



TREADMILL WITH INCLINE

OPERATING INSTRUCTIONS - Original instructions

**SV LÖPBAND MED LUTNING
BRUKSANVISNING**

Översättning av originalinstruktioner

**NO TREDEMØLLE MED STIGNING
BETJENINGSANVISNINGER**

Oversettelse av originalinstruksjonene

**DA LØBEBÅND MED HÆLDNING
BETJENINGSVEJLEDNING**

Oversættelse af den originale vejledning

**PL BIEŻNIA Z FUNKCJĄ NACHYLENIA
INSTRUKCJA OBSŁUGI**

Przekład instrukcji oryginalnej

**DE LAUFBAND MIT STEIGUNG
BEDIENUNGSANLEITUNG**

Übersetzung der Originalanleitung

**FI KALLISTETTAVA JUOKSUMATTO
KÄYTTÖOHJE**

Alkuperäisten ohjeiden käännös

**FR TAPIS DE COURSE AVEC INCLINAISON
INSTRUCTIONS D'UTILISATION**

Traduction des instructions d'origine

**NL LOOPBAND MET HELLING
BEDIENINGSINSTRUCTIES**

Vertaling van de originele instructies

Jula AB reserves the right to make changes to the product. Jula AB claims copyright on this documentation. It is not allowed to modify or alter this documentation in any way and the manual shall be printed and used as it is in relation to the product. For the latest version of operating instructions, refer to the Jula website.

Jula AB förbehåller sig rätten att göra ändringar på produkten. Jula AB innehar upphovsrätten till denna dokumentation. Det är inte tillåtet att modifiera eller ändra denna dokumentation på något sätt och bruksanvisningen ska skrivas ut och användas som den är i förhållande till produkten. Se Julas webbplats för den senaste versionen av bruksanvisningen.

Jula AB forbeholder seg retten til å endre produktet. Jula AB innehar opphavsretten til denne dokumentasjonen. Det er ikke tillatt å modifisere eller endre denne dokumentasjonen på noen som helst måte, og håndboken skal trykkes og brukes som den er i forhold til produktet. For siste versjon av betjeningsanvisningene, se Julas nettsider.

Jula AB forbeholder sig retten til at ændre produktet. Jula AB har ophavsretten til denne dokumentation. Det er ikke tilladt at modificere eller ændre denne dokumentation på nogen måde, og manualen skal printes og bruges som den er i forhold til produktet. For den seneste version af betjeningsvejledningen, se Julas hjemmeside.

Jula AB zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian w produkcie. Jula AB zastrzega sobie prawa autorskie do niniejszej dokumentacji. Dokumentacji nie wolno w żaden sposób modyfikować ani zmieniać, a instrukcję należy drukować i używać ją w odniesieniu do produktu w stanie niezmienionym. Najnowszą wersję instrukcji obsługi można znaleźć na stronie internetowej Jula.

Jula AB behält sich das Recht vor, Änderungen am Produkt vorzunehmen. Jula AB beansprucht die Urheberrechte an dieser Dokumentation. Es ist nicht zulässig, diese Dokumentation in irgendeiner Weise zu verändern oder umzugestalten. Die Anleitung muss gedruckt und so verwendet werden, wie sie in Bezug zum Produkt steht. Die aktuellste Version der Bedienungsanleitung finden Sie auf der Website von Jula.

Jula AB pidättää oikeuden tehdä tuotteeseen muutoksia. Jula AB:llä on tämän dokumentaation tekijänoikeus. Tätä dokumentaatiota ei saa muuttaa millään tavalla ja käyttöopas on tulostettava ja sitä on käytettävä sellaisena kuin se on tämän tuotteen kanssa. Käyttöohjeiden uusin versio löytyy Julan verkkosivustolta.

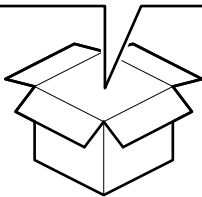
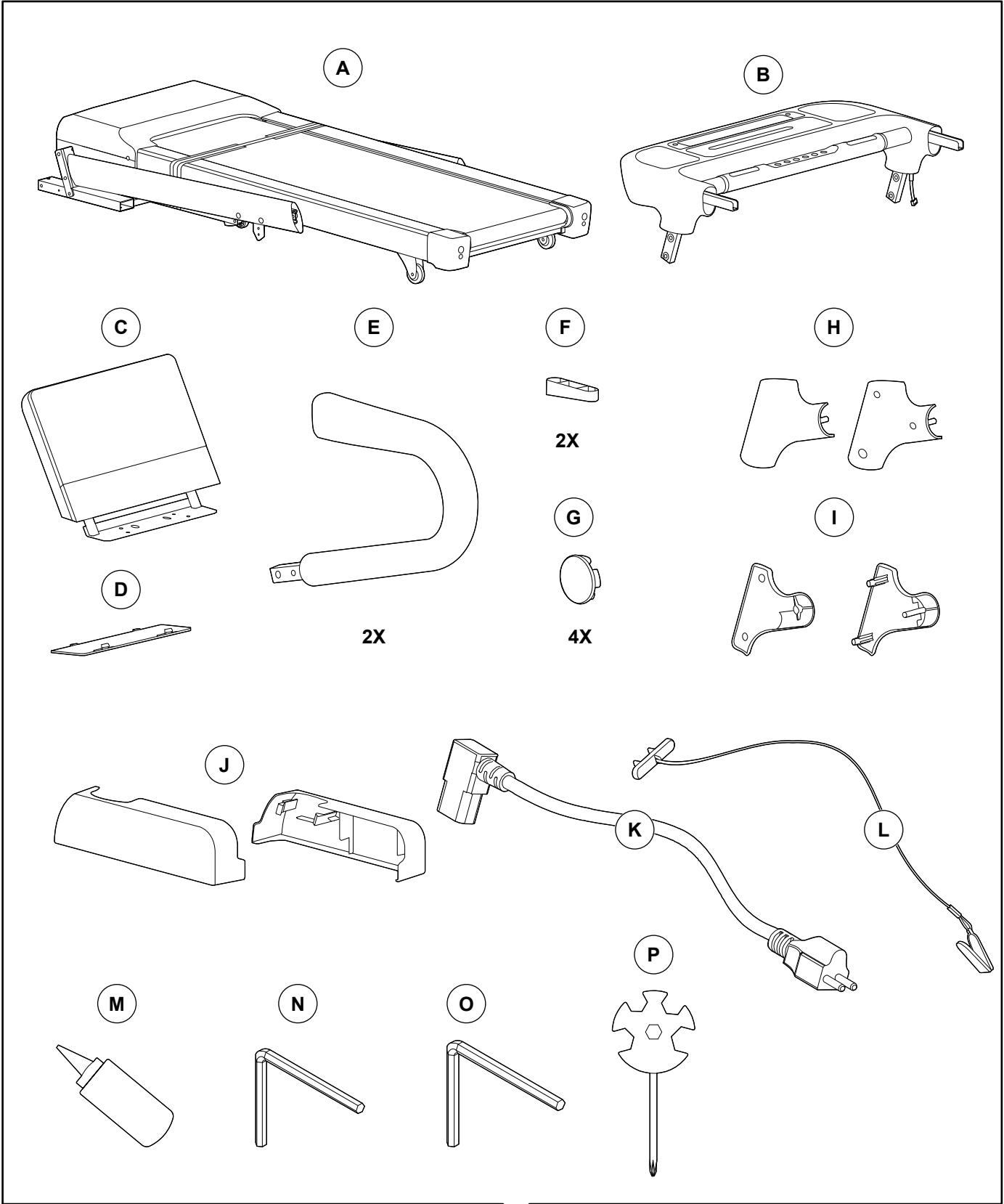
Jula AB se réserve le droit d'apporter des modifications au produit. Jula AB revendique les droits d'auteur sur cette documentation. Il est interdit de modifier ou d'altérer cette documentation de quelque manière que ce soit et le manuel doit être imprimé et utilisé tel quel en relation avec le produit. Pour obtenir la dernière version des instructions d'utilisation, consultez le site Web de Jula.

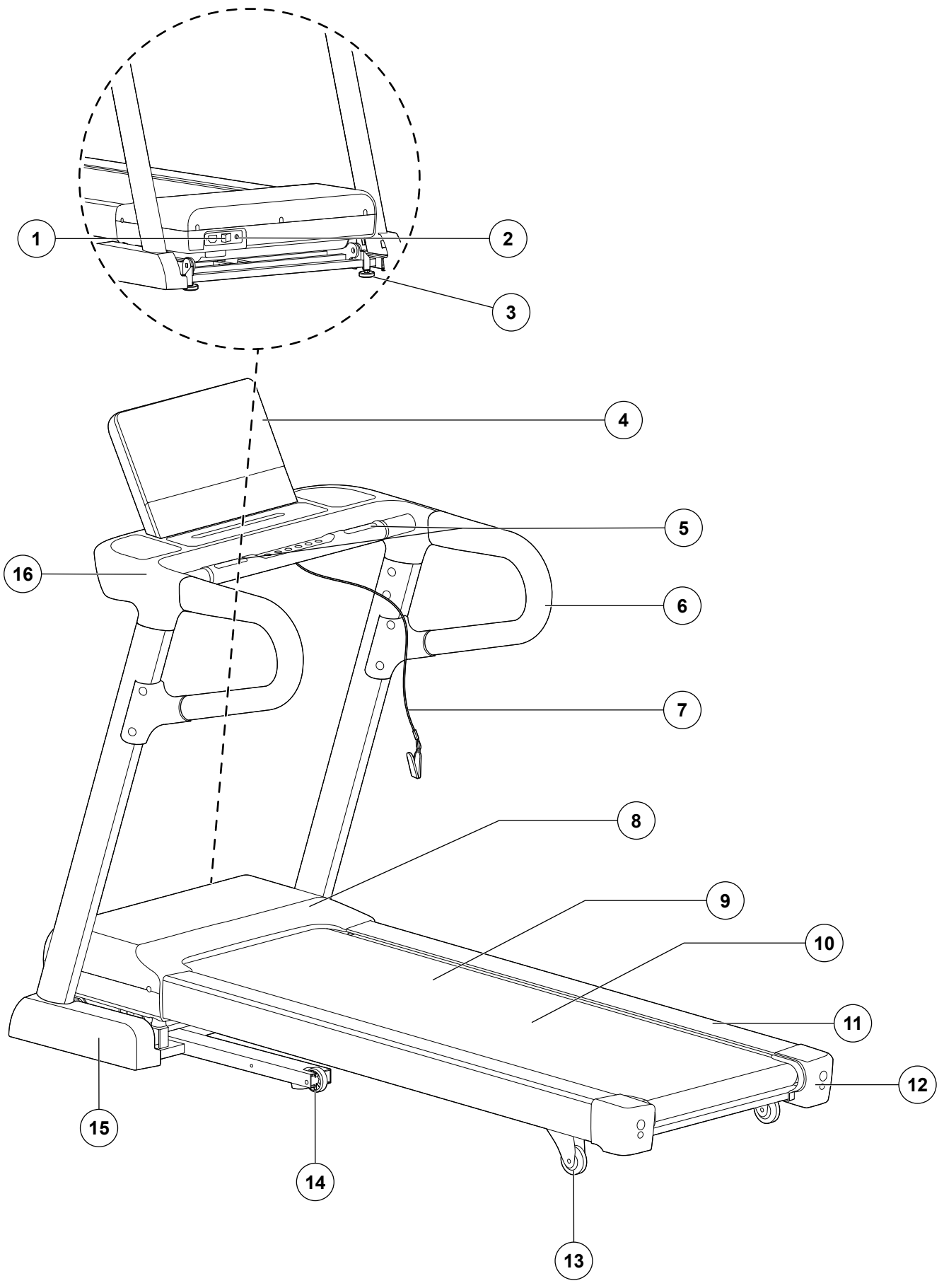
Jula AB behoudt zich het recht voor om wijzigingen aan het product aan te brengen. Jula AB claimt het copyright op deze documentatie. Het is niet toegestaan om deze documentatie op welke manier dan ook te wijzigen of te veranderen. De handleiding moet worden afgedrukt en gebruikt zoals deze in relatie tot het product staat. Raadpleeg de Jula-website voor de laatste versie van de bedieningsinstructies.

WWW.JULA.COM

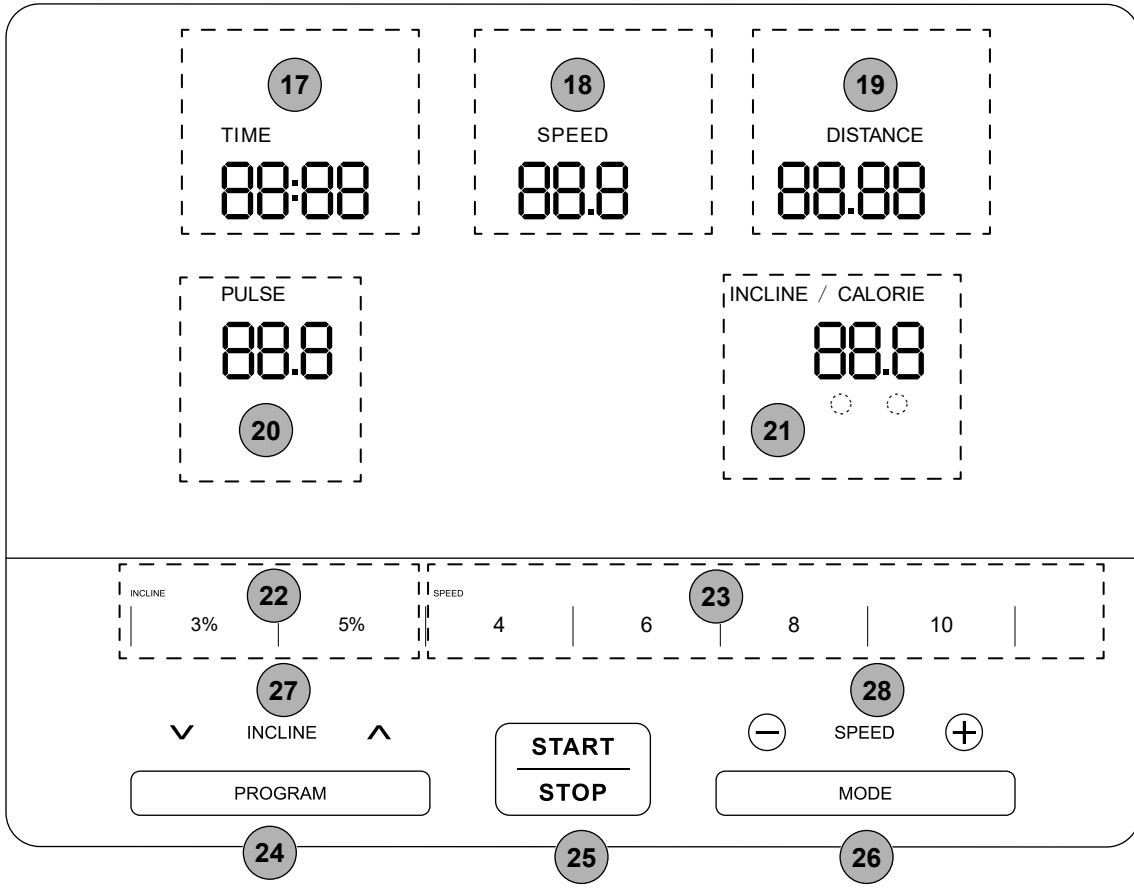
© JULA AB 2026-03-18

**JULA AB
BOX 363, 532 24 SKARA, SWEDEN**

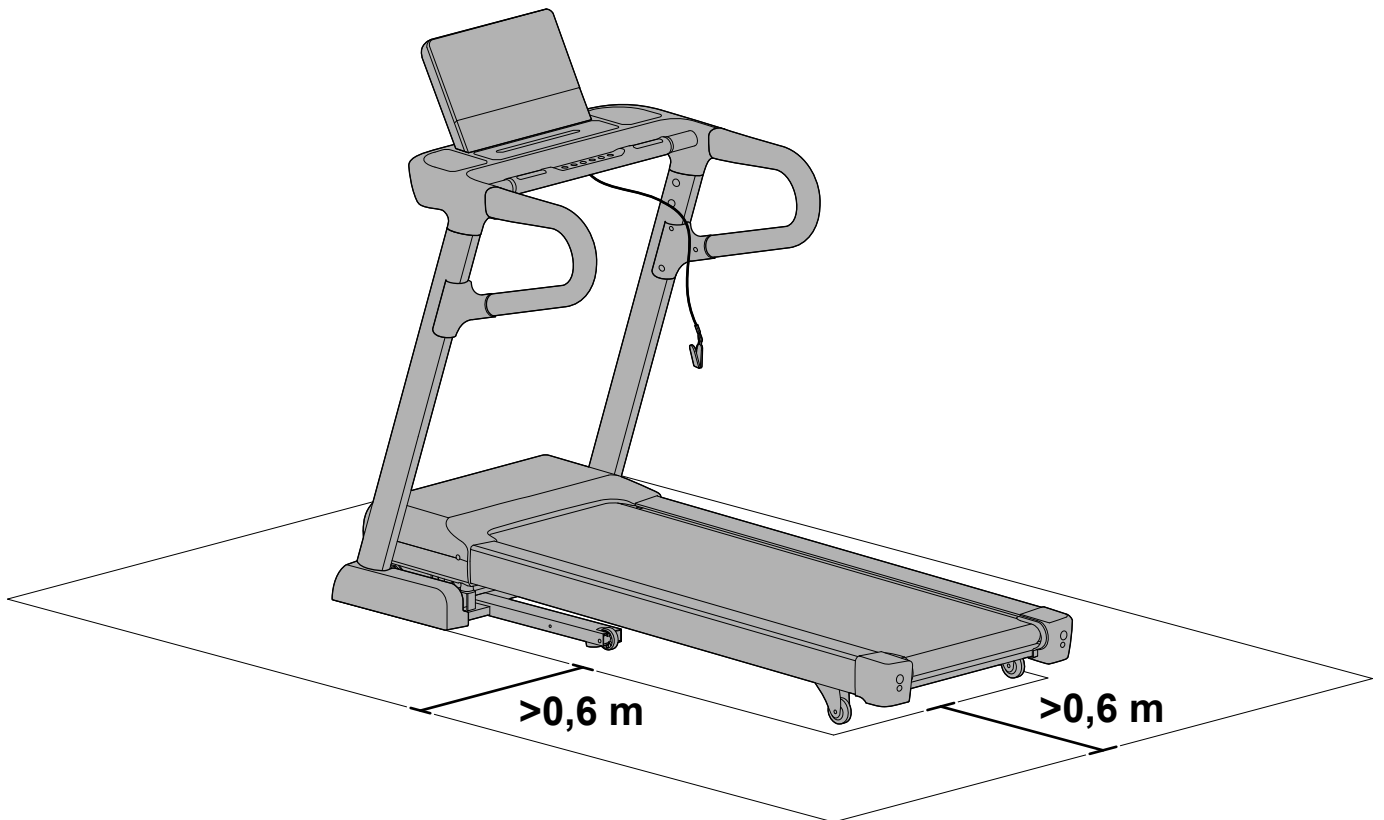


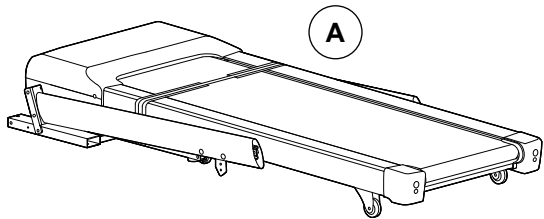


2



3





M8x15



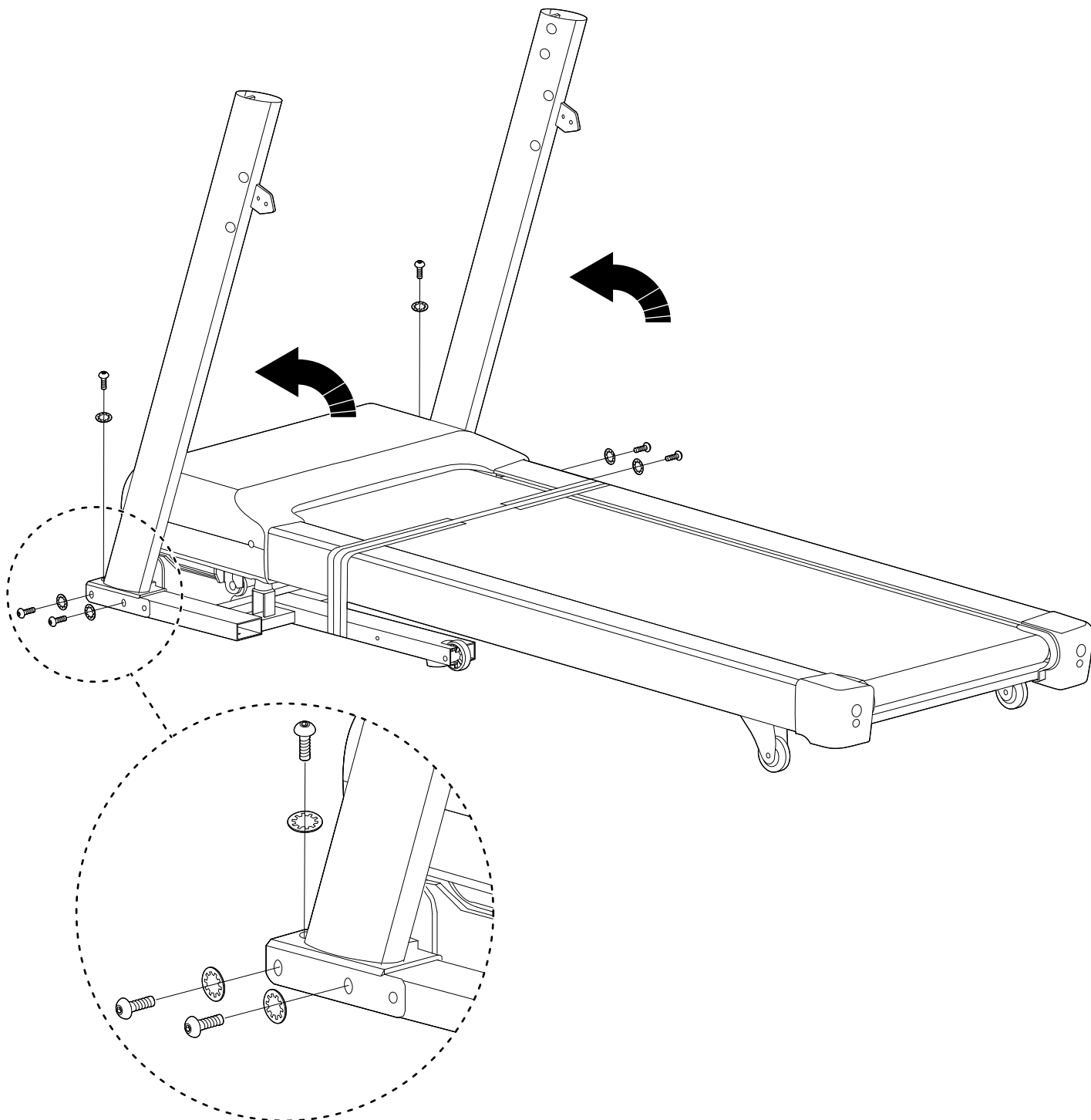
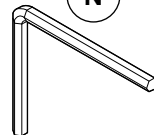
X6

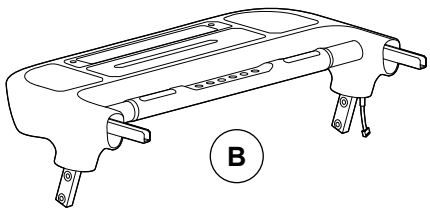
Ø8



X6

N



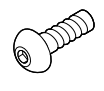


G



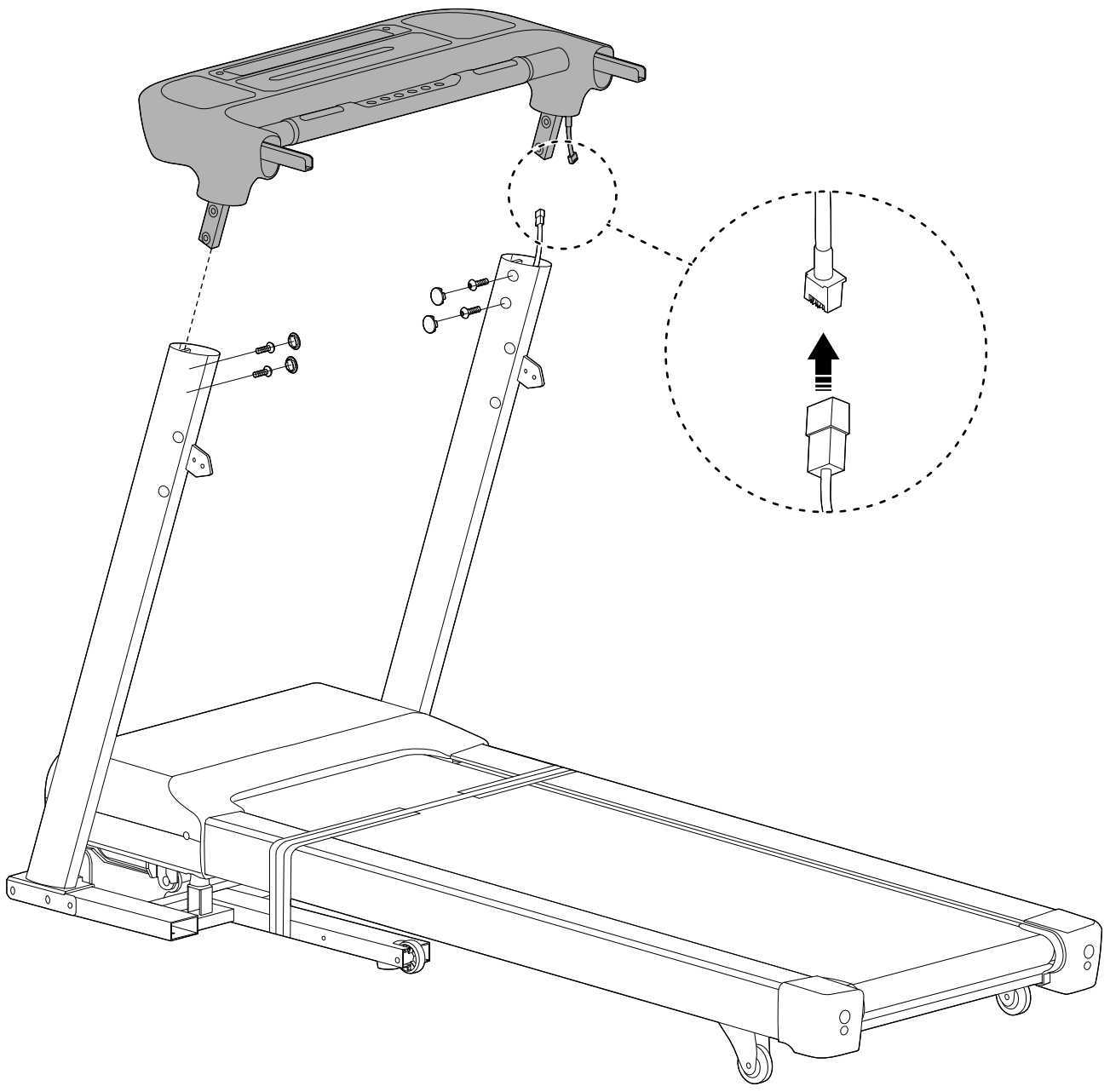
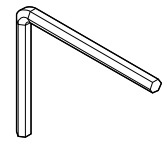
X4

