

FI

FitNord Sprint 150 Juoksumatto

KÄYTTÄJÄN OHJEKIRJA



VAROITUS

Lue käyttöohje huolellisesti läpi ennen tuotteen käyttämistä. Säilytä tämä käyttöohje.

---Kiinnitä turvanaru vaatteisiisi, kun käytät juoksumattoa.

---Kun juokset, anna käsiesi liikkua luonnollisesti sivuillasi, pidä katse edessä äläkä katso alas

---Lisää vauhtia hiljalleen.

---Onnettomuuden sattuessa irrota hätäpysäytyskahva välittömästi pysäyttääksesi laitteen.

---Astu pois matolta vasta hihnan pysähdyttyä.

Huomio: Lue kokoamisohje huolellisesti ja seuraa ohjeita asennuksen aikana

HUOMIO

- 1- Kysy aina lääkärin tai jonkun muun terveysalan ammattilaisen neuvoa ennen liikuntaohjelman aloittamista.
- 2- Varmista, että kaikki pultit ovat lukittuna.
- 3- Älä sijoita juoksumattoa märälle alustalle.
- 4- Jos et noudata näitä ohjeita, emme vastaa sattuneista ongelmista tai onnettomuuksista.
- 5- Käytä urheiluvaatteita ja -kenkiä juostessasi
- 6- Älä käytä juoksumattoa 40 minuutin ajan ruokailun jälkeen.
- 7- Lämmittele ennen kuin alat liikkumaan loukkaantumisten estämiseksi.
- 8- Jos verenpaineesi on korkea, pyydä lääkärin neuvoa ennen kuin alat kuntoilemaan.
- 9- Juoksumatto on tarkoitettu vain aikuisten käytettäväksi.
- 10- Vanhempia henkilöitä, lapsia ja liikuntarajoitteisia tulee ohjata ja valvoa heidän käyttäessään juoksumattoa.
- 11- Älä laita mitään laitteiston osiin tai se voi vahingoittua.
- 12- Älä pidennä, lyhennä tai muuta mitenkään virtajohtoa tai pistoketta; älä aseta mitään painavaa virtajohdon päälle tai sijoita sitä kuumiin paikkoihin; älä käytä pistorasiaa, joka ei ole sopiva pistokkeen kanssa, koska muuten laite voi aiheuttaa tulipalovaaran tai onnettomuuksia.
- 13- Katkaise virta, kun laitetta ei käytetä. Kun virta on sammutettu, älä vedä virtajohtoa, jottei se vahingoitu.
- 14- Laitteen käyttäjän maksimipaino on 110 KG.
- 15- Sykemittari ei välttämättä ole tarkka eikä sitä ole tarkoitettu käytettäväksi lääkinnällisiin tarkoituksiin. Liiallinen liikkuminen voi johtaa loukkaantumiseen tai jopa menehtymiseen. Jos liikkumisen aikana sinua alkaa huimata, voit pahoin tai huomaat muita epätavallisia oireita, lopeta laitteen käyttäminen ja pyydä lääkärin apua.

TÄRKEÄT VARATOIMEET

1. Kytke juoksumaton virtajohto sopivaan maadoitettuun virtalähteeseen. Maadoitus on tärkeää, koska se vähentää sähköiskujen vaaraa, jos laitteeseen tulee vikaa.
2. Sijoita juoksumatto puhtaalle ja tasaiselle pinnalle. Älä aseta laitetta paksun maton päälle, koska se voi haitata ilmanvaihtoa. Älä sijoita juoksumattoa veden lähelle tai ulkotiloihin.
3. Sijoita juoksumatto niin, että pistorasia on nähtävissä ja helposti käytettävissä.
4. Älä koskaan käynnistä juoksumattoa samalla, kun seisot sen päällä. Laitteen käynnistämisen ja vauhdin säätämisen jälkeen voi kestää hieman aikaa, ennen kun juoksuhihna alkaa liikkua. Pidä jalkasi aina rungon sivuille sijoitetuilla sivuraiteilla, kunnes juoksuhihna liikkuu.
5. Käytä sopivaa vaateetusta liikkeussasi juoksumatolla. Älä käytä pitkiä tai löysiä vaatteita, jotka voivat jäädä kiinni laitteeseen. Juokse aina juoksukengillä tai liikuntaan tarkoitetuilla kumipohjaisilla kengillä.
6. Varmista, että virtalähde on toiminnassa ja että hätäpysäytyskahva toimii ennen juoksumaton käyttämistä. Kiinnitä hätäpysäytyskahvan toinen pää juoksumattoon ja kiinnitä narun päässä oleva klipsi vaatteisiisi tai vyöhösi, jotta onnettomuuden sattuessa naru irrottaa hätäpysäytyskahvan.
7. Irrota aina virtajohto ennen kuin irrotat juoksumaton moottorin kannen.
8. Varmista, että juoksumaton takana on vähintään 2m tilaa.
9. Pidä pienet lapset etäällä juoksumatosta sen käytön aikana.
10. Kun kävelet tai juokset juoksumatolla, pidä ensin kiinni käsikaiteista, kunnes olet tottunut käyttämään laitetta.
11. Kiinnitä hätäpysäytyskahvan naru aina vaatteisiisi, kun käytät juoksumattoa. Jos laite lisää nopeutta yhtäkkiä laitevirian vuoksi tai nopeutta lisätään liikaa, naru irtoaa konsolista ja hätäpysäytys aktivoituu.
12. Jos juoksumaton käytössä ilmenee ongelmia, irrota hätäpysäytyskahva välittömästi, tartu käsikaiteisiin ja hyppää laitteen reunoille rungon päälle ja odota, että juoksuhihna pysähtyy.
13. Kun juoksumattoa ei käytetä, irrota virtajohto pistorasiasta ja hätäpysäytyskahvan naru.
14. Säilytä turva-avainta lasten ulottumattomissa. Alaikäiset saavat käyttää juoksumattoa vain aikuisten valvonnassa.
15. Ennen kun aloitat liikuntaohjelman, pyydä lääkärin tai jonkun muun terveysalan ammattilaisen neuvoa. He voivat auttaa sinua määrittämään ikääsi ja kuntaasi vastaavan liikunnan määrän, haastavuuden (sykealueen) ja harjoitusajan. Jos tunnet kipua tai kiristystä rinnassa, epäsäännöllistä sykettä, hengensalpautumista, huimausta tai mitään vaivaa liikkeussasi, lopeta välittömästi. Neuvottele lääkärisi kanssa ennen harjoittelun jatkamista.
16. Jos huomaat vikaa pistokkeessa tai missään virtalähteen osassa, korjauta ne välittömästi pätevällä sähköasentajalla. Älä yritä vaihtaa tai korjata näitä osia itse.
17. Jos laitteen johto on vahingoittunut, valmistajan, huoltopalvelun tai muun pätevän tahon täytyy vaihtaa se vaaratilanteiden välttämiseksi.

18. Aseta jalkasi sivuraiteille ennen juoksumaton käynnistämistä ja kiinnitä hätäpysäytyskahvan naru vaatteisiisi. Pidä kiinni käsituista, kunnes matto liikkuu kunnolla (tunnustele tarvittavaa juoksunopeutta yhdellä jalalla ennen, kun alat juosta). Vältä tasapainon menetykseltä käyttämällä tarpeeksi hidasta nopeusasetusta. Hätätilanteessa tai hätäpysäytyskahvan aktivoituessa pidä kiinni käsikaiteista ja hyppää laitteen sivuraiteille.

19. Varmista, että juoksumatto on pysähtynyt ennen laitteen kokoon taittamista. Älä käytä laitetta sen ollessa taitettuna kokoon.

KOKOAMISOHJEET

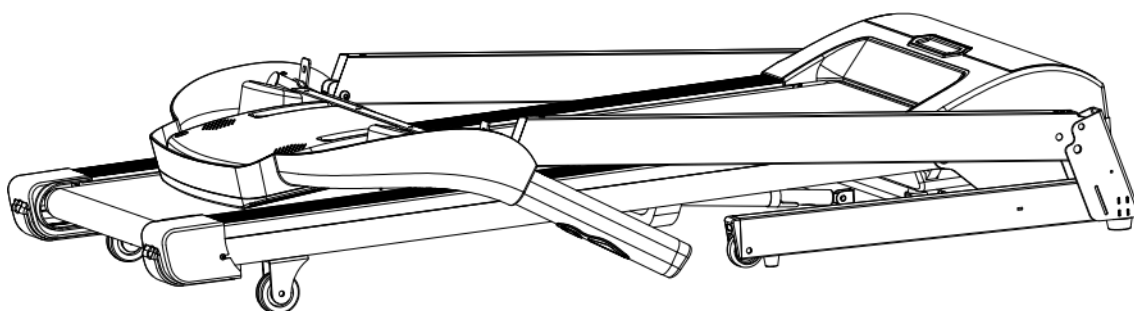


Kasausvideo

VAIHE 1

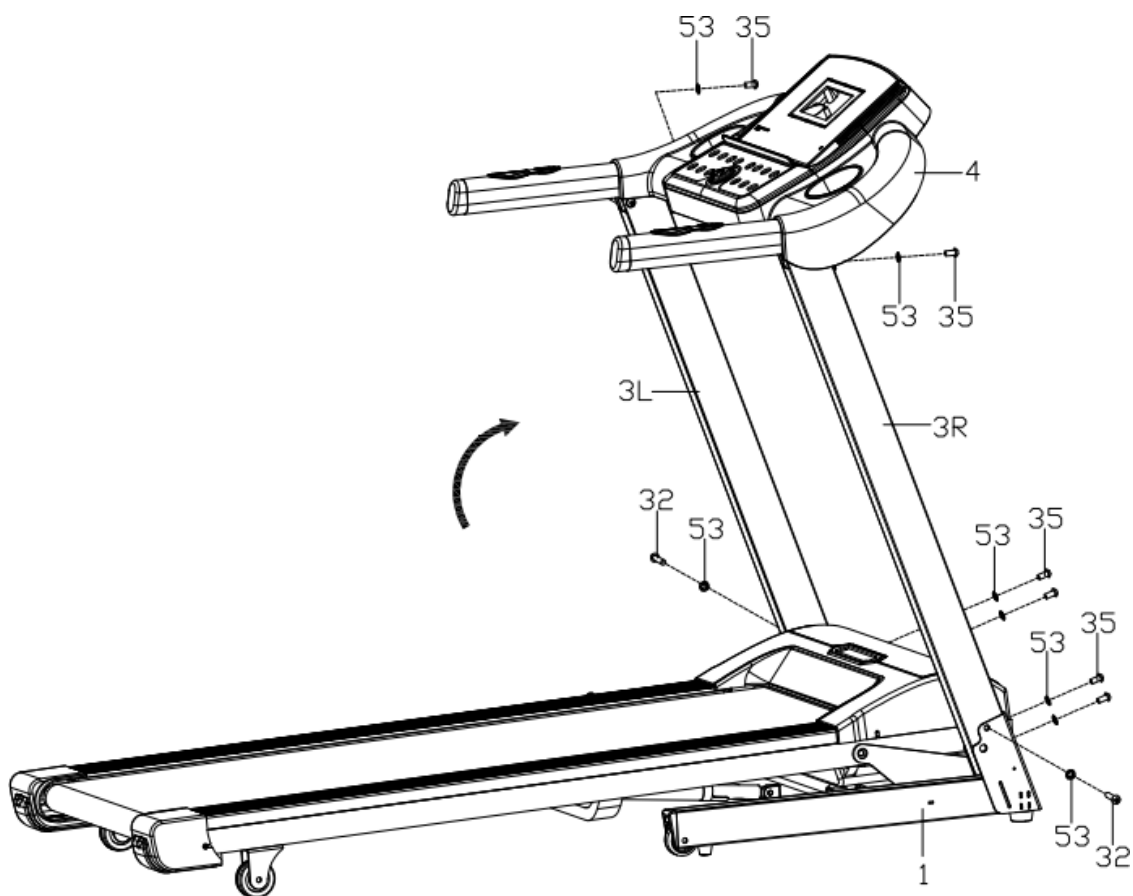
Avaa ja pura pakkaus. Aseta päärunko tasaiselle alustalle.

HUOM.: ÄLÄ IRROTA VIELÄ KIINNITYKSIÄ.



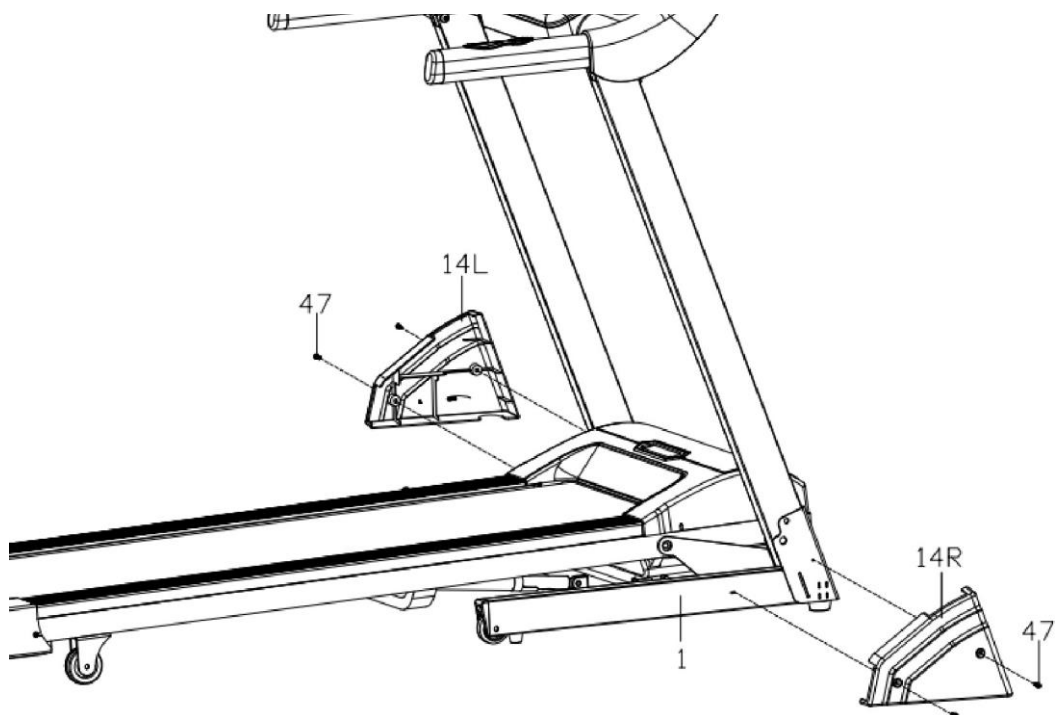
VAIHE 2

1. Leikkaa alustan kiinnitysnauhat, kun laite on asetettu tasaiselle alustalle (HUOM.: Älä liikuta laitetta tämän jälkeen).
2. Nosta pystysuorat putket (3V/O) ja Pääkonsolin runko (4) yläasentoon nuolen osoittamaan suuntaan.
3. Lukitse Pystysuorat putket (3V/O) Alustaan (1) Kuusiokolopulteilla (32), Kuusiokolopulteilla (35) ja Urallisilla aluslaatoilla (53). HUOM.: ÄLÄ KIRISTÄ PULTTEJA VIELÄ.
4. Lukitse Pääkonsolin runko (4) tiukasti Pystysuoriin putkiin (3V/O) Kuusiokolopulteilla (35) ja Urallisilla aluslaatoilla (53). KIRISTÄ KAIKKI PULTIT.



VAIHE 3

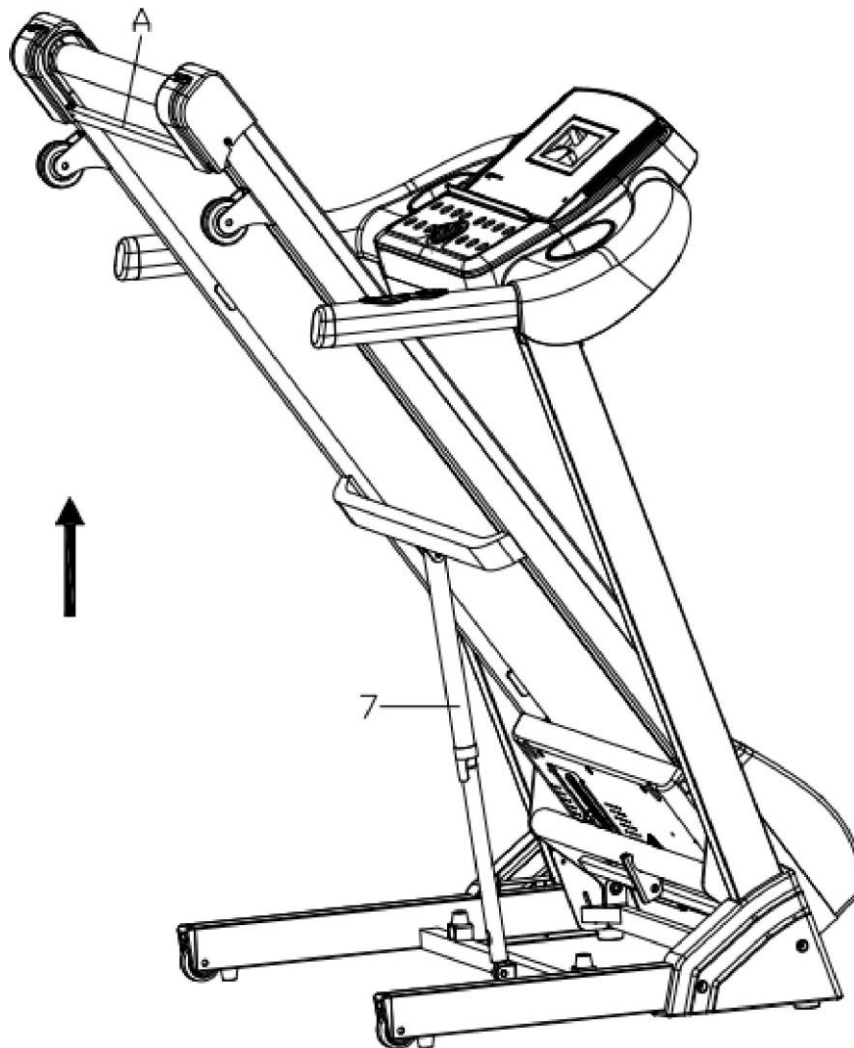
Kiinnitä Alustan suojus(14V/O)Alustaan (1) Pyöreäkantaissi//a ristipääruuvei//a(4 7).



Kun taitat laitteen kokoon:

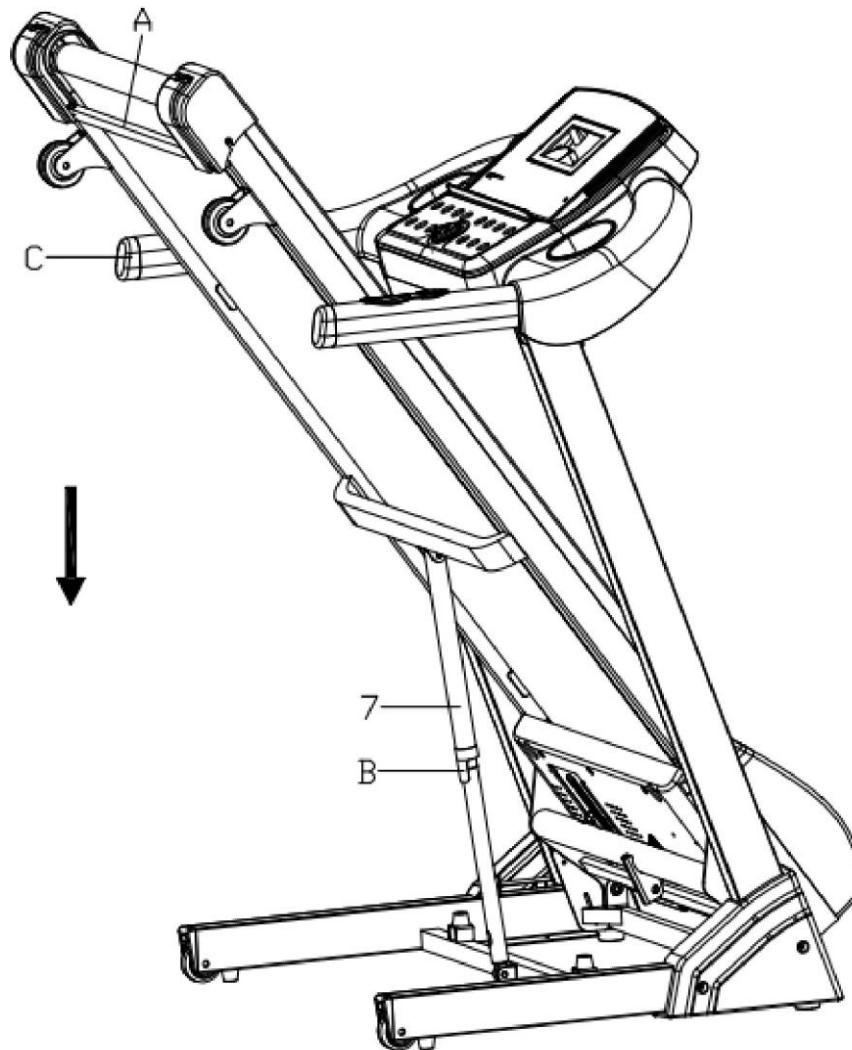
Ota kiinni kuvan osoittamasta paikasta (A) molemmilla käsillä ja nosta juoksumatto ylös nuolen osoittamaan suuntaan, kunnes kuulet äänen Sylinteristä (7).

HUOM.: Irrota virtajohto seinästä ja varmista, että matto on täysin pysähtynyt ennen kokoon taittamista. Älä käytä laitetta sen ollessa taitettuna.



Kun taitat laitteen auki:

Ota kiinni kuvan osoittamasta paikasta (A) molemmilla käsillä, napsauta Sylinteri (7) varovasti auki paikasta (B) oikealla jalallasi. Laske juoksumatto paikan C kohdalle, jolloin matto laskeutuu paikoilleen itsestään.



LAITTEEN MAADOITUS

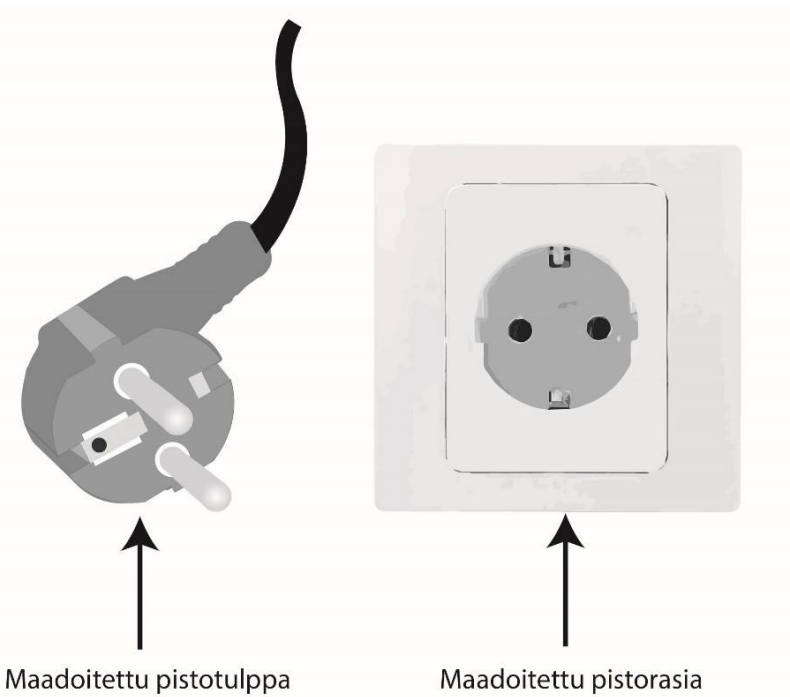
Tämä laite pitää maadoittaa. Maadoitus vähentää sähköiskun vaaraa vikatapauksissa johtamalla jännitteen maahan.

Laitteen mukana tulevassa virtajohdossa on maadoitettu muunnin ja maadoitettu pistoke. Pistoke tulee liittää sopivaan, oikein asennettuun ja maadoitettuun virtalähteeseen, joka on paikallisten lakien ja säännösten mukainen.

VAARA - Väärin johdettu maadoitus voi johtaa sähköiskuun. Tarkistuta laite ja virtalähde pätevällä sähköasentajalla tai tarkastajalla, jos epäilet laitteen turvallisuutta.

Älä muunna laitteen pistoketta millään tavoin - jos pistoke ei sovi virtalähteeseen, asennuta sopiva virtalähde pätevällä sähköasentajalla.

Tämä tuote on tarkoitettu käytettäväksi **220V** verkkojännitteellä ja se sisältää alla olevan kuvan mukaisen maadoitetun pistokkeen. Varmista, että laite on kytketty yhteensopivaan virtalähteeseen. Laitteen kanssa ei saa käyttää adapteria.



TEKNISET TUOTETIEDOT

MITAT KOOTTUNA (mm)	1520x752x1180	VIRTA	220-240V
MITAT KOKOONTAITETTUNA (mm)	900x740x1325	SPEED RANGE	1-16km/h
JUOKSUALUSTAN MITAT (mm)	430x1200	KALTEVUUS	0%-15%
NETTOPAINO	51KG	MAKSIMIPAINO	110KG

KÄYTTÖOHJEET



Lista toiminnoista

1.1. Aloitus

Laite käynnistyy 3 sekunnin kuluttua napin painalluksesta.

1.2. Ohjelmat

12 Manuaalista ohjelmaa, 3 Valmista harjoitusohjelmaa, 3 muokattavaa ohjelmaa, HRC (Sykkeen säätö), FAT (Painoindeksi).

1.3. Häätäpysäytyskahva

- Poistaessasi häätäpysäytyskahvan minkä tahansa ohjelman aikana laite hidastuu äkillisesti, kunnes pysähtyy. Näytöllä lukee "---", ja merkkiäänäni soi jatkuvasti.
- Painikkeet eivät toimi tässä tilassa.
- Laittaessasi häätäpysäytyskahvan takaisin paikoilleen näyttö ilmoittaa tästä 2 sekuntia, jonka jälkeen laite menee valmiustilaan.

1.4. Painikkeiden toiminnot

"START", "PAUSE/STOP", "PROG.", "MODE", "SPEED+/-", "INCLINE+/-"

Nopeuden ja kaltevuuden pikanäppäimet 3, 6, 9

CD START: Kun juoksumatto on pysähtynyt, paina "START" käynnistääksesi juoksumaton. Näytölle ilmestyy juoksuhihnan nopeus "0.8".

