

FITNORD

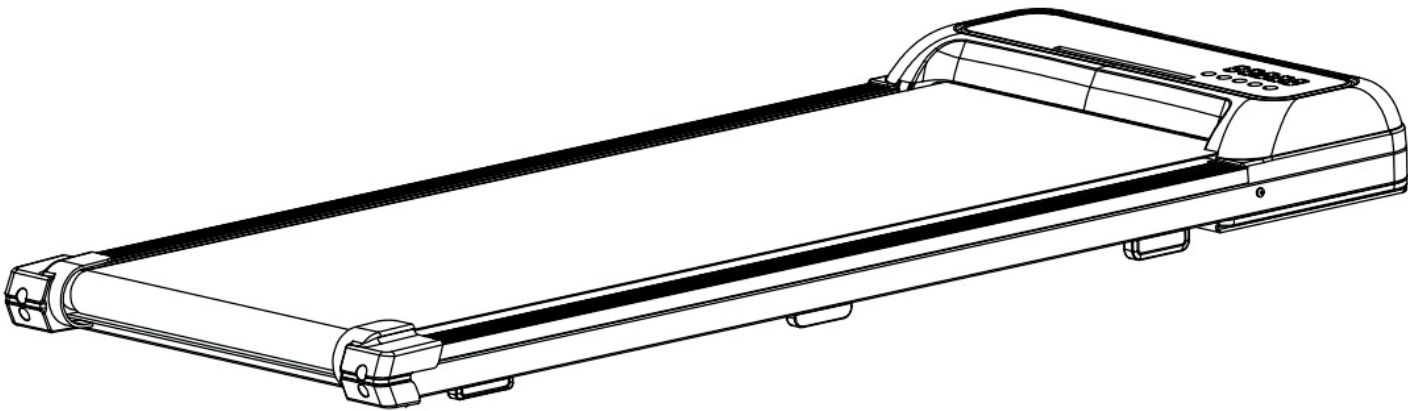
KÄYTTÖOHJEKIRJA
USERMANUAL
ANVÄNDARMANUAL
BRUKERHÅNDBOK

FitNord Walk 100

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 TURVALLISUUSTIEDOT6

2 PIKA-ALOITUS.....7

3 NÄYTTÖ & KAUKOSÄÄDIN.....8

4 HUOLTO-OHJEET10

5 RÄJÄYTYSKUVA & OSALISTA.....12

TABLE OF CONTENTS

1 IMPORTANT SAFETY PRECAUTION.....16

2 QUICK START.....17

3 DISPLAY & REMOTE CONTROL.....18

4 MAINTENANCE INSTRUCTION.....20

5 EXPLODED DIAGRAM & PARTS LIST22

INNEHÅLL

1 VIKTIGA SÄKERHETSANVISNINGAR.....26

2 SNABBSTARTSGUIDE.....27

3 DISPLAY & FJÄRRKONTROLL.....28

4 UNDERHÅLLSANVISNINGAR.....30

5 SPRÄNGSKISS & RESERVDELSLISTA.....32

INNHold

1 SIKKERHET36

2 HURTIGSTARTGUIDE.....37

3 DISPLAY OG FJERNKONTROLL.....38

4 VEDLIKEHOLD.....40

5 SPRENGSKISSE OG DELELISTE.....42

ONNITTELUT FITNORD WALK 100 KÄVELYMATON 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

1 TÄRKEÄT TURVALLISUUSTIEDOT

! HUOM

Lue kaikki ohjeet huolellisesti ennen tuotteen käyttöä ja säilytä tämä käyttöopas myöhempää tarvetta varten..

- Ota yhteyttä lääkäriin tai pätevään terveydenhuollon ammattilaiseen ennen harjoitusohjelman aloittamista. He voivat auttaa määrittämään sopivan harjoittelun tiheyden, intensiteetin ja keston iän ja fyysisen kunnon perusteella.
- Jos tunnet rintakipua, puristavaa tunnetta rinnassa, epäsäännöllistä sydämen sykettä, hengenahdistusta, huimausta tai muuta epämukavuutta harjoittelun aikana, lopeta välittömästi ja ota yhteyttä lääkäriin ennen jatkamista.
- Tuote on tarkoitettu vain aikuisten käyttöön. Alle 8-vuotiaat lapset eivät saa käyttää sitä.
- läkkää henkilöt, raskaana olevat sekä henkilöt, joilla on rajoittuneet fyysiset, aistinvaraiset tai henkiset kyvyt, saavat käyttää tuotetta vain vastuullisen aikuisen asianmukaisessa valvonnassa ja ohjauksessa.
- Pidä lapset poissa tuotteen läheltä käytön aikana.
- Aseta tuote puhtaalle, vakaalle ja tasaiselle alustalle.
- Älä sijoita tuotetta paksulle matolle, veden lähelle, kosteisiin tiloihin tai ulos.
- Varmista, että tuotteen takana on vähintään 1 metrin vapaa tila.
- Sijoita tuote siten, että pistorasia on näkyvissä ja helposti saavutettavissa.
- Kytke tuote suoraan omaan, asianmukaisesti maadoitettuun pistorasiaan. Tuote on maadoitettava sähköiskun vaaran vähentämiseksi.
- Älä käytä jatkojohtoja tai haaroituspistorasioita äläkä muuta pistoketta.
- Älä jatka, muuta tai liitä lisäjohtoja virtajohtoon.
- Älä aseta raskaita esineitä virtajohdon päälle tai lähelle lämmönlähteitä.
- Jos virtajohto tai pistoke on vaurioitunut, sen saa vaihtaa vain valmistaja, huoltoedustaja tai pätevä sähköasentaja. Älä yritä korjata sitä itse.
- Irrota kävelymaton pistoke aina, kun laite ei ole käytössä, sekä ennen moottorin suojakannen poistamista.
- Älä vedä virtajohdosta irrottaaksesi pistoketta.
- Käytä asianmukaista urheiluvaatetusta ja kumipohjaisia kenkiä. Älä käytä löysiä vaatteita, jotka voivat tarttua laitteeseen.
- Älä harjoittele 30 minuutin kuluessa ruokailusta.
- Lämmittele huolellisesti ennen harjoittelua vammojen ehkäisemiseksi.
- Varmista ennen käyttöä, että virtalähde on kytketty oikein.
- Heiluta käsiä luonnollisesti ja katso suoraan eteenpäin. Älä katso jalkoihisi harjoittelun aikana.
- Lisää nopeutta asteittain.
- Vähennä nopeus asteittain alimmalle tasolle ennen pysäyttämistä tasapainon menettämisen välttämiseksi.
- Odota, kunnes hihna on täysin pysähtynyt ennen kuin astut pois.
- Varmista, että tuote on täysin pysähtynyt ennen taittamista (jos sovellettavissa). Älä käytä laitetta taitettuna.
- Kun laite ei ole käytössä, irrota virtajohto.
- Käyttäjän enimmäispaino: 100 kg / 220 lbs.
- Maahantuojalla ei vastaa vahingoista, toimintahäiriöistä tai loukkaantumisista, jotka johtuvat virheellisestä käytöstä tai näiden ohjeiden noudattamatta jättämisestä.

2 PIKA-ALOITUS

2.1. Pakkauksen purkaminen

- Avaa pakkaus ja poista kaikki osat, mukaan lukien päärunko ja virtajohto.
- Aseta päärunko tasaiselle ja vakaalle alustalle.

! HUOM

Varmista ennen asennusta, että lattia on puhdas ja roskaton.

2.2 Virtakytkentä

- Liitä virtajohto kävelymattoon ja kytke se maadoitettuun pistorasiaan.
- Näyttö syttyy, kun virta on kytketty oikein.

2.3 Kaukosäätimen käyttöönotto

- Poista eristenasta kaukosäätimestä ennen ensimmäistä käyttöä.
- Kaukosäätimen paritusohjeet:
 - a. Kytke kävelymatto päälle virtakytkimestä.
 - b. Paina 10 sekunnin kuluessa käynnistyksen jälkeisen näytön sammumisesta kaukosäätimen “-”-painiketta ja pidä sitä painettuna.
 - c. Vapauta painike, kun näyttöpaneeli alkaa vilkkua.
 - d. Jos näyttöpaneeli vilkkuu kahdesti ja kuuluu kaksi äänimerkkiä, paritus on suoritettu onnistuneesti.
 - Jos kaukosäädin ei reagoi, toista paritus kerran.

2.4 Harjoittelun aloittaminen

- Aloita kävelymaton käyttö.

! HUOM

Aloittelijoille suositellaan aluksi noin 1 km:n hidasta kävelyä. Kun tunnet olosi varmemmaksi, lisää matkaa ja nopeutta vähitellen.

- Pidä vähintään 100 cm (1 metri) etäisyys laitteen ja takaseinän välillä.
- Käytä aina asianmukaisia kävely- tai urheilujalkineita.
- Pidä pää pystyssä ja katse eteenpäin huimauksen ehkäisemiseksi.
- läkkäiden ja raskaana olevien käyttäjien tulee käyttää laitetta erityistä varovaisuutta noudattaen ja tarvittaessa valvonnassa.
- Älä sijoita laitetta epätasaiselle tai epävakaalle alustalle.
- Vain yksi henkilö saa käyttää laitetta kerrallaan.
- Pidä lemmikit poissa laitteen läheltä käytön aikana.
- Älä säilytä laitetta pystyasennossa.
- Älä säilytä laitetta kyljellään.