M8x15

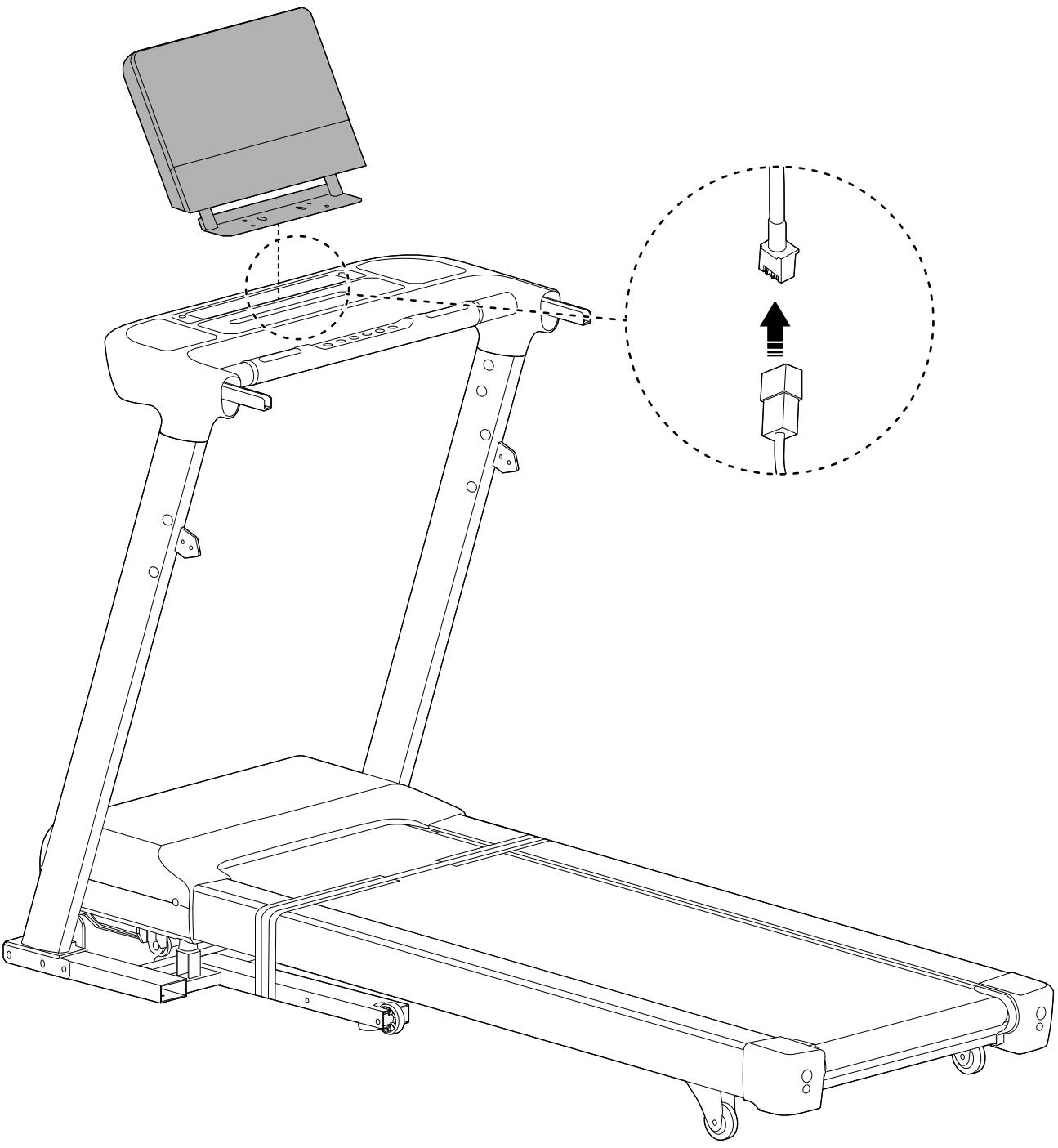
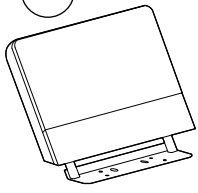


X4

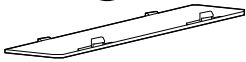
N



C



D



M8x15



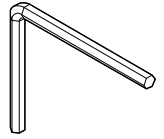
X4

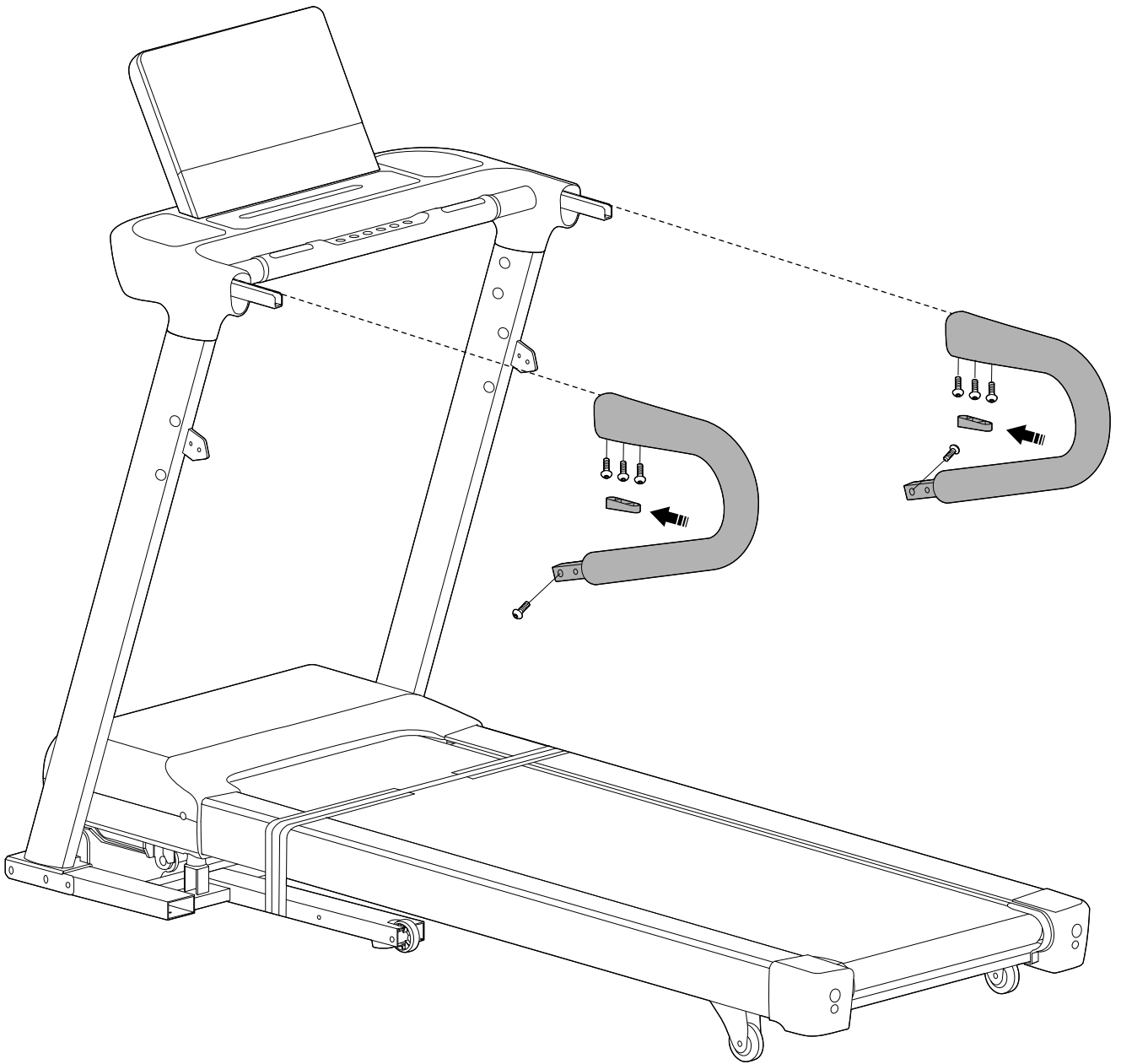
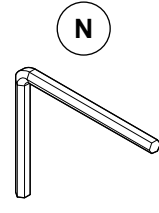
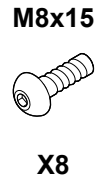
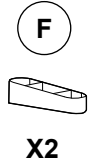
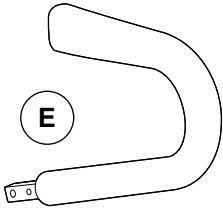
Ø8



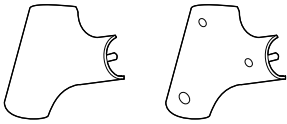
X4

N

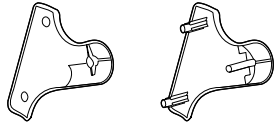




H



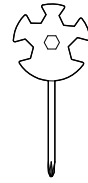
I



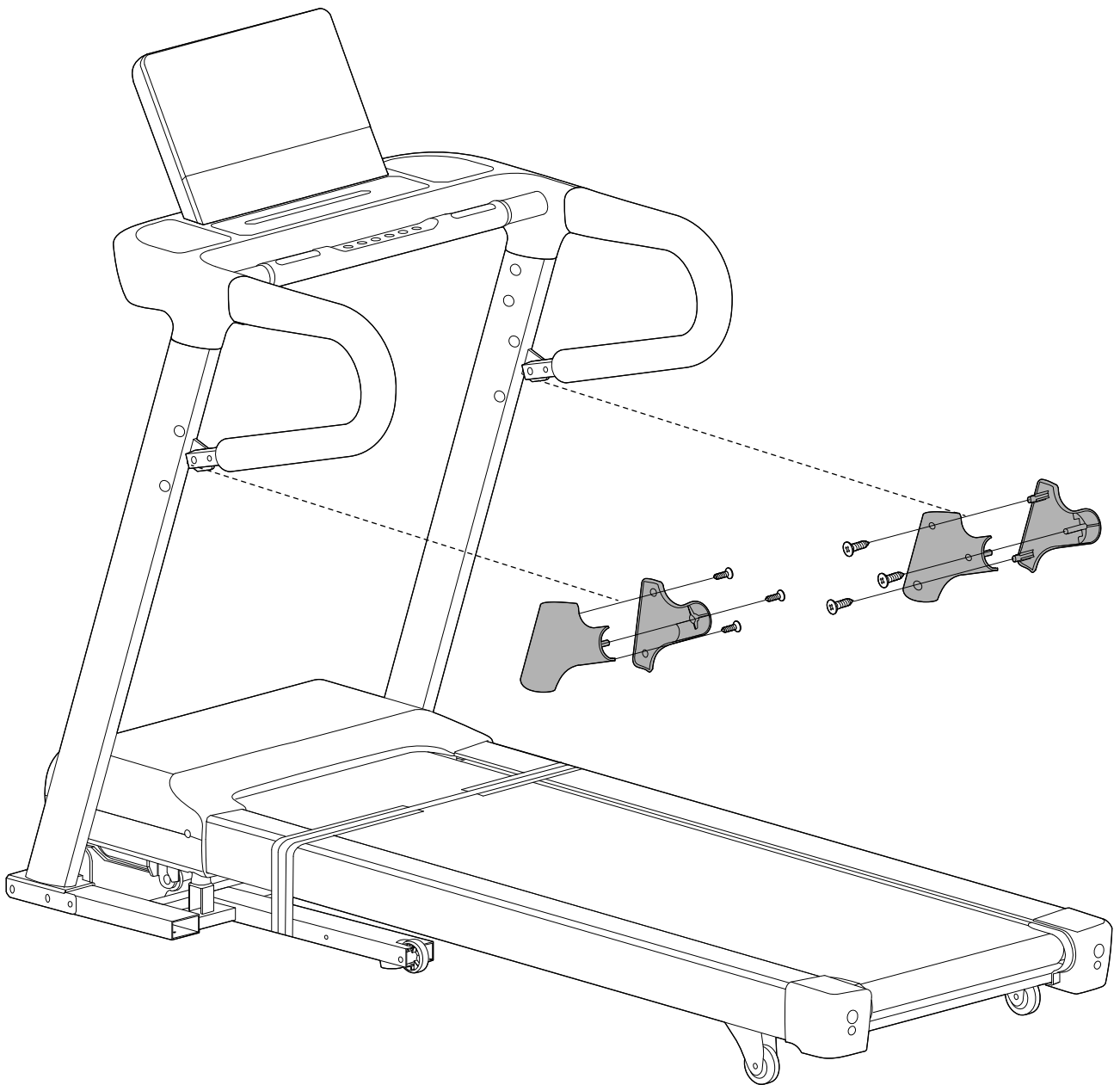
ST4.2x25

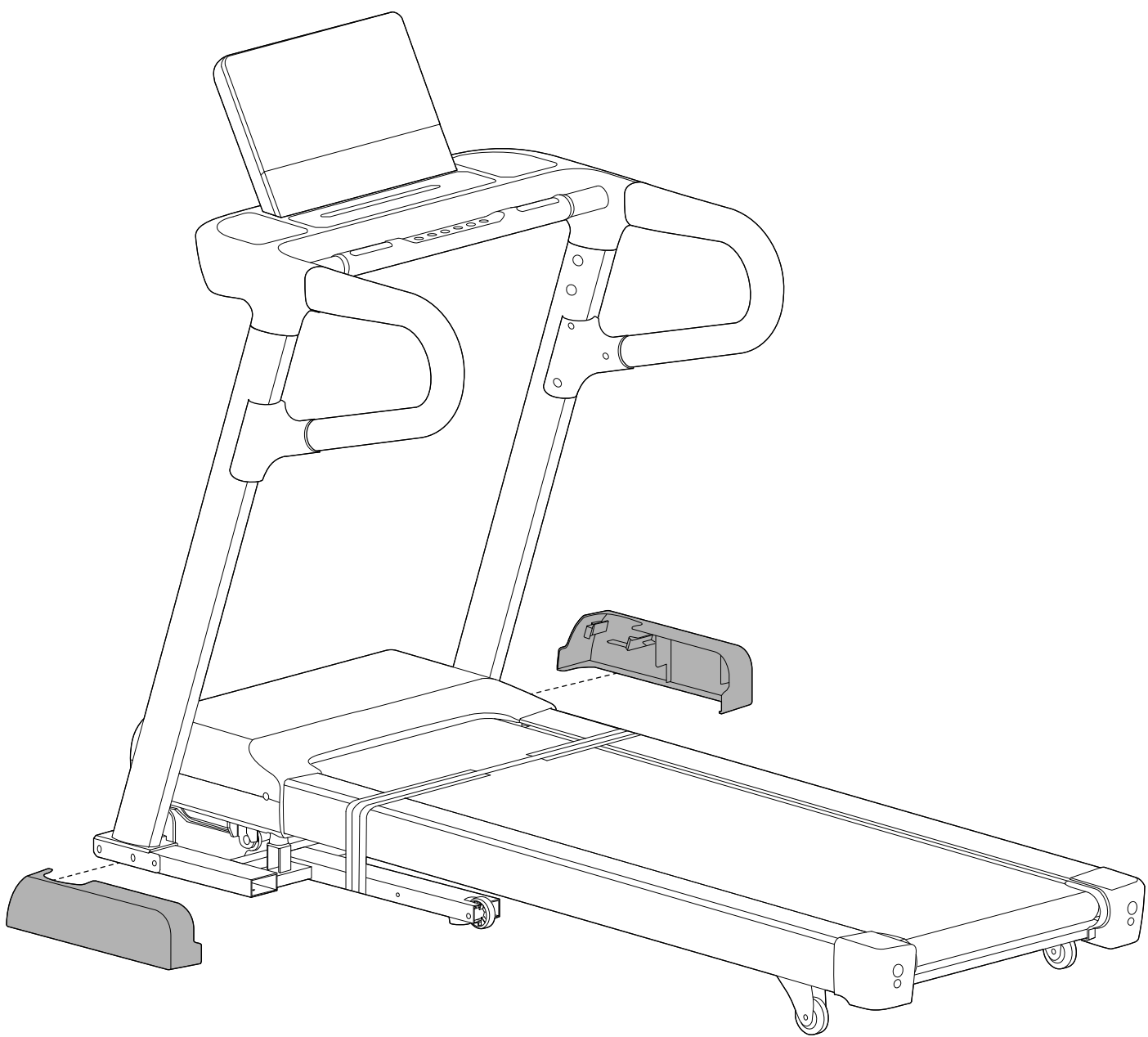
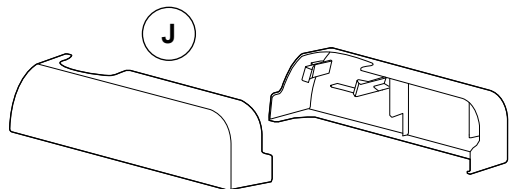


X6

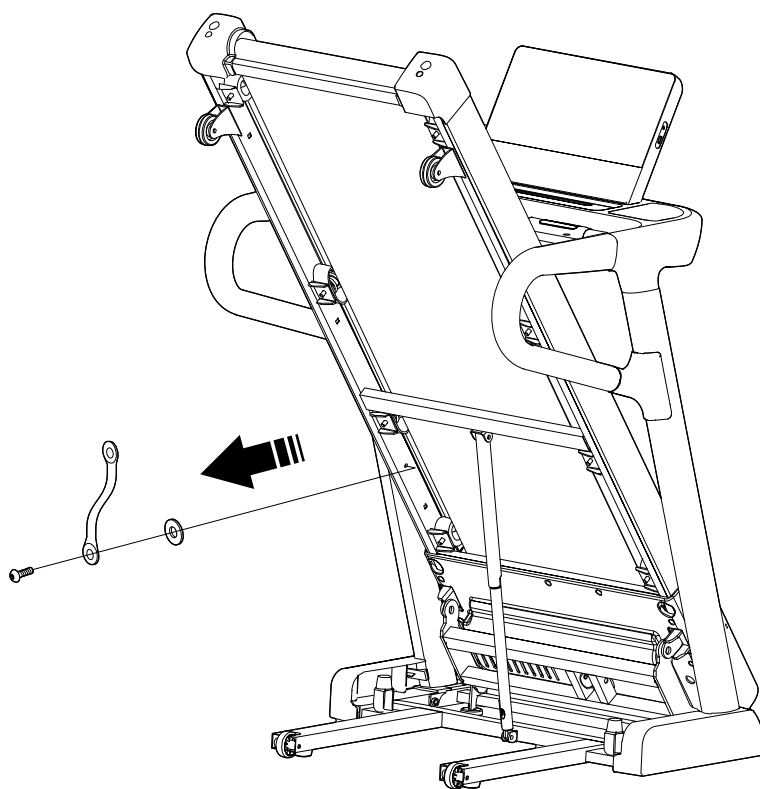
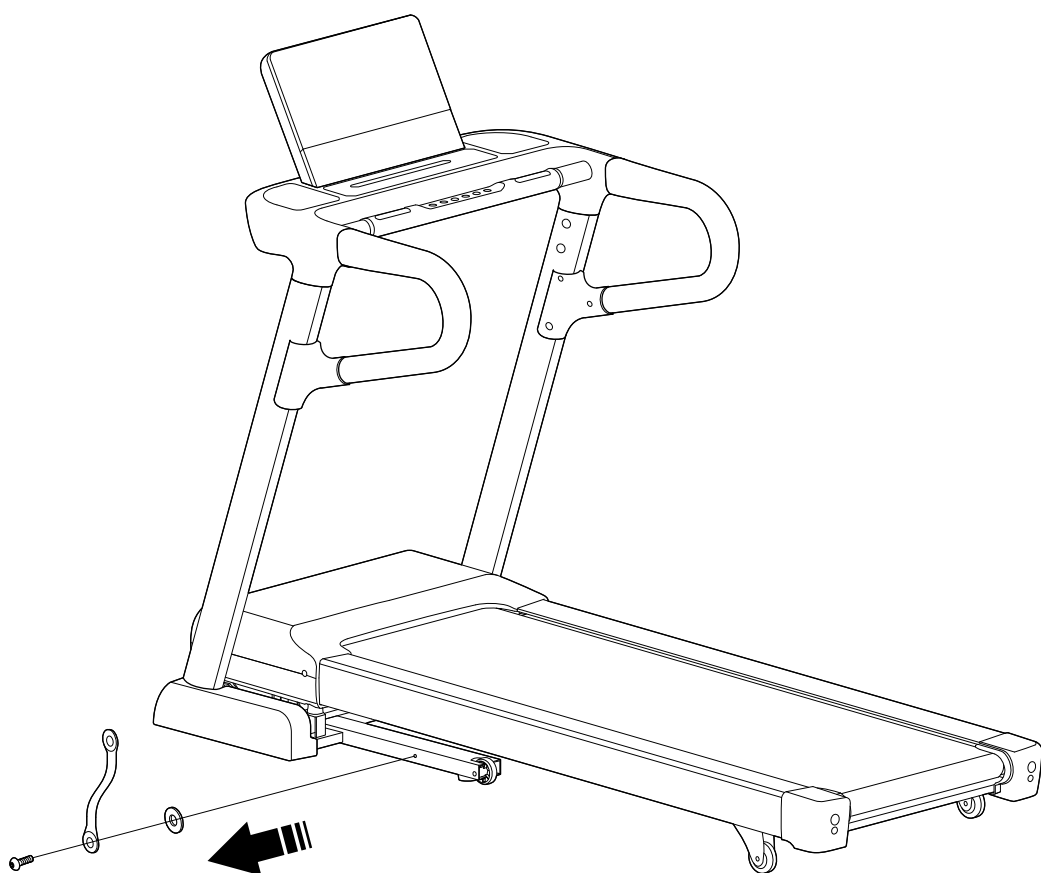