@ PAUSE/STOP: "PAUSE/STOP" on tauko- ja pysäytysnappi. Kun juoksumatto on käynnissä, paina "PAUSE/STOP" -nappia pysäyttääksesi juoksumaton. Tällöin näytössä lukee "PAU". Käyttöaika, matkamittari ja kalorimittari pysyvät muistissa samalla kun laite pysähtyy ja kaltevuustaso nollautuu. Jos käynnistät laitteen uudestaan 5 minuutin sisällä painamalla "START" -nappia, näytön tiedot käyttöajasta, matkan mittaamisesta ja kalorinkulutuksesta jatkuvat siitä, mitä ne olivat ennen "PAUSE/STOP" -napin painamista. Myös juoksumaton nopeus ja kaltevuus palautuvat taukoa edeltäneelle tasolle. Taukonapilla voi pitää tiedot näytössä maksimissaan 5 minuuttia. Jos et paina "START" -nappia 5 minuutin sisään tauon aloittamisesta tai jos painat "PAUSE/STOP" -nappia kahdesti, näytön tiedot nollautuvat ja sinun täytyy käynnistää juoksumatto uudestaan.

® PROG.: Paina "PROG." Laitteen ollessa valmiustilassa valitaksesi ohjelman. Voit valita manuaaliohjelman "0.0" tai jonkin ohjelmista "P1-P12", "U1-U3", 3HRC(valinnainen) tai FAT. Manuaaliohjelma on oletusohjelmana, jonka oletusnopeus on 0.8km/h (0.5mp/h) ja maksiminopeus 12.0km/h (7.5mp/h).

G) MODE: Paina "MODE" valmiustilassa valitaksesi haluamasi laskurin. H-1 = aikalaskuri, H-2 = matkalaskuri, H-3 = kalorilaskuri. Voit säätää laskureiden parametrejä nopeuspainikkeilla "+/-" ja käynnistää juoksumaton painamalla

"START".

- Ⓡ Nopeuspainikkeet: "SPEED+" kasvattaa nopeutta ja "SPEED -" pienentää sitä. Voit käyttää niitä myös muokataksesi parametrien arvoja. Hihnan liikkua painikkeilla voi muuttaa nopeutta 0.1km/h kerrallaan; Pitämällä painiketta pohjassa 2 sekuntia tai enemmän nopeus muuttuu automaattisesti niin kauan kuin nappi on pohjassa.
Pikanäppäimet sijaitsevat kädensijoissa.

- Ⓡ Nopeudensäädön pikanäppäimet: Painamalla Nopeudensäädön pikanäppäimiä voit säätää nopeuden suoraan seuraaviin arvoihin: 2km/h, 4km/h, 6km/h, 8km/h, 10km/h tai 12km/h.

- 0 Kaltevuuspainike: Painamalla "INCLINE+" ja "INCLINE-" voit säätää maton kaltevuutta. Voit käyttää niitä myös muokataksesi parametrien arvoja samoin kuin nopeuspainikkeita. Juoksumaton liikkua niillä voi säätää maton kaltevuutta 1 taso kerrallaan; Pitämällä painiketta pohjassa 2 sekuntia tai enemmän kaltevuus muuttuu automaattisesti niin kauan kuin nappi on pohjassa.
Pikanäppäimet sijaitsevat kädensijoissa.

- Ⓡ Kaltevuudensäädön pikanäppäimet: Kaltevuus voidaan asettaa suoraan tasoille 3, 6, 9, 12 pikanäppäimillä juoksumaton liikkua.

- Ⓡ Yksikköjen vaihto: Vedä hätäpysäytyskahva irti, jolloin laite on huoltotilassa. Pidä "PROG." + "MODE" yhtäaikaista pohjassa 5 sekunnin ajan vaihtaaksesi yksikköjä mp/h ja km/h välillä. Luku "16.0" tarkoittaa metrijärjestelmää (km/h) ja luku "10" Brittiläistä tai amerikkalaista yksikköjärjestelmää (mp/h).

- @ Juoksumatto pysähtyy automaattisesti, kun se on ollut käynnissä 99 minuuttia ja 59 sekuntia. Jos haluat, että juoksumatto jatkaa toimintaansa myös tämän esiohjelmoidun aikarajan jälkeen, noudata seuraavia ohjeita:

- Kun käynnistät juoksumaton, paina "MODE" -nappia 5 sekunnin ajan, kunnes kuulet piippauksen.
- Piippausääni tarkoittaa, että AUTOSTOP-toiminto menee pois päältä, ja NON-STOP-toiminto menee päälle, joka mahdollistaa juoksumaton säilymisen käynnissä myös sen jälkeen, kun 99 minuuttia ja 59 sekuntia on kulunut.
- Joka kerta kun käynnistät laitteen uudestaan, asetukset nollautuvat ja automaattinen pysähtyminen tulee taas voimaan.

1.5. Näytön ominaisuudet

1.5.1. Speed-näkymä

Näyttää tämänhetkisen nopeuden.

1.5.2. Time-näkymä

Näyttää juoksuajan kasvavana manuaalitilassa tai aikalaskurin laskevana aikalaskuritulassa.

1.5.3. STEPS/DI5./CAL.-näkymä

Vaihda kokonaismatkan tai matkalaskurin, kalorinkulutuksen tai kalorilaskurin, tai askellaskurin väliltä

HUOM.: Käyttäjien pituuden ja painon vaihtelun vuoksi askellaskuri toimii vain yli 3.0km/h ja alle 16km/h nopeuksilla.

1.5.4 INCL./Heart rate-näkymä

Näyttää sykkeen tai kaltevuuden

1.5.5 Data display range of various parameters:

AIKA: 0:00 - 99.59(MIN)
MATKA: 0.00 - 99.9(KM)
KALORIT: 0.0 - 999 (KC)
NOPEUS:1 - 16.0(KM/H)
SYKE: 50 - 200 (8PM)
KALTEVUUS: 0- 15%

1.6. Sykkeen mittaus

Kun laite on kytkettynä virtalähteeseen, pidä kiinni sykemittarista 5 sekunnin ajan ja näyttö ilmoittaa sykkeesi. Syke ilmoitetaan välillä 50-200 lyöntiä/min. Sykettä mitattaessa näytöllä myös vilkkuu sydämen muotoinen ikoni.

Laitteella mitattua syke on viitteellinen eikä sitä voi käyttää lääketieteellisiin tarkoituksiin.

1.7. Manuaalitilat

1.7.1. Kuinka asettaa manuaalitila:

- A. Kytke virta laitteeseen, niin normaalitilassa manuaalitila kytkeytyy automaattisesti päälle.
- B. Kun moottori on pysähtynyt, paina "MODE" valitaksesi Normaalitilan, Aikalaskurin, Kalorilaskurin ja Matkalaskurin väliltä.

1.7.2. Toimintojen määrittäminen manuaalitilassa: Aika-, Matka-ja Kalorinkulutuslaskuri

- A. Kun asetat manuaalitilan päälle, aikalaskuri näyttää 0:00
- B. Paina manuaalitilassa "MODE" asettaaksesi **Aikalaskurin**; aikalaskuri alkaa vilkkua ruudulla; Oletusaika on 30:00min; muuta aikaa painamalla SPEED +/- SPEED - tai INCLINE +/- INCLINE -. Jokainen painallus muuttaa arvoa 1:00; aikalaskurin arvon voi asettaa välillä 5:00-99:00min;
- C. Asettaaksesi **Matkalaskurin**, paina "MODE" kun aikalaskuri on päällä; oletusmatka on 1.00km; aseta matka painamalla SPEED +/- SPEED - tai INCLINE +/- INCLINE -; matkalaskurin arvon voi asettaa välillä 1.0-99.0 km/m; Jokainen painallus muuttaa arvoa 1km.
- D. Asettaaksesi **Kalorinkulutuslaskurin** paina "MODE", kun matkalaskuri on päällä; oletustavoite on 50.0kcal; aseta kalorinkulutustavoite painamalla SPEED +/- SPEED - tai INCLINE +/- INCLINE -; kalorinkulutuksen arvon voi laskea välillä 20.0-990.0kcal; Jokainen painallus muuttaa arvoa 10.0kcal.

1.7.3. Manuaalitilan toiminnot

- A. Moottori alkaa käydä 3s lähtölaskennan jälkeen, kun painat START-painiketta. Oletusnopeus on 0.8km/h metrijärjestelmässä ja 0.5 m/h brittiläisessä tai amerikkalaisessa yksikköjärjestelmässä;
- B. Paina SPEED +/- SPEED - muuttaaksesi nopeutta;
- C. Paina INCLINE +/- INCLINE - säätääksesi kaltevuutta;
- D. Paina nopeudensäädön pikanäppäimiä asettaaksesi nopeuden välittömästi painikkeessa lukevalle tasolle
- E. Paina kaltevuudensäädön pikanäppäimiä asettaaksesi kaltevuuden välittömästi painikkeessa lukevalle tasolle
- F. Paina STOP-painiketta pysäyttääksesi moottori, kun se käy;
- G. Poista hätäpysäytyskahva pysäyttääksesi moottori hätätapauksissa; LCD-ruutu näyttää "---" ja merkkiäänäni soi kolme kertaa lyhyesti.
- H. Kun aika-, matka- tai kalorinkulutuslaskuri laskee nollaan, laite pysähtyy hiljalleen, merkkiäänäni soi kolme kertaa lyhyesti ja näytöllä lukee "ENO"; 5s tämän jälkeen laite palautuu valmiustilaan ja merkkiäänäni soi kaksi kertaa;
- 1. Jos et aseta laskureita, arvot jatkavat kasvamistaan ja nollautuvat kun ne ylittävät maksimirajan; manuaalitilassa laite pysähtyy, kun aika ylittää 99:59 (100 min).

1.8. Valmiit harjoitusohjelmat

Jokainen ohjelma on jaettu 20 osaan; jokaisen osan kesto on yhtä pitkä. 12-osaisen ohjelman parametrit näkyvät alla olevassa taulukossa.

OHJELMA \ AIKA		Kokonaiskesto / 20 = kunkin vaiheen kesto																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
P01	NOPEUS	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	KALT.	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	NOPEUS	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	KALT.	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	NOPEUS	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	KALT.	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P04	NOPEUS	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	KALT.	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	NOPEUS	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	KALT.	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	NOPEUS	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	KALT.	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	NOPEUS	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	KALT.	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	NOPEUS	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	KALT.	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	NOPEUS	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	KALT.	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	NOPEUS	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	KALT.	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	NOPEUS	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	KALT.	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	NOPEUS	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	KALT.	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3

1.9. Muokattavat ohjelmat:

Juoksumattoon ennalta-asennettujen 12 harjoitusohjelman lisäksi laitteessa on myös 3 muokattavaa harjoitusohjelmaa: U1, U2, U3.

1. Muokattavien harjoitusohjelmien asettaminen:

Valmiustilassa paina "PROG." Kunnes haluttu ohjelma (U1/U2/U3) näkyy näytöllä; sitten "TIME" vilkkuessa ruudulla voit määrittää halutun juoksuajan painamalla "SPEED+", "SPEED -" tai "INCLINE +", "INCLINE-"; paina "MODE" asettaaksesi ohjelman ensimmäisen vaiheen parametrit; vaihda nopeutta painamalla "SPEED +" ja "SPEED -" tai pikanäppäimillä; paina "MODE" vahvistaaksesi ensimmäisen vaiheen asetukset. Seuraavaksi voit asettaa harjoitusohjelman toisen vaiheen asetukset ja niin edelleen, kunnes olet asettanut kaikki 20 vaihetta. Muokattavan ohjelman asetukset voi nollata, mutta ne eivät häviä, kun katkaiset laitteesta virran.

2. Muokattavan ohjelman aloittaminen:

Valmiustilassa paina "PROG." Kunnes haluttu ohjelma (U1/U2/U3) näkyy näytöllä; aseta harjoitusohjelman kesto ja paina "START" aloittaaksesi ohjelman.

1.10. Painoindeksi (FAT):

Valmiustilassa paina "PROG." Kunnes ruudulle ilmestyy "FAT" (Fyysinen kuntotesti) ohjelma. Paina "MODE" muokataksesi tietojasi (F-1sukupuoli, F-2-ikä, F-3-pituus, F-4-paino), Määritä tietosi painamalla "SPEED +" ja "SPEED -" tai "INCLINE +" ja "INCLINE -" (katso alla oleva taulukko). Paina "MODE" ja valitse F-5 (fyysinen testi). Pidä sykemittarista kiinni 5-6 sekuntia ja näyttö ilmoittaa painoindeksisi. Tarkista, että painosi ja pituutesi ovat oikein.

FAT pätee yhtä lailla miehiin kuin naisiin. Sen avulla voidaan tarkastella myös muita terveyden kannalta olennaisia tietoja. FAT-tilaukossa parhaat tulokset ovat 20-24 välillä, 19 ja pienemmät numerot merkitsevät alipainoa, 25-29 lievää ylipainoa ja 30+ merkittävää ylipainoa.

F--1	Sukupuoli	01(man/mies)	02(woman/nainen)
F--2	Ikä	10 ----- 99	
F--3	Pituus	100 ----- 200	
F--4	Paino	20 ----- 150	
F--5	FAT	19	Alipaino
	FAT	=(20--24)	Normaalipaino
	FAT	=(25--29)	Ylipaino
	FAT	30	Merkittävä ylipaino

1.11. HRC/Sykkeen säätö (valinnainen)

HRC1 nopeusrajoitus (Max-4.0km/h), HRC2 nopeusrajoitus (max-2.0km/h), HRC3 Max

1.11.1.HRC-asetukset: paina "PROG." Kunnes näytöllä näkyy "HRC"; paina "MODE" ja määritä nopeus, sekä tarvittaessa kaltevuus.

A: Ikäasetus:13-80, oletusarvo 30

B: Tavoitesyke: $(220 \text{ miinus ikä}) \cdot 0.6$

C: Tavoitesykettä voi vaihtaa välillä 0.45 - 0.75 (220 miinus ikä)

D: Maksimisyke: (220 miinus ikä)

1.11.2. nopeuden muuttaminen:

A: HRC mittaa sykkeen 30 sekunnin välein

B: Jos käyttäjän syke on 30 lyöntiä/min Tavoitesykettä hitaampi, nopeus kasvaa 2 km/h

C: Jos erotus on välillä 1-29 lyöntiä/min, nopeus nousee 1 km/h

D: Sama pätee päinvastoin, jos käyttäjän syke on nopeampi kuin Tavoitesyke.

1.11. 3. Seuraavissa tilanteissa juoksumatto liikkuu nopeudella 1km/h 15 sekunnin ajan, kunnes sammuu; laite hälyttää kerran jokaista sekuntia kohden.

A: Sykettä ei havaita yli minuuttiin.

B: Syke ylittää maksimisykkeen rajan (220 miinus ikä)

1.12. Muuta

1.12.1. Kun laskuri päättyy, näytölle ilmestyy "ENO" ja merkkiäänä soii 0.5 sekuntia 2 sekunnin välein, kunnes juoksumatto pysähtyy ja palaa manuaalitilaan.

1.12.2. Kun asetat jotakin arvoa yli sen maksimiasetuksen, laite palaa minimiarvoon. Esimerkiksi kun aika on asetettu 99:00 ja painat "SPEED +", se palaa takaisin arvoon 5:00

1.12.3. Voit vaihtaa vain yhden laskurin arvoa kerrallaan. Vain yksi laskuri voi olla päällä kerrallaan. Muiden parametrien arvot ilmoitetaan nousevina, kun laskurin parametri ilmoitetaan laskevana.

1.12.4. Kalorinkulutuksen oletusarvo on n. 70.3kcal/km.

1.12.5. Juoksumatto kiihtyy 0.5km/s ja hidastuu 0.5km/s.

1.12.6. MP3-soittimen voi kytkeä pääpaneelin sivussa olevaan reikään.

1.12.7. Määrittämättömät parametrit palaavat maksimiarvon saavutettuaan takaisin minimiarvoon; jos kokonaisaika ylittää 99:59(100min) manuaalitilassa, juoksumatto pysähtyy.

1.15. Virheilmoitusten koodien tulkintataulukko

Koodi	Mahdollinen syy	Ratkaisu
	Hätäpysäytyskahva irtaana	1. Aseta turvalukko takaisin paikalleen; 2. Korvaa hätäpysäytyskahva tai digitaalisessa mittarissa sijaitseva magneettinen sensori; jos ongelma ei ratkea, korvaa digitaalinen mittari
E01	Käynnistäessä digitaalisessa mittarissa lukee E01; Mittari ei saa yhteyttä vaihtosuuntaajaan. Jos mittarissa lukee E01 laitetta käytettäessä, Vaihtosuuntaaja ei saa yhteyttä mittariin.	1. Tarkista kytkennät. 2. Mittari saattaa olla vioittunut. Tarkista ja korvaa tarvittaessa. 3. Tarkista ohjaimen virtapiiri. 4. Muuntaja saattaa olla vioittunut. Tarkista ja korvaa tarvittaessa.
E02	Ongelma moottorissa tai räjähdysuojajärjestelmässä.	1. Tarkista, onko jännite alle 50% normaalista; varmista oikea jännite ja kokeile uudelleen. 2 Tarkista moottorin kytkennät. 3. Jos ohjain haisee palaneelle, transistori on saanut oikosulun. Tässä tapauksessa vaihda transistori.
E03	Laite ei löydä signaalia	Tarkista, että anturi on asennettu levyssä olevan aukon kohdalle; tarkista anturin johdot ja kytkennät.
E04	Nostomoottorin ongelmat	1. Tarkista ja kytke uudelleen nostomoottoriin tuleva anturinjohto 2. Tarkista nostomoottorin kytkennät; nostomoottorissa on merkinnät kytkentöjä varten. 3. Tarkista, ettei moottorin johdoissa ole oikosulkua; vaihda johdot tarvittaessa. 4. Vaihda ohjain tarvittaessa. 5. Kalibroi moottori pitämällä INCLINE +/- painikkeita pohjassa.
E05	Ylivirtasuoja	1. Laite saattaa saada liikaa virtaa ja sammuttaa itsensä; käynnistä laite uudelleen. 2. Jokin osa juoksumattoa voi olla jumissa, mikä aiheuttaa laitteen sammumisen turvallisuussyistä; tarkista juoksumatto ja käynnistä uudelleen. Voitele tarvittaessa. 3. Tarkista, kuuluuko moottorista epäilyttäviä ääniä tai haiseeko se palaneelle; korvaa moottori tarvittaessa. 4. Tarkista, haiseeko ohjain palaneelle; korvaa tarvittaessa.
E06	Nostosensori ei saa signaalia	1. Tarkista kytkennät. 2. Tarkista, että nostosensori ja ohjaimen sensori ovat yhdistettyinä. 3. Tarkista, että nostomoottorin virtajohdot eivät ole vaurioituneet. 4. Tarkista, että nostomoottorin ja ohjaimen nostoanturit ovat kytketty.

Ei koodia	Ohjaimessa ei ole virtaa tai se on vioittunut	1. Tarkista, onko ylivirtasuoja aktivoitunut; reseto se. 2. Tarkista virrankatkaisijan, ylivirtasuojan ja ohjaimen virtajohtojen kytkennät, sekä muuntaja. 3. Tarkista, että mittarin ja ohjaimen väliset virtajohdot on kytketty oikein; pura laite ja tarkista kytkennät ohjaimen ja mittarin välillä; jos vikaa ei löydy, jokin virtajohto saattaa olla vioittunut tai rikki; yhdistä tai korvaa johdot tarvittaessa. 4. Muunnin on vahingoittunut. Tarkista ja korvaa tarvittaessa.
-----------	---	--

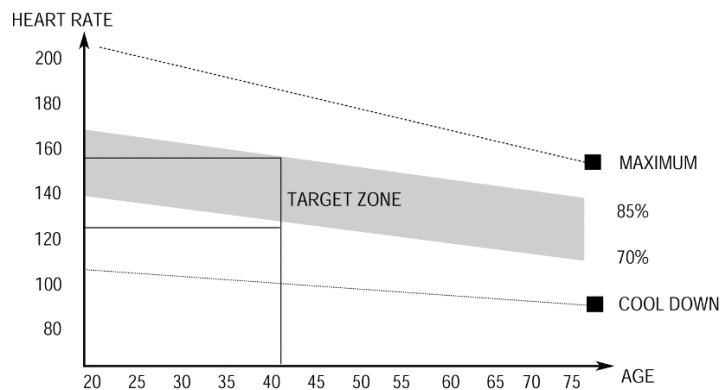
HARJOITTELUOHJEET

1. Lämmittely

Lämmittely on hyvä tehdä aina ennen liikuntasuorituksen aloittamista. Se edistää verenkiertoa, vetreyttää lihaksia ja estää krampeja sekä lihasvammoja. Ennen liikuntaa on myös suositeltavaa venytellä. Pidä jokaista venytystä n. 30 sekuntia, mutta älä pakota tai riuhuttele itseäsi venytykseen - jos venytys sattuu, **LOPETA**.

2. Harjoittelu ja liikunta

Säännöllisen harjoittelun avulla lihaksesi kehittyvät ja vahvistuvat. Harjoittelussa on tärkeää pitää tasainen tempo niin, että sykkeesi pysyttelee kohdesykealueella (katso alla oleva kuva).



Sykkeesi pitäisi pysyä kohdealueella (Target zone) vähintään 12 minuuttia, mutta useimmat aloittavat 15-20 minuutista.

3. Palautuminen

Tässä vaiheessa sykkeesi ja lihaksesi palautuvat rasituksesta. Hidasta vauhtia ja jatka harjoitusta vielä n. 5 minuuttia. Toista alussa tekemäsi venyttelyt kiinnittäen taas huomiota oikeaoppiseen toteutukseen.

Kuntosi kasvaessa pystyt harjoittelemaan pidempään. Liikuntaa tulisi harrastaa vähintään 3 kertaa viikossa ja jaettuna tasaisesti viikolle niin, että harjoittelun jälkeen on aikaa palautua.

Kiinteyttääksesi lihaksiasi juoksumatolla vastus pitää olla korkea. Jalkasi väsyvät kovalla vastuksella nopeammin, etkä välttämättä voi harjoitella yhtä pitkään. Jos haluat parantaa kestävyyttä samanaikaisesti, sinun tulee muokata harjoitusohjelmaasi. Harjoittele normaalisti lämmittelyn ja palautumisen aikana, mutta kasvata vastusta varsinaisen harjoittelun loppua kohden. Hidasta

vauhtia, jos sykkeesi ei pysytele kohdealueella.

Tärkeintä kaikessa harjoittelussa on oma panostuksesi. Mitä pidempään ja tehokkaasti harjoittelet, sitä enemmän kaloreita kuluu ja sitä enemmän kuntosi kehittyy.

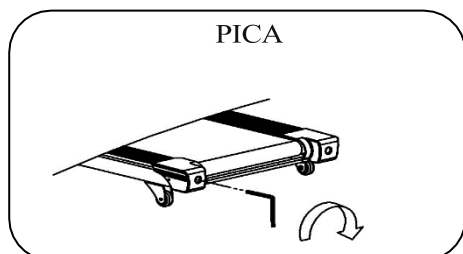
HUOLTO-OHJEET

JUOKSUHIHNA KESKITTÄMINEN JA KIREYDEN SÄÄTÖ

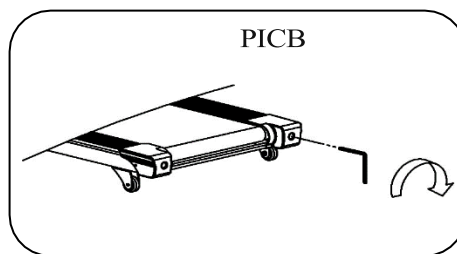
ÄLÄ KIRISTÄ JUOKSUHIHNAA LIIKAA. Tämä voi kuluttaa laitetta enemmän ja vähentää moottorin tehoa

JUOKSUHIHNA KESKITTÄMINEN:

- Aseta juoksumatto tasaiselle tasolle
- Pidä juoksumatto noin 5.5km/h (3.5mp/h) nopeudella
- Jos hihna on liian oikealla, ruuvaa säätöruuvia hitaasti myötäpäivään ja tarkkaile samalla hihnaa, kunnes se on keskellä. (Huomio: Hihnan ja vasemman/oikean reunan välillä on normaalisti pieni rako. Tämän raon tulisi olla kooltaan maksimissaan 5mm).
- Jos hihna on liian vasemmalla, ruuvaa säätöruuvia hitaasti vastapäivään ja tarkkaile samalla hihnaa, kunnes se on keskellä. (Huomio: Hihnan ja vasemman/oikean reunan välillä on normaalisti pieni rako. Tämän raon tulisi olla kooltaan maksimissaan 5mm)



Kuva A: Jos hihna on liian VASEMMALLA



Kuva B: Jos hihna on liian OIKEALLA

VAROITUS: IRROTA JUOKSUMATTO AINA VIRTALÄHTEESTÄ ENNEN PUHDISTAMISTA TAI HUOLTAMISTA.

HIHNA KIREYDEN SÄÄTÖ

Hihnan kireyden säätö tapahtuu samoin kuin keskittäminen. Kiristäessä ruuvaa molempia säätöruuveja **myötäpäivään**. Löysätessä ruuvaa molempia säätöruuveja **vastapäivään**.

PUHDISTAMINEN

Laitteen puhdistaminen pidentää juoksumaton käyttöikää huomattavasti. Pidä juoksumatto puhtaana pyyhkimällä pölyt säännöllisesti. Puhdista juoksuhihnan esillä olevat osat sekä sivuraiteet. Tämä vähentää lian ja roskan kerääntymistä juoksuhihnan alle.

Juoksuhihnan pinnan voi puhdistaa kostealla liinalla ja pesuaineella. Varo, ettei nestettä pääse hihnan alle, koska se voi valua juoksumaton runkoon tai moottoriin. **Varoitus: Irrota juoksumatto aina virtalähteestä ennen kuin poistat moottorin suojakotelon.** Irrota moottorin suojakotelo ja imuroi moottori vähintään kerran vuodessa.

VASTUUVAPAUTUSLAUSEKE

Kaikki oikeudet pidätetään. Tuotetta ja käyttöohjetta voidaan muuttaa. Käyttöohjeessa voi olla käännösvirheitä. Tekniset tiedot voivat muuttua ilman erillistä ilmoitusta. Maahantuoja ei ole vastuussa vaurioista, jotka aiheutuvat käytön laiminlyönnistä käyttöohjeiden vastaisesti.

VALMISTAJAN TAKUU

FitNord vakuuttaa tuotteen täyttävän Konedirektiivi 2006/42/EY ja standardien EN957-1 (yleiset turvallisuusvaatimukset) sekä EN957-6 (juoksumatot, lisäturvallisuusvaatimukset ja testausmenetelmät) asettamat vaatimukset. Tämän johdosta tuote on merkitty CE-merkinnällä laiminlyönnistä.