3 NÄYTTÖ & KAUKOSÄÄDIN



3.1 Näytön toiminnot	Näyttöalue	Tilan oletusasetus	Ohjelman oletusasetus	Asetusalue
TIME [AIKA]	0:00-99:99	30:00	30:00	5:00-99:99
SPEED [NOPEUS]	1 - 6 km/h	1	---	1 - 6 km/h
CAL [KALORIT]	0 - 990 kcal	50 kcal	---	10 - 995 kcal
DIST [MATKA]	0.00 - 99.9 km	1.00 km	---	0.5 - 99.5 km
STEPS [ASKELEET]	0-99999	---	---	---

3.2. Kaukosäätimen toiminnot

Start/Stop painike		- Paina painiketta, ja kävelymatto käynnistyy 3 sekunnin lähtölaskennan jälkeen alimmalla tai oletusnopeudella. - Kun kävelymatto on käynnissä, paina painiketta, niin nopeus hidastuu asteittain, kunnes laite pysähtyy kokonaan. - Harjoitustiedot säilyvät niin kauan kuin virta on kytkettynä.
MODE-painike	M	Valmiustilassa paina tätä painiketta siirtyäksesi ajastimen asetusvalikkoon. Vaihtoehdot kiertävät seuraavassa järjestyksessä: - Ajan / Matkan / Kalorien lasku - Säädä asetuksia – ja + -painikkeilla - Käynnistä ohjelma painamalla Käynnistys-painiketta
Nopeuspainikkeet	+ -	- Säädä nopeutta laitteen ollessa käynnissä. - Säädä arvoja valmiustilassa, kun valitset lähtölaskentaohjelmaa.
Tauko-/ Ohjelmapainike	P	- Kun kävelymatto on käynnissä, paina P-painiketta siirtyäksesi taukotilaan. - Kun kävelymatto on pysäytetty, paina P-painiketta selataksesi esiasetettuja ohjelmia P1–P12.
Tietojen nollauspainike		Taukotilassa Reset-painikkeen painaminen tyhjentää kaikki harjoitustiedot ja palauttaa kävelymaton pysäytystilaan.
Mykistyspainike		Paina tätä painiketta kytkeäksesi äänen päälle tai pois päältä.

3.3. Ohjelmat

- Paina Ohjelma-painiketta valmiustilassa siirtyäksesi harjoitusohjelmatilaan.
- Jokaisella painalluksella juoksumatto vaihtaa ohjelmien P1–P12 välillä.
- Valitse harjoitusaika – / + -painikkeilla. Oletusaika on 30:00 minuuttia.
- Paina Käynnistys-painiketta, ja juoksumatto toimii valitun ohjelman mukaisesti. Katso lisätietoja alla olevasta ohjelmakaaviosta.

AIKA		ASETETTU AIKA / 10 AIKAJAKSOA									
		*Esimerkiksi, jos valitset 30 minuuttia, jokainen jakso kestää 3 minuuttia.									
NOPEUS		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	NOPEUS	2.0	4.0	6.0	6.0	6.0	4.0	6.0	6.0	6.0	2.0
P2	NOPEUS	1.0	2.0	3.0	4.0	6.0	6.0	4.0	3.0	2.0	1.0
P3	NOPEUS	2.0	3.0	6.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	3.0
P4	NOPEUS	1.0	2.0	6.0	2.0	6.0	2.0	6.0	4.0	6.0	2.0
P5	NOPEUS	1.0	3.0	5.0	3.0	5.0	6.0	6.0	5.0	3.0	2.0
P6	NOPEUS	2.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	2.0
P7	NOPEUS	2.0	4.0	2.0	4.0	6.0	6.0	6.0	4.0	2.0	1.0
P8	NOPEUS	1.0	5.0	6.0	5.0	6.0	5.0	6.0	5.0	3.0	2.0
P9	NOPEUS	2.0	4.0	4.0	4.0	6.0	6.0	4.0	6.0	4.0	1.0
P10	NOPEUS	2.0	3.0	2.0	4.0	2.0	5.0	4.0	5.0	4.0	2.0
P11	NOPEUS	1.0	3.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	3.0	1.0
P12	NOPEUS	2.0	4.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	4.0	2.0	1.0

4 HUOLTO-OHJEET

! HUOM

Vähentääksesi sähköiskun vaaraa irrota aina virtajohto pistorasiasta ennen huoltotöitä.

4.1. Hihnan säätö

Kävelymattosi hihna on säädetty tehtaalla, mutta käyttäjillä on usein taipumus astua enemmän oikealla tai vasemmalla jalalla. Jos hihna siirtyy sivulle, sitä on säädettävä. Laitteen takaosassa on kaksi säätöpulttia. Kiristä puoli kierrosta sitä pulttia, jonka puolelle hihna on siirtynyt, ja löysää vastaavasti toisen puolen pulttia. Pyöritä hihnaa tasaisesti varmistaaksesi, että se on keskitetty oikein – jos ei, toista säätö.

4.2. Hihnan kireyden tarkistus ja säätö

- Nosta hihnaa keskeltä: oikea kireys on noin 5–7 cm.
 - Jos hihna luistaa kävellessä, se on liian löysällä.
 - Jos hihna tuntuu jäykältä tai pitää kitinä-/hankausääntä, se on liian kireällä.
- Säädä takapultteja tasaisesti molemmilta puolilta (¼ kierrosta kerrallaan).
 - Kiristä: kierrä myötäpäivään
 - Löysää: kierrä vastapäivään
- Testaa aina säädön jälkeen: käytä laitetta noin 1 km/h nopeudella 1–2 minuutin ajan.

4.3. Puhdistus

Hihna voidaan puhdistaa imurilla sekä miedolla saippualla ja pienellä määrällä vettä. Varmista, että poistat kaiken ylimääräisen veden puhdistuksen jälkeen.

4.4. Vikakoodit

! HUOM

Vain sertifioidun sähköasentajan on sallittua tehdä korjaustoimenpiteitä tuotteelle.

NRO	VIRHE	SYY	KORJAUSRATKAISU
1	E01	Ohjaimen ja näytön välinen viestintä on poikkeava	Tarkista, onko aliohjaimen ja näytön välinen tiedonsiirtokaapeli löysällä tai irti. Katkaise virta ja käynnistä laite uudelleen. Jos vika jatkuu, näyttö ja ohjain on vaihdettava.
2	E02	Moottorin johdot ovat löysällä tai irti	Tarkista, ovatko moottorin johdot löysällä tai irronneet. Jos poikkeamaa ei havaita, katkaise virta ja käynnistä laite uudelleen. Jos vika jatkuu, ohjain on vaihdettava.
3	E05	Jumisuojatoiminto	Tarkista, onko moottorin johdotus kunnossa tai onko jokin juuttunut. Jos vika jatkuu, moottori on vaihdettava.
4	E06	Ylikuormitussuoja	Kuormitus on liian suuri ja ylittää nimellisvirran. Katkaise virta ja käynnistä laite uudelleen. Jos vika jatkuu, ohjain on vaihdettava.
5	Display expedition	Ulkoinen häiriö	Sammuta virtakytkin ja käynnistä laite uudelleen yhden minuutin kuluttua.

4.5. Maadoitusohjeet

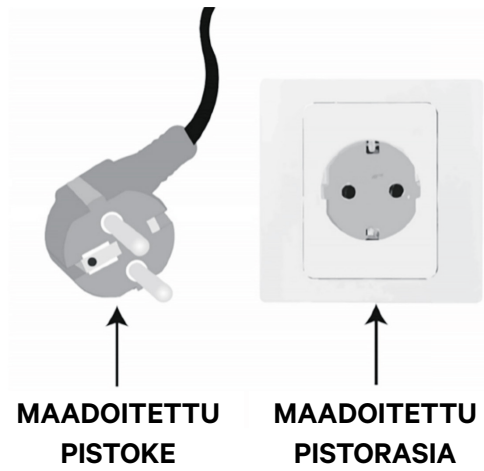
- Tämä tuote on maadoitettava asianmukaisesti. Vikatilanteessa tai häiriön sattuessa maadoitus tarjoaa sähkövirralle pienimmän vastuksen kulkureitin ja vähentää sähköiskun vaaraa.
- Tämä kävelymatto on varustettu virtajohdolla, joka sisältää suojamaadoitusjohtimen ja maadoitetun pistokkeen. Pistoke on liitettävä asianmukaiseen pistorasiaan, joka on asennettu ja maadoitettu oikein paikallisten määräysten ja säädösten mukaisesti.

