

KAYOBA

002-400



SE LÖPBAND

Bruksanvisning i original
Viktigt! Läs bruksanvisningen noggrant innan användning!
Spara den för framtida behov.

NO TREDEMØLLE

Bruksanvisning
(Oversettelse av original bruksanvisning)
Viktig! Les bruksanvisningen nøye før bruk.
Ta vare på den for fremtidig bruk.

PL BIEŻNIA

Instrukcja obsługi
(Tłumaczenie oryginalnej instrukcji)
Ważny! Przed użyciem uważnie przeczytaj instrukcję obsługi!
Zachowaj ją na przyszłość.

EN TREADMILL

Operating instructions
(Translation of the original instructions)
Important! Read the user instructions carefully before use.
Save them for future reference.

DE LAUFBAND

Gebrauchsanweisung
(Übersetzung der Original-Gebrauchsanweisung)
Wichtig! Die Bedienungsanleitung vor der Verwendung bitte sorgfältig durchlesen!
Für die zukünftige Verwendung aufbewahren.

FI JUOKSUMATTO

Käyttöohje
(Käännös alkuperäisestä käyttöohjeesta)
Tärkeää! Lue käyttöohje huolella ennen käyttöä!
Säilytä se myöhempää käyttöä varten.

FR TAPIS DE COURSE

Mode d'emploi
(Traduction du mode d'emploi original)
Important ! Lisez attentivement le mode d'emploi avant la mise en service.
Conservez-le pour pouvoir le consulter ultérieurement.

NL LOOPBAND

Gebruiksaanwijzing (Nederlandse vertaling)
(Vertaling van originele gebruiksaanwijzing)
Belangrijk! Lees de gebruiksaanwijzing aandachtig door voordat u het apparaat gebruikt.
Bewaar de gebruiksaanwijzing voor toekomstig gebruik.

Värna om miljön!

Kasserad produkt ska återvinnas enligt gällande bestämmelser.

Verne om miljøet!

Kassert produkt skal gjenvinnes etter gjeldende lover og regler.

Dbaj o środowisko!

Zużyty produkt należy poddać recyklingowi zgodnie z obowiązującymi przepisami.

Care for the environment!

Recycle discarded product in accordance with local regulations.

Schützen Sie die Umwelt!

Das entsorgte Produkt muss gemäß den geltenden Bestimmungen recycelt werden.

Suojele ympäristöä!

Käytöstä poistettu tuote on kierrätettävä voimassa olevien säännösten mukaisesti.

Pensez à l'environnement

Les appareils hors d'usage doivent être recyclés conformément à la réglementation en vigueur.

Bescherm het milieu!

Afgedankte producten moeten worden gerecycleerd volgens de van toepassing zijnde regelgeving.



Rätten till ändringar förbehålles.

För senaste version av bruksanvisningen se www.jula.se

Med forbehold om endringer.

Nyeste versjon av bruksanvisningen finner du på www.jula.no

Z zastrzeżeniem prawa do zmian.

Najnowsza wersja instrukcji obsługi znajduje się na www.jula.pl

Jula reserves the right to make changes.

For latest version of operating instructions, see www.jula.com

Änderungen vorbehalten.

Die aktuellste Version der Bedienungsanleitung finden Sie auf www.jula.com

Pidätämme oikeuden muutoksiin.

Katso käyttöohjeiden uusin versio täältä: www.jula.com

Nous nous réservons le droit d'apporter des modifications.

Vous trouverez la dernière version des consignes d'utilisation sur www.jula.com

Wijzigingen voorbehouden.

Voor de recentste editie van de gebruikershandleiding, zie www.jula.com

JULA AB, BOX 363, SE-532 24 SKARA

2023-05-04

© Julia AB



**EU DECLARATION OF CONFORMITY / EU FÖRSÄKRAN OM ÖVERENSSTÄMMELSE /
EU SAMSVARSERKLÆRING / DEKLARACJA ZGODNOŚCI UE /
EU KONFORMITÄTSEKTLÄRUNG / EU VAATIMUSTENMUKAISUUSVAKUUTUS /
DÉCLARATION UE DE CONFORMITÉ / EU CONFORMITEITSVERKLARING**

Item number / Artikelnummer / Artikkelnnummer / Numer artykułu / Artikkelnnummer /
Tuotenumero / Numéro de référence / Artikelnummer

002400

KAYOBA

Jula AB, Box 363, SE-532 24 SKARA, SWEDEN

This declaration of conformity is issued under the sole responsibility of the manufacturer./ Denna försäkran om överensstämmelse utfärdas på tillverkarens eget ansvar./ Denne samsvarserklæring er utstedt under ansvaret til produsenten./ Niniejsza deklaracja zgodności wydana zostaje na wyłączną odpowiedzialność producenta./

Diese Konformitätserklärung wird unter der alleinigen Verantwortung des Herstellers ausgestellt./ Tämä vaatimustenmukaisuusvakuutus on annettu valmistajan yksinomaisella vastuulla./ La présente déclaration de conformité est émise sous la seule responsabilité du fabricant. / Deze conformiteitsverklaring wordt afgegeven onder de uitsluitende verantwoordelijkheid van de fabrikant./

**TREADMILL / LÖPBAND / TREDEMØLLE / BIEŻNIA / LAUFBAND / JUOKSUMATTO /
TAPIS ROULANT / LOOPBAND**

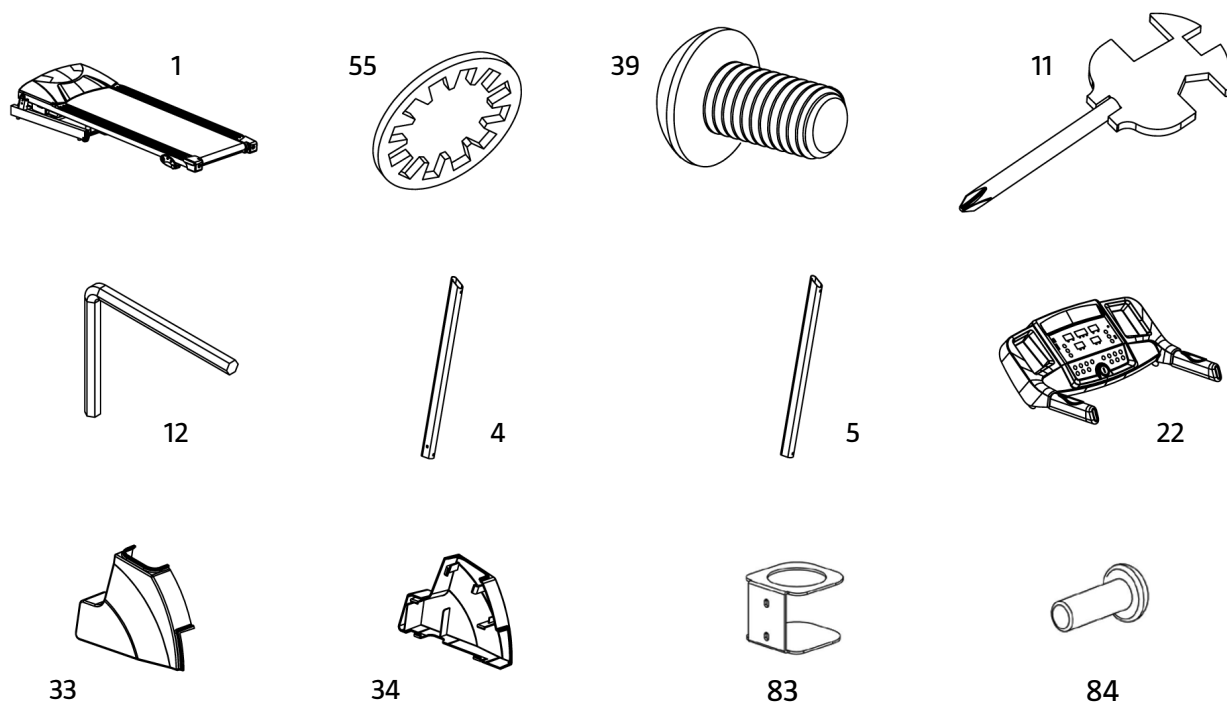
Conforms to the following directives, regulations and standards:/ Överensstämmer med följande direktiv, förordningar och standarder:/ Er i samsvar med følgende direktiver, forordning og standarder:/ Są zgodne z następującymi dyrektywami, regulacją i normami:/ Entspricht den folgenden Richtlinien, Vorschriften und Normen:/ Seuraavien direktiivien, asetusten ja standardien mukainen:/ Conforme aux directives, règlements et normes suivants: / Voldoet aan de volgende richtlijnen, voorschriften en normen:

<u>Directive/Regulation</u>	<u>Harmonised standard</u>
RED 2014/53/EU	EN 60335-1:2012+A11, EN 62233:2008, EN 55014-1:2006+A1+A2, EN 55014-2:2015, EN 61000-3-2:2014, EN61000-3-3:2013, EN 301489-17 V3.1.1, EN 301489-1 V2.1.1, EN 300328 V2.1.1, EN 62479:2010
RoHS 2011/65/EU	EN 50581:2012

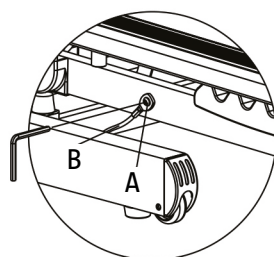
This product was CE marked in year:/ Produkten CE-märktes år:/ Dette produktet ble CE-merket dette året:/ Wyrób oznakowany znakiem CE w roku:/ Dieses Produkt erhielt die CE-Kennzeichnung im Jahr:/ Tämä tuote on CE-merkitty vuonna:/ Ce produit a reçu le marquage CE en:/ Dit product werd CE-gemarkeerd in het jaar: -17

Skara 2017-06-13

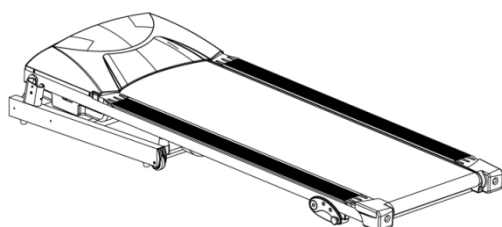
1



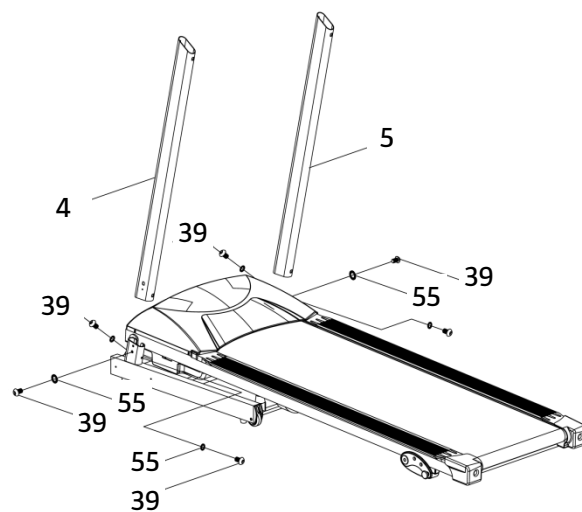
2

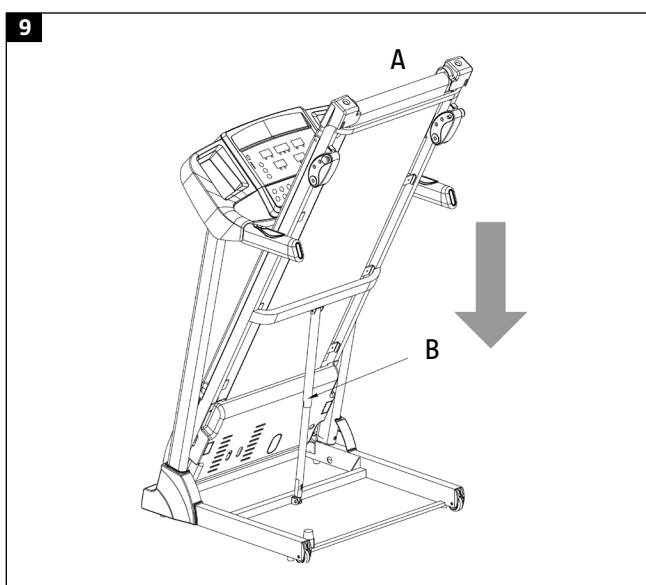
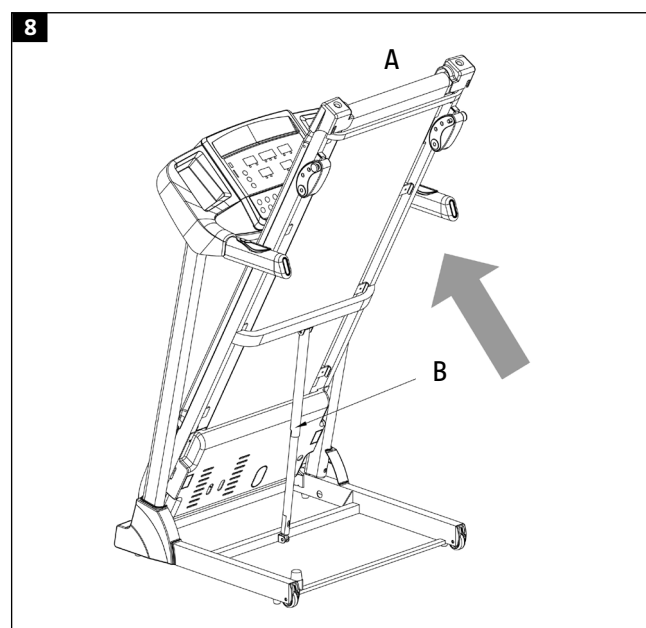
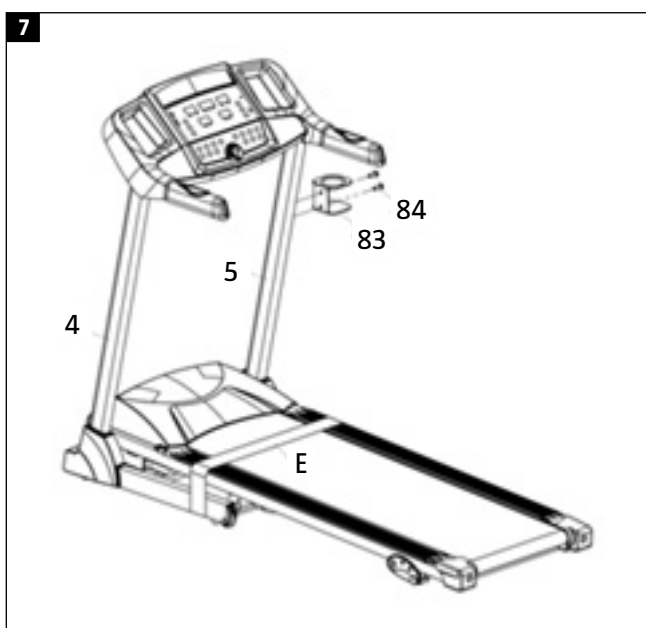
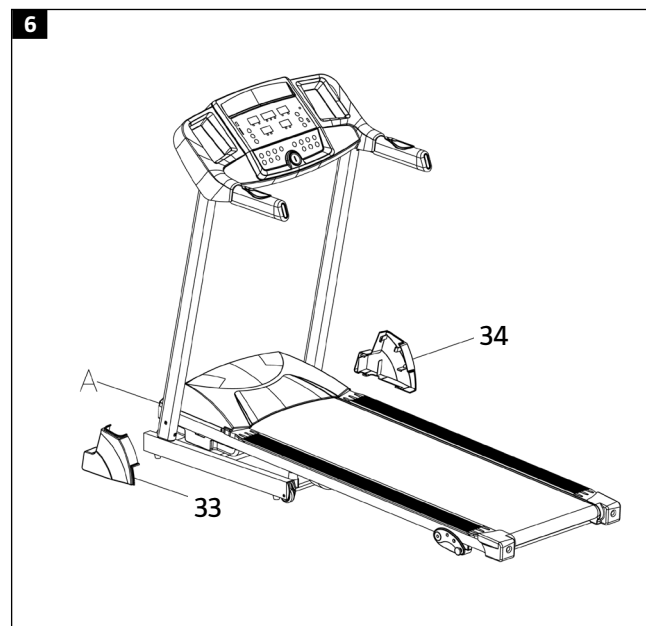
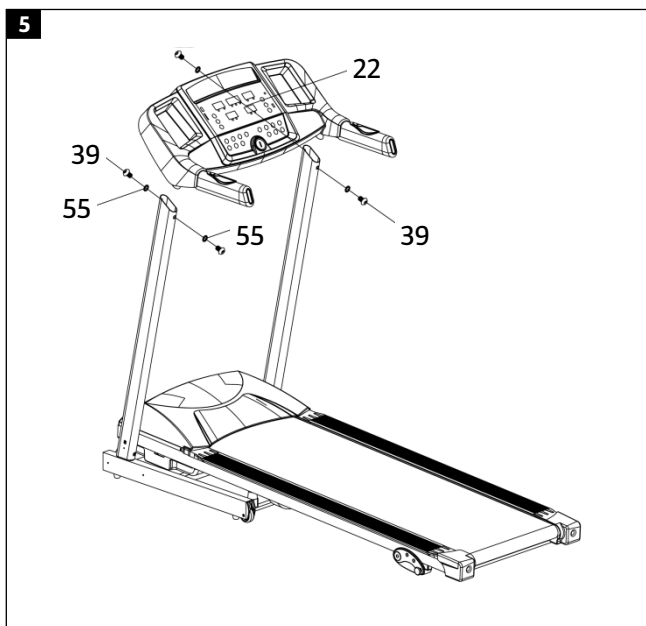


3

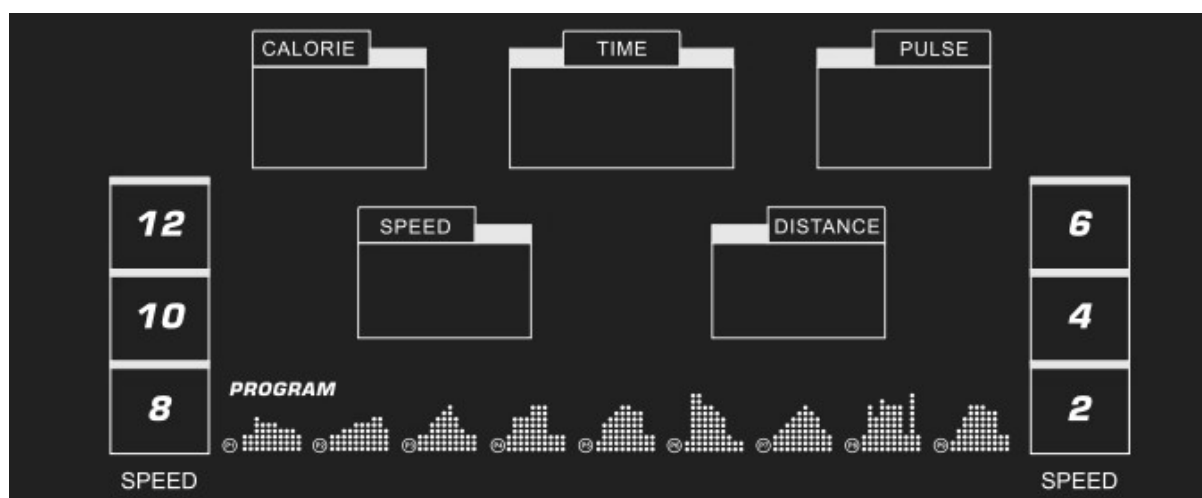


4





10



11



12



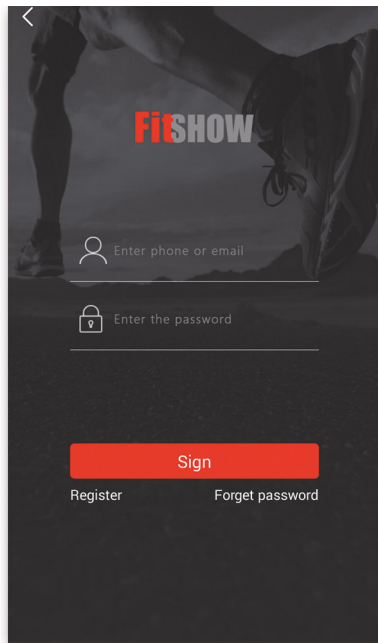
13



14



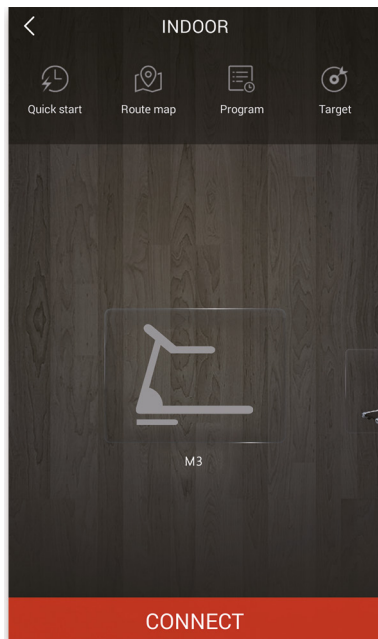
15



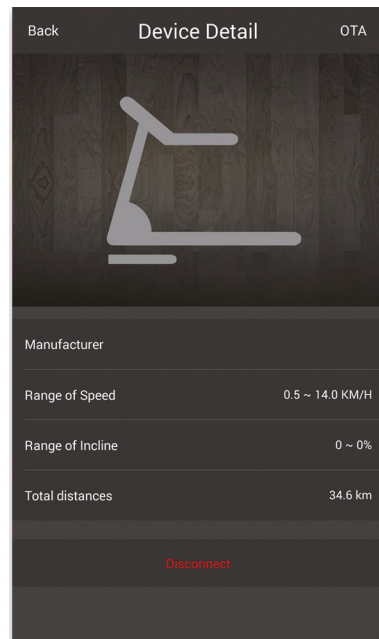
16



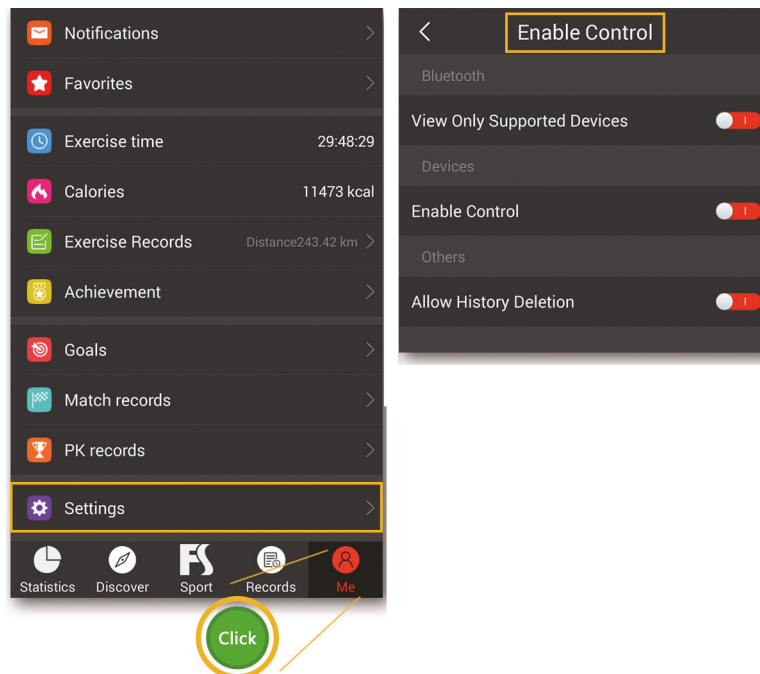
17



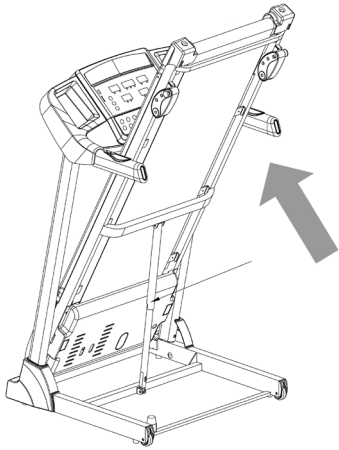
18



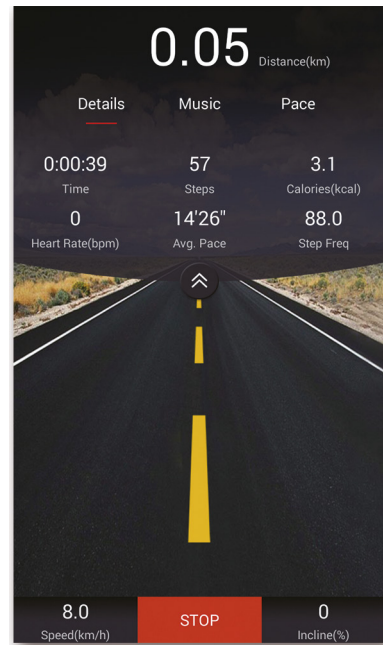
19



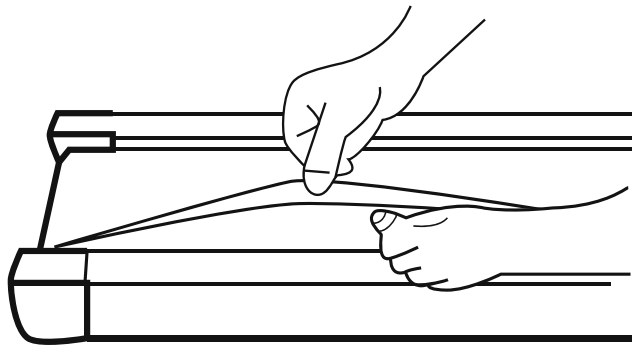
20



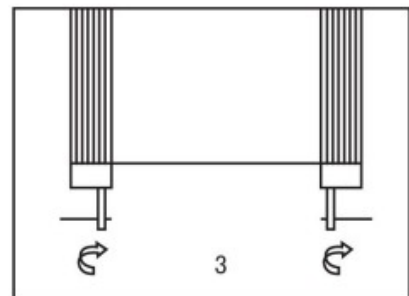
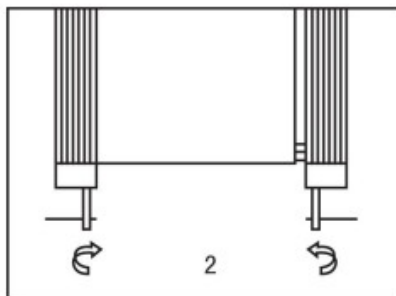
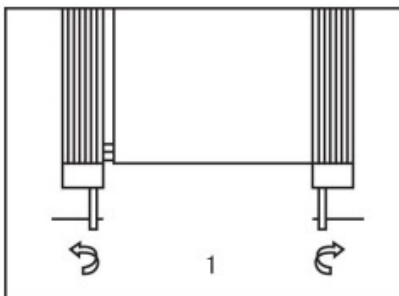
21



22



23



SÄKERHETSANVISNINGAR

VARNING!

Konsultera läkare innan du inleder ett träningsprogram. Detta är särskilt viktigt om du är äldre än 35 år eller har problem med hälsan. Läs alla anvisningar innan du använder någon träningsutrustning.

- Var uppmärksam på kroppens signaler. Felaktig eller överdriven träning kan påverka hälsan negativt. Om du drabbas av bröstsmärtor, oregelbunden hjärtverksamhet, illamående, yrsel eller får svårt att andas, sluta träna omedelbart och kontakta läkare innan du fortsätter.
- Apparaten får endast användas på avsett sätt och i enlighet med dessa anvisningar.
- Kontrollera att nätspänningen motsvarar märkspänningen på typskylten.
- Ägaren ansvarar för att alla som använder apparaten har läst bruksanvisningen och känner till innehållet i varningar och säkerhetsanvisningar.
- Apparaten är tung. Uppackning och montering kräver två personer.
- Sätt inte i stickproppen innan apparaten är fullständigt monterad.
- Placera apparaten på plant, stabilt underlag. Använd lämpligt golvskydd under apparaten. Se till att det finns minst 2 x 1 m fritt utrymme bakom apparaten.
- Utsätt inte apparaten för fukt eller damm.
- Kontrollera före varje användning att alla skruvförband är korrekt åtdragna.
- Följ dessa underhållsanvisningar för bästa säkerhet, funktion och livslängd. Byt omedelbart ut eventuella skadade delar. Använd inte produkten om den inte fungerar korrekt.
- Apparaten är testad och certifierad enligt EN957, klass H.C. Endast för hushållsbruk. Max. vikt för användare: 100 kg.
- Apparaten bromsas av banddrivningsmekanismen.
- Apparaten är inte avsedd för sjukvårdande behandling.
- Håll barn och husdjur på säkert avstånd från apparaten. Apparaten är endast avsedd för vuxna personer.
- Använd lämpliga, bekväma kläder när apparaten används. Använd inte löst sittande kläder, slipsar, halsdukar eller liknande, som kan fastna i rörliga delar. Använd inte kläder som begränsar dina rörelser.
- Undvik att kröka ryggen under träning med apparaten – försök alltid hålla ryggen rak.
- Avbryt omedelbart träningen och varva ned om du upplever smärta eller yrsel.
- Pulssensorn är inte avsedd att användas i medicinska sammanhang. Sensorns noggrannhet påverkas av olika faktorer, som användarens rörelser. Sensorn är endast avsedd som träningshjälpmedel, för att visa generella pulsförändringar.
- Var försiktig när apparaten lyfts och flyttas, för att undvika skador. Använd korrekt lyftteknik vid hantering.
- Apparaten har en säkerhetsnyckel, som stoppar apparaten vid eventuell nödavstigning. I en eventuell nödsituation, placera båda händerna på handtagen och sätt fötterna på de halkskyddade ytorna på ramen. Säkerhetsnyckeln dras du loss från datorenheten och nödstoppfunktionen aktiveras.

- Kontrollera alla rörliga delar varje vecka och före varje användning. Använd inte apparaten om delar saknas eller är skadade. Reparera eventuella skador innan apparaten används igen.
- Den här apparaten kan användas av barn från 8 år och uppåt samt av personer med nedsatt fysisk, sensorisk eller mental förmåga eller personer som saknar erfarenhet och kunskap, om de ges handledning eller får instruktioner angående en säker användning av apparaten och förstår de risker som är förknippade med användningen. Barn får inte leka med apparaten. Låt inte barn rengöra eller underhålla apparaten utan övervakning. Rör inte vid heta delar. Använd handtag och knoppar.
- Barn ska hållas under uppsikt så att de inte leker med apparaten.

ELSÄKERHET

- Vidta alltid grundläggande säkerhetsåtgärder vid användning av elektriska apparater, för att minska risken för brand, elolycksfall och/eller personskada.
- Kontrollera före varje användning att sladden och stickproppen är fria från skador. Använd inte apparaten om sladden eller stickproppen är skadade. Om sladden eller stickproppen är skadad ska den bytas ut av behörig servicerepresentant eller annan kvalificerad person, för att undvika fara.
- Vidrör inte stickproppen eller sladden med våta händer eller kroppsdelar.
- Dra sladden så att den inte blir trampad eller klämd.
- Använd endast den medföljande sladden och stickproppen.
- Apparaten måste vara jordad, annars finns risk för elolycksfall.

SYMBOLER

Beskrivning av symboler som återfinns på produkten. Bekanta dig med dem för att minska risken för person- och egendomsskador.

	Godkänd enligt gällande EU-direktiv.
	Källsorteras som elskrot.

TEKNISKA DATA

Märkspänning	230 V ~ 50 Hz
Max. belastning	100 kg
Hastighet	0-12 km/h
Antal program	9 st
Anslutningar	Bluetooth/3,5 mm ljudkabel
Yta löpband	122 x 40 cm
Mått	158 x 72 x 122 cm
Vikt	47 kg

BESKRIVNING

Nr.	Benämning	Antal
1	Motorenhet	1
55	Tandbricka	10
39	Insexskruv med kullrig skalle (M8 x 15)	10
11	Skruvnyckel (13, 14, 15 mm)	1
12	Insexnyckel (5 mm)	1
34	Kåpa, höger sidostycke	1
4	Vänster sidostycke	1
5	Höger sidostycke	1
22	Datorenhet	1
33	Kåpa, vänster sida	1
34	Kåpa, höger sida	1
83	Flaskhållare	1
84	Skruv	2

BILD 1

MONTERING

OBS!

Ta bort säkerhetsspärren före montering.