MAAHANTUOJA

FI

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)
Kohmankaari 3
33100 Tampere

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)
Stormbyvägen 6
163 55 Spånga

NO

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

KÄYTTÖOHJE ON SAATAVILLA MYÖS DIGITAALISESTI OSOITTEESSA:

www.fitnord.com/manuals

LISTA OSISTA

Osan Nro.	Kuvaus	Kpl	Osan Nro.	Kuvaus	Kpl
1	Alusta	1	45	Pyöreäkantainen ristipääruuvi ST4x40	6
2	Päärunko	1	46	Pyöreäkantainen ristipääruuvi ST4x20	2
3V/O	Pystysuora putki	1pr.	47	Pyöreäkantainen ristipääruuvi ST4x16	34
4	Pääkonsolin runko	1	48	Pyöreäkantainen ristipääruuvi ST4x8	8
5	Eturulla	1	49	Litteäkupuruuvi ST4x12	6
6	Takarulla	1	50	Pyöreäkantainen ristipääruuvi ST2.9x9.5	6
7	Ilmasylinteri	1	51	Pyöreäkantainen ristipääruuvi M4x8	8
8	Nostomoorroti	1	52	Kuusiokolopultti M12x50	2
9	Moottorin yläsuojus	1	53	Urallinen aluslaatta co8x1.2	16
10	Moottorin alasuojus	1	54	Urallinen aluslaatta co6x1.2	3
11	Pääkonsolin yläsuojus	1	55	Urallinen aluslaatta co10x1.2	2
12	Konsolitaulu	1	56	Aluslaatta co8x1.5	6
13	Turvalukon alusta	1	57	Aluslaatta co12x1.0	2
14	V/O Alustan suojus	1 pr	58	Nyloc-mutteri M12	2
15	Pehmuste	2	59	Jousialuslaatta co8	6
16	Astinlauta	1	60	Nyloc-mutteri M8	6
17	Juoksuhihna	1	61	Nyloc-mutteri M6	8
18	Sivukaide	2	62	Alakonsoli	1
19V/O	Päätysuojus	1pr	63	Pikanäppäin	2
20	Pyörä	2	64	Konsolin johto	1
21	Suojus	2	65	Konsolin johto (runko)	1
22	Pyöreä suojus	2	66	Konsolin johto (alusta)	1
23	Virtajohdon liitin	1	67	Turvalukko	1
24	Hihna	1	68	Valoyksikkö	1
25	Pieni jalan suojus	4	69	Tasavirtamoottori	1
26	Pieni pyöränsuojus	2	70	Kytkin	1
27	Säädettävä pyörä	2	71	Ylikuormitussuoja	1
28	Kumisuojus	8	72	Virtajohto	1
29	Kuusiokolopultti M10x40	1	73	Pitkä tanko (kaltevuus)	2
30	Kädensijojen päätytulppa	2	74	Lyhyt tanko (kaltevuus)	2
31	Kuusiokolopultti M10x55	1	75	Nyloc-mutteri M10	2
32	Kuusiokolopultti M8x45	2	76	Kaltevuuden moottori	1
33	Kuusiokolopultti M8x40	6	77	Kuusiokolopultti M10x20	2
34	Kuusiokolopultti M8x25	4	78	Aluslaatta co26x co8.2*2.0	4

35	Kuusiokolopultti M8x15	6	79	Aluslaatta co20x co10*2.0	2
36	Kuusiopultti M8x15	2	80	Valosensorin teline (Valinnainen)	1
37	Kuusiokoloruuvi M8*45	1	81	Suodatin (Valinnainen)	1
38	Kuusiokoloruuvi M8x55	1	82	Audioliitäntä (Valinnainen)	1
39	Kuusiokoloruuvi M8x18	4	83	MP3 (Valinnainen)	1
40	Kuusiokoloruuvi M6x55	3	84	Vahvistimen piirilevy (Valinnainen)	1
41	Kuusiokoloruuvi M6x30	8	85	Kaiutin (Valinnainen)	2
42	Pyöreäkantainen ristipääruuvi M6x15	2	86	Induktanssilevy	1
43	Litteäkupuruuvi M5x8	5	87	Suodattimen liitin	1
44	Litteäkupuruuvi M4x8	8			

SE

FitNord Sprint 150 Löpband

BRUKSANVISNING



VARNING

Läs igenom bruksanvisningen noga innan du använder produkten. Spara den här bruksanvisningen.

- Fäst säkerhetssnöret vid kläderna medan du använder löpbandet
- Medan du springer ska du låta armarna röra sig naturligt längs sidorna. Håll blicken framåtriktad och låt bli att titta ner.
- Öka farten gradvis.
- 1 händelse av olycka ska du lossa säkerhetslåset omedelbart för att stoppa apparaten.
- Stig av bandet först efter att det stannat.

Obs! Läs monteringsanvisningarna noggrant och följ anvisningarna när du monterar apparaten.

OBS!

- 01- Du ska alltid rådfråga en läkare eller annan hälsovårdspersonal innan du startar med ett motionsprogram.
- 02- Kontrollera att alla bultarna är fastlåsta.
- 03- Löpbandet ska inte placeras på ett vått underlag.
- 04- Vi ansvarar inte för eventuella problem eller olyckor om du inte följer dessa instruktioner.
- 05- Använd sportkläder och -skor när du springer.
- 06- Vänta i 40 minuter efter att du ätit innan du använder löpbandet.
- 07- För att undvika skador ska du värma upp innan du börjar motionera.
- 08- Om du har högt blodtryck ska du be din läkare om råd innan du börjar motionera.
- 09- Löpbandet är endast avsett att användas av vuxna.
- 10- Du bör vägleda och hålla uppsyn över äldre personer, barn och personer med funktionshinder om de använder löpbandet.
- 11- Placera inga objekt i maskineriet, annars kan det skadas.
- 12- Du ska inte förlänga, förkorta eller ändra några sladdar eller stickkontakter på annat sätt. Du ska heller inte placera tunga föremål på sladden eller placera sladden på en varm plats. Använd inte uttag som inte passar tili stickproppen, annars kan apparaten utgöra en brandrisk eller orsaka olyckor.
- 13- Koppla från strömmen när apparaten inte är i bruk. För att undvika att sladden skadas ska du inte dra i den när strömmen är fränkopplad.
- 14- Användaren får väga högst 110 kg.
- 15- Pulsmätaren är inte nödvändigtvis precis och är inte avsedd att användas för medicinska ändamål. Att motionera för mycket kan leda tili skador eller tili och med dödsfall. Om du börjar känna svindel, mår illa eller märker andra ovanliga symptom medan du motionerar ska du sluta använda apparaten och be om hjälp av en läkare.

VIKTIGA FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER

1. Koppla löpbandets sladd till en jordad strömkälla. Jordningen är viktig eftersom den gör att du undviker risken för elektriska stötar om det skulle uppstå fel med apparaten.
2. Placera löpbandet på en ren och jämn yta. Placera inte apparaten på en tjock matta eftersom det kan störa ventilationen. Placera inte löpbandet nära vatten eller utomhus.
3. Placera löpbandet så att du kan se uttaget och komma åt det lätt.
4. Du ska aldrig starta löpbandet medan du står på det. Det kan ta lite tid för bandet att börja röra på sig efter att du startar maskinen och justerar hastigheten. Du ska alltid hålla fötterna placerade på sidoskenorna, vid sidan om stommen, till bandet börjar röra sig.
5. Du ska ha lämplig klädsel när du motionerar på löpbandet. Bär inte långa eller lösa kläder, de kan fastna i apparaten. Använd löpskor eller skor med gummisula som är avsedda för motion.
6. Kontrollera att strömkällan är på och att säkerhetsnyckeln fungerar innan du startar löpbandet. Fäst säkerhetsnyckeln andra ände vid bandet och fäst klämman som finns i slutet av snöret vid kläderna eller bältet så att snöret gör att säkerhetsnyckeln lossnar om olyckan skulle vara framme.
7. Du ska alltid dra ut sladden innan du tar bort locket över löpbandets motor.
8. Se till att det finns åtminstone 2 m fritt utrymme bakom löpbandet.
9. Håll små barn på avstånd från löpbandet medan det är i bruk.
10. När du promenerar eller springer på löpbandet ska du först hålla i ledstången tills du vant dig vid att använda apparaten.
11. Fäst alltid säkerhetsnyckeln snöre vid kläderna medan du använder löpbandet. Snöret lossnar ur konsolen om det uppstår ett fel och apparaten plötsligt ökar farten eller om du ökar hastigheten alltför mycket och då aktiveras nödbromsen.
12. Om det uppstår problem vid användningen av löpbandet ska du ta loss säkerhetsnyckeln omedelbart, ta tag i ledstångerna och hoppa upp på apparatens kanter. Vänta sedan tills bandet stannar.
13. När löpbandet inte är i bruk ska du dra ut sladden ur uttaget och dra ut säkerhetsnyckeln snöre.
14. Förvara säkerhetsnyckeln utom räckhåll för barn. Minderåriga får endast använda löpbandet under vuxnas uppsyn.
15. Innan du startar med ett motionsprogram ska du alltid rådfråga en läkare eller annan hälsovårdspersonal. De kan hjälpa dig att fastställa mängden motion, hur utmanande den ska vara (pulsintervallet) och träningstiden med hänsyn till din ålder och kondition. Om du känner smärta eller om det stramar i bröstet, om du får oregelbunden puls, andfäppa, svindel eller andra problem när du springer ska du sluta omedelbart. Diskutera med din läkare innan du fortsätter träna.
16. Om du upptäcker ett fel i stickproppen eller någon del av strömkällan ska du omedelbart låta en behörig elinstallatör reparera den. Du ska inte försöka byta eller reparera de här delarna själv.
17. Om apparatens sladd är skadad måste tillverkaren, servicetjänsten eller någon annan behörig instans byta ut den för att undvika fara.
18. Placera fötterna på sidoskenorna innan du startar löpbandet och fäst säkerhetsnyckeln snöre vid kläderna. Håll i handstöden tills bandet rör sig som det ska (testa vilken hastighet du behöver med ena foten innan du börjar springa). Du undviker att tappa balansen om du ställer in hastigheten så att den är tillräckligt långsam. I nödsituationer eller när säkerhetsnyckeln aktiveras ska du hålla i ledstången och hoppa upp på apparatens

sidoskenor.

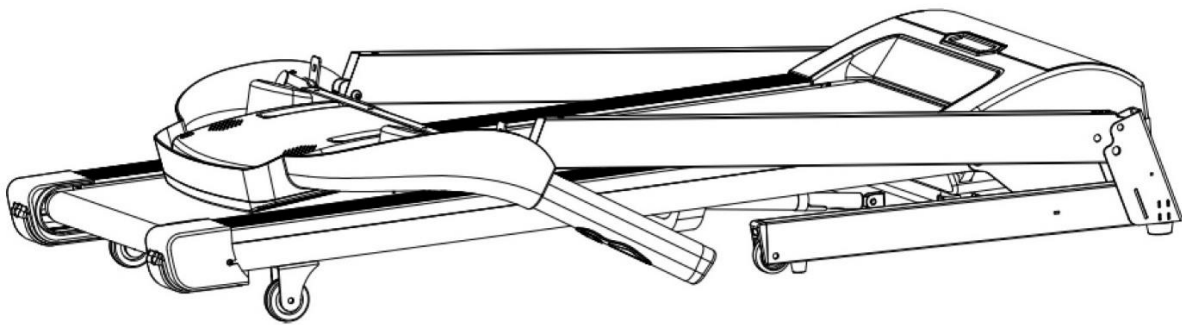
19. Kontrollera att löpbandet har stannat innan du viker ihop apparaten. Du ska inte använda apparaten medan den är hopvikt.

MONTERINGSANVISNINGAR

STEG 1

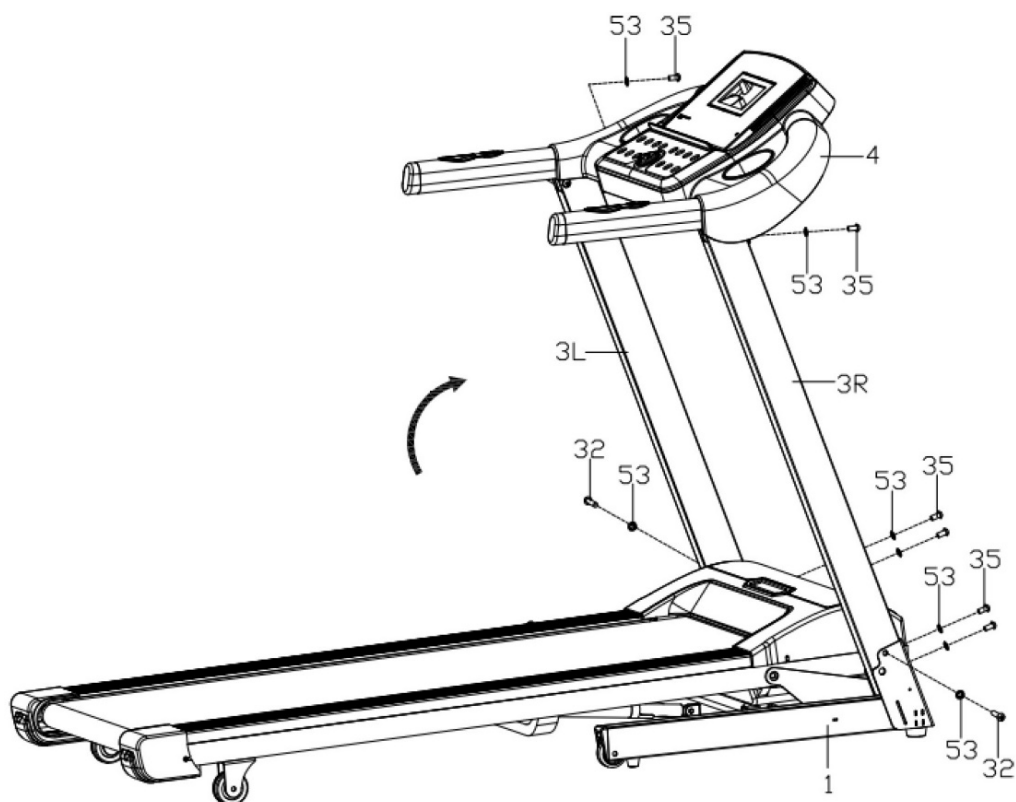
Öppna och ta ut innehållet i förpackningen. Placera huvudstommen på ett jämnt underlag.

OBS! DU SKA INTE LOSSA PÅ FÄSTENA ÄNNU.



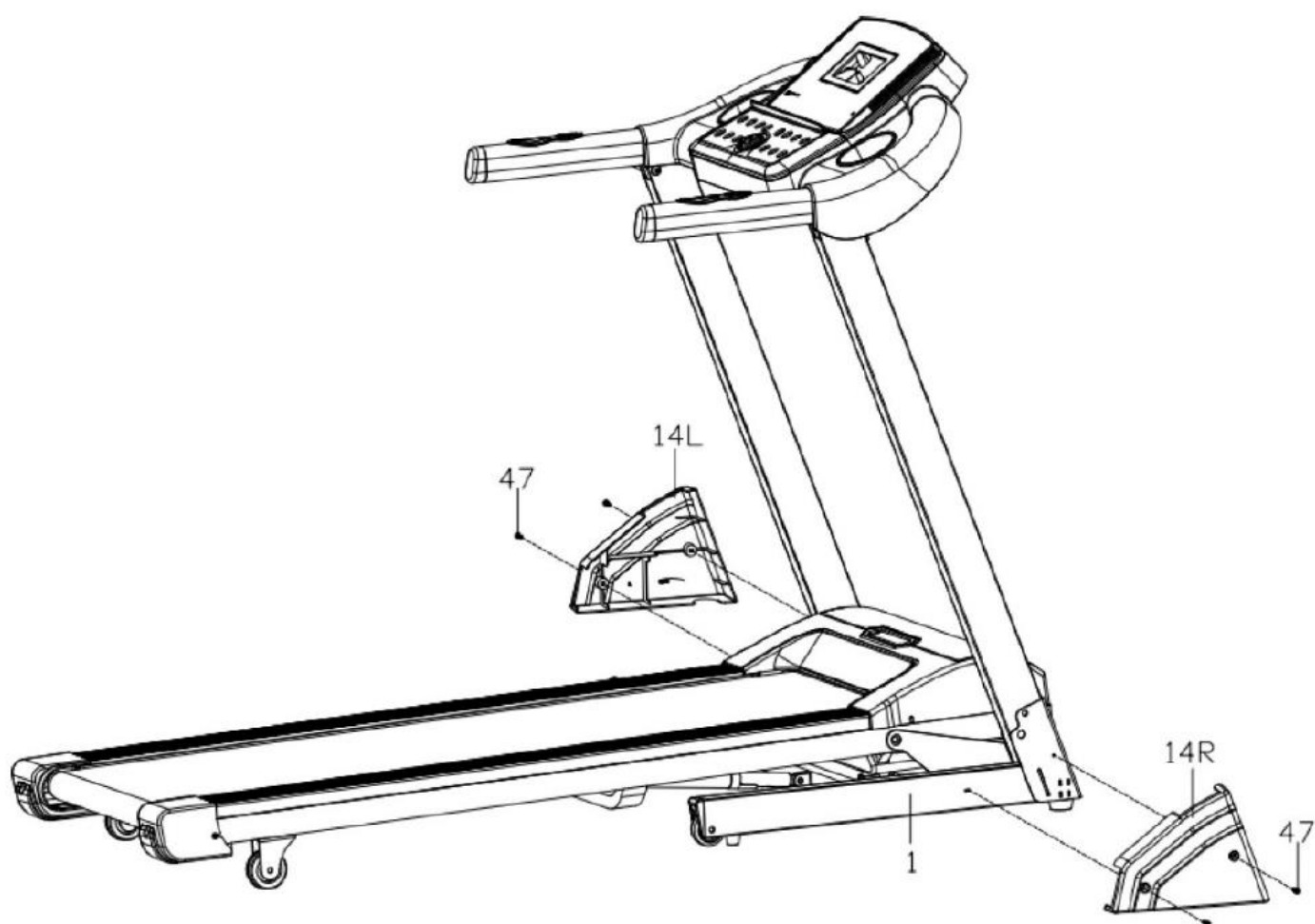
STEG 2:

1. Klipp av banden som håller fast underlaget när apparaten har placerats på ett jämnt underlag. (OBS! Du ska inte flytta apparaten efter detta.)
2. Lyft upp de lodräta rören (3V/O) och huvudkonsolens stomme (4) i pilens riktning.
3. Lås fast de lodräta rören (3V/O) vid underlaget (1) med sexkantsbultarna (32), med sexkantsbultarna (35) och med de skårförsedda brickorna (53). OBS! DU SKA INTE ORA ÅT BULTARNA ÄNNU.
4. Lås fast huvudkonsolens stomme (4) ordentligt vid de lodräta rören (3V/O) med sexkantsbultarna (35) och med de skårförsedda brickorna (53). ORA ÅT ALLA BULTARNA.



STEG 3

Fäst underlagsskyddet (14V/O) vid underlaget (1) med de lillringa stjärnskruvarna (47)

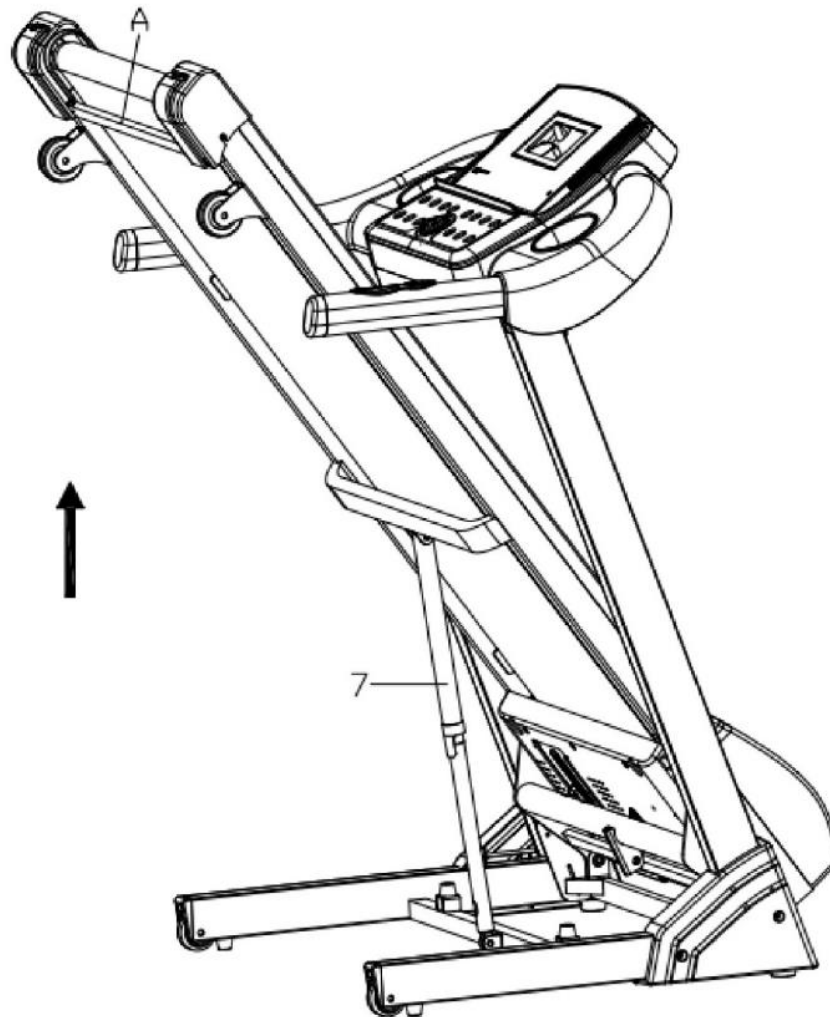


STEG 4

När du viker ihop apparaten:

Ta med båda händerna tag vid punkt (A) som visas på bilden och lyft upp löpbandet i pilens riktning tills du hör ett ljud från cylindern (7).

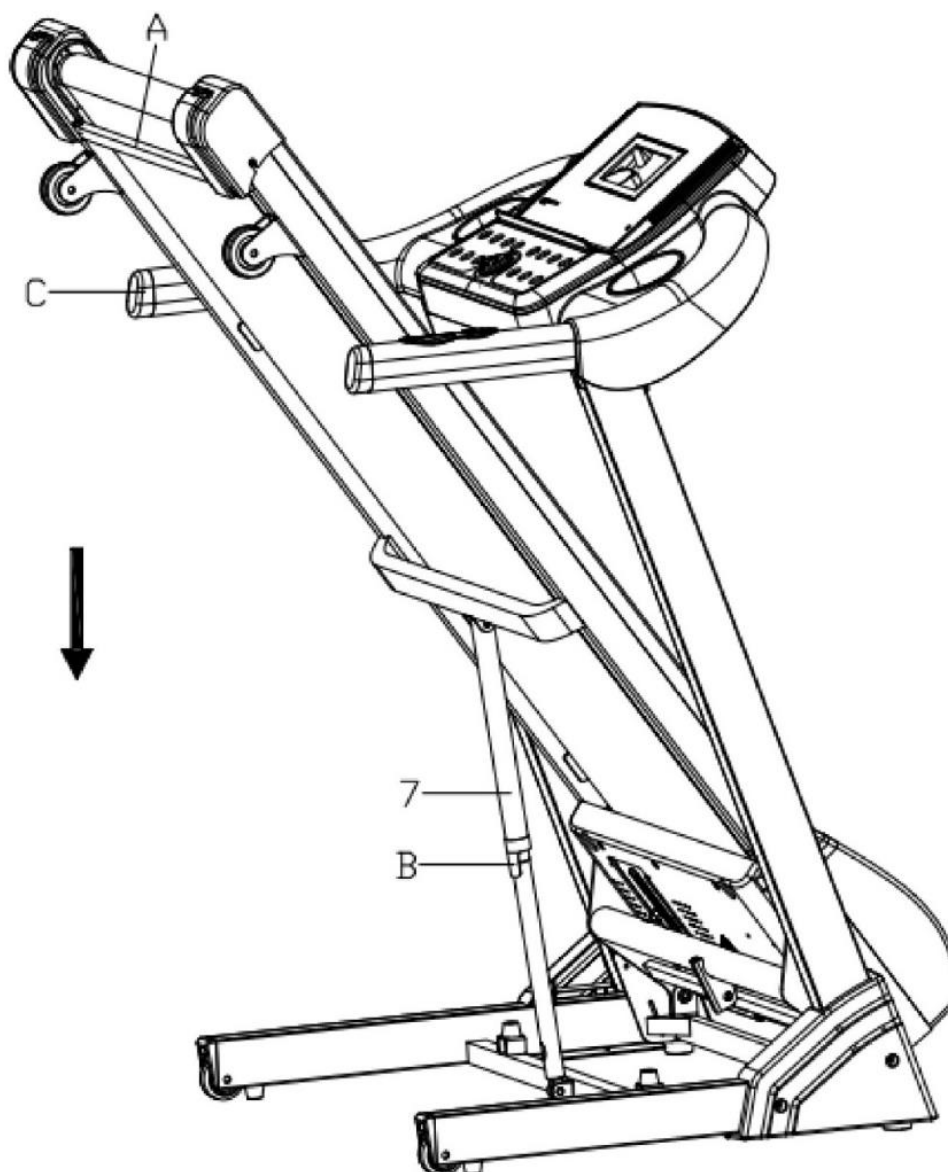
OBS! Ora ut sladden ur väggkontakten och kontrollera att bandet har stannat helt innan du viker ihop apparaten. Du ska inte använda apparaten medan den är hopvikt.



STEG 5

När du viker upp apparaten:

Ta med båda händerna tag vid punkt (A) som visas på bilden, öppna cylindern (7) försiktigt vid punkt (B) med höger fot. Lägg ned löpbandet vid punkt C så sänker sig bandet på plats av sig själv.