! VAARA

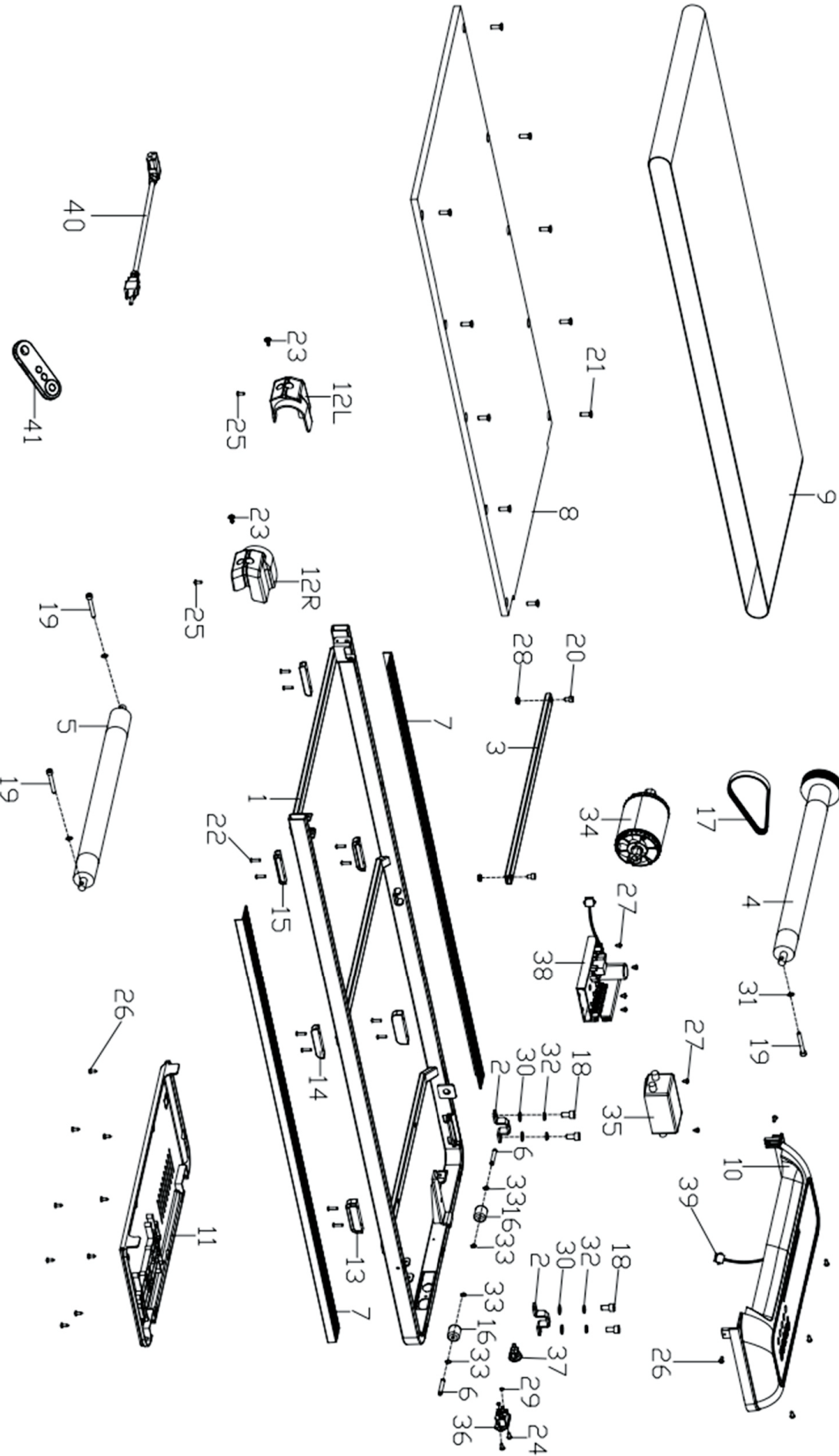
Laitteen suojamaadoitusjohtimen virheellinen kytkentä voi aiheuttaa sähköiskun vaaran. Jos et ole varma, onko tuote maadoitettu oikein, ota yhteyttä pätevään sähköasentajaan tai huoltoteknikkoon.

Älä muuta tämän tuotteen mukana toimitettua pistoketta. Jos pistoke ei sovi pistorasiaan, anna pätevän sähköasentajan asentaa sopiva pistorasia.

- Tämä tuote on tarkoitettu käytettäväksi nimellisjännitteellä 220–240 V toimivassa virtapiirissä, ja se on varustettu maadoitetulla pistokkeella, kuten alla olevassa kuvassa on esitetty. Varmista, että tuote liitetään pistorasiaan, jonka kokoonpano vastaa pistoketta.
- Älä käytä tämän tuotteen kanssa sovitinta tai jatkojohtoa.



5 RÄJÄYTYSKUVA & OSALISTA



! HUOM

Vain sertifioidun sähköasentajan on sallittua tehdä korjaustoimenpiteitä tuotteelle.

Osa nro.	Kuvaus	Kpl
1	Päärunko	1
2	Moottorin kiinnitysosat	2
3	Rungon vahvikeputki	1
4	Eturulla	1
5	Takarulla	1
6	Rullan kiinnitystanko	2
7	Reunukset	2
8	Juoksualusta	1
9	Juoksumattohihna	1
10	Moottorin yläkansi	1
11	Moottorin alakansi	1
12	Vasen ja oikea suojus	1
13	Säädettävä tukijalka	2
14	Säädettävä tukijalka 2	2
15	Säädettävä tukijalka 3	2
16	Kuljetuspyörä	2
17	Hihna	1
18	Kuusiokoloruuvi M8X15	4
19	Kuusiokoloruuvi M6X45	3
20	Kuusiokoloruuvi M6X12	2
21	Sisäkuusiokoloruuvi M6X20	10
22	Ristipääruuvi M4X16	12
23	Ristipääruuvi M4X12	2
24	Ristipääruuvi M3X15	2
25	Ristipääruuvi ST4X12	2
26	Ristipääruuvi ST4X12	14
27	Ristipääruuvi ST4X8	6
28	Nylonmutteri M6	2
29	Kuusiomutteri M3	2
30	Aluslevy ø8	4
31	Aluslevy ø6	3
32	Jousialuslevy ø8	4
33	E-lukkorengas	4
34	Harjaton moottori	1

Osa nro.	Kuvaus	Kpl
35	Pistorasia	1
36	Virtapainike	1
37	Alempi ohjain	1
38	Liitäntäjohto	1
39	Virtajohto	1
40	Kaukosäädin	1
41	Remote control	1

CONGRATULATIONS ON PURCHASING THE FITNORD WALK 100 WALKING PAD!

**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

1 IMPORTANT SAFETY PRECAUTION

NOTE!

Please read all instructions carefully before using this product and keep this owner’s manual for future reference.

- Consult your physician or qualified health professional before starting any exercise program. They can help determine appropriate exercise frequency, intensity, and duration based on your age and physical condition.
- If you experience chest pain, tightness, irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness, or any discomfort during exercise, stop immediately and consult your physician before continuing.
- The product is intended for adult use only. It must not be used by children under 8 years of age.
- Elderly individuals, pregnant individuals and persons with reduced physical, sensory, or mental capabilities must use the product only under proper supervision and guidance from a responsible adult.
- Keep children away from the product during operation.
- Place the product on a clean, stable, and level surface.
- Do not place the product on thick carpet, near water, in damp areas, or outdoors.
- Ensure there is at least 1 meters of clear space behind the product.
- Position the product so the wall outlet remains visible and easily accessible.
- Plug the product directly into a dedicated, properly grounded outlet. This product must be grounded to reduce the risk of electric shock.
- Do not use extension cords, multi-outlet adapters, or modify the plug.
- Do not extend, alter, or connect additional wiring to the power cable.
- Do not place heavy objects on the power cord or position it near heat sources.
- If the power cord or plug is damaged, it must be replaced by the manufacturer, service agent, or a qualified electrician. Do not attempt to repair it yourself.
- Always unplug the walking pad when not in use and before removing the motor cover.
- Do not pull from the power cord to unplug the equipment.
- Wear appropriate athletic clothing and rubber-soled shoes. Do not wear loose clothing that could become caught in the equipment.
- Do not exercise within 30 minutes after eating.
- Warm up properly before exercising to help prevent injury.
- Ensure the power supply is properly connected before use.
- Swing your arms naturally and look straight ahead. Do not look down at your feet while exercising.
- Increase speed gradually, step by step.
- Reduce speed gradually to the lowest setting before stopping to avoid loss of balance.
- Wait until the belt has come to a complete stop before stepping off.
- Ensure the product has completely stopped before folding (if applicable). Do not operate the unit while folded.
- When not in use, unplug the power cord.
- **Max user weight: 100 kg / 220 lbs.**
- The importer holds no responsibility for damage, malfunction, or injury resulting from improper use or failure to follow these instructions.

2 QUICK START

2.1. Unpacking

- Open the package and remove all components, including the main frame and power cable.
- Place the main frame on a flat, stable surface.

NOTE

Ensure the floor is clean and free of debris before setup.

2.2 Power connection

- Connect the power cable to the walking pad and plug it into a grounded outlet.
- The display screen will light up once the power is properly connected.