1. Öppna förpackningen, packa upp apparaten, ta bort allt förpackningsmaterial och kontrollera att alla delar finns enligt nedanstående lista. Placera apparaten stående på marken eller golvet, INTE liggande på sida.
2. Avlägsna skruven (A) och säkerhetsspärren (B) med en 5 mmosexnyckel (12).

BILD 2

3. Placera löpbandet på golvet.

BILD 3

- Montera vänster och höger sidostycke (4), (5) på motorenheten med insexskruvar (39) och brickor (55). Anslut den mittre kabeln till den nedre kabeln.

BILD 4

- Montera datorenheten (22) på vänster och höger sidostycke med insexskruvar (39) och brickor (55). Anslut datorenhetens kabel till den mittre kabeln.

BILD 5**OBS!**

Kontrollera och dra åt alla skruvförband. Läs alla anvisningar och säkerhetsanvisningar nogra före användning.

- Montera kåporna (33) och (34) på vänster och höger sidostycke.

BILD 6**FLASKHÅLLARE**

- Montera flaskhållaren (83) på höger sidostycke med skruv M5 x 12 (84). Använd skruvnyckeln (11).
- Kapa remmen (E).

BILD 7**FÄLLA UT OCH FÄLLA IHOP****Hopfällning**

Håll i löpbandet vid A och tryck det nedåt i pilens riktning tills staget B fälls ut med ett knäppande ljud.

BILD 8**Utfällning**

Håll i löpbandet vid A, tryck på staget B med foten så att det viker sig och sänk löpbandet mot golvet.

BILD 9**HANDHAVANDE****DISPLAY****BILD 10****CAL (kalorier)**

Visar kaloriförbrukningen mellan 0 och 999. I nedräkningsläge räknas värdet ned från målvärdet till 0,0, varefter apparaten stoppas. Efter 5 sekunder försätts apparaten i viloläge.

TIME (tid)

Visar träningsstiden mellan 0:00 och 99:59. I nedräkningsläge räknas värdet ned från målvärdet till 0,0, varefter apparaten stoppas. Efter 5 sekunder försätts apparaten i viloläge.

PULSE (puls)

Visar pulsen mellan 50 och 200 slag/minut. Värdet är endast

avsett som vägledning och ska inte användas i medicinskt syfte. Håll händerna på handtagen minst 5 sekunder för att använda pulsfunktionen.

SPEED (hastighet)

Visar hastigheten mellan 0,8 och 12 km/h. I programläge visas P1–P9 och i inställningsläge visas H-1–H-3.

DIS (sträcka)

Visar sträckan mellan 0:00 och 99,9. I nedräkningsläge räknas värdet ned från målvärdet till 0,0, varefter apparaten stoppas. Efter 5 sekunder försätts apparaten i viloläge.

KNAPPAR

Vissa funktionsknappar återfinns också på handtagen, framför pulssensorerna.

Program

Knappen PROGRAM används för att välja program P1–P9. Standardläge är 0,8.

Mode

Knappen MODE används för att välja läge: 0,8, H-1, H-2, H-3. Standardläge är 0,8, H-1 är nedräkningsläge för tid, H-2 är nedräkningsläge för sträcka, H-3 är nedräkningsläge för kalorier. Inställningarna kan ändras genom att trycka på knapparna SPEED + och SPEED- och sedan på knappen START.

Start

Knappen START används för att starta apparaten. Apparaten kan startas när den är påslagen och säkerhetsnyckeln är korrekt isatt.

Stop

Knappen STOP används för att stoppa apparaten och för att nollställa inställningar.

Speed+ och Speed-

Knapparna SPEED+ och SPEED- används för att ställa in hastigheten. I inställningsläge ändrar knapparna måldata och i normalt driftläge ändrar de värdet för hastighet med 0,1 km/h för varje tryckning. Håll knappen SPEED+ eller SPEED- intryckt 0,5 sekunder för att snabbt ändra värdet uppåt eller nedåt.

Nummerknappar

Knapparna 2.4.6.8.10.12 används för att ställa in hastigheten direkt.

Snabbstart

- Anslut apparaten till nätspänning och sätt i säkerhetsnyckeln.

2. Tryck på knappen START. Tre ljudsignaler hörs och apparaten startar med hastigheten 0,8 km/h.
3. Ställ in önskad hastighet med SPEED+ eller SPEED-.

Användning

1. Tryck på SPEED+ för att öka eller på SPEED- för att minska hastigheten. Hastigheten kan också ställas in direkt med knappen 2.4.6.8.10.12.
2. Knappen STOP används för att stoppa apparaten och för att nollställa inställningar.
3. På skärmbilden Pulse visas pulsen om du håller händerna på handtagens pulssensorer 5 sekunder.

Manuellt läge

1. Tryck på knappen START. Apparaten startar med hastigheten 0,8 km/h och samtliga data räknas upp från 0. Ställ in önskad hastighet med SPEED+ eller SPEED-.
2. I viloläge, tryck på knappen MODE för att gå till H-1, nedräkning för tid. 10:00 blinkar på skärmbilden TIME (tid). Ställ in önskat värde mellan 5:00 och 99:59 med SPEED+ eller SPEED-.
3. I nedräkningsläge för tid, tryck på knappen MODE för att gå till H-2, nedräkning för sträcka. 1.00 blinkar på skärmbilden DIS (sträcka). Ställ in önskat värde mellan 0,5 och 99,9 med SPEED+ eller SPEED-.
4. I nedräkningsläge för sträcka, tryck på knappen MODE för att gå till H-3, nedräkning för kalorier. 50 blinkar på skärmbilden CAL (kalorier). Ställ in önskat värde mellan 10 och 999 med SPEED+ eller SPEED-.
5. Välj ett av de tre nedräkningslägena och tryck på knappen START. Apparaten startar efter 3 sekunder. Ställ in önskad hastighet med SPEED+ eller SPEED-. Tryck på knappen STOP för att stänga av apparaten.

Inbyggda program

Apparaten har 9 inbyggda program. Tryck på knappen PROGRAM för att välja program P1–P9. Använd SPEED+ eller SPEED- för att ändra den förinställda tiden. Tryck på knappen START för att starta programmet. Varje program består av 10 steg och tiden för varje steg är förinställd tid/10. En ljudsignal hörs när apparaten övergår till ett nytt steg. Hastigheten ändras till inställningen för det aktuella steget. Du kan ändra hastigheten under pågående steg genom att trycka på knapparna SPEED + och SPEED-. Under efterföljande steg används inställda hastighetsvärden. När träningsprogrammet är slut hörs 6 ljudsignaler och apparaten stoppas. Efter 5 sekunder försätts apparaten i viloläge.

Beskrivning av program

Varje program består av 10 steg och hastigheten är konstant under varje steg.

Steg Benämning		Träningsstid per steg är förinställd tid/10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Hastighet	3	3	6	5	5	5	4	4	4	3
P2	Hastighet	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	Hastighet	3	3	5	6	7	8	6	4	3	3
P4	Hastighet	3	6	6	6	8	8	8	3	3	3
P5	Hastighet	2	5	6	7	8	8	7	7	3	3
P6	Hastighet	2	10	10	8	8	7	6	3	2	2
P7	Hastighet	3	4	5	6	7	8	7	6	4	3
P8	Hastighet	3	8	6	9	8	8	8	3	10	3
P9	Hastighet	2	4	6	8	8	8	7	7	3	3

Datainställningar

Inställning	Startvärde	Ursprunglig inställning	Område	Visningsområde
Tid (min:s)	0:00	10:00	5:00–99:00	0:00–99:59
Hastighet (km/h)	0,8	0,8	0,8–12	0,8–12
Sträcka (km)	0,00	1,00	0,50–99,9	0,0–99,9
Puls (slag/min)	P	/	/	50–200
Kalorier (K)	0	50	10–999	0–999

Beräkning av andel kroppsfett

Håll knappen PROGRAM intryckt för att aktivera funktionen för beräkning av andel kroppsfett. Tryck på knappen MODE för att välja F-1 (kön), F-2 (ålder), F-3 (längd), F-4 (vikt) och F-5 (beräkning av andel kroppsfett). Ställ in värden med SPEED+ och SPEED- och tryck på knappen MODE för att gå till F-5 för beräkning av andelen kroppsfett medan du håller i handpulssensorerna 2–3 sekunder. Andelen kroppsfett visas. Funktionen kan användas för både män och kvinnor. Andelen kroppsfett bör vara mellan 20 och 25 %. Lägre än 19 % anger undervikt. Kroppsfettandel mellan 25 och 29 % anger övervikt. Värden över 30 % anger fetma. Värdet är endast avsett som vägledning och ska inte användas i medicinskt syfte.

F-1	Kön	01 man	02 kvinna
F-2	Ålder	10–99	
F-3	Längd	100–200	
F-4	Vikt	20–150	
F-5	Andel kroppsfett	≤ 19	Undervikt
	Andel kroppsfett	20–25	Normal
	Andel kroppsfett	26–29	Övervikt
	Andel kroppsfett	≥ 30	Fetma

VILOLÄGE

För att spara energi försätts apparaten i viloläge efter 10 minuter utan aktivitet. Tryck på någon knapp för att aktivera den.

SÄKERHETSNYCKEL

Apparaten kan när som helst stoppas genom att dra ut säkerhetsnyckeln. Apparaten stoppas, skärmbilderna visar --- och ett ljudlarm avges. Inga inställningar kan göras och apparaten kan inte startas. Apparaten försätts i viloläge när säkerhetsnyckeln sätts i.

AVSTÄNGNING

Apparaten kan när som helst stoppas genom att dra ut säkerhetsnyckeln

OBS!

- **Kontrollera regelbundet att säkerhetsnyckeln fungerar korrekt.**
- **Om en nödsituation uppkommer, dra omedelbart ut säkerhetsnyckeln så att apparaten stoppas.**
- **Kontakta återförsäljaren vid problem eller fel. Försök inte reparera apparaten. Eventuella reparationer ska utföras av behörig servicerepresentant eller annan kvalificerad person.**

ANVISNINGAR FÖR TRÄNING

Riktlinjerna nedan hjälper dig att planera ditt träningsprogram. Kom ihåg att vila och korrekt näringsintag är avgörande för ett gott träningsresultat.

Konsultera läkare innan du inleder ett träningsprogram om:

- du har diagnostiserats med hjärtproblem, högt blodtryck eller andra medicinska problem
- du inte har tränat på ett år eller mer
- du är äldre än 35 och inte tränar för närvarande
- du är gravid
- du har diabetes
- du har bröstsmärtor eller upplever yrsel eller känner dig svimfärdig
- du håller på att återhämta dig efter skada eller sjukdom.

MÅLPULS

TRÄNINGSSOMRÅDE	
Ålder	Min.–max. (slag/min)
20	133–167
25	132–166
30	130–164
35	129–162
40	127–161
45	125–159
50	124–156
55	122–155
60	121–153
65	119–151
70	118–150
75	117–147
80	115–146
85	114–144

OBS!

Dessa värden är endast vägledande och påverkas av användarens träningsstatus och hälsa.

TRÄNINGSTIPS

- Stretcha både före och efter träningen (se sid. 11).
- Ta det lugnt i början, annars ökar risken för skador.
- Vila och återhämta dig några dagar om du har träningsvärk eller är trött.
- Börja med två eller tre sessioner på 15 minuter varje vecka och vila minst ett dygn mellan träningspassen.
- Värm upp 5–10 minuter med mjuka rörelser, som att gå och svänga med armarna, och stretcha de muskler som kommer att arbeta under träningen. Träning med löpband påverkar främst musklerna i lår och vader.
- Öka hastighet och motstånd så att det blir lite ansträngande och träna så länge du orkar. Även om du bara orkar några minuter i taget till att börja med, kommer du snart att orka mer om du tränar regelbundet.
- Avsluta varje träningspass med 5 minuter nedvarvning med lägre belastning. Stretcha musklerna för att förhindra kramp och skador.
- Öka träningstiden med några minuter varje vecka tills du orkar träna kontinuerligt 30 minuter per session.
- Tänk inte på att du måste orka en viss sträcka eller ett visst tempo. Koncentrera dig på att bygga upp din kondition under de första veckorna.

Hur hårt ska man träna?

1. Vid träning bör du hålla dig inom ditt målpulsområde (THR, Target Heart Rate).
2. THR-tabellen anger lämpligt målpulsområde för din ålder. Dessa värden är endast vägledande och påverkas av användarens träningsstatus och hälsa.

- Var hela tiden uppmärksam på hur du känner dig medan du tränar. Avbryt omedelbart träningen och vila om du känner dig yr. Öka belastningen om du inte blir svettig!

Stretching

Tips för stretching!

- Börja med mjuka rörlighetsövningar för alla leder, som att vrida handlederna, böja armarna och rulla med axlarna. Det gör att ledvätskan, kroppens naturliga smörjmedel, skyddar ledytorna.
- Värm alltid upp före stretching, det ökar blodflödet och gör musklerna smidigare.
- Börja med benen och arbeta dig uppåt.
- Håll varje position minst 10 sekunder (när du blir mer van kan du hålla 20 till 30 sekunder) och upprepa 2 eller 3 gånger.
- Det ska inte göra ont att stretcha. Minska belastningen om det gör ont.
- Gunga inte i rörelsen. Stretching ska vara gradvis och avspänd.
- Håll inte andan medan du stretchar.
- Stretcha efter träning, för att undvika att musklerna blir stela. Stretcha minst 3 gånger i veckan för att bibehålla rörligheten.

Stretching av lårmuskler

- Stå på höger ben och fatta vänster fotled med vänsterhand. Dra upp foten bakom dig, nära höften.
- Håll ryggen rak och knäna intill varandra. Ta eventuellt stöd mot en vägg för att hålla balansen.
- Håll cirka 10 sekunder.
- Upprepa för det andra benet.

BILD 11

Stretching av hamstringmuskler

- Sträck ut ena benet med hälen mot golvet. Böj det andra benet med händerna mot låret. Tryck nedåt och utåt för att stretcha musklerna på baksidan av knäet på det raka benet.
- Håll ryggen rak och lås inte knäna.
- Håll cirka 10 sekunder.
- Upprepa för det andra benet.

BILD 12

Stretching av vad

- Stå med den bakre foten platt mot golvet och lägg över vikten på den främre foten.
- Håll cirka 10 sekunder.
- Upprepa för det andra benet.

BILD 13

OBS!

Håll ryggen och det bakre benet rakt.

Stretching av lårets insida

- Sitt med fötterna mot varandra och knäna pekande utåt. Dra fötterna så nära grenen som möjligt.
- Håll cirka 10 sekunder.

BILD 14

APP TILL MOBILTELEFON

Installation av app

Skanna QR-koden för att lokalisera FitShow i App Store eller Google Play Store på enheten.



OBS!

För att skanna QR-koden måste du först ladda ned appen QR READER till enheten (finns på Apple Store och Google Play Store).

Skapa användarnamn och lösenord

- Skapa användarnamn och lösenord före första användning, för att kunna spara din personliga träningslogg. Om du redan är registrerad använder du användarnamn och lösenord för att logga in.
- Registrera dig med e-postadress eller telefonnummer och välj användarnamn och lösenord för FitShow-kontot.

BILD 15

Synkronisering

- Aktivera Bluetooth på träningsapparaten. Tryck på den röda knappen INDOOR (inomhus) och börja träna. Appen FitShow registrerar träningen.

BILD 16

OBS!

Tryck på den blå knappen OUTDOOR (utomhus) för att aktivera GPS-läge och registrera när du löptränar utomhus.

- När Bluetooth är aktiverat lokaliseras enheten automatiskt. Anslut till önskad enhet för korrekt interaktion.

BILD 17

- När enheten är ansluten, klicka på bilden av enheten för att visa detaljerad information och de data som kan registreras.

BILD 18

Användning

Följ anvisningarna för att ändra andra inställningar.

- Tryck på ME längst ned till höger.
- Tryck på Settings längs ned och sedan på Enable Control.

BILD 19

View Only Supported Devices

- Endast berörd träningsutrustning visas vid Bluetooth-synkronisering.

Enable Treadmill Control

- Gör att du kan ställa in hastighet och motstånd från mobiltelefonen.

Allow History Deletion

- Tillåter radering av träningshistoriken.

Efter anslutning visas fyra lägen i appen. Välj önskat läge och tryck på START för att börja träna.

BILD 20

VARNING!

Var försiktig när du använder appen under träning, det kan vara distraherande.

När träningen påbörjats visas data för tid, kaloriförbrukning, sträcka, antal steg per minut, puls, genomsnittshastighet samt genomsnittlig stegfrekvens. Efter avslutad träning, tryck på knappen STOP. FitShow sparar passet i träningshistoriken.

BILD 21

UNDERHÅLL

RENGÖRING

VARNING!

Stäng av apparaten före rengöring.

Håll bandet, löpbanan och fotplattorna fria från damm – ansamlad damm ökar bandfriktionen, vilket kan skada apparaten. Apparaten bör rengöras varje månad.

SMÖRJNING

Apparaten ska smörjas med 300 km intervall. När det är dags för smörjning avges en ljudsignal var 10:e sekund och OIL visas på displayen.

1. Applicera smörjmedel (silikonspray rekommenderas) under löpbandet mitt på banan på vardera sidan.
2. När smörjningen slutförts, håll knappen STOP intryckt 3 sekunder för att ta bort påminnelsen.

BILD 22

BANDET ÄR INTE CENTRERAT

Löpbandet kan förflyttas i sidled efter en tids användning. Låt löpbandet starta och gå av sig själv, bandet kan centreras automatiskt. Om det inte centreras automatiskt kan dess position justeras med justerskruvarna. Om löpbandet dragit sig åt höger – dra åt skruven på höger sida eller lossa på skruven på vänster sida. Om bandet har dragit sig åt vänster – dra åt skruven på vänster sida eller lossa på skruven på höger sida.

BANDET SLIRAR

BILD 23

Justera skruvarna enligt bilden. Se till att löpbandet har samma justering på båda sidor. Justera ett halvt varv i taget tills löpbandet inte slirar eller avviker. Dra inte åt löpbandet för hårt eftersom det kan skadas.

FELSÖKNING

Felfunktion	Lösning
Apparaten är aktiverad men ingenting visas på datorenheten	- Kontrollera om överlastskyddet löst ut och återställ det vid behov. - Kontrollera strömbrytaren, överlastskyddet och kabeln mellan drivenheten och transformatorn. - Kontrollera att kabeln mellan motorenheten och datorenheten är korrekt ansluten och fri från skador. - Kontrollera att transformatorn fungerar korrekt. Byt ut transformatorn, om så behövs.
Displayen visar E01 efter aktivering	- Fel på signalkabeln. Kontrollera att kabeln mellan motorenheten och datorenheten är korrekt ansluten och fri från skador. - Fel på datorenheten. Byt ut datorenheten. - Byt ut transformatorn.
Displayen visar E02 efter aktivering	- Kontrollera att motorkabeln är korrekt ansluten. Korrigera anslutningen, om så behövs. Byt ut motorn om detta inte avhjälper felet. - Byt ut datorenheten om den luktar egendomligt. - Kontrollera att ingående spänning är korrekt och korrigera om den inte är det.
Displayen visar E03 efter aktivering	- Displayen visar E03 under 5–8 sekunder efter motorstart för att visa att ingen hastighetssignal mottas. - Kontrollera att sensorkontakten fungerar korrekt. Byt ut sensorn om kontakten är skadad. - Fel i styrenhetskretsen. Byt ut styrenheten.
Displayen visar E05 efter aktivering	- Överströmsskyddet har löst ut. Återställ apparaten. - Överströmsskyddet löser ut om motorn överbelastas, till exempel för att någon del kärvar. Kontrollera löpbandet och justera eller smörj, om så behövs. - Byt ut motorn om den luktar egendomligt. - Byt ut datorenheten om den luktar egendomligt.

Displayen visar E06: Motorfel	- Motorledaren är inte korrekt ansluten. Anslut motorledaren korrekt. - Kretsavbrott i motorn. Byt ut motorn.
Displayen visar E08: Lagringsfel	- Kontrollera och byt ut lagringskretsen. - Byt ut det nedre kretskortet.
Displayen visar E10: Kortvarig motorkortslutning	- För stort vridmoment, anpassa vridmomentet till DC-motorn. - Kortslutning i motorn. Byt ut motorn. - Apparaten kan vara blockerad, vilket ger hög strömförbrukning i AC-motorn. Stäng av apparaten, vänta några minuter och starta igen. Smörj apparaten vid behov.
Skärmbilden för tid ser normal ut, men det går inte att starta motorn och inga felkoder visas när knappen START tryckts in.	- Kontrollera att kablarna mellan motorenheten och övriga delar är korrekt ansluten och fri från skador. - Kontrollera att skyddsroret är fritt från skador. - Fel på styrenhetskretsens IGBT. Byt ut den.

SIKKERHETSANVISNINGER

ADVARSEL!

Ta kontakt med en lege før du starter et treningsprogram. Dette er spesielt viktig hvis du er eldre enn 35 år eller har helseproblemer. Les alle anvisninger før du tar treningsutstyr i bruk.

- Vær oppmerksom på kroppens signaler. Feil eller overdreven trening kan påvirke helsen negativt. Hvis du opplever brystmerter, uregelmessig hjertervirkosomhet, kvalme, svimmelhet eller pusteproblemer, må du umiddelbart slutte å trene og kontakte lege før du fortsetter.
- Apparatet skal bare brukes til det som det er beregnet for, og i henhold til disse anvisningene.
- Kontroller at nettspenningen tilsvarer den nominelle spenningen på typeskiltet.
- Eierne har ansvar for at alle som bruker apparatet, har lest bruksanvisningen og kjenner til innholdet i advarsler og sikkerhetsanvisninger.
- Apparatet er tungt. Utpakking og montering skal gjøres av to personer.
- Ikke koble til støpselet før apparatet er ferdig montert.
- Plasser apparatet på et plant, stabilt underlag. Bruk passende gulvbeskyttelse under apparatet. Pass på at det er minst 2 x 1 m klaring bak apparatet.
- Apparatet må ikke utsettes for fuktighet eller støv.
- Kontroller alltid at alle skrueforbindelser er korrekt strammet før bruk.
- Følg disse vedlikeholdsanvisningene for å oppnå best mulig sikkerhet, funksjon og levetid. Skift umiddelbart ut eventuelle skadede deler. Produktet må ikke brukes hvis det ikke fungerer som det skal.
- Apparatet er testet og sertifisert i henhold til EN957, klasse H.C. Bare til husholdningsbruk. Maks. vekt for bruker: 100 kg.
- Apparatet bremses av bånddrivemekanismen.
- Apparatet er ikke beregnet for behandling av sykdom eller skade.
- Hold barn og kjæledyr på trygg avstand fra apparatet. Apparatet skal kun brukes av voksne personer.
- Ha på deg funksjonelle, behagelige klær når du bruker apparatet. Ikke bruk løstsittende klær, slips, skjerf eller lignende som kan sette seg fast i bevegelige deler. Ikke bruk klær som begrenser bevegelsene dine.
- Unngå å krumme ryggen under trening med apparatet – prøv alltid å holde ryggen rak.
- Avbryt treningen umiddelbart og trapp ned hvis du opplever smerte eller svimmelhet.
- Pulssensoren er ikke beregnet på bruk i medisinske sammenhenger. Sensorens presisjon påvirkes av ulike faktorer, som brukerens bevegelser. Sensoren er bare beregnet som treningshjelpemiddel for å vise generelle pulsendringer.
- Vær forsiktig når apparatet løftes og flyttes, for å unngå skade. Bruk riktig løfteteknikk ved håndtering.
- Apparatet har en sikkerhetsnøkkel som stopper apparatet ved eventuell nøddavstigning. I en eventuell nøddssituasjon plasserer du begge hendene på håndtakene og setter føttene på de sklisikre flatene på rammen. Sikkerhetsnøkkelen trekkes ut fra datamaskinenheten for å aktivere nødstoppfunksjonen.

- Kontroller alle bevegelige deler hver uke og før hver bruk. Ikke bruk apparatet hvis noen deler mangler eller er skadet. Reparer eventuelle skader før du tar maskinen i bruk igjen.
- Dette apparatet kan brukes av barn fra åtte år og oppover og av personer med redusert fysisk, sansemessig eller mental kapasitet, eller personer som mangler erfaring med og kunnskap om produktet, hvis de får veiledning eller instruksjoner om sikker bruk av apparatet og forstår farene som er forbundet med bruken. Barn skal ikke leke med apparatet. Ikke la barn bruke, rengjøre eller vedlikeholde apparatet uten tilsyn. Ikke ta på varme deler. Bruk håndtak og knotter.
- Barn skal holdes under oppsyn, slik at de ikke leker med apparatet.

EL-SIKKERHET

- Følg alltid grunnleggende sikkerhetsregler når du bruker elektriske apparater. Dette for å redusere faren for brann, el-ulykker og/eller personskade.
- Kontroller før hver bruk at ledning og støpsel ikke har skader. Apparatet må ikke brukes hvis ledningen eller støpselet er skadet. Hvis ledningen eller støpselet er skadet, må den/det byttes av en godkjent servicerepresentant eller en annen kvalifisert fagperson for å unngå risiko.
- Ikke berør støpselet eller ledningen med våte hender eller kroppsdeler.
- Legg ledningen slik at den ikke blir tråkket på eller kommer i klem.
- Bruk kun ledningen og støpselet som følger med.
- Apparatet må være jordnet, ellers er det fare for el-ulykke.

SYMBOLER

Beskrivelse av symboler som vises på produktet. Gjør deg kjent med dem for å redusere faren for person- og eiendomsskade.

	Godkjent i henhold til gjeldende EU-direktiv.
	Kildesorteres som elektrisk avfall.

TEKNISKE DATA

Nominell spenning	230 V ~ 50 Hz
Maks. belastning	100 kg
Hastighet	0-12 km/t
Helling	0-15 %
Antall programmer	9 stk.
Tilkoblinger	Bluetooth/3,5 mm lydkabel
Overflate tredemølle	122 x 40 cm
Mål	158 x 72 x 122 cm
Vekt	47 kg

BESKRIVELSE

Nr.	Betegnelse	Antall
1	Motorenhet	1
55	Tannskive	10
39	Sekskantskrue med rundt hode (M8 x 15)	10
11	Skrunøkkel (13, 14, 15 mm)	1
12	Sekskantnøkkel (5 mm)	1
34	Deksel, høyre sidestykke	1
4	Venstre sidestykke	1
5	Høyre sidestykke	1
22	Datamaskinenhet	1
33	Deksel, venstre sidestykke	1
34	Selvgjengende krysskrue ST4,2 x 25	1
83	Krysskrue ST4,2 x 25	1
84	Skrue	2

BILDE 1

MONTERING

MERK!

Fjern sikkerhetssperren før montering.

1. Åpne pakken, pakk opp apparatet, fjern all emballasje og kontroller at du finner alle delene på listen nedenfor. Plasser apparatet stående på bakken eller gulvet, IKKE liggende på siden.

- Løsne skruen (A) og sikkerhetssperren (B) med en 5 mm sekskantnøkkel (12).

BILDE 2

- Åpne forpakningen og plasser motorenheten på gulvet.

BILDE 3

- Monter venstre og høyre sidestykke (4), (5) på motorenheten med sekskantskruer (39) og skiver (55). Koble den midtre kabelen til den nedre kabelen.

BILDE 4

- Monter datamaskinenheten (22) på venstre og høyre sidestykke med sekskantskruer (39) og skiver (55). Koble datamaskinenhetens kabel til den midtre kabelen.

BILDE 5

MERK!

Kontroller og skru til alle skrueforbindelser. Les alle anvisninger og sikkerhetsanvisninger nøye før bruk.

- Monter dekslene (33) og (34) på venstre og høyre sidestykke.

BILDE 6

FLASKEHOLDER

- Monter flaskeholderen (83) på høyre sidestykke med skruer M5 x 12 (84). Bruk skruenøkkelen (11).
- Kapp reimen (E).

BILDE 7

FELLE UT / FELLE SAMMEN

Hold i tredemøllen ved A og trykk den nedover i pilens retning til staget B felles ut med en kneppelyd.

BILDE 8

Hold i tredemøllen ved A, trykk på staget B med foten slik at det folder seg, og senk tredemøllen mot gulvet.

BILDE 9

BRUK

DISPLAY

BILDE 10

CAL (kalorier)

Viser kaloriforbruk mellom 0 og 999. I nedtellingsmodus telles verdien ned fra målverdien til 0,0, deretter stopper apparatet. Etter 5 sekunder settes apparatet i hvilemodus.

TIME (tid)

Viser treningstiden mellom 0:00 og 99:59. I nedtellingsmodus telles verdien ned fra målverdien til 0,0, deretter stopper apparatet. Etter 5 sekunder settes apparatet i hvilemodus.

PULSE (puls)

Viser pulsen mellom 50 og 200 slag/minutt. Verdien er bare ment som veiledning og skal ikke brukes til medisinsk formål. Hold hendene på håndtakene i minst 5 sekunder for å bruke pulsfunksjonen.

SPEED (hastighet)

Viser hastigheten mellom 0,8 og 12 km/t. I programmodus vises P1–P9 og i innstillingsmodus vises H-1–H-3.

DIS (distanse)

Viser distansen mellom 0:00 og 99,9. I nedtellingsmodus telles verdien ned fra målverdien til 0,0, deretter stopper apparatet. Etter 5 sekunder settes apparatet i hvilemodus.

KNAPPER

Noen funksjonsknapper finnes også på håndtakene, foran pulssensorene.

Program

Knappen PROGRAM brukes til å velge program P1–P9. Standardinnstillingen er 0,8.

Mode

Knappen MODE brukes til å velge modus: 0,8, H-1, H-2, H-3. Standardinnstillingen er 0,8, H-1 er nedtellingsmodus for tid, H-2 er nedtellingsmodus for distanse, H-3 er nedtellingsmodus for kalorier. Innstillingene kan endres ved å trykke på knappene SPEED + og SPEED- og deretter på knappen START.

Start

Knappen START brukes til å starte apparatet. Apparatet kan startes når det er påslått og sikkerhetsnøkkelen er korrekt satt inn.

Stop

Knappen STOP brukes til å stoppe apparatet og til å nullstille innstillinger.

Speed+ og Speed-

Knappene SPEED+ og SPEED- brukes til å stille inn hastigheten. I innstillingsmodus endrer knappene måldata, og i normal driftsmodus endrer de verdien for hastighet med 0,1 km/t for hvert trykk. Hold inne knappen SPEED+ eller SPEED- i 0,5 sekunder for å endre verdien raskt oppover eller nedover.

Nummerknapper

Knappene 2.4.6.8.10.12 brukes til å stille inn hastigheten direkte.

Hurtigstart

1. Koble apparatet til strøm og sett inn sikkerhetsnøkkelen.
2. Trykk på knappen START. Tre lydsignaler høres, og apparatet starter med hastigheten 0,8 km/t.
3. Still inn ønsket hastighet med SPEED+ eller SPEED-.

Bruk

1. Trykk på SPEED+ for å øke eller på SPEED- for å redusere hastigheten. Hastigheten kan også stilles inn direkte med knappen 2.4.6.8.10.12.
2. Knappen STOP brukes til å stoppe apparatet og til å nullstille innstillinger.
3. På skjermbildet Pulse vises pulsen hvis du holder hendene på håndtakenes pulssensorer i 5 sekunder.

Manuell modus

1. Trykk på knappen START. Apparatet starter med hastigheten 0,8 km/t og alle data telles opp fra 0. Still inn ønsket hastighet med SPEED+ eller SPEED-.
2. I hvilemodus trykker du på knappen MODE for å gå til H-1, nedtelling for tid. 10:00 blinker på skjermbildet TIME (tid). Still inn ønsket verdi mellom 5:00 og 99:59 med SPEED+ eller SPEED-.
3. I nedtellingsmodus for tid trykker du på knappen MODE for å gå til H-2, nedtelling for distanse. 1.00 blinker på skjermbildet DIS (distanse). Still inn ønsket verdi mellom 0,5 og 99,9 med SPEED+ eller SPEED-.
4. I nedtellingsmodus for distanse trykker du på knappen MODE for å gå til H-3, nedtelling for kalorier. 50 blinker på skjermbildet CAL (kalorier). Still inn ønsket verdi mellom 10 og 999 med SPEED+ eller SPEED-.
5. Velg en av de tre nedtellingsmodusene og trykk på knappen START. Apparatet starter etter 3 sekunder. Still inn ønsket hastighet med SPEED+ eller SPEED-. Trykk på knappen STOP for å slå av apparatet.