JORDNING AV APPARATEN

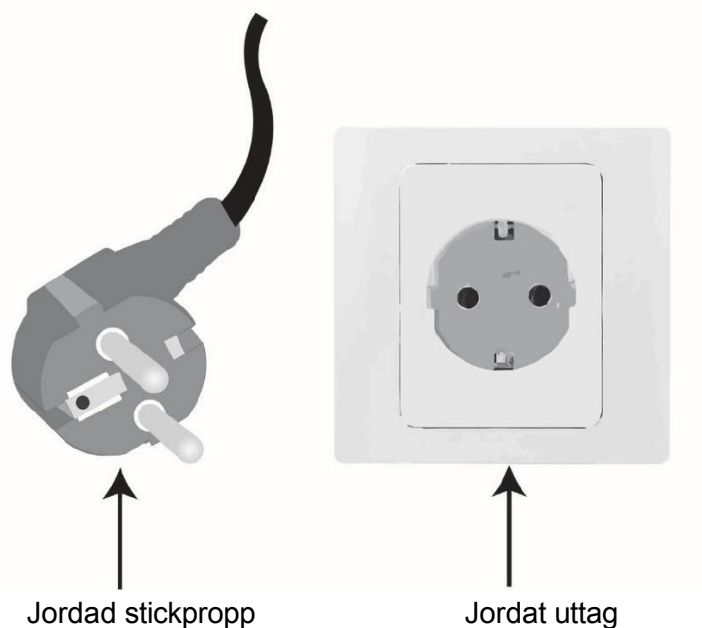
Den här apparaten behöver jordas. Jordningen leder spänningen ner i jorden om det skulle uppstå fel med apparaten och minskar på så sätt risken för elektriska stötar.

Sladden som medföljer apparaten har en jordad konverter och en jordad stickpropp. Stickproppen ska anslutas till en lämplig och korrekt installerad och jordad strömkälla som följer lokala lagar och bestämmelser.

FARA - En felaktigt dragen jordning kan leda till elektriska stötar. Du ska låta en behörig elinstallatör eller kontrollant kontrollera apparaten och strömkällan om du misstänker att apparaten inte är säker.

Du ska inte ändra stickproppen på något som helst sätt. Om den inte passar in i strömkällan ska du låta en behörig elinstallatör installera en lämplig strömkälla.

Produkten är avsedd att användas med 220 V nätspänning och har en jordad stickpropp, enligt vad som visas på bilden nedan. Kontrollera att apparaten har kopplats till en kompatibel strömkälla. Du får inte använda någon adapter med den här apparaten.



TEKNISKA PRODUKTUPPGIFTER

MÅTT, MONTERAD (mm)	1520 x 752 x 1180	STRÖM	220-240 V
MÅTT, HOPVIKT (mm)	900x740x1325	HASTIGHETSOM RÅDE	1-16 km/h
LÖPUNDERLAGET S MÅTT (mm)	430 x 1200	LUTNING	0 % -15 %
NETTOVIKT	51 KG	MAXVIKT	110 KG

BRUKSANVISNING



Lista över funktioner

1.1. Start

Apparaten startar 3 sekunder efter att du tryckt på knappen.

1.2. Program

12 manuella program, 3 färdiga träningsprogram, 3 anpassningsbara program, HRC (pulsjustering), FAT (viktindex).

1.3. Säkerhetsnyckel

- Om du drar ut säkerhetsnyckeln medan ett program är igång börjar apparaten plötsligt gå långsammare ända tills den stannar. På skärmen visas "-" och en signalton ljuder kontinuerligt.
- I det här läget fungerar inte knapparna.
- När du trycker in säkerhetsnyckeln igen anges detta på skärmen i 2 sekunder och sedan går apparaten över till standby-läge.

1.4. Knappfunktioner

"START", "PAUSE/STOP", "PROG.", "MODE", "SPEED+/-", "INCLINE+/-"

Snabbknappar för hastighet och lutning 3, 6, 9

1. START: När löpbandet har stannat ska du trycka på "START" för att starta det. Bandets hastighet "0.8" visas på skärmen.
2. PAUSE/STOP: När löpbandet är igång trycker du på "PAUSE / STOP" -knappen för att stoppa löpbandet. I detta fall visas "PAU". Drifttid, vägmätare och kaloriräknare finns kvar i minnet medan apparaten stannar och lutningsnivån återställs. Om du startar om enheten inom 5 minuter genom att trycka på "START" -knappen, kommer informationen på displayen om drifttid, avståndsmätning och kaloriförbrukning att återupptas från vad den var innan du tryckte på "PAUSE / STOP" -knappen. Löpbandets hastighet och lutning återgår också till nivåerna före brottet. Pausknappen kan användas för att visa data i högst 5 minuter. Om du inte trycker på "START" -knappen inom 5 minuter efter att pausen startat, eller om du trycker på "PAUSE / STOP" -knappen två gånger, kommer displayinformationen att återställas och du måste starta om löpbandet.
3. PROG.: Tryck på "PROG." om apparaten är i standby-läge så kan du välja program. Du kan välja det manuella programmet "0.0" eller något av programmen "P1-P12", "U1-U3", 3HRC (tillval) eller FAT. Det manuella programmet är standard och har en standardhastighet på 0,8 km/h (0,5 mp/h) och maxhastighet på 12,0 km/h (7,5 mp/h).
4. MODE: I standby-läge ska du trycka på "MODE" för att välja önskad räknare. H-1 = tidsräknare, H-2 = distansräknare, H-3 = kaloriräknare. Du kan justera räknarnas parametrar med hastighetsknapparna "+/-" och starta löpbandet genom att trycka på "START".
5. Hastighetsknappar: "SPEED+" höjer hastigheten och "SPEED -" minskar den. Du kan även använda dem till att ändra parametervärdena. Medan bandet är i rörelse kan du ändra hastigheten med 0,1 km/h åt gången. Om du håller knappen intryckt i 2 sekunder eller längre ändras hastigheten automatiskt så länge knappen är intryckt. Snabbknapparna finns i handtagen.
6. Snabbknappar för hastighetsjustering: Genom att trycka på snabbknapparna för hastighetsjustering kan du justera hastigheten direkt till följande värden: 2 km/h, 4

km/h, 6 km/h, 8 km/h, 10 km/h eller 12 km/h.

7. Lutningsknappen: Du kan justera bandets lutning genom att trycka på "INCLINE+" och "INCLINE-". Du kan även använda dem till att ändra parametervärdena, på samma sätt som hastighetsknapparna. Medan bandet är i rörelse kan du använda dem till att ändra bandets lutning med 1 nivå åt gången. Om du håller knappen intryckt i 2 sekunder eller längre ändras lutningen automatiskt så länge knappen är intryckt. Snabbknapparna finns i handtagen.
8. Snabbknappar för lutningsjustering: Medan löpbandet är i rörelse kan du använda snabbknapparna till att justera lutningen direkt till nivåerna 3, 6, 9, 12.
9. Växla enheter: Ora ut säkerhetsnyckeln, det leder till att apparaten gör över till serviceläge. Håll knapparna "PROG." + "MODE" intryckta samtidigt i 5 sekunder för att växla enhet mellan mp/h och km/h. Talet "16.0" avser metersystemet (km/h) och talet "10" det brittiska eller amerikanska enhetssystemet (mp/h).
10. Löpbandet stannar automatiskt efter 99 minuter och 59 sekunders körning. Om du vill att löpbandet ska fortsätta att fungera utöver denna förprogrammerade tidsgräns, följ dessa steg:
 - När du startar löpbandet, tryck på "MODE" -knappen i 5 sekunder tills du hör ett pip.
 - Ett pip betyder att AUTOSTOP-funktionen är avstängd och NON-STOP-funktionen är påslagen, vilket gör att löpbandet kan fortsätta att gå även efter 99 minuter och 59 sekunder har gått.
 - Varje gång du startar om enheten återställs inställningarna och autostoppet träder i kraft igen.

1.5. Skärmegenskaper

1.5.1 Speed-vyn

Visar aktuell hastighet.

1.5.2 Time-vyn

Visar tiden du springer som ökande manuellt läge eller som sjunkande med tidsräknaren i tidsräknarläge.

1.5.3 STEPS/DIS./CAL.-vyn

Växla mellan total sträcka och distansräknare, kaloriförbrukning eller kaloriräknare eller stegräknare.

OBS! Eftersom användarnas längd och vikt varierar fungerar stegräknaren bara för hastigheter över 3,0 km/h och under 16 km/h.

1.5.4 INCL./Heart rate-vyn

Visar pulsen eller lutningen

1.5.5 Visningsområde för olika parametrar:

TID: 0:00-99.59 (MIN)
DISTANS: 0,00-99,9 (KM)
KALORIER: 0,0-999 (KC)
HASTIGHET: 1-16,0 (KM/H)
PULS: 50-200 (BPM)
LUTNING: 0-15 %

1.6. Mätning av pulsen

När apparaten är kopplad till en strömkälla ska du hålla i pulsmätaren i 5 sekunder så visas din puls på skärmen. Pulsen anges med ett värde mellan 50 och 200 slag/min. Medan pulsen mäts blinkar även en hjärtformad ikon på skärmen.

Pulsen som anges med hjälp av apparaten är avsedd för information och ska inte användas för medicinska ändamål.

1.7. Manuella lägen

1.7.1 Så ställer du in manuellt läge:

- A. Koppla på strömmen till apparaten så kopplas det manuella läget automatiskt på i normalläge.
- B. När motorn har stannat trycker du på "MODE" för att välja mellan normalläge, tidsräknare, kaloriräknare och distansräknare.

1.7.2 Fastställa funktioner i manuellt läge: räknare för tid, distans och kaloriförbrukning

- A. När du kopplar på det manuella läget visar tidsräknaren 0:00
- B. När du är i det manuella läget trycker du på "MODE" för att ställa in **tidsräknaren**. Tidsräknaren börjar blinka på skärmen. Standardtiden är 30:00 min och du ändrar den genom att trycka på SPEED +/- SPEED - eller INCLINE +/- INCLINE -. Varje tryck ändrar värdet med 1:00. Du kan ställa in tidsräknaren mellan värdena 5:00 och 99:00 min.
- C. Du ställer in **distansräknaren** genom att trycka på "MODE" när tidsräknaren är på. Standarddistansen är 1,00 km. Ställ in distansen genom att trycka på SPEED +/- SPEED - eller INCLINE +/- INCLINE -. Du kan ställa in distansräknaren mellan värdena 1,00 och 99,0 km/m. Varje tryck ändrar värdet med 1 km.
- D. Du ställer in **räknaren för kaloriförbrukning** genom att trycka på "MODE" när distansräknaren är på. Standarddistansen är 50,0 kcal. Ställ in målet för kaloriförbrukningen genom att trycka på SPEED +/- SPEED - eller INCLINE +/- INCLINE -. Du kan ställa in värdet för kaloriförbrukningen mellan 20,0 och 99,0 kcal. Varje tryck ändrar värdet med 10,0 kcal.

1.7.3 Funktionerna i det manuella läget

- A. När du trycker på START börjar motorn gå 3 s efter nedräkningen. Standardhastigheten är 0,8 km/h i metersystemet och 0,5 m/h i det brittiska eller amerikanska enhetssystemet.
 - B. Ändra hastigheten genom att trycka på SPEED +/- SPEED -.
 - C. Justera lutningen genom att trycka på INCLINE +/- INCLINE -.
 - D. Tryck på snabbknapparna för hastighetsjustering om du omedelbart vill ställa in hastigheten på den nivå som anges på knappen.
 - E. Tryck på snabbknapparna för lutningsjustering om du omedelbart vill ställa in lutningen på den nivå som anges på knappen.
 - F. Om motorn är i gång kan du stoppa den genom att trycka på STOP.
 - G. I nödfall stoppar du motorn genom att dra ut säkerhetsnyckeln. LCD-rutan visar och signaltonen ljuder kort tre gånger.
 - H. Apparaten stannar så småningom när räknaren för tid, distans och kaloriförbrukning räknat ner till noll. Då ljuder signaltonen kort tre gånger och texten "ENO" visas på skärmen. Apparaten återgår till standby-läge 5 s efter detta och signaltonen ljuder två gånger.
1. Om du inte ställer in räknarna fortsätter värdena att öka och nollställs när de nått maxgränsen. I manuellt läge stannar apparaten när tiden överskrider 99:59 (100 min).

1.8. Färdiga träningsprogram

Varje program är indelat i 20 delar och varje del är lika lång. Inställningarna för det 12-delade programmet visas i tabellen nedan.

		Total tid/20 = tid för varje skede																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	HASTIGHE T	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	LUTN.	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	HASTIGHE T	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	LUTN.	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	HASTIGHE T	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	LUTN.	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P04	HASTIGHE T	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	LUTN.	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	HASTIGHE T	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	LUTN.	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	HASTIGHE T	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	LUTN.	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	HASTIGHE T	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	LUTN.	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	HASTIGHE T	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	LUTN.	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	HASTIGHE T	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	LUTN.	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	HASTIGHE T	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	LUTN.	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	HASTIGHE T	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	LUTN.	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	HASTIGHE T	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	LUTN.	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3

1.9. Anpassningsbara program:

Förutom de 12 förprogrammerade träningsprogrammen har löpbandet även 3 anpassningsbara träningsprogram: U1, U2, U3.

Ställa in anpassningsbara träningsprogram:

Tryck på "PROG." när apparaten är i standby-läge tills du ser det program du vill ha (U1/U2/U3) på skärmen. När "TIME" sedan blinkar på skärmen kan du ställa in den tid du vill springa genom att trycka på "SPEED+", "SPEED -" eller "INCLINE +", "INCLINE -". Tryck på "MODE" för att ställa in parametrarna för det första skedet i programmet. Ändra hastigheten genom att trycka på "SPEED +" och "SPEED -" eller med hjälp av snabbknapparna. Bekräfta inställningarna för det första skedet genom att trycka på "MODE". Sedan kan du göra inställningarna för det andra skedet och så vidare, tills du har ställt in alla de 20 skedena. Du kan nollställa inställningarna för anpassningsbara program genom att koppla från strömmen, men de försvinner ändå inte.

Starta ett anpassningsbart program:

Tryck på "PROG." när apparaten är i standby-läge tills du ser det program du vill ha (U1/U2/U3) på skärmen. Ställ in tiden som träningsprogrammet ska vara och starta programmet genom att trycka på "START".

1.10. Viktindex (FAT):

Tryck på "PROG." när apparaten är i standby-läge tills programmet "FAT" (fysiskt konditionstest) visas på skärmen. Ändra dina uppgifter (F-1 kön, F-2 ålder, F-3 längd, F-4 vikt) genom att trycka på "MODE". Ange dina uppgifter genom att trycka på "SPEED +" och "SPEED -" eller "INCLINE +" och "INCLINE -" (se tabellen nedan). Tryck på "MODE" och välj F-5 (fysiskt test). Håll i pulsmätaren i 5-6 sekunder så visas ditt viktindex på skärmen. Kontrollera att din vikt och längd är rätt.

FAT gäller på samma sätt för män som för kvinnor. Du kan även använda det till att granska andra uppgifter som är viktiga för hälsan. De bästa resultaten i FAT-tabellen är mellan 20 och 24, medan 19 och lägre innebär undervikt, 25-29 viss övervikt och över 30 innebär en betydande övervikt.

F--1	Kön	01(man/man)	02(woman/kvinna)
F--2	Ålder	1099	
F--3	Längd	100200	
F--4	Vikt	20150	
F--5	FAT	19	Undervikt
	FAT	= (20--24)	Normal vikt
	FAT	= (25--29)	Övervikt
	FAT	30	Betydande övervikt

1.11. HRC/Pulsjustering (tillval)

HRC1 hastighetsbegränsning (Max-4,0 km/h), HRC2 hastighetsbegränsning (max-2,0 km/h), HRC3 Max

1.11.1 HRC-inställningar: tryck på "PROG." tills "HRC" visas på skärmen. Tryck på "MODE" och ange hastigheten samt vid behov lutningen.

A: Åldersinställning: 13-80, standardvärdet är 30

B: Målpuls: $(220 \text{ minus åldern}) \cdot 0,6$

C: Du kan ändra målpulsen mellan 0,45 och 0,75 $(220 \text{ minus åldern})$

D: Maxpuls: $(220 \text{ minus åldern})$

1.11.2 Ändra hastigheten:

A: HRC mäter pulsen med 30 sekunders mellanrum

B: Om användarens puis är 30 slag/min långsammare än målpulsen ökar hastigheten med 2 km/h

C: Om skillnaden är mellan 1 och 29 slag/min ökar hastigheten med 1 km/h

D: Samma gäller i motsatt riktning om användarens puis är snabbare än målpulsen.

1.11.3 I följande situationer rör sig löpbandet med 1 km/h i 15 sekunder tills det slutligen stängs av. Apparaten larmar en gång för varje sekund.

A: Ingen puis avläses under en minut.

B: Pulsen överskrider gränsen för maxpuls $(220 \text{ minus åldern})$

1.12. Övrigt

1.12.1 När räknaren har räknat ner visas "ENO" på skärmen och signaltonen ljuder i 0,5 sekunder med 2 sekunders mellanrum tills löpbandet stannar och återgår till det manuella läget.

1.12.2 När du ställer in något värde över maxinställningen återgår apparaten till minimivärdet. Om till exempel tiden är inställd på 99:00 och du trycker på "SPEED +" återgår tiden till värdet 5:00

1.12.3 Du kan bara ändra värdet för en räknare åt gången. Bar en räknare kan vara på åt gången. Värdena för de övriga parametrarna anges som stigande tills parametern för räknaren anges som sjunkande.

1.12.4 Standardvärdet för kalorigörbrukning är ca 70,3 kcal/km.

1.12.5 Löpbandet accelererar med 0,5 km/s och decelererar med 0,5 km/s.

1.12.6 Du kan ansluta en MP3-spelare till hålet vid sidan av huvudpanelen.

1.12.7 Parametrar som inte är inställda återgår till minimivärdet när de har uppnått maxvärdet. Löpbandet stannar om den totala tiden överskrider 99:59 (100 min) i manuellt läge.

1.15. Tabell för tolkning av felmeddelanden

Kod	Möjlig orsak	Lösning
	Säkerhetsnyckeln lossnar	1. Placera säkerhetsnyckeln på plats. 2. Byt ut den magnetiska givaren i säkerhetsnyckeln eller den digitala mätaren. Om problemet består ska du byta ut den digitala mätaren.
E01	E01 visas på den digitala mätaren när apparaten går igång. Mätaren får inte kontakt med växelriktaren. Om texten E01 visas på mätaren när du använder apparaten betyder det att växelriktaren inte får kontakt med mätaren.	1. Kontrollera anslutningarna. 2. Mätaren kan ha blivit skadad. Kontrollera och byt vid behov ut den. 3. Kontrollera strömkretsen i styrenheten. 4. Transformatorn kan ha blivit skadad. Kontrollera och byt vid behov ut den.
E02	Problem med motorn eller explosionsskyddssystemet.	1. Kontrollera om spänningen är under 50 % av normalvärdet. Säkerställ rätt spänning och försök igen. 2. Kontrollera anslutningarna för motorn. 3. Om styrenheten luktar bränt har det uppstått en kortslutning i transistorerna. I så fall ska du byta ut transistorerna.
E03	Apparaten hittar ingen signal.	Kontrollera att givaren har placerats vid öppningen i skivan. Kontrollera givarsladdarna och anslutningarna.
E04	Problem med lyftmotorn.	1. Kontrollera givarsladden till lyftmotorn och anslut den igen. 2. Kontrollera anslutningarna till lyftmotorn. Det finns märkningar för anslutningarna på lyftmotorn. 3. Kontrollera att det inte har förekommit en kortslutning i motorns sladdar. Byt sladdarna vid behov. 4. Byt styrmotor vid behov. 5. Kalibrera motorn genom att hålla knappen INCLINE +/- intryckt.
E05	Överströmsskydd	1. Det är möjligt att apparaten får alltför mycket ström och släcker sig själv. Starta apparaten igen. 2. En del av löpbandet kan sitta fast och av säkerhetsskäl leder det till att den stängs av. Kontrollera löpbandet och starta det igen. Smörj vid behov. 3. Kontrollera om du hör misstänkta ljud från motorn eller om den luktar bränt. Byt ut motorn vid behov. 4. Kontrollera om styrenheten luktar bränt. Byt ut den vid behov.
E06	Lyftsensorn får ingen signal.	1. Kontrollera anslutningarna. 2. Kontrollera att lyftgivaren och styrenhetens givare är anslutna. 3. Kontrollera att sladdarna till lyftmotorn inte är skadade. 4. Kontrollera att lyftgivarna till lyftmotorn och styrenheten är anslutna.

Ingen kod	Styrenheten får ingen ström eller är skadad.	1. Kontrollera om överströmsskyddet har aktiverats. Återställ det. 2. Kontrollera anslutningarna och för strömbrytaren, överströmsskyddet och sladdarna tili styrenheten samt transformatorn. 3. Kontrollera att sladdarna mellan mätaren och styrenheten är rätt kopplade. Montera ner apparaten och kontrollera anslutningarna mellan styrenheten och mätaren. Om du inte hittar något fel kan någon av sladdarna vara felaktig eller ha gått sönder. Anslut eller byt vid behov ut sladdarna. 4. Konverterern är skadad. Kontrollera och byt vid behov ut den.
-----------	--	---

TRÄNINGSinSTRUKTIONER

1. Uppvärmning

Det är värt att värma upp innan du börjar motionera. Det främjar blodcirkulationen, gör musklerna smidigare och förhindrar kramp och muskelskador. Det rekommenderas även att du tänjer innan du motionerar. Tänk i ca 30 sekunder. Du ska inte tvinga musklerna att tänjas eller rycka tili för att tänja. Om det gör ont när du tänjer ska du SLUTA.

2. Träning och motion

Musklerna utvecklas och stärks genom regelbunden motion. När du tränar är det viktigt att du upprätthåller ett jämnt tempo så att pulsen håller sig inom målpulsområdet (se bilden nedan).

Puisen ska hålla sig inom målpulsområdet (Target zone) i minst 12 minuter men de flesta börjar från 15-20 minuter.

3. Återhämtning

1 det här skedet återhämtar sig pulsen och musklerna från påfrestningarna. Börja sakta in och fortsatt träna i ytterligare ca 5 minuter. Upprepa täjningarna du gjorde i börja och var uppmärksam på att utföra dem rätt.

Allt eftersom du får bättre kondition kan du även träna längre. Du bör motionera minst 3 gånger i veckan och fördela motionen jämnt över hela veckan så att du får tid att återhämta dig efter varje pass.

För att få spänstigare muskler ska du ha högt motstånd för löpbandet. Benen blir trötta snabbare om du har högt motstånd och du behöver inte nödvändigtvis träna lika länge. Om du samtidigt vill få bättre uthållighet ska du anpassa ditt träningsprogram. Träna normalt under uppvärmningen och återhämtningen men öka motståndet mot slutet av den faktiska träningen.

Sänk farten om pulsen inte håller sig inom målområdet.

Din egen satsning är det viktigaste för all motion. Ju längre och effektivare du tränar, desto fler kalorier förbrukar du och desto bättre kondition får du.

UNDERHÅLLSANVISNINGAR

CENTRERING AV BANDET OCH JUSTERING AV SPÄNNINGEN

SPÄNN INTE BANDET ALLTFÖR MYCKET. Det kan nöta mer på apparaten och minska motorns effekt.

CENTRERING AV BANDET:

- Placera löpbandet på ett jämnt underlag.
- Håll löpbandets hastighet vid cirka 5,5 km/h (3,5 mp/h).
- Om bandet ligger alltför långt åt höger ska du långsamt skruva justeringsskruven medsols och samtidigt hålla ett öga på bandet tills det ligger i mitten. (Obs! Det finns en liten springa mellan bandet och den högra/vänstra kanten. Springan ska vara på högst 5 mm).
- Om bandet ligger alltför långt åt vänster ska du långsamt skruva justeringsskruven motsols och samtidigt hålla ett öga på bandet tills det ligger i mitten. (Obs! Det finns en liten springa mellan bandet och den högra/vänstra kanten. Springan ska vara på högst 5 mm).

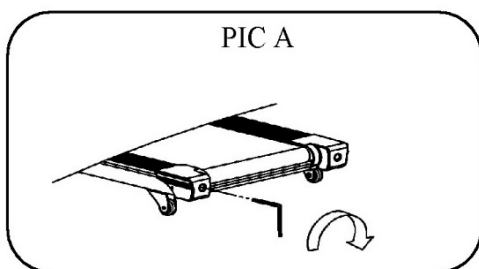


Bild A: Om bandet är alltför långt åt VÄNSTER

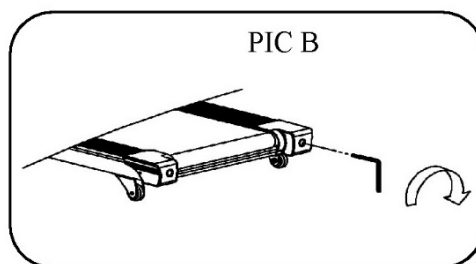


Bild B: Om bandet är alltför långt åt HÖGER

VARNING: KOPPLA ALLTID LÖPBANDET FRÅN STRÖMKÄLLAN INNAN DU RENGÖR ELLER UNDERHÅLLER DET.

JUSTERING AV SPÄNNINGEN

Du justerar spänningen på samma sätt som du centraliserar bandet. När du drar åt justeringsskruvarna ska du skruva **motsols**. När du lossar på justeringsskruvarna ska du skruva **medsols**.

RENGÖRING

Apparaten får betydligt längre livstid om du rengör den. Håll löpbandet rent genom att torka av dammet regelbundet. Rengör de synliga delarna och sidoskenorna. Det gör att mindre smuts och skräp samlas under löpbandet.

Du kan rengöra bandet med en fuktig duk och tvättmedel. Se till att ingen vätska kommer in under bandet. Den kan rinna in i löpbandets stomme eller motor. **Varning: Du ska alltid koppla löpbandet från strömkällan innan du tar bort locket över löpbandets motor.** Ta bort locket över motorn och dammsug motorn minst en gång om året.

Technical drawings of various mechanical parts with dimensions:

- Top left: A flange with a central hole and two side holes. Dimensions: 48 (total height), 85 (height to top of flange), 51 (height of central hole), 86 (total width).
- Top right: A Y-shaped bracket. Dimensions: 82 (width of the base).
- Middle left: A flange with a central hole and two side holes. Dimensions: 51 (height of central hole), 80 (total width).
- Middle right: A small cylindrical part with a central hole. Dimensions: 84 (total height), 83 (height to the top of the central hole).
- Bottom left: A flange with a central hole and two side holes. Dimensions: 51 (height of central hole), 87 (total width).
- Bottom right: A flange with a central hole and two side holes. Dimensions: 48 (total height), 85 (height to top of flange), 51 (height of central hole).