2.3 Remote Control Setup

- Pull out the insulation pin from the remote control before first use.
- Remote Control Pairing Instructions:
 - a. Turn on the power switch of the walking pad.
 - b. Within 10 seconds after the power-on display finishes, press and hold the “-” button on the remote control.
 - c. Release the button when the display panel begins to blink.
 - d. If the display panel blinks twice and the buzzer sounds twice, pairing has been successfully completed.
 - If the remote control does not respond, repeat the above pairing procedure once.

2.4 Starting exercise

- Begin using the walking pad.

NOTE

For beginners, it is recommended to start with a slow walking speed for approximately 1 km. As you become more comfortable and confident, gradually increase your distance and pace.

- Keep a minimum distance of 100 cm (1 meter) between the walking machine and the rear wall.
- Always wear appropriate walking or athletic shoes while using the machine.
- Keep your head upright and eyes facing forward to help prevent dizziness.
- Elderly individuals and pregnant users should operate the machine with extra caution and under appropriate supervision if necessary.
- Do not place the walking machine on uneven or unstable ground.
- Only one person may use the walking machine at a time.
- Keep pets away from the walking machine during operation.
- Do not store the walking machine in an upright position.
- Do not store the walking machine on its side.

3 DISPLAY & REMOTE CONTROL



3.1 Display function	Display range	Mode default	Prog. default	Set range
TIME	0:00-99:99	30:00	30:00	5:00-99:99
SPEED	1 - 6 km/h	1	---	1 - 6 km/h
CAL	0 - 990 kcal	50 kcal	---	10 - 995 kcal
DIST	0.00 - 99.9 km	1.00 km	---	0.5 - 99.5 km
STEPS	0-99999	---	---	---

3.2. Remote control function

Start/Stop button		- Press the button, and the walking pad will begin operating after a 3-second countdown at the lowest or default speed. - Press the button while the walking pad is in motion, and it will gradually slow down until it comes to a complete stop. - Exercise data will be retained as long as the power remains connected
MODE button	M	In standby mode, press this button to enter countdown menu. The available options cycle in the following order: - Time / Distance / Calorie Countdown - Adjust the parameters with - and + buttons - Start the countdown program by pressing the Start button
Speed buttons	+ -	- Adjust the speed when in motion - Adjust the parameters when in standby and selecting a countdown program.
Pause/Program button	P	- While the walking pad is running, press the P key to enter Pause mode. - When the walking pad is stopped, press the P key to cycle through preset programs P1–P12.
Data clearing button		In Pause mode, pressing the Reset button will clear all current exercise data and return the walking pad to Stop mode.
Mute button		Press this button to turn the sound on or off.

3.3. Programs

- Press the Program button in standby mode to enter the exercise program mode.
- Each time you press the program button, the treadmill will switch from P1-P12.
- Press the - / + button to select the exercise time. The default exercise time is 30:00 minutes.
- Press the Start button, and the treadmill will work according to the program set in the following See the following program diagram for details.

TIME \ SPEED		SET TIME/10 TIME PERIODS									
		*As an example, if you select 30 minutes, each period will be 3 minutes long.									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	2.0	4.0	6.0	6.0	6.0	4.0	6.0	6.0	6.0	2.0
P2	SPEED	1.0	2.0	3.0	4.0	6.0	6.0	4.0	3.0	2.0	1.0
P3	SPEED	2.0	3.0	6.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	3.0
P4	SPEED	1.0	2.0	6.0	2.0	6.0	2.0	6.0	4.0	6.0	2.0
P5	SPEED	1.0	3.0	5.0	3.0	5.0	6.0	6.0	5.0	3.0	2.0
P6	SPEED	2.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	2.0
P7	SPEED	2.0	4.0	2.0	4.0	6.0	6.0	6.0	4.0	2.0	1.0
P8	SPEED	1.0	5.0	6.0	5.0	6.0	5.0	6.0	5.0	3.0	2.0
P9	SPEED	2.0	4.0	4.0	4.0	6.0	6.0	4.0	6.0	4.0	1.0
P10	SPEED	2.0	3.0	2.0	4.0	2.0	5.0	4.0	5.0	4.0	2.0
P11	SPEED	1.0	3.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	3.0	1.0
P12	SPEED	2.0	4.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	4.0	2.0	1.0

4 MAINTENANCE INSTRUCTION

NOTE

To reduce the risk of electrical shock, always remove the cable from the socket before any maintenance.

4.1. Belt adjustment

Your walking pad's belt has been adjusted at the factory, but each user has a tendency to be "right" or "left" footed. If the belt moves to either side, it needs to be adjusted. There are two adjustment bolts at the rear of the unit. Tighten by half a turn the bolt on the side towards which the belt has shifted and correspondingly loosen the bolt on the other side. Rotate the belt smoothly to ensure that it is correctly centered-if not, repeat the adjustment.

4.2. Belt Tension Check and Adjustment

- 1. Lift the belt at the center: correct tension is about 5–7 cm.
 - If the belt slips during walking, it is too loose.
 - If the belt feels stiff or makes friction noise, it is too tight.
- 2. Adjust the rear bolts equally on both sides (¼ turn at a time).
 - Tighten: turn clockwise
 - Loosen: turn counterclockwise
- 3. Always test after adjustment: run the product at about 1 km/h for 1–2 minutes.

4.3. Cleaning

The belt may be cleaned by a vacuum cleaner, a mild soap and a little amount of water. Be sure to remove any excess water after cleaning.

4.4. Fault codes

NOTE

The repair solutions are only for certified electricians to attempt.

NO	ERROR	REASONS	REPAIR SOLUTION
1	E01	The controller has an abnormal communication with the electronic meter	Check whether the communication line between the lower control and the electronic meter is loose or disconnected; shut down the power supply and restart the system. If the fault persists, the electronic meter and controller need to be replaced.
2	E02	The motor wires are loose or disconnected	Check if the motor wires are loose or disconnected. If there are no abnormalities, turn off the power and restart the system. If the fault persists, the controller needs to be replaced.
3	E05	Stall protection	Check if the motor wiring is normal or if anything is jammed. If the fault persists, the motor needs to be replaced
4	E06	Overload protection	The load is too large, exceeding the rated current. Turn the power off and restart. If the fault persists, the controller needs to be replaced
5	Display expedition	External interference	Turn off the power switch, and then power on after one minute;

4.5. Grounding Instructions

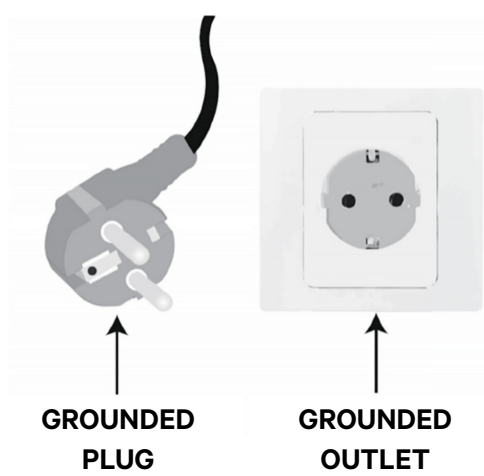
- This product must be properly grounded. In the event of malfunction or breakdown, grounding provides a path of least resistance for electric current, reducing the risk of electric shock.
- This walking pad is equipped with a power cord that includes an equipment-grounding conductor and a grounding plug. The plug must be connected to an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and regulations.