Innebygde programmer

Apparatet har 9 innebygde programmer. Trykk på knappen PROGRAM for å velge program P1–P9. Bruk SPEED+ eller SPEED- til å endre den forhåndsinnstilte tiden. Trykk på knappen START for å starte programmet. Hvert program består av 10 trinn og tiden for hvert trinn er forhåndsinnstilt tid/10. Et lydsignal høres når apparatet går over til et nytt trinn. Hastigheten endres til innstillingen for det aktuelle trinnet. Du kan endre hastigheten under det gjeldende trinnet ved å trykke på knappene SPEED + og SPEED-. Under påfølgende trinn brukes innstilte hastighetsverdier. Når treningsprogrammet er fullført, høres 6 lydsignaler og apparatet stopper. Etter 5 sekunder settes apparatet i hvilemodus.

Beskrivelse av program

Hvert program består av 10 trinn, og hastigheten er konstant under hvert trinn.

Betegnelse		Trinn	Treningstid per trinn er forhåndsinnstilt tid/10									
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Hastighet		3	3	6	5	5	5	4	4	4	3
P2	Hastighet		3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	Hastighet		3	3	5	6	7	8	6	4	3	3
P4	Hastighet		3	6	6	6	8	8	8	3	3	3
P5	Hastighet		2	5	6	7	8	8	7	7	3	3
P6	Hastighet		2	10	10	8	8	7	6	3	2	2
P7	Hastighet		3	4	5	6	7	8	7	6	4	3
P8	Hastighet		3	8	6	9	8	8	8	3	10	3
P9	Hastighet		2	4	6	8	8	8	7	7	3	3

Datainnstillinger

Innstilling	Startverdi	Opprinnelig innstilling	Område	Visningsområde
Tid (min:s)	0:00	10:00	5:00–99:00	0:00–99:59
Hastighet (km/t)	0,8	0,8	0,8–12	0,8–12
Distanse (km)	0,00	1,00	0,50–99,9	0,0–99,9
Puls (slag/min)	P	/	/	50–200
Kalorier (K)	0	50	10–999	0–999

Beregning av andel kroppsfett

Hold inne knappen PROGRAM for å aktivere funksjonen for beregning av andel kroppsfett. Trykk på knappen MODE for å velge F-1 (kjønn), F-2 (alder), F-3 (høyde), F-4 (vekt) og F-5 (beregning av andel kroppsfett). Still inn verdiene med SPEED+ og SPEED- og trykk på knappen MODE for å gå til F-5 for beregning av andelen kroppsfett mens du holder i håndpulsensorene i 2–3 sekunder. Andelen kroppsfett vises. Funksjonen kan brukes for både menn og kvinner. Andelen kroppsfett bør være mellom 20 og 25 %. Lavere enn 19 % innebærer undervekt. Kroppsfettandel mellom 25 og 29 % innebærer overvekt. Verdier over 30 % innebærer fedme. Verdien er bare ment som veiledning og skal ikke brukes til medisinsk formål.

F-1	Kjønn	01 mann	02 kvinne
F-2	Alder	10–99	
F-3	Lengde	100–200	
F-4	Vekt	20–150	
F-5	Andel kroppsfett	≤ 19	Undervekt
	Andel kroppsfett	20–25	Normal
	Andel kroppsfett	26–29	Overvekt
	Andel kroppsfett	≥ 30	Fedme

HVILEMODUS

For å spare energi settes apparatet i hvilemodus etter 10 minutter uten aktivitet. Trykk på en knapp for å aktivere det.

SIKKERHETSNØKKELE

Apparatet kan når som helst stoppes ved å trekke ut sikkerhetsnøkkelen. Apparatet stoppes, skjermbildene viser --- og en lydalarm høres. Ingen innstillinger kan gjøres og apparatet kan ikke startes. Apparatet settes i hvilemodus når sikkerhetsnøkkelen settes inn.

SLÅ AV

Apparatet kan når som helst stoppes ved å trekke ut sikkerhetsnøkkelen.

MERK!

- **Kontroller regelmessig at sikkerhetsnøkkelen fungerer korrekt.**
- **Hvis det oppstår en nødsituasjon, må sikkerhetsnøkkelen umiddelbart trekkes ut slik at apparatet stoppes.**
- **Kontakt forhandleren ved problemer eller feil. Ikke forsøk å reparere apparatet. Eventuelle reparasjoner skal utføres av godkjent servicerepresentant eller annen kvalifisert person.**

ANVISNINGER FOR TRENING

Retningslinjene nedenfor hjelper deg med å planlegge treningsprogrammet ditt. Husk at hvile og korrekt næringsinntak er avgjørende for et godt treningsresultat.

Ta kontakt med en lege før du starter et treningsprogram hvis:

- du har blitt diagnostisert med hjerteproblemer, høyt blodtrykk eller andre medisinske problemer
- du ikke har trent på ett år eller mer
- du er eldre enn 35 og ikke trener for tiden
- du er gravid
- du har diabetes
- du har brystmerter eller føler deg svimmel
- du holder på å komme deg etter skade eller sykdom

MÅLPULS

TRENINGSSOMRÅDE	
Alder	Min.–maks. (slag/min)
20	133–167
25	132–166
30	130–164
35	129–162
40	127–161
45	125–159
50	124–156
55	122–155
60	121–153

65	119–151
70	118–150
75	117–147
80	115–146
85	114–144

MERK!

Disse verdiene er bare veiledende og påvirkes av brukerens treningsstatus og helse.

TRENINGSTIPS

- Tøy ut både før og etter treningen (se side 11).
- Ta det rolig i begynnelsen, ellers øker faren for skader.
- Hvil deg noen dager hvis du er støl eller sliten.
- Begynn med to eller tre økter på 15 minutter hver uke og hvil minst ett døgn mellom treningsøktene.
- Varm opp i 5–10 minutter med myke bevegelser, som å gå og svinge med armene, og strekk ut musklene som skal brukes under treningen. Trening med tredemølle påvirker hovedsakelig musklene i lår og legger.
- Øk hastighet og motstand slik at det blir litt anstrengende, og tren så lenge du orker. Selv om du bare orker noen minutter om gangen til å begynne med, kommer du snart til å orke mer hvis du trener regelmessig.
- Avslutt hver treningsøkt med 5 minutter nedtrapping med lavere belastning. Tøy ut musklene for å forhindre krampe og skader.
- Øk treningstiden med noen minutter hver uke til du orker å trene kontinuerlig i 30 minutter per økt.
- Ikke tenk at du må orke en bestemt distanse eller et bestemt tempo. Konsentrer deg om å bygge opp kondisjonen din de første ukene.

Hvor hardt skal man trene?

1. Under trening bør du holde deg innenfor ditt målpulsområde (THR, Target Heart Rate).
2. THR-tabellen angir et egnet målpulsområde for din alder. Disse verdiene er bare veiledende og påvirkes av brukerens treningsstatus og helse.
3. Vær hele tiden oppmerksom på hvordan du føler deg mens du trener. Avbryt umiddelbart treningen og hvil deg hvis du føler deg svimmel. Øk belastningen hvis du ikke blir svett!

Uttøying

Tips til uttøying!

- Begynn med myke bevegelighetsøvelser for alle ledd, som å dreie håndleddene, bøye armene og rulle med skuldrene. Det gjør at leddvæsken, kroppens naturlige smøremiddel, beskytter leddflatene.
- Varm alltid opp før uttøying, det øker blodomløpet og gjør musklene smidigere.
- Begynn med bena og jobb deg oppover.
- Hold hver stilling i minst 10 sekunder (når du blir mer vant, kan du holde 20 til 30 sekunder) og gjenta 2 eller 3 ganger.
- Det skal ikke gjøre vondt å tøye. Reduser belastningen hvis det gjør vondt.

- Ikke gyng i bevegelsen. Uttøying skal være gradvis og avspent.
- Ikke hold pusten mens du tøyer.
- Tøy ut etter trening for å unngå at musklene blir støle. Tøy ut minst 3 ganger i uken for å opprettholde bevegeligheten.

Tøying av lårmusklene

BILDE 11

- Stå på høyre bein og ta tak i venstre ankel med venstre hånd. Trekk foten opp bak deg, nær hoften.
- Hold ryggen rett og knærne inntil hverandre. Støtt deg eventuelt mot en vegg for å holde balansen.
- Hold i ca. 10 sekunder.
- Gjenta for det andre beinet.

Tøying av hamstringmusklene

BILDE 12

- Strekk ut det ene beinet med hælen mot gulvet. Bøy det andre beinet med hendene mot låret. Trykk nedover og utover for å tøy musklene på baksiden av kneet på det rette beinet.
- Hold ryggen rett og ikke lås knærne.
- Hold i ca. 10 sekunder.
- Gjenta for det andre beinet.

Tøying av legger

BILDE 13

- Stå med den bakre foten flatt mot gulvet og legg vekten over på den fremre foten.
- Hold i ca. 10 sekunder.
- Gjenta for det andre beinet.

MERK!

Hold ryggen og det bakre beinet rett.

Tøying av lårets innside

BILDE 14

- Sitt med føttene mot hverandre og knærne pekende utover. Trekk føttene så nær skrittet som mulig.
- Hold i ca. 10 sekunder.

APP TIL MOBILTELEFON

Installasjon av app

Skann QR-koden for å finne FitShow i App Store eller Google Play Store på enheten.



MERK!

For å skanne QR-koden må du først laste ned appen QR READER til enheten (finnes på Apple Store og Google Play Store).

Opprett brukernavn og passord

BILDE 15

1. Opprett brukernavn og passord før første gangs bruk, slik at du kan lagre din personlige treningslogg. Hvis du allerede er registrert, angir du brukernavn og passord for å logge inn.
2. Registrer deg med e-postadresse eller telefonnummer og velg brukernavn og passord for FitShow-kontoen.

Synkronisering

BILDE 16

1. Aktiver Bluetooth på treningsapparatet. Trykk på den røde knappen INDOOR (innendørs) og begynn å trene. Appen FitShow registrerer treningen.

MERK!

Trykk på den blå knappen OUTDOOR (utendørs) for å aktivere GPS-modus og registrere løping utendørs.

BILDE 17

2. Når Bluetooth er aktivert, lokaliseres enheten automatisk. Koble til ønsket enhet for korrekt interaksjon.

BILDE 18

3. Når enheten er koblet til, klikker du på bildet av enheten for å vise detaljert informasjon og dataene som kan registreres.

Bruk

Følg anvisningene for å endre andre innstillinger.

1. Trykk på ME nederst til høyre.
2. Trykk på Settings nederst og deretter på Enable Control.

BILDE 19

View Only Supported Devices

- Kun aktuelt treningsutstyr vises under Bluetooth-synkronisering.

Enable Treadmill Control

- Gjør at du kan stille inn hastighet og motstand fra mobiltelefonen.

Allow History Deletion

- Tillater sletting av treningshistorikken.

Etter tilkobling vises fire moduser i appen. Velg ønsket modus og trykk på START for å begynne å trene.

BILDE 20

ADVARSEL!

Vær forsiktig når du bruker appen under trening, det kan være distraherende.

BILDE 21

Når treningen er påbegynt, vises data for tid, kaloriforbruk, distanse, antall steg per minutt, puls, gjennomsnittshastighet og gjennomsnittlig stegfrekvens. Etter avsluttet trening trykker du på knappen STOP. FitShow lagrer økten i treningshistorikken.

VEDLIKEHOLD**RENGJØRING****ADVARSEL!****Slå av apparatet før rengjøring.**

Hold båndet, tredemøllen og fotplatene frie for støv – oppsamlet støv øker båndfriksjonen, noe som kan skade apparatet. Apparatet bør rengjøres hver måned.

SMØRING

Apparatet skal smøres med 300 km intervall. Når det er tid for smøring, avgis et lydsignal hvert 10. sekund og OIL vises på displayet.

1. Påfør smøremiddel (silikonspray anbefales) under løpebåndet midt på banen på hver side.
2. Når smøringen er fullført, holder du knappen STOP inne i 3 sekunder for å fjerne påminnelsen.

BILDE 22**BÅNDET ER IKKE SENTRERT**

Det kan hende at båndet flyttes sidelengs etter en tids bruk. Start tredemøllen og la den gå en stund, det kan hende at båndet sentreres automatisk. Hvis det ikke sentreres automatisk, kan du justere posisjonen ved hjelp av justeringsskruene. Hvis båndet er trukket mot høyre, strammer du skruen på høyre side eller løsner skruen på venstre side. Hvis båndet er trukket mot venstre, strammer du skruen på venstre side eller løsner skruen på høyre side.

BÅNDET GLIR**BILDE 23**

Juster skruene i henhold til bildet. Pass på at båndet har samme justering på begge sider. Juster en halv omdreining om gangen til båndet ikke er skjevt eller slingrer. Ikke stram båndet for hardt, da kan det bli skadet.

FEILSØKING

Feil	Løsning
Apparatet er aktivert, men ingenting vises på datamaskinenheten	• Kontroller om overbelastningsvernet er utløst, og tilbakestill det ved behov. • Kontroller strømbryteren, overbelastningsvernet og kabelen mellom drivenheten og transformatoren. • Kontroller at kabelen mellom motorenheten og datamaskinenheten er korrekt tilkoblet og uten skader. • Kontroller at transformatoren fungerer korrekt. Bytt ut transformatoren om nødvendig.
Displayet viser E01 etter aktivering	• Feil på signalkabelen. Kontroller at kabelen mellom motorenheten og datamaskinenheten er korrekt tilkoblet og uten skader. • Feil på datamaskinenheten. Bytt ut datamaskinenheten. • Bytt ut transformatoren.
Displayet viser E02 etter aktivering	• Kontroller at motorkabelen er korrekt tilkoblet. Korriger tilkoblingen om nødvendig. Bytt ut motoren hvis dette ikke løser feilen. • Bytt ut datamaskinenheten hvis den lukter rart. • Kontroller at inngående spenning er korrekt, og korriger hvis den ikke er det.
Displayet viser E03 etter aktivering	• Displayet viser E03 i 5–8 sekunder etter motorstart for å vise at det ikke mottas noe hastighetssignal. • Kontroller at sensorkontakten fungerer som den skal. Bytt ut sensoren hvis kontakten er skadet. • Feil i styreenhetskretsen. Bytt ut styreenheten.
Displayet viser E05 etter aktivering	• Overstrømsvernet er utløst. Tilbakestill apparatet. • Overstrømsvernet løses ut hvis motoren blir overbelastet, for eksempel hvis en del låser seg. Kontroller tredemøllen og juster eller smør den om nødvendig. • Bytt ut motoren hvis den lukter rart. • Bytt ut datamaskinenheten hvis den lukter rart.
Displayet viser E06: Motorfeil	• Motorlederen er ikke riktig tilkoblet. Koble motorlederen riktig til. • Kretsavbrudd i motoren. Bytt ut motoren.

Displayet viser E08: Lagringsfeil	• Kontroller og bytt ut lagringskretsen. • Bytt ut det nedre kretskortet.
Displayet viser E10: Kortvarig motorkortslutning	• Ved høyt vridningsmoment bør vridningsmomentet tilpasses likestrømsmotoren. • Kortslutning i motoren. Bytt ut motoren. • Apparatet kan være blokkert, noe som gir høyt strømforbruk i vekselstrømsmotoren. Slå av apparatet, vent i noen minutter og start på nytt. Smør apparatet ved behov.
Skjermbildet for tid ser normalt ut, men det går ikke an å starte motoren og ingen feilkoder vises når knappen START trykkes inn.	• Kontroller at kablene mellom motorenheten og andre deler er korrekt tilkoblet og uten skader. • Kontroller at beskyttelsesrøret er uten skader. • Feil på styreenhetskretsens IGBT. Bytt den ut.

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

OSTRZEŻENIE!

Przed rozpoczęciem programu treningowego skonsultuj się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne, jeśli masz więcej niż 35 lat lub masz problemy ze zdrowiem. Przed użyciem sprzętu treningowego przeczytaj wszystkie zalecenia.

- Zwracaj uwagę na sygnały wysyłane przez organizm. Niewłaściwy lub zbyt intensywny trening może negatywnie wpłynąć na stan zdrowia. Jeżeli zaczniesz odczuwać bóle w klatce piersiowej, nieregularną pracę serca, nudności, zawroty głowy lub trudności w oddychaniu, natychmiast zakończ ćwiczenia i skontaktuj się z lekarzem, zanim ponownie rozpoczniesz trening.
- Urządzenia można używać wyłącznie w określony sposób, zgodnie z niniejszą instrukcją.
- Sprawdź, czy napięcie sieciowe odpowiada napięciu na tabliczce znamionowej.
- Właściciel odpowiada za to, aby wszyscy korzystający z urządzenia przeczytali instrukcję obsługi i znali treść ostrzeżeń i instrukcji bezpieczeństwa.
- Urządzenie jest ciężkie. Urządzenie powinny rozpakować i zmontować dwie osoby.
- Nie podłączaj wtyku, zanim urządzenie nie będzie całkowicie zmontowane.
- Umieść urządzenie na płaskim, stabilnym podłożu. Używaj pod urządzeniem odpowiedniej podkładki ochronnej na podłogę. Dopilnuj, aby za urządzeniem była wolna przestrzeń o powierzchni co najmniej 2 x 1 m.
- Nie narażaj urządzenia na działanie wilgoci lub kurzu.
- Przed każdym użyciem sprawdź, czy połączenia śrubowe są prawidłowo dokręcone.
- W celu zapewnienia możliwie największego bezpieczeństwa oraz najlepszego działania i okresu użytkowania przestrzegaj poniższych zasad konserwacji. Niezwłocznie wymieniaj uszkodzone części. Nie używaj produktu, jeśli nie działa on poprawnie.
- Urządzenie zostało przetestowane i certyfikowane zgodnie z normą EN 957, klasa HC. Wyłącznie do użytku domowego. Maksymalna masa użytkownika: 100 kg.
- Urządzenie jest zatrzymywane przez mechanizm napędu pasa.
- Urządzenie nie jest przeznaczone do celów leczniczych.
- Upewnij się, że dzieci i zwierzęta domowe znajdują się w bezpiecznej odległości od urządzenia. Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku przez osoby dorosłe.
- Podczas korzystania z urządzenia noś odpowiednią, wygodną odzież. Nie noś luźnych ubrań, krawatów, szali itp., które mogą zostać wciągnięte przez ruchome elementy narzędzia. Nie noś ubrań, które ograniczają ruchy.
- Postaraj się nie zginać pleców podczas treningu z urządzeniem – plecy powinny być zawsze wyprostowane.
- Natychmiast przerwij trening i rozluźnij się, jeśli poczujesz ból lub zawroty głowy.
- Czujnik tętna nie jest przeznaczony do zastosowań medycznych. Dokładność czujnika zależy od wielu czynników, takich jak ruchy użytkownika. Czujnik służy wyłącznie jako przyrząd treningowy, aby ukazywać ogólne zmiany tętna.
- Zachowaj ostrożność podczas podnoszenia i przenoszenia urządzenia, aby uniknąć obrażeń. Zawsze używaj prawidłowych technik podnoszenia.
- Urządzenie jest wyposażone w kluczyk bezpieczeństwa, który pozwala na

awaryjne zatrzymanie urządzenia, aby móc natychmiast zejść z urządzenia. W sytuacji awaryjnej umieść obie ręce na uchwytych i postaw stopy na antypoślizgowych powierzchniach ramy. Po wyjęciu kluczyka bezpieczeństwa z komputera aktywuje się funkcja zatrzymania awaryjnego.

- Każdorazowo przed użyciem i co tydzień sprawdź wszystkie ruchome części. Nie używaj urządzenia, jeśli zauważysz brak lub uszkodzenie którejkolwiek części. Napraw ewentualne uszkodzenia przed ponownym użyciem urządzenia.
- Urządzenia mogą używać dzieci w wieku od ośmiu lat, osoby o obniżonej sprawności fizycznej, sensorycznej lub psychicznej oraz osoby, które nie używały go wcześniej, o ile uzyskają one pomoc lub wskazówki dotyczące bezpiecznego użytkowania urządzenia i rozumieją związane z tym zagrożenia. Nie pozwalaj dzieciom bawić się urządzeniem. Nie pozwalaj dzieciom czyścić ani konserwować urządzenia bez nadzoru. Nie dotykaj gorących elementów. Używaj uchwytów i gałek.
- Dzieci powinny przebywać pod nadzorem, aby nie bawiły się urządzeniem.

BEZPIECZEŃSTWO ELEKTRYCZNE

- Podczas pracy z urządzeniami elektrycznymi zawsze przestrzegaj podstawowych zasad bezpieczeństwa w celu zmniejszenia ryzyka pożaru, porażenia prądem i obrażeń ciała.
- Przed każdym użyciem sprawdź, czy przewód i wtyk nie są uszkodzone. Nie używaj urządzenia, jeśli przewód lub wtyk są uszkodzone. Jeśli przewód lub wtyk jest uszkodzony, powinien zostać wymieniony w autoryzowanym serwisie lub przez uprawnioną osobę, aby uniknąć zagrożenia.

- Nie dotykaj wtyku ani przewodu mokrymi rękoma ani innymi częściami ciała.
- Poprowadź przewód w taki sposób, aby nie można go było nadepnąć ani przygnieść.
- Używaj wyłącznie dołączonego przewodu i wtyku.
- Urządzenie powinno być uziemione, w przeciwnym razie zachodzi ryzyko porażenia prądem.

SYMBOLE

Opis symboli umieszczonych na produkcie. Zapoznaj się z nimi, aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia obrażeń ciała i szkód materialnych.

	Zatwierdzona zgodność z obowiązującymi dyrektywami UE.
	Przy segregacji śmieci uznać jako złom elektryczny.

DANE TECHNICZNE

Napięcie znamionowe	230 V ~ 50 Hz
Maksymalne obciążenie	100 kg
Prędkość	0–12 km/h
Liczba programów	9 szt.
Gniazda	Bluetooth/przewód audio 3,5 mm
Wymiary pasa	122 x 40 cm
Wymiary	158 x 72 x 122 cm
Masa	47 kg

OPIS

Nr	Nazwa	Liczba
1	Moduł silnika	1
55	Podkładka zębata	10
39	Śruba imbusowa z łbem kulistym (M8x15)	10
11	Klucz (13, 14, 15 mm)	1
12	Klucz imbusowy (5 mm)	1
34	Ośłona – prawa ścianka boczna	1
4	Lewa ścianka boczna	1
5	Prawa ścianka boczna	1
22	Komputer	1
33	Pokrywa - lewa strona	1
34	Pokrywa - prawa strona	1
83	Chwyt na butelkę	1
84	Śruba	2

RYS. 1

MONTAŻ

UWAGA!

Przed montażem zdejmij blokadę bezpieczeństwa.

1. Otwórz opakowanie, wypakuj urządzenie, usuń wszystkie elementy opakowania i sprawdź, czy nie brakuje żadnych części z poniższej listy. Umieść urządzenie na ziemi lub podłodze w pozycji stojącej, NIE leżącej na boku.
2. Odkręć śrubę (A) i blokadę bezpieczeństwa (B) za pomocą klucza imbusowego 5 mm (12).

RYS. 2

3. Otwórz opakowanie i umieść moduł silnika na podłodze.

RYS. 3

4. Zamontuj lewą i prawą ściankę boczną (4), (5) na module silnika za pomocą śrub imbusowych (39) i podkładek (55). Podłącz przewód środkowy do przewodu dolnego.

RYS. 4

5. Zamontuj komputer (22) na lewej i prawej ścianie bocznej za pomocą śrub imbusowych (39) i podkładek (55). Podłącz przewód komputera do przewodu środkowego.

RYS. 5

UWAGA!

Sprawdź i dokręć wszystkie połączenia śrubowe. Przed użyciem przeczytaj dokładnie wszystkie wskazówki i zasady bezpieczeństwa.

6. Zamontuj osłony (33) i (34) na lewej i prawej ścianie bocznej.

RYS. 6

UCHWYT NA BIDON

1. Zamontuj uchwyt na bidon (83) na prawej listwie bocznej za pomocą śruby M5x12 (84). Użyj klucza (11).
2. Przytnij pas (E).

RYS. 7

ROZKŁADANIE I SKŁADANIE

Przytrzymaj bieżnię w punkcie A i naciśnij ją w kierunku wskazanym przez strzałkę, aż drążek B rozłoży się, wydając trzask.

RYS. 8

Przytrzymaj bieżnię w punkcie A, naciśnij drążek B stopą, aby się złożył, i opuść bieżnię do podłogi.

RYS. 9

OBSŁUGA

WYŚWIETLACZ

RYS. 10

CAL (kalorie)

Wyświetlanie zużycia kalorii w zakresie 0–999. W trybie odliczania następuje odliczanie od wartości docelowej do 0,0, po czym urządzenie się zatrzymuje. Po 5 sekundach urządzenie przechodzi w stan czuwania.

TIME (czas)

Wyświetlanie czasu treningu w zakresie 0:00–99:59. W trybie odliczania następuje odliczanie od wartości docelowej do 0,0, po czym urządzenie się zatrzymuje. Po 5 sekundach urządzenie przechodzi w stan czuwania.

PULSE (tętno)

Wyświetlanie tętna w zakresie 50–200 uderzeń/min. Wartość jest wyłącznie orientacyjna i nie może być stosowana do celów medycznych. Przytrzymaj ręce na uchwytach przez co najmniej 5 sekund, aby zastosować funkcję mierzenia tętna.

SPEED (prędkość)

Wyświetlanie prędkości w zakresie 0,8–12 km/h. W trybie programów wyświetlane jest P1–P9, a w trybie ustawień H-1–H-3.

DIS (dystans)

Wyświetlanie dystansu w zakresie 0:00–99,9. W trybie odliczania następuje odliczanie od wartości docelowej do 0,0, po czym urządzenie się zatrzymuje. Po 5 sekundach urządzenie przechodzi w stan czuwania.

PRZYCISKI

Niektóre przyciski funkcyjne znajdują się też na uchwytach przed czujnikami tętna.

Program

Przycisk PROGRAM jest stosowany do wyboru programu P1–P9. Wartość standardowa to 0,8.

Mode (tryb)

Przycisk MODE jest stosowany do wyboru trybu: 0,8, H-1, H-2, H-3. Wartość standardowa to 0,8, H-1 oznacza tryb odliczania czasu, H-2 tryb odliczania dystansu, a H-3 tryb odliczania kalorii. Ustawienia można zmienić, naciskając przyciski SPEED + (zwiększenie prędkości) i SPEED - (zmniejszenie prędkości), a następnie przycisk START.

Uruchamianie

Przycisk START służy do uruchamiania urządzenia. Urządzenie można uruchomić, gdy jest podłączone, a kluczyk bezpieczeństwa prawidłowo włożony.

Stop

Przycisk STOP służy do zatrzymywania urządzenia i resetowania ustawień.

Speed + i Speed -

Przyciski SPEED + i SPEED - służą do ustawiania prędkości. W trybie ustawień przyciski pozwalają na zmianę parametrów docelowych, a w normalnym trybie pracy na zmianę prędkości o 0,1 km/h przy każdym naciśnięciu. Przytrzymaj przycisk SPEED + lub SPEED - przez 0,5 sekundy, aby szybko zwiększyć lub zmniejszyć wartość.

Przyciski numeryczne

Przyciski 2, 4, 6, 8, 10 i 12 służą do bezpośredniego ustawiania prędkości.

Szybki start

1. Podłącz urządzenie do zasilania i włóż kluczyk bezpieczeństwa.
2. Naciśnij przycisk START. Słychać trzy sygnały, po czym urządzenie uruchamia się z prędkością 0,8 km/h.
3. Ustaw żądaną prędkość za pomocą przycisków SPEED + i SPEED -.

Sposób użycia

1. Naciśnij SPEED +, aby zwiększyć prędkość lub SPEED -, aby ją zmniejszyć. Prędkość można też ustawić bezpośrednio za pomocą przycisków 2, 4, 6, 8, 10, 12.
2. Przycisk STOP służy do zatrzymywania urządzenia i resetowania ustawień.
3. Jeśli przez 5 sekund przytrzymasz ręce na czujnikach tętna na uchwytach, w polu Pulse pojawi się wartość tętna.

Tryb ręczny

1. Naciśnij przycisk START. Urządzenie uruchamia się z prędkością 0,8 km/h i wszystkie parametry zostają naliczane od zera. Ustaw żądaną prędkość za pomocą przycisków SPEED + i SPEED -.
2. W stanie czuwania naciśnij przycisk MODE, aby wybrać H-1 – odliczanie czasu. W polu TIME miga 10:00. Ustaw żądaną wartość w zakresie 5:00–99:59 za pomocą przycisków SPEED + i SPEED -.
3. W trybie odliczania czasu naciśnij przycisk MODE, aby wybrać H-2 – odliczanie dystansu. W polu DIS (dystans) miga 1.00. Ustaw żądaną wartość w zakresie 0,5–99,9 za pomocą przycisków SPEED + i SPEED -.
4. W trybie odliczania dystansu naciśnij przycisk MODE, aby wybrać H-3 – odliczanie kalorii. W polu CAL miga 50. Ustaw żądaną wartość w zakresie 10–999 za pomocą przycisków SPEED + i SPEED -.

5. Wybierz jeden z trzech trybów odliczania i naciśnij przycisk START. Urządzenie włączy się po 3 sekundach. Ustaw żądaną prędkość za pomocą przycisków SPEED + i SPEED -. Wciśnij przycisk STOP, aby wyłączyć urządzenie.

Wbudowane programy

Urządzenie jest wyposażone w dziewięć wbudowanych programów. Wciśnij przycisk PROGRAM, aby wybrać jeden z programów P1–P9. Użyj przycisków SPEED + lub SPEED -, aby zmienić ustawiony wcześniej czas. Wciśnij przycisk START, aby uruchomić program. Każdy program składa się z 10 etapów, a czas każdego jest ustawiony wcześniej na 10. Gdy urządzenie przejdzie do kolejnego etapu, usłyszysz sygnał dźwiękowy. Prędkość zmienia się zgodnie z ustawieniem dla danego etapu. Możesz zmienić prędkość podczas aktualnego etapu, naciskając przyciski SPEED + i SPEED -. Na następnym etapie zostaną użyte ustawione wartości. Po zakończeniu programu treningowego słychać sześć sygnałów dźwiękowych, a urządzenie się zatrzymuje. Po 5 sekundach urządzenie przechodzi w stan czuwania.

Opis programów

Każdy program składa się z 10 etapów, z których na każdym jest utrzymywana stała prędkość.

Nazwa \ Etap		Czas treningu na każdym etapie jest ustawiony wcześniej na 10.									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Prędkość	3	3	6	5	5	5	4	4	4	3
P2	Prędkość	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	Prędkość	3	3	5	6	7	8	6	4	3	3
P4	Prędkość	3	6	6	6	8	8	8	3	3	3
P5	Prędkość	2	5	6	7	8	8	7	7	3	3
P6	Prędkość	2	10	10	8	8	7	6	3	2	2
P7	Prędkość	3	4	5	6	7	8	7	6	4	3
P8	Prędkość	3	8	6	9	8	8	8	3	10	3
P9	Prędkość	2	4	6	8	8	8	7	7	3	3

Ustawienia parametrów

Ustawienie	Wartość początkowa	Ustawienie pierwotne	Zakres	Zakres wyświetlania
Czas (minuty)	0:00	10:00	5:00–99:00	0:00–99:59
Prędkość (km/h)	0,8	0,8	0,8–12	0,8–12
Dystans (km)	0,00	1,00	0,5–99,9	0,0–99,9
Tętno (uderzeń/min)	P	/	/	50–200
Kalorie (K)	0	50	10–999	0–999

Obliczanie zawartości tkanki tłuszczowej

Przytrzymaj przycisk PROGRAM, aby aktywować funkcję obliczania zawartości tkanki tłuszczowej. Naciśnij przycisk MODE, aby wybrać F-1 (płeć), F-2 (wiek), F-3 (wzrost), F-4 (masa) i F-5 (obliczanie zawartości tkanki tłuszczowej). Ustaw wartości za pomocą przycisków SPEED + i SPEED -, a następnie naciśnij przycisk MODE, aby przejść do F-5 w celu obliczenia zawartości tkanki tłuszczowej. Trzymaj w tym czasie czujniki tętna przez 2–3 sekundy. Zostaje wyświetlona zawartość tkanki tłuszczowej. Tej funkcji można używać zarówno dla mężczyzn, jak i kobiet. Zawartość tkanki tłuszczowej powinna wynosić od 20% do 25%. Mniej niż 19% oznacza niedowagę. Zawartość tkanki tłuszczowej między 25% a 29% oznacza nadwagę. Wartości powyżej 30% oznaczają otyłość. Wartość jest wyłącznie orientacyjna i nie może być stosowana do celów medycznych.