LISTA ÖVER KOMPONENTER

Delen s nr	Beskrivning	Antal	Dele ns nr	Beskrivning	Antal
1	Underlag	1	45	Kullrig stjärnskruv ST4x40	6
2	Huvudstomme	1	46	Kullrig stjärnskruv ST4x20	2
3V/O	Lodrätt rör	1 par	47	Kullrig stjärnskruv ST4x16	34
4	Huvudkonsolens stomme	1	48	Kullrig stjärnskruv ST4x8	8
5	Framrulle	1	49	Plattskruv ST4x12	6
6	Bakrulle	1	50	Kullrig stjärnskruv ST2.9x9.5	6
7	Luftcylinder	1	51	Kullrig stjärnskruv M4x8	8
8	Lyftmotor	1	52	Sexkantsbult M12x50	2
9	Lock för motorn	1	53	Skårförsedd bricka CD 8x1.2	16
10	Underskydd för motorn	1	54	Skårförsedd bricka CD 6x1.2	3
11	Huvudkonsolens övre skydd	1	55	Skårförsedd bricka CD 10x1.2	2
12	Konsoltavla	1	56	Skårförsedd bricka CD 8x1.5	6
13	Underlag för säkerhetsnyckel	1	57	Bricka CD 12x1.0	2
14	V/O Skydd för underlaget	1 par	58	Nyloc-mutter M12	2
15	Vadddering	2	59	Bricka med fjäder CD 8	6
16	Steg	1	60	Nyloc-mutter M8	6
17	Löpbänd	1	61	Nyloc-mutter M6	8
18	Sidostång	2	62	Nedre konsol	1
19V/O	Gavelskydd	1 par	63	Snabbknapp	2
20	Hjul	2	64	Sladd tili konsolen	1
21	Skydd	2	65	Sladd tili konsolen (stomme)	1
22	Runt skydd	2	66	Sladd tili konsolen (underlag)	1
23	Koppling tili sladden	1	67	Säkerhetsnyckel	1
24	Band	1	68	Ljusenhet	1
25	Litet fotskydd	4	69	Likströmsmotor	1
26	Litet hjulskydd	2	70	Brytare	1
27	Justerbart hjul	2	71	Överbelastningsskydd	1
28	Gummiskydd	8	72	Sladd	1
29	Sexkantsbult M10x40	1	73	Lång stång (lutning)	2
30	Ändplugg för handtag	2	74	Kort stång (lutning)	2
31	Sexkantsbult M10x55	1	75	Nyloc-mutter M10	2
32	Sexkantsbult M8x45	2	76	Motor för lutning	1
33	Sexkantsbult M8x40	6	77	Sexkantsbult M10x20	2
34	Sexkantsbult M8x25	4	78	Bricka CD 26x o8.2*2.0	4
35	Sexkantsbult M8x15	6	79	Bricka CD 20x o10*2.0	2
36	Sexkantsbult M8x15	2	80	Ställning för ljusgivare (tillval)	1

37	Sexkantsbult M8*45	1	81	Filter (tillval)	1
38	Sexkantsbult M8x55	1	82	Ljudkoppling (tillval)	1
39	Sexkantsbult M8x18	4	83	MP3 (tillval)	1
40	Sexkantsbult M6x55	3	84	Kretsskiva för förstärkare (tillval)	1
41	Sexkantsbult M6x30	8	85	Högtalare (tillval)	2
42	Kullrig stjärnskruv M6x15	2	86	Induktansskiva	1
43	Plattskruv M5x8	5	87	Filterkoppling	1
44	Plattskruv M4x8	8			

ANSVARSBEGÄRAN

Alla rättigheter förbehållna. Produkten och bruksanvisningen kan ändras. Bruksanvisningen kan innehålla översättningsfel. Tekniska data kan ändras utan förvarning. Importören är inte ansvarig för skador som orsakas av användning i strid med bruksanvisningen.

TILLVERKARENS GARANTI

FitNord försäkrar att produkten uppfyller maskindirektivet 2006/42/EU och kraven i standarderna EN957-1 (allmänna säkerhetskrav) och EN957-6 (löpband, extra säkerhetskrav och testmetoder). Som ett resultat är produkten märkt med CE-märket.

IMPORTÖR

FI

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)

Kohmankaari 3

33100 Tampere

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)

Stormbyvägen 6

163 55 Spånga

NO

SCUSHI AS (Org. nr. 998 761 697)

Storgata 132

3915 Porsgrunn

BRUKSANVISNINGEN FINNS OCKSÅ TILLGÄNGLIG DIGITALT PÅ:

www.fitnord.com/manuals

NO

FitNord Sprint 150 Tredemølle

BRUKERMANUAL



ADVARSEL

Les nøye gjennom bruksanvisningen før du bruker produktet. Spar denne bruksanvisningen for fremtidig referanse.

- Fest sikkerhetssnoren til klærne dine når du bruker tredemøllen.
- Når du løper, la armene bevege seg naturlig ved siden av deg, hold blikket foran deg og ikke se ned.
- Øk farten gradvis.
- Ved uhell, fjern nødstoppet umiddelbart for å stoppe enheten.
- Gå av møllen bare når beltet har stoppet.

Merk: Les monteringsinstruksjonene grundig og følg instruksjonene under monteringen.

MERK

- 1- Alltid konsultere en lege eller annen helsepersonell før du starter et treningsprogram.
- 2- Forsikre deg om at alle boltene er låst.
- 3- Ikke plasser tredemøllen på våte overflater.
- 4- Hvis du ikke følger disse instruksjonene, er vi ikke ansvarlige for eventuelle problemer eller ulykker.
- 5- Bruk sportsklær og sko når du løper.
- 6- Ikke bruk tredemøllen innen 40 minutter etter et måltid.
- 7- Varm opp før du begynner å bevege deg for å unngå skader.
- 8- Hvis blodtrykket ditt er høyt, søk råd fra legen din før du begynner å trene.
- 9- Tredemøllen er bare ment for voksne.
- 10- Eldre personer, barn og personer med begrensede bevegelsesmuligheter bør veiledes og overvåkes mens de bruker tredemøllen.
- 11- Ikke legg noe på deler av utstyret, da det kan bli skadet.
- 12- Ikke forlenge, forkorte eller endre strømledningen eller pluggen på noen måte; ikke legg noe tungt på strømledningen eller plasser den på varme steder; ikke bruk en stikkontakt som ikke passer til pluggen, da dette kan forårsake brannfare eller ulykker.
- 13- Slå av strømmen når apparatet ikke er i bruk. Når strømmen er slått av, ikke dra i strømledningen for å unngå skade.
- 14- Maksimal vekt for brukeren av apparatet er **110 KG**.
- 15- Pulsmåleren er kanskje ikke nøyaktig og er ikke ment for medisinsk bruk. Overdreven trening kan føre til skade eller til og med død. Hvis du føler deg svimmel, kvalm eller opplever andre uvanlige symptomer under trening, slutt å bruke apparatet og søk legehjelp.

Sikkerhetstiltak

1. Koble tredemøllens strømledning til en egnet jordet strømkilde. Jording er viktig for å redusere faren for elektrisk støt hvis det oppstår feil på enheten.
2. Plasser tredemøllen på en ren og jevn overflate. Ikke plasser enheten på et tykt teppe, da dette kan hindre luftsirkulasjonen. Unngå å plassere tredemøllen nær vann eller utendørs.
3. Plasser tredemøllen slik at stikkontakten er synlig og lett tilgjengelig.
4. Start aldri tredemøllen mens du står på den. Etter at du har startet enheten og justert farten, kan det ta litt tid før løpebåndet begynner å bevege seg. Forbli stående på sideskinnene til løpemaskinen til løpebåndet begynner å bevege seg.
5. Bruk passende klær når du bruker tredemøllen. Ikke bruk lange eller løse klær som kan sette seg fast i enheten. Alltid bruk løpesko eller treningsko med gummi såler.
6. Forsikre deg om at strømkilden er i orden og at nødstopphåndtaket fungerer før du bruker tredemøllen. Fest den ene enden av nødstopphåndtaket til tredemøllen og fest klemmen i enden av tauet til klærne eller beltet ditt, slik at tauet kan løsne nødstopphåndtaket hvis det oppstår en ulykke.
7. Ta alltid ut strømledningen før du fjerner motorens deksel.
8. Sørg for at det er minst to meter fritt rom bak tredemøllen.
9. Hold små barn borte fra tredemøllen mens den er i bruk.
10. Når du går eller løper på tredemøllen, hold deg først fast i håndtakene til du blir vant til å bruke enheten.
11. Fest alltid nødstoppens snor til klærne dine når du bruker tredemøllen. Hvis enheten plutselig øker hastigheten på grunn av en feil eller hvis hastigheten økes for mye, vil tauet løsne fra konsollen og aktivere nødstoppfunksjonen.
12. Hvis det oppstår problemer med bruk av tredemøllen, fjern nødstoppen umiddelbart, ta tak i håndtakene og hopp på sidene av rammen og vent til løpebåndet stopper.
13. Når tredemøllen ikke er i bruk, koble fra strømledningen fra stikkontakten og nødstoppens snor.
14. Oppbevar sikkerhetsnøkkelen(nødstoppen) utilgjengelig for barn. Mindreårige skal bare bruke tredemøllen under voksen tilsyn.
15. Før du starter et treningsprogram, be om råd fra en lege eller annen helsepersonell. De kan hjelpe deg med å bestemme mengden trening, intensitet (pulsområde) og treningsvarighet som passer for din alder og kondisjon. Hvis du opplever smerter eller ubehag i brystet, uregelmessig puls, tung pust, svimmelhet eller andre uvanlige symptomer under trening, stopp umiddelbart. Rådfør deg med legen din før du fortsetter treningen.
16. Hvis du oppdager problemer med stikkontakten eller noen deler av strømkilden, må du få dem umiddelbart reparert av en kvalifisert elektriker. Ikke prøv å bytte eller reparere disse delene selv.
17. Hvis ledningen til enheten er skadet, må produsenten, servicepersonell eller annet kvalifisert personell erstatte den for å unngå farlige situasjoner.

1. Plasser føttene på sidene av løpebåndet før du starter tredemøllen, og fest nødstopphåndtakets snor til klærne dine. Hold i håndtakene til løpebåndet beveger seg jevnt (føl behovet for løpehastighet med ett ben før du begynner å løpe). Unngå å miste balansen ved å bruke en passende lav hastighetsinnstilling. I nødstilfeller eller hvis nødstopphåndtaket aktiveres, hold i håndtakene og hopp til sidene av enheten.

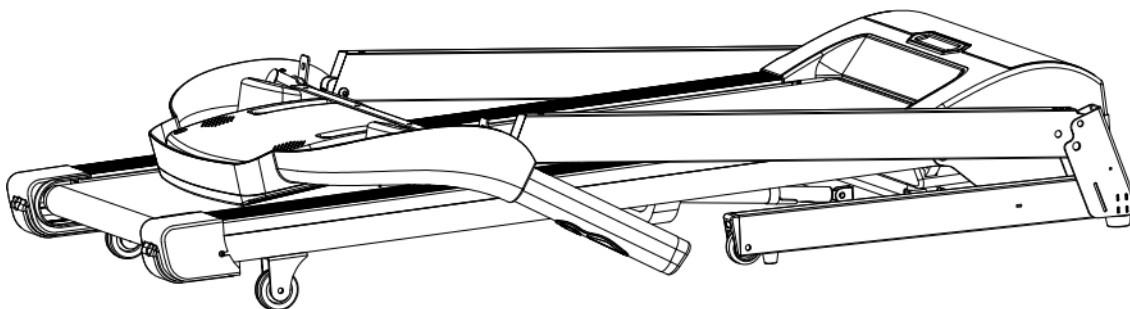
2. Forsikre deg om at tredemøllen har stoppet før du bretter den sammen. Ikke bruk enheten når den er brettet sammen.

MONTERINGSINSTRUKSJONER

TRINN 1

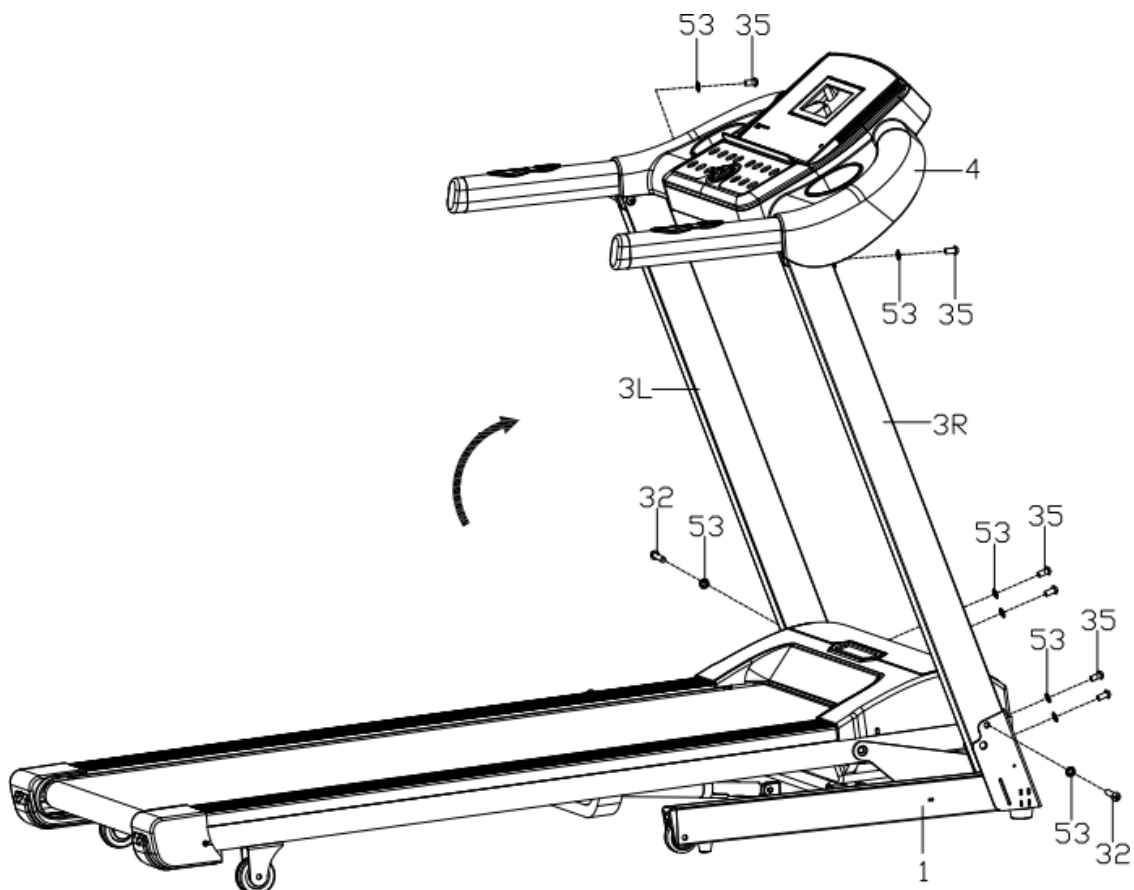
Åpne og ta bort emballasjen. Plasser hovedrammen på et jevnt underlag.

MERK: IKKE LØSNE FESTEMIDLENE ENNÅ.



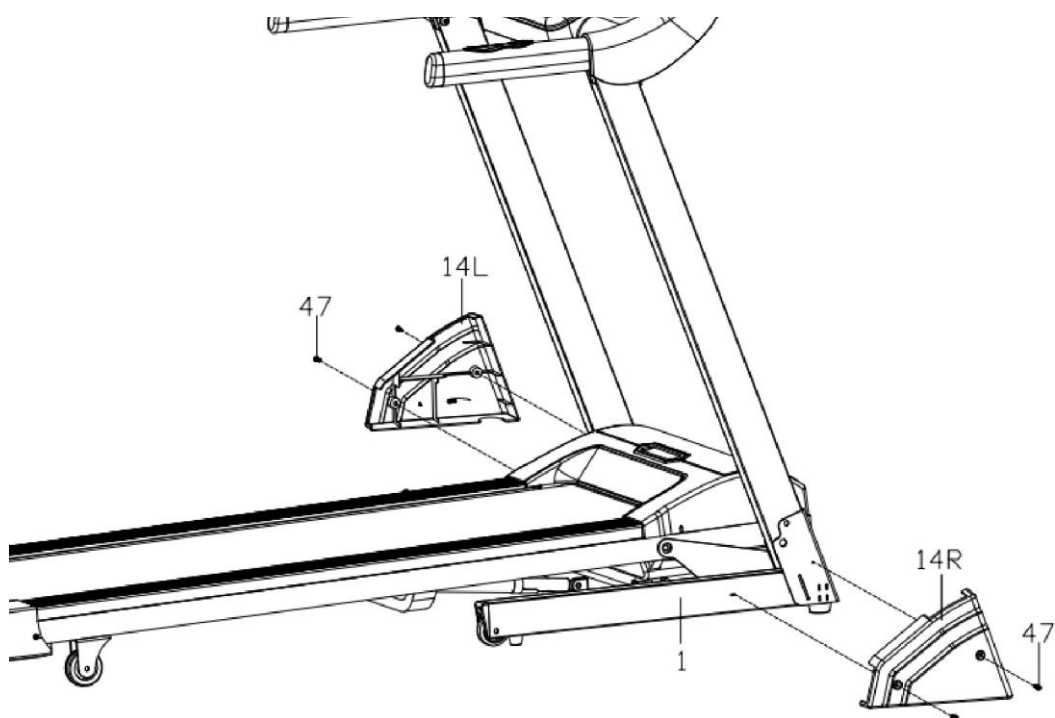
TRINN 2

1. Klipp av festestroppene på basen når enheten er plassert på et jevnt underlag (**MERK:** Ikke flytt enheten etter dette).
 2. Løft de vertikale rørene (3L/R) og hovedkonsollrammen (4) oppover i retning pilen peker.
 3. Fest de vertikale rørene (3L/R) til basen (1) med sekskantskruer (32), sekskantskruer (35) og sporplater (53).
- MERK:** STRAM IKKE SKRUENE ENNÅ.
4. Fest hovedkonsollrammen (4) sikkert til de vertikale rørene (3L/R) med sekskantskruer (35) og sporplater (53).
- STRAM ALLE SKRUENE.



TRINN 2

Fest beskyttelsesdekselet til basen (14L/R) til basen (1) med avrundede skruehoder (47).

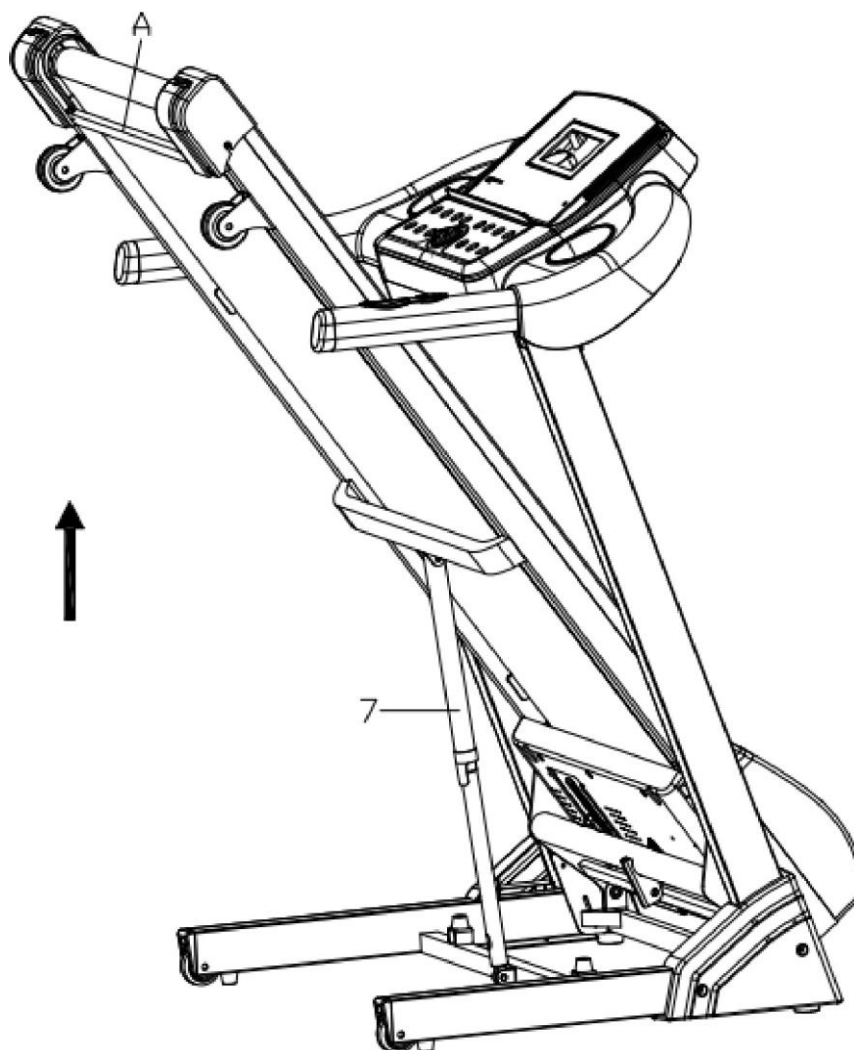


TRINN 3

Når du bretter sammen enheten:

Hold fast på det angitte stedet (A) med begge hendene og løft tredemøllen oppover i retningen pilen peker, til du hører lyden fra sylindren (7).

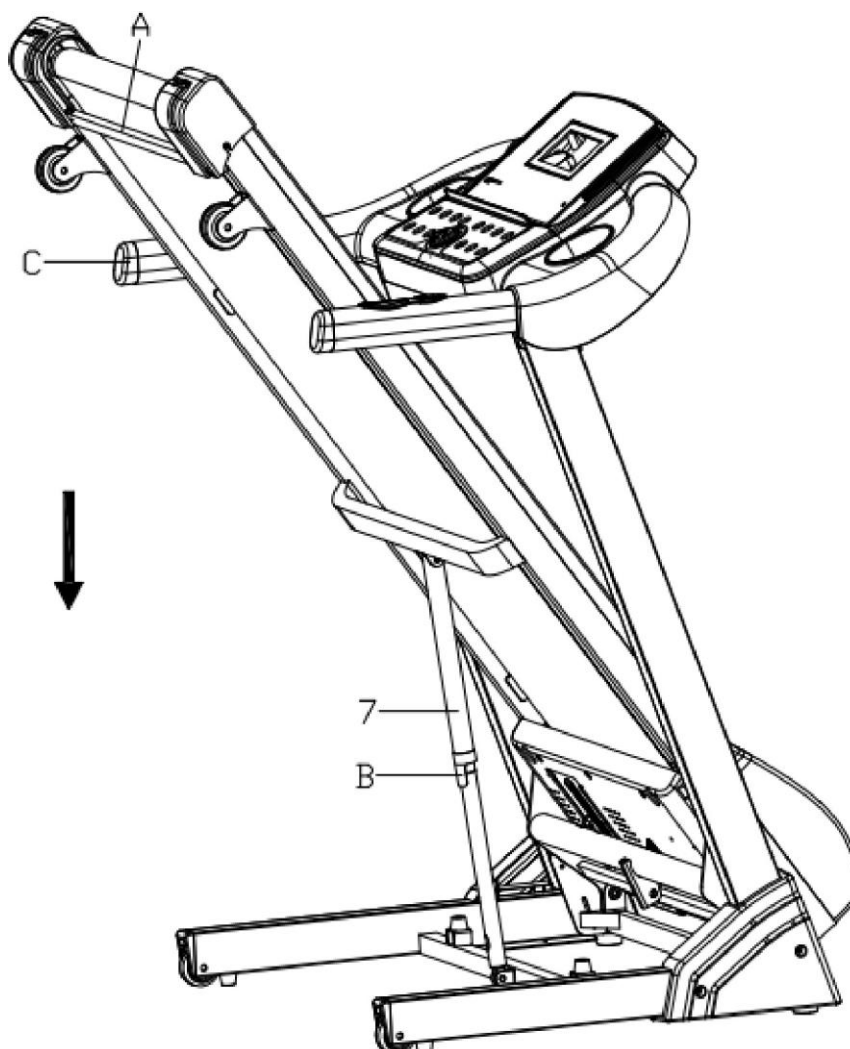
MERK: Koble fra strømledningen fra veggen og forsikre deg om at løpebåndet er helt stoppet før du løfter det opp. Ikke bruk enheten når den er sammenfoldet.



TRINN 4

Når du feller ned enheten:

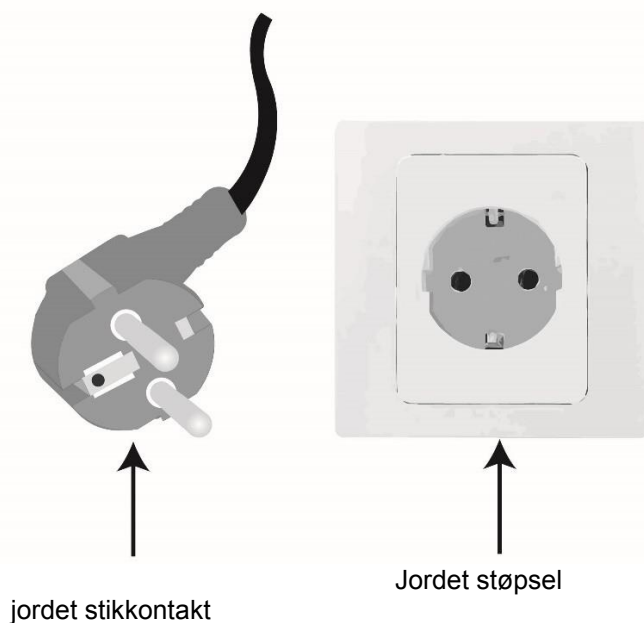
Hold fast i det angitte stedet (A) med begge hendene, og trykk forsiktig Sylindren (7) forsiktig opp fra stedet (B) med høyre foten din. Senk tredemøllen til posisjon C, slik at båndet legger seg på plass av seg selv.



JORDING AV ENHETEN

Denne enheten må jordes. Jordingen reduserer faren for elektrisk støt i tilfelle feil ved å lede spenningen til jord. Strømkabelen som følger med enheten har en jordet transformator og en jordet støpsel. Støpselet skal kobles til en egnet, riktig installert og jordet strømkilde i samsvar med lokale lover og forskrifter.

FARE - Feil i jording kan føre til elektrisk støt. Sjekk enheten og strømkilden med en kvalifisert elektriker eller inspektør hvis du er bekymret for enhetens sikkerhet. Ikke endre støpslet på enheten på noen måte - hvis støpslet ikke passer til strømkilden, må du få installert en passende strømkilde av en kvalifisert elektriker. Dette produktet er ment for bruk med 220-240V nettspenning og har en jordet støpsel som vist på bildet nedenfor. Forsikre deg om at enheten er koblet til en kompatibel strømkilde. Det må ikke brukes adapter med enheten.