P

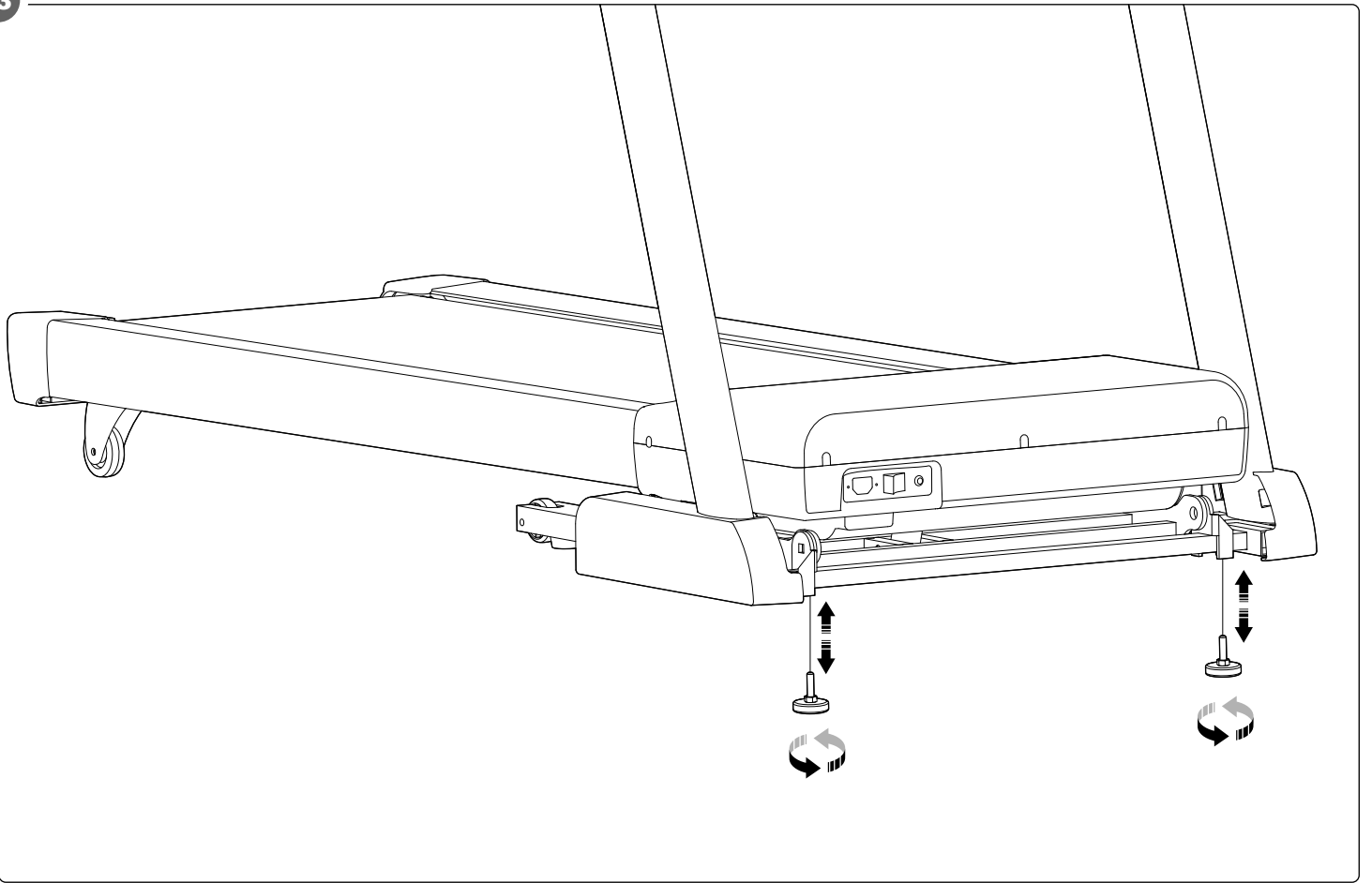






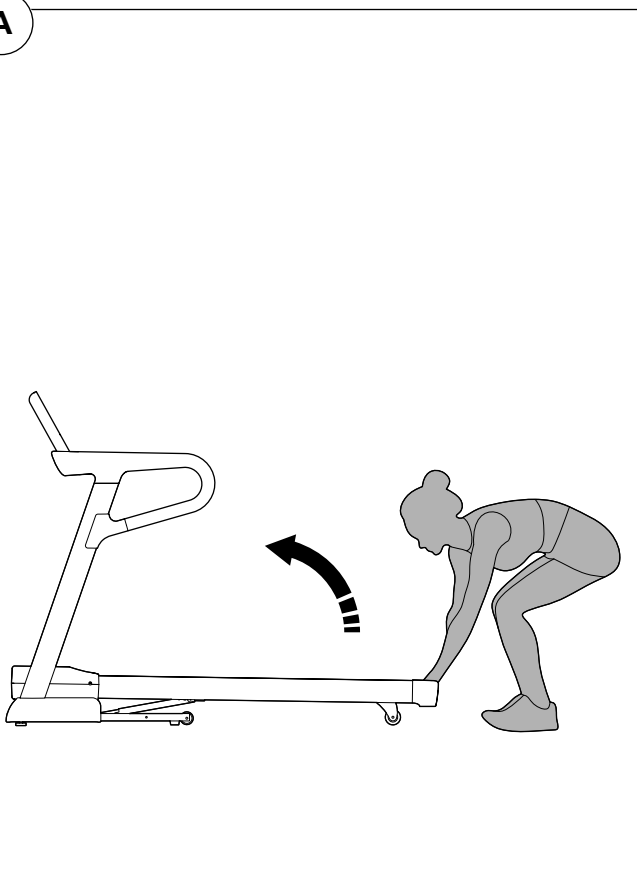


13

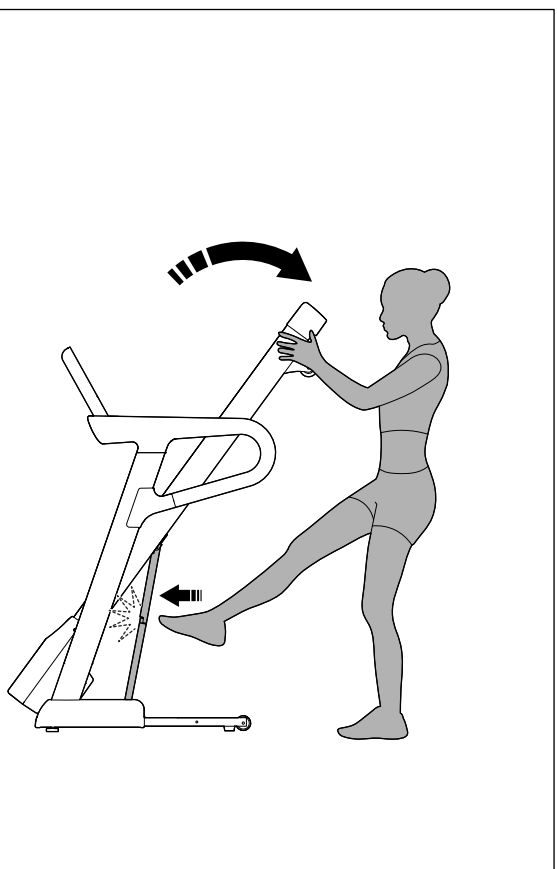


14

A

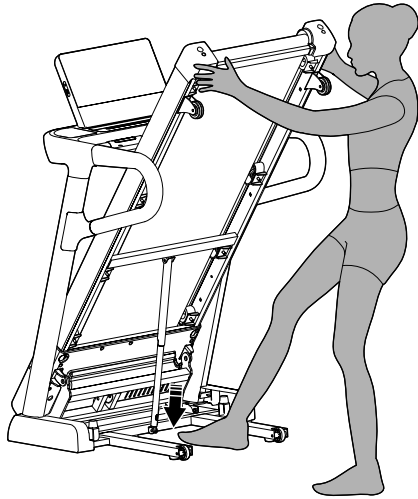


B

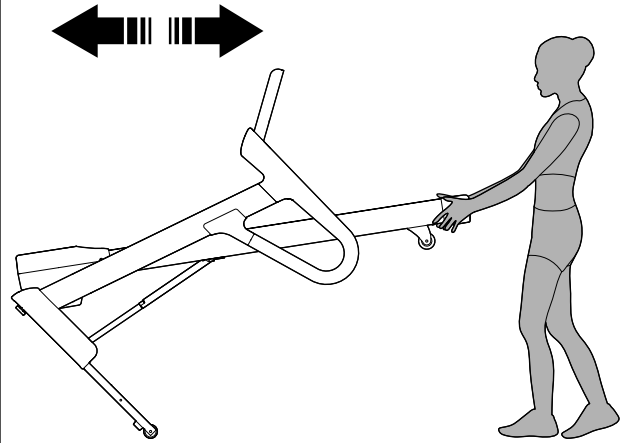


15

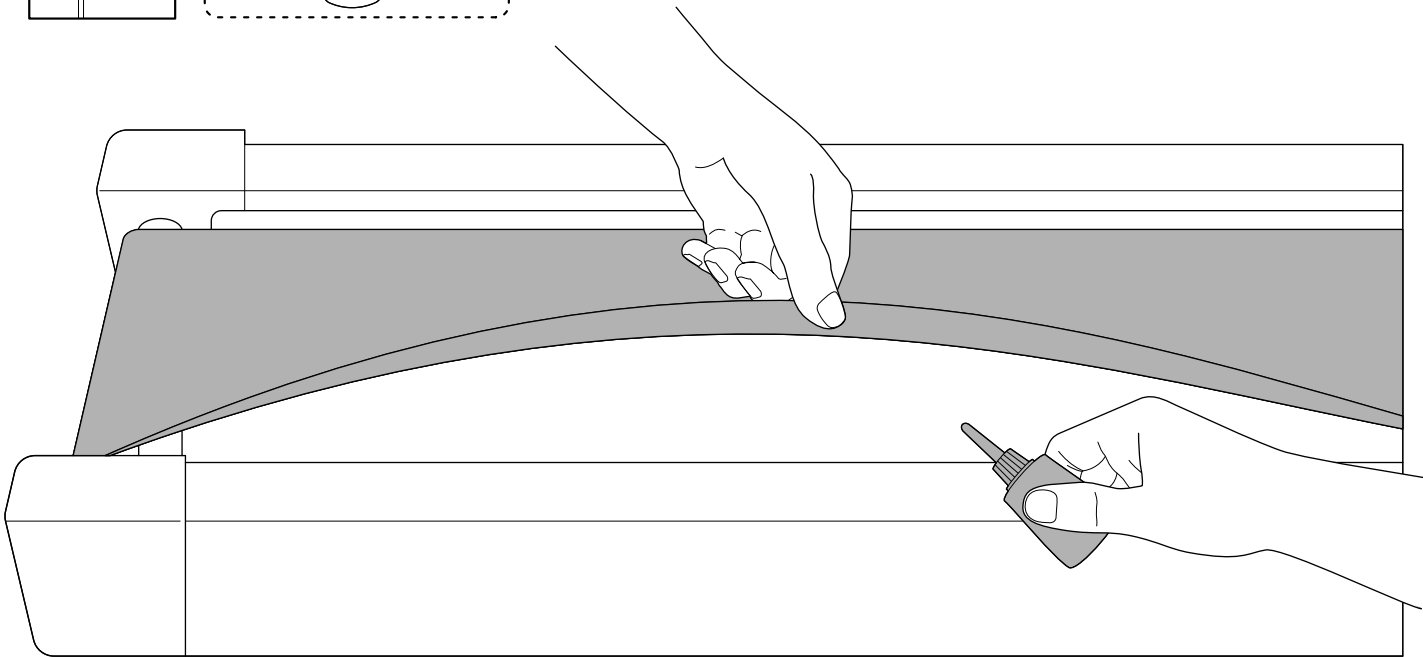
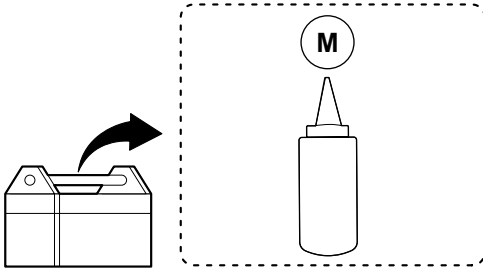
A



B



16



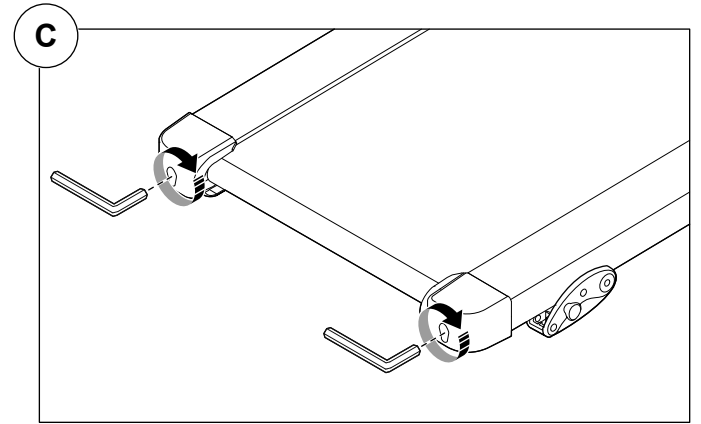
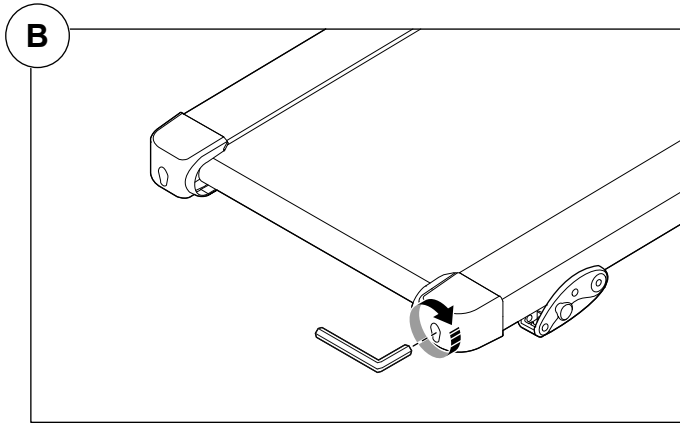
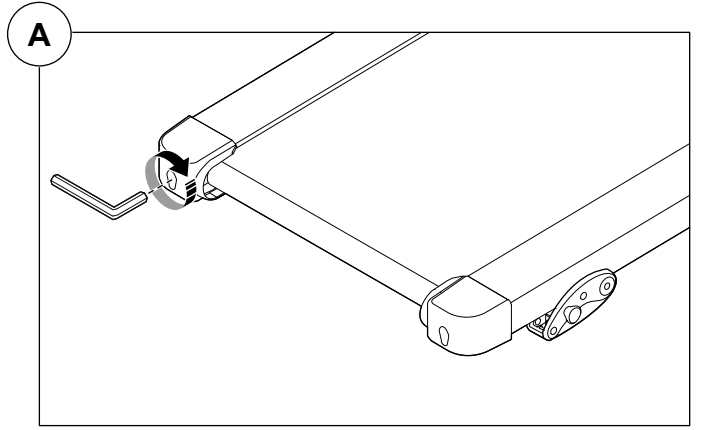
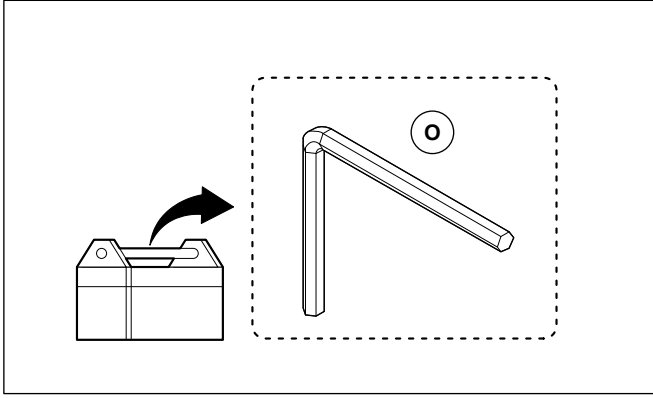


Table of contents

1	Introduction	18
1.1	The product.....	18
1.2	Dedicated use.....	18
1.3	Symbols.....	18
1.4	Product overview.....	18
1.5	Display.....	19
2	Safety	20
2.1	Safety definitions.....	20
2.2	Safety instructions for operation.....	20
2.3	Electrical safety.....	20
3	Assembly	20
4	Operation	20
4.1	To operate the product.....	20
4.2	Workout modes.....	21
5	Shortcut Program and Built-in Program	21
5.1	Program Structure.....	21
5.2	Program Description.....	22
5.3	To set the parameters in manual program P01.....	22
5.4	FAT mode: to calculate Body Mass Index (BMI).....	22
5.5	To set your personal data.....	23
5.6	Safety Lock Function.....	23
5.7	HRC Heart rate control program (Optional).....	23
5.8	To fold or to put down the running deck.....	24
5.9	To do after workout.....	24
6	Transport	24
6.1	To move the product.....	24
7	Storage	24
8	Maintenance	24
8.1	To clean the product.....	24
8.2	To clean the product.....	24
8.3	To lubricate the running deck.....	24
8.4	To adjust the running belt.....	24
9	Troubleshooting	25
10	Discard	26
11	Servicing	26
12	Technical data	26

1 Introduction




1.1 The product

The product is a treadmill with incline adjustments.

1.2 Dedicated use

The product is an exercise equipment for indoor workout, for example indoor walking, jogging, and running. For domestic use only. The product is not applicable for high accuracy purposes.

1.3 Symbols

	Read the operating instructions carefully and make sure that you understand the instructions before you use the product. Save the instructions for future reference.
	This product complies with applicable EU directives and regulations.
	Recycle as electrical waste.

1.4 Product overview

1. Power switch
2. Overload protection switch
3. Front height adjuster
4. Display
5. Handle with pulse sensor
6. Side rail
7. Emergency stop device
8. Front protective cover
9. Running deck
10. Non-slip running belt
11. Side foot rail with non-slip surface
12. Rear roller protective cover
13. Rear wheel
14. Transport wheel
15. Front roller cover
16. Console with tray

1.5 Display

Figure 2

No.	Display	Description of function
17	TIME (MM:SS)	<ul style="list-style-type: none"> The screen shows the time in minutes and seconds. The timer starts at 0 and counts up to 18 hours. When the time get to the maximum the time continues to count from 0. <p>Warning! The belt will continue to move.</p> <ul style="list-style-type: none"> The timer begins at the set time and counts down. The maximum time that can be set is 99 minutes. The display shows 99:00 and decreases to 0. When the countdown gets to 0:00, the movement of the belt will slow down and stops, the display will show "End." <p>Note! After the product has come to a complete stop, the product will go into standby mode after 5 seconds.</p>
18	SPEED (00.0 km/h)	<ul style="list-style-type: none"> The screen box shows the speed data during operation. The speed range is 0.8–18.0 km/h.
19	DISTANCE km (00.00)	<ul style="list-style-type: none"> The screen box shows "HRC" in HRC mode and "FAT" in FAT mode. <p>Note! The distance is shown in km (1m = 0.10 km).</p> <ul style="list-style-type: none"> The distance count starts from 00.00 to 99.99 km. When the distance get to the maximum value the distance continues to count from 0. <p>Warning! The belt will continue to move.</p> <ul style="list-style-type: none"> When the distance counts down, it starts from the set value and decreases to 0. When the countdown get to 00:00, the movement of the belt will slow down and stops. The display will show "End." <p>Note! After the product has come to a complete stop, the product will go into standby mode after 5 seconds.</p>
20	PULSE (00.0 beats/min)	<ul style="list-style-type: none"> When the user holds the heartbeat sensor handle with both hands, the screen will show the heartbeat frequency of the user. The display range of the heartbeat value is 50-200 beats/min. <p>Note! This data is for reference only and cannot be regarded as medical data.</p>
21	INCLINE/CALORIE (0-15/00.0)	<ul style="list-style-type: none"> The display shows the incline and then the calorie data every 5 seconds during operation. Calorie Display, starts the count from 0.0 to 999. When it gets to the maximum value, the calorie count continues to count from 0. Calorie Countdown, starts from the set value and decreases to 0.0. When the countdown get to 00:00, the movement of the belt will slow down and stops. The display will show "End." Incline Display, shows values from 0 to 15. <p>Note! When the belt come to a complete stop, the product will go into the standby mode after 5 seconds.</p>

No.	Display	Description of function
22	3%, 5%	Shortcut buttons for incline selection.
23	4,6,8,10	Shortcut buttons for speed selections.
24	PROGRAM button (P1–P12, HRC, FAT)	<ul style="list-style-type: none"> The program button selects a set program. <ul style="list-style-type: none"> P1 (MANUAL) P2 (INTERVAL) P3 (LOSE WEIGHT) P4 (WALK) P5 (JOG) P6 (RUN) P7, P8, P9, P10, P11, P12 HRC FAT
25	START/STOP button	<p>The START/STOP button starts the running deck when the power is on and the safety lock device is connected.</p> <p>Note! If the product is started in the manual mode (P1), the running deck will start at the lowest speed and the lowest incline.</p>
26	MODE button	<ul style="list-style-type: none"> The mode button is used to select a mode. Push the mode button to select "30:00", "1.00", and "50.0". <ul style="list-style-type: none"> "30:00" is the time countdown mode, "1.00" is the distance countdown mode, "50.0" is the calorie countdown mode. When you select a mode, the value on the window of the selected mode flashes. You can use the SPEED button (+/-) or the INCLINE button (+/-) to set the related countdown values. When the value is set, push the START button to start the running belt.
27	INCLINE button (+/-)	The adjustable range is 0–15 stages. The adjustment range is 1 stage per push. Push and hold the button for more than 0.5 seconds to automatically continue to increase or decrease the inclination of the running deck.
28	SPEED button (+/-)	The adjustable range is 0.8–18 km/h. The adjustment range is 0.1 km/h. Push and hold the button for more than 0.5 seconds to automatically continue to increase or decrease the speed of the running belt.

2 Safety

2.1 Safety definitions

Warning! If you do not obey these instructions, there is a risk of death or injury.

Caution! If you do not obey these instructions, there is a risk of damage to the product, other materials or the adjacent area.

Note! Information that is necessary in a given situation.

2.2 Safety instructions for operation

Warning! If you do not obey these instructions, there is a risk of death or injury.

Warning! Heart rate monitoring systems are not always accurate. If you feel faint, weak or unsteady, stop exercising immediately.

- Make sure that these persons do not operate the product independently:
 - Children less than 8 years.
 - Persons who do not know the product sufficiently.
 - Persons with disabilities.
- Children must not play with the product.
- Children must not clean or do maintenance on the product independently.
- Read and obey the warning instructions before operation.
- Do not use the product if you are tired, ill, or intoxicated. This will decrease your vision, alertness, coordination and judgement.
- Do not use the product if it is damaged.
- Do not make changes to the product.
- Use the product only for its specified function.
- The free space for the product must be more than 0.6 m. This makes sure that the user can step off the product quickly and safely. The free space can be shared with adjacent equipment. (Figure 3)
- Put the product on a flat, stable and horizontal base. The product must be stable during use, when folded, and in storage position.
- The maximum permitted weight of the user is 120 kg.

2.3 Electrical safety

- Make sure you disconnect the power supply before you clean or do maintenance on the product.
- Do not start the product before it is fully installed according to the instructions.
- Stop the product and pull out the cable if the product has been in contact with water, does not work correctly or has been damaged.
- A damaged power cable or plug must be replaced by an approved service center or an approved personnel to make sure the product is safe to use.
- Do not soak the power cable or the plug in water or other liquid, there is a risk of electric shock. Do not touch the power cable or plug with wet hands.
- Make sure that the outlet voltage agrees to the rated voltage on the type plate. The product must be connected to an earthed power outlet with a residual current device that has a maximum tripping current of 30 mA.
- Fully unwind the power cable before use. Do not allow the power cable to come into contact with parts of the product and keep it away from sources of heat.
- Do not put the power cable under carpets or where it can be stepped on. Make sure that there is no risk of tripping over the cable, or the cable being damaged or put under strain.

- Do not put the power cable around corners, or fold or wind it too tightly when the product is not in use.
- Do not use an extension cable unless it is necessary, there is a risk of fire. If an extension cable is used, it must be in good condition and of an approved type, with a minimum cross-sectional area of 3 x 1.5 mm².
- Connect the product to a separate power circuit.
- Stop the product before you pull out the power plug. Do not pull the power cable to pull out the plug.
- Do not use the product in an explosive environment, near flammable liquids, gas, or dust.
- Keep the product clean: dust, dirt and deposits can cause overheating. Clean the product regularly.

3 Assembly

Caution! Make sure you have enough space during assembly.

Warning! Do not connect the plug to the power supply before it is fully installed according to the instructions.

Caution! Do not remove the safety strap on the running deck until the product is fully assembled.

Note! It is recommended to do the assembly by at least 2 people to prevent injuries.

- 1 Assemble the product as shown in the illustration. (Figure 4-10)
- 2 Remove the safety strap and the safety lock for the running deck. (Figure 11-12)
- 3 If the floor is not flat, adjust the front height adjuster. (Figure 13)

4 Operation

4.1 To operate the product

Warning! Do not do more than your fitness level, listen to your body. Rest between sessions to prevent injury.

Warning! Hold the side handle to prevent slip and fall injuries when you step on and off the running deck.

Warning! Do not set the incline and speed too high too quickly, because this can cause muscle strain.

Warning! Stop the product immediately if you feel dizzy, light headed, experience pain or not in balance, hold the side handrail for support.

Caution! When product is in movement, move your feet at the same speed as the movement of the belt.

Note! Wear comfortable workout clothes and correct shoes with a good grip.

Note! Always adjust to an applicable speed and inclination during use.

Warning! Make sure that the emergency stop is connected to the console and functions correctly. Attach the clamp on your clothing before you start the product.

- Stay hydrated and take breaks. Drink water before, during, and after your workout.
- Make sure that the running deck has come to a complete stop before you step down from the product.
- Keep a correct posture during use. Keep your back straight and shoulders relaxed to prevent muscle strain.
- Do not lean too far forward or rearward, to stay balanced.
- To keep the product in good condition and extend its lifespan, stop the product after 2 hours of continuous use. Wait for 10 minutes before you use it again.
- Clean the handles with a clean cloth after each use. Refer to "[8.1 To clean the product](#)" on [page 24](#).
- Stand on the side foot rails before you start the product.

4.2 Workout modes

4.2.1 To quick start the product in manual mode

In the manual mode all values are counted forward from 0.

- 1 Put the power switch to the ON position.
- 2 Push the START button. A 3 seconds countdown is shown in the display. Then the the belt will start to move at the speed of 0.18 km/h.
- 3 When the belt starts to move, the speed and the inclination of the belt can be adjusted with the SPEED button (+/-) and the INCLINE button (+/-).
- 4 Push the STOP button to stop the movement of the belt.

4.2.2 To set a countdown for time

Note! If a time is set, the time in the screen box will start to countdown when the belt starts to move.

Note! When the set time get to 0, a sound will be heard.

Note! The time can be set from 05:00 to 99:00 minutes.

- 1 In standby mode push the MODE button until the value "30:00" flashes on the TIME screen box.
- 2 Push the INCLINE button (+/-) or the SPEED button (+/-) to set the time.

Note! The shortest time that can be set is 5 minutes. There after the value increases or decreases with 1 minute per push.

- 3 Push the START button. The display will start a 3 seconds countdown. When the countdown get to 0, the belt will start to move at a speed of 0.18 km/h.
- 4 When the belt starts to move, the speed and the inclination of the belt can be adjusted with the SPEED button (+/-) and the INCLINE button (+/-).
- 5 Push the STOP button to stop the movement of the belt.

4.2.3 To set a countdown for distance

Note! If a distance is set, the distance on the screen box will start to countdown when the belt starts to move.

Note! When the set distance get to 0 a sound will be heard.

Note! The distance can be set to 0.05 to 99:90 km.

- 1 In standby mode, push the MODE button until the value "1:00" flashes on the DISPLAY screen box.
- 2 Push the INCLINE button (+/-) or the SPEED button (+/-) to set the applicable distance.

Note! The shortest distance that can be set is 0.5 km. There after the value increases or decreases with 1 km per push.

- 3 Push the START button. The display will start a 3 seconds countdown. When the countdown get to 0, the belt will start to move at a speed of 0.18 km/h.
- 4 When the belt starts to move, the speed and the inclination of the belt can be adjusted with the SPEED button (+/-) and the INCLINE button (+/-).
- 5 Push the STOP button to stop the movement of the belt.

4.2.4 To set a countdown for calories

Note! If a calorie value is set, the calorie value in the screen box will start to countdown during use.

Note! When the set calorie value get to 0, a sound will be heard.

Note! The calorie count can be set from 10.0 to 999.

- 1 In standby mode push the MODE button until the value "50.0" flashes on the CALORIE screen box.
- 2 Push the INCLINE button (+/-) or the SPEED button (+/-) to set the applicable calorie value.

Note! The lowest calorie value that can be set is 10 calories. There after the value increases or decreases with 1 calorie per push.

- 3 Push the START button. The display will start a 3 seconds countdown. When the countdown get to 0, the belt will start to move at a speed of 0.18 km/h.
- 4 When the belt starts to move, the speed and the inclination of the belt can be adjusted with the SPEED button (+/-) and the INCLINE button (+/-).
- 5 Push the STOP button to stop the movement of the belt.

5 Shortcut Program and Built-in Program

- 1 Push a shortcut button on the panel or hold push the PROGRAM button to select a program.

Note! The TIME screen box will flash and show the default time (30:00).

- 2 Adjust the exercise time with the SPEED button (+/-) or INCLINE button (+/-).
- 3 Push the START button, after a 3-second countdown, the belt will start at the lowest speed and lowest incline at the first stage.

5.1 Program Structure

- Each program is divided into 16 stages, each stage is calculated from the total set time divided into 16 equal parts.
- When a stage ends, the program automatically moves to the next stage.

Note! A 3-beep sound signals the transition, the speed and the incline adjusts automatically.

- After all stages are completed, the running deck lowers the incline to 0, slows down, and stops.

Note! During the program, you can manually adjust the speed and the incline of the on-going stage. The system will go back to the default settings on the next stage.

- Push the STOP button or remove the emergency device to stop the product immediately.
- When the program is completed, a sound will be heard 3 times, the display will show "End," and the belt will slow down and stop. The product will enter standby mode 5 seconds.

5.2 Program Description

Each program divides the total exercise time into 16 equal parts, each time period has the corresponding speed.

- Set time ÷ 16 = exercise time of each stage.

Program		Stage															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1 (MANUAL)	SPEED	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	INCLINE	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P2 (INTERVAL)	SPEED	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5
	INCLINE	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2
P3 (LOSE WEIGHT)	SPEED	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5
	INCLINE	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P4 (WALK)	SPEED	5	7	7	8	8	7	7	10	10	7	5	5	7	7	10	5
	INCLINE	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P5 (JOG)	SPEED	5	9	9	11	11	12	5	5	9	9	11	11	12	9	9	5
	INCLINE	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P6 (RUN)	SPEED	5	7	8	10	12	10	8	5	5	8	10	12	10	8	7	5
	INCLINE	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2
P7	SPEED	5	6	6	6	7	8	10	10	8	9	10	10	8	6	5	5
	INCLINE	0	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	0	0
P8	SPEED	5	5	5	5	6	7	5	6	7	5	6	7	5	5	5	5
	INCLINE	0	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	0	0
P9	SPEED	5	5	5	8	9	9	6	8	9	6	8	9	6	6	5	5
	INCLINE	0	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	0	0
P10	SPEED	5	6	6	9	9	6	9	10	6	10	11	11	6	6	5	5
	INCLINE	0	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	0	0
P11	SPEED	5	6	7	8	9	7	6	8	10	10	8	8	7	6	5	5
	INCLINE	0	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	0	0
P12	SPEED	5	7	10	12	9	9	12	12	9	9	12	12	7	7	5	5
	INCLINE	0	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	0	0

5.3 To set the parameters in manual program P01

Note! Each program has 16 stages. Speed and incline must be set for all stages before you push the START button.

- 1 In standby mode, push the MODE button to enter the manual program or push the PROGRAM button until "P01" shows on the display.
- 2 The TIME display will flash and show the set time 30:00.
- 3 Use the INCLINE or the SPEED buttons to set the exercise time.
- 4 Push the MODE button to set the program parameters and the first time period.
- 5 Use the SPEED (+/-) buttons or shortcut buttons to set the speed.
- 6 Use the INCLINE (+/-) buttons or shortcut buttons to set the incline.
- 7 Push MODE button to confirm and move to the next time period.
- 8 Repeat until all 16 time stages are set.

Note! The system will save the speed settings permanently until you change them. The default time remains 30:00 at the next start. Data will not be lost if the power fails.

- 9 To start the manual program, push MODE or PROGRAM button until "P01" shows in the display.
- 10 Set the running time, push START to start the program.

5.4 FAT mode: to calculate Body Mass Index (BMI)

- 1 In standby mode, push the PROGRAM button again and again until "FAT" shows on the DISTANCE window. This activates the BMI test mode.

- 2 Push the MODE button to change the parameters:

Mode	Specification	Parameters	
F-1	Gender	01 - Male	02 - Female
F-2	Age	10-99	
F-3	Height	100-200 cm	
F-4	Weight	29-150 kg	
F-5	Physical Fat Test	Refer to body fat index reference.	

Note! Push the MODE button to continue to the next parameter.

- 3 Use the SPEED buttons to adjust values for F-1 to F-4. For F-5, "---" will show on the display.
- 4 Hold the heart rate sensors with both hands. Your BMI index will be shown on the display in approximately 5-6 seconds.

5.5 To set your personal data

- 1 F-1 (Gender) Display shows "01" for Male. Use the SPEED button to select 02 for female.
- 2 F-2 (Age): Display shows "25" (years). Use the SPEED buttons to adjust the age (10-99 years).
- 3 F-3 (Height): Display shows "170" cm. Use the SPEED buttons to adjust the height (100-200 cm).
- 4 F-4 (Weight): Display shows "70" kg. Use the SPEED buttons to adjust the weight (20-150 kg).
- 5 F-5 When you select F-5 (Body Fat Test): "---" will show in the display. Put both hands on the heartbeat sensor on the armrest. Your body index value will be shown on the display in approximately 8 seconds. Refer to the body index reference.