DANGER

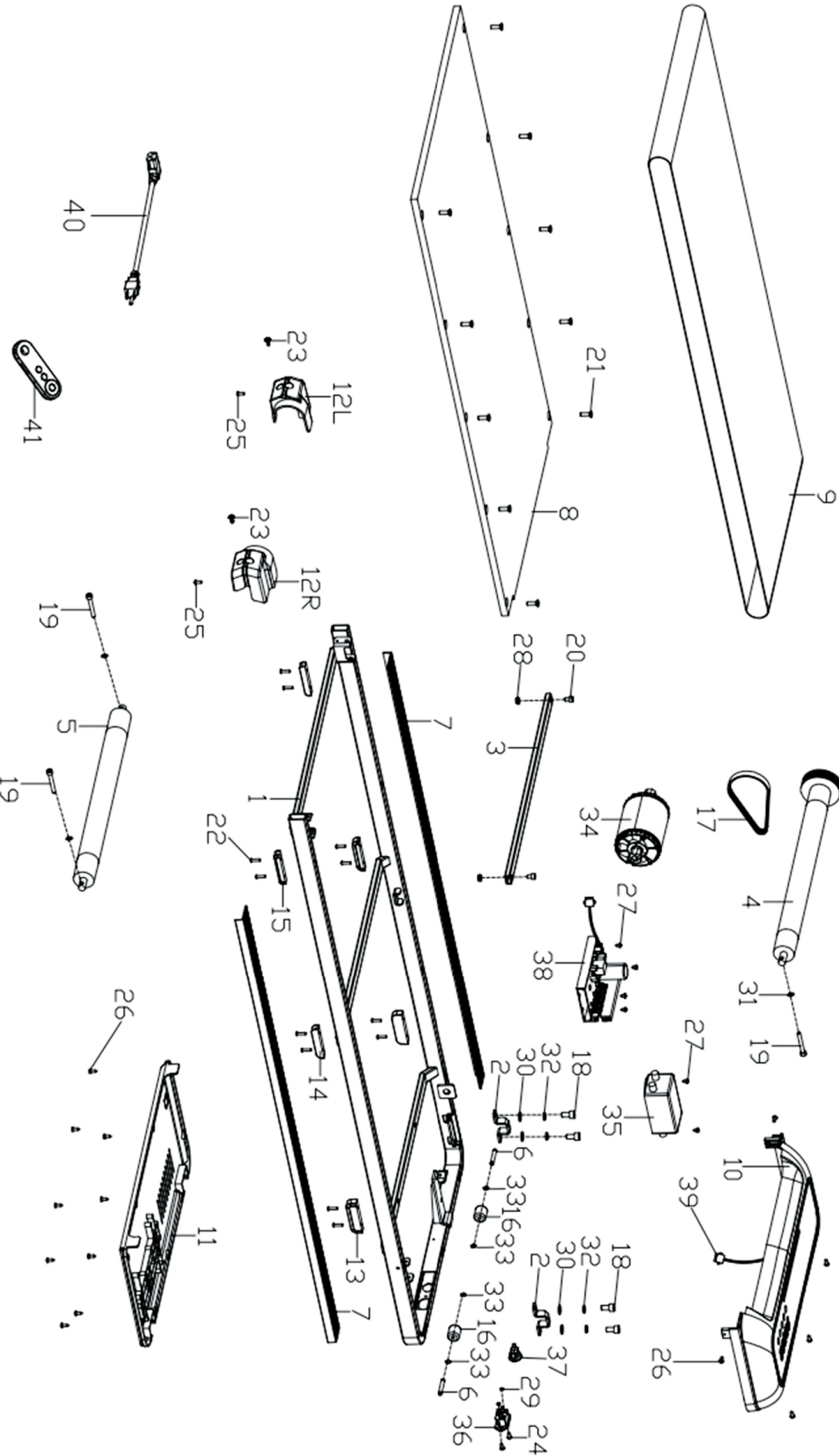
Improper connection of the equipment-grounding conductor may result in electric shock. If you are unsure whether the product is properly grounded, consult a qualified electrician or service technician.

Do not modify the plug provided with this product. If the plug does not fit the outlet, have a suitable outlet installed by a qualified electrician.

- This product is designed for use on a nominal 220–240V circuit and is equipped with a grounding plug as illustrated in diagram below. Ensure the product is connected to an outlet with the same configuration as the plug.
- Do not use an adapter or extension cord with this product.



5 EXPLODED DIAGRAM & PARTS LIST



NOTE

The repairs are only for certified electricians to attempt.

Part No.	Description	Qty.
1	Main frame	1
2	Motor fixed parts	2
3	Mainframe strength tube	1
4	Front roller	1
5	Rear roller	1
6	Fixed bar for roller wheel	2
7	Edgings	2
8	Running deck	1
9	Running belt	1
10	Motor upper cover	1
11	Motor lower cover	1
12	L&R cover	1
13	Adjustable foot pad	2
14	Adjustable foot pad 2	2
15	Adjustable foot pad 3	2
16	Transport wheel	2
17	Belt	1
18	hex screw M8X15	4
19	hex screw M6X45	3
20	hex screw M6X12	2
21	Inner hex screw M6*20	10
22	Cross screw M4X16	12
23	Cross screw M4X12	2
24	Cross screw M3X15	2
25	Cross screw ST4X12	2
26	Cross screw ST4X12	14
27	Cross screw ST4X8	6
28	Nylon nut M6	2
29	Hex nut M3	2
30	Flat washer ø8	4
31	Washer ø6	3
32	Sprint washer ø8	4
33	E shaped clip ring	4
34	Brushless motor	1

Part No.	Description	Qty.
35	Filter	1
36	Socket	1
37	Power button	1
38	Lower control	1
39	Connection wire	1
40	Power cable	1
41	Remote control	1

GRATTIS TILL KÖPET AV FITNORD WALK 100 GÅBAND!

**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.

ANSVARSFRIKRVNING

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

1 VIKTIGA SÄKERHETSANVISNINGAR

! OBS

Läs alla instruktioner noggrant innan du använder produkten och spara bruksanvisningen för framtida bruk.

- Rådgör med läkare eller kvalificerad vårdpersonal innan du påbörjar ett träningsprogram. De kan hjälpa till att fastställa lämplig träningsfrekvens, intensitet och varaktighet baserat på din ålder och fysiska kondition.
- Om du upplever bröstsmärta, tryck över bröstet, oregelbunden hjärtrytm, andfåddhet, yrsel eller annat obehag under träning, avbryt omedelbart och kontakta läkare innan du fortsätter.
- Produkten är endast avsedd för vuxna. Den får inte användas av barn under 8 år.
- Äldre personer, gravida samt personer med nedsatt fysisk, sensorisk eller mental förmåga får endast använda produkten under korrekt övervakning och vägledning av en ansvarig vuxen.
- Håll barn borta från produkten under användning.
- Placera produkten på en ren, stabil och plan yta.
- Placera inte produkten på tjock matta, nära vatten, i fuktiga utrymmen eller utomhus.
- Se till att det finns minst 1 meter fritt utrymme bakom produkten.
- Placera produkten så att vägguttaget är synligt och lättillgängligt.
- Anslut produkten direkt till ett dedikerat och korrekt jordat vägguttag. Produkten måste vara jordad för att minska risken för elektrisk stöt.
- Använd inte förlängningskablar eller grenuttag och modifiera inte stickkontakten.
- Förläng, ändra eller anslut inte extra ledningar till strömkabeln.
- Placera inte tunga föremål på strömkabeln och håll den borta från värmekällor.
- Om strömkabeln eller stickkontakten är skadad måste den bytas ut av tillverkaren, serviceombud eller behörig elektriker. Försök inte reparera den själv.
- Dra alltid ur stickkontakten när gångbandet inte används och innan motorkåpan tas bort.
- Dra inte i strömkabeln för att koppla ur utrustningen.
- Använd lämpliga träningskläder och skor med gummisula. Använd inte löst sittande kläder som kan fastna i utrustningen.
- Träna inte inom 30 minuter efter måltid.
- Värm upp ordentligt före träning för att minska risken för skador.
- Kontrollera att strömförsörjningen är korrekt ansluten före användning.
- Svinga armarna naturligt och se rakt fram. Titta inte ner på dina fötter under träning.
- Öka hastigheten gradvis, steg för steg.
- Minska hastigheten gradvis till lägsta nivå innan du stannar för att undvika att tappa balansen.
- Vänta tills bandet har stannat helt innan du kliver av.
- Kontrollera att produkten har stannat helt innan den fälls ihop (om tillämpligt). Använd inte enheten när den är hopfälld.
- Dra ur strömkabeln när produkten inte används.
- **Max användarvikt: 100 kg / 220 lbs.**
- Importören ansvarar inte för skador, funktionsfel eller personskador som orsakas av felaktig användning eller underlåtenhet att följa dessa instruktioner.

2 SNABBSTARTSGUIDE

2.1. Uppackning

- Öppna förpackningen och ta ut alla delar, inklusive huvudram och strömkabel.
- Placera huvudramen på en plan och stabil yta.

! OBS

Se till att golvet är rent och fritt från skräp innan installation.

2.2 Strömanslutning

- Anslut strömkabeln till gångbandet och koppla den till ett jordat vägguttag.
- Displayen tänds när strömmen är korrekt ansluten.

2.3 Inställning av fjärrkontroll

- Ta bort isoleringsfliken från fjärrkontrollen före första användning.
- Instruktioner för parkoppling av fjärrkontroll:
 - a. Slå på gångbandets strömbrytare.
 - b. Inom 10 sekunder efter att startdisplayen slocknat, håll ned “-”-knappen på fjärrkontrollen.
 - c. Släpp knappen när displaypanelen börjar blinka.
 - d. Om displaypanelen blinkar två gånger och en signal hörs två gånger är parkopplingen slutförd.
 - Om fjärrkontrollen inte svarar, upprepa parkopplingsproceduren en gång.

2.4 Start av träning

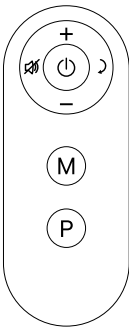
- Börja använda gångbandet.

! OBS

För nybörjare rekommenderas att börja med cirka 1 km i låg gånghastighet. När du känner dig tryggare, öka gradvis distans och tempo.

- Håll minst 100 cm (1 meter) avstånd mellan maskinen och bakre väggen.
- Använd alltid lämpliga promenad- eller träningsskor.
- Håll huvudet upprätt och blicken framåt för att minska risken för yrsel.
- Äldre och gravida användare ska använda maskinen med extra försiktighet och vid behov under övervakning.
- Placera inte maskinen på ojämnt eller instabilt underlag.
- Endast en person får använda maskinen åt gången.
- Håll husdjur borta från maskinen under användning.
- Förvara inte maskinen i upprätt läge.
- Förvara inte maskinen på sidan.