TEKNISKE PRODUKTSPEKIFIKASJONER

DIMENSJONER (mm)	1520x752x1180	STRØM	220-240V
DIMENSJONER (mm) SAMMENSLÅTT	900x740x1325	HASTIGHET	1-16km/h
LØPEBANE DIMENSJONER (mm)	430x1200	STIGNING	0%-15%
NETTOVEKT	51KG	MAKS. BRUKERVEKT	110KG

Bruksanvisning



1. Funksjonsliste

1.1. Start

Enheter starter 3 sekunder etter knappetrykk.

1.2. Programmer

12 Manuelle programmer, 3 Forhåndsinnstilte treningsprogrammer, 3 Tilpassbare programmer, HRC (Hjerterytme Kontroll), FAT (Fettindeks).

1.3. Nødstop

- Når du fjerner nødstop-håndtaket under hvilket som helst program, bremser enheten plutselig til stopp. Skjermen viser " --- " og alarmen lyder kontinuerlig.
- Knappene fungerer ikke i denne modusen.
- Når du setter nødstop-håndtaket tilbake, viser skjermen dette i 2 sekunder, deretter går enheten tilbake til standby-modus.

1.4. Knappfunksjoner

- "START", "PAUSE/STOPP", "PROG.", "MODE", "HASTIGHET+/-", "HELNING+/-"

Hastighets- og helnings hurtigtaster: 3, 6, 9

CD START: Når tredemøllen er stanset, trykk på "START" for å starte tredemøllen. Skjermen viser løpebåndets hastighet "0.8".

@ PAUSE/STOPP: "PAUSE/STOPP" er pause- og stoppknappen. Når tredemøllen er i drift, trykk på "PAUSE/STOPP" for å stoppe tredemøllen. Skjermen viser "PAU". Driftstiden, avstanden og kaloriforbruket forblir i minnet mens enheten stopper, og helningsnivået nullstilles. Hvis du starter enheten igjen innen 5 minutter ved å trykke på "START"-knappen, fortsetter skjerminformasjonen om driftstid, avstand og kaloriforbruk fra før du trykket "PAUSE/STOPP"-knappen. Også hastighet og helning på tredemøllen går tilbake til nivået før pausen. Pauseknappen kan holde skjerminformasjonen oppe i maksimalt 5 minutter. Hvis du ikke trykker på "START"-knappen innen 5 minutter etter at pausen begynte, eller hvis du trykker "PAUSE/STOPP"-knappen to ganger, nullstilles skjerminformasjonen, og du må starte tredemøllen på nytt.

@ PROG.: Trykk på "PROG." når enheten er i standby-modus for å velge programmet du ønsker. Du kan velge manuelt program "0.0" eller et av programmene "P1-P12", "U1-U3", 3HRC (valgfritt) eller FAT. Manuelt program er standardprogrammet, med en standard hastighet på 0.8 km/t (0.5 mp/t) og en maksimal hastighet på 12.0 km/t (7.5 mp/t).

G) MODE: Trykk på "MODE" når enheten er i standby-modus for å velge ønsket teller. H-1 = Tidtaker, H-2 = Avstandsteller, H-3 = Kaloriteller. Du kan justere parametrene for tellerne med hastighetsknappene "+/-" og starte tredemøllen ved å trykke på "START".

"START".

® Hastighetsknapper: "SPEED+" øker hastigheten, og "SPEED -" reduserer den. Du kan også bruke dem til å endre parameterverdiene. Når beltet beveger seg, kan du endre hastigheten med knappene med 0.1 km/t om gangen; Ved å holde knappen nede i 2 sekunder eller mer, endres hastigheten automatisk så lenge knappen holdes nede.

Hurtigtaster er plassert på håndtakene.

® Hurtigtaster for hastighetsjustering: Ved å trykke på hurtigtastene for hastighetsjustering kan du justere hastigheten direkte til følgende verdier: 2 km/t, 4 km/t, 6 km/t, 8 km/t, 10 km/t eller 12 km/t.

0 Helningsknapp: Ved å trykke på "INCLINE+" og "INCLINE-" kan du justere helningen på beltet. Du kan også bruke dem til å endre parameterverdiene på samme måte som hastighetsknappene. Når tredemøllen er i bevegelse, kan du justere helningen med 1 nivå om gangen ved å trykke på knappene; Ved å holde knappen nede i 2 sekunder eller mer, endres helningen automatisk så lenge knappen holdes nede.

Hurtigtaster er plassert på håndtakene.

® Hurtigtaster for helningsjustering: Helningen kan settes direkte til nivåene 3, 6, 9, 12 med hurtigtastene mens tredemøllen er i bevegelse.

® Enhetsbytte: Trekk ut nødstopphåndtaket for å sette enheten i vedlikeholdsmodus. Hold "PROG." + "MODE" samtidig nede i 5 sekunder for å bytte mellom enheter mph og km/t. Tallet "16.0" indikerer metrisk system (km/t), og tallet "10" britisk eller amerikansk system (mph).

@ Tredemøllen stopper automatisk etter 99 minutter og 59 sekunder. Hvis du vil at tredemøllen skal fortsette å fungere etter denne forhåndsinnstilte tiden, følg disse instruksjonene:

- Når du starter tredemøllen, hold "MODE" -knappen nede i 5 sekunder til du hører et pip.
- Pipelyden indikerer at AUTOSTOP-funksjonen er slått av, og NON-STOP-funksjonen er slått på, slik at tredemøllen kan fortsette å fungere selv etter at 99 minutter og 59 sekunder har gått.
- Hver gang du starter enheten på nytt, tilbakestilles innstillingene, og automatisk stopp aktiveres igjen.

1.1. Skjermeegenskaper

1.1.1. Hastighetsvisning

Viser gjeldende hastighet.

1.1.1. Tidsvisning

Viser løpetiden voksende i manuell modus eller avtagende i telleklokke-modus.

1.1.2. STEPS/DIST./CAL. Visning

Bytt mellom total distanse eller distanse teller, kalori forbruk eller kalori teller, eller skritt teller.

MERK: På grunn av variasjoner i brukerens høyde og vekt, fungerer skritt telleren bare ved hastigheter over 3.0km/t og under 16km/t.

1.5.4. INCL./Pulsvisning

Viser puls eller stigning.

1.5.5. Datavisningsområde for ulike parametere:

TID: 0:00 - 99:59 (MIN) DISTANSE: 0.00 - 99.9 (KM) KALORIER: 0.0 - 999 (KC) HASTIGHET: 1 - 16.0 (KM/T)
HJERTESLAG: 50 - 200 (BPM)
HELVING: 0-15%

1.1. Puls måling

Når enheten er koblet til strømkilden, hold på pulsmåleren i 5 sekunder og skjermen vil vise pulsen din. Pulsene vil bli vist i området 50-200 slag/min. Under pulsmålingen vil et hjerteformet ikon blinke på skjermen.

Pulsene målt av enheten er veiledende og kan ikke brukes til medisinske formål.

1.2. Manuelle moduser

1.2.1. Hvordan sette inn manuell modus:

A. Koble enheten til strømkilden, og i normalmodus blir manuell modus automatisk aktivert.

B. Når motoren er stoppet, trykk på "MODE" for å velge mellom Normalmodus, Telleklokke, Kaloriteller og Distanse teller.

1.2.2. Definere funksjoner i manuell modus: Tids-, Distanse- og Kaloriforbrukstiller

A. Når du aktiverer manuell modus, vil telleklokken vise 0:00.

B. Trykk på "MODE" i manuell modus for å angi Telleklokken; telleklokken vil begynne å blinke på skjermen; Standardtiden er 30:00 minutter; endre tiden ved å trykke på SPEED +/- SPEED - eller INCLINE +/- INCLINE -. Hver trykk endrer verdien med 1:00; tiden kan settes mellom 5:00-99:00 minutter;

C. For å sette Distanse telleren, trykk på "MODE" når telleklokken er aktiv; standarddistansen er 1.00 km; sett distansen ved å trykke på SPEED +/- SPEED - eller INCLINE +/- INCLINE -; distansen kan settes mellom 1.0-99.0 km/m; Hvert trykk endrer verdien med 1 km.

D. For å sette Kaloriforbrukstilleren, trykk på "MODE" når distansetelleren er aktiv; standardmålet er 50.0 kcal; sett kaloriforbrukmålet ved å trykke på SPEED +/- SPEED - eller INCLINE +/- INCLINE -; kaloriforbruket kan settes mellom 20.0-990.0 kcal; Hvert trykk endrer verdien med 10.0 kcal.

1.1.1. Manuell modusfunksjoner

A. Motoren starter etter en nedtelling på 3 sekunder når du trykker på START-knappen. Standardhastigheten er 0,8 km/t i metriske enheter og 0,5 mph i det britiske eller amerikanske enhetssystemet.

B. Trykk på SPEED +/- SPEED - for å endre hastigheten.

C. Trykk på INCLINE +/- INCLINE - for å justere helningen.

D. Trykk på hurtigtastene for hastighet for å sette hastigheten umiddelbart til den verdien som vises på knappen.

E. Trykk på hurtigtastene for helning for å sette helningen umiddelbart til den verdien som vises på knappen.

F. Trykk på STOP-knappen for å stoppe motoren når den er i gang.

G. Fjern nødstopp-håndtaket for å stoppe motoren i nødstilfeller; LCD-skjermen viser "---" og alarmsignalet lyder tre korte ganger.

H. Når tids-, distanse- eller kaloritellere når null, stopper enheten gradvis, alarmsignalet lyder tre korte ganger, og skjermen viser "ENO"; 5 sekunder senere går enheten tilbake til standby-modus, og alarmsignalet lyder to ganger.

I. Hvis du ikke setter tellere, fortsetter verdiene å øke og nullstilles når de når maksimalverdien; i manuell modus stopper enheten når tiden overskrider 99:59 (100 min).

1.8. Faste treningsprogrammer

Hvert program er delt inn i 20 deler; hver del har samme varighet. Parametrene for et 12-delt program vises i tabellen nedenfor.

TID PROGRAM		Totaltid / 20 = varighet for hver fase																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	HASTIGHET	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	STIGNING	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	HASTIGHET	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	STIGNING	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	HASTIGHET	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	STIGNING	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P04	HASTIGHET	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	STIGNING	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	HASTIGHET	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	STIGNING	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	HASTIGHET	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	STIGNING	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	HASTIGHET	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	STIGNING	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	HASTIGHET	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	STIGNING	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	HASTIGHET	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	STIGNING	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	HASTIGHET	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	STIGNING	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	HASTIGHET	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	STIGNING	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	HASTIGHET	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	STIGNING	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3

1.9 Tilpassbare programmer:

I tillegg til de 12 forhåndsinnstilte treningsprogrammene på tredemøllen, har enheten også 3 tilpassbare treningsprogrammer: U1, U2, U3.

1. Innstilling av tilpassbare treningsprogrammer:

I standby-modus, trykk på "PROG" til ønsket program (U1/U2/U3) vises på skjermen; deretter, når "TIME" blinker på skjermen, kan du angi ønsket løpetid ved å trykke på "SPEED+", "SPEED -" eller "INCLINE +", "INCLINE-"; trykk på "MODE" for å angi parametrene for første fase av programmet; endre hastigheten ved å trykke på "SPEED +11" og "SPEED - 11" eller bruk hurtigtastene; trykk på "MODE" for å bekrefte innstillingene for første fase. Deretter kan du sette parametrene for den andre fasen av treningsprogrammet, og så videre, til du har satt alle 20 trinnene. Innstillingene for det tilpassbare programmet kan nullstilles, men de går ikke tapt når du slår av enheten.

2. Start av tilpassbare program:

I standby-modus, trykk på "PROG" til ønsket program (U1/U2/U3) vises på skjermen; sett varigheten for treningsprogrammet og trykk på "START" for å starte programmet.

1.10 KMI (FAT):

I standby-modus, trykk på "PROG" til "FAT" (Fysisk form test) programmet vises på skjermen. Trykk på "MODE" for å redigere dine opplysninger (F-1 kjønn, F-2 alder, F-3 høyde, F-4 vekt). Angi opplysningene dine ved å trykke på "SPEED +" og "SPEED -" eller "INCLINE +" og "INCLINE -" (se tabellen nedenfor). Trykk på "MODE" og velg F-5 (fysisk test). Hold deg fast i pulsmåleren i 5-6 sekunder, og skjermen vil vise kroppsmasseindeksen din. Sørg for at vekten og høyden din er riktig.

KMI gjelder både for menn og kvinner. Den kan også brukes til å vurdere andre viktige helseparametere. I KMI-tabellen gir de beste resultatene tall mellom 20 og 24, tall under 19 indikerer undervekt, tall mellom 25 og 29 indikerer overvekt, og tall over 30 indikerer alvorlig overvekt.

F-1	Kjønn	01(man/mann)	02(women/kvinne)
F-2	Alder	10-99	
F-3	Høyde	100-200	
F-4	Vekt	20-150	
F-5	FAT	19	Undervekt
	FAT	=(20-24)	Normalvekt
	FAT	=(25-29)	Overvekt
	FAT	30	Betydelig overvekt

1.10. HRC/Pulsjustering (valgfritt)

HRC1 hastighetsbegrensning (maks 4.0km/t), HRC2 hastighetsbegrensning (maks 2.0km/t), HRC3 Maks 1.11.1.HRC-innstillinger: Trykk på "PROG." Til "HRC" vises på skjermen; trykk på "MODE" og

sett hastighet, samt eventuelt helning.

A: Aldersinnstilling: 13-80, standardverdi 30 B: Målpuls: $(220 \text{ minus alder}) * 0.6$

C: Målpulsen kan justeres mellom 0.45 - 0.75 (220 minus alder) D: Maksimalpuls: (220 minus alder)

1.11.2. Endre hastighet:

A: HRC måler puls hvert 30. sekund

B: Hvis brukerens puls er 30 slag/min lavere enn målpulsen, øker hastigheten med 2 km/t C: Hvis differansen er mellom 1-29 slag/min, øker hastigheten med 1 km/t

D: Det samme gjelder motsatt, hvis brukerens puls er høyere enn målpulsen.

1.11.3. I følgende situasjoner beveger tredemøllen seg med en hastighet på 1 km/t i 15 sekunder før den slås av; enheten varsler en gang per sekund.

A: Puls detekteres ikke på over ett minutt.

B: Pulsen overstiger maksimal puls (220 minus alder)

1.11. Annet

1.11.1. Når telleren slutter, vises "ENO" på skjermen, og lydsignalet lyder i 0.5 sekunder hvert 2. sekund, til tredemøllen stopper og går tilbake til manuell modus.

1.11.2. Når du setter inn en verdi over maksimalinnstillingen, går enheten tilbake til minimumsverdien. For eksempel, hvis tiden er satt til 99:00 og du trykker på "SPEED +", går den tilbake til 5:00.

1.11.3. Du kan bare endre en tellers verdi om gangen. Bare en teller kan være på om gangen. Verdiene for andre parametere øker når tellerens parameter reduseres.

1.11.4. Standardverdien for kaloriforbruk er ca. 70.3 kcal/km.

1.11.5. Tredemøllen akselererer med 0.5 km/s og bremser med 0.5 km/s.

1.11.6. MP3-spilleren kan kobles til hovedpanelets sidehull.

1.11.7. Uspesifiserte parametere går tilbake til minimumsverdien når maksimalverdien er nådd; hvis totaltiden overstiger 99:59 (100 min) i manuell modus, stopper tredemøllen.

1.15. Tolkingstabell for feilkoder

Kode	Mulig årsak	Løsning
	Nødstopphåndtaket løsner.	1. Sett sikkerhetslåsen på plass igjen; 2. Bytt ut nødstoppbryteren eller den magnetiske sensoren som er plassert i den digitale måleren; hvis problemet ikke løses, bytt ut den digitale måleren.
E01	Ved oppstart på den digitale måleren vises E01. Måleren får ikke kontakt med retningsvenderen. Hvis E01 vises på måleren under bruk, får ikke retningsvenderen kontakt med måleren.	1. Sjekk tilkoblingene. 2. Måleren kan være ødelagt. Ved behov, sjekk og bytt ut. 3. Sjekk kontrollerens strømkrets. 4. Transformatorene kan være ødelagt. Ved behov, sjekk og bytt ut.
E02	Det er et problem med motoren eller eksplosjonsbeskyttelsessystemet.	1. Sjekk om spenningen er under 50 % av normalen; forsikre deg om at spenningen er riktig og prøv på nytt. 2. Sjekk motorforbindelsene. 3. Hvis kontrollere lukter brent, kan transistoren ha kortsluttet. I så fall, bytt ut transistoren.
E03	La apparatet finner ikke signal.	Sjekk at sensoren er montert i åpningen på platen på plass 1; kontroller sensorkablene og tilkoblingene.
E04	Problemer med løftmotoren.	1. Sjekk og koble til på nytt ledningen som går til løfteenheden for motoren. 2. Sjekk tilkoblingene til løfteenheden; det er merking på motoren for tilkoblinger. 3. Sjekk at det ikke er kortslutning i ledningene til motoren; bytt ut ledningene om nødvendig. 4. Bytt ut styreenheten om nødvendig. 5. Kalibrer motoren ved å holde INCLINE +/- -knappene nede.
E05	Overstrømssikring.	1. Enheten kan motta for mye strøm og slå seg av; start enheten på nytt. 2. Noen deler av tredemøllen kan være fastlåst, noe som kan føre til at enheten slår seg av av sikkerhetshensyn; sjekk tredemøllen og start den på nytt. Smør om nødvendig. 3. Sjekk om det er mistenkelige lyder fra motoren eller om det lukter brent; bytt ut motoren om nødvendig. 4. Sjekk om det lukter brent fra kontrollere; bytt ut om nødvendig.
E06	Løfteføleren mottar ikke signal.	1. Sjekk tilkoblingene. 2. Sjekk at løftesensoren og kontrollerens sensor er koblet sammen. 3. Sjekk at ledningene til løfteenheden ikke er skadet. 4. Sjekk at løfteenhets og kontrollerens løftefølere er koblet sammen.
Ingen kode	Kontrollere har ikke strøm eller den er skadet.	1. Sjekk om strømstyringsovervåkeren er utløst; tilbakestill den. 2. Kontroller tilkoblingene til strømbryteren, strømstyringsovervåkeren og kontrollerens strømkabler, samt transformator. 3. Sjekk at strømkablene mellom måleren og kontrollere er riktig tilkoblet; demonter enheten og sjekk koblingene mellom kontrollere og måleren; hvis det ikke oppdages feil, kan en av strømkablene være skadet eller ødelagt; koble til eller bytt ut kablene etter behov. 4. Transformator er skadet. Sjekk og bytt ut om nødvendig.

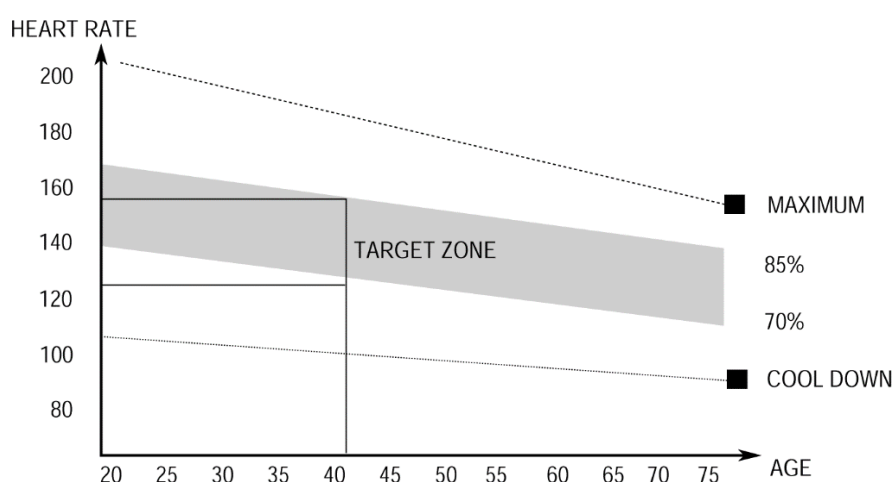
TRENINGSINGSTRUKSJONER

Oppvarmingsfase

Oppvarming hjelper musklene med å fungere skikkelig og får blodet til å sirkulere i kroppen. I tillegg reduserer det risikoen for muskelkramper og skader. Gjennomgå alle muskelgruppene og strekk dem i omtrent 30 sekunder. Ikke strekk musklene for hardt - hvis du føler smerte, STOPP.

Treningsfase

I denne fasen gjør du det største arbeidet. Med regelmessig trening vil musklene dine bli sterkere og mer utholdende. Det er viktig å løpe i jevnt tempo gjennom hele treningsøkten. Løpingen skal være intens nok til å øke pulsen til målnivået som er angitt i diagrammet under.



Denne fasen bør vare i minst 12 minutter. Vanligvis varer fasen i omtrent 15-20 minutter.

Nedkjølingsfasen

I løpet av denne fasen gjenopprettes det kardiovaskulære systemet og musklene. Fortsett å bevege deg i omtrent 5 minutter, men reduser tempoet. Gjenta strekkøvelsene fra oppvarmingsfasen (husk å ikke tvinge musklene til å strekke seg).

Når kondisjonen din øker, kan du bevege deg lenger og hardere. Det anbefales å være aktiv minst tre ganger i uken. Fordel treningsøktene jevnt utover uken.

For å øke muskeltonen må motstanden på tredemøllen være ganske høy. Dette belaster leggmusklene mer, slik at du kanskje ikke kan bevege deg så lenge som du ønsker. Hvis du prøver å forbedre kondisjonen din, bør treningsprogrammene varieres. Gjennomfør oppvarming og nedkjøling som vanlig, men øk intensiteten på treningsøkten mot slutten, slik at musklene må jobbe hardere. Senk ved behov løpetempoet for å holde pulsen din på riktig nivå. Tiden du bruker på trening er den viktigste faktoren som påvirker kondisjonen din. Jo lenger og hardere du trener, jo flere kalorier forbrenner du. Samtidig forbedres den totale kondisjonen din.

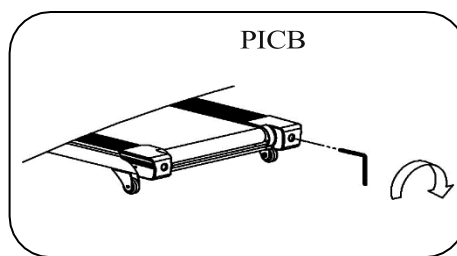
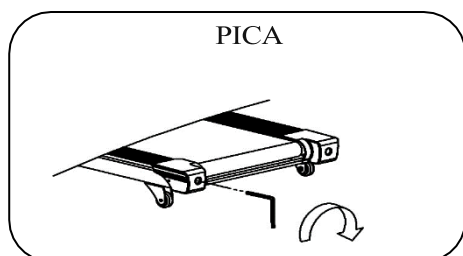
VEDLIKEHOLD

STRAMMING OG JUSTERING AV DRIVREMMEN

IKKE STRAM DRIVREMMEN FOR MYE. Dette kan øke slitasjen på enheten og redusere motorens kraft.

SENERING AV DRIVREMMEN:

- Plasser tredemøllen på et jevnt underlag.
- Start tredemøllen med en hastighet på ca. 5 km/t.
- Hvis remmen er for mye til høyre, skru justeringsskruen forsiktig med klokken og observer samtidig remmen, til den er sentrert. (Merk: Det er vanligvis en liten klaring mellom remmen og venstre/høyre kant. Denne klaringen bør være maksimalt 5 mm.)
- Hvis remmen er for mye til venstre, skru justeringsskruen forsiktig mot klokken og observer samtidig remmen, til den er sentrert. (Merk: Det er vanligvis en liten klaring mellom remmen og venstre/høyre kant. Denne klaringen bør være maksimalt 5 mm.)



Bilde A: Hvis remmen er for MYE TIL HØYRE

Bilde B: Hvis remmen er for MYE TIL VENSTRE

ADVARSEL: KOBLE ALLTID FRA TREDMØLLEN FRA STRØMKILDEN FØR RENGJØRING ELLER VEDLIKEHOLD.

STILLESKRUIING AV BELTESPENNNEN

Stilting av beltespennet utføres på samme måte som sentrering. Når du strammer, skru begge justeringsskruene med klokken. Når du løsner, skru begge justeringsskruene mot klokken.

RENGJØRING

Rengjøring av enheten forlenger levetiden til tredemøllen betydelig. Hold tredemøllen ren ved å tørke støv jevnlig. Rengjør synlige deler av løpebeltet og sidebanene. Dette reduserer opphopning av smuss og rusk under løpebeltet. Overflaten på løpebeltet kan rengjøres med en fuktig klut og mildt rengjøringsmiddel. Pass på at ingen væske kommer under beltet, da det kan renne ned i rammen eller motoren til tredemøllen. Advarsel: Koble alltid fra tredemøllen fra strømkilden før du fjerner beskyttelsesdekselet for motoren. Fjern beskyttelsesdekselet og støvsug motoren minst en gang i året.

[illegible]

DEL LISTE

No.	Beskrivelse	ANT	No.	Beskrivelse	ANT
1	Alust	1	45	Rundhodet krysspor skrue ST4x40	6
2	Hovedramme	1	46	Rundhodet krysspor skrue ST4x20	2
3L/R	Vertikal rør	1pr.	47	Rundhodet krysspor skrue ST4x16	34
4	Hovedkonsollramme	1	48	Rundhodet krysspor skrue ST4x8	8
5	Forrulle	1	49	Flatkoppeskru ST4x12	6
6	Bakrulle	1	50	Rundhodet krysspor skrue ST2.9x9.5	6
7	Luftsylinder	1	51	Rundhodet krysspor skrue M4x8	8
8	Løfteværetøy	1	52	Sekskantbolt M12x50	2
9	Motor øvre beskyttelsesdeksel	1	53	Rilleplate co8x1.2	16
10	Motor nedre beskyttelsesdeksel	1	54	Rilleplate co6x1.2	3
11	Hovedkonsoll øvre beskyttelsesdeksel	1	55	Rilleplate co10x1.2	2
12	Konsoltavle	1	56	Rilleplate co8x1.5	6
13	Sikkerhetslås understell	1	57	Rilleplate co12x1.0	2
14	L/R Støvbeskyttelse for understell	1 par	58	Nyloc-mutter M12	2
15	Polstring	2	59	Fjærskive co8	6
16	Stigebrett	1	60	Nyloc-mutter M8	6
17	Løpebånd	1	61	Nyloc-mutter M6	8
18	Sidekant	2	62	Underkonsoll	1
19L/R	Endebeskyttelse	1par	63	Snarvei-knapp	2
20	Hjul	2	64	Konsollkabel	1
21	Beskyttelsesdeksel	2	65	Konsollkabel (ramme)	1
22	Rundt beskyttelsesdeksel	2	66	Konsollkabel (plattform)	1
23	Strømledningens kontakt	1	67	Nødstop	1
24	Rem	1	68	Lysenhet	1
25	Liten fotbeskyttelse	4	69	Likestrømsmotor	1
26	Liten hjulbeskyttelse	2	70	Bryter	1
27	Justerbart hjul	2	71	Overbelastningsvern	1
28	Gummi beskyttelse	8	72	Strømkabel	1
29	Sekskantbolt M10x40	1	73	Lang stang (helning)	2
30	Endestykkedeksel for håndtak	2	74	Kort stang (helning)	2
31	Sekskantbolt M10x55	1	75	Nyloc-mutter M10	2
32	Sekskantbolt M8x45	2	76	Helningmotor	1
33	Sekskantbolt M8x40	6	77	Sekskantbolt M10x20	2
34	Sekskantbolt M8x25	4	78	Rilleplate co26x co8.2*2.0	4

35	Sekskantbolt M8x15	6	79	Underskive co20x co10*2.0	2
36	Sekskantboltenøtt M8x15	2	80	Lysfølerstativ	1
37	Sekskantpult M8*45	1	81	(valgfritt)	1
38	Sekskantpult M8x55	1	82	Filter (valgfritt)	1
39	Sekskantpult M8x18	4	83	Audioinngang (valgfritt)	1
40	Sekskantpult M6x55	3	84	MP3 (valgfritt)	1
41	Sekskantpult M6x30	8	85	Forsterkerkretskort	2
42	Rundhodet krysspor skrue M6x15	2	86	(valgfritt)	1
43	Flatkoppeskru M5x8	5	87	Høytaler (valgfritt)	1
44	Flatkoppeskru M4x8	8			

ANSVARSFRIKRIVNING

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.