5.5.1 Body index reference

Body index value	Specification
≤19	Lean
= (20-25)	Ideal weight
= (26-29)	Overweight
≥30	Obese

5.6 Safety Lock Function

The emergency device can be pulled at any time to immediately stop the product in an emergency.

Note! During an emergency stop, the display will show "---" and an alarm sound will be heard 3 times.

The product cannot be operated until the emergency device is installed again. When the emergency device is correctly installed, the product will return to standby mode and wait for input.

5.7 HRC Heart rate control program (Optional)

Note! The HRC program requires a chest strap for heart rate detection. The strap must be tight against the chest and skin.

Note! You can manually change speed and incline during exercise. The system will automatically adjust speed and incline to keep your heart rate near the target.

Note! If no heart rate is detected for 30 seconds, the display will flash "NO HR". If no heart rate is detected for another 20 seconds, the product will stop.

Note! If the speed get to the maximum but your heart rate is still below the target, the running deck will increase the incline and the speed to help you get to your target.

- 1 Enter HRC Mode, push the PROGRAM button in standby mode until "HRC" appears in the Distance screen box.

Note! If you push the START button directly, the system will set default values. Age: 30 years, Target heart rate: 114 BPM and Maximum speed: 10.0 km/h

- 2 Push the MODE button to enter the age setting. The default age 30 will be shown on the display. Use the INCLINE or the SPEED buttons to adjust the age (15-80 years).
- 3 After the age has been set, push the MODE button. The system will suggest a target heart rate based on the set age. You can adjust it with the INCLINE or SPEED buttons (84-195 BPM).
- 4 Push the MODE button to enter the maximum speed setting. Use the INCLINE or SPEED buttons to adjust the speed (3.0-18.0 km/h).

Note! This setting applies 1 time, next time you use the HRC control program, the default speed is 10.0 km/h.

- 5 Push the MODE button to enter the time setting. The default time is 10:00 minutes. Adjust with the INCLINE or SPEED buttons (10:00-99:00 minutes).

- 6 Push the MODE button to enter standby mode or push START to begin.

5.7.1 Heart rate value reference

The L and H value are adjustable ranges of minimum to maximum heart rate value.

Note! The data is for reference only and not for medical use.

Age	BPM			Age	BPM		
	H	Default	L		H	Default	L
15	195	123	123	48	163	103	103
16	194	122	122	49	162	103	103
17	193	122	122	50	162	102	102
18	192	121	121	51	161	101	101
19	191	121	121	52	160	101	101
20	190	120	120	53	159	100	100
21	189	119	119	54	158	100	100
22	188	119	119	55	157	99	99
23	187	118	118	56	156	98	98
24	186	118	118	57	155	98	98
25	185	117	117	58	154	97	97
26	184	116	116	59	153	97	97
27	183	116	116	60	152	96	96
28	182	115	115	61	151	95	95
29	181	115	115	62	150	95	95
30	181	114	114	63	149	94	94
31	180	113	113	64	148	94	94
32	179	113	113	65	147	93	93
33	178	112	112	66	146	92	92
34	177	112	112	67	145	92	92
35	176	111	111	68	144	91	91
36	175	110	110	69	143	91	91
37	174	110	110	70	143	90	90
38	173	109	109	71	142	90	89
39	172	109	109	72	141	90	89
40	171	108	108	73	140	90	88
41	170	107	107	74	139	90	88
42	169	107	107	75	138	90	87
43	168	106	106	76	137	90	86
44	167	106	106	77	136	90	86
45	166	105	105	78	135	90	85
46	165	104	104	79	134	90	85
47	164	103	103	80	133	90	84

5.7.2 USB Charging Function (Optional)

The USB port charges a mobile device when plugged in. Charging stops automatically when the device is removed. Compatible with most mobile devices.

5.7.3 MP3 Function (Optional)

When connected to an MP3 player or other audio device, the product can play music. Volume control is on the audio device. Keep the volume at an applicable level to prevent damage to the speaker. If the product is turned off by the power switch it does not damage the device.

5.8 To fold or to put down the running deck

Warning! Hold the running deck on the rear roller protective cover when you move the product.

Figure 14

- 1 Hold the running deck with both hands and lift it up (A) until the safety lock of the gas spring engages. A click will be heard.
- 2 When the running deck is in a fold up position, carefully push the gas spring with your foot. A click will be heard. (B)
- 3 Push down the running deck carefully with both hands, then remove your foot. The running deck will lower automatically.

5.9 To do after workout

Caution! Do the stretch carefully to prevent injury.

- 1 Walk at a slow speed for 3-5 minutes to let your heart rate to return to normal.
- 2 Stretch your muscles. Hold each stretch for 15-30 seconds to prevent stiffness for example:
 - **Calf Stretch:** Stand facing a wall, put your hands on the wall at shoulder height. Step 1 foot back, keep your back leg straight with the heel on the ground. Bend your front knee and lean forward until you feel a stretch in your back calf. Hold for 15-30 seconds, keep a steady breathing and maintain the stretch. Switch sides and repeat with the other leg.

Note! Keep your back heel flat on the ground for the best stretch.

- **Hamstring Stretch:** Sit on the floor and extend one leg straight and bend the other foot toward your inner thigh. Reach forward and lean toward your extended leg, reach for your toes. Hold for 15-30 seconds and keep your back straight, you will feel the stretch in your hamstring. Switch legs and repeat on the other side.
- **Quadriceps Stretch:** Stand straight, hold onto a wall or chair for balance if needed. Hold your ankle and bend one knee, pull your foot toward your glutes. Keep your knees together, push your hips slightly forward for a deeper stretch. Hold for 15-30 seconds, keep a steady breathing and maintain good posture. Switch legs and repeat on the other side.
- **Lower Back Stretch:** Lie on your back, carefully pull both knees to your chest, and hold for 15-30 Seconds. Keep your back relaxed and breathe deeply. Release slowly and lower your legs back to the floor.

- 3 Hydrate - Drink water to replace lost fluids.

6 Transport

Warning! Make sure that the product is stable when it is moved.

Warning! Make sure that all moving parts are safely strapped to prevent movement and damaged when the product is moved.

6.1 To move the product

Figure 15

Warning! Make sure you stand stable and that the wheels are in contact with the surface of the floor before you move the product.

- 1 Fold the running deck. Refer to "[5.8 To fold or to put down the running deck](#)" on [page 24](#).
- 2 Hold the running deck with both hands and put your foot (A) on the transport wheel.
- 3 Push down on the running deck with both hands. When the wheels touches the ground you can move the product freely (B).

7 Storage

- If the product is not going to be used for a long period of time, keep it in a clean and dry place, where children and pets do not have access.
- Keep the product in a dry area, protected from direct sunlight and wet conditions.

8 Maintenance

8.1 To clean the product

Warning! Disconnect the power plug before you clean or do maintenance to the product.

8.2 To clean the product

- Regularly clean the product to extend its lifespan.
- Remove dust regularly and clean both sides of the running belt to prevent build-up of dirt under the belt.

Note! Wear clean sports shoes when you use the product to prevent that foreign objects get into the running deck and belt.

- Clean the running belt with a brush or damp cloth and soap. Do not spill water on electrical parts or under the belt.
- Clean the handles and console with a clean towel or disinfectant wipe. Spray a disinfectant onto a soft cloth (not directly on the handles) to prevent too much moisture. Gently clean the surface, the display and the buttons.

8.3 To lubricate the running deck

Friction affects the lifespan and the performance of the product. The running belt and deck have pre-applied lubricant.

- Apply lubricant regularly.
- Do a check of the running surface regularly. If it is damaged, refer to the retailer or their customer service.
- Follow the recommended lubrication schedule.

Note! After 300 km of use, the display will show "OIL" every 10 seconds as a reminder.

- 1 Lift the belt and apply lubricant to the center of the running deck. (Figure 16)

Note! Refer to the lubrication schedule.

- 2 After you apply the oil on the running deck, push and hold the STOP button for 3 seconds in standby mode to reset the lubrication reminder.

8.3.1 Lubrication schedule

Use frequency	Lubrication frequency
Lightweight users (less than 3 hours per week)	1 time per 6 months
Middleweight users (3-5 hours per week)	1 time per 3 months
Heavy users (more than 5 hours per week)	1 time per 2 months

8.4 To adjust the running belt

Caution! The running belt must have the correct tension. If the belt is too loose, it may slip during use. If the belt is too tight, it may reduce motor performance and increase wear on the roller and belt.

Note! The belt is correctly tightened if you can lift both sides approximately 50-75 mm above the running deck by hand.

- Put the product on a flat surface and set the speed to 6-8 km/h and examine the belt position.

8.4.1 If the belt moves to the right

Figure 17 - A

- 1 Remove the safety lock and turn the power switch to the OFF position.
- 2 Turn the right adjustment bolt 90 degrees clockwise.
- 3 Install the safety lock and start the product. Examine the the belt position again and repeat the process until the belt is centered.

8.4.2 If the belt moves to the left

Figure 17 - B

- 1 Remove the safety lock and turn the power switch to the OFF position.
- 2 Turn the left adjustment bolt 90 degrees clockwise.
- 3 Install the safety lock and start the product. Examine the the belt position again and repeat the process until the belt is centered.

8.4.3 If the belt becomes loose after adjustment or use

Figure 17 - C

- 1 Remove the safety lock and turn the power switch to the OFF position.
- 2 Turn both adjustment bolts 90 degrees clockwise.
- 3 Install the safety lock and start the product.
- 4 Stand on the belt to check the tightness. Repeat until the belt is correctly tightened.

9 Troubleshooting

- If a problem occurs, the screen will display an error message and a solution.

Problem or ERROR codes	Possible cause	Task
The display does not start even though the power switch is in the ON position.	The cables are loose or not correctly connected.	<ul style="list-style-type: none"> • Do a check and make sure that the power cable and the cable from the driver to the display are correctly connected.
	The overload protector is activated.	<ul style="list-style-type: none"> • Push the overload protector button and start the product again.
E01 : Communication failure. E13: Communication failure.	The driver does not receive a signal from the electronic display.	<ul style="list-style-type: none"> • Do a check of the communication cable between the electronic display and the driver. Make sure that all connectors are fully inserted. • Examine the driver cable for damage and replace it if necessary. Refer to an approved service center. • Examine the display, if the communication cable of the display or components are defective the electronic display must be replaced. Refer to an approved service center. • Do a check of the driver signal cable, if the driver signal cable is defective, the driver must be replaced. Refer to an approved service center.
E02: Explosion protection or motor defect.	The display shows a motor or explosion protection error after operation.	<ul style="list-style-type: none"> • Do a check if the motor cable is correctly connected. Reconnect or replace the motor if necessary. Refer to an approved service center. • Do a check for burning smells or a short-circuited IGBT. If damaged, the driver must be replaced. Refer to an approved service center. • Make sure that the voltage of the power supply is at least 50% of the required voltage. Connect to a power supply with the correct voltage and do a test again.
E03: No sensing signal after start-up.	The speed sensor does not detect movement after 5-8 seconds.	<ul style="list-style-type: none"> • Do a check if the sensor plug is disconnected or if the magnetic sensor is damaged. Connect it in or replace if necessary. Refer to an approved service center. • If the sensor signal cable on the lower control is defective, the driver must be replaced. Refer to an approved service center.
E04: Lift learning or self-test failure (no lift function, no error).	The lifting motor do not perform a self-test.	<ul style="list-style-type: none"> • Make sure that the lifting motor signal wire is correctly connected. Reconnect if necessary. Refer to an approved service center. • Make sure that the AC cable of the lifting motor is correctly connected into the controller. Examine the lifting motor connection wire for damage or disconnection. Replace if necessary. If the problem continues, the driver must be replaced. Refer to an approved service center. • Push the learning button on the driver after completing all checks.
E05: Over-current protection after operation.	The product operates more than the rated load, which cause the system to stop.	<ul style="list-style-type: none"> • Restart the product to reset the system. • Do a check if the running belt or other parts are stuck, which can overload the motor. • Adjust or lubricate the running belt if necessary. If there is an overcurrent sound or burning smell from the motor, refer to an approved service center. • If the driver has a burning smell, replace the driver. Refer to an approved service center.

Problem or ERROR codes	Possible cause	Task
E06: Motor Open Circuit.	The motor circuit is disconnected.	<ul style="list-style-type: none"> Make sure that the motor cable is correctly connected. If the motor has an internal open circuit, it must be replaced. Refer to an approved service center. If the problem occurs when the motor idles, do a check of the installation of the motor, disconnect and reinstall the motor correctly. Do a test again. If the problem continues, refer to an approved service center.
E08: Memory 24C02 Error (with 24C02 Driver).	Memory IC is not correctly connected or defective.	<ul style="list-style-type: none"> Make sure that the memory IC is correctly connected. Reinstall it and make sure that the PIN1 is correctly positioned. If the memory IC or related circuit is defective, replace the memory IC or the driver. Refer to an approved service center.
E10: Instantaneous Motor Short Circuit.	The product detects a short circuit in the motor after the operation.	<ul style="list-style-type: none"> If the driver torque is too high, adjust the torque potentiometer to the correct position. If the motor has an internal short circuit, replace the motor. Refer to an approved service center. Do a check if the transmission part moves freely. Adjust it or apply lubricating oil if necessary.

10 Discard

- Make sure that you follow local regulations when you discard the product. Do not burn the product.

11 Servicing

Note! If the product do not operate correctly, contact the retailer.

Warning! Do not try to do repairs yourself to prevent damage.

- The product must only be serviced by a qualified personnel using identical spare parts. This will make sure that the product remains safe to use.

12 Technical data

Specification	Value
Power	230 V
Output	1837 W
Length	175 cm
Width	80
Height	136 cm
Dimensions LxWxH (folded)	112,2 x 80,4 x 150 cm
Dimensions LxWxH (unfolded)	175 x 79 x 136 cm
Weight	78 kg
Max load	120 kg
Power consumption in standby mode*	0.71 W

* The product goes in to standby mode after 10 minutes of no operation.

Innehållsförteckning

1	Inledning	27
1.1	Produkten	27
1.2	Avsedd användning	27
1.3	Symboler	27
1.4	Produktöversikt	27
1.5	Display	28
2	Säkerhet	29
2.1	Säkerhetsdefinitioner	29
2.2	Säkerhetsinstruktioner för användning	29
2.3	Elsäkerhet	29
3	Montering	29
4	Användning	29
4.1	Att använda produkten	29
4.2	Träningslägen	30
5	Snabbvalsprogram och inbyggt program	30
5.1	Programstruktur	30
5.2	Programbeskrivning	31
5.3	Att ställa in parametrarna i det manuella programmet P01	31
5.4	FAT-läge: För beräkning av Body Mass Index (BMI)	31
5.5	Att ange dina personuppgifter	32
5.6	Nödstoppsanordning	32
5.7	HRC-pulsprogram (Heart Rate Control program) (tillval)	32
5.8	Att vika ihop eller lägga ner löpdäcket	33
5.9	Att göra efter träningspasset	33
6	Transport	33
6.1	Att flytta produkten	33
7	Förvaring	33
8	Underhåll	33
8.1	Att rengöra produkten	33
8.2	Att rengöra produkten	33
8.3	Att smörja löpdäcket	33
8.4	Att justera löpbandet	34
9	Felsökning	34
10	Kassering	35
11	Underhåll	35
12	Tekniska data	35

1 Inledning




1.1 Produkten

Produkten är ett löpband med lutning.

1.2 Avsedd användning

Produkten är ett träningsredskap för inomhusträning, t.ex. inomhuspromenader, jogging och löpning. Endast för hemmabruk. Produkten är inte lämplig för uppgifter som kräver hög noggrannhet.

1.3 Symboler

	Läs bruksanvisningen noggrant och se till att du förstår instruktionerna innan du börjar använda produkten. Spara bruksanvisningen för framtida bruk.
	Denna produkt uppfyller tillämpliga EU-direktiv och -förordningar.
	Återvinns som elektroniskt avfall.

1.4 Produktöversikt

1. Strömbrytare
2. Brytare för överbelastningsskydd
3. Höjdjusterare, fram
4. Display
5. Handtag med pulssensor
6. Sidohandtag
7. Nödstoppsanordning
8. Skyddshölje, fram
9. Löpdäck
10. Halkfritt löpband
11. Sidofotskena med halkfri yta
12. Skyddshölje för bakre rulle
13. Bakhjul
14. Transporthjul
15. Skyddshölje för främre rulle
16. Konsol med bricka

1.5 Display

Bild 2

Nr	Display	Funktionsbeskrivning
17	TID (MM:SS)	<ul style="list-style-type: none"> På skärmen visas tiden i minuter och sekunder. Timern börjar på 0 och räknar upp till 18 timmar. När tiden når sitt maximala värde fortsätter tiden att räknas igen från 0. <p>⚠ Varning! Löpbandet kommer att fortsätta att röra sig.</p> <ul style="list-style-type: none"> Timern startar vid den inställda tiden och räknar ner. Den maximala tiden som kan ställas in är 99 minuter. Displayen visar 99:00 och räknar ner till 0. När nedräkningen når 00:00 kommer löpbandets rörelse att sakta ner och stanna, och displayen visar "End" (slut). <p>Obs! När produkten har stannat helt kommer den att gå in i standbyläge efter fem sekunder.</p>
18	HASTIGHET (00.0 km/h)	<ul style="list-style-type: none"> Fältet på skärmen visar hastigheten under användning. Hastighetsintervallet är 0,8–18,0 km/h.
19	DISTANS km (00.00)	<ul style="list-style-type: none"> Fältet på skärmen visar "HRC" i HRC-läge och "FAT" i FAT-läge. <p>Obs! Distansen visas i kilometer (1 m = 0,10 km).</p> <ul style="list-style-type: none"> Distansräkningen börjar från 00,00 och går till 99,99 km. När distansen når det maximala värdet fortsätter distansen att räknas igen från 0. <p>⚠ Varning! Löpbandet kommer att fortsätta att röra sig.</p> <ul style="list-style-type: none"> När distansen räknas ned börjar den från det inställda värdet och minskar till 0. När nedräkningen når 00:00 kommer bandets rörelse att sakta ner och sedan stanna. Displayen visar "End". <p>Obs! När produkten har stannat helt kommer den att gå in i standbyläge efter fem sekunder.</p>
20	PULS (00,0 slag/min)	<ul style="list-style-type: none"> När användaren håller i pulssensorns handtag med båda händerna visar skärmen användarens hjärtfrekvens = puls. Intervallet som visas för pulsen är 50–200 slag/min. <p>Obs! Denna information är endast avsedd som referens och kan inte betraktas som medicinsk information.</p>
21	LUTNING/KALORI (0–15/00,0)	<ul style="list-style-type: none"> Displayen visar lutningen och sedan kalorierna var 5:e sekund under användning. Kaloridisplayen börjar räkningen från 0 till 999. När den når det maximala värdet fortsätter kaloriräkningen att räkna igen från 0. Nedräkningen av kalorier börjar från det inställda värdet och minskar till 0. När nedräkningen når 00:00 kommer bandets rörelse att sakta ner och sedan stanna. Displayen visar "End". Lutningsdisplayen visar värden från 0 till 15. <p>Obs! När löpbandet stannar helt kommer produkten att gå in i standbyläge efter fem sekunder.</p>

Nr	Display	Funktionsbeskrivning
22	3 %, 5 %	Snabbvalsknappar för val av lutning.
23	4, 6, 8, 10	Snabbvalsknappar för val av hastighet.
24	PROGRAMknapp (P1–P12, HRC, FAT)	<ul style="list-style-type: none"> Programknappen väljer ett inställt program. <ul style="list-style-type: none"> P1 (MANUELLT) P2 (INTERVALL) P3 (GÅ NER I VIKT) P4 (PROMENERA) P5 (JOGGA) P6 (SPRINGA) P7, P8, P9, P10, P11, P12 HRC FAT
25	START/ STOP-knapp	<p>START/STOP-knappen startar löpdäcket när strömmen är påslagen och nödstoppsanordningen är ansluten.</p> <p>Obs! Om produkten startas i manuellt läge (P1) startar löpdäcket med lägsta hastighet och lägsta lutning.</p>
26	MODE-knapp (läge)	<ul style="list-style-type: none"> MODE-knappen används för att välja ett läge. Tryck på MODE-knappen för att välja "30:00", "1.00" och "50.0". <ul style="list-style-type: none"> "30:00" är nedräkningsläge för tiden, "01.00" är nedräkningsläge för distansen, "50.0" är nedräkningsläge för kalorierna. När du väljer ett läge blinkar värdet i fältet för det valda läget. Du kan använda SPEED-knappen (+/-) eller INCLINE-knappen (+/-) för att ställa in de relaterade nedräkningsvärdena. När värdet är inställt, tryck på START-knappen för att starta löpbandet.
27	INCLINE (+/-)-knapp (lutning)	Det justerbara intervallet är 0–15 etapper. Justeringsintervallet är 1 etapp per tryck. Tryck och håll in knappen i mer än 0,5 sekunder för att automatiskt fortsätta att öka eller minska lutningen på löpdäcket.
28	SPEED (+/-)-knapp (lutning)	Det justerbara intervallet är 0,8–18 km/h. Justeringsintervallet är 0,1 km/h. Tryck och håll in knappen i mer än 0,5 sekunder för att automatiskt fortsätta att öka eller minska hastigheten på löpdäcket.

2 Säkerhet

2.1 Säkerhetsdefinitioner

⚠ Varning! Om du inte följer dessa instruktioner finns det risk för personskador.

⚠ Försiktighet! Om du inte följer dessa instruktioner finns det risk att du skadar produkten, andra material eller det närliggande området.

Obs! Information som är nödvändig i en specifik situation.

2.2 Säkerhetsinstruktioner för användning

⚠ Varning! Om du inte följer dessa instruktioner finns det risk för personskador eller dödsfall.

⚠ Varning! System för övervakning av hjärtfrekvensen är inte alltid exakta. Om du känner dig svimfärdig, svag eller ostadig ska du omedelbart sluta träna.

- Se till att följande personer inte använder produkten på egen hand:
 - Barn under 8 år.
 - Personer som inte känner till produkten tillräckligt.
 - Personer med funktionshinder.
- Barn får inte leka med produkten.
- Barn får inte rengöra eller utföra underhåll på produkten på egen hand.
- Läs och följ varningsanvisningarna före användning.
- Använd inte produkten om du är trött, sjuk eller berusad. Detta försämrar din syn, uppmärksamhet, koordination och omdömesförmåga.
- Använd inte produkten om den är skadad.
- Gör inga ändringar på produkten.
- Använd endast produkten för dess avsedda ändamål.
- Det fria utrymmet för produkten måste vara mer än 0,6 m. Detta gör att användaren kan kliva av produkten snabbt och säkert. Det fria utrymmet kan delas med intilliggande utrustning. (Bild 3)
- Placera produkten på ett plant, stabilt och horisontellt underlag. Produkten måste vara stabil under användning, i hopfällt läge och vid förvaring.
- Den högsta tillåtna vikten för användaren är 120 kg.

2.3 Elsäkerhet

- Koppla bort produkten från strömförsörjningen innan du rengör eller utför underhåll på produkten.
- Starta inte produkten innan den är helt installerad enligt anvisningarna.
- Stäng av produkten och dra ur kontakten från eluttaget om produkten har varit i kontakt med vatten, om den inte fungerar korrekt eller är skadad.
- En skadad strömkabel eller kontakt måste bytas ut av ett auktoriserat servicecenter eller av auktoriserad personal för att garantera säker användning.
- Blötlägg inte strömkabeln eller kontakten i vatten eller annan vätska, det finns risk för elektrisk chock. Rör inte strömkabeln eller kontakten med våta händer.
- Kontrollera att huvudspänningen stämmer överens med märkspänningen på typskylten. Produkten måste anslutas till ett jordat eluttag med en jordfelsbrytare som har en maximal utlösningström på 30 mA.
- Rulla ut strömkabeln helt före användning. Se till att strömkabeln inte kommer i kontakt med någon del av produkten och håll den borta från värmekällor.

- Lägg inte strömkabeln under mattor eller på ställen där man kan trampa på den. Se till att det inte finns någon risk för att snubbla över kabeln eller att kabeln skadas eller utsätts för påfrestningar.
- Lägg inte strömkabeln runt hörn och vik eller linda den inte för hårt när produkten inte används.
- Använd inte en förlängningssladd om det inte är absolut nödvändigt, det finns risk för brand. Om en förlängningssladd används måste den vara i gott skick och av godkänd typ, med ett minsta tvärsnitt på 3 x 1,5 mm².
- Anslut produkten till en separat strömkrets.
- Stäng av produkten innan du drar ur kontakten. Dra inte i själva strömkabeln för att dra ut kontakten.
- Använd inte produkten i en explosiv miljö eller nära brandfarliga vätskor, gas eller damm.
- Håll produkten ren. Damm, smuts och avlagringar kan orsaka överhettning. Rengör produkten regelbundet.

3 Montering

⚠ Försiktighet! Se till att du har tillräckligt med utrymme under monteringen.

⚠ Varning! Anslut inte kontakten till strömförsörjningen innan den är helt installerad enligt anvisningarna.

⚠ Försiktighet! Ta inte bort säkerhetsremmen på löpdäcket förrän produkten är färdigmonterad.

Obs! Det rekommenderas att minst 2 personer utför monteringen för att förhindra skador.

- 1 Montera produkten enligt bilderna. (Bild 4–10)
- 2 Ta bort säkerhetsremmen och nödstoppansordningen på löpdäcket. (Bild 11–12)
- 3 Om golvet inte är plant måste du justera den främre höjdställningen. (Bild 13)

4 Användning

4.1 Att använda produkten

⚠ Varning! Överanstäng dig inte, lyssna på din kropp. Vila mellan passen för att förebygga skador.

⚠ Varning! Håll i ena sidohandtaget för att förhindra halk- och fallskador när du kliver på och av löpdäcket.

⚠ Varning! Ställ inte in lutningen och hastigheten för högt för fort eftersom det kan leda till muskelbristningar.

⚠ Varning! Stoppa produkten omedelbart om du känner dig yr, svimfärdig, känner smärta eller är ostadig. Håll i sidohandtagen för att få stöd.

⚠ Försiktighet! När produkten är i rörelse ska du röra fötterna i samma hastighet som löpbandet rör sig.

Obs! Ha bekväma träningskläder och rätt skor med bra grepp.

Obs! Justera alltid till lämplig hastighet och lutning under användning.

⚠ Varning! Se till att nödstoppansordningen är ansluten till konsolen och att den fungerar korrekt. Fäst klämman på dina kläder innan du startar produkten.

- Se till att dricka tillräckligt och ta pauser. Drick vatten före, under och efter träningspasset.
- Se till att löpbandet har stannat helt innan du kliver ner från produkten.
- Håll en korrekt hållning under användningen. Håll ryggen rak och axlarna avslappnade för att undvika muskelspänningar.
- Luta dig inte för långt framåt eller bakåt för att hålla balansen.

- För att hålla produkten i gott skick och förlänga dess livslängd ska du stoppa produkten efter två timmars kontinuerlig användning. Vänta i 10 minuter innan du använder den igen.
- Rengör handtagen med en ren trasa efter varje användning. Se "[8.1 Att rengöra produkten](#)" on page 33.
- Ställ dig på sidofotskenorna innan du startar produkten.

4.2 Träningslägen

4.2.1 Att snabbstarta produkten i manuellt läge

I det manuella läget räknas alla värden framåt från 0.

- 1 Sätt strömbrytaren i läge ON (på).
- 2 Tryck på START-knappen. En nedräkning på tre sekunder visas på displayen. Därefter börjar löpbandet röra sig med en hastighet av 0,18 km/h.
- 3 När löpbandet börjar röra sig kan hastigheten och lutningen på bandet justeras med SPEED-knappen (+/-) och INCLINE (+/-)-knappen.
- 4 Tryck på STOP-knappen för att stoppa löpbandets rörelse.