3 DISPLAY & FJÄRRKONTROLL



3.1 Displayfunktioner	Intervall	Standardläge	Programstandard	Inställningsområde
TIME [TID]	0:00-99:99	30:00	30:00	5:00-99:99
SPEED [HASTIGHET]	1 - 6 km/h	1	---	1 - 6 km/h
CAL [KALORIER]	0 - 990 kcal	50 kcal	---	10 - 995 kcal
DIST [DISTANS]	0.00 - 99.9 km	1.00 km	---	0.5 - 99.5 km
STEPS [STEG]	0-99999	---	---	---

3.2. Fjärrkontrollens funktioner

Start-/Stopp-knapp		- Tryck på knappen, så startar gåbandet efter en nedräkning på 3 sekunder med lägsta eller standardhastighet. - Tryck på knappen medan gåbandet är i rörelse, så sänks hastigheten gradvis tills det stannar helt. - Träningsdata sparas så länge strömmen är ansluten.
MODE-knapp		I standbyläge, tryck på denna knapp för att öppna nedräkningsmenyn. Alternativen växlar i följande ordning: - Tid / Distans / Kalorinedräkning - Justera värdena med – och + knapparna - Starta nedräkningsprogrammet genom att trycka på Start-knappen
Hastighets-knappar		- Justera hastigheten när bandet är i rörelse. - Justera värden i standbyläge när du väljer ett nedräkningsprogram.
Paus-/Programknapp		- När gåbandet är igång, tryck på P-knappen för att aktivera pausläge. - När gåbandet är stoppat, tryck på P-knappen för att bläddra mellan förinställda program P1–P12.
Rensnings-knapp		I pausläge rensar Reset-knappen all aktuell träningsdata och återgår till stoppläge.
Ljud av-knapp		Tryck på denna knapp för att slå på eller av ljudet.

3.3. Program

- Tryck på Program-knappen i standbyläge för att gå in i träningsprogramläget.
- Varje gång du trycker på Program-knappen växlar löpbandet mellan P1–P12.
- Välj träningstid med – / + knapparna. Standardtiden är 30:00 minuter.
- Tryck på Start-knappen, så arbetar löpbandet enligt det valda programmet. Se programdiagrammet nedan för mer information.

HASTIGHET \ TID		INSTÄLLD TID / 10 TIDSPERIODER									
		*Till exempel, om du väljer 30 minuter, kommer varje period att vara 3 minuter lång.									
P1	HASTIGHET	2.0	4.0	6.0	6.0	6.0	4.0	6.0	6.0	6.0	2.0
P2	HASTIGHET	1.0	2.0	3.0	4.0	6.0	6.0	4.0	3.0	2.0	1.0
P3	HASTIGHET	2.0	3.0	6.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	3.0
P4	HASTIGHET	1.0	2.0	6.0	2.0	6.0	2.0	6.0	4.0	6.0	2.0
P5	HASTIGHET	1.0	3.0	5.0	3.0	5.0	6.0	6.0	5.0	3.0	2.0
P6	HASTIGHET	2.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	2.0
P7	HASTIGHET	2.0	4.0	2.0	4.0	6.0	6.0	6.0	4.0	2.0	1.0
P8	HASTIGHET	1.0	5.0	6.0	5.0	6.0	5.0	6.0	5.0	3.0	2.0
P9	HASTIGHET	2.0	4.0	4.0	4.0	6.0	6.0	4.0	6.0	4.0	1.0
P10	HASTIGHET	2.0	3.0	2.0	4.0	2.0	5.0	4.0	5.0	4.0	2.0
P11	HASTIGHET	1.0	3.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	3.0	1.0
P12	HASTIGHET	2.0	4.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	4.0	2.0	1.0

4 UNDERHÅLLSANVISNINGAR

OBS

För att minska risken för elektrisk stöt, koppla alltid ur kabeln från vägguttaget före underhåll.

4.1. Justering av gåbandet

Ditt gåband har justerats på fabriken, men varje användare tenderar att vara mer ”höger-” eller ”vänsterfotad”. Om bandet drar åt ena sidan behöver det justeras. Det finns två justerbultar på enhetens baksida. Dra åt bulten på den sida dit bandet har förskjutits med ett halvt varv och lossa motsvarande bult på den andra sidan.Låt bandet rotera jämnt för att kontrollera att det är korrekt centrerat – om inte, upprepa justeringen.

4.2. Kontroll och justering av bandspänning

- 1. Lyft bandet i mitten: korrekt spänning är cirka 5–7 cm.
 - Om bandet slirar under gång är det för löst.
 - Om bandet känns stelt eller ger ifrån sig friktionsljud är det för hårt spänt.
- 2. Justera de bakre bultarna lika mycket på båda sidor (¼ varv åt gången).
 - Dra åt: vrid medurs
 - Lossa: vrid moturs
- 3. Testa alltid efter justering: kör produkten i cirka 1 km/h i 1–2 minuter.

4.3. Rengöring

Bandet kan rengöras med dammsugare samt mild tvål och en liten mängd vatten. Se till att avlägsna allt överflödigt vatten efter rengöring.

4.4. Felkoder

OBS

Endast en certifierad servicetekniker får utföra reparationer på produkten.

NR	FEL	ORSAK	ÅTGÄRDSLÖSNING
1	E01	Onormal kommunikation mellan styrenheten och displayen	Kontrollera om kommunikationskabeln mellan den nedre styrenheten och displayen är lös eller frånkopplad. Stäng av strömmen och starta om systemet. Om felet kvarstår måste displayen och styrenheten bytas ut.
2	E02	Motorkablarna är lösa eller frånkopplade	Kontrollera om motorkablarna är lösa eller frånkopplade. Om inga fel upptäcks, stäng av strömmen och starta om systemet. Om felet kvarstår måste styrenheten bytas ut.
3	E05	Blockeringsskydd	Kontrollera om motorkablaget är i normalt skick eller om något har fastnat. Om felet kvarstår måste motorn bytas ut.
4	E06	Överbelastningsskydd	Belastningen är för hög och överstiger märkströmmen. Stäng av strömmen och starta om. Om felet kvarstår måste styrenheten bytas ut.
5	Display expedition	Extern störning	Stäng av strömbrytaren och slå på den igen efter en minut.

4.5. Jordningsanvisningar

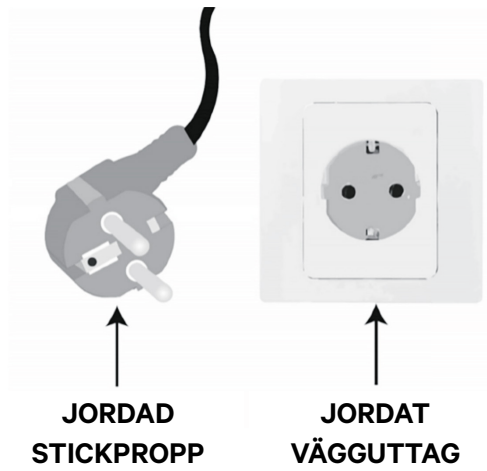
- Denna produkt måste vara korrekt jordad. Vid funktionsfel eller driftstörning ger jordningen en väg med minst motstånd för den elektriska strömmen och minskar risken för elektrisk stöt.
- Detta gåband är utrustat med en nätsladd som innehåller en skyddsjordledare och en jordad stickpropp. Stickproppen måste anslutas till ett lämpligt vägguttag som är korrekt installerat och jordat i enlighet med alla lokala föreskrifter och bestämmelser.

FARA

Felaktig anslutning av skyddsjordledaren kan medföra risk för elektrisk stöt. Om du är osäker på om produkten är korrekt jordad, kontakta en behörig elektriker eller servicetekniker.

Ändra inte stickproppen som medföljer produkten. Om stickproppen inte passar i vägguttaget, låt en behörig elektriker installera ett lämpligt uttag.

- Denna produkt är avsedd för användning i en krets med nominell spänning 220–240 V och är utrustad med en jordad stickpropp enligt illustrationen nedan. Se till att produkten ansluts till ett vägguttag med samma konfiguration som stickproppen.
- Använd inte adapter eller förlängningssladd med denna produkt.



NO

GRATULERER MED KJØPET AV FITNORD WALK 100 GÅBAND!

**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.

ANSVARSRASKRIVELSE

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

1 SIKKERHET

! MERK

Les alle instruksjoner nøye før du bruker produktet, og ta vare på bruksanvisningen for fremtidig bruk.