F-1	Płeć	01 – mężczyzna	02 – kobieta
F-2	Wiek	10–99	
F-3	Wzrost	100–200	
F-4	Masa	20–150	
F-5	Zawartość tkanki tłuszczowej	≤ 19	Niedowaga
	Zawartość tkanki tłuszczowej	20–25	Normalna waga
	Zawartość tkanki tłuszczowej	26–29	Nadwaga
	Zawartość tkanki tłuszczowej	≥ 30	Otyłość

STAN CZUWANIA

Aby zaoszczędzić energię, urządzenie przechodzi w stan czuwania, jeżeli nie było używane przez 10 minut. Naciśnij dowolny przycisk, aby je aktywować.

KLUCZYK BEZPIECZEŃSTWA

Urządzenie możesz zatrzymać w każdej chwili, wyciągając kluczyk bezpieczeństwa. Urządzenie się zatrzymuje, w polach ukazuje się --- i jest emitowany sygnał alarmowy. Nie można dokonywać ustawień, a urządzenia nie można uruchomić. Urządzenie przechodzi w stan czuwania po włożeniu kluczyka bezpieczeństwa.

WYŁĄCZANIE

Urządzenie możesz zatrzymać w każdej chwili, wyciągając kluczyk bezpieczeństwa.

UWAGA!

- **Regularnie sprawdzaj, czy kluczyk bezpieczeństwa działa prawidłowo.**
- **W sytuacji awaryjnej natychmiast wyciągnij kluczyk bezpieczeństwa, aby zatrzymać urządzenie.**
- **W razie problemów lub usterek skontaktuj się z dystrybutorem. Nigdy nie próbuj naprawiać urządzenia na własną rękę. Ewentualne naprawy powinny być wykonywane przez przedstawiciela serwisu lub inną uprawnioną do tego osobę.**

ZALECENIA DOTYCZĄCE TRENINGU

Poniższe wytyczne pomogą Ci zaplanować program treningowy. Pamiętaj, że odpoczynek i właściwe odżywianie są kluczowe dla dobrych efektów treningu.

Przed rozpoczęciem programu treningowego skonsultuj się z lekarzem, jeżeli:

- zdiagnozowano u Ciebie problemy z sercem, nadciśnienie lub inne schorzenia;
- nie trenujesz od roku lub dłużej;
- masz ponad 35 lat i obecnie nie trenujesz;
- jesteś w ciąży;
- masz cukrzycę;
- odczuwasz bóle w klatce piersiowej, masz zawroty głowy lub doświadczasz zasłabnięć;
- jesteś w trakcie rekonwalescencji po wypadku lub chorobie.

TĘTNO DOCELOWE

ZAKRES TRENINGOWY	
Wiek	Min.–maks. (uderzeń/min)
20	133–167
25	132–166
30	130–164
35	129–162
40	127–161
45	125–159
50	124–156
55	122–155
60	121–153
65	119–151
70	118–150
75	117–147
80	115–146
85	114–144

UWAGA!

Te wartości są wyłącznie orientacyjne i zależą od celów treningowych i stanu zdrowia użytkownika.

WSKAZÓWKI NA TRENING

- Rozciągaj się przed treningiem i po nim (zob. str. 11).
- Rozpocznij powoli, w przeciwnym razie zwiększa się ryzyko kontuzji.
- Odpocznij i regeneruj się przez kilka dni, jeśli masz zakwasy lub odczuwasz zmęczenie.
- Rozpocznij od dwóch lub trzech sesji po 15 minut co tydzień i odpoczywaj co najmniej dobę między treningami.
- Rozgrzej się przez 5–10 minut za pomocą delikatnych ruchów, np. chodząc i wymachując ramionami oraz rozciągając mięśnie, które będą pracować podczas treningu. Trening na bieżni oddziałuje głównie na mięśnie ud i łydek.
- Zwiększaj prędkość i opór, aby odczuwać lekki wysiłek, i trenuj tak długo, jak dasz radę. Nawet jeśli z początku podczas jednego treningu wytrzymasz tylko kilka minut, wkrótce wydłużyś czas, o ile będziesz ćwiczyć regularnie.
- Zakończ każdy trening pięciominutowym rozluźnieniem przy mniejszym obciążeniu. Rozciągnij mięśnie, aby zapobiec skurczom i kontuzjom.
- Zwiększaj co tydzień czas treningu o kilka minut, aż uda Ci się trenować nieprzerwanie przez 30 minut w ciągu jednej sesji.
- Nie myśl o tym, że musisz przebiec pewien dystans lub biec w danym tempie. W pierwszych tygodniach skoncentruj się na poprawie kondycji.

Jak intensywnie trenować?

1. Podczas treningu należy trzymać się w zakresie tętna docelowego (THR, Target Heart Rate).
2. W tabeli THR są podane odpowiednie zakresy tętna docelowego dla danego wieku. Te wartości są wyłącznie orientacyjne i zależą od celów treningowych i stanu zdrowia użytkownika.
3. Przez cały czas trwania treningu zwracaj uwagę na to, jak się czujesz. Jeśli kręci Ci się w głowie, natychmiast przerwij trening i odpocznij. Zwiększ obciążenie, jeśli się nie pocisz!

Rozciąganie

Wskazówki dotyczące rozciągania

- Rozpocznij od delikatnych ćwiczeń na rozruszanie wszystkich stawów, takich jak kręcenie nadgarstkami i barkami oraz zginanie rąk. Dzięki temu maż stawowa, naturalny smar organizmu, chroni powierzchnie stawów.
- Zawsze rozgrzej się przed rozciąganiem, zwiększa to przepływ krwi i usprawnia pracę mięśni.
- Rozpocznij od nóg i przesuwaj się w górę.
- Pozostań w każdej pozycji przez co najmniej 10 sekund (gdy się przyzwyczaisz, możesz wytrzymywać 20 do 30 sekund) i powtórz dwa lub trzy razy.
- Rozciąganie nie powinno sprawiać bólu. Jeśli odczuwasz ból, zmniejsz obciążenie.
- Nie kotysz się podczas wykonywania ruchu. Rozciąganie powinno przebiegać stopniowo i spokojnie.
- Nie wstrzymuj oddechu podczas rozciągania.
- Rozciągaj się po treningu, aby uniknąć sztywności mięśni. Rozciągaj się co najmniej trzy razy w tygodniu, aby zachować ruchliwość.

Rozciąganie mięśni ud

RYS. 11

- Stań na prawej nodze i lewą ręką chwyć lewą kostkę. Przyciągnij stopę do pośladka, w okolicach biodra.
- Plecy powinny być wyprostowane, a kolana blisko siebie. Możesz oprzeć się o ścianę, aby utrzymać równowagę.
- Wytrzymaj około 10 sekund.
- Powtórz tę czynność z drugą nogą.

Rozciąganie mięśni kulszowo-goleniowych

RYS. 12

- Wyciągnij jedną nogę z piętą opartą o podłogę. Zegnij drugą nogę z rękami spoczywającymi na udzie. Dociskaj i podnoś się, aby rozciągać mięśnie kolana wyprostowanej nogi.
- Plecy powinny być wyprostowane. Nie blokuj kolan.
- Wytrzymaj około 10 sekund.
- Powtórz tę czynność z drugą nogą.

Rozciąganie łydek

RYS. 13

- Stań ze stopą tylną umieszczoną płasko na podłodze i przenieś ciężar ciała na stopę przednią.
- Wytrzymaj około 10 sekund.
- Powtórz tę czynność z drugą nogą.

UWAGA!

Plecy i noga tylna powinny być wyprostowane.

Rozciąganie wewnętrznej części ud

RYS. 14

- Siądź ze stopami zwróconymi do siebie i kolanami skierowanymi na zewnątrz. Umieść stopy możliwie jak najbliżej krocza.
- Wytrzymaj około 10 sekund.

APLIKACJA NA TELEFON KOMÓRKOWY

Instalacja aplikacji

Zeskanuj kod QR, aby odnaleźć aplikację FitShow w App Store lub Google Play Store w urządzeniu.



UWAGA!

Aby zeskanować kod QR, musisz najpierw pobrać na urządzenie aplikację QR READER (dostępna w Apple Store i Google Play Store).

Tworzenie nazwy użytkownika i hasła

RYS. 15

1. Przed pierwszym użyciem utwórz nazwę użytkownika i hasło, aby móc zachować osobisty dziennik treningowy. Jeśli w przeszłości dokonano rejestracji, do zalogowania użyj swojej nazwy użytkownika i hasła.
2. Zarejestruj się przy użyciu adresu e-mail lub numeru telefonu, a następnie podaj nazwę użytkownika i hasło do konta FitShow.

Synchronizacja

RYS. 16

1. Aktywuj Bluetooth na urządzeniu treningowym. Naciśnij czerwony przycisk INDOOR (wewnątrz) i rozpocznij trening. Aplikacja FitShow rejestruje przebieg treningu.

UWAGA!

Naciśnij niebieski przycisk OUTDOOR (na zewnątrz), aby aktywować tryb GPS i rejestrować przebieg treningu na zewnątrz.

RYS. 17

2. Po aktywowaniu Bluetooth urządzenie jest lokalizowane automatycznie. Podłącz się do wybranego urządzenia, aby zsynchronizować ich działanie.

RYS. 18

- Po podłączeniu urządzenia kliknij jego wizerunek, aby wyświetlić szczegółowe informacje i parametry, które można zarejestrować.

Sposób użycia

Zastosuj wskazówki, aby zmienić inne ustawienia.

- Naciśnij przycisk ME na samym dole po prawej.
- Naciśnij Settings na samym dole, a następnie Enable Control.

RYS. 19

View Only Supported Devices

- W przypadku synchronizacji Bluetooth wyświetlanie wyłącznie wybranego sprzętu treningowego.

Enable Treadmill Control

- Umożliwianie dokonywania ustawień prędkości i oporu za pomocą telefonu komórkowego.

Allow History Deletion

- Umożliwia usuwanie historii treningów.

Po podłączeniu w aplikacji są widoczne cztery tryby. Wybierz tryb i naciśnij przycisk START, aby rozpocząć trening.

RYS. 20

OSTRZEŻENIE!

Zachowuj ostrożność podczas używania aplikacji w trakcie treningu, gdyż może Cię rozpraszać.

RYS. 21

Po rozpoczęciu treningu są wyświetlane parametry czasu, zużycia kalorii, dystansu, liczby kroków na minutę, tętna, średniej prędkości oraz średniej częstotliwości kroków. Po zakończeniu treningu naciśnij przycisk STOP. Trening zostaje zapisany w historii treningów aplikacji FitShow.

KONSERWACJA

CZYSZCZENIE

OSTRZEŻENIE!

Wyłącz urządzenie przed przystąpieniem do czyszczenia.

Utrzymuj pas, błąd bieżni i podstawy w czystości – nagromadzony kurz zwiększa tarcie pasa, co może doprowadzić do uszkodzenia urządzenia. Urządzenie należy czyścić co miesiąc.

SMAROWANIE

Urządzenie należy smarować co 300 przejechanych kilometrów. Gdy nadchodzi termin smarowania, co 10 sekund jest emitowany sygnał dźwiękowy, a na wyświetlaczu pojawia się symbol OIL.

- Nanieś smar (zaleca się spray silikonowy) pod pas bieżni na środku biału bieżni z każdej strony.
- Po zakończeniu smarowania przez trzy sekundy trzymaj wciśnięty przycisk STOP, aby usunąć przypomnienie.

RYS. 22

PAS NIE JEST WYŚRODKOWANY

Po pewnym czasie użytkowania pas bieżni może się przesunąć. Włącz bieżnię i pozwól, aby pas przesunął się bez obciążenia – zwykle pas wraca do środkowego położenia automatycznie. Jeśli tak się nie stanie, możesz samodzielnie wyśrodkować jego położenie, używając śrub regulacyjnych. Jeśli pas bieżni przesunął się w prawą stronę, musisz dokręcić śrubę po prawej stronie lub poluzować śrubę po lewej stronie. Jeśli pas bieżni przesunął się w lewą stronę, musisz dokręcić śrubę po lewej stronie lub poluzować śrubę po prawej stronie.

PAS BIEŻNI SIĘ ŚLIZGA

RYS. 23

Dokręć śruby zgodnie z ilustracją. Sprawdź, czy pas jest naciągnięty równomiernie po obu stronach. Dokręcaj co pół obrotu tak długo, aż pas przestanie się ślizgać lub odbiegać od poprawnego ułożenia. Nie naciągaj pasa zbyt mocno ze względu na ryzyko uszkodzenia.

WYKRYWANIE USTEREK

Usterka	Rozwiązanie
Urządzenie się uruchamia, ale na komputerze nic się nie pojawia.	- Sprawdź, czy zabezpieczenie przed przeciążeniem nie zostało aktywowane i w razie potrzeby przywróć je do stanu początkowego. - Sprawdź przełącznik, zabezpieczenie przed przeciążeniem i przewód między jednostką napędową a transformatorem. - Sprawdź, czy przewód między modułem silnika a komputerem jest prawidłowo podłączony i nieuszkodzony. - Sprawdź, czy transformator działa prawidłowo. Wymień transformator w razie potrzeby.
Po aktywowaniu na wyświetlaczu pojawia się E01.	- Usterka przewodu sygnałowego. Sprawdź, czy przewód między modułem silnika a komputerem jest prawidłowo podłączony i nieuszkodzony. - Usterka komputera. Wymień komputer. - Wymień transformator.
Po aktywowaniu na wyświetlaczu pojawia się E02.	- Sprawdź, czy przewód silnika jest prawidłowo podłączony. W razie potrzeby skoryguj podłączenie. Jeżeli to nie pomoże, wymień silnik. - Wymień komputer, jeśli wydobywa się z niego nietypowy zapach. - Sprawdź, czy napięcie wejściowe jest prawidłowe i skoryguj je w razie potrzeby.
Po aktywowaniu na wyświetlaczu pojawia się E03.	- Na wyświetlaczu przez 5–8 sekund po uruchomieniu silnika widnieje E03, aby zasygnalizować, że nie został odebrany sygnał prędkości. - Sprawdź, czy wtyk czujnika działa prawidłowo. Wymień czujnik, jeśli wtyk jest uszkodzony. - Usterka obwodu jednostki sterującej. Wymień jednostkę sterującą.

Po aktywowaniu na wyświetlaczu pojawia się E05.	- Uaktywniło się zabezpieczenie przed przetężeniem. Przywróć urządzenie do stanu początkowego. - Zabezpieczenie przed przetężeniem aktywuje się, gdy silnik zostanie przeciążony, na przykład gdy któraś z części się zacina. Sprawdź pas bieżni, a następnie wyreguluj lub nasmaruj w razie potrzeby. - Wymień silnik, jeśli wydobywa się z niego nietypowy zapach. - Wymień komputer, jeśli wydobywa się z niego nietypowy zapach.
Na wyświetlaczu pokazuje się symbol E06: Usterka silnika	- Przewód silnika nie jest podłączony prawidłowo. Podłącz prawidłowo przewód silnika. - Przerwanie obwodu w silniku. Wymień silnik.
Na wyświetlaczu pokazuje się symbol E08: Błąd zapisywania.	- Sprawdź i wymień obwód zapisywania. - Wymień dolny obwód drukowany.
Na wyświetlaczu pokazuje się symbol E10: Krótkotrwałe zwarcie w silniku	- W przypadku wysokiego momentu obrotowego dostosuj moment obrotowy do silnika DC. - Zwarcie w silniku. Wymień silnik. - Urządzenie może być zablokowane, co powoduje wysokie zużycie prądu przez silnik AC. Wyłącz urządzenie, odczekaj kilka minut i uruchom ponownie. W razie potrzeby nasmaruj urządzenie.
Pole czasu wygląda normalnie, ale nie można uruchomić silnika ani nie wyświetlają się żadne kody usterek po wciśnięciu przycisku START.	- Sprawdź, czy przewody między modułem silnika a pozostałymi częściami są prawidłowo podłączone i nieuszkodzone. - Sprawdź, czy rurka ochronna nie jest uszkodzona. - Usterka tranzystora IGBT z obwodu jednostki sterującej. Wymień go.

SAFETY INSTRUCTIONS

WARNING!

Consult a doctor before starting an exercise programme. This is especially important if you are over 35, or have health issues. Read all the instructions before using exercise equipment.

- Pay attention to body signals. Incorrect or excessive exercise can have an adverse effect on your health. If you experience chest pains, irregular heart beat, nausea, dizziness or shortness of breath, stop exercising at once and consult a doctor before continuing.
- The equipment must only be used as it is intended to be used, and in accordance with these instructions.
- Check that the mains voltage corresponds to the rated voltage on the type plate.
- It is the responsibility of the owner to ensure that all users of the equipment have read the operating instructions and are familiar with the warnings and safety instructions.
- The equipment is heavy. Two persons are needed for unpacking and assembly.
- Do not plug in the plug until the equipment is fully assembled.
- Place the equipment on a level, stable surface. Use suitable floor protection under the equipment. Make sure there is at least 2 x 1 m of free space behind the equipment.
- Do not expose the equipment to moisture or dust.
- Always check before use that all the screw unions are properly tightened.
- Follow the maintenance instructions for optimum safety, functionality and lifespan. Replace any damaged parts immediately. Do not use the product if it is not working properly.
- The equipment is tested and certified in accordance with EN957, class H.C. Only for home use. Max weight for users: 100 kg.
- The equipment is braked with a strap drive mechanism.
- The equipment is not intended to be used for medical treatment.
- Keep children and pets at a safe distance from the equipment. The equipment is only intended for adults.
- Wear suitable, comfortable clothing when using the equipment. Do not wear loose-fitting clothing, ties, scarves, etc., that can get caught in moving parts. Do not wear clothes that restrict your movement.
- Avoid bending your back while exercising – try to keep your back straight.
- Stop exercising immediately and relax if you experience pain or dizziness.
- The pulse sensor is not intended to be used in a medical context. The accuracy of the sensor is affected by different factors, such as the movements of the user. The sensor is only intended as an exercise aid, to show general pulse fluctuations.
- Be careful when lifting and moving the equipment to avoid injury. Use the correct lifting technique.
- The equipment has a safety key, which stops it in the event of emergency alighting. In an emergency, put both hands on the handles and put your feet on the non-slip parts of the frame. Pull out the safety key from the computer unit to activate the emergency function.
- Check all moving parts every week and before use. Do not use the equipment if any parts are missing or damaged. Repair any damage before using the equipment again.

- This equipment can be used by children from 8 years and upwards and by persons with physical, sensorial or mental disabilities, or persons who lack experience or knowledge, if they are supervised or receive instructions concerning the safe use of the equipment and understand the risks involved with its use. Do not allow children to play with the equipment. Do not allow children to clean or maintain the equipment without supervision. Do not touch hot parts. Use the handles and knobs.
- Keep children under supervision to make sure they do not play with the equipment.

ELECTRICAL SAFETY

- Always take basic safety precautions when using electrical appliances to reduce the risk of fire, electric shock and/or personal injury.
- Always check before using that the power cord and plug are undamaged. Do not use the equipment if the power cord or plug are damaged. A damaged cord or plug must be replaced by an authorised service centre or qualified person to ensure safe use.
- Do not touch the plug or power cord with wet hands or other wet parts of your body.
- Place the power cord so that it cannot be stood on, or clenched.
- Only use the supplied power cord and plug.
- The equipment must be earthed, otherwise there is risk of electric shock.

SYMBOLS

Description of symbols used on the product. Familiarise yourself with them to reduce the risk of personal injury and material damage.

	Approved in accordance with the relevant EU directives.
	Sort at source as electrical waste.

TECHNICAL DATA

Rated voltage	230 V ~ 50 Hz
Max load	100 kg
Speed	0-12 km/h
Number of programmes	9
Connections	Bluetooth/3.5 mm audio cable
Treadmill surface	122 x 40 cm
Dimensions	158 x 72 x 122 mm
Weight	47 kg

ASSEMBLY

NOTE:

Remove the safety catch before assembly.

1. Open the packaging, unpack the machine, remove all packaging material and check that all the parts are included according to the list below. Place the machine upright on the ground or floor, NOT lying on its side.
2. Remove the screw (A) and safety catch (B) using a 5 mm hex key (12).

FIG. 1

No.	Designation	Qty
1	Motor unit	1
55	Serrated lock washer	10
39	Hex screws with round head (M8 x 15)	10
11	Spanner (13, 14, 15 mm)	1
12	Hex key (5 mm)	1
34	Cover, right side piece	1
4	Left side piece	1
5	Right side piece	1
22	Computer unit	1
33	Cover, left side	1
34	Cover, right side	1
83	Bottle cage	1
84	Screw	2

FIG. 2

3. Open the pack and place the motor unit on the floor.

FIG. 3

4. Fit the left and right side pieces (4), (5) on the motor unit with the hex screws (39) and washers (55). Connect the middle cable to the lower cable.

FIG. 4

5. Fit the motor unit (22) on the left and right side pieces with the hex screws (39) and washers (55). Connect the computer unit cable to the middle cable.

FIG. 5

NOTE:

Check and tighten all screw unions. Read all the instructions and safety instructions carefully before use.

6. Fit the covers (33) and (34) on the left and right side pieces.

FIG. 6

BOTTLE HOLDER

1. Fit the bottle holder (83) on the right side piece with screw M5 x 12 (84). Use the spanner (11).
2. Cut the belt (E).

FIG. 7

FOLD OUT / FOLD TOGETHER

Hold the treadmill at A and press down in the direction of the arrow until the rod B snaps out.

FIG. 8

Hold the treadmill at A, press the rod B with your foot so that it gives and lowers the treadmill to the floor.

FIG. 9

USE

DISPLAY

FIG. 10

CAL (calories)

Shows consumption of calories from 0 to 999. In countdown mode the value is counted down from the target value to 0.0, after which the equipment stops. After 5 seconds the equipment goes into standby mode.

TIME

Shows the exercise time from 0:00 to 99:59. In countdown mode the value is counted down from the target value to 0.0, after which the equipment stops. After 5 seconds the equipment goes into standby mode.

PULSE

Shows the pulse from 50 to 200 strokes/minute. This value is only intended as a guide and must not be used in a medical context. Hold your hands on the handles for at last 5 seconds to use the pulse function.

SPEED

Shows the speed from 0.8 to 12 km/h. In programme mode P1–P9 is shown and in setup mode H-1–H-3 is shown.

DIS (distance)

Shows the distance from 0:00 to 99.9. In countdown mode the value is counted down from the target value to 0.0, after which the equipment stops. After 5 seconds the equipment goes into standby mode.

BUTTONS

Some function button are also found on the handles, in front of the pulse sensors.

Programme

The PROGRAM button is used to select the programme P1–P9. Standard mode is 0.8.

Mode

The MODE button is used to select the mode: 0.8, H-1, H-2, H-3. Standard mode is 0.8, H-1 is countdown mode for time, H-2 is countdown mode for distance, H-3 is countdown mode for calories. The settings can be changed by pressing the buttons SPEED + and SPEED - and then the START button.

Start

The START button is used to start the equipment. The equipment can be started when it is switched on and the safety key is correctly inserted.

Stop

The STOP button is used to stop the equipment and to reset the settings.

Speed+ and Speed-

The buttons SPEED+ and SPEED- are used to set the speed. In setup mode the buttons change the target data and in normal operating mode they change the value for speed by 0.1 km/h for each push. Press the button SPEED+ or SPEED- for 0.5 seconds to quickly change the value up or down.

Number buttons

The buttons 2.4.6.8.10.12 are used to set the speed.

Quick start

1. Plug the equipment into a power point and insert the safety key.
2. Press the START button. Three audio prompts are given and the equipment starts at a speed of 0.8 km/h.
3. Set the required speed with SPEED+ or SPEED-.

Use

1. Press SPEED+ to increase the speed, or SPEED- to reduce the speed. The speed can also be set with the buttons 2.4.6.8.10.12.
2. The STOP button is used to stop the equipment and to reset the settings.
3. Your pulse is shown on the Pulse screen if you put your hands on the pulse sensors on the handles for 5 seconds.

Manual mode

1. Press the START button. The equipment starts at a speed of 0.8 km/h and all the data is counted up from 0. Set the required speed with SPEED+ or SPEED-.
2. In standby mode, press the MODE button to go to H-1, countdown for time. 10:00 flashes on the TIME display. Set the required value from 5:00 to 99:59 with SPEED+ or SPEED-.
3. In countdown mode, press the MODE button to go to H-2, countdown for distance. 1.00 flashes on the DIS (distance) display. Set the required value from 0.5 to 99.9 with SPEED+ or SPEED-.
4. In countdown mode for distance, press the MODE button to go to H-3, countdown for calories. 50 flashes on the CAL (calories) display. Set the required value from 10 to 999 with SPEED+ or SPEED-.
5. Select one of the three countdown modes and press the START button. The equipment starts after 3 seconds. Set the required speed with SPEED+ or SPEED-. Press the STOP button to switch off the equipment.

Built-in programmes

The equipment has 9 built-in programmes. Press the PROGRAM button to select a programme P1–P9. Use SPEED+ or SPEED- to change the set time. Press the START button to start the programme. Each programme consists of 10 steps and the time for each step is the preset time/10. An audio prompt is heard when the equipment goes to the next step. The speed is changed to the setting for the actual step. You can change the speed during a step by pressing the buttons SPEED + and SPEED -. The set speed value is used during the next step. 6 audio prompts are given when the exercise programme is finished and the equipment stops. After 5 seconds the equipment goes into standby mode.

Description of programmes

Each programme consists of 10 steps and the speed is constant during each step.

Designation \ Step		Exercise time per step is preset time/10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Speed	3	3	6	5	5	5	4	4	4	3
P2	Speed	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	Speed	3	3	5	6	7	8	6	4	3	3
P4	Speed	3	6	6	6	8	8	8	3	3	3
P5	Speed	2	5	6	7	8	8	7	7	3	3
P6	Speed	2	10	10	8	8	7	6	3	2	2
P7	Speed	3	4	5	6	7	8	7	6	4	3
P8	Speed	3	8	6	9	8	8	8	3	10	3
P9	Speed	2	4	6	8	8	8	7	7	3	3

Data settings

Setting	Start value	Original setting	Range	Display range
Time (min/s)	0:00	10:00	5:00–99:00	0:00–99:59
Speed (km/h)	0.8	0.8	0.8–12	0.8–12
Distance (km)	0.00	1.00	0.50–99.9	0.0–99.9
Pulse (stroke/min)	P	/	/	50–200
Calories (K)	0	50	10–999	0–999

Calculation of body fat

Press the PROGRAM button to enable the function for calculation of body fat. Press the MODE button to select F-1 (gender), F-2 (age), F-3 (length), F-4 (weight) and F-5 (calculation of body fat). Set the value with SPEED+ and SPEED- and press the MODE button to go to F-5 to calculate body fat while holding the hand pulse sensors for 2–3 seconds. The body fat ratio is shown. This function can be used for both men and women. The body fat ratio should be between 20 and 25%. Less than 19% indicates underweight. The body fat ratio from 25 to 29% indicates overweight. Values over 30% indicate fatness. This value is only intended as a guide and must not be used in a medical context.

F-1	Gender	01 man	02 woman
F-2	Age	10–99	
F-3	Length	100–200	
F-4	Weight	20–150	
F-5	Body fat ratio	≤ 19	Underweight
	Body fat ratio	20–25	Normal
	Body fat ratio	26–29	Overweight
	Body fat ratio	≥ 30	Fatness

STANDBY MODE

To save energy the equipment goes into standby mode after 10 minutes of inactivity. Press any button to activate.

SAFETY KEY

The equipment can be stopped at any time by pulling out the safety key. The equipment stops, the displays show --- and an audio alarm is given. No settings can be made the equipment cannot be started. The equipment goes into standby mode when the safety key is inserted.

SWITCHING OFF

The equipment can be stopped at any time by pulling out the safety key.

NOTE:

- **Regularly check that the safety key is working properly.**
- **In an emergency, pull out the safety key immediately to stop the equipment.**
- **Contact your dealer if you have any problems or faults. Do not attempt to repair the equipment. Any repairs must be carried out by an authorised service centre or other qualified personnel.**

EXERCISE INSTRUCTIONS

The following guidelines will help you to plan your exercise programme. Remember that rest and correct diet are decisive for good results.

Consult a doctor before starting an exercise programme:

- if you have been diagnosed with heart problems, high blood pressure, or other medical problems
- if you have not exercise for one year, or more
- if you are over 35 and not currently exercising
- if you are pregnant
- if you are diabetic
- if you have chest pains, or experience dizziness or fainting
- if you are recovering from an injury or illness

TARGET PULSE

EXERCISE RANGE	
Age	Min-max (stroke/min)
20	133-167
25	132-166
30	130-164
35	129-162
40	127-161
45	125-159
50	124-156
55	122-155
60	121-153
65	119-151

70	118-150
75	117-147
80	115-146
85	114-144

NOTE:

These values are only a guideline and are affected by user exercise status and health.

EXERCISE TIPS

- Stretch both before and after exercising (see page 11).
- Take it easy in the beginning, otherwise the risk of injury increases.
- Rest and recover for a few days if you have muscle stiffness or are tired.
- Start with two or three sessions of 15 minutes each week and rest for at least one day between sessions.
- Warm up for 5-10 minutes with gently movements, such as swinging your arms, and stretching the muscles you will be working on during the exercising. Exercising with a treadmill mainly affects the muscles in thighs and calves.
- Increase the speed and resistance so that it takes more effort and exercise as long as you can. Even if you can only manage a few minutes at once to begin with, you will soon start to manage more if you exercise regularly.
- Finish each session with 5 minutes of slowing down with less strain. Stretch your muscles to avoid cramp and injury.
- Increase the exercising time by a few minutes every week until you can manage to exercise continuously for 30 minutes each session.
- Remember that you must manage a set distance or a set tempo. Concentrate on building up your fitness during the first weeks.

How hard should one exercise?

1. When exercising you should keep within your target pulse range (THR, Target Heart Rate).
2. The THR table indicates suitable values for your age. These values are only a guideline and are affected by user exercise status and health.
3. Always pay attention to how you feel when exercising. Stop exercising immediately and rest if you feel dizzy. Increase the strain if you are not sweating.

Stretching

Tips for stretching.

- Start with gentle movability exercises for all your joints, such as twisting your wrists, bending your arms and rolling your shoulders. This ensures that joint fluid, the body's natural lubricant, protects the joints.
- Always warm up before stretching, it increases the flow of blood and makes the muscles more flexible.
- Start with your legs and work upwards.
- Hold each position for at least 10 seconds (when you get better you can hold for 20 to 30 seconds) and repeat 2 or 3 times.
- It should not hurt to stretch. Reduce the strain if it hurts.

- Do not rock in the movement. Stretching should be gradual and relaxed.
- Do not hold your breath while stretching.
- Stretch after exercising to avoid stiff muscles. Stretch at least 3 times a week to retain the flexibility.

Stretching calf muscles

FIG. 11

- Stand on your right leg and grip your left ankle with your left hand. Pull up your foot behind you, near your hip.
- Keep your back straight and knees together. Support yourself against a wall to keep your balance.
- Hold for about 10 seconds.
- Repeat for the other leg.

Stretching the hamstring muscles

FIG. 12

- Stretch out one leg with the heel to the floor. Bend the other leg with your hands against the calf. Press down and out to stretch the muscles on the back of the knee on the straight leg.
- Keep your back straight and do not lock your knees.
- Hold for about 10 seconds.
- Repeat for the other leg.

Stretching the calf

FIG. 13

- Stand with the back foot flat against the floor and put your weight on the front foot.
- Hold for about 10 seconds.
- Repeat for the other leg.

NOTE:

Keep your back and the back leg straight.

Stretching the inside of the thigh

FIG. 14

- Sit with your feet towards each other and your knees point out. Pull your feet as close to your crotch as possible.
- Hold for about 10 seconds.

APP FOR MOBILE PHONE

Installation of app

Scan the QR code to localise FitShow in App Store or Google Play Store on the unit.



NOTE:

To scan the QR code you first have to download the app QR READER to the unit (available at Apple Store and Google Play Store).

Create user name and password

FIG. 15

1. Create user name and password before using for the first time, in order to save your personal exercise log. If you are already registered, use your user name and password to log in.
2. Register with your email address or phone number and select user name and password for the FitShow account.