4.2.2 Att ställa in nedräkning av tid

Obs! Om en viss tid har ställts in börjar tiden i fältet på skärmen att räknas ned när löpbandet börjar röra sig.

Obs! När den inställda tiden når 0 hörs en ljudsignal.

Obs! Tiden kan ställas in från 5-99 minuter.

- 1 I standbyläge, tryck på MODE-knappen tills värdet "30:00" blinkar i TIME-fältet (tid).
- 2 Tryck på INCLINE(+/-)-knappen eller SPEED (+/-)-knappen för att ställa in tiden.

Obs! Den kortaste tiden som kan ställas in är 5 minuter. Därefter ökar värdet med 1 minut per tryckning.

- 3 Tryck på START-knappen. Displayen börjar en nedräkning på tre sekunder. När nedräkningen når 0 kommer löpbandet att börja röra sig med en hastighet av 0,18 km/h.
- 4 När löpbandet börjar röra sig kan hastigheten och lutningen på bandet justeras med SPEED-knappen (+/-) och INCLINE (+/-)-knappen.
- 5 Tryck på STOP-knappen för att stoppa löpbandets rörelse.

4.2.3 Att ställa in nedräkning av distans

Obs! Om en viss distans har ställts in kommer distansen i fältet på skärmen att börja räkna ned när löpbandet börjar röra sig.

Obs! När den inställda distansen når 0 hörs en ljudsignal.

Obs! Distansen kan ställas in mellan 00,05-99,90 km.

- 1 I standbyläge, tryck på MODE-knappen tills värdet "01.00" blinkar i DISTANCE-fältet.
- 2 Tryck på INCLINE (+/-)-knappen eller SPEED (+/-)-knappen för att ställa in tillämplig distans.

Obs! Den kortaste distansen som kan ställas in är 0,5 km. Därefter ökar eller minskar värdet med 1 km per tryckning.

- 3 Tryck på START-knappen. Displayen börjar en nedräkning på tre sekunder. När nedräkningen når 0 kommer löpbandet att börja röra sig med en hastighet av 0,18 km/h.

- 4 När löpbandet börjar röra sig kan hastigheten och lutningen på bandet justeras med SPEED-knappen (+/-) och INCLINE (+/-)-knappen.

- 5 Tryck på STOP-knappen för att stoppa löpbandets rörelse.

4.2.4 Att ställa in nedräkning av kalorier

Obs! Om ett kalorivärde är inställt, börjar kalorivärdet i INCLINE/CALORIE-fältet på skärmen att räknas ned under användning.

Obs! När det inställda kalorivärdet når 0 hörs en ljudsignal.

Obs! Kaloriräkningen kan ställas in mellan 10,0-999.

- 1 I standbyläge, tryck på MODE-knappen tills värdet "50.0" blinkar i INCLINE/CALORIE-fältet på skärmen.
- 2 Tryck på INCLINE (+/-)-knappen eller SPEED (+/-)-knappen för att ställa in tillämpligt kalorivärde.

Obs! Det lägsta kalorivärde som kan ställas in är 10 kalorier. Därefter ökar eller minskar värdet med 1 kalori per tryck.

- 3 Tryck på START-knappen. Displayen börjar en nedräkning på tre sekunder. När nedräkningen når 0 kommer löpbandet att börja röra sig med en hastighet av 0,18 km/h.

- 4 När löpbandet börjar röra sig kan hastigheten och lutningen på bandet justeras med SPEED-knappen (+/-) och INCLINE (+/-)-knappen.

- 5 Tryck på STOP-knappen för att stoppa löpbandets rörelse.

5 Snabbvalsprogram och inbyggt program

- 1 Tryck på en snabbvalsknapp på panelen eller håll PROGRAM-knappen intryckt för att välja ett program.

Obs! TIME-fältet (tid) blinkar och visar standardtiden (30:00).

- 2 Justera träningstiden med SPEED (+/-)-knappen eller INCLINE (+/-)-knappen.

- 3 Tryck på START-knappen. Efter en nedräkning på tre sekunder startar bandet med den lägsta hastigheten och den lägsta lutningen på första etappen.

5.1 Programstruktur

- Varje program är uppdelat i 16 etapper och varje etapp beräknas utifrån den totala inställda tiden uppdelad i 16 lika stora delar.
- När en etapp avslutas går programmet automatiskt vidare till nästa etapp.

Obs! En ljudsignal med tre pip signalerar övergången. Hastigheten och lutningen justeras automatiskt.

- När alla etapper är genomförda sänks lutningen på löpdäcket till 0, farten saktar ner och stannar sedan.

Obs! Under programmets gång kan du manuellt justera hastigheten och lutningen på den pågående etappen. Systemet kommer att återgå till standardinställningarna i nästa etapp.

- Tryck på STOP-knappen eller lossa nödstoppansordningen för att omedelbart stoppa produkten.
- När programmet är genomfört hörs en ljudsignal tre gånger, displayen visar "End" och löpbandet saktar ner och stannar sedan. Produkten går in i standbyläge efter fem sekunder.

5.2 Programbeskrivning

Varje program delar upp den totala träningstiden i 16 lika stora delar och varje tidsperiod har motsvarande hastighet.

- Inställningstid ÷ 16 = träningsstid för varje etapp.

Program		Ettap															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1 (MANUELLT)	HASTIGHET	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	LUTNING	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P2 (INTERVALL)	HASTIGHET	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5
	LUTNING	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2
P3 (GÅ NER I VIKT)	HASTIGHET	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5
	LUTNING	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P4 (PROMENERA)	HASTIGHET	5	7	7	8	8	7	7	10	10	7	5	5	7	7	10	5
	LUTNING	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P5 (JOGGA)	HASTIGHET	5	9	9	11	11	12	5	5	9	9	11	11	12	9	9	5
	LUTNING	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P6 (SPRINGA)	HASTIGHET	5	7	8	10	12	10	8	5	5	8	10	12	10	8	7	5
	LUTNING	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2
P7	HASTIGHET	5	6	6	6	7	8	10	10	8	9	10	10	8	6	5	5
	LUTNING	0	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	0	0
P8	HASTIGHET	5	5	5	5	6	7	5	6	7	5	6	7	5	5	5	5
	LUTNING	0	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	0	0
P9	HASTIGHET	5	5	5	8	9	9	6	8	9	6	8	9	6	6	5	5
	LUTNING	0	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	0	0
P10	HASTIGHET	5	6	6	9	9	6	9	10	6	10	11	11	6	6	5	5
	LUTNING	0	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	0	0
P11	HASTIGHET	5	6	7	8	9	7	6	8	10	10	8	8	7	6	5	5
	LUTNING	0	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	0	0
P12	HASTIGHET	5	7	10	12	9	9	12	12	9	9	12	12	7	7	5	5
	LUTNING	0	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	0	0

5.3 Att ställa in parametrarna i det manuella programmet P01

Obs! Varje program har 16 etapper. Hastighet och lutning måste ställas in för alla etapper innan du trycker på START-knappen.

- 1 I standbyläge, tryck på MODE-knappen för att gå till det manuella programmet eller tryck på PROGRAM tills "P01" visas på displayen.
- 2 Tidsdisplayen (TIME) blinkar och visar den inställda tiden 30:00.
- 3 Använd INCLINE (+/-)-knappen eller SPEED (+/-)-knappen för att ställa in träningstiden.
- 4 Tryck på MODE-knappen för att ställa in programparametrarna och den första tidsperioden.
- 5 Använd SPEED (+/-)-knappen eller snabbvalsknapparna för att ställa in hastigheten.
- 6 Använd INCLINE (+/-)-knappen eller snabbvalsknapparna för att ställa in lutningen.
- 7 Tryck på MODE-knappen för att bekräfta och gå vidare till nästa tidsperiod.
- 8 Upprepa detta tills alla 16 tidsetapper är inställda.

Obs! Systemet sparar hastighetsinställningarna tills du ändrar dem. Standardtiden är fortfarande 30:00 vid nästa start. Data går inte förlorade om det blir strömavbrott.

- 9 För att starta det manuella programmet, tryck på MODE-knappen eller PROGRAM-knappen tills "P01" visas på displayen.

- 10 Ställ in körtiden och tryck på START för att sätta igång programmet.

5.4 FAT-läge: För beräkning av Body Mass Index (BMI)

- 1 I standbyläge, tryck på PROGRAM-knappen om och om igen tills "FAT" visas i DISTANCE-fönstret. Detta aktiverar BMI-testläget.

- 2 Tryck på MODE-knappen för att ändra parametrarna:

Läge	Specifikation	Parametrar	
F-1	Kön	01 - Man	02 - Kvinna
F-2	Ålder	10-99	
F-3	Höjd	100-200 cm	
F-4	Vikt	29-150 kg	
F-5	Test av kroppsfett	Se referens för kroppsfettvärden.	

Obs! Tryck på MODE-knappen för att gå vidare till nästa parameter.

- 3 Använd SPEED (+/-)-knappen för att justera värdena för F-1 till F-4. För F-5 kommer "---" att visas på displayen.

- 4 Håll pulssensorn med båda händerna. Ditt BMI-värde kommer att visas på displayen efter ca. 5–6 sekunder.

5.5 Att ange dina personuppgifter

- 1 F-1 (Kön): Displayen visar "01" för manlig. Använd SPEED (+/-)-knappen för att välja 02 för kvinna.
- 2 F-2 (ålder): Displayen visar "25" (år). Använd SPEED (+/-)-knappen att justera åldern (10–99 år).
- 3 F-3 (längd): Displayen visar 170 cm. Använd SPEED (+/-)-knappen för att justera längden (100–200 cm).
- 4 F-4 (vikt): Displayen visar 70 kg. Använd SPEED (+/-)-knappen för att justera vikten (20–150 kg).
- 5 F-5 När du väljer F-5 (Body Fat Test) kommer "---" att visas på displayen. Placera båda händerna på pulssensorn på armstödet. Ditt kroppsvärde kommer att visas på displayen inom ca. 8 sekunder. Se referens för kroppsvärde.

5.5.1 Referens för kroppsvärde

Kroppsvärde	Specifikation
≤19	Smal
= (20–25)	Idealvikt
= (26–29)	Övervikt
≥30	Kraftig övervikt

5.6 Nödstoppsanordning

Nödstoppsanordningen kan lossas när som helst för att omedelbart stoppa produkten i en nödsituation.

Obs! Vid ett nödstopp visas "---" på displayen och en larmsignal hörs tre gånger.

Produkten kan inte användas förrän nödstoppsanordningen har installerats igen. När nödstoppsanordningen är korrekt installerad återgår produkten till standbyläge och väntar på inmatning.

5.7 HRC-pulsprogram (Heart Rate Control program) (tillval)

Obs! HRC-pulsprogrammet kräver ett bröstbälte för registrering av pulsen. Bröstbältet måste sitta tätt mot bröstet och huden.

Obs! Du kan ändra hastighet och lutning manuellt under träningspasset. Systemet justerar automatiskt hastighet och lutning för att hålla pulsen nära målet.

Obs! Om ingen puls registreras i 30 sekunder blinkar displayen "NO HR". Om ingen puls registreras i ytterligare 20 sekunder stannar produkten.

Obs! Om hastigheten når det maximala värdet, men din puls fortfarande ligger under målet så ökar löpdäckets lutning och hastighet för att hjälpa dig att nå ditt mål.

- 1 Gå till HRC-läge, tryck på PROGRAM-knappen i standbyläge tills "HRC" visas i DISTANCE-fältet på skärmen.

Obs! Om du trycker direkt på START-knappen kommer systemet att ställa in standardvärden. Ålder: 30 år, målpuls: 114 slag/min och maximal hastighet: 10,0 km/h.

- 2 Tryck på MODE-knappen för att gå till åldersinställningen. Standardåldern 30 kommer att visas på displayen. Använd INCLINE (+/-)-knappen eller SPEED (+/-)-knappen för att ställa in åldern (15–80 år).
- 3 När åldern har ställts in trycker du på MODE-knappen igen. Systemet kommer att föreslå en målpuls baserat på den inställda åldern. Du kan justera den med INCLINE (+/-)-knappen eller SPEED (+/-)-knappen (84–195 slag/min).
- 4 Tryck på MODE-knappen för att gå till inställningen för maximal hastighet. Använd INCLINE (+/-)-knappen eller SPEED (+/-)-knappen för att justera hastigheten (3,0–18,0 km/h).

Obs! Denna inställning gäller en gång. Nästa gång du använder HRC-kontrollprogrammet är standardhastigheten 10,0 km/h.

- 5 Tryck på MODE-knappen för att gå till tidsinställningen. Standardtiden är 10:00 minuter. Använd INCLINE (+/-)-knappen eller SPEED (+/-)-knappen för att justera (10:00–99:00 minuter).
- 6 Tryck på MODE-knappen för att gå till standbyläge eller tryck på START-knappen för att börja.

5.7.1 Referens för pulsvärde

L- och H-värdena är justerbara intervall för lägsta till högsta pulsvärde.

Obs! Uppgifterna är endast avsedda som referens och inte för medicinskt bruk.

Ålder	slag/min			Ålder	slag/min		
	H	Standard	L		H	Standard	L
15	195	123	123	48	163	103	103
16	194	122	122	49	162	103	103
17	193	122	122	50	162	102	102
18	192	121	121	51	161	101	101
19	191	121	121	52	160	101	101
20	190	120	120	53	159	100	100
21	189	119	119	54	158	100	100
22	188	119	119	55	157	99	99
23	187	118	118	56	156	98	98
24	186	118	118	57	155	98	98
25	185	117	117	58	154	97	97
26	184	116	116	59	153	97	97
27	183	116	116	60	152	96	96
28	182	115	115	61	151	95	95
29	181	115	115	62	150	95	95
30	181	114	114	63	149	94	94
31	180	113	113	64	148	94	94
32	179	113	113	65	147	93	93
33	178	112	112	66	146	92	92
34	177	112	112	67	145	92	92
35	176	111	111	68	144	91	91
36	175	110	110	69	143	91	91
37	174	110	110	70	143	90	90
38	173	109	109	71	142	90	89
39	172	109	109	72	141	90	89
40	171	108	108	73	140	90	88
41	170	107	107	74	139	90	88
42	169	107	107	75	138	90	87
43	168	106	106	76	137	90	86
44	167	106	106	77	136	90	86
45	166	105	105	78	135	90	85
46	165	104	104	79	134	90	85
47	164	103	103	80	133	90	84

5.7.2 USB-laddningsfunktion (tillval)

USB-porten laddar en mobil enhet när den är inkopplad. Laddningen avbryts automatiskt när enheten tas bort. Kompatibel med de flesta mobila enheter.

5.7.3 MP3-funktion (tillval)

När produkten är ansluten till en MP3-spelare eller annan ljudenhet kan den spela upp musik. Volymkontrollen finns på ljudenheten. Håll volymen på en lämplig nivå för att förhindra skador på högtalaren. Om produkten stängs av med strömbrytaren skadas inte enheten.

5.8 Att vika ihop eller lägga ner löpdäcket

⚠ Varning! Håll löpdäcket i skyddshöljet för den bakre rullen när du flyttar produkten.

Bild 14

- 1 Håll i löpdäcket med båda händerna och lyft upp det (A) tills gasfjädersnödstoppsanordning går i ingrepp. Ett klick kommer att höras.
- 2 När löpdäcket är i uppfällt läge, tryck försiktigt på gasfjädern med foten. Ett klick kommer att höras. (B)
- 3 Tryck försiktigt ner löpdäcket med båda händerna och ta sedan bort foten. Löpdäcket kommer att sänkas automatiskt.

5.9 Att göra efter träningspasset

⚠ Försiktighet! Gör försiktiga stretchövningar för att undvika skador.

- 1 Promenera i låg hastighet i 3–5 minuter för att låta pulsen återgå till det normala.
- 2 Stretcha ut dina muskler. Håll varje stretch i 15–30 sekunder för att förhindra stelhet, till exempel:
 - **Stretch av vaden:** Ställ dig riktad mot en vägg och placera händerna på väggen i axelhöjd. Ta ett steg bakåt med ena foten, håll det bakre benet rakt med hälen i marken. Böj det främre knät och luta dig framåt tills du känner att vaden stretchas. Håll i 15–30 sekunder, andas lugnt och behåll stretchen. Byt sida och upprepa med det andra benet.

Obs! Håll den bakre hälen platt mot marken för bästa stretch-effekt.

- **Stretch av lårets baksida:** Sätt dig på golvet och sträck ut ena benet rakt fram och böj det andra benet och placera foten mot insidan av låret. Sträck dig framåt och luta dig mot det utsträckta benet och sträck dig efter tårna. Håll i 15–30 sekunder och håll ryggen rak. Du kommer att känna stretchen på baksidan av låret. Byt ben och upprepa på den andra sidan.
 - **Stretch av lårets framsida:** Stå rakt, håll i en vägg eller stol för balans vid behov. Ta tag om din ena fotled och böj knät, dra foten mot sätesmusklerna. Håll ihop knäna och skjut fram höfterna en aning för en djupare stretch. Håll i 15–30 sekunder, andas lugnt och ha en god hållning. Byt ben och upprepa på den andra sidan.
 - **Stretch av ländryggen:** Ligg på rygg och dra försiktigt upp båda knäna mot bröstet och håll kvar i 15–30 sekunder. Håll ryggen avslappnad och andas djupt. Släpp långsamt och sänk benen tillbaka till golvet.
- 3 Återställ vätskebalansen – Drick vatten för att ersätta förlorade vätskor.

6 Transport

⚠ Varning! Se till att produkten står stabilt när den flyttas.

⚠ Varning! Se till att alla rörliga delar är säkert fastspända för att förhindra rörelser och skador när produkten flyttas.

6.1 Att flytta produkten

Bild 15

⚠ Varning! Se till att du står stadigt och att hjulen har kontakt med underlaget innan du flyttar produkten.

- 1 Vik ihop löpdäcket. Se "[5.8 Att vika ihop eller lägga ner löpdäcket](#)" on page 33.
- 2 Håll i löpdäcket med båda händerna och sätt foten (A) på transporthjulet.
- 3 Tryck ner löpdäcket med båda händerna. När hjulen rör vid marken kan du flytta produkten fritt (B).

7 Förvaring

- Om produkten inte ska användas under en längre tid ska den förvaras på en ren och torr plats, utom räckhåll för barn och husdjur.
- Förvara produkten på en torr plats som är skyddad från direkt solljus och fukt.

8 Underhåll

8.1 Att rengöra produkten

⚠ Varning! Koppla bort kontakten från strömförsörjningen innan du rengör eller utför underhåll på produkten.

8.2 Att rengöra produkten

- Rengör produkten regelbundet för att förlänga dess livslängd.
- Avlägsna damm regelbundet och rengör båda sidor av löpbandet för att förhindra att smuts samlas under löpbandet.

Obs! Använd rena sportskor på produkten för att förhindra att främmande föremål kommer in i löpdäcket och löpbandet.

- Rengör löpbandet med en borste eller fuktig trasa och tvål. Spill inte vatten på elektriska delar eller under löpbandet.
- Torka av handtagen och konsolen med en ren handduk eller en desinfektionsservett. Spraya ett desinfektionsmedel på en mjuk trasa (inte direkt på handtagen) för att förhindra för mycket fukt. Rengör försiktigt ytan, displayen och knapparna.

8.3 Att smörja löpdäcket

Friktion påverkar produktens livslängd och prestanda. Löpbandet och löpdäcket har för-applikerat smörjmedel.

- Applicera smörjmedel regelbundet.
- Undersök löpytan regelbundet. Om den är skadad, vänd dig till återförsäljaren eller deras kundtjänst.
- Följ det rekommenderade smörjningsschemat.

Obs! Efter 300 km kommer displayen att visa "OIL" var 10:e sekund som en påminnelse.

- 1 Lyft löpbandet och applicera smörjmedel på mitten av löpdäcket. (Bild 16)

Obs! Se smörjningsschemat.

- 2 När du har applicerat olja på löpdäcket, tryck och håll in STOP-knappen i tre sekunder i standbyläge för att återställa påminnelsen om smörjning.

8.3.1 Smörjningsschema

Användningsfrekvens	Smörjningsfrekvens
Lätt användning (mindre än 3 timmar/vecka)	1 gång per 6 månader
Medelhög användning (3–5 timmar/vecka)	1 gång per 3 månader
Tung användning (mer än 5 timmar/vecka)	1 gång per 2 månader

8.4 Att justera löpbandet

⚠ Försiktighet! Löpbandet måste ha rätt spänning. Om löpbandet är för löst kan det glida under användning. Om löpbandet är för hårt spänt kan det leda till sämre motorprestanda och ökat slitage på rulle och band.

Obs! Löpbandet är korrekt spänt om du för hand kan lyfta båda sidorna ca. 50–75 mm över löpdäcket.

- Placera produkten på ett plant underlag och ställ in hastigheten till 6–8 km/h och undersök löpbandets läge.

8.4.1 Om löpbandet rör sig åt höger

Bild 17 – A

- 1 Ta bort nödstoppсанordningen och vrid strömbrytaren till OFF-läge.
- 2 Vrid den högra justeringsbulten 90 grader medurs.
- 3 Installera nödstoppсанordningen och starta produkten. Undersök löpbandets läge igen och upprepa processen tills löpbandet är centrerat.

8.4.2 Om löpbandet rör sig åt vänster

Bild 17 – B

- 1 Ta bort nödstoppсанordningen och vrid strömbrytaren till OFF-läge.
- 2 Vrid den vänstra justeringsbulten 90 grader medurs.
- 3 Installera nödstoppсанordningen och starta produkten. Undersök löpbandets läge igen och upprepa processen tills löpbandet är centrerat.

8.4.3 Om löpbandet blir löst efter justering eller användning

Bild 17 – C

- 1 Ta bort nödstoppсанordningen och vrid strömbrytaren till OFF-läge.
- 2 Vrid båda justeringsbultarna 90 grader medurs.
- 3 Installera nödstoppсанordningen och starta produkten.
- 4 Stå på löpbandet för att undersöka spänningen. Upprepa detta tills löpbandet är korrekt spänt.

9 Felsökning

- Om ett problem uppstår visas ett felmeddelande på skärmen och ett förslag till lösning.

Problem eller felkod	Möjlig orsak	Åtgärd
Displayen startar inte trots att strömbrytaren står i ON-läge.	Kablarna är lösa eller inte korrekt anslutna.	<ul style="list-style-type: none"> • Kontrollera att strömkabeln och kabeln från drivenheten till bildskärmen är korrekt anslutna.
	Överbelastningsskyddet är aktiverat.	<ul style="list-style-type: none"> • Tryck på knappen för överbelastningsskydd och starta produkten igen.
E01: Kommunikationsfel. E13: Kommunikationsfel.	Drivenheten får ingen signal från den elektroniska displayen.	<ul style="list-style-type: none"> • Kontrollera kommunikationskabeln mellan den elektroniska displayen och drivenheten. Se till att alla kontaktdon är ordentligt isatta. • Undersök om drivenhetens kabel är skadad och byt ut den vid behov. Kontakta en behörig serviceverkstad. • Undersök bildskärmen. Om bildskärmens kommunikationskabel eller komponenter är defekta måste den elektroniska bildskärmen bytas ut. Kontakta en behörig serviceverkstad. • Kontrollera drivenhetens signalkabel. Om den är defekt måste hela drivenheten bytas ut. Kontakta en behörig serviceverkstad.
E02: Explosionsskydd eller motordefekt.	Efter användning visas ett motorfel eller felaktigt explosionsskydd på displayen.	<ul style="list-style-type: none"> • Kontrollera att motorkabeln är korrekt ansluten. Anslut kabeln igen eller byt ut motorn vid behov. Kontakta en behörig serviceverkstad. • Kontrollera om det luktar bränt eller om någon IGBT har kortslutits. Om drivenheten är skadad måste den bytas ut. Kontakta en behörig serviceverkstad. • Se till att spänningen i strömförsörjningen är minst 50 % av den spänning som krävs. Anslut till en strömförsörjning som har rätt spänning och gör ett nytt test.
E03: Ingen avkänningssignal efter uppstart.	Hastighetssensorn känner inte av någon rörelse efter 5–8 sekunder.	<ul style="list-style-type: none"> • Kontrollera om sensorkontakten är urkopplad eller om den magnetiska sensorn är skadad. Koppla in den eller byt ut den vid behov. Kontakta en behörig serviceverkstad. • Om signalkabeln till sensorn på den nedre kontrollen är defekt måste drivenheten bytas ut. Kontakta en behörig serviceverkstad.
E04: Fel vid lyftinläring eller självttest (ingen lyftfunktion, inget fel visas).	Lyftmotorn utför inte något självttest.	<ul style="list-style-type: none"> • Se till att lyftmotorns signalkabel är korrekt ansluten. Återanslut vid behov. Kontakta en behörig serviceverkstad. • Se till att lyftmotorns AC-kabel är korrekt ansluten till styrenheten. Undersök om lyftmotorns anslutningskabel är skadad eller bortkopplad. Byt ut vid behov. Om problemet kvarstår måste drivenheten bytas ut. Kontakta en behörig serviceverkstad. • Tryck på inlärningsknappen på drivenheten efter att alla kontroller har utförts.

Problem eller felkod	Möjlig orsak	Åtgärd
E05: Överströmsskydd efter användning.	Produkten körs över den nominella belastningen, vilket gör att systemet stannar.	<ul style="list-style-type: none"> • Starta om produkten för att återställa systemet. • Kontrollera om löpbandet eller någon annan del har fastnat, vilket kan överbelasta motorn. • Justera eller smörj löpbandet vid behov. Om det hörs ett överströmsljud eller känns en brännande lukt från motorn ska du vända dig till ett godkänt servicecenter. • Om drivenheten luktar bränt måste den bytas ut. Kontakta en behörig serviceverkstad.
E06: Öppen motorkrets.	Motorkretsen är bortkopplad.	<ul style="list-style-type: none"> • Kontrollera att motorkabeln är korrekt ansluten. Om motorn har en intern öppen krets måste den bytas ut. Kontakta en behörig serviceverkstad. • Om problemet uppstår när motorn går på tomgång, kontrollera motorns installation, koppla bort motorn och installera den korrekt igen. Gör ett test igen. Om problemet kvarstår, kontakta ett godkänt servicecenter.
E08: Memory 24C02 Error (med 24C02 drivenhet).	Minneskortet är inte korrekt anslutet eller defekt.	<ul style="list-style-type: none"> • Kontrollera att minneskortet är korrekt anslutet. Sätt tillbaka det och kontrollera att PIN1 är korrekt placerad. • Om minneskortet eller en relaterad krets är defekt, byt ut minneskortet eller drivenheten. Kontakta en behörig serviceverkstad.
E10: Ögonblicklig kortslutning av motor.	Produkten upptäcker en kortslutning i motorn efter användning.	<ul style="list-style-type: none"> • Om drivenhetens vridmoment är för högt, justera potentiometern för vridmomentet till rätt läge. • Om motorn har en intern kortslutning måste motorn bytas ut. Kontakta en behörig serviceverkstad. • Kontrollera att växellådans delar rör sig fritt. Justera den eller applicera smörjolja vid behov.

10 Kassering

- Se till att du följer lokala bestämmelser när du kasserar produkten. Bränn inte produkten.

11 Underhåll

Obs! Kontakta återförsäljaren om produkten inte fungerar korrekt.



Varning! Försök inte utföra reparationer själv för att undvika skador.

- Produkten får endast underhållas av kvalificerad personal som använder identiska reservdelar. Detta säkerställer att produkten förblir säker att använda.

12 Tekniska data

Specifikation	Värde
Effekt	230 V
Uteffekt	1837 W
Längd	175 m
Bredd	80
Höjd	136 m
Mått LxBxH (ihopfälld)	112,2 x 80,4 x 150 cm
Mått LxBxH (uppfälld)	175 x 79 x 136 cm
Vikt	78 kg
Max belastning	120 kg
Strömförbrukning i standbyläge*	0,71 W

* Produkten går in i standbyläge efter 10 minuter utan användning.