TILLVERKARENS FÖRSÄKRAN

FitNord försäkrar att produkten uppfyller kraven i direktiv 2006/42/EY (generell produktsäkerhet) och standarderna EN957-1 (generella säkerhetskrav) och EN957-6 (Löpband, tilläggssäkerhetskrav och testmetoder). Som ett resultat är produkten märkt med CE-märket. Tillverkaren ansvarar inte för direkt eller indirekt skada som uppstår vid försummelse av bruksanvisningen.

IMPORTÖR**FI**

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)
Kohmankaari 3
33100 Tampere

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)
Stormbyvägen 6
163 55 Spånga

NO

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

BRUKERHÅNDBOKEN ER OGSÅ TILGJENGELIG DIGITALT PÅ:

www.fitnord.com/manuals

EN

FitNord Sprint 150 TREADMILL

OWNER'S MANUAL



WARNING

Read all instruction carefully before use this product. Retain this owner's manual for the future's reference:

----When using this treadmill, keep attaching the safety pull pin rope to your clothes.

----When you are running, keep your hand swinging natural, stare frontward, never look adown at your feet.

----Add the speed step by step when running.

----When emergency happens, take away the "emergent stop button" immediately.

----Leave the treadmill after the running belt stop stably.

Caution: Read the assembly instruction carefully, follow the instruction when assemble.

ATTENTION

01- Before starting any exercise program, consult with your physician or health professional.

02- Check all the bolts locked.

03- Never put the treadmill in the wetness area, or it will cause troubles.

04- We take no responsibility for any troubles or hurts due to above reasons.

05- Dress sport clothes and shoes before running.

06- Do not do exercise in 40 minutes after meal.

07- To prevent hurts, please warm up before exercise.

08- Consult with doctor before exercise if you have high blood pressure.

09- The treadmill is only used for adults.

10- Provide the olds, children and handicapped with good care, guide and supervision.

11- Do not plug anything into any parts of this equipment, or it may damage.

12- Do not connect line to the middle of cable; do not lengthen cable or change the cable plug; do not put any heavy thing on cable or put the cable near the heat source; forbid using socket with several holes, these may cause fire or people may be hurt by the power.

13- Cut off the power when the equipment is not used. When the power is cut off , do not pull the power line to keep the wire unbroken.

14. Maximum weight of user: 110KGS.

15. Pulse monitor data may not be accurate, cannot be used for medicine. Over-exercise may cause injury, even death. If you have a feeling of dizziness, sickness or other abnormal symptoms, please stop training and consult a doctor immediately.

IMPORTANT SAFETY PRECAUTION

1. Plug the power cord of the treadmill directly into a dedicated grounded circuit. This product must be grounded. If it has breakdown, grounding provides a path of least resistance for electric current to reduce the risk of electric shock.
2. Position the treadmill on a clear, level surface. Do not place the treadmill on thick carpet as it may interfere with proper ventilation. Do not place the treadmill near water or outdoors.
3. Position treadmill so that the wall plug is visible and accessible.
4. Never start the treadmill while you are standing on the walking belt. After turning the power on and adjusting the speed control, there may be a pause before the walking belt begins to move, always stand on the foot rails on the sides of the frame until the belt is moving.
5. Wear appropriate clothing when exercising on the treadmill. Do not wear long, loose fitting clothing that may be caught in the treadmill. Always wear running or aerobic shoes with rubber soles.
6. Make sure the power supply is connected and the safety lock is effective before using the treadmill. Fit one side of the safety lock on the treadmill and clip the other side on your clothes or belt, which will enable you to pull off the safety lock promptly in an emergency.
7. Always unplug the power cord before remove the treadmill motor cover.
8. Make sure there is no less than 2*1m space behind the treadmill.
9. Keep small children away from the treadmill during operation.
10. Always hold the handrails when initially walking or running on the treadmill, until you are comfortable with the use of the treadmill.
11. Always attach the safety pull pin rope to your clothing when using the treadmill. If the treadmill should suddenly increase in speed due to an electronics failure or the speed being inadvertently increased, the treadmill will come to a sudden stop when the pull pin is disengaged from the console.
12. In case of any abnormality during the use process, please remove the safety lock immediately, grasping the handlebar and jumping onto the two edgings, then get off the treadmill after it stops.
13. When the treadmill is not being used, the power cord should be unplugged and the safety pull pin removed.
14. Put the safety key away where cannot be reached by the children. Minors must be accompanied by the adults when using the treadmill.
15. Before starting any exercise program, consult with your physician or health professional. He or she can help establish the exercise frequency, intensity (target heart zone) and time appropriate for your particular age and condition. If you have any pain or tightness in your chest, an irregular heartbeat, shortness of breath, feel faint or have any discomfort while you exercise, STOP! Consult your physician before continuing.
16. If you observe any damage or wear on the mains plug or on any section of the mains lead then please have these replaced immediately by a qualified electrician – do not attempt to change or repair these yourself.

17. If the supply cord is damaged, it must be replaced by the manufacturer, its service agent or similarly qualified persons in order to avoid a hazard.

18. Put your feet on the side rail before using the treadmill, and always attach the safety pull pin rope to your clothing. Hold the handle bar before the running belt moving well (feel the running speed by your single foot before using it). To avoid loss balance, please slow down the speed to the lowest or take off the safety. And hold the handle bar to jump to the side rail when emergency or the safety key is not attached.

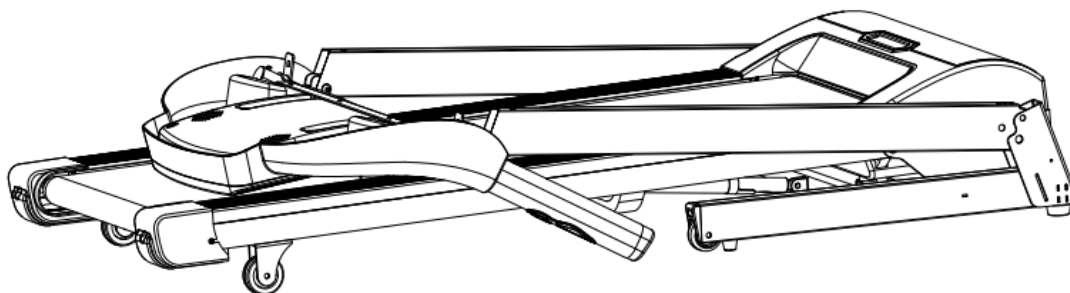
19. Make sure the treadmill has stopped before folding. Please don't operate it after folding the treadmill.

ASSEMBLY STEPS

STEP 1:

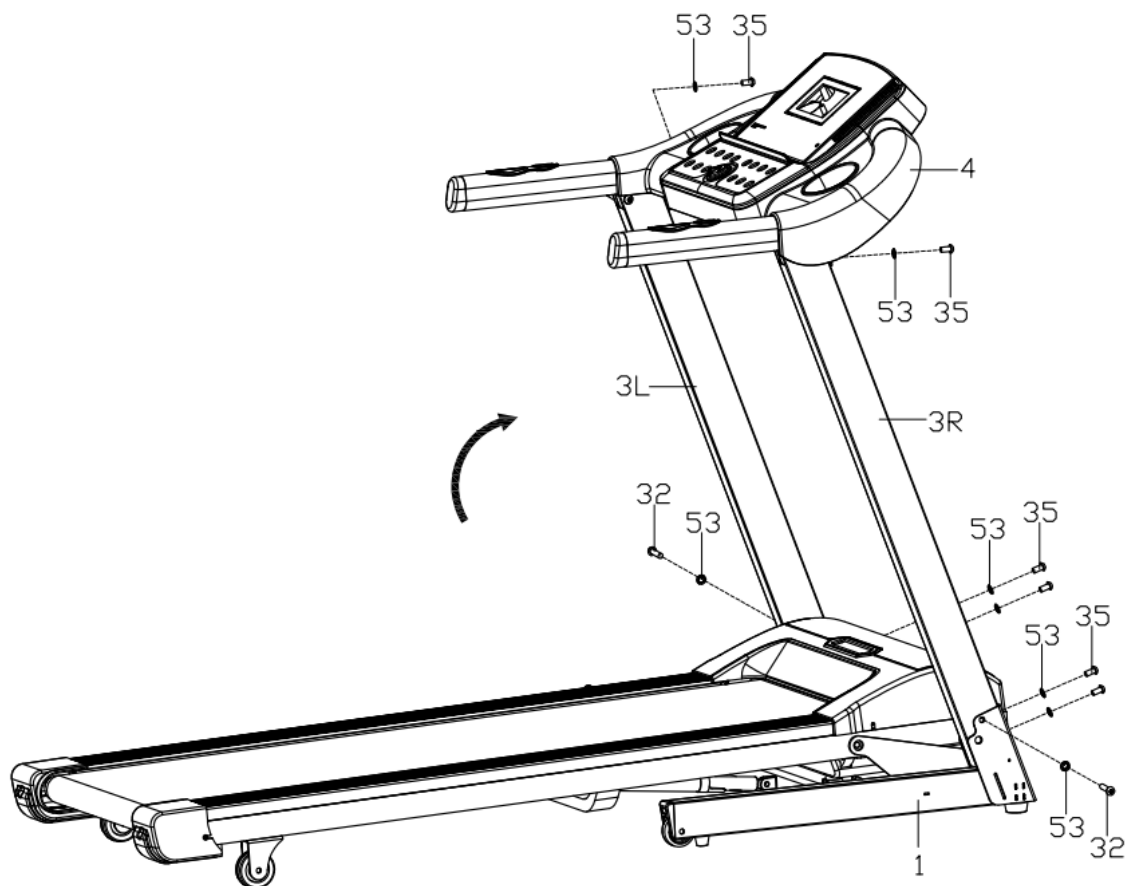
Open the package, take out all parts and place the main frame combining on the flat ground.

NOTE: DO NOT CUT OFF THE PACKING STRAPS NOW



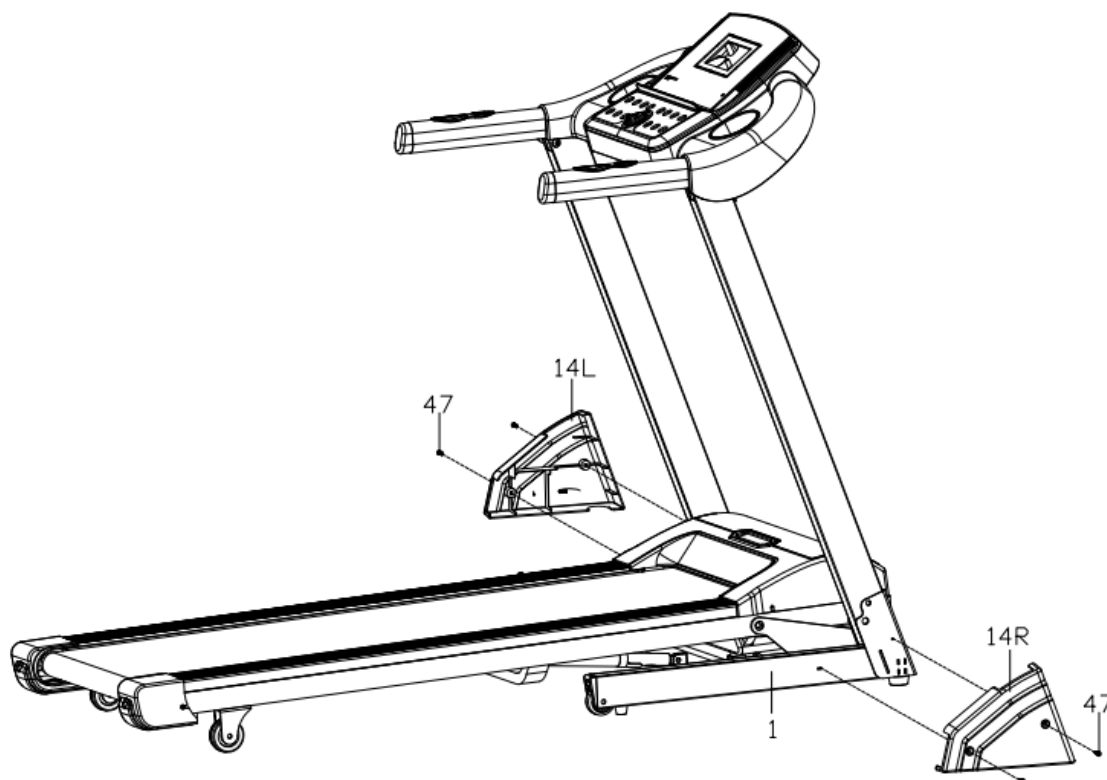
STEP 2:

1. Cut down the straps when the main frame was place well (**NOTE:** Don't move it any more)
2. Lift up the combining of upright tube (3L/R), and computer frame (4) following the direction of the arrow as shown.
3. Lock the upright tube (3L/R) on the bottom frame (1) with the Allen bolt (32) ,Allen bolt (35) and lock washer (53). **DO NOT TIGHTEN THE TWO ALLEN BOLTS NOW.**
4. Lock the computer frame (4) tightly on the upright tube (3L/R) with Allen bolt (35) and lock washer (53). **NOW TIGHTEN ALL THE BOLTS.**



STEP3

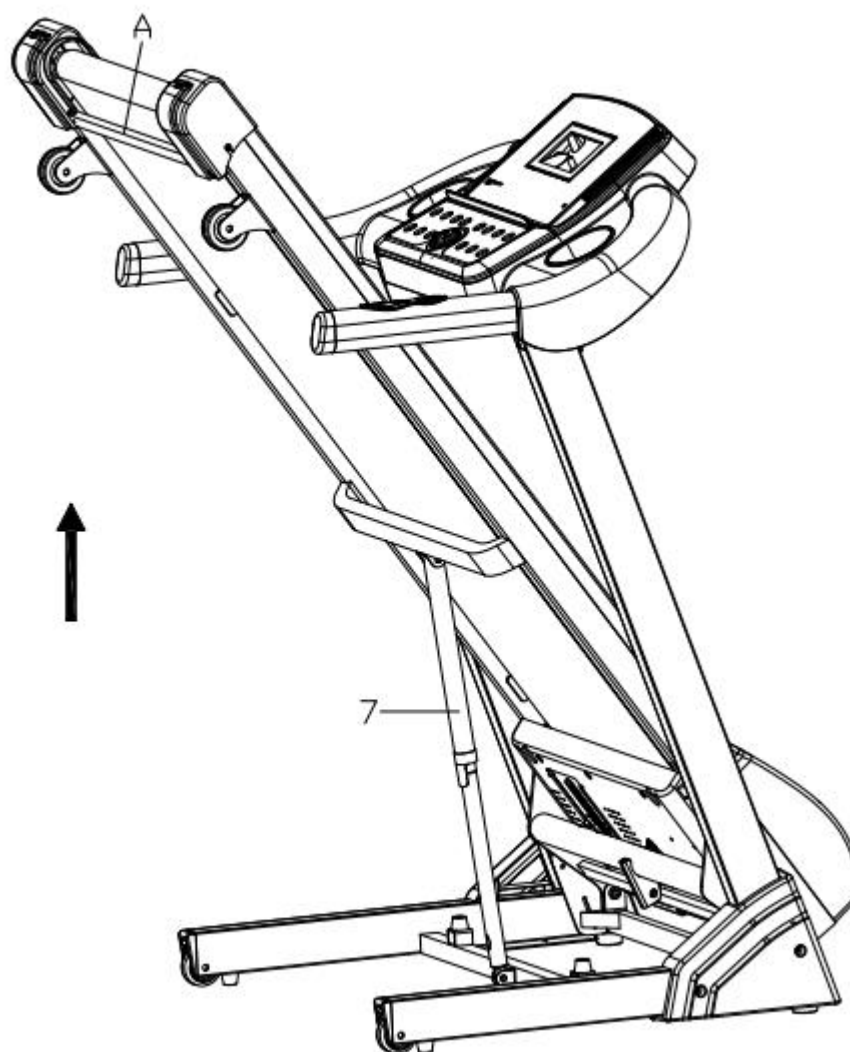
Attach the base cover (14L/R) to the bottom frame (1), secured with the cross pan head screw (47).



When you fold the machine:

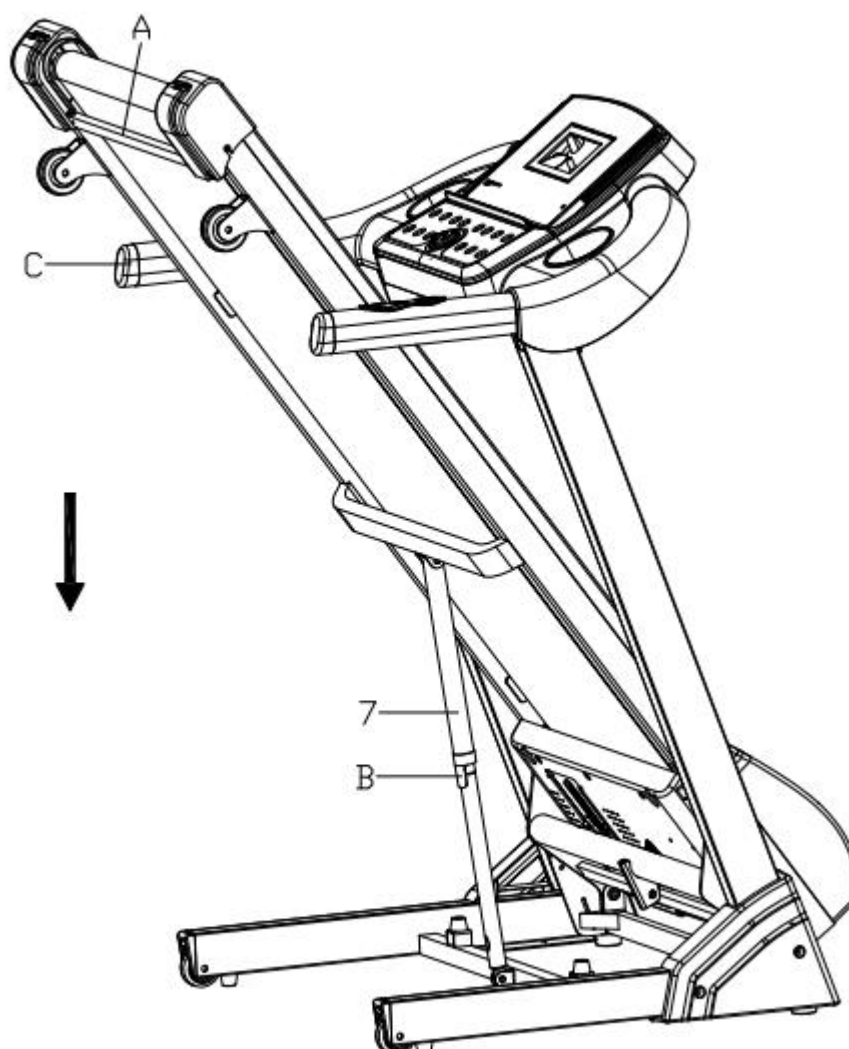
Put your hands on place A, lift up the machine, then push it to the direction of the arrow, stop it when you hear the sound from the cylinder (7).

NOTE: Unplug the power cord and make sure the treadmill has completely stopped before folding. Please don't operate it after folding the treadmill.



When you unfold the machine:

Grasp the place A by your hands, knick the place B of cylinder (7) by your right foot, push the running board to the level of place C, then the running board will get down automatically.



GROUNDING METHODS

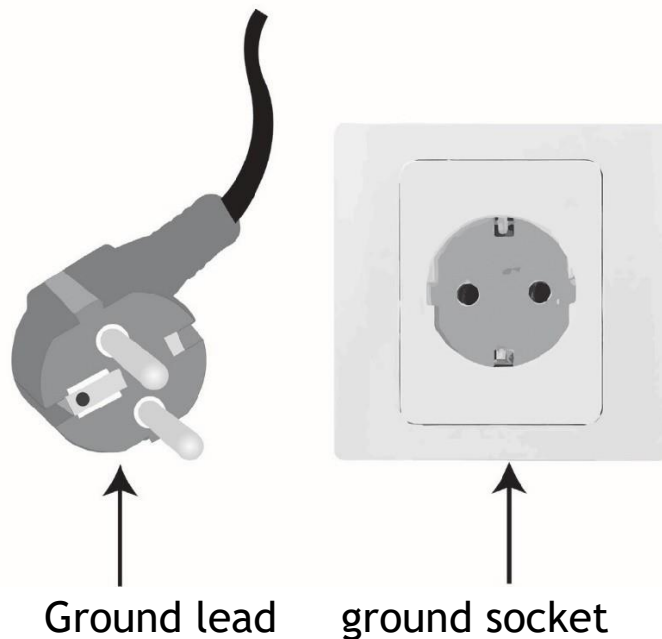
This product must be grounded. If it should malfunction or breakdown, grounding provides a path of least resistance for electric current to reduce the risk of electric shock.

This product is equipped with a cord having an equipment-grounding conductor and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and ordinances.

DANGER – Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or serviceman if you are in doubt as to whether the product is properly grounded.

Do not modify the plug provided with the product – if it will not fit the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician.

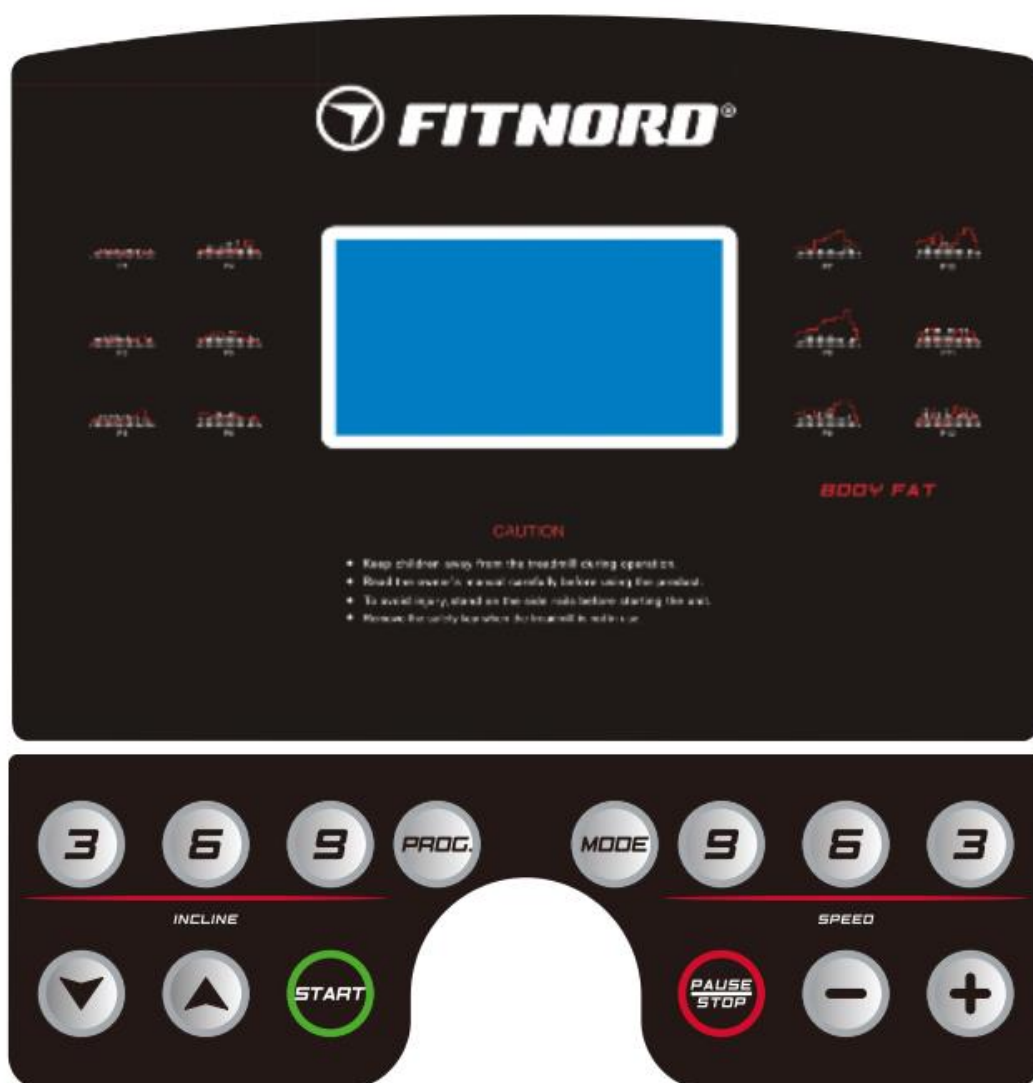
This product is for use on a nominal **220-volt** circuit and has a grounding plug that looks like the plug illustrated in **sketch A** in following figure. Make sure that the product is connected to an outlet having the same configuration as the plug. No adapter should be used with this product.