- Rådfør deg med lege eller kvalifisert helsepersonell før du starter et treningsprogram. De kan hjelpe med å fastsette passende treningsfrekvens, intensitet og varighet basert på alder og fysisk tilstand.
- Dersom du opplever brystmerter, trykk i brystet, uregelmessig hjerterytme, kortpustethet, svimmelhet eller annet ubehag under trening, stopp umiddelbart og kontakt lege før du fortsetter.
- Produktet er kun beregnet for voksne. Det må ikke brukes av barn under 8 år.
- Eldre, gravide og personer med redusert fysisk, sensorisk eller mental funksjonsevne må kun bruke produktet under forsvarlig tilsyn og veiledning av en ansvarlig voksen.
- Hold barn borte fra produktet under bruk.
- Plasser produktet på et rent, stabilt og jevnt underlag.
- Ikke plasser produktet på tykt teppe, nær vann, i fuktige omgivelser eller utendørs.
- Sørg for at det er minst 1 meter fri plass bak produktet.
- Plasser produktet slik at stikkkontakten er synlig og lett tilgjengelig.
- Koble produktet direkte til en egen, korrekt jordet stikkontakt. Produktet må være jordet for å redusere risikoen for elektrisk støt.
- Ikke bruk skjæteledninger eller grenuttak, og ikke modifier støpselet.
- Ikke forleng, endre eller koble ekstra ledninger til strømkabelen.
- Ikke plasser tunge gjenstander på strømkabelen eller i nærheten av varmekilder.
- Dersom strømkabelen eller støpselet er skadet, må det skiftes av produsenten, serviceagent eller kvalifisert elektriker. Ikke forsøk å reparere det selv.
- Trekk alltid ut støpselet når gåbåndet ikke er i bruk og før motordekselet fjernes.
- Ikke trekk i strømkabelen for å koble fra utstyret.
- Bruk egnet treningstøy og sko med gummisåle. Ikke bruk løstsittende klær som kan sette seg fast i utstyret.
- Ikke tren innen 30 minutter etter et måltid.
- Varm opp grundig før trening for å forebygge skader.
- Kontroller at strømtilførselen er korrekt tilkoblet før bruk.
- Sving armene naturlig og se rett frem. Ikke se ned på føttene under trening.
- Øk hastigheten gradvis, trinn for trinn.
- Reduser hastigheten gradvis til laveste nivå før du stopper for å unngå å miste balansen.
- Vent til beltet har stoppet helt før du går av.
- Sørg for at produktet har stoppet helt før det foldes sammen (dersom aktuelt). Ikke bruk enheten når den er sammenfoldet.
- Når produktet ikke er i bruk, trekk ut strømkabelen.
- **Maks brukervekt: 100 kg / 220 lbs.**
- Importøren påtar seg ikke ansvar for skade, feilfunksjon eller personskaade som skyldes feil bruk eller manglende etterlevelse av disse instruksjonene.

2 HURTIGSTARTGUIDE

2.1. Utpakking

- Åpne emballasjen og ta ut alle komponenter, inkludert hovedramme og strømkabel.
- Plasser hovedrammen på et flatt og stabilt underlag.

! MERK

Sørg for at gulvet er rent og fritt for rusk før montering.

2.2 Strømtilkobling

- Koble strømkabelen til gåbåndet og sett den i en jordet stikkontakt.
- Displayet lyser når strømmen er korrekt tilkoblet.

2.3 Oppsett av fjernkontroll

- Trekk ut isolasjonsspinnen fra fjernkontrollen før første gangs bruk.
- Instruksjoner for sammenkobling av fjernkontroll:
 - a. Slå på strømbryteren på gåbåndet.
 - b. Innen 10 sekunder etter at oppstartsdisplayet er ferdig, hold inne “-”-knappen på fjernkontrollen.
 - c. Slipp knappen når displaypanelet begynner å blinke.
 - d. Dersom displaypanelet blinker to ganger og det høres to lydsignaler, er sammenkoblingen fullført.
 - Hvis fjernkontrollen ikke responderer, gjenta prosedyren én gang.

2.4. Starte trening

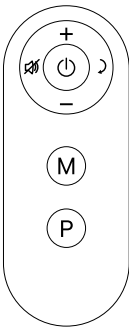
- Begynn å bruke gåbåndet.

! MERK

For nybegynnere anbefales det å starte med ca. 1 km i lav ganghastighet. Når du føler deg mer komfortabel, øk gradvis distanse og tempo.

- Hold minst 100 cm (1 meter) avstand mellom maskinen og bakveggen.
- Bruk alltid egnede gå- eller treningssko.
- Hold hodet oppreist og blikket fremover for å redusere risikoen for svimmelhet.
- Eldre og gravide brukere bør bruke maskinen med ekstra forsiktighet og eventuelt under tilsyn.
- Ikke plasser maskinen på ujevnt eller ustabilt underlag.
- Kun én person kan bruke maskinen om gangen.
- Hold kjæledyr borte fra maskinen under bruk.
- Ikke oppbevar maskinen i oppreist stilling.
- Ikke oppbevar maskinen på siden.

3 DISPLAY OG FJERNKONTROLL



3.1 Displayfunksjoner	Visningsområde	Standardmodus	Programstandard	Innstillingsområde
TIME [TID]	0:00-99:99	30:00	30:00	5:00-99:99
SPEED [HASTIGHET]	1 - 6 km/h	1	---	1 - 6 km/h
CAL [KALORIER]	0 - 990 kcal	50 kcal	---	10 - 995 kcal
DIST [DISTANSE]	0.00 - 99.9 km	1.00 km	---	0.5 - 99.5 km
STEPS [SKRITT]	0-99999	---	---	---

3.2. Fjernkontrollens funksjoner

Start-/ Stoppknapp		- Trykk på knappen, og gåbåndet starter etter en nedtelling på 3 sekunder med laveste eller standard hastighet. - Trykk på knappen mens gåbåndet er i bevegelse, og hastigheten vil gradvis reduseres til det stopper helt. - Treningsdata lagres så lenge strømmen er tilkoblet.
MODE-knapp		I standby-modus, trykk på denne knappen for å gå inn i nedtellingsmenyen. Alternativene vises i følgende rekkefølge: - Tid / Distanse / Kalorinedtelling - Juster verdiene med – og + knappene - Start nedtellingsprogrammet ved å trykke på Start-knappen
Hastighets- knapper		- Juster hastigheten når båndet er i bevegelse. - Juster verdier i standby-modus når du velger et nedtellingsprogram.
Pause-/ Programknapp		- Mens gåbåndet er i gang, trykk på P-knappen for å gå inn i pausemodus. - Når gåbåndet er stoppet, trykk på P-knappen for å bla gjennom forhåndsinnstilte programmer P1–P12.
Nullstillings- knapp		I pausemodus vil et trykk på Reset-knappen slette alle gjeldende treningsdata og gå tilbake til stoppmodus.
Lyd av-knapp		Trykk på denne knappen for å slå lyden av eller på.

3.3. Programmer

- Trykk på Program-knappen i standby-modus for å gå inn i treningsprogrammodus.
- Hver gang du trykker på Program-knappen, bytter tredemøllen mellom P1–P12.
- Velg treningstid med – / + knappene. Standard treningstid er 30:00 minutter.
- Trykk på Start-knappen, og tredemøllen vil kjøre i henhold til valgt program. Se programdiagrammet nedenfor for detaljer.

TID		INNSTILT TID / 10 TIDSPERIODER									
		*For eksempel, hvis du velger 30 minutter, vil hver periode vare i 3 minutter.									
HASTIGHET		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	HASTIGHET	2.0	4.0	6.0	6.0	6.0	4.0	6.0	6.0	6.0	2.0
P2	HASTIGHET	1.0	2.0	3.0	4.0	6.0	6.0	4.0	3.0	2.0	1.0
P3	HASTIGHET	2.0	3.0	6.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	3.0
P4	HASTIGHET	1.0	2.0	6.0	2.0	6.0	2.0	6.0	4.0	6.0	2.0
P5	HASTIGHET	1.0	3.0	5.0	3.0	5.0	6.0	6.0	5.0	3.0	2.0
P6	HASTIGHET	2.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	2.0
P7	HASTIGHET	2.0	4.0	2.0	4.0	6.0	6.0	6.0	4.0	2.0	1.0
P8	HASTIGHET	1.0	5.0	6.0	5.0	6.0	5.0	6.0	5.0	3.0	2.0
P9	HASTIGHET	2.0	4.0	4.0	4.0	6.0	6.0	4.0	6.0	4.0	1.0
P10	HASTIGHET	2.0	3.0	2.0	4.0	2.0	5.0	4.0	5.0	4.0	2.0
P11	HASTIGHET	1.0	3.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	3.0	1.0
P12	HASTIGHET	2.0	4.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	4.0	2.0	1.0

4 VEDLIKEHOLD

! MERK

For å redusere risikoen for elektrisk støt, trekk alltid støpselet ut av stikkontakten før vedlikehold.

4.1. Justering av beltet

Gåbåndets belte er justert fra fabrikk, men hver bruker har en tendens til å være mer «høyre-» eller «venstrefotet». Dersom beltet beveger seg til siden, må det justeres. Det finnes to justeringsbolter bak på enheten. Stram bolten på den siden beltet har forskjøvet seg mot med en halv omdreining, og løsne tilsvarende bolt på den andre siden. La beltet rotere jevnt for å kontrollere at det er riktig sentrert – hvis ikke, gjenta justeringen.