Innholdsfortegnelse

1	Introduksjon	36
1.1	Produktet.....	36
1.2	Tiltenkt bruk.....	36
1.3	Symboler.....	36
1.4	Produktoversikt.....	36
1.5	Display.....	37
2	Sikkerhet	38
2.1	Sikkerhetsdefinisjoner.....	38
2.2	Sikkerhetsinstruksjoner for bruk.....	38
2.3	Elektrisk sikkerhet.....	38
3	Montering	38
4	Bruk	38
4.1	Betjening av produktet.....	38
4.2	Treningsmoduser.....	39
5	Snarveisprogram og innebygd program	39
5.1	Programstruktur.....	39
5.2	Programbeskrivelse.....	40
5.3	Slik stiller du inn parametrene i det manuelle programmet P01.....	41
5.4	FAT-modus: for å beregne kroppsmasseindeks (BMI).....	41
5.5	Slik angir du din personlige informasjon.....	41
5.6	Sikkerhetslåsfunksjon.....	41
5.7	HRC Pulskontrollprogram (valgfritt).....	41
5.8	Å brette eller legge ned løpeflaten.....	42
5.9	Etter treningsøkten.....	42
6	Transport	42
6.1	Bevege produktet.....	42
7	Oppbevaring	43
8	Vedlikehold	43
8.1	Rengjøring av produktet.....	43
8.2	Rengjøring av produktet.....	43
8.3	Slik smører du løpeflaten.....	43
8.4	Slik justerer du løpebeltet.....	43
9	Feilsøking	44
10	Avhending	45
11	Service	45
12	Tekniske data	45

1 Introduksjon




1.1 Produktet

Produktet er en tredemølle med stigningsjustering.

1.2 Tiltenkt bruk

Produktet er treningsutstyr for innendørs trening, slik som innendørs gange, jogging og løping. Kun til husholdningsbruk. Produktet er ikke egnet for bruk med høy nøyaktighet.

1.3 Symboler

	Les bruksanvisningen nøye og forsikre deg om at du har forstått den før du tar produktet i bruk. Ta vare på bruksanvisningen for fremtidig bruk.
	Dette produktet er i samsvar med gjeldende EU-direktiver og -forskrifter.
	Gjenvinnes som elektrisk avfall.

1.4 Produktoversikt

1. Strømbryter
2. Bryter for overbelastningsvern
3. Høydejustering foran
4. Display
5. Håndtak med pulssensor
6. Sideskinne
7. Nødstoppanordning
8. Beskyttelsesdeksel foran
9. Løpeflate
10. Sklisikkert løpebelte
11. Sidefotskinne med sklisikker overflate
12. Beskyttelsesdeksel for bakre rulle
13. Bakhjul
14. Transporthjul
15. Deksel for fremre rulle
16. Konsoll med brett

1.5 Display

Figur 2

Nr.	Display	Funksjonsbeskrivelse
17	TID (MM:SS)	<ul style="list-style-type: none"> Skjermen viser tiden i minutter og sekunder. Timeren starter på 0 og teller opp til 18 timer. Når tiden når maksimum, fortsetter timeren å telle tiden fra 0. <p>⚠ Advarsel! Beltet vil fortsette å bevege seg.</p> <ul style="list-style-type: none"> Timeren starter på det innstilte tidspunktet og teller ned. Den lengste tiden som kan stilles inn er 99 minutter. Displayet viser 99:00 og det telles ned til 0. Når nedtellingen kommer til 0:00, vil beltebevegelsen avta og stoppe, og displayet vil vise "End." <p>Merk! Etter at produktet har stanset helt, går det over i standby-modus etter 5 sekunder.</p>
18	SPEED (hastighet) (00,0 km/t)	<ul style="list-style-type: none"> Skjermboksen viser hastighetsdataene under drift. Hastighetsområdet er 0,8-18,0 km/t.
19	AVSTAND km (00,00)	<ul style="list-style-type: none"> I skjermbildet vises "HRC" i HRC-modus og "FAT" i FAT-modus. <p>Merk! Avstanden vises i km (1 m = 0.10 km).</p> <ul style="list-style-type: none"> Distansetelleren starter fra 00,00 og går til 99,99 km. Når avstanden når maksimumsverdien, fortsetter distansetelleren å telle avstanden fra 0. <p>⚠ Advarsel! Beltet vil fortsette å bevege seg.</p> <ul style="list-style-type: none"> Når avstanden telles ned, starter telleren fra den innstilte verdien og teller ned til 0. Når nedtellingen kommer til 00:00, vil bevegelsen av beltet avta og stoppe. Displayet viser "End." <p>Merk! Etter at produktet har stanset helt, går det over i standby-modus etter 5 sekunder.</p>
20	PULSE (00,0 slag/min)	<ul style="list-style-type: none"> Når brukeren holder pulssensorhåndtakene med begge hender, vil skjermen vise pulsen til brukeren. Visningsområdet for puls verdien er 50-200 slag/min. <p>Merk! Disse dataene er kun ment som referanse og kan ikke betraktes som medisinske data.</p>
21	INCLINE/CALORIE (stigning/kalori) (0-15/00,0)	<ul style="list-style-type: none"> Displayet viser stigningen og deretter kalordataene hvert 5. sekund under bruk. Kalorivisning starter tellingen fra 0,0 til 999. Når den når maksimumsverdien, fortsetter kaloritellingen å telle fra 0. Calorie Countdown (kalorinedtelling), starter fra den innstilte verdien og synker til 0,0. Når nedtellingen kommer til 00:00, vil bevegelsen av beltet avta og stoppe. Displayet viser "End." Incline Display, viser stigningsverdier fra 0 til 15. <p>Merk! Når beltet stopper helt, vil produktet gå inn i standby-modus etter 5 sekunder.</p>

Nr.	Display	Funksjonsbeskrivelse
22	3 %, 5 %	Snarveisknapper for stigningsvalg.
23	4,6,8,10	Snarveisknapper for hastighetsvalg.
24	PROGRAMknapp (P1-P12, HRC, FAT)	<ul style="list-style-type: none"> Programknappen velger et innstilt program. <ul style="list-style-type: none"> P1 (MANUELL) P2 (INTERVALL) P3 (NED I VEKT) P4 (GANGE) P5 (JOGGING) P6 (LØPING) P7, P8, P9, P10, P11, P12 HRC FAT
25	START-/ STOP-knapp	<p>START/STOP-knappen starter løpeflaten når strømmen er slått på og sikkerhetslåsen er tilkoblet.</p> <p>Merk! Hvis produktet startes i manuell modus (P1), starter løpeflaten med laveste hastighet og laveste stigning.</p>
26	MODE-knapp	<ul style="list-style-type: none"> MODE-knappen brukes til å velge en modus. Trykk på modusknappen for å velge "30:00", "1.00" og "50.0". <ul style="list-style-type: none"> "30:00" er nedtellingsmodus for tiden, "1.00" er nedtellingsmodus for avstand, "50.0" er nedtellingsmodus for kalorier. Når du velger en modus, blinker verdien i vinduet for den valgte modusen. Du kan bruke SPEED-knappen (+/-) eller INCLINE-knappen (+/-) til å stille inn de tilhørende nedtellingsverdiene. Når verdien er stilt inn, trykker du på START-knappen for å starte løpebeltet.
27	INCLINE-knappen (+/-)	Det justerbare området er 0-15 etapper. Justeringsområdet er 1 etappe per trykk. Hold knappen inne i mer enn 0,5 sekunder for å automatisk fortsette å øke eller redusere helningen på løpeflaten.
28	SPEED-knapp (+/-)	Det justerbare området er 0,8-18 km/t. Det justerbare området er 0,1 km/t. Hold knappen inne i mer enn 0,5 sekunder for å automatisk fortsette å øke eller redusere hastigheten på løpeflaten.

2 Sikkerhet

2.1 Sikkerhetsdefinisjoner

⚠ Advarsel! Hvis du ikke følger disse instruksjonene, er det fare for død eller personskaade.

⚠ OBS! Hvis du ikke følger disse instruksjonene, er det fare for skade på produktet, annet materiell eller på omgivelsene.

Merk! Informasjon som er nødvendig i en gitt situasjon.

2.2 Sikkerhetsinstruksjoner for bruk

⚠ Advarsel! Hvis du ikke følger disse instruksjonene er det fare for død eller skade.

⚠ Advarsel! Pulsmålingssystemer er ikke alltid nøyaktige. Hvis du føler deg svimmel, svak eller ustø, må du slutte å trene umiddelbart.

- Pass på at disse personene ikke bruker produktet uten tilsyn:
 - Barn under 8 år.
 - Personer som ikke kjenner produktet tilstrekkelig.
 - Personer med nedsatt funksjonsevne.
- Barn må ikke leke med produktet.
- Barn må ikke rengjøre eller utføre vedlikehold på produktet uten tilsyn.
- Les og følg advarselsinstruksjonene før bruk.
- Ikke bruk produktet hvis du er trett, syk eller beruset. Dette vil redusere synet, årvåkenheten, koordinasjonen og dømmekraften.
- Ikke bruk produktet hvis det er skadet.
- Ikke gjør endringer på produktet.
- Bruk produktet kun til det som det er beregnet til.
- Den frie plassen for produktet må være mer enn 0,6 m. Dette sikrer at brukeren kan gå av produktet raskt og trygt. Den ledige plassen kan deles med tilstøtende utstyr. (Figur 3)
- Sett produktet på et flatt, stabilt og vannrett underlag. Produktet må være stabilt under bruk, når det er lagt sammen og i oppbevaringsposisjon.
- Brukerens maksimalt tillatte vekt er 120 kg.

2.3 Elektrisk sikkerhet

- Sørg for å koble produktet fra strømforsyningen før du rengjør eller utfører vedlikehold på produktet.
- Ikke start produktet før det er fullstendig installert i henhold til instruksjonene.
- Stopp produktet og trekk ut kablet hvis produktet har vært i kontakt med vann, ikke fungerer som det skal eller er blitt skadet.
- Skadet strømkabel eller skadet støpselet må skiftes ut av et godkjent servicesenter eller godkjent personell for å sikre trygg bruk.
- Ikke senk strømkablet eller støpselet i vann eller annen væske, det er fare for elektrisk støt. Ikke ta på strømkablet eller støpselet med våte hender.
- Pass på at hovedspenningen stemmer overens med merkespenningen på typeskiltet. Produktet må kobles til et jordet strømnett med en jordfeilbryter som har en maksimal utløsningsstrøm på 30 mA.
- Rull strømkablet helt ut før bruk. Ikke la strømkablet komme i kontakt med noen del av produktet, og hold den borte fra varmekilder.
- Ikke legg strømkablet under tepper eller der den kan bli tråkket på. Forsikre deg om at det ikke er fare for å snuble over kablet, eller at kablet blir skadet eller belastet.

- Ikke legg strømkablet rundt hjørner, eller brett eller vikle for tett når produktet ikke er i bruk.
- Ikke bruk skjøteledning med mindre det er nødvendig, det er fare for brann. Hvis en skjøteledning brukes, må den være i god stand og av godkjent type, med et minimum tverrsnittsareal på 3 x 1,5 mm².
- Koble produktet til en egen strømkrets.
- Stopp produktet før du trekker ut støpselet. Ikke trekk i strømkablet for å trekke ut støpselet.
- Ikke bruk produktet i eksplosjonsfarlige omgivelser eller i nærheten av brennbare væsker, gass eller støv.
- Hold produktet rent; støv, smuss og avleiringer kan forårsake overoppheting. Rengjør produktet regelmessig.

3 Montering

⚠ Advarsel! Sørg for at du har nok plass under monteringen.

⚠ Advarsel! Ikke koble støpselet til strømforsyningen før den er ferdig installert i henhold til instruksjonene.

⚠ Advarsel! Ikke fjern sikkerhetsstroppen på løpeflaten før produktet er ferdig montert.

Merk! Det anbefales at minst to personer utfører monteringen for å unngå skader.

- 1 Monter produktet som vist på illustrasjonen. (Figur 4-10)
- 2 Fjern sikkerhetsstroppen og sikkerhetslåsen for løpeflaten. (Figur 11-12)
- 3 Hvis gulvet ikke er flatt, må du justere den fremre høydejusteringen. (Figur 13)

4 Bruk

4.1 Betjening av produktet

⚠ Advarsel! Ikke gjør mer enn det du er i stand til, lytt til kroppen din. Hvil mellom øktene for å forebygge skader.

⚠ Advarsel! Hold i sidehåndtaket for å unngå skli- og fallskader når du går på og av løpeflaten.

⚠ Advarsel! Ikke sett motstanden for høyt for raskt, da dette kan føre til muskelbelastning.

⚠ Advarsel! Stopp produktet umiddelbart hvis du føler deg svimmel, ør, har smerter eller ikke er i balanse, og hold i sidehåndtaket for støtte.

⚠ Advarsel! Når produktet er i bevegelse, må du bevege føttene i samme hastighet som beltet beveger seg.

Merk! Bruk behagelige treningsklær og riktige sko med godt grep.

Merk! Juster alltid til en passende hastighet og helning under bruk.

⚠ Advarsel! Kontroller at nødstopet er koblet til konsollen og fungerer som det skal. Fest klemmen på klærne før du begynner å bruke produktet.

- Hold deg hydrert og ta pauser. Drikk vann før, under og etter treningsøkten.
- Forsikre deg om at løpeflaten har stanset helt før du går ned fra produktet.
- Hold en korrekt kroppsholdning under bruk. Hold ryggen rett og skuldrene avslappet for å unngå muskelspenning.
- Ikke len deg for langt forover eller bakover, men hold deg i balanse.
- For å holde produktet i god stand og forleng levetiden, må du stoppe produktet etter to timers kontinuerlig bruk. Vent i 10 minutter før du bruker den igjen.

- Rengjør håndtakene med en ren klut etter hver bruk. Se "8.1 Rengjøring av produktet" on page 43.
- Stå på sidefotskinnene før du starter produktet.

4.2 Treningsmoduser

4.2.1 Slik hurtigstarter du produktet i manuell modus

I manuell modus telles alle verdier fremover fra 0.

- 1 Sett strømbryteren til ON-posisjon.
- 2 Trykk på START-knappen. En nedtelling på tre sekunder vises i displayet. Deretter begynner beltet å bevege seg med en hastighet på 0,18 km/t.
- 3 Når beltet begynner å bevege seg, kan hastigheten og helningen på beltet justeres med SPEED-knappen (+/-) og INCLINE-knappen (+/-).
- 4 Trykk på STOP-knappen for å stoppe beltets bevegelse.

4.2.2 Slik stiller du inn en nedtelling for tid

Merk! Hvis du har stilt inn et klokkeslett, vil tiden i skjermboksen begynne å telle ned når beltet begynner å bevege seg.

Merk! Når den innstilte tiden kommer til 0, høres en pipelyd.

Merk! Tiden kan stilles inn fra 05:00 til 99:00 minutter.

- 1 I standby-modus trykker du på MODE-knappen til verdien "30:00" blinker på TIME-skjermboksen.
- 2 Trykk på INCLINE-knappen (+/-) eller SPEED-knappen (+/-) for å stille inn tiden.

Merk! Den lengste tiden som kan stilles inn, er 5 minutter. Deretter øker eller minsker verdien med 1 minutt per trykk.

- 3 Trykk på START-knappen. Displayet starter en nedtelling på tre sekunder. Når nedtellingen kommer til 0, vil beltet begynne å bevege seg med en hastighet på 0,18 km/t.
- 4 Når beltet begynner å bevege seg, kan hastigheten og helningen på beltet justeres med SPEED-knappen (+/-) og INCLINE-knappen (+/-).
- 5 Trykk på STOP-knappen for å stoppe beltets bevegelse.

4.2.3 Slik angir du nedtelling for avstand

Merk! Hvis en avstand er angitt, vil avstanden i skjermboksen begynne å telle ned når beltet begynner å bevege seg.

Merk! Når den innstilte avstanden kommer ned til 0, høres en pipelyd.

Merk! Avstanden kan stilles inn fra 0,05 til 99,90 km.

- 1 I standby-modus trykker du på MODE-knappen til verdien "1:00" blinker i DISPLAY-skjermboksen.
- 2 Trykk på INCLINE-knappen (+/-) eller SPEED-knappen (+/-) for å stille inn den aktuelle avstanden.

Merk! Den korteste avstanden som kan stilles inn, er 0,5 km. Deretter øker eller minsker verdien med 1 km per trykk.

- 3 Trykk på START-knappen. Displayet starter en nedtelling på tre sekunder. Når nedtellingen kommer til 0, vil beltet begynne å bevege seg med en hastighet på 0,18 km/t.

- 4 Når beltet begynner å bevege seg, kan hastigheten og helningen på beltet justeres med SPEED-knappen (+/-) og INCLINE-knappen (+/-).
- 5 Trykk på STOP-knappen for å stoppe beltets bevegelse.

4.2.4 Slik stiller du inn en nedtelling for kalorier

Merk! Hvis en kaloriverdi er innstilt, vil kaloriverdien i skjermboksen begynne å telle ned under bruk.

Merk! Når den innstilte kaloriverdien kommer ned til 0, høres en pipelyd.

Merk! Kaloritallet kan stilles inn fra 10,0 til 999.

- 1 I standby-modus trykker du på MODE-knappen til verdien "50.0" blinker i skjermboksen CALORIE.
- 2 Trykk på INCLINE-knappen (+/-) eller SPEED-knappen (+/-) for å stille inn den aktuelle kaloriverdien.

Merk! Den laveste kaloriverdien som kan stilles inn er 10 kalorier. Deretter øker eller minsker verdien med 1 kalori per trykk.

- 3 Trykk på START-knappen. Displayet starter en nedtelling på tre sekunder. Når nedtellingen kommer til 0, vil beltet begynne å bevege seg med en hastighet på 0,18 km/t.
- 4 Når beltet begynner å bevege seg, kan hastigheten og helningen på beltet justeres med SPEED-knappen (+/-) og INCLINE-knappen (+/-).
- 5 Trykk på STOP-knappen for å stoppe beltets bevegelse.

5 Snarveisprogram og innebygd program

- 1 Trykk på en snarveisknapp på panelet eller hold inne PROGRAM-knappen for å velge et program.

Merk! TIME-skjermboksen blinker og viser standard tid (30:00).

- 2 Juster treningstiden med SPEED-knappen (+/-) eller INCLINE-knappen (+/-).
- 3 Trykk på START-knappen, og etter en nedtelling på tre sekunder vil beltet starte med laveste hastighet og laveste stigning på første etappe.

5.1 Programstruktur

- Hvert program er delt inn i 16 etapper, og hver etappe beregnes ut fra den totale innstilte tiden delt inn i 16 like store deler.
- Når en etappe avsluttes, går programmet automatisk videre til neste etappe.

Merk! Et lydsignal med tre pip signaliserer overgangen, og hastigheten og helningen justeres automatisk.

- Etter at alle etappene er fullført, senker løpeflaten stigningen til 0, bremses ned og stopper.

Merk! Under programmet kan du manuelt justere hastigheten og stigningen på den pågående etappen. Systemet vil gå tilbake til standardinnstillingene på neste etappe.

- Trykk på STOP-knappen eller fjern nødstoppanordningen for å stoppe produktet umiddelbart.
- Når programmet er fullført, høres en lyd tre ganger, displayet viser "End", og beltet bremses ned og stopper. Produktet går inn i standby-modus i 5 sekunder.

5.2 Programbeskrivelse

Hvert program deler den totale treningstiden inn i 16 like store deler, og hver tidsperiode har en tilsvarende hastighet.

- Innstilt tid ÷ 16 = treningstid for hver etappe.

Program		Etappe															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1 (MANUELL)	SPEED (hastighet)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	INCLINE (stigning)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P2 (INTERVALL)	SPEED (hastighet)	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5
	INCLINE (stigning)	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2
P3 (NED I VEKT)	SPEED (hastighet)	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5
	INCLINE (stigning)	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P4 (GANGE)	SPEED (hastighet)	5	7	7	8	8	7	7	10	10	7	5	5	7	7	10	5
	INCLINE (stigning)	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P5 (JOGGING)	SPEED (hastighet)	5	9	9	11	11	12	5	5	9	9	11	11	12	9	9	5
	INCLINE (stigning)	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P6 (LØPING)	SPEED (hastighet)	5	7	8	10	12	10	8	5	5	8	10	12	10	8	7	5
	INCLINE (stigning)	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2
P7	SPEED (hastighet)	5	6	6	6	7	8	10	10	8	9	10	10	8	6	5	5
	INCLINE (stigning)	0	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	0	0
P8	SPEED (hastighet)	5	5	5	5	6	7	5	6	7	5	6	7	5	5	5	5
	INCLINE (stigning)	0	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	0	0
P9	SPEED (hastighet)	5	5	5	8	9	9	6	8	9	6	8	9	6	6	5	5
	INCLINE (stigning)	0	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	0	0
P10	SPEED (hastighet)	5	6	6	9	9	6	9	10	6	10	11	11	6	6	5	5
	INCLINE (stigning)	0	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	0	0
P11	SPEED (hastighet)	5	6	7	8	9	7	6	8	10	10	8	8	7	6	5	5
	INCLINE (stigning)	0	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	0	0
P12	SPEED (hastighet)	5	7	10	12	9	9	12	12	9	9	12	12	7	7	5	5
	INCLINE (stigning)	0	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	2	4	5	6	0

5.3 Slik stiller du inn parametrene i det manuelle programmet P01

Merk! Hvert program har 16 etapper. Hastighet og stigning må være innstilt for alle etapper før du trykker på START-knappen.

- 1 I standby-modus trykker du på MODE-knappen for å gå inn i det manuelle programmet, eller du trykker på PROGRAM-knappen til "P01" vises på displayet.
- 2 TIME-displayet blinker og viser den innstilte tiden 30:00.
- 3 Bruk INCLINE- eller SPEED-knappene til å stille inn treningstiden.
- 4 Trykk på MODE-knappen for å stille inn programparametrene og den første tidsperioden.
- 5 Bruk SPEED (+/-)-knappene eller snarveisknappene til å stille inn hastigheten.
- 6 Bruk INCLINE (+/-)-knappene eller snarveisknappene for å stille inn stigningen.
- 7 Trykk på MODE-knappen for å bekrefte og gå til neste tidsperiode.
- 8 Gjenta til alle 16 tidsetappene er innstilt.

Merk! Systemet lagrer hastighetsinnstillingene permanent til du endrer dem. Standardtiden forblir 30:00 ved neste start. Data går ikke tapt hvis strømmen går.

- 9 For å starte det manuelle programmet, trykk på MODE- eller PROGRAM-knappen til "P01" vises i displayet.
- 10 Still inn kjøretiden og trykk på START for å starte programmet.

5.4 FAT-modus: for å beregne kroppsmasseindeks (BMI)

- 1 I standby-modus trykker du på PROGRAM-knappen igjen og igjen til "FAT" vises i DISTANCE-vinduet. Dette aktiverer BMI-testmodus.
- 2 Trykk på MODE-knappen for å endre parametrene:

Modus	Spesifikasjoner	Parametre	
F-1	Kjønn	01 - Mann	02 - Kvinne
F-2	Alder	10-99	
F-3	Høyde	100-200 cm	
F-4	Vekt	29-150 kg	
F-5	Fysisk fett-test	Se referanse til Body Fat Index.	

Merk! Trykk på MODE-knappen for å gå videre til neste parameter.

- 3 Bruk SPEED-knappene til å justere verdiene for F-1 til F-4. For F-5 vil "---" vises på displayet.
- 4 Hold pulssensorene med begge hender. BMI-indeksen din vises på displayet i løpet av ca. 5-6 sekunder.

5.5 Slik angir du din personlige informasjon

- 1 F-1 (Kjønn): Displayet viser "01" for mann. Bruk SPEED-knappen til å velge 02 for kvinne.
- 2 F-2 (alder): Displayet viser "25" (år). Bruk SPEED-knappene til å justere alderen (10-99 år).
- 3 F-3 (høyde): Displayet viser "170" cm. Bruk SPEED-knappene til å justere høyden (100-200 cm).

4 F-4 (vekt): Displayet viser "70" kg. Bruk SPEED-knappene til å justere vekten (20-150 kg).

5 F-5 Når du velger F-5 (Body Fat Test): vil "---" vises i displayet. Legg begge hendene på pulssensoren på armstøtten. Kroppsindeksverdien din vises på displayet i løpet av ca. 8 sekunder. Se referanse til kroppsindeks.

5.5.1 Referanse for kroppsindeks

Kroppsindeksverdi	Spesifikasjoner
≤19	Slank
= (20-25)	Idealvekt
= (26-29)	Overvekt
≥30	Fedme

5.6 Sikkerhetslåsfunksjon

Nødstoppanordningen kan når som helst trekkes ut for å stoppe produktet umiddelbart i en nødsituasjon.

Merk! Under en nødstopp vil displayet vise "---", og en alarmlyd vil høres tre ganger.

Produktet kan ikke brukes før nødstoppanordningen er installert igjen. Når nødstoppanordningen er riktig installert, går produktet tilbake til standby-modus og venter på input.

5.7 HRC Puls kontrollprogram (valgfritt)

Merk! HRC-programmet krever et pulsbelt for pulsmåling. Stroppen må ligge tett inntil brystet og huden.

Merk! Du kan endre hastighet og stigning manuelt under treningen. Systemet justerer automatisk hastighet og stigning for å holde pulsen nær målet.

Merk! Hvis det ikke registreres noen puls i 30 sekunder, vil displayet blinke "NO HR". Hvis det ikke registreres noen puls i ytterligere 20 sekunder, stopper produktet.

Merk! Hvis hastigheten kommer opp til maksimum, men pulsen fortsatt er under målet, vil løpefaten øke stigningen og hastigheten for å hjelpe deg med å nå målet ditt.

- 1 Gå inn i HRC-modus ved å trykke på PROGRAM-knappen i standby-modus til "HRC" vises i Distance-skjermboxen.

Merk! Hvis du trykker på START-knappen direkte, vil systemet stille inn standardverdier. Alder: 30 år. Målpuls: 114 bpm og maksimal hastighet: 10,0 km/t

- 2 Trykk på MODE-knappen for å gå til aldersinnstillingen. Standardalderen 30 vil vises på displayet. Bruk knappene INCLINE eller SPEED for å justere alderen (15-80 år).
- 3 Etter at alderen er stilt inn, trykker du på MODE-knappen. Systemet vil foreslå en målpuls basert på den innstilte alderen. Du kan justere den med INCLINE- eller SPEED-knappene (84-195 bpm).
- 4 Trykk på MODE-knappen for å gå til maksimal hastighetsinnstilling. Bruk knappene INCLINE eller SPEED for å justere hastigheten (3,0-18,0 km/t).

Merk! Denne innstillingen gjelder én gang, og neste gang du bruker HRC-kontrollprogrammet, er standardhastigheten 10,0 km/t.

- 5 Trykk på MODE-knappen for å gå inn i tidsinnstillingen. Standard tid er 10:00 minutter. Juster med INCLINE- eller SPEED-knappene (10:00-99:00 minutter).
- 6 Trykk på MODE-knappen for å gå inn i standby-modus eller trykk på START for å starte.

5.7.1 Referanseverdi for puls

L- og H-verdien er justerbare intervaller for minimum til maksimum pulsverdi.

Merk! Dataene er kun ment som referanse og ikke til medisinsk bruk.