TECHNICAL PARAMETER

ASSEMBLY SIZE (mm)	1520x752x1180	POWER	220-240 V
FOLDING SIZE (mm)	900x740x1325	SPEED RANGE	1-16 KM/H
RUNNING SURFACE (mm)	430x1200	INCLINE	0%-15%
NET WEIGHT	51KG	MAX WEIGHT	100 KG

OPERATION INSTRUCTIONS



1. Function specifications

1.1. Start

Normal startup after 3s counting backwards.

1.2. Number of programs

Manual modes, 12 Preset programs, 3 User setting programs, 3 HRC, FAT.

1.3. Safe lock function

- Remove the safety lock in any modes could rapidly slow down the treadmill till stop. “---” will be instantly displayed on the window, the buzzer buzz “Bi, Bi” sound continuously.
- Buttons are invalid in this condition.

- Restore the safety lock, the window will display for 2s and then get into standby state, wait for inputting commands.

1.4. Key function

“START”, “STOP”, “PROG.”, “MODE”, “SPEED+/-”, “INCLINE+/-”, Speed shortcut keys: 3, 6, 9, Incline shortcut keys: 3, 6, 9

- ① “START” is the star key. Press “START” when the treadmill is in stop state, the speed will be displayed as “0.8”, treadmill will be started.
- ② PAUSE/STOP: "PAUSE/STOP" is a pause and stop button. When the treadmill is running, press the "PAUSE/STOP" button to stop the treadmill. In this case, the display will say "PAU". The operating time, odometer and calorimeter remain in memory while the device stops and the slope level resets. If you restart the device within 5 minutes by pressing the "START" button, the display information about operating time, distance measurement and calorie consumption will continue from what it was before pressing the "PAUSE/STOP" button. The speed and inclination of the treadmill will also return to the pre-break level. The pause button allows you to keep the data on the screen for a maximum of 5 minutes. If you do not press the "START" button within 5 minutes of starting the break, or if you press the "PAUSE/STOP" button twice, the information on the screen will reset and you will need to restart the treadmill.
- ③ “PROG.” stands for program key: in standby mode, press the key you can select manual mode "0.0" to "P1-P12", "U1-U3" , 3HRC(optional) and FAT different programs; manual mode is the default mode, the default speed is 0.8KM/H, the max operating speed is 12.0km/h. In The British System, the default speed 0.5MPH, the max operating speed is 7.5MPH.
- ④ "MODE" stands for mode key, in standby mode, press the key you can loop set H-1 to H-3 different countdown modes. H-1 is time countdown mode, H-2 is distance countdown mode, H-3 is calorie countdown mode; all mode parameter can be set by speed +/- key, and press "START" key to start the treadmill.
- ⑤ Speed keys: “SPEED+ ” and “SPEED - ” are accelerating and decelerating keys: They may be used to adjust parameter setting when setting up parameters of the treadmill. When the treadmill is running, they are used to adjust the speed for 0.1km/time; after holding for more than 2s, automatic continuous acceleration and deceleration will be realized. There are fast keys on the handrail.
- ⑥ Speed shortcut keys: Speed can be directly adjusted to 2km/h,

4km/h, 6km/h, 8km/h and 10km/h and 12km/h by speed shortcut keys when the treadmill is running.

- ⑦ Incline key: “INCLINE+” and “INCLINE-” are incline increasing and incline reducing keys: They may be used to adjust parameter setting when setting up parameters of the treadmill. When the treadmill is running, they are used to adjust the incline for 1 grade/time; after holding for more than 2s, automatic continuous increasing or reducing will be realized.

There are fast keys on the handrail.

- ⑧ Incline shortcut keys: Incline can be directly adjusted to grade 3, 6, 9, 12 by incline shortcut keys when the treadmill is running.

- ⑨ When the safety lock is off, at the same time press "PROG." + "MODE" key for 5s, the display switches between imperial and metric systems. Display “12.0” means metric systems, Display “7.5” means imperial systems.

- ⑩ The treadmill stops automatically after 99 minutes and 59 seconds of running. The treadmill stops automatically after 99 minutes and 59 seconds of running. If you want the treadmill to continue working beyond this pre-programmed time limit, follow these steps

- When turning on the treadmill, press and hold the "MODE" button for 5 seconds until you hear a beep.
- A beeping sound means that the AUTOSTOP function is turned off, and the NON-STOP function is turned on, which allows the treadmill to remain running even after 99 minutes and 59 seconds.
- Each time you restart the device, the settings will be reset and the automatic stop will take effect again.

1.5. Display function

1.5.1. Speed display

Display the current running speed.

1.5.2. Time display

Display the running time under manual mode or the countdown running time under mode and programmed mode.

1.5.3. STEPS/DIS./CAL.display

Switch display distance or countdown distance, calorie or countdown calorie and current running Steps.

notice: Running steps valid in users when speed less than 3.0km/h or more than 16km/h, due to differences in user's weight and step rate.

1.5.4 INCL./Heart rate display

Switch display incline and the pulse value.

1.5.5 Data display range of various parameters:

TIME: 0:00 – 99.59(MIN)
DISTANCE: 0.00 – 99.9(KM)
CALORIES: 0.0 – 999 (KC)
SPEED: 1 – 16.0(KM/H)
PULSE: 50 – 200 (BPM)
INCLINE: 0 – 15%

1.6. Heart rate measurement function

While the treadmill is connected to the power, hold the pulse tester for 5s and the heart rate value will be displayed. The initial value is the actually measured heart rate, and its display range is: 50-200 times/ minutes. In the heartbeat measurement process, there will be a heart shaped icon flashing.

Heart rate displayed is for reference only and can not be used as medical data.

1.7. Manual Modes

1.7.1. How to enter manual mode:

- A. Switch on the power supply; then, directly enter normal mode under the manual mode.
- B. In stop state, press MODE to select Normal mode, Time Countdown, Calorie Countdown and Distance Countdown modes under the manual mode.

1.7.2. Setting functions under manual mode: Time, Distance and Calorie Setting

- A. When entering the manual mode, the time is displayed as 0:00;
- B. In manual mode, press MODE to enter **Time Countdown mode**; the time window will display the time and flicker; the initial time is 30:00; set countdown time by SPEED +/ SPEED - and INCLINE +/ INCLINE -. Time setting range: 5:00-99:00; each time of increase/ decrease will be 1: 00.
- C. In time countdown mode, press MODE to enter **Distance Countdown mode**; the initial distance will be displayed as 1.00 km; set the distance by SPEED +/ SPEED - and INCLINE +/ INCLINE - in the range of 1.0-99.0 km/mi; each time of increase/ decrease will be 1 km.
- D. In distance countdown mode, press MODE to enter **Calorie Countdown mode**; the initial distance will be displayed as 50.0kcal; set the calorie by SPEED +/ SPEED - and INCLINE +/ INCLINE - in the range of 20.0-990.0 kcal; each time of increase/ decrease will be 10.0 kcal.

1.7.3. Operation in manual mode:

- A. Press START and the motor will start operating after 3s of countdown; the initial speed will be 0.8km/h for metric system or 0.5mile/h for imperial system;
- B. Press SPEED +/ SPEED - to adjust speed;
- C. Press INCLINE +/ INCLINE - to adjust the incline;
- D. Press speed shortcuts to quickly set up to the speed marked on the key;

- E. Press incline shortcuts to quickly set up to the incline marked on the key;
- F. When the motor is running, press STOP and the motor will slow down and stop finally;
- G. Remove the safety lock to urgently stop motor running; then, LCD window will display "---" and the buzzer will make short sound of Bi-Bi-Bi.
- H. When the set time reduces to zero or when the set calorie reduces to zero, or the set distance reduces to zero, the speed will gradually reduce till the stop of the machine, the buzzer will make short alarm "Bi-Bi-Bi", and the speed window will display END; 5s later, the machine will return to the standby state and the buzzer will make long alarm "Bi-Bi";
- I. Parameters not set will increase forwards, and will be reset after reaching the upper limit of the display range; in manual mode, the machine will stop when the time accumulates to be more than 99: 59 (100min).

1.8. Preset Programs

Each program is divided into 20 sections; the operation time will be evenly distributed to each program section. Here below is the 12 section program running diagram.

TIME PROGRAM		Setup time / 20 = each segment of the running time																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
P01	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	INCLINE	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	INCLINE	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P04	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	INCLINE	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	INCLINE	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	INCLINE	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0

P12	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	INCLINE	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3

1.9. User-setting programs:

Beside the 12 inner systems, the treadmill setup 3 user-defined programs: U1, U2, U3.

1. Setting the user-defined program:

Continuously press "PROG." key until the expected program (U1/U2/U3) display in the standby condition, while the "time" window flash, display the setting time, press "incline+", "incline -", "speed+", "speed -" to set up expected run time, press "mode" key to enter program parameter, then set up the first time period parameter, by "speed+" / "speed-" key to set the speed; by "incline+" / "incline-" key to set slope; press "MODE" key to finish the first time period setting, and entering the next time period setting, until all 20 time period setting. The parameter will be kept permanently until resetting, and all parameter will not be lost when power off.

2. Selection and start the user-defined program:

In the standby condition, continuously press "PROG." key until the expected user-defined program U1/U2/U3 display, set up the run time, press "start" key to turn on the treadmill.

1.11. Body Fat Test:

In standby state, press PROG to enter FAT (Physical fitness test) program. Press MODE to enter the program of F—1, F—2, F—3, F—4, F—5 (F—1:gender, F—2:age, F—3:height, F—4:weight, F—5:physical test), Press SPEED +/ SPEED - or INCLINE +/ INCLINE to set the parameter of 01-04(see below detailed table), then press MODE to enter the program of F—5 for physical test. At this state, hold the handle pulse board for 5-6 seconds and it will display the FAT, check if the weight matches with your height.

FAT is to measure the relevance between height and weight, not the body proportion. FAT is suitable for every man and woman, it provide the important grounds for adjusting the weight with other health indicators. The perfect FAT is between 20-24, which means if less than 19 is too thin, and if between 25-29 is overweight and if more than 30 is obesity.

F--1	Gender	01(man)	02(woman)
F--2	Age	10-----99	
F--3	Height	100-----200	
F--4	Weight	20-----150	
F--5	FAT	≤19	Underweight
	FAT	=(20--24)	Normal weight
	FAT	=(25--29)	Overweight
	FAT	≥30	Obesity

1.11.HRC Function (optional)

HRC1 speed limit (Max-4.0km/h), HRC2 speed limit (max-2.0km/h), HRC3 Max

1.11.1.HRC setting: after repeatedly pressing P button to get to HRC, press M to

advance to the next setting, adjust speed or inclination accordingly

A: age setting: 13-80, default 30

B: target heart rate: $(220 - \text{age}) \times 0.6$

C: target heart rate is changeable, ranging from 0.45 to 0.75 $(220 - \text{age})$

D: maximum heart rate: $(220 - \text{age})$

1.11.2. speed change:

A: change sequence, HRC detects heart rate every 30 sec

B: If the user's heart rate is lower than target heart rate by 30 times/min, then speed increases by 2 km/h

C: if such a discrepancy is within 1-29 times/min, then speed increases by 1 km/h

D: Vice versa, if the user's heart rate is higher than target heart rate, the speed decreases and the same rule applies

1.11. 3. During the following circumstances, the treadmill will run at 1km/h for 15 sec and then shut down automatically; in the 15 sec, the treadmill will beep for each second elapsed

A: No heart rate detected for more than one minute

B: Heart rate exceeds $(220 - \text{age})$

1.12. Others

1.12.1. When a countdown parameter run off, display "END", the alarm rings 0.5s every 2s, until the treadmill full stop, then return to manual mode.

1.12.2. In setting a parameter, it can be loop-setting, for example, time range is 5:00--99:00, when set at 99:00, press "+" key, the time return to 5:00, and so on recirculation, add or reduce by "+" "-" symbol.

1.12.3. Countdown time, countdown calorie and countdown distance can only be set up for one of them. The last time setting will be implemented. The parameter set will be counted backwards while other parameters will be counted forwards.

1.12.4. The standard calorie is about 70.3kcal/km.

1.12.5. The acceleration is 0.5Km/S and the deceleration is 0.5Km/S.

1.12.6. MP3 music audio amplification, input from the enter hole by the side.

1.12.7. In the process the un-set parameter will be up cumulative, the display clear when up to the max range; in the manual mode when the time accumulation excess 99:59(100min) the treadmill stops.

1.15. Meanings of error message codes

Problem	Potential reasons	Solutions
-----	Safe lock falls down	1. Place back the safe lock; 2. Replace safe lock switch or magnetic sensor in the electronic meter; if the problem still fails to be solved, replace the electronic meter;
E01	After powering on, the electronic meter displays E01 Communication failure from the electronic meter to the driver, The electronic meter displays E01 in the operating process Communication failure from the driver to the electronic meter	1. Check whether the connecting joint between the electronic meter and the core wire of the controller is loose; whether wires are damaged; whether the core wires are in correct connecting order. 2. The controller may be defective. Check and replace a good one. 3. The electronic controller's IC may not be plugged to the place. Check and ensure good plugging. 4. The transformer may be damaged. Check and replace a good one.
E02	Explosion-proof protection or motor abnormality	1. Check whether the power supply voltage is less than 50% of the normal value; please ensure correct voltage and test again; 2 Check whether motor wires are well connected; re-connect motor wires, or, if the problem still fails to be solved, replace

		the motor; 3. Check whether there is peculiar odor generated by the controller; if yes, it means that IGBT has been broken down to cause short circuit; then, replace the controller.
E03	No sensory signal	Check whether the photoelectric sensor directs to the hole on CD; check whether wires of photoelectric sensor are damaged and whether terminals of the photoelectric sensor and speed terminals on the controller are firmly connected.
E04	Lifting learning or self-inspection fails	1. Check whether motor signal wires are well inserted; re-insert the signal wire joint to ensure that it is reliable; 2. Check whether lifting motor's AC wires are properly connected; lifting motor shall be correctly plugged according to marks on its AC controller; 3. Check whether motor wiring is damaged to form open circuit; if yes, replace wires or replace the lifting motor; 4. Replace the controller; 5. After all of these inspections, press the learning key for learning again.
E05	Over-current protection	1. It may be the system's self-protection against excessive current when the load exceeds the rated value; restart the machine; 2. Some part of the treadmill is jammed so that the motor can not rotate, thus triggering the self-protection of the system against excessive current under excessive load; adjust the treadmill and restart it, or add lubricant. 3. Check whether there is over-current sound or burning odor when the motor is running; replace the motor; 4. Check whether the controller emits the odor of burning; if yes, replace the controller.
E06	Lifting sensor has no signal	1. Check whether lifting signal wires are damaged. 2. Check whether lifting signal terminals and the controller's lifting terminals are firmly connected. 3. Check whether lifting power cords are damaged. 4. Check whether lifting power cord terminals and the controller's lifting terminals are firmly connected.
No display on the electronic meter	The controller is not powered on or is damaged	1. First of all, check whether the over-load protector has tripped off; if yes, press it; 2. Check the power supply switch, over-load protector and the controller's power cord and transformer to ensure well connection; 3. Check whether the power cords from the electronic meter to the controller are well collected; dismantle the pillar to check connecting joints on each section of the wiring from the electronic meter to the controller; ensure that each wire core is well connected; or the reason may be the communication power cord defect (damaged or broke down); in such case, re-connect or replace wires. 4. The transformer is damaged; replace the transformer

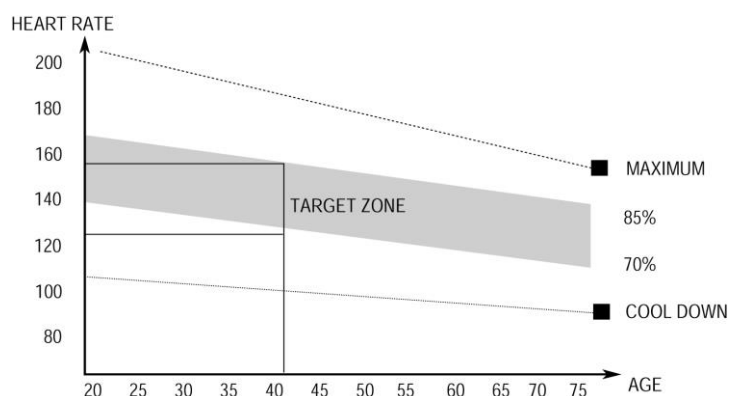
EXERCISE INSTRUCTIONS

1. The Warm Up Phase

This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, **STOP**.

2. The Exercise Phase

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become Stronger. Work to your but it is very important to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heart beat into the target zone shown on the graph below.



This stage should last for a minimum of 12 minutes though most people start at about 15-20 minutes

3. The Cool Down Phase

This stage is to let your Cardio-vascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch.

As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

To tone muscle while on your Treadmill you will need to have the resistance set quite high. This will put more strain on our leg muscles and may mean you cannot train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness you need to alter your training program. You should train as normal during the warm up and cool down phases, but towards the end of the exercise phase you should increase resistance, making your legs work harder than normal. You may have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone.

The important factor here is the amount of effort you put in. The harder and longer you work the more calories you will burn. Effectively this is the same as if you were training to improve your fitness, the difference is the goal.

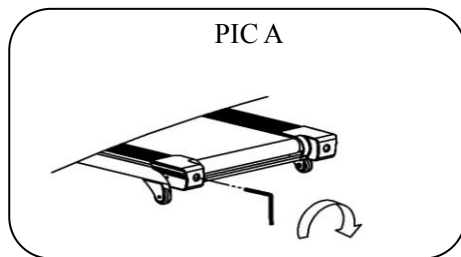
MAINTENANCE INSTRUCTIONS

WALKING BELT CENTERING AND TENSION ADJUSTMENT

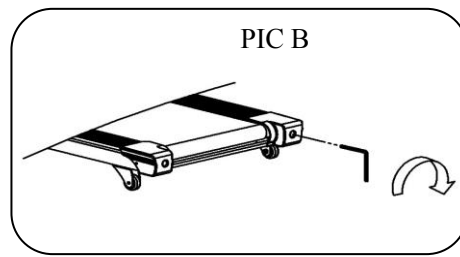
DO NOT OVERTIGHTEN the walking belt. This may cause reduced motor performance and excessive roller wear.

TO CENTER WALKING BELT:

- Place treadmill on a level surface
- Run treadmill at approximately 3.5 mph
- If the belts off the track to the right side, please screw the right adjusting bolt clockwise slowly, noticing the change of the deviating distance, until center the belt. (Attention: the space between the belt and the right/left edgings is at a distance normally. And the gap between the right and left distance should be no more than 5mm.
- If the belts off the track to the left side, please screw the left adjusting bolt clockwise slowly, noticing the change of the deviating distance, until center the belt. (Attention: the space between the belt and the right/left edgings is at a distance normally. And the gap between the right and left distance should be no more than 5mm.



PIC A



PIC B

Picture A: If the belt has drifted to the LEFT

Picture B: If the belt has drifted to the RIGHT

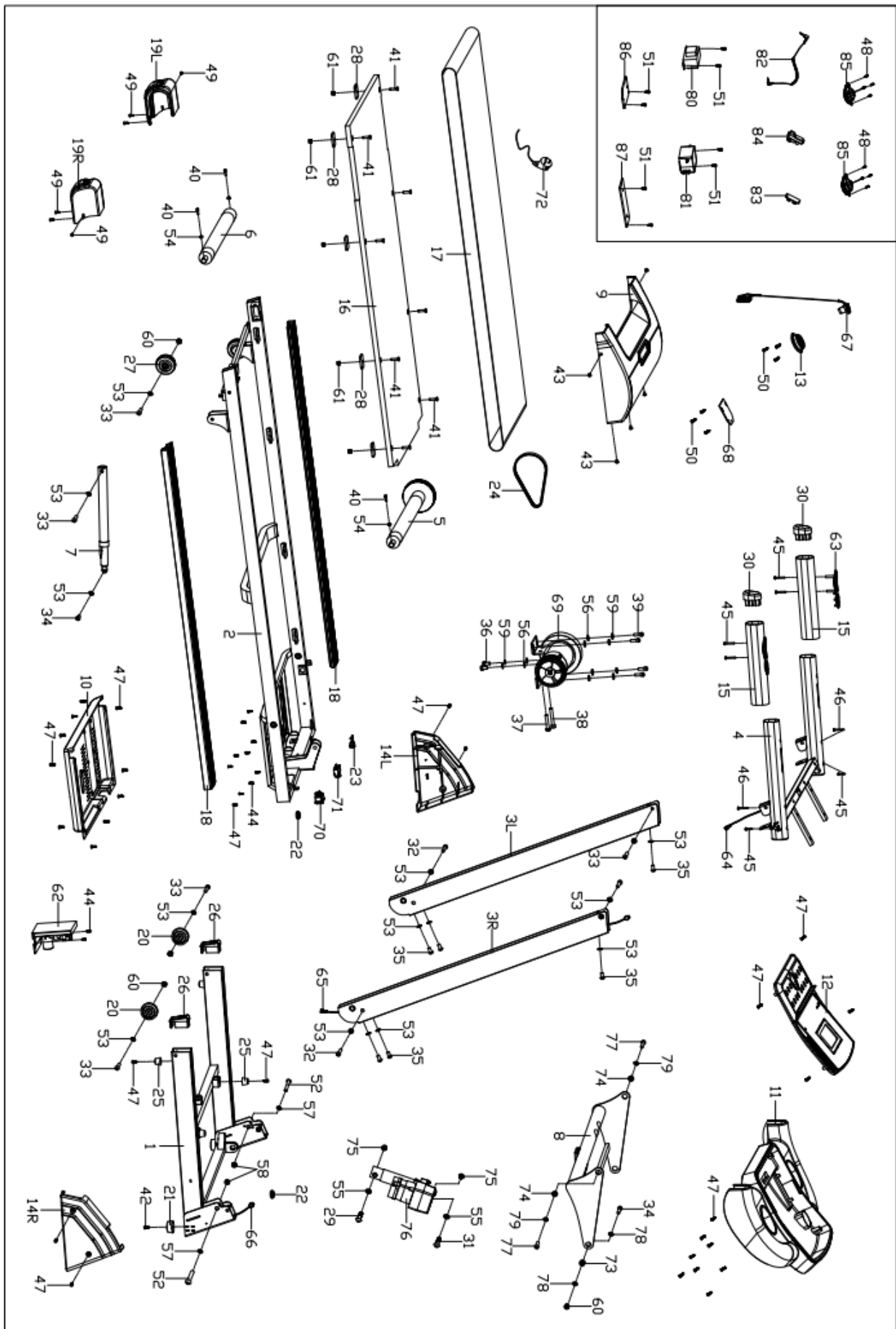
WARNING: ALWAYS UNPLUG THE TREADMILL FROM THE ELECTRICAL OUTLET BEFORE CLEANING OR SERVICING THE UNIT.

CLEANING

General cleaning of the unit will greatly prolong the treadmill. Keep treadmill clean by dusting regularly. Be sure to clean the exposed part of the deck on either side of the walking belt and also the side rails. This reduces the build up of foreign material underneath the walking belt.

The top of the belt may be cleaned with a wet, soapy cloth. Be careful to keep liquid away from inside the motorized treadmill frame or from underneath the belt. **Warning: Always unplug the treadmill from the electrical outlet before removing the motor cover.** At least once a year remove the motor cover and vacuum under the motor cover.

EXPLODED DRAWING



PARTS LIST

Part No.	Description	Qty	Part No.	Description	Qty
1	Bottom frame	1	45	Cross pan head screw ST4x40	6
2	Main frame	1	46	Cross pan head screw ST4x20	2
3L/R	upright tube	1pr.	47	Cross pan head screw ST4x16	34
4	Computer frame	1	48	Cross pan head screw ST4x8	8
5	Front roller	1	49	Cross washer head screwST4x12	6
6	Rear roller	1	50	Cross pan head screw ST2.9x9.5	6
7	Air cylinder	1	51	Cross pan head screw M4x8	8
8	Incline bracket	1	52	Allen bolt M12x50	2
9	Top motor cover	1	53	Locking washer ϕ 8x1.2	16
10	Bottom motor cover	1	54	Locking washer ϕ 6x1.2	3
11	Top computer cover	1	55	Locking washer ϕ 10x1.2	2
12	Console panel	1	56	Flat washer ϕ 8x1.5	6
13	Safety key base	1	57	Flat washer ϕ 12x1.0	2
14	L&R bottom protective cover	1 pr	58	Nylon nut M12	2
15	Foam grip	2	59	Standard spring washer ϕ 8	6
16	Running board	1	60	Nylon nut M8	6
17	Running belt	1	61	Nylon nut M6	8
18	Side rail	2	62	Lower control	1
19L/R	Rear end cap	1pr	63	Shortcut key	2
20	Transport roller	2	64	Computer top wire	1
21	Flat pad	2	65	Computer connecting wire	1
22	Ring end cap	2	66	Computer bottom wire	1
23	Power wire buckle	1	67	Safety key	1
24	Belt	1	68	Back light unit	1
25	Small foot pad	4	69	DC motor	1
26	Small transport roller end cap	2	70	Switch	1
27	Adjustable roller	2	71	Overloading protector	1
28	Rubber pad	8	72	Power wire	1
29	Allen bolt M10x40	1	73	Long tube for incline	2
30	Oblate inner plug	2	74	Short tube for incline	2
31	Allen bolt M10x55	1	75	Nylon nut M10	2
32	Allen bolt M8x45	2	76	Incline motor	1
33	Allen bolt M8x40	6	77	Allen bolt M10x20	2
34	Allen bolt M8x25	4	78	Flat washer ϕ 26x ϕ 8.2*2.0	4
35	Allen bolt M8x15	6	79	Flat washer ϕ 20x ϕ 10*2.0	2
36	Hex bolt M8x35	2	80	Light sensor bracket (Optional)	1
37	Hex screw M8*45	1	81	Filter (Optional)	1
38	Allen screw M8x60	1	82	Audio socket (optional)	1
39	Allen screw M8x18	4	83	MP3 (Optional)	1
40	Allen screw M6x55	3	84	Amplifier board (optional)	1

41	Allen screw M6x30	8	85	Loudspeaker (optional)	2
42	Cross pan head screw M6x15	2	86	Inductance connector	1
43	Cross washer head screw M5x8	5	87	Filter connector	1
44	Cross washer head screw M4x8	8			

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 INSURANCE

FitNord assures that the product meets the machinery directive 2006/42/EC and the requirements set by the standards EN957-1 (general safety requirements) and EN957-6 (treadmills, additional safety requirements and test methods). As a result, the product is marked with the CE mark. The manufacturer is not responsible for direct or indirect damage as a result of neglecting the user manual.

IMPORTER**FI**

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)
Kohmankaari 3
33100 Tampere

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)
Stormbyvägen 6
163 55 Spånga

NO

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

THE USER MANUAL IS ALSO AVAILABLE DIGITALLY AT:

www.fitnord.com/manuals