4.2. Kontroll og justering av beltespenning

- 1. Løft beltet i midten: korrekt spenning er omtrent 5–7 cm.
 - Hvis beltet glipper under gange, er det for løst.
 - Hvis beltet føles stivt eller lager friksjonslyd, er det for stramt.
- 2. Juster de bakre boltene likt på begge sider (¼ omdreining av gangen).
 - Stram: drei med klokken
 - Løsne: drei mot klokken
- 3. Test alltid etter justering: kjør produktet på ca. 1 km/t i 1–2 minutter.

4.3. Rengjøring

Beltet kan rengjøres med støvsuger samt mild såpe og en liten mengde vann. Sørg for å fjerne alt overflødig vann etter rengjøring.

4.4. Feilkoder

! MERK

Kun en sertifisert elektriker har tillatelse til å utføre reparasjoner på produktet.

NR	FEIL	ÅRSAK	REPARASJONSLØSNING
1	E01	Unormal kommunikasjon mellom kontrolleren og displayet	Kontroller om kommunikasjonskabelen mellom den nedre kontrolleren og displayet er løs eller frakoblet. Slå av strømmen og start systemet på nytt. Hvis feilen vedvarer, må displayet og kontrolleren byttes ut.
2	E02	Motorledningene er løse eller frakoblet	Kontroller om motorledningene er løse eller frakoblet. Hvis det ikke oppdages noen feil, slå av strømmen og start systemet på nytt. Hvis feilen vedvarer, må kontrolleren byttes ut.
3	E05	Stoppbeskyttelse (stall protection)	Kontroller om motorens ledninger er i orden eller om noe har satt seg fast. Hvis feilen vedvarer, må motoren byttes ut.
4	E06	Overbelastningsbeskyttelse	Belastningen er for høy og overstiger merkestrømmen. Slå av strømmen og start på nytt. Hvis feilen vedvarer, må kontrolleren byttes ut.
5	Display expedition	Ekstern forstyrrelse	Slå av strømbryteren og slå den på igjen etter ett minutt.

4.5. Jordingsinstruksjoner

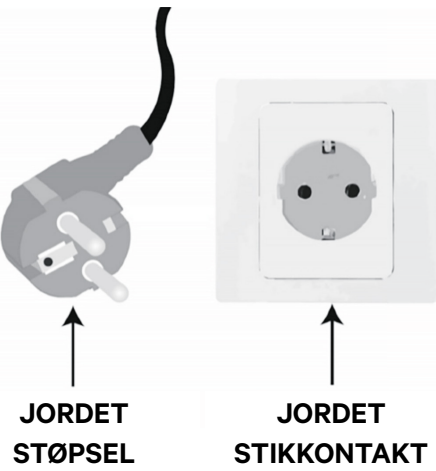
- Dette produktet må være korrekt jordnet. Ved feil eller driftsstans gir jordingen en bane med minst motstand for den elektriske strømmen og reduserer risikoen for elektrisk støt.
- Dette gåbåndet er utstyrt med en strømledning som inneholder en jordleder og et jordnet støpsel. Støpselet må kobles til en egnet stikkontakt som er riktig installert og jordnet i samsvar med alle lokale forskrifter og bestemmelser.

! FARE

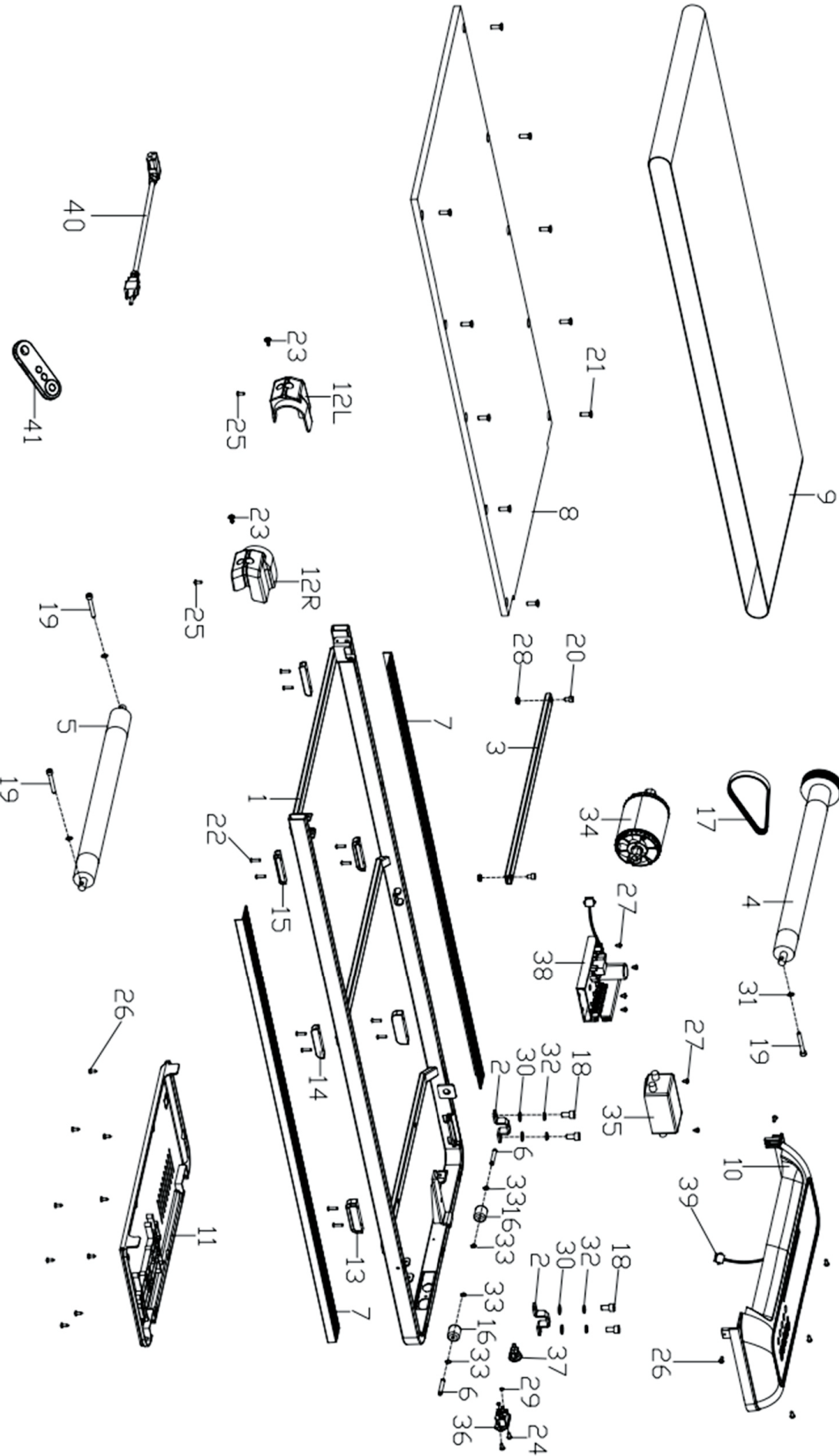
Feil tilkobling av jordlederen kan føre til fare for elektrisk støt. Hvis du er usikker på om produktet er riktig jordnet, kontakt en kvalifisert elektriker eller servicetekniker.

Ikke modifier støpselet som følger med produktet. Hvis støpselet ikke passer i stikkontakten, må en kvalifisert elektriker installere en egnet stikkontakt.

- Dette produktet er beregnet for bruk på en krets med nominell spenning 220–240 V og er utstyrt med et jordnet støpsel som vist i illustrasjonen nedenfor. Sørg for at produktet kobles til en stikkontakt med samme konfigurasjon som støpselet.
- Ikke bruk adapter eller skjøteledning med dette produktet.



5 SPRENGSKISSE OG DELELISTE



! MERK

Kun en sertifisert elektriker har tillatelse til å utføre reparasjoner på produktet.

Del Nr	Beskrivelse	Antall
1	Hovedramme	1
2	Motorfester	2
3	Forsterkningsrør for ramme	1
4	Fremre rulle	1
5	Bakre rulle	1
6	Festestang for rulle	2
7	Kantlister	2
8	Løpeplate	1
9	Løpebånd	1
10	Motorens øvre deksel	1
11	Motorens nedre deksel	1
12	Venstre og høyre deksel	1
13	Justerbar fot	2
14	Justerbar fot 2	2
15	Justerbar fot 3	2
16	Transporthjul	2
17	Rem	1
18	Sekskantskrue M8X15	4
19	Sekskantskrue M6X45	3
20	Sekskantskrue M6X12	2
21	Unbrakoskrue M6X20	10
22	Stjerneskrue M4X16	12
23	Stjerneskrue M4X12	2
24	Stjerneskrue M3X15	2
25	Stjerneskrue ST4X12	2
26	Stjerneskrue ST4X12	14
27	Stjerneskrue ST4X8	6
28	Nylonmutter M6	2
29	Sekskantmutter M3	2
30	Flat skive ø8	4
31	Skive ø6	3
32	Fjærskive ø8	4
33	E-låsering	4
34	Børsteløs motor	1

Del Nr	Beskrivelse	Antall
35	Stikkontakt	1
36	Strømbryter	1
37	Nedre styreenhet	1
38	Tilkoblingsledning	1
39	Strømkabel	1
40	Fjernkontroll	1
41	Remote control	1



FITNORD