Synchronising

FIG. 16

1. Enable Bluetooth on the exercise equipment. Press the red button INDOOR and start exercising. The FitShow app registers the exercising.

NOTE:

Press the blue button OUTDOOR to enable GPS mode and register when running outdoors.

FIG. 17

2. When Bluetooth is enabled the unit will be localised automatically. Connect to required unit for correct interaction.

FIG. 18

3. When the unit is connected, click on the image of the unit to show detailed information and the data that can be registered.

Use

Follow the instructions to change the settings.

1. Press ME down on the right.
2. Press Settings at the bottom and then Enable Control.

FIG. 19

View Only Supported Devices

- Only the affected exercise equipment is shown with Bluetooth synchronising.

Enable Treadmill Control

- This means you can set the speed and resistance from the mobile phone.

Allow History Deletion

- Allows you to delete exercising history.

After connecting four modes are shown in the app. Select the required mode and press START to start exercising

FIG. 20

WARNING!

Be careful when using the app while exercising, it can be distracting.

FIG. 21

When starting to exercise the data for time, calorie consumption, distance, number of steps per minute, pulse, average speed and average stepping frequency are shown. After exercising, press the STOP button. FitShow saves the session in the exercise history.

MAINTENANCE

CLEANING

WARNING!

Switch off the equipment before cleaning.

Keep the belt, treadmill and foot plates free from dust – accumulated dust increases belt friction, which can damage the equipment. The equipment should be cleaned every month.

LUBRICATION

The machine must be lubricated at intervals of 300 km. An audible signal is emitted every 10 seconds and OIL is shown on the display when it is time to lubricate.

1. Apply lubricant (silicone spray is recommended) under the belt in the middle of the deck on each side.
2. Once lubricating is complete, press and hold the STOP button for 3 seconds to remove the reminder.

FIG. 22

THE BELT IS NOT CENTRED

The belt may move sideways after a period of use. By allowing the treadmill to start and run by itself the belt can centre automatically. If it does not centre automatically you can adjust its position by turning the screws. If the belt runs to the right – tighten the screws on the right-hand side or loosen the screws on the left-hand side. If the belt runs to the left – tighten the screws on the left-hand side or loosen the screws on the right-hand side.

THE BELT SLIPS

FIG. 23

Adjust the screws as illustrated. Make sure the belt has the same adjustment on both sides. Adjust a half turn at a time until the belt does not slip or deviate. Do not overtighten the belt as this could damage the belt.

TROUBLESHOOTING

Function	Solution
The equipment is enabled, but nothing is shown on the computer unit.	• Check that the overload protection has not tripped, and reset if necessary. • Check the power switch, overload protection and the cable between the drive unit and transformer. • Check that the cable between the motor unit and computer unit is correctly connected and undamaged. • Check that the transformer is working properly. Replace the transformer if necessary.

The display shows E01 after activation	• Fault on signal cable. Check that the cable between the motor unit and computer unit is correctly connected and undamaged. • Fault on computer unit. Replace computer unit. • Replace transformer.
The display shows E02 after activation	• Check that the motor cable is correctly connected. Correct the connection, if necessary. Replace the motor if this does not help. • Replace the computer unit if it smells strange. • Check that the input voltage is correct and rectify if not.
The display shows E03 after activation	• The display shows E03 for 5–8 seconds after the motor starts to show that no speed signal has been received. • Check that the sensor connector is working properly. Replace the sensor if the connector is damaged. • Fault on the control unit circuit. Replace the control unit.
The display shows E05 after activation	• The overcurrent protection has tripped. Reset the equipment. • The overcurrent protection trips if the motor is overloaded, for example if a part jams. Check the treadmill and adjust or lubricate, if necessary. • Replace the motor unit if it smells strange. • Replace the computer unit if it smells strange.
The display shows E06: Motor failure	• The motor cable is not connected correctly. Connect the motor cable correctly. • Open circuit in the motor. Replace the motor.
The display shows E08: Storage error	• Check and replace the storage circuit. • Replace the lower circuit board.
The display shows E10: Short-term motor short circuit	• Too high torque, adapt the torque to the DC-motor. • Short circuit in motor. Replace the motor. • The machine may be blocked, which results in high power consumption in the AC-motor. Switch off the machine, wait for a few minutes and then restart. Lubricate the machine when necessary.
The display image for time looks normal, but the motor will not start and no error codes are shown when the START button is pressed.	• Check that the cables between the motor unit and other parts are correctly connected and undamaged. • Check that the protective tubing is undamaged. • Fault on control unit circuit IGBT. Replace.

SICHERHEITSHINWEISE

WARNUNG!

Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen. Dies ist besonders wichtig, wenn Sie älter als 35 Jahre sind oder gesundheitliche Probleme haben. Lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie das Trainingsgerät benutzen.

- Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann sich negativ auf Ihre Gesundheit auswirken. Spüren Sie Schmerzen in der Brust, einen unregelmäßigen Herzschlag, Übelkeit, Schwindel oder Atembeschwerden, brechen Sie das Training sofort ab und konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie fortfahren.
- Das Gerät darf nur bestimmungsgemäß und gemäß diesen Anweisungen verwendet werden.
- Vergewissern Sie sich, dass die Netzspannung der Nennspannung auf dem Typenschild entspricht.
- Der Besitzer muss dafür sorgen, dass alle Personen, die das Gerät benutzen, die Bedienungsanleitung gelesen haben und alle Warnungen und Sicherheitshinweise kennen.
- Das Gerät ist schwer. Für das Auspacken und die Montage sind zwei Personen erforderlich.
- Der Stecker darf erst eingesteckt werden, wenn das Gerät vollständig montiert ist.
- Das Gerät auf einen ebenen, stabilen Untergrund stellen. Einen geeigneten Bodenschutz unter dem Gerät verwenden. Hinter dem Gerät muss mindestens 2x 1 Meter Platz vorhanden sein.
- Das Gerät keiner Feuchtigkeit oder Staub aussetzen.
- Vor jeder Verwendung kontrollieren, dass alle Schraubverbindungen ordnungsgemäß angezogen sind.
- Befolgen Sie die Pflegehinweise für optimale Sicherheit, Funktionsfähigkeit und Lebensdauer. Eventuell beschädigte Teile müssen unverzüglich ausgetauscht werden. Das Produkt nicht verwenden, wenn es nicht ordnungsgemäß funktioniert.
- Das Gerät wurde gemäß EN957, Klasse HC, getestet und zertifiziert. Es ist nur für den Heimgebrauch bestimmt. Max. Gewicht des Anwenders: 100 kg.
- Das Gerät wird durch den Riemenantrieb gebremst.
- Das Gerät ist nicht für die medizinische Behandlung vorgesehen.
- Kinder und Haustiere müssen sich in sicherem Abstand vom Gerät befinden. Das Gerät darf ausschließlich von Erwachsenen benutzt werden.
- Bei der Benutzung des Geräts sollte geeignete, bequeme Kleidung getragen werden. Keine weite Kleidung, lose Krawatten, Tücher o. Ä. tragen, die sich in beweglichen Teilen verfangen können. Keine Kleidung tragen, die Ihre Bewegungsfreiheit einschränken kann.
- Krümmen Sie den Rücken während des Trainings mit dem Gerät nicht – versuchen Sie immer, den Rücken gerade zu halten.
- Brechen Sie das Training sofort ab und reduzieren Sie die Geschwindigkeit, wenn Sie Schmerzen oder Schwindel verspüren.
- Der Pulssensor ist nicht für die Verwendung im medizinischen Zusammenhang bestimmt. Verschiedene Faktoren, z. B. die Bewegungen des Anwenders, können die Genauigkeit des Sensors beeinflussen. Der Sensor ist ein Hilfsmittel im Training, das allgemeine Veränderungen der Herzfrequenz anzeigt.
- Das Gerät muss vorsichtig angehoben und transportiert werden, um Schäden zu

vermeiden. Dabei ist auf die korrekte Hebetechnik zu achten.

- Das Gerät verfügt über einen Sicherheitsschlüssel, mit dem das Gerät im Notfall gestoppt werden kann. Legen Sie im Notfall beide Hände auf die Griffe und stellen Sie die Füße auf die rutschfesten Flächen des Rahmens. Dadurch wird der Sicherheitsschlüssel vom Computer abgezogen und die Not-Aus-Funktion wird aktiviert.
- Kontrollieren Sie alle beweglichen Teile wöchentlich und vor jeder Verwendung. Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn Teile fehlen oder beschädigt sind. Eventuelle Schäden müssen repariert werden, bevor das Gerät wieder verwendet werden darf.
- Dieses Gerät darf von Kindern ab 8 Jahren und Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Personen ohne Erfahrung oder Kenntnisse verwendet werden, wenn sie beaufsichtigt oder in die sichere Verwendung des Geräts eingewiesen werden und die mit der Verwendung verbundenen Gefahren verstehen. Das Gerät ist kein Spielzeug. Kinder dürfen das Gerät nicht unbeaufsichtigt reinigen oder pflegen. Keine heißen Teile berühren. Den Heber und die Knöpfe verwenden.
- Kinder müssen beaufsichtigt werden, damit sie nicht mit dem Gerät spielen.

ELEKTRISCHE SICHERHEIT

- Bei der Verwendung von Elektrogeräten müssen immer grundlegende Sicherheitsmaßnahmen ergriffen werden, um die Brand-, Stromschlag- bzw. Verletzungsgefahr zu minimieren.

- Vor jeder Verwendung muss kontrolliert werden, dass Kabel und Stecker nicht beschädigt sind. Das Gerät darf nicht verwendet werden, wenn das Kabel oder der Stecker beschädigt ist. Ist das Kabel oder der Stecker beschädigt, muss das entsprechende Teil von einem zugelassenen Servicevertreter oder einer anderen qualifizierten Person ausgetauscht werden, um Gefahren zu vermeiden.
- Den Stecker oder das Kabel nicht mit nassen Händen oder Körperteilen berühren.
- Das Kabel so verlegen, dass man nicht darauf treten kann bzw. es eingeklemmt wird.
- Ausschließlich das Kabel und den Stecker im Lieferumfang verwenden.
- Das Gerät muss geerdet sein, ansonsten besteht Stromschlaggefahr.

SYMBOLE

Beschreibung der Symbole auf dem Produkt. Machen Sie sich mit den Symbolen vertraut, um die Gefahr von Personen- und Sachschäden zu verringern.

	Zulassung gemäß der geltenden EU-Verordnung.
	Muss als Elektronikschrott entsorgt werden.

TECHNISCHE DATEN

Nennspannung	230 V ~ 50 Hz
Max. Last	100 kg
Geschwindigkeit	0–12 km/h
Anzahl der Programme	9
Anschlüsse	Bluetooth/3,5-mm-Kopfhörerkabel
Laufbandfläche	122 x 40 cm
Maße	158 x 72 x 122 cm
Gewicht	47 kg

BESCHREIBUNG

Nr.	Name	Anzahl
1	Motoreinheit	1
55	Zahnscheibe	10
39	Inbusschraube mit Zylinderkopf (M8 x 15)	10
11	Schraubenschlüssel (13, 14, 15 mm)	1
12	Inbusschlüssel (5 mm)	1
34	Abdeckung, rechtes Seitenteil	1
4	Linkes Seitenteil	1
5	Rechtes Seitenteil	1
22	Computer	1
33	Abdeckung, links	1
34	Abdeckung, rechts	1
83	Flaschenhalter	1
84	Schraube	2

ABB. 1

MONTAGE

ACHTUNG!

Vor der Montage muss die Sicherheitssperre entfernt werden.

- Öffnen Sie die Verpackung, packen Sie das Gerät aus, entfernen Sie das Verpackungsmaterial und überprüfen Sie, ob alle Teile wie unten aufgeführt vorhanden sind. Stellen Sie das Gerät auf der Erde oder dem Boden auf. Legen Sie es NICHT auf die Seite.
- Die Schraube (A) und die Sicherheitssperre (B) mit einem Inbusschlüssel (5 mm) (12) entfernen.

ABB. 2

- Das Laufband auf den Boden stellen.

ABB. 3

- Das linke und rechte Seitenteil (4, 5) mit Inbusschrauben (39) und Unterlegscheiben (55) an der Motoreinheit montieren. Das mittlere Kabel mit dem unteren Kabel verbinden.

ABB. 4

- Den Computer (22) mit Inbusschrauben (39) und Unterlegscheiben (55) am linken und rechten Seitenteil montieren. Das Kabel des Computers mit dem mittleren Kabel verbinden.

ABB. 5

ACHTUNG!

Alle Schraubverbindungen kontrollieren und anziehen. Lesen Sie alle Anweisungen und Sicherheitshinweise vor der Verwendung gründlich durch.

- Die Abdeckungen (33, 34) am linken und rechten Seitenteil montieren.

ABB. 6

FLASCHENHALTER

- Den Flaschenhalter (83) mit Schraube M5 x 12 (84) am rechten Seitenteil montieren. Den Schraubenschlüssel (11) verwenden.
- Den Riemen (E) entfernen.

ABB. 7

AUS- UND EINKLAPPEN

Einklappen

Das Laufband in Position A halten und in Pfeilrichtung nach unten drücken, bis die Strebe B hörbar einrastet.

ABB. 8

Ausklappen

Das Laufband in Position A halten, mit dem Fuß gegen Strebe B drücken, bis sie einklappt, und das Laufband auf den Boden senken.

ABB. 9

BEDIENUNG

DISPLAY

ABB. 10

CAL (Kalorien)

Zeigt den Kalorienverbrauch zwischen 0 und 999 an. Im Countdown-Modus wird der Wert vom Sollwert auf 0,0 heruntergezählt und das Gerät stoppt. Nach 5 Sekunden wechselt das Gerät in den Standby-Modus.

TIME (Zeit)

Zeigt die Trainingszeit zwischen 0:00 und 99:59 an. Im Countdown-Modus wird der Wert vom Sollwert auf 0,0 heruntergezählt und das Gerät stoppt. Nach 5 Sekunden wechselt das Gerät in den Standby-Modus.

PULSE (Puls)

Zeigt den Puls zwischen 50 und 200 Schlägen/Minute an. Dies ist lediglich ein Richtwert, der nicht für medizinische Zwecke verwendet werden darf. Für die Pulsfunktion müssen Sie die Griffe mit beiden Händen mindestens 5 Sekunden umfassen.

SPEED (Geschwindigkeit)

Zeigt die Geschwindigkeit zwischen 0,8 und 12 km/h an. Im Programmmodus wird P1–P9 und im Einstellungsmodus wird H1–H3 angezeigt.

DIS (Strecke)

Zeigt die Strecke zwischen 0,00 und 99,9 an. Im Countdown-Modus wird der Wert vom Sollwert auf 0,0 heruntergezählt und das Gerät stoppt. Nach 5 Sekunden wechselt das Gerät in den Standby-Modus.

TASTEN

Einige Funktionstasten befinden sich auch an den Griffen, vor den Pulssensoren.

Programme

Mit der Taste PROGRAM können die Programme P1–P9 gewählt werden. Die Standardeinstellung ist 0,8.

Mode

Mit der Taste MODE können folgende Programme gewählt werden: 0,8, H-1, H-2, H-3. Die Standardeinstellung ist 0,8, H-1 ist der Countdown-Modus für die Zeit, H-2 der Countdown-Modus für die Strecke und H-3 der Countdown-Modus für die Kalorien. Die Einstellungen können durch Drücken der Tasten SPEED+ und SPEED- geändert und mit der Taste START bestätigt werden.

Start

Mit der Taste START wird das Gerät eingeschaltet. Das Gerät kann gestartet werden, wenn es eingeschaltet und der Sicherheitsschlüssel ordnungsgemäß eingesteckt ist.

Stop

Mit der Taste STOP kann das Gerät angehalten werden, außerdem dient sie zum Zurücksetzen der Einstellungen.

Speed+ und Speed-

Mit den Tasten SPEED+ und SPEED- wird die Geschwindigkeit eingestellt. Im Einstellmodus können mit den Tasten die Sollraten und im normalen Betriebsmodus die Geschwindigkeit um 0,1 km/h bei jedem Tastendruck geändert werden. Wird die Taste SPEED+ oder SPEED- 0,5 Sekunden gehalten, können die Werte schnell nach oben oder unten geändert werden.

Nummerntasten

Mit den Tasten 2, 4, 6, 8, 10 und 12 kann die Geschwindigkeit direkt eingestellt werden.

Schnellstart

1. Das Gerät an die Netzspannung anschließen und den Sicherheitsschlüssel einstecken.
2. Die Taste START drücken. Es ertönen drei akustische Signale und das Gerät startet mit einer Geschwindigkeit von 0,8 km/h.
3. Stellen Sie die gewünschte Geschwindigkeit mit SPEED+ oder SPEED- ein.

Verwendung

1. Mit SPEED+ kann die Geschwindigkeit erhöht, mit SPEED- verringert werden. Die Geschwindigkeit kann auch direkt mit den Tasten 2, 4, 6, 8, 10 und 12 eingestellt werden.
2. Mit der Taste STOP kann das Gerät angehalten werden, außerdem dient sie zum Zurücksetzen der Einstellungen.
3. In der Anzeige Pulse wird der Puls angezeigt, wenn Sie mit den Händen 5 Sekunden um die Pulssensoren greifen.

Manueller Modus

1. Die Taste START drücken. Das Gerät startet mit einer Geschwindigkeit von 0,8 km/h und alle Daten werden von 0 aufwärts gezählt. Stellen Sie die gewünschte Geschwindigkeit mit SPEED+ oder SPEED- ein.
2. Im Standby-Modus können Sie mit der Taste MODE den Countdown für die Zeit (H-1) aufrufen. In der Anzeige TIME (Zeit) blinkt 10:00. Stellen Sie den gewünschten Wert zwischen 5:00 und 99:59 mit SPEED+ oder SPEED- ein.
3. Im Countdown für die Zeit können Sie mit der Taste MODE den Countdown für die Strecke (H-2) aufrufen. In der Anzeige DIS (Strecke) blinkt 1,00. Stellen Sie den gewünschten Wert zwischen 0,5 und 99,9 mit SPEED+ oder SPEED- ein.
4. Im Countdown für die Strecke können Sie mit der Taste MODE den Countdown für die Kalorien (H-3) aufrufen. In der Anzeige CAL (Kalorien) blinkt 50. Stellen Sie den gewünschten Wert zwischen 10 und 999 mit SPEED+ oder SPEED- ein.
5. Wählen Sie einen der drei Countdown-Modi und drücken Sie START. Das Gerät startet nach 3 Sekunden. Stellen Sie die gewünschte Geschwindigkeit mit SPEED+ oder SPEED- ein. Mit der Taste STOP können Sie das Gerät ausschalten.

Integrierte Programme

Das Gerät verfügt über 9 integrierte Programme. Mit der Taste PROGRAM können die Programme P1–P9 gewählt werden. Mit SPEED+ oder SPEED- können die voreingestellten Zeiten geändert werden. Mit der Taste START kann das gewählte Programm gestartet werden. Jedes Programm besteht aus 10 Stufen und die Zeit für jede Stufe ist die voreingestellte Zeit/10. Wechselt das Gerät in eine neue Stufe, ertönt ein akustisches Signal. Die Geschwindigkeit passt sich der Einstellung für die aktuelle Stufe an. Die Geschwindigkeit kann während der aktuellen Stufe durch Drücken der Tasten SPEED+ und SPEED- geändert werden. Bei den folgenden Stufen werden die eingestellten Geschwindigkeitswerte verwendet. Am Ende des Trainingsprogramms ertönen 6 akustische Signale und das Gerät stoppt. Nach 5 Sekunden wechselt das Gerät in den Standby-Modus.

Beschreibung der Programme

Jedes Programm besteht aus 10 Stufen und die Geschwindigkeit ist in jeder Stufe konstant.

Name \ Stufe		Trainingszeit pro Stufe = voreingestellte Zeit/10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Geschwindigkeit	3	3	6	5	5	5	4	4	4	3
P2	Geschwindigkeit	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	Geschwindigkeit	3	3	5	6	7	8	6	4	3	3
P4	Geschwindigkeit	3	6	6	6	8	8	8	3	3	3
P5	Geschwindigkeit	2	5	6	7	8	8	7	7	3	3
P6	Geschwindigkeit	2	10	10	8	8	7	6	3	2	2
P7	Geschwindigkeit	3	4	5	6	7	8	7	6	4	3
P8	Geschwindigkeit	3	8	6	9	8	8	8	3	10	3
P9	Geschwindigkeit	2	4	6	8	8	8	7	7	3	3

Dateneinstellungen

Einstellung	Startwert	Ursprüngliche Einstellung	Bereich	Angezeigter Bereich
Zeit (min:s)	0:00	10:00	5:00–99:00	0:00–99:59
Geschwindigkeit (km/h)	0,8	0,8	0,8–12	0,8–12
Strecke (km)	0,00	1,00	0,50–99,9	0,0–99,9
Puls (Schläge/min)	P	/	/	50–200
Kalorien (K)	0	50	10–999	0–999

Berechnung des Körperfettanteils

Die Taste PROGRAM gedrückt halten, um die Funktion zur Berechnung des Körperfettanteils zu aktivieren. Mit der Taste MODE können F-1 (Geschlecht), F-2 (Alter), F-3 (Größe), F-4 (Gewicht) und F-5 (Berechnung des Körperfettanteils) gewählt werden. Die Werte können mit SPEED+ und SPEED- eingestellt werden. Drücken Sie die Taste MODE, um zu F-5 (Berechnung des Körperfettanteils) zu gelangen. Dazu müssen Sie die Pulssensoren 2–3 Sekunden umfassen. Der Körperfettanteil wird angezeigt. Die Funktion kann für Männer und Frauen verwendet werden. Der Körperfettanteil sollte zwischen 20 und 25 % liegen. Ein Wert unter 19 % deutet auf Untergewicht hin. Ein Körperfettanteil zwischen 25 und 29 % gilt als Übergewicht. Ein Wert über 30 % entspricht der Fettleibigkeit. Dies ist lediglich ein Richtwert, der nicht für medizinische Zwecke verwendet werden darf.

F-1	Geschlecht	01 männlich	02 weiblich
F-2	Alter	10–99	
F-3	Größe	100–200	
F-4	Gewicht	20–150	
F-5	Körperfettanteil	≤ 19	Untergewicht
	Körperfettanteil	20–25	Normalgewicht
	Körperfettanteil	26–29	Übergewicht
	Körperfettanteil	≥ 30	Fettleibigkeit

STANDBY

Um Energie zu sparen, schaltet das Gerät nach 10 Minuten Inaktivität in den Standby-Modus. Mit einer beliebigen Taste können Sie das Gerät wieder aktivieren.

SICHERHEITSSCHLÜSSEL

Das Gerät kann jederzeit durch Herausziehen des Sicherheitsschlüssels gestoppt werden. Das Gerät stoppt, auf den Anzeigen erscheint --- und es ertönt ein Alarm. Es können keine Einstellungen vorgenommen werden und das Gerät kann nicht gestartet werden. Das Gerät geht in den Standby-Modus, wenn der Sicherheitsschlüssel wieder eingesteckt wird.

AUSSCHALTEN

Das Gerät kann jederzeit durch Herausziehen des Sicherheitsschlüssels gestoppt werden.

ACHTUNG!

- **Es sollte regelmäßig geprüft werden, ob der Sicherheitsschlüssel ordnungsgemäß funktioniert.**
- **Ziehen Sie im Notfall sofort den Sicherheitsschlüssel heraus, um das Gerät zu stoppen.**
- **Bei Problemen oder Defekten wenden Sie sich an Ihren Händler. Das Gerät darf nicht selbst repariert werden. Eventuelle Reparaturen müssen von einem zugelassenen Servicevertreter oder einer anderen qualifizierten Person durchgeführt werden.**

HINWEISE ZUM TRAINING

Die folgenden Richtlinien helfen Ihnen bei der Planung Ihres Trainingsprogramms. Gönnen Sie sich Ruhezeiten. Außerdem spielt die richtige Ernährung eine wichtige Rolle für ein gutes Trainingsergebnis.

Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, wenn:

- bei Ihnen Herzprobleme, Bluthochdruck oder andere medizinische Beschwerden diagnostiziert wurden,
- Sie seit einem Jahr oder länger nicht mehr trainiert haben,
- Sie älter als 35 Jahre sind und momentan nicht trainieren,
- Sie schwanger sind,
- Sie Diabetes haben,
- Sie Schmerzen in der Brust haben oder sich schwindlig oder benommen fühlen,
- Sie sich von einer Verletzung oder Krankheit erholen.

SOLLPULS

TRAININGSBEREICH	
Alter	Min–Max (Schläge/min)
20	133–167
25	132–166
30	130–164

35	129–162
40	127–161
45	125–159
50	124–156
55	122–155
60	121–153
65	119–151
70	118–150
75	117–147
80	115–146
85	114–144

ACHTUNG!

Diese Werte sind lediglich Richtwerte und werden durch den Trainingszustand und die Gesundheit des Anwenders beeinflusst.

TRAININGSTIPPS

- Dehnen Sie sich vor und nach dem Training (siehe Seite 11).
- Beginnen Sie das Training ruhig, da ansonsten das Verletzungsrisiko steigt.
- Gönnen Sie sich einige Tage Ruhe und Erholung, wenn Sie Muskelkater haben oder müde sind.
- Beginnen Sie mit zwei oder drei 15-minütigen Trainingseinheiten pro Woche und ruhen Sie sich zwischen den Einheiten mindestens 24 Stunden aus.
- Wärmen Sie sich 5–10 Minuten mit sanften Bewegungen auf, z. B. durch Gehen und Schwingen der Arme, und dehnen Sie die Muskeln, die während des Trainings beansprucht werden. Das Laufbandtraining macht sich vor allem in der Oberschenkel- und Wadenmuskulatur bemerkbar.
- Steigern Sie die Anstrengung und erhöhen Sie die Geschwindigkeit und den Widerstand. Trainieren Sie so lange, wie Sie können. Auch wenn Sie anfangs nur ein paar Minuten am Stück schaffen, werden Sie bei regelmäßigem Training bald eine Verbesserung spüren.
- Beenden Sie jede Einheit mit einem 5-minütigen Cool-Down mit geringerer Intensität. Dehnen Sie die Muskeln, um Krämpfe und Verletzungen zu vermeiden.
- Steigern Sie die Trainingszeit jede Woche um einige Minuten, bis Sie durchgängig 30 Minuten pro Einheit trainieren können.
- Konzentrieren Sie sich nicht darauf, eine bestimmte Strecke oder ein bestimmtes Tempo laufen zu müssen. Achten Sie in den ersten Wochen vielmehr darauf, Ihre Kondition zu verbessern.

Wie intensiv sollte das Training sein?

1. Während des Trainings sollten Sie im Sollpulsbereich bleiben (THR, Target Heart Rate).
2. In der THR-Tabelle finden Sie den für Ihr Alter empfohlenen Sollpulsbereich. Diese Werte sind lediglich Richtwerte und werden durch den Trainingszustand und die Gesundheit des Anwenders beeinflusst.

3. Achten Sie auf Ihren Körper und darauf, wie Sie sich beim Training fühlen. Brechen Sie das Training sofort ab und ruhen Sie sich aus, wenn Ihnen schwindelig wird. Erhöhen Sie die Belastung, wenn Sie nicht ins Schwitzen kommen!

Dehnen

Tipps zum Dehnen!

- Beginnen Sie mit sanften Beweglichkeitsübungen für alle Gelenke, z. B. Mobilisierung der Handgelenke, Beugen der Arme und Kreisen der Schultern. So kann die Gelenkflüssigkeit, das natürliche Schmiermittel unseres Körpers, die Gelenke besser schützen.
- Erwärmen Sie sich vor dem Dehnen immer, das fördert die Durchblutung und macht die Muskeln flexibler.
- Beginnen Sie bei den Beinen und arbeiten Sie sich nach oben.
- Halten Sie jede Position mindestens 10 Sekunden (Geübte sollten die Position 20 bis 30 Sekunden halten) und wiederholen Sie jede Übung 2–3 Mal.
- Dehnen sollte keine Schmerzen verursachen. Bei Schmerzen müssen Sie die Belastung reduzieren.
- Federn Sie während der Bewegungen nicht. Dehnen Sie langsam und entspannen Sie die Muskeln.
- Halten Sie beim Dehnen nicht den Atem an.
- Dehnen Sie sich nach dem Training, um Muskelkater zu vermeiden. Dehnen Sie mindestens 3 Mal pro Woche, um die Beweglichkeit zu erhalten.

Dehnen der Oberschenkelmuskulatur

- Stellen Sie sich auf das rechte Bein und umfassen Sie mit der linken Hand Ihr linkes Fußgelenk. Ziehen Sie den Fuß nun Richtung Hüfte.
- Halten Sie den Rücken gerade und die Knie zusammen. Stützen Sie sich gegebenenfalls an einer Wand, um das Gleichgewicht zu halten.
- Halten Sie die Position ca. 10 Sekunden.
- Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

ABB. 11

Dehnen der hinteren Oberschenkelmuskulatur

- Strecken Sie ein Bein mit der Ferse auf dem Boden nach vorne aus. Beugen Sie das andere Bein und legen Sie die Hände auf die Oberschenkel. Drücken Sie nach unten und nach außen, um die Muskeln in der Kniekehle des gestreckten Beins zu dehnen.
- Halten Sie den Rücken gerade und überstrecken Sie die Knie nicht.
- Halten Sie die Position ca. 10 Sekunden.
- Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

ABB. 12

Dehnen der Wade

- Stellen Sie den hinteren Fuß flach auf den Boden und verlagern Sie das Gewicht auf den vorderen Fuß.
- Halten Sie die Position ca. 10 Sekunden.

- Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

ABB. 13

ACHTUNG!

Halten Sie den Rücken und das hintere Bein gerade.

Dehnen der Oberschenkelinnenseite

- Führen Sie im Sitzen die Füße vor dem Körper zusammen, die Knie zeigen nach außen. Ziehen Sie die Füße so nah wie möglich an den Körper heran.
- Halten Sie die Position ca. 10 Sekunden.

ABB. 14

MOBILE APP

Installation der App

Scannen Sie den QR-Code mit Ihrem Gerät, um FitShow im App Store oder Google Play Store aufzurufen.



ACHTUNG!

Um den QR-Code zu scannen, müssen Sie zunächst die App QR READER auf Ihr Gerät herunterladen (aus dem Apple Store oder Google Play Store).

Benutzernamen und Passwort erstellen

1. Um ein persönliches Trainingstagebuch führen zu können, müssen Sie vor der ersten Verwendung einen Benutzernamen und ein Passwort erstellen. Sind Sie bereits registriert, verwenden Sie Ihren Benutzernamen und Ihr Passwort für die Anmeldung.
2. Registrieren Sie sich mit Ihrer E-Mail-Adresse oder Telefonnummer und wählen Sie einen Benutzernamen und ein Passwort für Ihr FitShow-Konto.

ABB. 15

Synchronisierung

1. Aktivieren Sie die Bluetooth-Funktion am Trainingsgerät. Drücken Sie die rote Taste INDOOR (innen) und beginnen Sie mit dem Training. Die App FitShow zeichnet das Training auf.

ABB. 16

ACHTUNG!

Drücken Sie die blaue Taste OUTDOOR (außen), um den GPS-Modus zu aktivieren und aufzuzeichnen, wenn Sie im Freien laufen.

- Ist Bluetooth aktiviert, wird das Gerät automatisch geortet. Schließen Sie das gewünschte Gerät an, um die korrekte Interaktion zu gewährleisten.

ABB. 17

- Ist das Gerät angeschlossen, klicken Sie auf das Bild des Geräts, um detaillierte Informationen und Daten anzuzeigen, die aufgezeichnet werden können.

ABB. 18**Verwendung**

Befolgen Sie die Anweisungen, um andere Einstellungen vorzunehmen.

- Drücken Sie auf ME unten rechts.
- Klicken Sie unten auf Settings und dann auf Enable Control.

ABB. 19**View Only Supported Devices**

- Bei der Bluetooth-Synchronisierung werden nur unterstützte Trainingsgeräte angezeigt.

Enable Treadmill Control

- Ermöglicht die Einstellung von Geschwindigkeit und Widerstand über das Mobiltelefon.

Allow History Deletion

- Ermöglicht das Löschen des Trainingsverlaufs.

Nach der Verbindung werden in der App vier Modi angezeigt. Wählen Sie den gewünschten Modus und drücken Sie START, um mit dem Training zu beginnen.

ABB. 20**WARNUNG!**

Achten Sie darauf, dass Sie sich von der App während des Trainings nicht ablenken lassen.