Alder	BPM			Alder	BPM		
	H	Standard	L		H	Standard	L
15	195	123	123	48	163	103	103
16	194	122	122	49	162	103	103
17	193	122	122	50	162	102	102
18	192	121	121	51	161	101	101
19	191	121	121	52	160	101	101
20	190	120	120	53	159	100	100
21	189	119	119	54	158	100	100
22	188	119	119	55	157	99	99
23	187	118	118	56	156	98	98
24	186	118	118	57	155	98	98
25	185	117	117	58	154	97	97
26	184	116	116	59	153	97	97
27	183	116	116	60	152	96	96
28	182	115	115	61	151	95	95
29	181	115	115	62	150	95	95
30	181	114	114	63	149	94	94
31	180	113	113	64	148	94	94
32	179	113	113	65	147	93	93
33	178	112	112	66	146	92	92
34	177	112	112	67	145	92	92
35	176	111	111	68	144	91	91
36	175	110	110	69	143	91	91
37	174	110	110	70	143	90	90
38	173	109	109	71	142	90	89
39	172	109	109	72	141	90	89
40	171	108	108	73	140	90	88
41	170	107	107	74	139	90	88
42	169	107	107	75	138	90	87
43	168	106	106	76	137	90	86
44	167	106	106	77	136	90	86
45	166	105	105	78	135	90	85
46	165	104	104	79	134	90	85
47	164	103	103	80	133	90	84

5.7.2 USB-ladefunksjon (valgfritt)

USB-porten lader en mobil enhet når den er koblet til. Ladingen stopper automatisk når enheten tas ut. Kompatibel med de fleste mobile enheter.

5.7.3 MP3-funksjon (valgfritt)

Når produktet er koblet til en MP3-spiller eller annen lydenhet, kan det spille av musikk. Volumkontrollen er på lydenheten. Hold volumet på et passende nivå for å unngå skade på høyttaleren. Hvis produktet slås av med strømbryteren, vil det ikke skade enheten.

5.8 Å brette eller legge ned løpeflaten

⚠ Advarsel! Hold løpeflaten på beskyttelsesdekselet på den bakre rullen når du flytter produktet.

(Figur 14)

- 1 Hold løpeflaten med begge hender og løft det opp (A) til sikkerhetslåsen på gassfjæren går i inngrep. Et klikk vil høres.
- 2 Når løpeflaten er i oppslått posisjon, skyver du gassfjæren forsiktig med foten. Et klikk vil høres. (B)
- 3 Skyv løpeflaten forsiktig ned med begge hender, og fjern deretter foten. Løpeflaten senkes automatisk.

5.9 Etter treningsøkten

⚠ Forsiktig! Gjennomfør tøying forsiktig for å unngå skader.

- 1 Gå i sakte tempo i 3-5 minutter for å la pulsen komme tilbake til det normale.
- 2 Strekk ut musklene dine. Hold hver strekk i 15-30 sekunder for å unngå stivhet, for eksempel:
 - **Leggstrekk:** Stå vendt mot en vegg, legg hendene på veggen i skulderhøyde. Gå 1 fot bakover, hold det bakre benet rett med hælen i bakken. Bøy det fremre kneet og len deg fremover til du kjenner en strekk i den bakre leggen. Hold i 15-30 sekunder, hold pusten rolig og oppretthold strekket. Bytt side og gjenta med det andre benet.

Merk! Hold den bakre hælen flatt på bakken for å få best mulig strekk.

- **Strekk av hamstrings:** Sett deg på gulvet, strekk det ene benet rett ut og bøy den andre foten mot innsiden av låret. Strekk deg fremover og len deg mot det utstrakte benet, og strekk deg etter tærne. Hold i 15-30 sekunder og hold ryggen rett, du vil kjenne strekk i hamstringen. Bytt ben og gjenta på den andre siden.
 - **Strekk av lårmuskelen:** Stå rett, hold deg fast i en vegg eller stol for å holde balansen om nødvendig. Hold ankelen og bøy det ene kneet, trekk foten mot setemusklene. Hold knærne samlet og skyv hoftene litt fremover for en dypere strekk. Hold i 15-30 sekunder, hold pusten rolig og oppretthold en god kroppsholdning. Bytt ben og gjenta på den andre siden.
 - **Strekk av nedre del av ryggen:** Legg deg på ryggen, trekk begge knærne forsiktig opp mot brystet og hold i 15-30 sekunder. Hold ryggen avslappet og pust dypt inn. Slipp sakte opp og senk beina tilbake til gulvet.
- 3 Drikk vann – Drikk vann for å erstatte væsketapet.

6 Transport

⚠ Advarsel! Sørg for at produktet står stabilt når det flyttes.

⚠ Advarsel! Sørg for at alle bevegelige deler er sikkert festet for å hindre bevegelse og skade når produktet flyttes.

6.1 Bevege produktet

(Figur 15)

⚠ Advarsel! Sørg for at du står stabilt og at hjulene er i kontakt med underlaget før du flytter produktet.

- 1 Brett løpeflaten. Se "5.8 Å brette eller legge ned løpeflaten" on page 42.
- 2 Hold løpeflaten med begge hender og sett foten (A) på transporthjulet.
- 3 Trykk ned på løpeflaten med begge hender. Når hjulene berører bakken, kan du bevege produktet fritt (B).

7 Oppbevaring

- Dersom produktet ikke skal brukes over en lengre periode, oppbevar det da på et rent og tørt sted utilgjengelig for barn og kjæledyr.
- Oppbevar produktet på et tørt sted, beskyttet mot direkte sollys og våte forhold.

8 Vedlikehold

8.1 Rengjøring av produktet

⚠ Advarsel! Trekk ut støpselet før du rengjør eller utfører vedlikehold på produktet.

8.2 Rengjøring av produktet

- Rengjør produktet regelmessig for å forlenge levetiden.
- Fjern støv regelmessig, og rengjør begge sider av løpebeltet for å hindre at det samler seg smuss under beltet.

Merk! Bruk rene treningssko når du bruker produktet for å unngå at fremmedlegemer kommer inn i løpeflaten og beltet.

- Rengjør løpebeltet med en børste eller en fuktig klut og såpe. Ikke søl vann på elektriske deler eller under beltet.
- Tørk av styret og konsollen med et rent håndkle eller et desinfeksjonsmiddel. Spray et desinfeksjonsmiddel på en myk klut (ikke direkte på håndtakene) for å unngå for mye fuktighet.
Rengjør overflaten, displayet og knappene forsiktig.

8.3 Slik smører du løpeflaten

Friksjon påvirker produktets levetid og ytelse. Løpebeltet og dekket er påført smøremiddel på forhånd.

- Påfør smøremiddel regelmessig.
- Kontroller løpeoverflaten regelmessig. Hvis den er skadet, må du henvende deg til forhandleren eller deres kundeservice.
- Følg den anbefalte smøreplanen.

Merk! Etter 300 km vil displayet vise "OIL" hvert 10. sekund som en påminnelse.

- 1 Løft beltet og påfør smøremiddel på midten av løpeflaten. (Figur 16)

Merk! Se smøreplanen.

- 2 Etter at du har påført olje på løpeflaten, trykker du og holder inne STOP-knappen i tre sekunder i standby-modus for å tilbake stille smørepåminnelsen.

8.3.1 Smøreplan

Bruksfrekvens	Smørefrekvens
Lette brukere (mindre enn tre timer per uke)	1 gang per 6 måneder
Middels tunge brukere (3-5 timer per uke)	1 gang per 3 måneder
Tunge brukere (mer enn fem timer per uke)	1 gang per 2 måneder

8.4 Slik justerer du løpebeltet

⚠ Forsiktig! Løpebeltet må ha riktig stramming. Hvis beltet er for løst, kan det skli under bruk. Hvis beltet er for stramt, kan det redusere motorens ytelse og øke slitasjen på rullen og beltet.

Merk! Beltet er riktig strammet hvis du kan løfte begge sider ca. 50-75 mm over løpeflaten for hånd.

- Sett produktet på et flatt underlag, sett hastigheten til 6-8 km/t og undersøk belteposisjonen.

8.4.1 Hvis beltet beveger seg mot høyre

Figur 17 - A

- 1 Fjern sikkerhetslåsen og vri strømbryteren til AV-stilling.
- 2 Drei den høyre justeringsbolten 90 grader med klokken.
- 3 Monter sikkerhetslåsen og start produktet. Undersøk beltestillingen på nytt, og gjenta prosessen til beltet er sentrert.

8.4.2 Hvis beltet beveger seg mot venstre

Figur 17 - B

- 1 Fjern sikkerhetslåsen og vri strømbryteren til AV-stilling.
- 2 Vri den venstre justeringsbolten 90 grader med klokken.
- 3 Monter sikkerhetslåsen og start produktet. Undersøk beltestillingen på nytt, og gjenta prosessen til beltet er sentrert.

8.4.3 Hvis beltet løsner etter justering eller bruk

Figur 17 - C

- 1 Fjern sikkerhetslåsen og vri strømbryteren til AV-stilling.
- 2 Vri begge justeringsboltene 90 grader med klokken.
- 3 Monter sikkerhetslåsen og start produktet.
- 4 Stå på beltet for å kontrollere at det er stramt. Gjenta til beltet er strammet riktig.

9 Feilsøking

- Hvis det oppstår et problem, vil skjermen vise en feilmelding og en løsning.

Problem- eller ERROR-koder	Mulig årsak	Oppgave
Displayet starter ikke selv om strømbryteren står i ON-posisjon.	Kablene er løse eller ikke riktig tilkoblet.	<ul style="list-style-type: none"> • Kontroller at strømkabelen og kabelen fra driveren til skjermen er riktig tilkoblet.
	Overbelastningsvernet er aktivert.	<ul style="list-style-type: none"> • Trykk på overbelastningsvernknappen og start produktet igjen.
E01: Kommunikasjonssvikt. E13: Kommunikasjonssvikt.	Driveren mottar ikke noe signal fra det elektroniske displayet.	<ul style="list-style-type: none"> • Kontroller kommunikasjonskabelen mellom det elektroniske displayet og driveren. Kontroller at alle kontaktene er satt helt inn. • Undersøk om drivkabelen er skadet, og skift den ut om nødvendig. Henvend deg til et godkjent servicesenter. • Undersøk displayet. Hvis kommunikasjonskabelen til displayet eller komponenter er defekte, må det elektroniske displayet skiftes ut. Henvend deg til et godkjent servicesenter. • Kontroller signalkabelen til driveren. Hvis signalkabelen til driveren er defekt, må driveren skiftes ut. Henvend deg til et godkjent servicesenter.
E02: Eksplosjonsbeskyttelse eller defekt motor.	Displayet viser en motor- eller eksplosjonsbeskyttelsesfeil etter drift.	<ul style="list-style-type: none"> • Kontroller at motorkabelen er koblet til riktig. Koble til igjen eller bytt ut motoren om nødvendig. Henvend deg til et godkjent servicesenter. • Sjekk om det lukter brent eller om IGBT-enheten er kortsluttet. Hvis driveren er skadet må den skiftes ut. Henvend deg til et godkjent servicesenter. • Sørg for at spenningen på strømforsyningen er minst 50 % av den nødvendige spenningen. Koble til en strømforsyning med riktig spenning og utfør en test igjen.
E03: Ingen sensorsignal etter oppstart.	Hastighetssensoren registrerer ikke bevegelse etter 5-8 sekunder.	<ul style="list-style-type: none"> • Kontroller om sensorpluggen er frakoblet eller om den magnetiske sensoren er skadet. Koble den til eller skift den ut om nødvendig. Henvend deg til et godkjent servicesenter. • Hvis sensorsignalkabelen på den nedre kontrollen er defekt, må driveren skiftes ut. Henvend deg til et godkjent servicesenter.
E04: Feil på løfteinnlæring eller selvtest (ingen løftefunksjon, ingen feil).	Løftemotoren utfører ikke selvtest.	<ul style="list-style-type: none"> • Kontroller at signalkabelen til løftemotoren er riktig tilkoblet. Koble til igjen om nødvendig. Henvend deg til et godkjent servicesenter. • Kontroller at vekselstrømskabelen til løftemotoren er riktig koblet til styreenheten. Undersøk om tilkoblingskabelen til løftemotoren er skadet eller frakoblet. Bytt ut om nødvendig. Hvis problemet vedvarer, må driveren skiftes ut. Henvend deg til et godkjent servicesenter. • Trykk på læringsknappen på driveren etter at alle kontroller er fullført.
E05: Overstrømsbeskyttelse etter drift.	Produktet bruker mer enn den nominelle belastningen, noe som fører til at systemet stopper.	<ul style="list-style-type: none"> • Start produktet på nytt for å tilbakestille systemet. • Kontroller om løpebeltet eller andre deler har satt seg fast, noe som kan overbelaste motoren. • Juster eller smør løpebeltet om nødvendig. Hvis du hører en overstrømslyd eller merker en brennende lukt fra motoren, må du henvende deg til et godkjent servicesenter. • Hvis det lukter svidd av driveren må du skifte den ut. Henvend deg til et godkjent servicesenter.
E06: Åpen krets for motor.	Motorkretsen er frakoblet.	<ul style="list-style-type: none"> • Kontroller at motorkabelen er riktig tilkoblet. Hvis motoren har en intern åpen krets, må den skiftes ut. Henvend deg til et godkjent servicesenter. • Hvis problemet oppstår når motoren går på tomgang, må du kontrollere installasjonen av motoren, koble fra og installere motoren på riktig måte. Gjør en test igjen. Hvis problemet vedvarer, må du henvende deg til et godkjent servicesenter.
E08: Minne 24C02-feil (med 24C02-driver).	Minne-IC er ikke riktig tilkoblet eller er defekt.	<ul style="list-style-type: none"> • Kontroller at minne-IC-en er riktig tilkoblet. Sett den på plass igjen, og kontroller at PIN1 er riktig plassert. • Hvis minne-IC-en eller den tilhørende kretsen er defekt, må du bytte ut minne-IC-en eller driveren. Henvend deg til et godkjent servicesenter.
E10: Øyeblikkelig kortslutning av motoren.	Produktet oppdager en kortslutning i motoren etter drift.	<ul style="list-style-type: none"> • Hvis drivmomentet er for høyt, må du justere momentpotensiometeret til riktig posisjon. • Hvis motoren har en intern kortslutning, må motoren skiftes ut. Henvend deg til et godkjent servicesenter. • Kontroller om girdelen beveger seg fritt. Juster den eller påfør smørolje om nødvendig.

10 Avhending

- Følg lokale forskrifter når du avhender produktet. Produktet må ikke brennes.

11 Service

Merk! Hvis produktet ikke fungerer som det skal, kontakt forhandleren.

⚠ Advarsel! For å unngå skader, ikke forsøk å utføre reparasjoner selv.

- Service på elektroverktøy må kun utføres av kvalifisert personell som bruker identiske reservedeler. Dette vil sikre at produktet forblir trygt å bruke.

12 Tekniske data

Spesifikasjoner	Verdi
Effekt	230 V
Effekt	1837 W
Lengde	175 cm
Bredde	80
Høyde	136 cm
Dimensjoner LxBxH (sammenfoldet)	112,2x80,4x150 cm
Dimensjoner LxBxH (utfoldet)	175x79x136 cm
Vekt	78 kg
Maks. belastning	120 kg
Strømforbruk i standby-modus*	0,71 W

* Produktet går i standby-modus etter 10 minutter uten bruk.

Indholdsfortegnelse

1	Indledning	46
1.1	Produktet.....	46
1.2	Anvendelse.....	46
1.3	Symboler.....	46
1.4	Produktoversigt.....	46
1.5	Display.....	47
2	Sikkerhed	48
2.1	Sikkerhedsdefinitioner	48
2.2	Sikkerhedsanvisninger for brug.....	48
2.3	Elektrisk sikkerhed.....	48
3	Samlevejledning	48
4	Brug	48
4.1	Sådan betjenes produktet.....	48
4.2	Træningstilstande.....	49
5	Genvejsprogram og indbygget program	49
5.1	Programstruktur.....	49
5.2	Beskrivelse af programmet.....	50
5.3	Sådan indstilles parametrene i det manuelle program P01.....	50
5.4	FAT-tilstand: til beregning af Body Mass Index (BMI).....	50
5.5	For at indstille dine personlige data.....	51
5.6	Sikkerhedslåsefunktion.....	51
5.7	HRC-pulskontrolprogram (valgfrit).....	51
5.8	Sådan sammenfoldes eller lægges løbedækket ned.....	52
5.9	Dét skal du gøre efter træning.....	52
6	Transport	52
6.1	Sådan flyttes produktet.....	52
7	Opbevaring	52
8	Vedligeholdelse	52
8.1	Sådan rengøres produktet.....	52
8.2	Sådan rengøres produktet.....	52
8.3	Smøring af løbedækket.....	52
8.4	Justering af løbebæltet.....	53
9	Fejlfinding	53
10	Bortskaffelse	54
11	Service	54
12	Tekniske data	54

1 Indledning




1.1 Produktet

Produktet er et løbebånd med hældningsindstillinger.

1.2 Anvendelse

Produktet er træningsudstyr til indendørs træning, f.eks. indendørs gang, jogging og løb. Kun til hjemmebrug. Produktet kan ikke anvendes til formål, der kræver en høj grad af præcision.

1.3 Symboler

	Læs betjeningsvejledningen omhyggeligt, og vær sikker på, du forstår den, før du tager produktet i brug. Gem betjeningsvejledningen til senere brug.
	Produktet overholder gældende EU-direktiver og -forordninger.
	Skal bortskaffes som elektronikaffald.

1.4 Produktoversigt

1. Tænd/sluk-knap
2. Afbryder til beskyttelse mod overbelastning
3. Greb til indstilling af højden foran
4. Display
5. Håndtag med pulsmåler
6. Sideskinne
7. Nødstop
8. Beskyttelsesdæksel foran
9. Løbedæk
10. Skridsikkert løbemåtte
11. Sideramme til fødderne med skridsikker overflade
12. Beskyttelsesdæksel til bageste rulle
13. Baghjul
14. Transporthjul
15. Dæksel til forreste rulle
16. Konsol med bakke

1.5 Display

Figur 2

Nr.	Display	Beskrivelse af funktion
17	TIME (MM:SS)	<ul style="list-style-type: none"> Skærmen viser tiden i minutter og sekunder. Timeren starter ved 0 og tæller op til 18 timer. Når tiden når maksimum, fortsætter tiden med at tælle fra 0. <p>⚠ Advarsel! Bæltet fortsætter med at bevæge sig.</p> <ul style="list-style-type: none"> Timeren begynder på den indstillede tid og tæller ned. Den længste tid, der kan indstilles, er 99 minutter. Displayet viser 99:00 og aftager ned til 0. Når nedtællingen når til 0:00, aftager hastigheden på båndets bevægelse, indtil båndet stopper, og displayet viser "End". <p>Bemærk! Når produktet er stoppet helt, går det i standbytilstand efter 5 sekunder.</p>
18	SPEED (00,0 km/t)	<ul style="list-style-type: none"> Skærmfeltet viser hastighedsdataene under brug. Hastighedsområdet er 0,8-18,0 km/t.
19	DISTANCE km (00,00)	<ul style="list-style-type: none"> Skærmfeltet viser "HRC" i HRC-tilstand og "FAT" i FAT-tilstand. <p>Bemærk! Distancen vises i km (1 m = 0,10 km).</p> <ul style="list-style-type: none"> Distancetællingen starter fra 00,00 til 99,99 km. Når distancen når den maksimale værdi, fortsætter distancen med at tælle fra 0. <p>⚠ Advarsel! Bæltet fortsætter med at bevæge sig.</p> <ul style="list-style-type: none"> Når distancen tæller ned, starter den fra den indstillede værdi og aftager indtil 0. Når nedtællingen når til 00:00, sænkes hastigheden på båndets bevægelse, indtil båndet stopper. Displayet vil vise "End". <p>Bemærk! Når produktet er stoppet helt, går det i standbytilstand efter 5 sekunder.</p>
20	PULSE (00,0 slag/min)	<ul style="list-style-type: none"> Når brugeren holder om håndpuls måleren med begge hænder, vil skærmen vise brugerens hjerteslagsfrekvens. Visningsområdet for pulsværdien er 50-200 slag/min. <p>Bemærk! Disse oplysninger er kun ment som en henvisning og kan ikke betragtes som værende medicinske data.</p>
21	INCLINE/CALORIE 0-15/00,0	<ul style="list-style-type: none"> Displayet viser hældningen og derefter kaloriedata for hvert 5. sekund under brug. Calorie Display, starter tællingen fra 0,0 til 999. Når tællingen når den maksimale værdi, fortsætter kalorietællingen med at tælle fra 0. Calorie Countdown, starter fra den indstillede værdi og falder til 0,0. Når nedtællingen når til 00:00, sænkes hastigheden på båndets bevægelse, indtil båndet stopper. Displayet vil vise "End". Incline Display, viser værdier fra 0 til 15. <p>Bemærk! Når bæltet stopper helt, går produktet i standbytilstand efter 5 sekunder.</p>

Nr.	Display	Beskrivelse af funktion
22	3 %, 5 %	Genvejsknapper til valg af stigning.
23	4,6,8,10	Genvejsknapper til valg af hastighed.
24	PROGRAM knap (P1-P12, HRC, FAT)	<ul style="list-style-type: none"> Programknappen vælger et indstillet program. <ul style="list-style-type: none"> P1 (MANUAL) P2 (INTERVAL) P3 (LOSE WEIGHT) P4 (WALK) P5 (JOG) P6 (RUN) P7, P8, P9, P10, P11, P12 HRC FAT
25	START-/STOP-knap	<p>START/STOP-knappen starter løbedækket, når der er tændt for strømmen, og sikkerhedslåsen er tilsluttet.</p> <p>Bemærk! Hvis produktet startes i manuel tilstand (P1), starter løbedækket med den laveste hastighed og den laveste stigning.</p>
26	Tilstandsknap	<ul style="list-style-type: none"> Mode-knappen bruges til at vælge en tilstand. Tryk på mode-knappen for at vælge "30:00", "1,00", and "50,0". <ul style="list-style-type: none"> "30:00" er nedtællingsfunktionen for tiden, "1,00" er nedtællingsfunktionen for distance, "50,0" er nedtællingsfunktionen for kalorier. Når du vælger en tilstand, blinker værdien i vinduet for den valgte tilstand. Du kan bruge SPEED-knappen (+/-) eller INCLINE-knappen (+/-) til at indstille de tilknyttede værdier for nedtælling. Når værdien er indstillet, skal du trykke på START-knappen for at starte løbebåndet.
27	INCLINE-knap (+/-)	Det justerbare område består af 0-15 trin. Justeringsområdet består af 1 trin pr. tryk. Tryk på knappen og hold den nede i mere end 0,5 sekunder for automatisk at fortsætte med at øge eller mindske hældningen på løbedækket.
28	SPEED-knap (+/-)	Det justerbare område er på 0,8-18 km/t. Indstillingsområdet er på 0,1 km/t. Tryk på knappen og hold den nede i mere end 0,5 sekunder for automatisk at fortsætte med at øge eller sænke løbedækkets hastighed.

2 Sikkerhed

2.1 Sikkerhedsdefinitioner

⚠ Advarsel! Manglende overholdelse af disse anvisninger kan medføre død eller personskade.

⚠ Forsigtig! Manglende overholdelse af disse anvisninger kan medføre skader på produktet, andre materialer eller det omgivende område.

Bemærk! Information der er nødvendig i bestemte situationer.

2.2 Sikkerhedsanvisninger for brug

⚠ Advarsel! Manglende overholdelse af disse anvisninger kan medføre død eller personskade.

⚠ Advarsel! Systemer til overvågning af hjerterytme er ikke altid nøjagtige. Hvis du føler dig svimmel, svag eller ustabil, skal du straks holde op med at træne.

● Undgå, at følgende personer ikke bruger produktet uden opsyn:

- Børn under 8 år.
- Personer, der ikke kender produktet tilstrækkeligt.
- Personer med handicap.

● Børn må ikke lege med produktet.

● Børn må ikke rengøre eller vedligeholde produktet uden opsyn.

- Læs og følg advarslerne før brug.
- Brug ikke produktet, hvis du er træt, syg eller påvirket. Det vil påvirke dit syn, din opmærksomhed, din koordination og din dømmekraft.
- Brug ikke produktet, hvis det er beskadiget.
- Foretag ikke ændringer på produktet.
- Brug kun produktet til den angivne funktion.
- Der skal være mindst 0,6 m fri plads omkring produktet. Det sikrer, at brugeren kan stige af produktet hurtigt og sikkert. Den frie plads kan deles med tilstødende udstyr. (Figur 3)
- Sæt produktet på et fladt, stabilt og vandret underlag. Produktet skal stå stabilt under brug, når det er foldet sammen og under opbevaring.
- Brugeren må højst veje 120 kg.

2.3 Elektrisk sikkerhed

- Sørg for at tage stikket ud af stikkontakten, før du rengør eller udfører vedligeholdelse på produktet.
- Tænd ikke for produktet, før det er fuldt installeret i henhold til anvisningerne.
- Stop produktet og tag stikket ud, hvis produktet har været i kontakt med vand, ikke fungerer korrekt eller er beskadiget.
- Et beskadiget strømkabel eller stik skal udskiftes af et autoriseret servicecenter eller en autoriseret person, så man sikrer sig, at produktet er sikkert i brug.
- Læg ikke ledningen eller stikket i blød i vand eller anden væske, da der er risiko for elektrisk stød. Rør ikke ved ledningen eller stikket med våde hænder.
- Kontroller, at netspændingen stemmer overens med den nominelle spænding på typeskiltet. Produktet skal tilsluttes en jordet stikkontakt med en fejlstrømsafbryder, der har en maksimal udløsningsstrøm på 30 mA.
- Rul ledningen helt ud før brug. Lad ikke ledningen komme i kontakt med produktets dele, og hold den væk fra varmekilder.
- Læg ikke ledningen under tæpper, eller hvor der kan blive trådt på den. Sørg for, at der ikke er risiko for at snuble over ledningen, eller at den bliver beskadiget eller belastet.

- Læg ikke ledningen rundt om hjørner, og fold eller rul den ikke for stramt op, når produktet ikke er i brug.
- Brug ikke en forlængerledning, medmindre det er nødvendigt, da der er risiko for brand. Hvis der bruges en forlængerledning, skal den være i god stand og af en godkendt type med et tværsnit på mindst 3 x 1,5 mm².
- Tilslut produktet til en separat strømkreds.
- Sluk produktet, før du tager stikket ud. Træk ikke i ledningen for at tage stikket ud.
- Brug ikke produktet i et eksplosivt miljø eller i nærheden af brandfarlige væsker, gas eller støv.
- Hold produktet rent. Støv, snavs og aflejringer kan forårsage overophedning. Rengør produktet regelmæssigt.

3 Samlevejledning

⚠ Forsigtig! Sørg for, at du har plads nok under monteringen.

⚠ Advarsel! Tilslut ikke stikket til strømforsyningen, før den er fuldt installeret i henhold til instruktionerne.

⚠ Forsigtig! Fjern ikke sikkerhedsremmen på løbedækket, før produktet er helt samlet.

Bemærk! Det anbefales at være mindst to personer om at samle produktet for at undgå skader.

- 1 Afmonter produktet som vist på illustrationen. (Figur 4-10)
- 2 Fjern sikkerhedsremmen og sikkerhedslåsen til løbedækket. (Figur 11-12)
- 3 Hvis gulvet ikke er fladt, skal højden på den forreste del justeres. (Figur 13)

4 Brug

4.1 Sådan betjenes produktet

⚠ Advarsel! Gør ikke mere, end du er i form til, og lyt til din krop. Hvil mellem sessionerne for at forebygge skader.

⚠ Advarsel! Hold i sidehåndtaget for at undgå skrid- og faldskader, når du træder på og af løbedækket.

⚠ Advarsel! Indstil ikke stigning og hastighed for højt alt for hurtigt, da du kan overanstrenge musklerne.

⚠ Advarsel! Stop straks med at bruge produktet, hvis du bliver svimmel, føler dig ør i hovedet, oplever smerte eller ikke er i balance, og hold fast i sidegelænderet for støtte.

