L/R	Støttesøyler	1
3L/R	Håndtak	1
4	Bakre håndtak	1
5	Konsollens støttesøyler	1
6	Konsollens støttesøyler 2	1
7	Skjermplate	1
8	Fremre rulle	1
9	Trinnstøtte 1	6
10	Trinnstøtte 2	6
11	Bakre tannhjul	2
12	Lysensorsfeste	1
13	Beskyttelsesdeksel	6
14	Infrarødt feste	2
15	Høytaler	2
16	Bakre rulleaksler	1
17	Føring	2
18	Føring 2	2
19	Støttehylse 1	2
20	Lagerkoblingsaksler	12
21	Trinnkoblingsaksler	6
22	Kjede	2
23	Støttehylse 2	6
24	Remskiveakselhylse	1
25	Nødstopphylse	1
26	Nødstopplate	1
27	Klemme	24
28	Remskive	1
29	Flat kil 1	1
30	Lager 608Z	24
31	Lager 6004	4
32	KP005 lagerhus	2
33	Bremseenhet	1
34L/R	Beskyttelsesdeksel	1
35L/R	Ytre beskyttelsesdeksel	1
36L/R	Indre beskyttelsesdeksel	1
37L/R	Dekordeksel	1
38	Øvre beskyttelsesdeksel	1
39	Bakdeksel	1
40L/R	Støttesøylerdeksel	2
41	Flaskeholder	1
42	Dekordeksel for konsollstøtte	1
43	Pedal 1	6
44	Pedal 2	6
45	Konsoll	1

Nr.	Beskrivelse	Antall
46	USB-/hodetelefonutgang	1
47	Bakre dekordeksel for konsoll	1
48	Bryterbase	1
49	Bryterbase 2	1
50L/R	Øvre deksel	1
51L/R	Nedre deksel	1
52L/R	Ytre dekordeksel	1
53L/R	Indre dekordeksel	1
54	Antiskli-pute for telefon	1
55	Svinghjuldeksel	1
56	Midtplate	1
57	Rørplugg	2
58	Justerbar fot	4
59	Nedre plate	1
60	Rem	1
61	EVA-dempematte	12
62	Rulle	2
63	Trinnavstandsstykke 1	12
64	Trinnavstandsstykke 2	12
65	Sliteskive	30
66	Hastighetsknappens forlengelseskabel	1
67	Hastighetsknappens øvre kabel	1
68	Hullplugg	2
69	Unbrakobolt M10 x 170	2
70	Unbrakobolt M10 x 35	4
71	Sekskantbolt M10 x 45	2
72	Unbrakobolt M10 x 30	4
73	Unbrakobolt M10 x 20	10
74	Unbrakobolt M8 x 110	8
75	Unbrakobolt M8 x 75	3
76	Unbrakobolt M8 x 40	2
77	Stor flathodebolt M8 x 20	8
78	Unbrakobolt M6 x 25	6
79	Planskruer M5 x 10	3
80	Planskruer M4 x 5	3
81	Stjerneskrue med skive M5 x 15	4
82	Stjerneskrue med skive M4 x 15	14
83	Forsenket stjerneskrue M5 x 8	6
84	Forsenket stjerneskrue M4 x 10	4
85	Forsenket stjerneskrue M3 x 15	2
86	Stjerneskrue med flenshode ST4 x 12	14
87	Stjerneskrue med flenshode ST4 x 10	30
88	Stjerneskrue ST4.0 x 16	43
89	Stjerneskrue med skive M4 x 8	2
90	Stjerneskrue ST4.0 x 16	40

Nr.	Beskrivelse	Antall
91	Stjerneskrue ST2.9 x 9.5	27
92	Stjerneskrue ST2.2 x 8	8
93	Stjerneskrue M4 x 10	2
94	Stjerneskrue M3 x 15	4
95	Stjerneskrue M3	3
96	Nylonmutter M10	2
97	Nylonmutter M8	9
98	Nylonmutter M6	4
99	Mutter M10 x 5	6
100	Ytre låsering ø20	4
101	E-type låsering ø7	18
102	Innvendig tannskive ø10 x 1.2	12
103	Innvendig tannskive ø8 x 1.2	8
104	Fjærskive ø10	4
105	Flat skive ø10	8
106	Flat skive ø8	24
107	Flat skive ø6	4
108	Flat skive ø4	2
109	Mutter M3	2
110	Styreenhet	1
111	Strømkabel	1
112	Infrarød sensor	2
113	Lyssensor	1
114	Vippebryter	1
115	Strømuttak	1
116	Nærfeltsinduktor	1
117	Trådløs lademodul	1
118	Konsollens øvre kabel	1
119	Konsollens forlengelseskabel (øvre)	1
120	Konsollens forlengelseskabel (nedre)	1
121	Konsollens nedre kabel	1
122	Bryterens nedre kabel 2	1
123	Bryterens øvre kabel 2	1
124	Bryterens nedre kabel 1	1
125	Bryterens øvre kabel 1	1
126	Pulssensor nedre kabel	1
127	Pulssensor forlengelseskabel	2
128	Pulssensor øvre kabel	2
129	Start-/pause-knappens nedre kabel	1
130	Start-/pause-knappens forlengelseskabel	1
131	Start-/pause-knappens øvre kabel	1
132	Hastighetsknappens nedre kabel	1
133	Magnetring (valgfri)	1
134	Magnetring (valgfri)	1
135	Filter (valgfri)	1



***FITNORD***