Sobald das Training begonnen hat, werden die Zeit, der Kalorienverbrauch, die Strecke, die Schritte pro Minute, der Puls, die Durchschnittsgeschwindigkeit und die durchschnittliche Schrittfrequenz angezeigt. Nach Beendigung des Trainings drücken Sie auf STOP. FitShow speichert das Training im Trainingsverlauf.

ABB. 21**PFLEGE****REINIGUNG****WARNUNG!**

Das Gerät muss vor der Reinigung ausgeschaltet werden.

Halten Sie das Laufband, die Lauffläche und die Fußplatten frei von Staub – angesammelter Staub kann die Bänderreibung erhöhen und das Gerät beschädigen. Das Gerät sollte monatlich gereinigt werden.

SCHMIERUNG

Das Gerät sollte nach 300 km geschmiert werden. Ist es Zeit für die Schmierung, ertönt alle 10 Sekunden ein akustisches Signal und auf dem Display erscheint OIL.

- Schmiermittel (Silikonspray wird empfohlen) unter dem Laufband in der Mitte der Bahn und auf allen Seiten auftragen.
- Halten Sie nach dem Schmieren die Taste STOP 3 Sekunden lang gedrückt, um die Erinnerung zu löschen.

ABB. 22**LAUFBAND NICHT ZENTRIERT**

Das Laufband kann sich nach einer bestimmten Nutzungsdauer seitlich verziehen. Starten Sie das Laufband und lassen Sie es laufen, es zentriert sich automatisch. Zentriert sich das Laufband nicht automatisch, kann die Position mit den Einstellschrauben justiert werden. Ist das Laufband nach rechts verzogen, muss die Schraube rechts angezogen oder die Schraube links gelöst werden. Ist das Laufband nach links verzogen, muss die Schraube rechts gelöst oder die Schraube links angezogen werden.

LAUFBAND RUTSCHT**ABB. 23**

Die Schrauben gemäß Abbildung anziehen. Achten Sie darauf, dass das Laufband auf beiden Seiten gleich eingestellt ist. Jeweils eine halbe Umdrehung anziehen, bis das Laufband nicht mehr rutscht oder schleift. Nicht zu fest anziehen, da das Laufband beschädigt werden kann.

FEHLERSUCHE

Fehlfunktion	Lösung
Gerät ist aktiviert, aber auf dem Computer erscheint keine Anzeige	- Kontrollieren, ob der Überlastschutz ausgelöst hat, und gegebenenfalls zurücksetzen. - Schalter, Überlastschutz und Kabel zwischen Antriebseinheit und Trafo kontrollieren. - Kontrollieren, dass das Kabel zwischen der Motoreinheit und dem Computer ordnungsgemäß angeschlossen und unbeschädigt ist. - Kontrollieren, dass der Trafo ordnungsgemäß funktioniert. Den Trafo bei Bedarf austauschen.
Nach der Aktivierung erscheint E01 auf dem Display	- Fehler im Signalkabel. Kontrollieren, dass das Kabel zwischen der Motoreinheit und dem Computer ordnungsgemäß angeschlossen und unbeschädigt ist. - Fehler im Computer. Computer austauschen. - Trafo austauschen.
Nach der Aktivierung erscheint E02 auf dem Display	- Kontrollieren, dass das Motorkabel ordnungsgemäß angeschlossen ist. Den Anschluss bei Bedarf korrigieren. Den Motor austauschen, wenn das Problem dadurch nicht behoben wird. - Den Computer austauschen, wenn er merkwürdig riecht. - Kontrollieren, dass die Eingangsspannung korrekt ist und gegebenenfalls korrigieren.
Nach der Aktivierung erscheint E03 auf dem Display	- Auf dem Display erscheint nach dem Motorstart E03 für 5–8 Sekunden und zeigt an, dass kein Geschwindigkeitssignal empfangen wird. - Kontrollieren, dass der Sensorkontakt ordnungsgemäß funktioniert. Den Sensor austauschen, wenn der Kontakt beschädigt ist. - Fehler in der Platine der Steuereinheit. Steuereinheit austauschen.

Nach der Aktivierung erscheint E05 auf dem Display	- Der Überstromschutz hat ausgelöst. Das Gerät zurücksetzen. - Der Überstromschutz löst aus, wenn der Motor überlastet ist, z. B. durch ein klemmendes Teil. Das Laufband kontrollieren und bei Bedarf einstellen oder schmieren. - Den Motor austauschen, wenn er merkwürdig riecht. - Den Computer austauschen, wenn er merkwürdig riecht.
Auf dem Display erscheint E06: Motorfehler	- Der Motorleiter ist nicht korrekt angeschlossen. Den Motorleiter korrekt anschließen. - Ausfall des Motorstromkreises. Den Motor austauschen.
Auf dem Display erscheint E08: Speicherfehler	- Den Speicherkreislauf kontrollieren und austauschen. - Die untere Platine austauschen.
Auf dem Display erscheint E10: Kurzer Kurzschluss des Motors	- Zu hohes Drehmoment, das Drehmoment an den Gleichstrommotor anpassen. - Kurzschluss im Motor. Den Motor austauschen. - Das Gerät kann blockiert sein, was zu einer hohen Stromaufnahme des Wechselstrommotors führt. Das Gerät ausschalten, ein paar Minuten warten und erneut starten. Das Gerät bei Bedarf schmieren.
Die Zeitanzeige sieht normal aus, aber der Motor kann nicht gestartet werden und es werden keine Fehlercodes angezeigt, wenn START gedrückt wird.	- Kontrollieren, dass die Kabel zwischen der Motoreinheit und anderen Komponenten ordnungsgemäß angeschlossen und unbeschädigt sind. - Kontrollieren, dass das Schutzrohr unbeschädigt ist. - Fehler des IGBT der Steuerplatine. Komponente austauschen.

TURVALLISUUSOHJEET

VAROITUS!

Ota yhteyttä lääkäriin ennen harjoitusohjelman aloittamista. Tämä on erityisen tärkeää, jos olet yli 35-vuotias tai sinulla on terveysongelmia. Lue kaikki käyttöohjeet ennen harjoitusvälineiden käyttöä.

- Kiinnitä huomiota kehosi signaaleihin. Virheellinen tai liiallinen liikunta voi vaikuttaa kielteisesti terveyteen. Jos sinulla on rintakipua, epäsäännöllistä sykettä, pahoinvointia, huimausta tai hengitysvaikeuksia, lopeta harjoittelu välittömästi ja ota yhteys lääkäriin ennen kuin jatkat.
- Laitetta saa käyttää vain asianmukaisesti ja näiden ohjeiden mukaisesti.
- Tarkista, että verkkojännite vastaa tyyppikilvessä olevaa nimellisjännitettä.
- Omistaja on vastuussa siitä, että kaikki laitetta käyttävät henkilöt ovat lukeneet käyttöohjeet ja tuntevat varoitusten ja turvallisuusohjeiden sisällön.
- Laite on painava. Purkaminen ja kokoaminen vaatii kaksi henkilöä.
- Älä työnnä pistotulppaa pistorasiaan ennen kuin laite on täysin koottu.
- Aseta laite tasaiselle ja kantavalle alustalle. Käytä laitteen alla sopivaa lattiasuojaa. Varmista, että laitteen takana on vähintään 2 x 1 m vapaa tila.
- Älä altista laitetta sateelle tai kosteudelle.
- Tarkista ennen jokaista käyttökertaa, että kaikki ruuviliitokset on kiristetty oikein.
- Noudata huolto-ohjeita parhaan turvallisuuden, toiminnan ja käyttöiän varmistamiseksi. Vaihda vaurioituneet osat välittömästi. Älä käytä tuotetta, jos se ei toimi kunnolla.
- Laite on testattu ja sertifioitu standardin EN957, luokka H.C, mukaisesti. Vain kotitalouskäyttöön. Käyttäjän enimmäispaino: 100 kg.
- Laitetta jarrutetaan hihnavetomekanismin avulla.
- Laitetta ei ole tarkoitettu lääketieteelliseen hoitoon.
- Pidä lapset ja lemmikit turvallisen välimatkan päässä, kun käytät laitetta. Laite on tarkoitettu vain aikuisille.
- Käytä sopivia, mukavia vaatteita, kun käytät laitetta. Älä käytä löysiä vaatteita, solmioita, huiveja tai muita vastaavia, jotka voivat jäädä kiinni liikkuviin osiin. Älä käytä vaatteita, jotka rajoittavat liikkumistasi.
- Vältä köyristämästä selkääsi, kun harjoittelet laitteella - yritä aina pitää selkä suorana.
- Lopeta liikunta välittömästi ja hidasta, jos tunnet kipua tai huimausta.
- Sykemittaria ei ole tarkoitettu lääketieteelliseen käyttöön. Anturin tarkkuuteen vaikuttavat monet tekijät, kuten käyttäjän liikkeet. Anturi on tarkoitettu vain harjoittelun apuvälineeksi, joka näyttää yleiset sykemuutokset.
- Ole varovainen, kun nostat ja siirrät laitetta, jotta vältät loukkaantumiset. Käytä oikeaa nostotekniikkaa laitetta käsitellessäsi.
- Laitteessa on turva-avain, joka pysäyttää laitteen hätäpoistumisen yhteydessä. Laita hätätilanteessa molemmat kätesi kahvoille ja jalkasi rungon liukumattomille pinnoille. Vedä turva-avain tietokoneyksiköstä ja hätäpysäytystoiminto aktivoituu.
- Tarkista kaikki liikkuvat osat viikoittain ja ennen jokaista käyttöä. Älä käytä laitetta, jos osia puuttuu tai on vaurioitunut. Korjaa havaitut vauriot ennen kuin käytät laitetta uudelleen.
- Tätä tuotetta voivat käyttää lapset 8 vuoden iästä alkaen ja henkilöt, joilla on fyysinen tai psyykinen toimintarajoitus tai joilla ei ole kokemusta tai tietoa,

edellyttäen, että heitä valvotaan tai opastetaan tuotteen turvallisessa käytössä ja että he ymmärtävät tuotteen käyttöön liittyvät riskit. Älä anna lasten leikkiä laitteella. Älä anna lasten puhdistaa tai huoltaa laitetta ilman valvontaa. Älä koske kuumiin osiin. Käytä kahvoja ja painikkeita.

- Huolehdi siitä, että lapset eivät leiki laitteella.

SÄHKÖTURVALLISUUS

- Ryhdy aina sähkölaitteita käyttäessäsi perusvarotoimiin tulipalon, sähkötapaturmien ja/tai henkilövahinkojen riskin vähentämiseksi.
- Tarkista ennen jokaista käyttökertaa, että johto ja pistotulppa eivät ole vahingoittuneet. Älä käytä laitetta, jos johto ja pistotulppa ovat vaurioituneet. Vaurioituneen johdon tai pistotulpan saa vaihtaa vain valtuutettu huoltoedustaja tai muu pätevä henkilökunta.
- Älä koskaan koske johtoon tai pistotulppaan märin käsin.
- Asenna johto niin, että sille ei astuta eikä se jää puristuksiin.
- Käytä vain mukana toimitettua johtoa ja pistotulppaa.
- Laitte on maadoitettava, muuten on olemassa sähkötapaturman vaara.

SYMBOLIT

Tuotteessa olevien symbolien kuvaus. Tutustu niihin henkilövahinkojen ja omaisuusvahinkojen riskin vähentämiseksi.

	Hyväksytty voimassa olevien EU-direktiivien mukaisesti.
	Lajitellaan sähköjätteeksi.

TEKNISET TIEDOT

Nimellisjännite	230 V ~ 50 Hz
Maks. kuormitus	100 kg
Nopeus	0-12 km/h
Ohjelmien lukumäärä	9
Liitännät	Bluetooth/3,5 mm äänikaapeli
Juoksumaton ala	122 x 40 cm
Mitat	158 x 72 x 122 cm
Paino	47 kg

KUVAUS

Nro	Nimike	Määrä
1	Moottoriyksikkö	1
55	Hammasaluslevy	10
39	Kuusiokoloruuvi kupukannalla (M8 x 15)	10
11	Kiintoavain (13, 14, 15 mm)	1
12	Kuusiokoloavain (5 mm)	1
34	Suojus, oikea sivukappale	1
4	Vasen sivukappale	1
5	Oikea sivukappale	1
22	Tietokoneyksikkö	1
33	Suojus, vasen puoli	1
34	Suojus, oikea puoli	1
83	Pullonpidin	1
84	Ruuvi	2

KUVA 1

ASENNUS

HUOM!

Poista turvasalvat ennen asennusta.

1. Avaa pakkaus, pura laite, poista kaikki pakkausmateriaalit ja tarkista, että kaikki osat ovat mukana alla olevan luettelon mukaisesti. Aseta laite seisomaan maahan tai lattialle, EI kyljelleen.
2. Irrota ruuvi (A) ja salpa (B) 5 mm:n kuusiokoloavaimella (12).

KUVA 2

3. Aseta juoksumatto lattialle.

KUVA 3

4. Kiinnitä vasen ja oikea sivukappale (4), (5) moottoriyksikköön kuusiokoloruuveilla (39) ja aluslevyillä (55). Liitä keskimäinen kaapeli alempaan kaapeliin.

KUVA 4

5. Kiinnitä tietokoneyksikkö (22) vasempaan ja oikeaan sivukappaleeseen kuusiokoloruuveilla (39) ja aluslevyillä (55). Liitä tietokoneyksikön kaapeli keskimäiseen kaapeliin.

KUVA 5

HUOM!

Tarkista ja kiristä kaikki ruuviliitokset. Lue kaikki ohjeet ja turvallisuusohjeet huolellisesti ennen käyttöä.

- Asenna suojukset (33) ja (34) vasempaan ja oikeaan sivukappaleeseen.

KUVA 6**PULLONPIDIN**

- Kiinnitä pullonpidin (83) oikeaan sivukappaleeseen M5 x 12 -ruuvilla (84). Käytä avainta (11).
- Katkaise hihna (E).

KUVA 7**AUKI- JA KOKOONTAITTAMINEN****Kokoontaittaminen**

Pidä juoksumattoa kiinni A:sta ja työnnä sitä alaspäin nuolen suuntaan, kunnes tukirauta B putoaa ulos napsahtaen.

KUVA 8**Aukitaittaminen**

Pidä juoksumatosta kiinni pisteessä A, paina jalalla tukirautaa B niin, että se taipuu, ja laske juoksumatto lattialle.

KUVA 9**KÄYTTÖ****NÄYTTÖ****KUVA 10****CAL (kalorit)**

Näyttää kalorikulutuksen, 0–999. Laskentatilassa arvo lasketaan tavoitearvosta alaspäin arvoon 0,0, minkä jälkeen laite pysäytetään. Laite siirtyy lepotilaan 5 sekunnin kuluttua.

TIME (aika)

Näyttää harjoitusajan 0:00–99:59. Laskentatilassa arvo lasketaan tavoitearvosta alaspäin arvoon 0,0, minkä jälkeen laite pysäytetään. Laite siirtyy lepotilaan 5 sekunnin kuluttua.

PULSE (syke)

Näyttää sykkeen välillä 50-200 lyöntiä/minuutti. Tämä on vain viitearvo, eikä sitä pidä käyttää lääketieteellisiin tarkoituksiin. Pidä kätesi kahvoilla vähintään 5 sekuntia, jotta voit käyttää syketoimintoa.

SPEED (nopeus)

Näyttää nopeuden 0,8-12 km/h. Ohjelmatilassa näytetään P1-P9 ja asetustilassa H-1-H-3.

DIS (etäisyys)

Näyttää juoksumatkan 0:00–99,9. Laskentatilassa arvo lasketaan tavoitearvosta alaspäin arvoon 0,0, minkä jälkeen laite pysäytetään. Laite siirtyy lepotilaan 5 sekunnin kuluttua.

PAINIKKEET

Tietyt toimintopainikkeet ovat myös kahvoissa, sykeanturien edessä.

Ohjelma

PROGRAM-painikkeella valitaan ohjelmat P1-P9. Oletusasetus on 0,8.

Mode

MODE-painiketta käytetään tilan valitsemiseen: 0,8, H-1, H-2, H-3. Oletusasetus on 0,8, H-1 on ajanlaskentatila, H-2 on etäisyyden laskentatila, H-3 on kalorien laskentatila. Asetuksia voidaan muuttaa painamalla SPEED + ja SPEED- painikkeita ja sitten START-painiketta.

START

START-painiketta käytetään laitteen käynnistämiseen. Laite voidaan käynnistää, kun se on kytketty päälle ja turva-avain on asetettu oikein.

STOP

STOP-painiketta käytetään laitteen pysäyttämiseen ja asetusten nollaamiseen.

Speed+ ja Speed-

SPEED+- ja SPEED--painikkeilla asetetaan nopeus. Asetustilassa painikkeet muuttavat tavoitetietoja ja normaalissa käyttötilassa ne muuttavat nopeusarvoa 0,1 km/h jokaisella painalluksella. Paina SPEED+- tai SPEED--painiketta ja pidä sitä painettuna 0,5 sekunnin ajan vaihtaaksesi arvoa nopeasti ylös- tai alaspäin.

Numeropainikkeet

Painikkeilla 2.4.6.8.10.12 asetetaan nopeus suoraan.

Pikakäynnistys

- Kytke laite verkkojännitteeseen ja aseta turva-avain.
- Paina START-painiketta. Kuuluu kolme äänimerkkiä ja laite käynnistyy nopeudella 0,8 km/h.
- Aseta haluttu nopeus SPEED+ tai SPEED- painikkeilla.

Käyttö

- Paina SPEED+ lisätäksesi nopeutta tai SPEED- vähentääksesi nopeutta. Nopeus voidaan asettaa myös suoraan painikkeella 2.4.6.8.10.12.

2. STOP-painiketta käytetään laitteen pysäyttämiseen ja asetusten nollaamiseen.
3. Pulssi-näytössä näytetään syke, jos pidät käsiä ohjaustangon sykeantureilla 5 sekunnin ajan.

Manuaalinen tila

1. Paina START-painiketta. Laite käynnistyy nopeudella 0,8 km/h, ja kaikki tiedot lasketaan ylöspäin 0:sta. Aseta haluttu nopeus SPEED+ tai SPEED- painikkeilla.
2. Paina MODE-painiketta lepotilassa siirtyäksesi H-1:een, ajanlaskentatilaan. 10:00 vilkkuu TIME-näytössä. Aseta haluttu arvo 5:00 ja 99:59 välillä SPEED+ tai SPEED- painikkeilla.
3. Paina ajanlaskentatilassa MODE-painiketta siirtyäksesi H-2:een, etäisyydenlaskentatilaan. 1,00 vilkkuu DIS-näytössä. Aseta haluttu arvo 0,5 ja 99,9 välillä SPEED+ tai SPEED- painikkeilla.
4. Paina etäisyydenlaskentatilassa MODE-painiketta siirtyäksesi H-3:een, kalorienlaskentatilaan. 50 vilkkuu CAL-näytössä. Aseta haluttu arvo 10 ja 999 välillä SPEED+ tai SPEED- painikkeilla.
5. Valitse jokin kolmesta lähtölaskentatilasta ja paina sitten START. Laite käynnistyy 3 sekunnin kuluttua. Aseta haluttu nopeus SPEED+ tai SPEED- painikkeilla. Pysäytä laite painamalla STOP.

Sisäänrakennetut ohjelmat

Laitteessa on 9 sisäänrakennettua ohjelmaa. Valitse ohjelmat P1-P9 painamalla PROGRAM-painiketta. Käytä SPEED+ tai SPEED- painikkeita esiasetetun ajan muuttamiseksi. Käynnistä ohjelma painamalla START. Kukin ohjelma koostuu 10 vaiheesta, ja kunkin vaiheen aika on esiasetettu aika/10. Äänimerkki kuuluu, kun laite siirtyy uuteen vaiheeseen. Nopeus muuttuu nykyisen vaiheen asetukseen. Voit muuttaa nopeutta vaiheen aikana painamalla SPEED+ ja SPEED- painikkeita. Seuraavissa vaiheissa käytetään asetettuja nopeusarvoja. Kun harjoitusohjelma on päättynyt, kuuluu 6 äänimerkkiä ja laite pysähtyy. Laite siirtyy lepotilaan 5 sekunnin kuluttua.

Ohjelman kuvaus

Kukin ohjelma koostuu 10 vaiheesta, ja nopeus on vakio kunkin vaiheen aikana.

Nimike \ Osa		Harjoittelu aika vaihetta kohti on esiasetettu aika/10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Nopeus	3	3	6	5	5	5	4	4	4	3
P2	Nopeus	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	Nopeus	3	3	5	6	7	8	6	4	3	3
P4	Nopeus	3	6	6	6	8	8	8	3	3	3
P5	Nopeus	2	5	6	7	8	8	7	7	3	3
P6	Nopeus	2	10	10	8	8	7	6	3	2	2
P7	Nopeus	3	4	5	6	7	8	7	6	4	3
P8	Nopeus	3	8	6	9	8	8	8	3	10	3
P9	Nopeus	2	4	6	8	8	8	7	7	3	3

Tietoasetukset

Asetus	Lähtöarvo	Alkuperäinen asetus	Alue	Näyttöalue
Aika (min:s)	0:00	10:00	5:00-99:00	0:00-99:59
Nopeus (km/h)	0.8	0.8	0,8-12	0,8-12
Etäisyys (km)	0.00	1.00	0,50-99,9	0,0-99,9
Syke (1/min)	P	/	/	50-200
Kalorit (K)	0	50	10-999	0-999

Kehon rasvaprosentin laskenta

Paina PROGRAM-painiketta pitkään aktivoiaksesi kehon rasvaprosentin laskentatoiminnon. Paina MODE-painiketta valitaksesi F-1 (sukupuoli), F-2 (ikä), F-3 (pituus), F-4 (paino) ja F-5 (kehon rasvaprosentin laskeminen). Aseta arvot SPEED+ ja SPEED--painikkeilla ja paina MODE-painiketta siirtyäksesi F-5:een kehon rasvaprosentin laskemista varten, kun pidät käsiä sykeantureilla 2-3 sekunnin ajan. Kehon rasvaprosentti näytetään. Toimintoa voidaan käyttää sekä miehille että naisille. Kehon rasvaprosentin tulisi olla 20-25 prosenttia. Alle 19 prosenttia on alipaino. Kehon rasvaprosentti 25-29 % tarkoittaa ylipainoa. Yli 30 %:n arvot viittaavat liikalihavuuteen. Tämä on vain viitearvo, eikä sitä pidä käyttää lääketieteellisiin tarkoituksiin.

F-1	Sukupuoli	01 mies	02 nainen
F-2	Ikä	10-99	
F-3	Pituus	100-200	
F-4	Paino	20-150	
F-5	Kehon rasvaprosentti	≤ 19	Alipaino
	Kehon rasvaprosentti	20-25	Normaali
	Kehon rasvaprosentti	26-29	Ylipaino
	Kehon rasvaprosentti	≥ 30	Lihavuus

LEPOTILA

Energian säästämiseksi laite siirtyy lepotilaan 10 minuutin käyttämättömyyden jälkeen. Aktivoi laite painamalla jotain painiketta.

TURVA-AVAIN

Laite voidaan pysäyttää milloin tahansa vetämällä turva-avain irti. Laite pysähtyy, näytöissä näkyy --- ja äänihälytys kuuluu. Asetuksia ei voi tehdä eikä laitetta voi käynnistää. Laite on lepotilassa, kunnes turva-avain työnnetään sisään.

SAMMUTUS

Laite voidaan pysäyttää milloin tahansa vetämällä turva-avain irti

HUOM!

- **Tarkista säännöllisesti, että turva-avain toimii oikein.**
- **Jos tapahtuu hätätilanne, vedä välittömästi turva-avain ulos laitteen pysäyttämiseksi.**
- **Ota yhteys jälleenmyyjään, jos ilmenee ongelmia tai toimintahäiriöitä. Älä yritä korjata laitetta. Valtuutetun huoltoliikkeen tai muun pätevän henkilön on suoritettava kaikki korjaukset.**

HARJOITTELUOHJEITA

Alla olevat ohjeet auttavat sinua suunnittelemaan harjoitusohjelmäsi. Muista, että lepo ja asianmukainen ravinto ovat välttämättömiä hyvän harjoittelutuloksen kannalta.

Ota yhteyttä lääkäriin ennen harjoitusohjelman aloittamista:

- jos sinulla on diagnosoitu sydänongelmia, korkea verenpaine tai muita lääketieteellisiä ongelmia
- et ole harjoitellut vuoteen tai kauemmin
- olet yli 35-vuotias etkä harrasta nykyisin liikuntaa
- olet raskaana
- sinulla on diabetes
- sinulla on rintakipua tai sinua huimaa tai pyörryttää
- olet toipumassa vammasta tai sairaudesta.

TAVOITESYKE

HARJOITTELUALUE	
Ikä	Min.-maks. (lyöntiä/min)
20	133–167
25	132–166
30	130–164
35	129–162
40	127–161
45	125–159
50	124–156
55	122–155
60	121–153
65	119–151
70	118–150
75	117–147
80	115–146
85	114–144

HUOM!

Nämä arvot ovat vain suuntaa-antavia, ja niihin vaikuttavat käyttäjän harjoittelutilanne ja terveydentila.

HARJOITTELUVINKKEJÄ

- Venyttele sekä ennen että jälkeen harjoituksen (ks. s. 11).
- Ota aluksi rauhallisesti, muuten loukkaantumisriski kasvaa.
- Lepää ja toivu muutaman päivän ajan, jos sinulla on harjoituskipuja tai olet väsynyt.
- Aloita kahdella tai kolmella 15 minuutin harjoituksella viikossa ja lepää vähintään 24 tuntia harjoitusten välillä.
- Lämmittele 5-10 minuuttia kevyillä liikkeillä, kuten kävelyllä ja käsien heiluttelulla, ja venyttele lihaksia, jotka työskentelevät harjoituksen aikana. Juoksumattoharjoittelu vaikuttaa pääasiassa reisien ja pohkeiden lihaksiin.
- Lisää nopeutta ja vastusta, jotta siitä tulee hieman rasittavampi, ja harjoittele niin kauan kuin pystyt. Vaikka jaksaisit aluksi vain muutaman minuutin kerrallaan, jaksat pian enemmän, kun harjoittelet säännöllisesti.
- Päätä jokainen harjoitus 5 minuutin jäähdyttelyyn pienemmällä kuormituksella. Venyttele lihaksia kramppien ja vammojen välttämiseksi.
- Lisää harjoitteluaikaasi muutamalla minuutilla viikoittain, kunnes pystyt harjoittelemaan yhtäjaksoisesti 30 minuuttia istuntoa kohti.
- Älä ajattele, että sinun on pystyttävä juoksemaan tietty matka tai tietyllä vauhdilla. Keskity kuntosi kohottamiseen ensimmäisten viikkojen aikana.

Kuinka kovaa sinun pitäisi treenata?

1. Kun harjoittelet, sinun tulisi pysyä tavoitesykealueesi (THR) sisällä.
2. THR-taulukossa on ilmoitettu ikäsi sopiva tavoitesykealue. Nämä arvot ovat vain suuntaa-antavia, ja niihin vaikuttavat käyttäjän harjoittelutilanne ja terveydentila.
3. Tarkkaile koko ajan sitä, miltä sinusta tuntuu, kun harjoittelet. Lopeta liikunta välittömästi ja lepää, jos sinua huimaa. Lisää kuormitusta, jos et hikoile!

Venyttely

Vinkkejä venyttelyyn!

- Aloita kaikille tasoille suunnatuilla hellävaraisilla liikkuvuusharjoituksilla, kuten ranteiden kiertämisellä, käsien taivutuksilla ja hartioiden pyörittämisellä. Näin nivelneste, elimistön luonnollinen voiteluaine, voi suojata nivelpintoja.
- Lämmittele aina ennen venyttelyä, sillä se lisää verenkiertoa ja tekee lihaksista joustavampia.
- Aloita jaloista ja nouse ylöspäin.
- Pidä kutakin asentoa vähintään 10 sekuntia (kun tunnet olosi mukavammaksi, voit pitää sitä 20-30 sekuntia) ja toista 2 tai 3 kertaa.
- Venyttelyn ei pitäisi sattua. Vähennä kuormitusta, jos se sattuu.
- Älä keinuta liikkeessä. Venyttelyn tulisi olla asteittaista ja rentoa.
- Älä pidätä hengitystäsi venytellessäsi.
- Venyttele harjoituksen jälkeen välttääksesi lihasten jäykistymiseltä. Venyttele vähintään 3 kertaa viikossa liikkuvuuden ylläpitämiseksi.

Reisilihashasten venyttely

- Seiso oikealla jalalla ja tartu vasemmalla kädellä vasempaan nilkkaan. Vedä jalka ylös taakse, lähelle lantiota.
- Pidä selkä suorana ja polvet yhdessä. Nojaudu tarvittaessa seinään pitämään tasapainoasi.
- Pidä noin 10 sekuntia.
- Toista toiselle jalalle.

KUVA 11**Hamstring-lihashasten venyttely**

- Ojenna toinen jalka niin, että kantapää on lattiaa vasten. Taivuta toista jalkaa kädet reiden päällä. Työnnä alaspäin ja ulospäin venyttääksesi suoran jalan polven takaosan lihaksia.
- Pidä selkä suorana äläkä lukitse polvia.
- Pidä noin 10 sekuntia.
- Toista toiselle jalalle.

KUVA 12**Pohkeiden venyttäminen**

- Seiso takajalka suorana ja paina sitä etujalan painolla.
- Pidä noin 10 sekuntia.
- Toista toiselle jalalle.

KUVA 13**HUOM!****Pidä selkäsi ja takajalkasi suorana.****Reiden sisäpuolen venytys**

- Istu jalkapohjat vastakkain ja polvet ulospäin. Vedä jalkoja mahdollisimman lähelle haarojasi.
- Pidä noin 10 sekuntia.

KUVA 14**MOBIILISOVELLUS****Sovelluksen asentaminen**

Skannaa QR-koodi löytääksesi FitShown App Storesta tai Google Play Storesta laitteellasi.

**HUOM!**

Jotta voit skannata QR-koodin, sinun on ensin ladattava laitteeseesi QR-lukija (saatavilla Apple Storesta ja Google Play Storesta).

Luo käyttäjätunnus ja salasana

1. Luo käyttäjätunnus ja salasana ennen ensimmäistä käyttökertaa, jotta voit tallentaa henkilökohtaisen harjoituslokisi. Jos olet jo rekisteröitynyt, kirjaudu sisään käyttäjätunnuksellasi ja salasanasillasi.
2. Rekisteröidy sähköpostiosoitteellasi tai puhelinnumerollasi ja valitse käyttäjätunnus ja salasana FitShow-tilillesi.

KUVA 15**Synkronointi**

1. Aktivoi laitteen Bluetooth. Paina punaista INDOOR-painiketta ja aloita harjoitus. FitShow-sovellus tallentaa harjoituksen.

KUVA 16**HUOM!**

Paina sinistä OUTDOOR-painiketta aktivoiaksesi GPS-tilan ja tallentaaksesi, kun juokset ulkona.

2. Kun Bluetooth on aktivoitu, laite paikannetaan automaattisesti. Yhdistä haluttuun laitteeseen oikeaa vuorovaikutusta varten.

KUVA 17

3. Kun laite on liitetty, napsauta laitteen kuvaa nähdäksesi yksityiskohtaiset tiedot ja tallennettavat tiedot.

KUVA 18**Käyttö**

Seuraa ohjeita muiden asetusten muuttamiseksi.

1. Paina ME oikeassa alakulmassa.
2. Napauta alareunassa Settings (asetukset) ja napauta sitten Enable Control (ota ohjaus käyttöön).

KUVA 19**View Only Supported Devices (Näytä vain tuetut laitteet)**

- Bluetooth-synkronoinnin yhteydessä näytetään vain asiaankuuluvat harjoitusvälineet.

Enable Treadmill Control (Ota juoksumatto-ohjaus käyttöön)

- Voit asettaa nopeuden ja vastuksen matkapuhelimesta.

Allow History Deletion (Salli historian poistaminen)

- Sallii harjoitushistorian poistamisen.

Yhteyden muodostamisen jälkeen sovelluksessa näkyy neljä tilaa. Valitse haluamasi tila ja paina START aloittaaksesi harjoittelun.

KUVA 20**VAROITUS!**

Ole varovainen, kun käytät sovellusta harjoituksen aikana, se voi häiritä keskittymistäsi.

Kun harjoitus on alkanut, näet ajan, kulutetut kalorit, etäisyyden, askeleet minuutissa, sykkeen, keskinopeuden ja keskimääräisen askeltiheyden. Kun olet lopettanut harjoituksen, paina STOP-painiketta. FitShow tallentaa istunnon harjoitushistoriaasi.

KUVA 21

KUNNOSSAPITO

PUHDISTUS

VAROITUS!

Sammuta juoksumatto ennen puhdistusta.

Pidä hihna, juoksumatto ja jalkalevyt pölyttömänä - kertynyt pöly lisää hihnan kitkaa, mikä voi vahingoittaa laitetta. Laite on puhdistettava kuukausittain.

VOITELU

Laite on voideltava 300 km:n välein. Kun on voitelun aika, kuuluu äänimerkki 10 sekunnin välein ja näyttöön ilmestyy OIL.

1. Levitä voiteluainetta (suositellaan silikonisuihketta) juoksumaton alle radan keskelle kummallekin puolelle.
2. Kun voitelu on tehty, pidä STOP-painiketta painettuna 3 sekunnin ajan muistutuksen nollaamiseksi.

KUVA 22

JUOKSUMATTO EI OLE KESKITETTY

Juoksumatto voi siirtyä sivuttain käytön jälkeen. Käynnistä juoksumatto käynnistyy ja anna sen kulkea itsestään, matto keskittyy automaattisesti. Jos matto ei keskity automaattisesti, sen paikkaa voidaan säätää säätöruuveilla. Jos juoksumatto on siirtynyt oikealle - kirstä oikealla puolella olevaa ruuvia tai löysää vasemmalla puolella olevaa ruuvia. Jos juoksumatto on siirtynyt vasemmalle - kirstä vasemmalla puolella olevaa ruuvia tai löysää oikealla puolella olevaa ruuvia.

JUOKSUMATTO LUISTAA

KUVA 23

Säädä ruuvit kuvan mukaisesti. Varmista, että juoksumatto on säädetty samalla tavalla molemmilla puolilla. Säädä puoli kierrosta kerrallaan, kunnes juoksumatto ei luista tai siirry. Älä kirstä juoksumattoa liikaa, sillä se voi vaurioitua.

VIANMÄÄRITYS

Virhe	Ratkaisu
Laite on päällä, mutta näytössä ei näy mitään.	- Tarkista, onko ylikuormitusuoja lauennut, ja palauta se tarvittaessa. - Tarkista kytkin, ylikuormitusuoja sekä moottorin ja muuntajan välinen kaapeli. - Tarkista, että moottoriyksikön ja tietokoneyksikön välinen kaapeli on kytketty oikein ja että se ei ole vahingoittunut. - Tarkista, että muuntaja toimii oikein. Vaihda muuntaja tarvittaessa.
Näytössä näkyy aktivoinnin jälkeen E01	- Signaali-kaapelin vika. Tarkista, että moottoriyksikön ja tietokoneyksikön välinen kaapeli on kytketty oikein ja että se ei ole vahingoittunut. - Tietokoneen laitevika. Vaihda tietokoneyksikkö. - Vaihda muuntaja.

Näytössä näkyy aktivoinnin jälkeen E02	- Tarkista, että moottorikaapeli on oikein kytketty. Korjaa kytkentä tarvittaessa. Vaihda moottori, jos tämä ei ratkaise ongelmaa. - Vaihda tietokoneyksikkö, jos se haisee oudolta. - Tarkista, että tulojännite on oikea, ja korjaa, jos se ei ole oikea.
Näytössä näkyy aktivoinnin jälkeen E03	- Näytössä näkyy E03 5-8 sekunnin ajan moottorin käynnistytyn jälkeen sen merkiksi, että nopeussignaalia ei vastaanoteta. - Tarkista, että anturin kosketin toimii oikein. Vaihda anturi, jos kosketin on vaurioitunut. - Virhe ohjausyksikön piirissä. Vaihda ohjausyksikkö.
Näytössä näkyy aktivoinnin jälkeen E05	- Ylivirtasuoja on lauennut. Palauta laite. - Ylivirtasuoja laukeaa, jos moottori ylikuormittuu esimerkiksi osan taketelun vuoksi. Tarkista juoksumatto ja säädä tai voitele se tarvittaessa. - Vaihda moottori, jos se haisee oudolta. - Vaihda tietokoneyksikkö, jos se haisee oudolta.
Näytössä näkyy E06: Moottorivika	- Moottorin kaapelia ei ole kytketty oikein. Kytke moottorin kaapeli oikein. - Katkos moottorissa. Vaihda moottori.
Näytössä näkyy E08: Tallennusvirhe	- Tarkista ja vaihda tallennuspiiri. - Vaihda alempi piirilevy.
Näytössä näkyy E10: Hetkellinen moottorin oikosulku	- Liian suuri vääntömomentti, sovita vääntömomentti tasavirtamoottorille. - Oikosulku moottorissa. Vaihda moottori. - Laite saattaa tukkeutua, jolloin vaihtovirtamoottorin virrankulutus on suuri. Sammuta laite, odota muutama minuutti ja käynnistä se uudelleen. Voitele laite tarvittaessa.
Ajan näyttö näyttää normaalilta, mutta moottoria ei voi käynnistää eikä virhekoodeja tule näkyviin, kun START-painiketta painetaan.	- Tarkista, että moottoriyksikön ja tietokoneyksikön välinen kaapeli on kytketty oikein ja että se ei ole vahingoittunut. - Tarkista, että suojausputki ei ole vahingoittunut. - Ohjausyksikköpiirin IGBT-vika. Vaihda.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

ATTENTION !

Demandez l'avis de votre médecin avant de commencer un programme de fitness. Cela est particulièrement important si vous avez plus de 35 ans ou si vous avez des problèmes de santé. Lisez toutes les consignes avant d'utiliser un appareil de fitness.

- Soyez attentif aux signaux envoyés par votre corps. Un entraînement mal conduit ou excessif peut avoir des effets négatifs sur votre santé. Si vous constatez des douleurs dans la poitrine, un rythme cardiaque irrégulier, des nausées, des vertiges ou si vous avez des difficultés à respirer, arrêtez immédiatement l'entraînement et contactez un médecin avant de poursuivre.
- L'appareil ne doit être utilisé que de la manière prévue et conformément aux présentes consignes.
- Vérifiez que la tension du secteur correspond à la tension nominale indiquée sur la plaque signalétique.
- Il appartient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de l'appareil ont lu les consignes d'utilisation et connaissent les consignes de sécurité et les avertissements.
- L'appareil est lourd. Son déballage et son montage nécessitent deux personnes.
- Ne branchez pas la fiche secteur avant que l'appareil soit entièrement monté.
- Placez l'appareil sur une surface plane et stable. Placez une protection appropriée du sol sous l'appareil. Veillez à laisser au moins 2 x 1 m de libre derrière l'appareil.
- N'exposez pas l'appareil à l'humidité ou à la poussière.
- Avant chaque utilisation, contrôlez que tous les raccords vissés sont bien serrés.
- Conformez-vous à ces consignes d'entretien pour assurer la sécurité, un bon fonctionnement et une longue durée

de vie. Remplacez immédiatement les éventuelles pièces endommagées. N'utilisez pas l'appareil s'il ne fonctionne pas correctement.

- L'appareil est testé et certifié conformément à EN957, classe H.C. Réservé à une utilisation domestique. Poids maximal de l'utilisateur : 100 kg.
- L'appareil est freiné par un mécanisme d'entraînement à bande.
- L'appareil n'est pas destiné aux traitements médicaux.
- Éloignez les enfants et animaux domestiques à une distance de sécurité de l'appareil. L'appareil est destiné uniquement aux adultes.
- Portez des vêtements appropriés et confortables lorsque vous utilisez l'appareil. Ne portez pas de vêtements lâches, cravate, foulard ou similaires, susceptibles de se coincer dans des pièces mobiles. Ne portez pas de vêtements entravant les mouvements.
- Évitez de courber le dos lorsque vous utilisez l'appareil. Essayez de toujours garder le dos droit.
- Arrêtez immédiatement l'entraînement et calmez-vous si vous ressentez des douleurs ou des vertiges.
- Le cardiofréquencemètre n'est pas destiné à être utilisé dans un contexte médical. La précision du capteur est affectée par différents facteurs, comme les mouvements du porteur. Le capteur est un accessoire accompagnant l'exercice physique, montrant les modifications générales du rythme cardiaque.
- Soyez attentifs lorsque vous soulevez et déplacez l'appareil, afin de ne pas provoquer de dommages. Utilisez une technique de levage correcte.
- L'appareil est équipé d'une clé de sécurité qui permet de l'arrêter en cas de descente

en urgence. En situation d'urgence éventuelle, mettez les deux mains sur les poignées et placez les pieds sur les surfaces antidérapantes du cadre. Retirez la clé de sécurité de la console pour activer la fonction d'arrêt d'urgence.

- Contrôlez toutes les pièces mobiles chaque semaine ainsi qu'avant chaque utilisation. N'utilisez pas l'appareil si des pièces manquent ou sont endommagées. Réparez les dommages éventuels avant d'utiliser à nouveau l'appareil.
- Cet appareil peut être utilisé par les enfants à partir de 8 ans ainsi que par les personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou des personnes manquant d'expérience et de connaissances, à condition de les encadrer ou de leur indiquer comment utiliser l'appareil en toute sécurité et de leur faire comprendre les risques associés à son utilisation. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil. Ne laissez pas les enfants nettoyer ou entretenir l'appareil sans surveillance. Ne touchez pas les pièces chaudes. Utilisez la poignée et les boutons.
- Les enfants doivent être sous surveillance pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.

SÉCURITÉ ÉLECTRIQUE

- Prenez toujours les mesures de sécurité de base lorsque vous utilisez des appareils électriques, afin de réduire les risques d'incendie, d'électrocution et/ou de blessures corporelles.
- Contrôlez avant chaque utilisation que le cordon et la fiche secteur ne sont pas endommagés. N'utilisez pas l'appareil si la fiche secteur ou le cordon est endommagé. Si la prise ou le cordon est endommagé, faites-le remplacer par un réparateur agréé ou une autre personne qualifiée afin d'éviter tout danger.

- Ne touchez pas la fiche secteur ou le cordon avec les mains ou des parties du corps mouillées.
- Placez le cordon de manière à ce que l'on ne puisse pas marcher dessus ou l'écraser.
- Utilisez uniquement le cordon et la fiche secteur fournis.
- L'appareil doit être mis à la terre afin d'éviter les risques d'accident électrique.

PICTOGRAMMES

Description des symboles présents sur l'appareil. Familiarisez-vous avec l'appareil afin de réduire les risques de dommages corporels et matériels.

	Homologué selon les directives européennes en vigueur.
	Triez comme déchet électrique.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Tension nominale	230 V ~ 50 Hz
Charge maxi	100 kg
Vitesse	0- 12 km/h
Nombre de programmes	9
Prises	Bluetooth/câble audio 3,5 mm
Surface d'exercice	122 x 40 cm
Dimensions	158 x 72 x 122 cm
Poids	47 kg

DESCRIPTION

N°	Désignation	
1	Bloc moteur	1
55	Rondelle à denture	10
39	Vis hexagonale à tête bombée (M8 x 15)	10
11	Clé de serrage (13, 14, 15 mm)	1
12	Clé hexagonale (5 mm)	1
34	Cache, montant droit	1
4	Montant gauche	1
5	Montant droit	1
22	Console	1
33	Cache gauche	1
34	Cache droit	1
83	Porte-bouteille	1
84	Vis	2

FIG. 1

INSTALLATION

REMARQUE !

Déposez le dispositif de blocage avant de procéder à l'installation.

1. Ouvrez l'emballage, déballez l'appareil, retirez le matériau d'emballage et vérifiez que toutes les pièces sont présentes en comparant avec la liste ci-dessous. Placez l'appareil debout sur le sol. Il NE DOIT PAS être couché sur le côté.
2. Défaitez les vis (A) et le dispositif de blocage (B) avec une clé hexagonale de 5 mm (12).

FIG. 2

3. Placez le tapis de course sur le sol.

FIG. 3

4. Montez les barres latérales gauche et droite (4), (5) sur le bloc moteur à l'aide de vis hexagonales (39) et de rondelles (55). Raccordez le câble intermédiaire au câble inférieur.

FIG. 4

5. Montez la console (22) sur les montants droit et gauche avec des vis hexagonales (39) et des rondelles (55). Raccordez le câble de la console au câble intermédiaire.

FIG. 5

REMARQUE !

Contrôlez et resserrez toutes les liaisons vissées. Lisez soigneusement toutes les consignes et consignes de sécurité avant d'utiliser l'appareil.

6. Montez les caches (33) et (34) sur les montants gauche et droit.

FIG. 6

PORTE-BOUEILLE

1. Montez le porte-bouteille (83) sur le montant droit à l'aide de vis M5 x 12 (84). Utilisez la clé (11).
2. Coupez la courroie (E).

FIG. 7

DÉPLIER ET PLIER

Déplier

Tenez le tapis de course au point A, et appuyez vers le bas dans le sens de la flèche jusqu'à ce que la barre B se replie avec un bruit sec.

FIG. 8

Plier

Tenez le tapis de course au point A, et appuyez sur la barre B avec le pied de manière à ce qu'elle se replie, puis abaissez le tapis vers le sol.

FIG. 9

UTILISATION

CONSOLE

FIG. 10

CAL (calories)

Affiche les calories brûlées, de 0 à 999. En mode décompte, la valeur est calculée de la valeur cible à 0,0, après quoi l'appareil s'arrête. Au bout de 5 secondes, l'appareil se met en mode veille.

TIME (temps)

Affiche le temps d'entraînement, de 0:00 à 99:59. En mode décompte, la valeur est calculée de la valeur cible à 0,0, après quoi l'appareil s'arrête. Au bout de 5 secondes, l'appareil se met en mode veille.

PULSE (fréquence cardiaque)

Affiche la fréquence cardiaque, entre 50 et 200 batt./minute. Il s'agit uniquement d'une valeur indicative qui ne doit pas être utilisée dans le cadre médical. Pour utiliser la fonction fréquence cardiaque, laissez les mains sur les poignées pendant au moins 5 secondes.

SPEED (vitesse)

Affiche la vitesse de 0,8 à 12 km/h. En mode programme, P1–P9 est affiché et en mode réglage, H-1–H-3.

DIS (distance)

Affiche la distance, de 0:00 à 99,9. En mode décompte, la valeur est calculée de la valeur cible à 0,0, après quoi l'appareil s'arrête. Au bout de 5 secondes, l'appareil se met en mode veille.

TOUCHES

Certaines touches de fonction se retrouvent également sur les poignées, notamment les capteurs de fréquence cardiaque.

Programme

La touche PROGRAM permet de sélectionner les programmes P1–P9. Le mode standard est 0,8.

Mode

La touche MODE permet de sélectionner le mode : 0,8, H-1, H-2, H-3. Le mode standard est 0,8, H-1 est le mode de décompte de temps, H-2 le mode de décompte de la distance, H-3 le mode de décompte des calories. Les réglages peuvent être modifiés en appuyant sur les touches SPEED + et SPEED- puis sur la touche START.

Mise en marche

La touche START permet de mettre l'appareil en marche. L'appareil peut être mis en marche lorsqu'il est branché et que la clé de sécurité est correctement insérée.

Stop

La touche STOP permet d'arrêter l'appareil et d'annuler les réglages.

Speed+ et Speed-

Les touches SPEED+ et SPEED- permettent de régler la vitesse. En mode réglage, les touches modifient les données cibles, et en mode d'utilisation normale, elles modifient les valeurs de vitesse de 0,1 km/h à chaque appui. Maintenez l'appui sur la touche SPEED+ ou SPEED- pendant 0,5 secondes pour augmenter ou diminuer rapidement la valeur.

Touches numérotées

Les touches 2.4.6.8.10.12 permettent de régler directement la vitesse.

Démarrage rapide

1. Branchez l'appareil à une prise réseau et insérez la clé de sécurité.
2. Appuyez sur la touche START. Trois signaux sonores sont émis et l'appareil démarre à la vitesse de 0,8 km/h.
3. Réglez la vitesse souhaitée à l'aide de SPEED+ ou SPEED-

Utilisation

1. Appuyez sur la touche SPEED+ pour augmenter ou sur SPEED- pour diminuer la vitesse. La vitesse peut également être réglée directement avec les touches 2.4.6.8.10.12.
2. La touche STOP permet d'arrêter l'appareil et d'annuler les réglages.
3. À l'écran, Pulse affiche la fréquence cardiaque si vous laissez les mains 5 secondes sur les capteurs des poignées.

Mode manuel

1. Appuyez sur la touche START. L'appareil démarre à une vitesse de 0,8 km/h et toutes les données partent de 0. Réglez la vitesse souhaitée à l'aide de SPEED+ ou SPEED-.
2. En mode veille, appuyez sur la touche MODE pour passer à H-1, le décompte du temps. 10:00 clignote sur l'écran TIME (temps). Réglez la valeur souhaitée entre 5:00 et 99:59 avec SPEED+ ou SPEED-.
3. En mode de décompte du temps, appuyez sur la touche MODE pour passer à H-2, le décompte de la distance. 1.00 clignote sur l'écran DIS (distance). Réglez la valeur souhaitée entre 0,5 et 99,9 avec SPEED+ ou SPEED-.
4. En mode de décompte de la distance, appuyez sur la touche MODE pour passer à H-3, le décompte des calories. 50 clignote sur l'écran CAL (calories). Réglez la valeur souhaitée entre 10 et 999 avec SPEED+ ou SPEED-.

5. Sélectionnez l'un des trois modes de décompte, puis appuyez sur la touche START. L'appareil démarre 3 secondes après. Réglez la vitesse souhaitée à l'aide de SPEED+ ou SPEED-. Appuyez sur la touche STOP pour arrêter l'appareil.

Programmes intégrés

L'appareil dispose de 9 programmes intégrés. Appuyez sur la touche PROGRAM pour sélectionner le programme P1-P9. Modifiez le temps préprogrammé à l'aide de la touche SPEED+ ou SPEED-. Appuyez sur la touche START pour démarrer le programme. Chaque programme est constitué de 10 paliers et la durée de chaque palier est égale au temps préréglé/10. Un signal sonore est émis lorsque l'appareil passe au palier suivant. La vitesse peut être modifiée pour le palier en cours. Vous pouvez modifier la vitesse du palier en cours en appuyant sur les touches SPEED+ et SPEED-. Les valeurs de vitesse réglées s'appliqueront aux paliers suivants. Lorsque le programme est terminé, 6 signaux sonores sont émis et l'appareil s'arrête. Au bout de 5 secondes, l'appareil se met en mode veille.

Description du programme

Chaque programme est constitué de 10 paliers avec une vitesse constante dans chaque palier.

Désignation \ Palier		La durée de chaque palier est égale au temps pré réglé/10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Vitesse	3	3	6	5	5	5	4	4	4	3
P2	Vitesse	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	Vitesse	3	3	5	6	7	8	6	4	3	3
P4	Vitesse	3	6	6	6	8	8	8	3	3	3
P5	Vitesse	2	5	6	7	8	8	7	7	3	3
P6	Vitesse	2	10	10	8	8	7	6	3	2	2
P7	Vitesse	3	4	5	6	7	8	7	6	4	3
P8	Vitesse	3	8	6	9	8	8	8	3	10	3
P9	Vitesse	2	4	6	8	8	8	7	7	3	3

Réglage des données

Réglages	Valeur de départ	Réglage d'origine	Plage	Plage d'affichage
Temps (min:s)	0:00	10:00	5:00–99:00	0:00–99:59
Vitesse (km/h)	0,8	0,8	0,8–12	0,8–12
Distance (km)	0,00	1,00	0,50–99,9	0,0–99,9
Pouls (batt./min)	P	/	/	50–200
Calories (K)	0	50	10–999	0–999

Calcul de l'indice de masse grasse

Maintenez l'appui sur la touche PROGRAM afin d'activer le calcul de l'indice de masse grasse. Appuyez sur la touche MODE pour sélectionner F-1 (le sexe), F-2 (l'âge), F-3 (la taille), F-4 (le poids) et F-5 (calcul de l'indice de masse grasse). Entrez les valeurs avec SPEED+ et SPEED- et appuyez sur la touche MODE pour passer à F-5, calcul de l'indice de masse grasse tout en maintenant les capteurs de fréquence cardiaque pendant 2–3 secondes. L'indice de masse grasse s'affiche. La fonction est valable pour les hommes comme pour les femmes. L'indice de masse grasse doit se situer entre 20 et 25 %. Un indice inférieur à 19 % correspond à un sous-poids. Un indice entre 25 et 29 % indique un surpoids. Une valeur supérieure à 30 % correspond à une situation d'obésité. Il s'agit uniquement d'une valeur indicative qui ne doit pas être utilisée dans le cadre médical.

F-1	Sexe	01 homme	02 femme
F-2	Âge	10–99	
F-3	Longueur	100–200	
F-4	Poids	20–150	
F-5	Indice de masse grasse	≤ 19	Sous-poids
	Indice de masse grasse	20–25	Normal
	Indice de masse grasse	26–29	Surpoids
	Indice de masse grasse	≤ 30	Obésité

MODE VEILLE

Afin d'économiser l'énergie, l'appareil passe en mode veille après 10 minutes d'inactivité. Appuyez sur une touche quelconque pour le réactiver.

CLÉ DE SÉCURITÉ

L'appareil peut être stoppé à tout moment en tirant sur la clé de sécurité. L'appareil s'arrête, les écrans affichent --- et une alarme sonore est émise. Aucun réglage n'est possible et l'appareil ne peut pas être démarré. L'appareil reste en mode veille lorsque la clé de sécurité est remise en place.

ARRÊT

L'appareil peut être stoppé à tout moment en tirant sur la clé de sécurité

REMARQUE !

- **Contrôlez régulièrement que la clé de sécurité fonctionne normalement.**
- **Si une situation d'urgence se produit, tirez immédiatement sur la clé de sécurité afin d'arrêter l'appareil.**
- **Contactez le distributeur en cas de problème ou d'erreur. N'essayez pas de réparer l'appareil. Les réparations éventuelles doivent être effectuées par un réparateur agréé ou une autre personne qualifiée.**

CONSIGNES D'ENTRAÎNEMENT

Les lignes directrices ci-dessous vous aideront à élaborer votre programme d'entraînement. N'oubliez pas qu'il est essentiel de vous reposer et de vous alimenter correctement pour obtenir de bons résultats d'entraînement.

Demandez l'avis de votre médecin avant de commencer un programme d'entraînement si :

- des problèmes cardiaques, une tension élevée ou d'autres problèmes médicaux ont été diagnostiqués
- vous n'avez pas pratiqué d'activité physique depuis au moins un an
- vous avez plus de 35 ans et vous ne pratiquez pas d'activité physique actuellement
- vous êtes enceinte
- vous êtes diabétique
- vous avez des douleurs dans la poitrine, des étourdissements ou des évanouissements
- vous êtes en convalescence après une maladie ou un accident.

FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE

PLAGE D'ENTRAÎNEMENT	
Âge	Mini-maxi (batt./min)
20	133–167
25	132–166
30	130–164
35	129–162

40	127–161
45	125–159
50	124–156
55	122–155
60	121–153
65	119–151
70	118–150
75	117–147
80	115–146
85	114–144

REMARQUE !

Ces valeurs ne sont données qu'à titre indicatif et dépendent de l'état d'entraînement et de la santé de l'utilisateur.

CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT

- Étirez-vous avant et après la séance (voir page 11).
- Commencez doucement ; vous augmenteriez sinon les risques de blessures.
- Reposez-vous et récupérez pendant quelques jours si vous avez des courbatures ou que vous êtes fatigué.
- Commencez avec deux ou trois séances de 15 minutes par semaine et reposez-vous au moins vingt-quatre heures entre deux séances.
- Échauffez-vous pendant 5 à 10 minutes avec des mouvements doux, comme marcher en balançant les bras, et étirez les muscles qui travailleront pendant l'entraînement. L'entraînement sur un tapis de course touche essentiellement les muscles des cuisses et des mollets.
- Augmentez la vitesse et la résistance de manière à fournir plus d'efforts et continuez aussi longtemps que vous pouvez. Même si vous ne tenez que quelques minutes d'affilée pour commencer, vous progresserez rapidement si vous vous entraînez régulièrement.
- Terminez chaque séance par 5 minutes de marche lente avec moins de résistance. Étirez-vous afin d'éviter les crampes et les blessures.
- Augmentez le temps d'entraînement de quelques minutes chaque semaine jusqu'à ce que vous puissiez courir 30 minutes par séance.
- Ne visez pas une distance ou un rythme précis. Concentrez-vous sur l'amélioration de votre condition physique pendant les premières semaines.

Quelles sont les limites ?

1. Lors des séances d'entraînement, vous devez vous concentrer sur votre fréquence cardiaque cible (THR, Target Heart Rate).
2. Le tableau THR indique la fréquence cardiaque cible pour votre âge. Ces valeurs ne sont données qu'à titre indicatif et dépendent de l'état d'entraînement et de la santé de l'utilisateur.
3. Soyez attentif à votre état lorsque vous vous entraînez. Arrêtez immédiatement la séance et reposez-vous si vous avez la tête qui tourne. Augmentez la difficulté si vous ne transpirez pas !

Étirements

Conseils d'étirement

- Commencez par des exercices de mobilité de toutes les articulations, par exemple en tournant les poignets, en pliant les bras et en faisant rouler les épaules. Cela permet au liquide synovial, le lubrifiant naturel du corps, de protéger les articulations.
- Échauffez-vous toujours avant de vous étirer ; cela augmente le flux sanguin et assouplit les muscles.
- Commencez par les jambes et remontez ensuite.
- Gardez chaque position au moins 10 secondes (lorsque vous aurez plus l'habitude, vous pourrez tenir 20 ou 30 secondes) et répétez chaque exercice 2 ou 3 fois.
- Les étirements ne doivent pas être douloureux. Réduisez la tension si vous avez mal.
- Ne vous balancez pas pendant les mouvements. Les étirements doivent être graduels et détendus.
- Ne retenez pas votre respiration lorsque vous vous étirez.
- Étirez-vous après une séance d'entraînement afin d'éviter les courbatures. Étirez-vous au moins 3 fois par semaine afin de conserver votre mobilité.

Étirement des muscles des cuisses

- Tenez-vous sur la jambe droite et attrapez votre cheville gauche avec votre main gauche. Tirez le pied derrière vous en l'approchant de la cuisse.
- Gardez le dos droit, les genoux collés. Prenez éventuellement appui sur un mur afin de garder votre équilibre.
- Tenez une dizaine de secondes.
- Faites la même chose avec l'autre jambe.

FIG. 11

Étirement des muscles ischio-jambiers

- Tendez une jambe en posant le talon au sol. Pliez l'autre jambe en posant les mains sur la cuisse. Appuyez vers le bas et vers l'extérieur afin d'étirer les muscles à l'arrière du genou de la jambe droite.
- Gardez le dos droit, sans verrouiller vos genoux.
- Tenez une dizaine de secondes.
- Faites la même chose avec l'autre jambe.

FIG. 12

Étirement des mollets

- Tenez-vous avec le pied arrière à plat et portez votre poids sur le pied avant.
- Tenez une dizaine de secondes.
- Faites la même chose avec l'autre jambe.

FIG. 13

REMARQUE !

Gardez le dos droit et la jambe arrière tendue.

Étirement de l'intérieur des cuisses

- Asseyez-vous les pieds face-à-face et les genoux vers l'extérieur. Approchez les pieds de votre entrejambe autant que vous le pouvez.
- Tenez une dizaine de secondes.

FIG. 14

APPLICATION POUR PORTABLE

Installation de l'application

Scannez le QR code afin de trouver FitShow dans App Store ou sur Google Play.



REMARQUE !

Pour scanner le QR code, vous devez tout d'abord charger l'application QR READER dans votre appareil (dans App Store ou sur Google Play).

Créer le nom d'utilisateur et le mot de passe

1. Créez le nom d'utilisateur et le mot de passe avant la première utilisation afin de sauvegarder votre journal d'entraînement personnel. Si vous êtes déjà un utilisateur enregistré, utilisez votre nom d'utilisateur et votre mot de passe pour vous connecter.
2. Enregistrez-vous avec votre adresse postale ou votre numéro de téléphone, et choisissez votre nom d'utilisateur et votre mot de passe pour le compte FitShow.

FIG. 15

Synchronisation

1. Active Bluetooth sur l'appareil. Appuyez sur la touche rouge INDOOR (intérieur) et commencez la séance. L'application FitShow enregistre la séance.

FIG. 16

REMARQUE !

Appuyez sur la touche OUTDOOR (extérieur) pour activer le mode GPS et vous enregistrer lorsque vous courez à l'extérieur.

2. Lorsque Bluetooth est activé, l'appareil est automatiquement localisé. Connectez-vous à l'appareil souhaité pour une bonne interaction.

FIG. 17

3. Lorsque l'appareil est connecté, cliquez sur l'image le représentant afin d'afficher des informations détaillées et les données à enregistrer.

FIG. 18

Utilisation

Suivez les consignes pour modifier les réglages.

1. Appuyez sur ME en bas à droite.
2. Appuyez sur Settings en bas, puis sur Enable Control.

FIG. 19

View Only Supported Devices

- Seul l'équipement de fitness concerné est affiché lors de la synchronisation Bluetooth.

Enable Treadmill Control

- Vous permet de régler la vitesse et la résistance à partir de votre portable.

Allow History Deletion

- Autorise la suppression de l'historique des séances.

Une fois la connexion effectuée, l'application affiche quatre modes. Sélectionnez le mode souhaitée, puis appuyez sur START pour commencer la séance.

FIG. 20

ATTENTION !

Soyez prudent lorsque vous utilisez l'application pendant un entraînement car cela peut vous distraire.

Au début de la séance, les données affichées sont le temps, les calories brûlées, la distance, le nombre de pas par minute, la fréquence cardiaque, la vitesse moyenne ainsi que la fréquence de pas. Une fois la séance terminée, appuyez sur la touche STOP. FitShow enregistre la séance dans l'historique.

FIG. 21

ENTRETIEN

NETTOYAGE

ATTENTION !

Éteignez l'appareil avant de le nettoyer.

Protégez le tapis de course et les repose-pieds de la poussière. L'accumulation de poussière augmente la friction du tapis, ce qui peut endommager l'appareil. L'appareil doit être nettoyé une fois par mois.

LUBRIFICATION

L'appareil doit être lubrifié tous les 300 km. Lorsque la lubrification doit être effectuée, un signal sonore est émis toutes les 10 secondes et OIL s'affiche sur l'écran.

1. Appliquez un lubrifiant (silicone en spray conseillé) sous le tapis de course, au milieu de la piste, de chaque côté.
2. Une fois la lubrification terminée, maintenez la touche STOP appuyée pendant 3 secondes afin d'effacer la mémoire.

FIG. 22

LE TAPIS EST DÉCENTRÉ

Le tapis de course peut se déplacer latéralement après un certain temps d'utilisation. Démarrez le tapis de course et laissez-le avancer à vide : il se recentrera automatiquement. S'il ne se recentre pas automatiquement, vous pouvez régler la position à l'aide des vis de réglage. Si le tapis de course s'est déporté sur la droite, revissez la vis de droite ou desserrez la vis de gauche. Si le tapis de course s'est déporté sur la gauche, revissez la vis de gauche ou desserrez la vis de droite.

LE TAPIS GLISSE

FIG. 23

Ajustez les vis comme sur l'illustration. Veillez à ce que le tapis soit réglé de manière identique de chaque côté. Ajustez d'un demi-tour à la fois jusqu'à ce que le tapis de course ne glisse plus ou ne se déporte plus. Ne tendez pas le tapis de manière excessive : vous risqueriez de l'endommager.

DÉPANNAGE

Erreur	Solution
L'appareil est activé mais rien ne s'affiche sur la console	• Contrôlez si la protection contre les surcharges s'est déclenchée et réinitialisez-la si nécessaire. • Vérifiez l'interrupteur, la protection contre les surcharges et le câble entre l'unité d'entraînement et le transformateur. • Vérifiez que le câble entre le bloc-moteur et la console est bien branché et qu'il n'est pas endommagé. • Contrôlez que le transformateur fonctionne normalement. Remplacez le transformateur si nécessaire.
L'écran affiche E01 après l'activation	• Défaut au niveau du câble de signal. Vérifiez que le câble entre le bloc-moteur et la console est bien branché et qu'il n'est pas endommagé. • Défaut de la console. Remplacez la console. • Remplacez le transformateur.
L'écran affiche E02 après l'activation	• Vérifiez que le câblage du moteur est correctement branché. Corrigez les branchements si nécessaire. Remplacez le moteur si cela ne corrige pas le défaut. • Remplacez la console si une odeur inhabituelle s'en dégage. • Vérifiez que la tension en entrée est correcte et corrigez si ce n'est pas le cas.
L'écran affiche E03 après l'activation	• L'écran affiche E03 pendant 5-8 secondes après le démarrage du moteur afin de montrer qu'aucun signal de vitesse n'est reçu. • Contrôlez que le connecteur du capteur fonctionne normalement. Remplacez le capteur si le connecteur est endommagé. • Erreur dans le circuit imprimé de commande. Remplacez le circuit imprimé de commande.

L'écran affiche E05 après l'activation	- La protection contre les surtensions s'est déclenchée. Réinitialisez l'appareil. - La protection contre les surtensions se déclenche si le moteur est surchargé, par exemple si une pièce est bloquée. Contrôlez le tapis de course et effectuez les réglages ou la lubrification nécessaires. - Remplacez le moteur si une odeur inhabituelle s'en dégage. - Remplacez la console si une odeur inhabituelle s'en dégage.
L'écran affiche E06 : Dysfonctionnement du moteur	- Le conducteur du moteur n'est pas correctement branché. Rebranchez le conducteur du moteur. - Rupture de circuit dans le moteur. Remplacez le moteur.
L'écran affiche E08 : Erreur de mémoire	- Vérifiez et remplacez le circuit mémoire. - Remplacez la carte de circuit imprimé inférieure.
L'écran affiche E10 : Court-circuit moteur de courte durée	- Moment de torsion trop élevé, adaptez le moment de torsion au moteur CC. - Court-circuit dans le moteur. Remplacez le moteur. - L'appareil peut être bloqué, ce qui entraîne une forte consommation électrique du moteur CA. Éteignez l'appareil, attendez quelques minutes et redémarrez-le. Lubrifiez l'appareil si nécessaire.
L'affichage du temps semble normal, mais il est impossible de démarrer le moteur et aucun code d'erreur ne s'affiche en appuyant sur la touche START.	- Vérifiez que les câbles entre le bloc-moteur et la console sont bien branchés et qu'ils ne sont pas endommagés. - Vérifiez que le tube de protection n'est pas endommagé. - Défaut du circuit imprimé de commande IGBT. Remplacez-le.

VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

WAARSCHUWING!

Raadpleeg een arts voordat u met een trainingsprogramma begint. Dit is vooral belangrijk als u ouder bent dan 35 jaar of gezondheidsproblemen hebt. Lees alle instructies voordat u een trainingsapparaat gebruikt.

- Let op de signalen van uw lichaam. Onjuiste of overmatige training kan een negatief effect hebben op de gezondheid. Als u pijn op de borst, een onregelmatige hartslag, misselijkheid, duizeligheid of ademhalingsproblemen krijgt, stop dan onmiddellijk met trainen en raadpleeg een arts voordat u verder gaat.
- Het toestel mag alleen worden gebruikt zoals bedoeld en in overeenstemming met deze instructies.
- Controleer of de netspanning overeenkomt met de netspanning op het typeplaatje.
- De eigenaar is er verantwoordelijk voor dat iedereen die het toestel gebruikt de gebruiksaanwijzing heeft gelezen en op de hoogte is van de inhoud van de waarschuwingen en veiligheidsvoorschriften.
- Het toestel is zwaar. Voor het uitpakken en in elkaar zetten zijn twee personen nodig.
- Steek de stekker pas in het stopcontact als het toestel volledig in elkaar is gezet.
- Plaats het toestel op een vlakke, stabiele ondergrond. Gebruik een geschikte vloerbescherming onder het toestel. Zorg dat er minstens 2 x 1 meter vrije ruimte achter het toestel is.
- Stel het toestel niet bloot aan vocht of stof.
- Controleer voor elk gebruik of alle schroefverbindingen goed zijn vastgedraaid.
- Volg deze onderhoudsinstructies voor een optimale veiligheid, werking en levensduur. Vervang beschadigde onderdelen onmiddellijk. Gebruik het product niet als het niet goed werkt.
- Het product is getest en gecertificeerd volgens EN957, klasse H.C. Uitsluitend bedoeld voor thuisgebruik. Max. gewicht voor gebruikers: 100 kg.
- Het apparaat wordt geremd door het bandaandrijfmechanisme.
- De loopband is niet bedoeld voor medische behandelingen.
- Houd kinderen en huisdieren op een veilige afstand van de loopband. Het apparaat is alleen bedoeld voor volwassenen.
- Draag geschikte, gemakkelijk zittende kleding wanneer u het apparaat gebruikt. Draag geen loszittende kleding, stropdassen, sjaals of soortgelijke voorwerpen die aan bewegende delen kunnen blijven haken. Draag geen kleding die uw bewegingsvrijheid beperken.
- Vermijd het buigen van uw rug tijdens het trainen met het toestel – probeer altijd uw rug recht te houden.
- Stop onmiddellijk met trainen en bouw het tempo af als u pijn voelt of duizelig wordt.
- De hartslagsensor is niet bedoeld voor medisch gebruik. De nauwkeurigheid van de sensor wordt beïnvloed door verschillende factoren, zoals de bewegingen van de gebruiker. De sensor is alleen bedoeld als trainingshulp, om algemene hartslagveranderingen te laten zien.
- Wees voorzichtig bij het optillen en verplaatsen van het apparaat om letsel te voorkomen. Gebruik correcte tiltechnieken bij het verplaatsen.
- Het apparaat heeft een veiligheidssleutel, die het apparaat stopt in geval van afstappen in een noodsituatie. Plaats in geval van nood beide handen op de

handgrepen en zet uw voeten op de antislipvlakken op het frame. De veiligheidssleutel wordt losgemaakt van de computer en de noodstopfunctie wordt geactiveerd.

- Controleer alle bewegende delen wekelijks en voor elk gebruik. Gebruik het toestel niet als er onderdelen ontbreken of beschadigd zijn. Repareer eventuele schade voordat u het apparaat weer gebruikt.
- Dit product kan worden gebruikt door kinderen vanaf 8 jaar en door personen met een fysieke, sensorische of mentale beperking of personen die onvoldoende kennis of ervaring hebben, mits er toezicht wordt gehouden of er instructies worden gegeven voor het veilige gebruik van het product en zij de risico's begrijpen die samenhangen met het gebruik. Kinderen mogen niet met het product spelen. Laat kinderen het product niet zonder toezicht reinigen of onderhouden. Raak hete oppervlakken niet aan. Gebruik de handgreep en de knoppen.
- Houd kinderen in de gaten om te voorkomen dat zij met het product spelen.

ELEKTRISCHE VEILIGHEID

- Neem altijd elementaire veiligheidsmaatregelen bij het gebruik van elektrische apparaten, om het risico van brand, elektrische ongevallen en/of persoonlijk letsel te verminderen.
- Controleer voor elk gebruik of het snoer en de stekker vrij zijn van beschadigingen. Gebruik het apparaat niet als het snoer of de stekker beschadigd is, moet deze worden vervangen door een erkend servicecentrum of een andere bevoegde elektromonteur om risico's te vermijden.
- Raak de stekker niet aan met natte handen of lichaamsdelen.

- Trek het snoer dusdanig dat er niet op getrapt wordt of dat het niet bekneld raakt.
- Gebruik alleen het bijgeleverde snoer en de stekker.
- Het apparaat moet geaard zijn, anders bestaat het gevaar van een elektrisch ongeval.

SYMBOLEN

Beschrijving van de symbolen op het product. Maak u ermee vertrouwd om het risico van persoonlijk letsel en materiële schade te beperken.

	Goedgekeurd overeenkomstig de geldende EU-richtlijnen/verordeningen.
	Gescheiden afvoeren als elektrisch afval.

TECHNISCHE GEGEVENS

Nominale spanning	230 V ~ 50 Hz
Max. belasting	100 kg
Snelheid	0-12 km/u
Aantal programma's	9
Aansluitingen	Bluetooth/3,5 mm-audiokabel
Oppervlak loopband	122 x 40 cm
Afmetingen	158 x 72 x 122 cm
Gewicht	47 kg

BESCHRIJVING

Nr.	Naam	Aantal
1	Motoreenheid	1
55	Borgring	10
39	Zeskantkopschroef (M8 x 15)	10
11	Schroefsleutel (13, 14, 15 mm)	1
12	Inbussleutel (5 mm)	1
34	Afdekking, rechter zijstuk	1
4	Linker zijstuk	1
5	Rechter zijstuk	1
22	Computer	1
33	Afdekking, linkerkant	1
34	Afdekking, rechterkant	1
83	Fleshouder	1
84	Schroef	2

AFB. 1

INSTALLATIE

LET OP!

Verwijder de veiligheidspal vóór de installatie.

1. Open de verpakking, pak het toestel uit, verwijder al het verpakkingsmateriaal en controleer of alle onderdelen aanwezig zijn zoals in onderstaande lijst is aangegeven. Plaats het toestel staande op de grond of vloer, NIET liggend op zijn kant.
2. Verwijder de schroef (A) en de veiligheidspal (B) met een 5 mm inbussleutel (12).

AFB. 2

3. Zet de loopband op de vloer.

AFB. 3

4. Monteer de linker en rechter zijstukken (4), (5) op de motoreenheid met inbusschroeven (39) en sluitringen (55). Verbind de middelste kabel met de onderste kabel.

AFB. 4

5. Monteer de computereenheid (22) op de linker en rechter zijstukken met inbusschroeven (39) en sluitringen (55). Sluit de kabel van de computer aan op de middelste kabel.

AFB. 5

LET OP!

Controleer alle schroefverbindingen en zet ze vast. Lees voor gebruik alle instructies en veiligheidsvoorschriften zorgvuldig door.

6. Plaats de afdekkingen (33) en (34) op het linker en rechter zijstuk.

AFB. 6

FLESHOUDER

1. Monteer de fleshouder (83) op het rechter zijstuk met M5 x 12 schroeven (84). Gebruik de schroefsleutel (11).
2. Knip de remmen (E) door.

AFB. 7

UIT- EN INKLAPPEN

Inklappen

Houd de loopband vast bij A en duw hem naar beneden in de richting van de pijl totdat de stang B met een knakkend geluid wordt uitgeklaapt.

AFB. 8

Uitklappen

Houd de loopband vast bij A, druk met uw voet op de stang B zodat deze buigt en laat de loopband op de grond zakken.

AFB. 9

GEBRUIK

DISPLAY

AFB. 10

CAL (calorieën)

Toont het calorieverbruik tussen 0 en 999. In de aftelmodus wordt de waarde afgeteld van de doelwaarde tot 0,0, waarna het apparaat wordt gestopt. Na 5 seconden gaat het apparaat in de ruststand.

TIME (tijd)

Toont de trainingstijd tussen 0:00 en 99:59. In de aftelmodus wordt de waarde afgeteld van de doelwaarde tot 0,0, waarna het apparaat wordt gestopt. Na 5 seconden gaat het apparaat in de ruststand.

PULSE (hartslag)

Toont de hartslag tussen 50 en 200 slagen/minuut. Dit is slechts een indicatieve waarde die niet voor medische doeleinden mag worden gebruikt. Houd uw handen ten minste 5 seconden op de handgrepen om de hartslagfunctie te gebruiken.

SPEED (snelheid)

Toont de snelheid tussen 0,8 en 12 km/u. In de programmamodus wordt P1-P9 weergegeven en in de instellingenmodus H-1-H-3.

DIS (afstand)

Toont de afstand tussen 0:00 en 99,9. In de aftelmodus wordt de waarde afgeteld van de doelwaarde tot 0,0, waarna het apparaat wordt gestopt. Na 5 seconden gaat het apparaat in de ruststand.

TOETSEN

Sommige functietoetsen bevinden zich ook op de handgrepen, voor de hartslagsensoren.

Programma

De PROGRAM-toets wordt gebruikt om de programma's P1-P9 te selecteren. De standaardinstelling is 0,8.

Mode

De MODE-toets wordt gebruikt voor het kiezen van de modus: 0,8, H-1, H-2, H-3. De standaardmodus is 0,8, H-1 is aftelmodus voor tijd, H-2 is aftelmodus voor afstand, H-3 is aftelmodus voor calorieën. De instellingen kunnen worden gewijzigd door op de toetsen SPEED + en SPEED- te drukken en vervolgens op de toets START.

Start

De START-toets wordt gebruikt om het apparaat te starten. Het apparaat kan worden gestart wanneer het is ingeschakeld en de veiligheidssleutel correct in het apparaat is gestoken.

Stop

De STOP-toets dient om het apparaat te stoppen en de instellingen te resetten.

Speed+ en Speed-

De toetsen SPEED+ en SPEED- dienen om de snelheid in te stellen. In de instelmodus veranderen de knoppen de streefgegevens en in de normale gebruiksmodus veranderen ze de snelheidswaarde met 0,1 km/u bij elke druk op de knop. Houd de toets SPEED+ of SPEED- 0,5 seconde ingedrukt om de waarde snel te verhogen of te verlagen.

Cijfertoetsen

De toetsen 2.4.6.8.10.12 dienen om de snelheid direct in te stellen.

Snel starten

1. Sluit het apparaat aan op de netspanning en plaats de veiligheidssleutel.
2. Druk op de START-toets. Er klinken drie geluidssignalen en het apparaat start op de snelheid 0,8 km/u.
3. Stel de gewenste snelheid in met SPEED+ of SPEED-.

Gebruik

1. Druk op SPEED+ om de snelheid te verhogen of SPEED- om de snelheid te verlagen. De snelheid kan ook rechtstreeks worden ingesteld met toets 2.4.6.8.10.12.
2. De STOP-toets dient om het apparaat te stoppen en de instellingen te resetten.
3. Op het scherm Pulse wordt uw hartslag weergegeven door uw handen gedurende 5 seconden op de hartslagsensoren op de handgrepen te houden.

Handmatige modus

1. Druk op de START-toets. Het apparaat start met een snelheid van 0,8 km/h en alle gegevens worden opgeteld vanaf 0. Stel de gewenste snelheid in met SPEED+ of SPEED-.
2. Druk in de ruststand op de MODE-toets om naar H-1 te gaan, aftellen van de tijd. 10:00 knippert op het schermbeeld TIME (tijd). Stel de gewenste waarde tussen 5:00 en 99:59 in met SPEED+ of SPEED-.
3. Druk in de aftelmodus voor tijd op de MODE-toets om naar H-2, aftellen van afstand, te gaan. 1.00 knippert op het schermbeeld DIS (afstand). Stel de gewenste waarde in tussen 0,5 en 99,9 met SPEED+ of SPEED-.
4. Druk in de aftelmodus voor afstand op de MODE-toets om naar H-3, aftellen van calorieën, te gaan. 50 knippert op het schermbeeld CAL (calorieën). Stel de gewenste waarde in tussen 10 en 999 met SPEED+ of SPEED-.
5. Selecteer een van de drie aftelmodi en druk vervolgens op de toets START. Het apparaat start na 3 seconden. Stel de gewenste snelheid in met SPEED+ of SPEED-. Druk op de toets STOP om het apparaat uit te zetten.

Geïntegreerde programma's

Het apparaat heeft 9 geïntegreerde programma's. Druk op de PROGRAM-toets om de programma's P1-P9 te kiezen. Gebruik SPEED+ of SPEED- om de vooraf ingestelde tijd te wijzigen. Druk op de START-toets om het programma te starten. Elk programma bestaat uit 10 stappen en de tijd voor elke stap is de vooraf ingestelde tijd/10. Er klinkt een geluidssignaal

wanneer het apparaat naar een nieuwe stap overschakelt. De snelheid verandert in de instelling voor de huidige stap. U kunt de snelheid tijdens een stap wijzigen door op de toetsen SPEED+ en SPEED- te drukken. In de volgende stappen worden de ingestelde snelheidswaarden gebruikt. Wanneer het trainingsprogramma is afgelopen, klinken er 6 geluidssignalen en stopt het apparaat. Na 5 seconden gaat het apparaat in de ruststand.

Beschrijving van de programma's

Elk programma bestaat uit 10 stappen en de snelheid is constant tijdens elke stap.

Naam \ Stap		Trainingstijd per stap is vooraf ingestelde tijd/10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Snelheid	3	3	6	5	5	5	4	4	4	3
P2	Snelheid	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	Snelheid	3	3	5	6	7	8	6	4	3	3
P4	Snelheid	3	6	6	6	8	8	8	3	3	3
P5	Snelheid	2	5	6	7	8	8	7	7	3	3
P6	Snelheid	2	10	10	8	8	7	6	3	2	2
P7	Snelheid	3	4	5	6	7	8	7	6	4	3
P8	Snelheid	3	8	6	9	8	8	8	3	10	3
P9	Snelheid	2	4	6	8	8	8	7	7	3	3

Gegevensinstellingen

Instelling	Beginwaarde	Oorspronkelijke instelling	Gebied	Weergavegebied
Tijd (min:sec)	0:00	10:00	5:00–99:00	0:00–99:59
Snelheid (km/u)	0,8	0,8	0,8–12	0,8–12
Afstand (km)	0,00	1,00	0,50–99,9	0,0–99,9
Hartslag (slagen/min)	P	/	/	50–200
Calorieën (K)	0	50	10–999	0–999

Berekening van lichaamsvetpercentage

Houd de PROGRAM-toets ingedrukt om de berekeningsfunctie voor het lichaamsvetpercentage te activeren. Druk op de MODE-toets om F-1 (geslacht), F-2 (leeftijd), F-3 (lengte), F-4 (gewicht) en F-5 (berekening van lichaamsvetpercentage) te selecteren. Stel waarden in met SPEED+ en SPEED- en druk op de MODE-toets om naar F-5 te gaan voor berekening van het lichaamsvetpercentage terwijl u de hartslagsensoren voor de hand 2-3 seconden ingedrukt houdt. Het percentage lichaamsvet wordt getoond. De functie kan zowel voor mannen als voor vrouwen worden gebruikt. Het percentage lichaamsvet moet tussen 20% en 25% liggen. Minder dan 19% wijst op ondergewicht. Een lichaamsvetpercentage tussen 25% en 29% wijst op overgewicht. Waarden boven 30% wijzen op obesitas. Dit is slechts een indicatieve waarde die niet voor medische doeleinden mag worden gebruikt.

F-1	Geslacht	01 man	02 vrouw
F-2	Leeftijd	10–99	
F-3	Lengte	100–200	
F-4	Gewicht	20–150	
F-5	Percentage lichaamsvet	≤ 19	Ondergewicht
	Percentage lichaamsvet	20–25	Normaal
	Percentage lichaamsvet	26–29	Overgewicht
	Percentage lichaamsvet	≥ 30	Obesitas

RUSTSTAND

Om energie te besparen, gaat het apparaat na 10 minuten inactiviteit in de ruststand. Druk op een toets om het apparaat te activeren.

VEILIGHEIDSSLEUTEL

Het toestel kan op elk moment worden gestopt door de veiligheidssleutel uit te trekken. Het apparaat wordt gestopt, de schermbeelden tonen --- en er klinkt een geluidsalarm. Er kunnen geen instellingen worden gemaakt en het apparaat kan niet worden gestart. Het apparaat gaat in de ruststand wanneer de veiligheidssleutel wordt ingevoerd.

UITSCHAKELLEN

Het toestel kan op elk moment worden gestopt door de veiligheidssleutel uit te trekken.

LET OP!

- **Controleer regelmatig of de veiligheidssleutel goed werkt.**
- **In geval van nood moet u onmiddellijk de veiligheidssleutel uittrekken om het toestel te stoppen.**
- **Neem contact op met uw dealer in geval van problemen of mankementen. Probeer het apparaat niet zelf te repareren. Alle reparaties moeten worden uitgevoerd door gekwalificeerde personen of een erkend reparatiebedrijf.**

TRAININGSINSTRUCTIES

De onderstaande richtlijnen zullen u helpen bij het plannen van uw trainingsprogramma. Vergeet niet dat rust en goede voeding essentieel zijn voor een goed trainingsresultaat.

Raadpleeg een arts voordat u met een trainingsprogramma begint indien:

- bij u hartproblemen, hoge bloeddruk of andere medische problemen zijn vastgesteld
- u een jaar of langer niet heeft gesport
- u ouder bent dan 35 jaar en u traint momenteel niet
- u zwanger bent
- u aan diabetes lijdt
- u pijn op de borst heeft of zich duizelig of licht in het hoofd voelt
- u herstellend bent van een blessure of ziekte.

DOEL HARTSLAG

TRAININGSGBIED	
Leeftijd	Min.–max. (slagen/min.)
20	133–167
25	132–166
30	130–164
35	129–162
40	127–161
45	125–159
50	124–156
55	122–155
60	121–153
65	119–151
70	118–150
75	117–147
80	115–146
85	114–144

LET OP!

Deze waarden zijn slechts indicatief en worden beïnvloed door de trainingsstatus en de gezondheid van de gebruiker.

TIPS VOOR DE TRAINING

- Stretch zowel voor als na de training (zie blz. 11).
- Doe het in het begin rustig aan, anders neemt de kans op blessures toe.
- Neem een paar dagen rust en recupereer als u last heeft van spierpijn of vermoeid bent.
- Begin met twee of drie sessies van 15 minuten per week en neem tussen de sessies minstens 24 uur rust.
- Doe een warming-up van 5-10 minuten met rustige bewegingen, zoals lopen en zwaaien met de armen, en rek de spieren die tijdens de training aan het werk zullen zijn. Training op de loopband beïnvloedt vooral de spieren van de dijen en de kuiten.
- Verhoog het tempo en de weerstand om het wat inspannender te maken en train zo lang als het gaat. Zelfs als u in het begin maar een paar minuten per keer kunt trainen, zult u al snel in staat zijn om meer te doen als u regelmatig traint.
- Sluit elke sessie af met een 5 minuten durende cool-down bij een lagere belasting. Rek uw spieren om krampen en blessures te voorkomen.
- Verleng uw trainingstijd elke week met een paar minuten tot u 30 minuten per sessie onafgebroken kunt trainen.
- U hoeft niet te denken dat u een bepaalde afstand of een bepaald tempo moet kunnen lopen. Concentreer u de eerste weken op het opbouwen van uw conditie.

Hoe zwaar moet ik trainen?

1. Wanneer u traint, moet u binnen uw Target Heart Rate (THR)-bereik blijven.
2. De THR-tabel geeft het bereik van de doelhartslag aan dat geschikt is voor uw leeftijd. Deze waarden zijn slechts indicatief en worden beïnvloed door de trainingsstatus en de gezondheid van de gebruiker.
3. Wees u altijd bewust van hoe u zich voelt tijdens het trainen. Stop onmiddellijk met trainen en rust uit als u zich duizelig voelt. Verhoog de belasting als u niet bezweet raakt!

Stretchen

Tips voor het stretchen!

- Begin met lichte beweeglijkheidsoefeningen voor alle gewrichten, zoals het draaien van uw polsen, het buigen van uw armen en het rollen met uw schouders. Hierdoor kan de gewrichtsvloeistof, het natuurlijke smeermiddel van het lichaam, de gewrichtsoppervlakken beschermen.
- Doe altijd een warming-up voordat u begint met stretchen, dat bevordert de doorbloeding en maakt de spieren soepeler.
- Begin met uw benen en werk zo naar boven.
- Houd elke positie minstens 10 seconden vast (naarmate u zich meer op uw gemak voelt, kunt u 20 tot 30 seconden vasthouden) en herhaal dit 2 of 3 keer.
- Stretchen mag geen pijn doen. Verminder de belasting als het pijn doet.

- Wieg niet in de beweging. Het stretchen moet geleidelijk en ontspannen gebeuren.
- Hou uw adem niet in tijdens het stretchen.
- Stretch na de training om stijve spieren te voorkomen. Stretch minstens 3 keer per week om beweeglijk te blijven.

Bovenbeenspieren stretchen

- Ga op uw rechterbeen staan en pak met uw linkerhand uw linkerenkel vast. Trek uw voet achter u omhoog, dicht bij uw heup.
- Houd uw rug recht en uw knieën bij elkaar. Leun indien nodig tegen een muur om uw evenwicht te bewaren.
- Hou ongeveer 10 seconden vast.
- Herhaal voor het andere been.

AFB. 11

Hamstrings stretchen

- Strek één been met de hiel op de grond. Buig het andere been met uw handen op uw dij. Druk naar beneden en naar buiten om de spieren aan de achterkant van de knie op het rechte been te stretchen.
- Houd uw rug recht en laat uw knieën niet blokkeren.
- Hou ongeveer 10 seconden vast.
- Herhaal voor het andere been.

AFB. 12

Kuiten stretchen

- Ga met uw achterste voet plat op de grond staan en verplaats uw gewicht naar uw voorste voet.
- Hou ongeveer 10 seconden vast.
- Herhaal voor het andere been.

AFB. 13

LET OP!

Houd uw rug en achterste been recht.

Binnenkant van het bovenbeen stretchen

- Ga zitten met uw voeten tegen elkaar en uw knieën naar buiten gericht. Trek uw voeten zo dicht mogelijk naar uw kruis toe.
- Hou ongeveer 10 seconden vast.

AFB. 14

APP VOOR MOBIELE TELEFOON

App installeren

Scan de QR-code op uw toestel om FitShow in de App Store of Google Play Store te vinden.



LET OP!

Om de QR-code te scannen, moet u eerst de app QR READER naar uw toestel downloaden (beschikbaar in de Apple Store en Google Play Store).

Gebruikersnaam en wachtwoord aanmaken

1. Maak een gebruikersnaam en wachtwoord aan voor het eerste gebruik, om uw persoonlijke trainingslogboek op te slaan. Als u al geregistreerd bent, gebruik dan uw gebruikersnaam en wachtwoord om in te loggen.
2. Registreer met uw e-mailadres of telefoonnummer en kies een gebruikersnaam en wachtwoord voor uw FitShow-account.

AFB. 15

Synchroniseren

1. Activeer Bluetooth op de loopband. Druk op de rode toets INDOOR (binnen) en begin met trainen. De app FitShow registreert uw training.

AFB. 16

LET OP!

Druk op de blauwe toets OUTDOOR (buiten) om de GPS-modus te activeren en gegevens te registreren wanneer u buiten hardloopt.

2. Wanneer Bluetooth geactiveerd is, wordt uw toestel automatisch gelokaliseerd. Maak verbinding met het gewenste apparaat voor een goede interactie.

AFB. 17

3. Nadat het apparaat is aangesloten, klikt u op de afbeelding van het apparaat om gedetailleerde informatie te bekijken en de gegevens die kunnen worden geregistreerd.

AFB. 18

Gebruik

Volg de instructies om andere instellingen te wijzigen.

1. Druk rechtsonder op ME.
2. Druk onderaan op Settings en vervolgens op Enable Control.

AFB. 19

View Only Supported Devices

- Alleen de relevante trainingsapparatuur wordt weergegeven wanneer de Bluetooth-synchronisatie wordt uitgevoerd.

Enable Treadmill Control

- Hiermee kunt u snelheid en weerstand instellen vanaf uw mobiele telefoon.

Allow History Deletion

- Maakt het mogelijk uw trainingsgeschiedenis te wissen.

Na het maken van de verbinding worden in de app vier standen weergegeven. Selecteer de gewenste stand en druk op START om met uw training te beginnen.

AFB. 20

WAARSCHUWING!

Wees voorzichtig als u de app gebruikt tijdens het trainen, omdat dit afleidend kan zijn.

Zodra uw training is begonnen, ziet u gegevens over tijd, verbrande calorieën, afstand, stappen per minuut, hartslag, gemiddelde snelheid en gemiddelde stappentempo. Wanneer u klaar bent met de training, drukt u op de STOP-toets. FitShow slaat de trainingssessie op in uw trainingsgeschiedenis.

AFB. 21

ONDERHOUD

SCHOONMAKEN

WAARSCHUWING!

Zet de loopband uit voordat u hem schoonmaakt.

Houd de band, de loopbaan en de voetplaten vrij van stof - door opeenhoping van stof neemt de wrijving van de band toe, wat het toestel kan beschadigen. Het apparaat moet elke maand worden schoongemaakt.

SMERING

Het toestel moet worden gesmeerd met intervallen van 300 km. Wanneer het tijd is om te smeren, klinkt er om de 10 seconden een geluidssignaal en verschijnt OIL op het display.

1. Breng smeermiddel (siliconenspray wordt aanbevolen) aan onder de loopband in het midden van de baan aan beide zijden.
2. Wanneer het smeren gereed is, houdt u de STOP-toets 3 seconden ingedrukt om de herinnering te verwijderen.

DE LOOPBAND IS NIET GOED GECENTREERD

De loopband kan na verloop van tijd zijdelings verschuiven. Laat de loopband starten en uit zichzelf lopen, de band kan nu automatisch gecentreerd worden. Als hij niet automatisch wordt gecentreerd, kan hij met de stelschroeven in positie worden gebracht. Als de loopband naar rechts is getrokken – draai de schroef aan de rechterkant aan of draai de schroef aan de linkerkant los. Als de band naar links is getrokken – draai de schroef aan de linkerkant aan of draai de schroef aan de rechterkant los.

DE LOOPBAND SLIPT DOOR

AFB. 22

Stel de schroeven af zoals afgebeeld. Zorg ervoor dat de loopband aan beide kanten dezelfde afstelling heeft. Stel een halve slag per keer bij totdat de loopband niet meer slipt of afwijkt. Zet de loopband niet te vast, want dan kan hij beschadigd raken.

PROBLEMEN OPLOSSEN

Storing	Oplossing
De loopband is geactiveerd maar er verschijnt niets op het display van de computer.	- Controleer of de overbelastingsbeveiliging is geactiveerd en stel deze zo nodig terug. - Controleer de hoofdschakelaar, de overbelastingsbeveiliging en de kabel tussen de aandrijving en de transformator. - Controleer of de kabel tussen de motoreenheid en de computer correct is aangesloten en vrij is van beschadigingen. - Controleer of de transformator goed werkt. Vervang de transformator, indien nodig.
Het display toont E01 na activering	- Fout in de signaalkabel. Controleer of de kabel tussen de motoreenheid en de computer correct is aangesloten en vrij is van beschadigingen. - Fout in computereenheid. Vervang de computereenheid. - Vervang de transformator.
Het display toont E02 na activering	- Controleer of de motorkabel correct is aangesloten. Herstel de aansluiting, indien nodig. Vervang de motor als dit het probleem niet oplost. - Vervang de computer als hij vreemd ruikt. - Controleer of de ingangsspanning juist is en corrigeer deze indien dit niet het geval is.
Het display toont E03 na activering	- Het display toont E03 gedurende 5-8 seconden na het starten van de motor om aan te geven dat er geen snelheidssignaal wordt ontvangen. - Controleer of het sensorcontact goed werkt. Vervang de sensor als het contact beschadigd is. - Fout in het circuit van de regeleenheid. Vervang de regeleenheid.
Het display toont E05 na activering	- De beveiliging tegen te hoge spanning is geactiveerd. Reset het apparaat. - De overspanningsbeveiliging wordt geactiveerd als de motor wordt overbelast, bijvoorbeeld doordat een onderdeel stroef werkt. Controleer de loopband en stel hem zo nodig af of smeet hem. - Vervang de motor als hij vreemd ruikt. - Vervang de computer als hij vreemd ruikt.

Het display toont E06: Motorstoring	- De motorleiding is niet correct aangesloten. Sluit de motorleiding correct aan. - Storing in het motorcircuit. Vervang de motor.
Het display toont E08: Opslagstoring	- Controleer en vervang zo nodig het opslagcircuit. - Vervang de onderste printplaat.
Het display toont E10: Kort durende kortsluiting van motor	- Te hoog koppel, pas het koppel van de gelijkstroommotor aan. - Kortsluiting in de motor. Vervang de motor. - Het toestel kan geblokkeerd zijn, met als gevolg een hoog stroomverbruik in de wisselstroommotor. Schakel het toestel uit, wacht enkele minuten en start het opnieuw op. Smeer het toestel indien nodig.
Het scherm met de tijd ziet er normaal uit, maar de motor kan niet worden gestart en er worden geen foutcodes weergegeven wanneer de START- toets wordt ingedrukt.	- Controleer of de kabels tussen de motoreenheid en andere onderdelen correct zijn aangesloten en vrij zijn van beschadigingen. - Controleer of de beschermende buis vrij is van beschadigingen. - Storing in het IGBT-regelcircuit. Vervang het.