⚠ Forsigtig! Når produktet er i bevægelse, skal du bevæge fødderne i samme hastighed som båndet.

Bemærk! Tag behageligt træningstøj på og korrekte sko med et godt greb.

Bemærk! Juster altid til en passende hastighed og hældning under brug.

⚠ Advarsel! Sørg for, at nødstopet er tilsluttet konsollen og fungerer korrekt. Sæt klemmen på dit tøj, før du begynder at bruge produktet.

- Sørg for at drikke rigeligt og hold pauser. Drik vand før, under og efter din træning.
- Sørg for, at løbedækket er standset helt, før du træder ned fra produktet.
- Hold en korrekt kropsholdning under brug. Hold ryggen ret og skuldrene afslappede for at undgå muskelspændinger.
- Læn dig ikke for langt fremad eller bagud, men forsøg at være i balance.
- For at holde produktet i god stand og forlænge dets levetid skal du stoppe produktet efter 2 timers kontinuerlig brug. Vent 10 minutter, før du bruger det igen.
- Rengør håndtagene med en ren klud efter hver brug. Se "[8.1 Sådan rengøres produktet](#)" [on page 52](#).
- Stil dig på fodskinnerne i siden, før du starter produktet.

4.2 Træningstilstande

4.2.1 Quickstart af produktet i manuel tilstand

I den manuelle tilstand tælles alle værdier fremad fra 0.

- 1 Skub tænd/sluk-knappen til position "ON".
- 2 Tryk på START-knappen. En nedtælling på 3 sekunder vises i displayet. Derefter begynder bæltet at bevæge sig med en hastighed på 0,18 km/t.
- 3 Når båndet begynder at bevæge sig, kan hastigheden og hældningen på båndet justeres med henholdsvis SPEED-knappen (+/-) og INCLINE-knappen (+/-).
- 4 Tryk på STOP-knappen for at stoppe båndets bevægelse.

4.2.2 For at indstille en nedtælling til tid

Bemærk! Hvis der er indstillet en tid, vil tiden i skærmboksen begynde at tælle ned, når båndet begynder at bevæge sig.

Bemærk! Når den indstillede tid når 0, høres en lyd.

Bemærk! Tiden kan indstilles fra 05:00 til 99:00 minutter.

- 1 I standbytilstand skal du trykke på knappen MODE, indtil værdien "30:00" blinker i skærmfeltet TIME.
- 2 Tryk på INCLINE-knappen (+/-) eller SPEED-knappen (+/-) for at indstille tiden.

Bemærk! Den korteste tid, der kan indstilles, er 5 minutter. Derefter stiger eller faldet værdien med 1 minut pr. tryk.

- 3 Tryk på START-knappen. Displayet starter en nedtælling på 3 sekunder. Når nedtællingen når 0, begynder bæltet at bevæge sig med en hastighed på 0,18 km/t.
- 4 Når båndet begynder at bevæge sig, kan hastigheden og hældningen på båndet justeres med henholdsvis SPEED-knappen (+/-) og INCLINE-knappen (+/-).
- 5 Tryk på STOP-knappen for at stoppe båndets bevægelse.

4.2.3 Sådan indstiller du nedtælling for distance

Bemærk! Hvis der er indstillet en distance, vil distancen i skærmfeltet begynde at tælle ned, når bæltet sætter i bevægelse.

Bemærk! Når den indstillede distance kommer ned på 0, høres en lyd.

Bemærk! Afstanden kan indstilles til 0,05 til 99:90 km.

- 1 I standbytilstand skal du trykke på MODE-knappen, indtil værdien "1:00" blinker i DISPLAY-skærmfeltet.
- 2 Tryk på INCLINE-knappen (+/-) eller SPEED-knappen (+/-) for at indstille den relevante afstand.

Bemærk! Den korteste afstand, der kan indstilles, er 0,5 km. Derefter øges eller mindskes værdien med 1 km pr. tryk.

- 3 Tryk på START-knappen. Displayet starter en nedtælling på 3 sekunder. Når nedtællingen når 0, begynder bæltet at bevæge sig med en hastighed på 0,18 km/t.
- 4 Når båndet begynder at bevæge sig, kan hastigheden og hældningen på båndet justeres med henholdsvis SPEED-knappen (+/-) og INCLINE-knappen (+/-).
- 5 Tryk på STOP-knappen for at stoppe båndets bevægelse.

4.2.4 For at indstille en nedtælling for kalorier

Bemærk! Hvis der er indstillet en kalorieværdi, vil kalorieværdien i skærmfeltet begynde at tælle ned under brug.

Bemærk! Når den indstillede kalorieværdi når 0, høres en lyd.

Bemærk! Kalorietællingen kan indstilles fra 10,0 til 999.

- 1 I standbytilstand skal du trykke på MODE-knappen, indtil værdien "50.0" blinker i CALORIE-skærmfeltet.
- 2 Tryk på INCLINE-knappen (+/-) eller SPEED-knappen (+/-) for at indstille den relevante værdi for kalorieindhold.

Bemærk! Den laveste værdi, der kan indstilles, er 10 kalorier. Derefter øges eller mindskes værdien med 1 kalorie pr. tryk.

- 3 Tryk på START-knappen. Displayet starter en nedtælling på 3 sekunder. Når nedtællingen når 0, begynder bæltet at bevæge sig med en hastighed på 0,18 km/t.
- 4 Når båndet begynder at bevæge sig, kan hastigheden og hældningen på båndet justeres med henholdsvis SPEED-knappen (+/-) og INCLINE-knappen (+/-).
- 5 Tryk på STOP-knappen for at stoppe båndets bevægelse.

5 Genvejsprogram og indbygget program

- 1 Tryk på en genvejsknap på panelet, eller hold PROGRAM-knappen nede for at vælge et program.

Bemærk! TIME-skærmfeltet blinker og viser standardtiden (30:00).

- 2 Juster træningstiden med SPEED-knappen (+/-) eller INCLINE-knappen (+/-).
- 3 Tryk på START-knappen, og efter en nedtælling på 3 sekunder starter båndet med den laveste hastighed og den laveste hældning på første trin.

5.1 Programstruktur

- Hvert program er opdelt i 16 trin, og hvert trin beregnes ud fra den samlede indstillede tid opdelt i 16 lige store dele.
- Når et trin slutter, går programmet automatisk videre til næste trin.

Bemærk! En lyd med 3 bip signalerer overgangen, og hastigheden og stigningen justeres automatisk.

- Når alle trin er gennemført, sænker løbedækket hældningen til 0, sænker farten og stopper.

Bemærk! Under programmet kan du manuelt justere hastighed og hældning på det igangværende trin. Systemet går tilbage til standardindstillingerne på næste trin.

- Tryk på STOP-knappen, eller fjern nødstop for at stoppe produktet øjeblikkeligt.
- Når programmet er færdigt, høres en lyd 3 gange, displayet viser "End", og båndet sænker farten og stopper. Produktet går i standbytilstand i 5 sekunder.

5.2 Beskrivelse af programmet

Hvert program opdeler den samlede træningstid i 16 lige store dele, og hver tidsperiode har en tilsvarende hastighed.

- Indstillet tid ÷ 16 = træningstid for hvert trin.

Program		Trin															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1 (MANUAL)	SPEED	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	INCLINE	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P2 (INTERVAL)	SPEED	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5
	INCLINE	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2
P3 (LOSE WEIGHT)	SPEED	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5
	INCLINE	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P4 (WALK)	SPEED	5	7	7	8	8	7	7	10	10	7	5	5	7	7	10	5
	INCLINE	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P5 (JOG)	SPEED	5	9	9	11	11	12	5	5	9	9	11	11	12	9	9	5
	INCLINE	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P6 (RUN)	SPEED	5	7	8	10	12	10	8	5	5	8	10	12	10	8	7	5
	INCLINE	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2
P7	SPEED	5	6	6	6	7	8	10	10	8	9	10	10	8	6	5	5
	INCLINE	0	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	0	0
P8	SPEED	5	5	5	5	6	7	5	6	7	5	6	7	5	5	5	5
	INCLINE	0	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	0	0
P9	SPEED	5	5	5	8	9	9	6	8	9	6	8	9	6	6	5	5
	INCLINE	0	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	0	0
P10	SPEED	5	6	6	9	9	6	9	10	6	10	11	11	6	6	5	5
	INCLINE	0	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	0	0
P11	SPEED	5	6	7	8	9	7	6	8	10	10	8	8	7	6	5	5
	INCLINE	0	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	0	0
P12	SPEED	5	7	10	12	9	9	12	12	9	9	12	12	7	7	5	5
	INCLINE	0	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	0	0

5.3 Sådan indstilles parametrene i det manuelle program P01

Bemærk! Hvert program har 16 trin. Hastighed og hældning skal være indstillet for alle trin, før du trykker på START-knappen.

- 1 I standbytilstand skal du trykke på MODE-knappen for at gå ind i det manuelle program eller trykke på PROGRAM-knappen, indtil "P01" vises på displayet.
- 2 TIME-displayet blinker og viser den indstillede tid 30:00.
- 3 Brug INCLINE- eller SPEED-knapperne til at indstille træningstiden.
- 4 Tryk på MODE-knappen for at indstille programparametrene og den første tidsperiode.
- 5 Brug SPEED (+/-)-knapperne eller genvejsknapperne til at indstille hastigheden.
- 6 Brug INCLINE (+/-)-knapperne eller genvejsknapperne til at indstille hældningen.
- 7 Tryk på MODE-knappen for at bekræfte og gå videre til næste tidsperiode.
- 8 Gentag, indtil alle 16 tidstrin er indstillet.

Bemærk! Systemet gemmer hastighedsindstillingerne permanent, indtil du ændrer dem. Standardtiden forbliver 30:00 ved næste start. Data går ikke tabt, hvis strømmen svigter.

- 9 For at starte det manuelle program skal du trykke på MODE- eller PROGRAM-knappen, indtil "P01" vises i displayet.

- 10 Indstil køretiden, og tryk på START for at starte programmet.

5.4 FAT-tilstand: til beregning af Body Mass Index (BMI)

- 1 I standbytilstand skal du trykke på PROGRAM-knappen igen og igen, indtil "FAT" vises i DISTANCE-vinduet. Dette aktiverer BMI-testtilstanden.
- 2 Tryk på MODE-knappen for at ændre parametrene:

Tilstand	Specifikation	Parametre	
F-1	Køn	01 - Mand	02 - Kvinde
F-2	Alder	10-99	
F-3	Højde	100-200 cm	
F-4	Vægt	29-50 kg	
F-5	Fysisk Fat Test	Henviser til kroppens fedtprocent.	

Bemærk! Tryk på MODE-knappen for at gå videre til næste parameter.

- 3 Brug SPEED-knapperne til at justere værdierne for F-1 til F-4. For F-5 vises "---" på displayet.
- 4 Hold om pulssensorerne med begge hænder. Dit BMI-indeks vil blive vist på displayet i løbet af ca. 5-6 sekunder.

5.5 For at indstille dine personlige data

- 1 F-1 (køn): Displayet viser "01" for mand. Brug SPEED-knappen til at vælge 02 for kvinde.
- 2 F-2 (alder): Displayet viser "25" (år). Brug SPEED-knapperne til at justere alderen (10-99 år).
- 3 F-3 (højde): Displayet viser "170" cm. Brug SPEED-knapperne til at justere højden (100-200 cm).
- 4 F-4 (vægt): Displayet viser "70" kg. Brug SPEED-knapperne til at justere vægten (20-150 kg).
- 5 F-5 Når du vælger F-5 (Body Fat Test): vises "---" i displayet. Læg begge hænder på pulsmåleren på armlænet. Værdien af dit kropsindeks vil blive vist på displayet i løbet af ca. 8 sekunder. Henviser til kropsindekset.

5.5.1 Reference til kropsindeks

Værdi af kropsindeks	Specifikation
≤19	Slank
= (20-25)	Ideel vægt
= (26-29)	Overvægt
≥30	Adipøs

5.6 Sikkerhedslåsefunktion

Nødanordningen kan til enhver tid aktiveres for straks at stoppe produktet i en nødsituation.

Bemærk! Under et nødstop vil displayet vise "---", og der vil lyde en alarm 3 gange.

Produktet kan ikke bruges, før nødanordningen er geninstalleret.

Når nødanordningen er korrekt installeret, vender produktet tilbage til standbytilstand og venter på input.

5.7 HRC-pulskontrolprogram (valgfrit)

Bemærk! HRC-programmet kræver et brystbælte til registrering af hjertefrekvensen. Stroppen skal sidde stramt mod brystkasse og hud.

Bemærk! Du kan manuelt ændre hastighed og hældning under træningen. Systemet justerer automatisk hastighed og hældning for at holde din puls tæt på målet.

Bemærk! Hvis der ikke registreres nogen puls i 30 sekunder, vil displayet blinke med "NO HR". Hvis der ikke registreres nogen puls i yderligere 20 sekunder, stopper produktet.

Bemærk! Hvis hastigheden når det maksimale, men din puls stadig er under målet, vil løbedækket øge hældningen og hastigheden for at hjælpe dig med at nå dit mål.

- 1 Gå til HRC-tilstand ved at trykke på PROGRAM-knappen i standbytilstand, indtil "HRC" vises i Distance-skærmfeltet.

Bemærk: Hvis du trykker direkte på START-knappen, indstiller systemet standardværdierne. Alder: 30 år, målpuls: 114 BPM og maksimal hastighed: > 10,0 km/t

- 2 Tryk på MODE-knappen for at komme ind på indstilling af alder. Standardalderen 30 vil blive vist på displayet. Brug INCLINE- eller SPEED-knapperne til at justere alderen (15-80 år).
- 3 Når alderen er indstillet, skal du trykke på MODE-knappen. Systemet vil foreslå en målpuls baseret på den indstillede alder. Du kan justere den med INCLINE- eller SPEED-knapperne (84-195 BPM).
- 4 Tryk på MODE-knappen for at komme ind på indstillingen af den maksimale hastighed. Brug knapperne INCLINE eller SPEED til at justere hastigheden (3,0-18,0 km/t).

Bemærk! Denne indstilling gælder 1 gang, næste gang du bruger HRC-kontrolprogrammet, er standardhastigheden 10,0 km/t.

- 5 Tryk på MODE-knappen for at komme ind på indstilling af tid. Standardtiden er 10:00 minutter. Juster med INCLINE- eller SPEED-knapperne (10:00-99:00 minutter).

- 6 Tryk på MODE-knappen for at gå i standbytilstand, eller tryk på START for at begynde.

5.7.1 Reference for værdi af hjertefrekvens

L- og H-værdien er justerbare intervaller for minimal til maksimal pulsværdi.

Bemærk! Dataene er kun ment som en henvisning og er ikke til medicinsk brug.

BPM				BPM			
Alder	H	Standard	L	Alder	H	Standard	L
15	195	123	123	48	163	103	103
16	194	122	122	49	162	103	103
17	193	122	122	50	162	102	102
18	192	121	121	51	161	101	101
19	191	121	121	52	160	101	101
20	190	120	120	53	159	100	100
21	189	119	119	54	158	100	100
22	188	119	119	55	157	99	99
23	187	118	118	56	156	98	98
24	186	118	118	57	155	98	98
25	185	117	117	58	154	97	97
26	184	116	116	59	153	97	97
27	183	116	116	60	152	96	96
28	182	115	115	61	151	95	95
29	181	115	115	62	150	95	95
30	181	114	114	63	149	94	94
31	180	113	113	64	148	94	94
32	179	113	113	65	147	93	93
33	178	112	112	66	146	92	92
34	177	112	112	67	145	92	92
35	176	111	111	68	144	91	91
36	175	110	110	69	143	91	91
37	174	110	110	70	143	90	90
38	173	109	109	71	142	90	89
39	172	109	109	72	141	90	89
40	171	108	108	73	140	90	88
41	170	107	107	74	139	90	88
42	169	107	107	75	138	90	87
43	168	106	106	76	137	90	86
44	167	106	106	77	136	90	86
45	166	105	105	78	135	90	85
46	165	104	104	79	134	90	85
47	164	103	103	80	133	90	84

5.7.2 USB-opladningsfunktion (ekstraudstyr)

USB-porten oplader en mobil enhed, når den er tilsluttet. Opladningen stopper automatisk, når enheden fjernes. Kompatibel med de fleste mobile enheder.

5.7.3 MP3-funktion (valgfri)

Når produktet er tilsluttet en MP3-afspiller eller en anden lydenhed, kan det afspille musik. Volumenkontrollen finder man på lydenheden. Hold lydstyrken på et passende niveau for at undgå skader på højttaleren. Hvis produktet slukkes med afbryderen, beskadiger det ikke enheden.

5.8 Sådan sammenfoldes eller lægges løbedækket ned

⚠ Advarsel! Hold løbedækket på bagrullens beskyttelsesdæksel, når du flytter produktet.

Figur 14

- 1 Hold løbedækket med begge hænder, og løft det op (A), indtil gasfjederens sikkerhedslås går i indgreb. Der høres et klik.
- 2 Når løbedækket er klappet op, skal du forsigtigt skubbe til gasfjederen med din fod. Der høres et klik. (B)
- 3 Skub forsigtigt løbedækket ned med begge hænder, og fjern så din fod. Løbedækket sænker sig automatisk.

5.9 Dét skal du gøre efter træning

⚠ Forsigtig! Forsigtig udstrækning for at undgå skader.

- 1 Gå i langsomt tempo i 3-5 minutter for at lade din puls vende tilbage til det normale.
- 2 Stræk dine muskler. Hold hvert stræk i 15-30 sekunder for at undgå f.eks. stivhed:
 - **Stræk af læggen:** Stil dig med front mod en væg, og sæt hænderne på væggen i skulderhøjde. Træd 1 fod tilbage, og hold det bageste ben strakt med hælen i gulvet. Bøj det forreste knæ, og læn dig fremad indtil du mærker et stræk i den bageste læg. Hold i 15-30 sekunder, hold en jævn vejtrækning, og hold strækket. Skift side, og gentag med det andet ben.

Bemærk! Hold den bagerste hæl presset fladt ned på gulvet for at få det bedste stræk.

- **Stræk af baglår:** Sæt dig på gulvet, stræk det ene ben lige ud, og bøj den anden fod ind mod inderlåret. Stræk hænderne frem og læn dig mod det strakte ben for at nå tæerne. Hold den i 15-30 sekunder, og hold ryggen ret, så mærker du strækket i haserne. Skift ben, og gentag på den anden side.
 - **Stræk af lårmusklen:** Stå lige, støt dig til en væg eller en stol for at holde balancen, hvis det er nødvendigt. Hold fast i anklen, bøj i det ene knæ, og træk foden op mod balderne. Hold knæene samlet, og skub hofterne lidt frem for at få et dybere stræk. Hold i 15-30 sekunder, hold en jævn vejtrækning, og bevar en god kropsholdning. Skift ben, og gentag på den anden side.
 - **Stræk af lænden:** Læg dig om på ryggen, træk forsigtigt begge knæ op til brystet, og hold i 15-30 sekunder. Hold ryggen afslappet, og træk vejret dybt. Slip langsomt, og sænk benene tilbage til gulvet.
- 3 Væske - Drik vand for at erstatte tab af væske.

6 Transport

⚠ Advarsel! Sørg for, at produktet står stabilt, når det flyttes.

⚠ Advarsel! Sørg for, at alle bevægelige dele er forsvarligt fastspændt for at forhindre bevægelse og skader under flytning af produktet.

6.1 Sådan flyttes produktet

Figur 15

⚠ Advarsel! Sørg for, at du står stabilt, og at hjulene er i kontakt med gulvfladen, før du flytter produktet.

- 1 Fold løbedækket sammen. Se "[5.8 Sådan sammenfoldes eller lægges løbedækket ned](#)" on page 52.
- 2 Hold løbedækket med begge hænder og placér din fod (A) på transporthjulet.
- 3 Skub ned på løbedækket med begge hænder. Når hjulene rører gulvet, kan du frit bevæge produktet (B).

7 Opbevaring

- Hvis produktet ikke skal bruges i længere tid, skal det opbevares et rent og tørt sted, hvor det er utilgængeligt for børn og kæledyr.
- Når produktet ikke er i brug, skal det opbevares et tørt sted, beskyttet mod direkte sollys og fugt.

8 Vedligeholdelse

8.1 Sådan rengøres produktet

⚠ Advarsel! Tag stikket ud af stikkontakten, før du rengør eller foretager vedligeholdelse af produktet.

8.2 Sådan rengøres produktet

- Rengør produktet regelmæssigt for at forlænge dets levetid.
- Fjern støv regelmæssigt, og rengør begge sider af løbebåndet for at forhindre ophobning af snavs under båndet.

Bemærk! Brug rene sportssko, når du bruger produktet for at forhindre, at der kommer fremmedlegemer ind i løbedækket og bæltet.

- Rengør løbebåndet med en børste eller en fugtig klud og sæbe. Tab ikke vand på elektriske dele eller under bæltet.
- Tør håndtag og konsollen af med et rent håndklæde eller en desinficerende klud. Spray et desinfektionsmiddel på en blød klud (ikke direkte på håndtagene) for at undgå for meget fugt. Rengør forsigtigt overfladen, displayet og knapperne.

8.3 Smøring af løbedækket

Friktion påvirker produktets levetid og ydeevne. Løbebåndet og dækket er påført smøremiddel fra fabrikken.

- Påfør smøremiddel regelmæssigt.
- Kontrollér løbeunderlaget regelmæssigt. I tilfælde af beskadigelser skal du henvende dig til forhandleren eller deres kundeservice.
- Følg den anbefalede smøreplan.

Bemærk! Efter 300 km vil displayet vise "OIL" hvert 10. sekund som en påmindelse.

- 1 Løft bæltet, og påfør smøremiddel på midten af løbedækket. (Figur 16)

Bemærk! Der henvises til smøreplanen.

- 2 Når du har påført olie på løbedækket, skal du trykke på STOP-knappen og holde den nede i 3 sekunder i standbytilstand for at nulstille påmindelsen om smøring.

8.3.1 Smøreplan

Brug frekvensen	Smørefrekvens
Letvægtsbrugere (under 3 timer om ugen)	1 gang pr. 6 måneder
Mellemvægtsbrugere (3-5 timer om ugen)	1 gang pr. 3 måneder
Storforbrugere (mere end 5 timer om ugen)	1 gang pr. 2 måneder

8.4 Justering af løbebæltet

⚠ Forsigtig! Løbebæltet skal have den korrekte spænding. Hvis bæltet er for løst, kan det glide under brug. Hvis bæltet er for stramt, kan det sænke motorens ydeevne og øge sliddet på rulle og bælte.

Bemærk! Bæltet er korrekt spændt, hvis du kan løfte begge sider ca. 50-75 mm over løbedækket med hånden.

- Placér produktet på en plan overflade, indstil hastigheden til 6-8 km/t, og undersøg bæltets position.

8.4.1 Hvis bæltet bevæger sig til højre

Figur 17 - A

- 1 Fjern sikkerhedslåsen og drej afbryderen hen i position OFF.
- 2 Drej den højre justeringsbolt 90 grader med uret.
- 3 Installer sikkerhedslåsen og start produktet. Undersøg båndets position igen og gentag processen, indtil båndet er centreret.

8.4.2 Hvis bæltet bevæger sig til venstre

Figur 17 - B

- 1 Fjern sikkerhedslåsen og drej afbryderen hen i position OFF.
- 2 Drej den venstre justeringsbolt 90 grader med uret.
- 3 Installer sikkerhedslåsen og start produktet. Undersøg båndets position igen og gentag processen, indtil båndet er centreret.

8.4.3 Hvis bæltet bliver løst efter justering eller brug

Figur 17 - C

- 1 Fjern sikkerhedslåsen og drej afbryderen hen i position OFF.
- 2 Drej begge justeringsbolte 90 grader med uret.
- 3 Installer sikkerhedslåsen og start produktet.
- 4 Stå på bæltet for at kontrollere, at det er stramt. Gentag, indtil bæltet er korrekt strammet.

9 Fejlfinding

- Hvis der opstår et problem, vil skærmen vise en fejlmeddelelse og en løsning.

Problem- eller ERROR-koder	Mulig årsag	Opgave
Displayet starter ikke, selv om afbryderen står i position ON.	Kablerne er løse eller ikke korrekt tilsluttet. Overbelastningsbeskyttelsen er aktiveret.	<ul style="list-style-type: none"> • Kontrollér og sørg for, at strømkablet og kablet fra driveren til skærmen er korrekt tilsluttet. • Tryk på overbelastningsbeskyttelsesknappen, og start produktet igen.
E01: Kommunikationsfejl. E13: Kommunikationsfejl.	Driveren modtager ikke signal fra det elektroniske display.	<ul style="list-style-type: none"> • Kontrollér kommunikationskablet mellem det elektroniske display og driveren. Sørg for, at alle stik er sat helt i. • Undersøg driverkablet for skader og udskift det om nødvendigt. Motoren skal repareres af et autoriseret servicecenter. • Undersøg displayet, hvis displayets kommunikationskabel eller komponenter er defekte, skal det elektroniske display udskiftes. Motoren skal repareres af et autoriseret servicecenter. • Kontrollér driverens signalkabel, hvis det er defekt, skal driveren udskiftes. Motoren skal repareres af et autoriseret servicecenter.
E02: Eksplosionsbeskyttelses- eller motorfejl.	Displayet viser en motor- eller eksplosionsbeskyttelsesfejl efter brug.	<ul style="list-style-type: none"> • Kontrollér, om strømkablet er korrekt tilsluttet. Tilslut eller udskift motoren, hvis det er nødvendigt. Motoren skal repareres af et autoriseret servicecenter. • Tjek for brændt lugt eller en kortslettet IGBT. Hvis driveren er beskadiget, skal den udskiftes. Motoren skal repareres af et autoriseret servicecenter. • Sørg for, at spændingen i strømforsyningen er mindst 50 % af den krævede spænding. Tilslut til en strømforsyning med den korrekte spænding og udfør en test igen.
E03: Intet aflæsningssignal efter opstart.	Hastighedssensoren registrerer ikke bevægelse efter 5-8 sekunder.	<ul style="list-style-type: none"> • Kontrollér, om sensorstikket er frakoblet, eller om den magnetiske sensor er beskadiget. Tilslut den, eller udskift den om nødvendigt. Motoren skal repareres af et autoriseret servicecenter. • Hvis sensorsignalkablet på den nederste kontrol er defekt, skal driveren udskiftes. Motoren skal repareres af et autoriseret servicecenter.
E04: Fejl i løfteindlæring eller selvtest (ingen løftefunktion, ingen fejl).	Løftmotoren udfører ikke en selvtest.	<ul style="list-style-type: none"> • Sørg for, at løftmotorens signalledning er korrekt tilsluttet. Tilslut igen, hvis det er nødvendigt. Motoren skal repareres af et autoriseret servicecenter. • Sørg for, at løftmotorens vekselstrømskabel er korrekt tilsluttet controlleren. Undersøg løftmotorens tilslutningsledning for skader eller afbrydelser. Udskift om nødvendigt. Hvis problemet fortsætter, skal driveren udskiftes. Motoren skal repareres af et autoriseret servicecenter. • Tryk på læringsknappen på driveren, når du har gennemført alle kontroller.

Problem- eller ERROR-koder	Mulig årsag	Opgave
E05: Overstrømsbeskyttelse efter brug.	Produktet bruger mere end den nominelle belastning, hvilket får systemet til at stoppe.	<ul style="list-style-type: none"> • Genstart produktet for at nulstille systemet. • Tjek, om løbemåtten eller andre dele sidder fast, hvilket kan overbelaste motoren. • Juster eller smør løbemåtten, hvis det er nødvendigt. Hvis der er en overstrømslyd eller en brændende lugt fra motoren, skal du henvende dig til et godkendt servicecenter. • Hvis driveren lugter brændt, skal du udskifte den. Motoren skal repareres af et autoriseret servicecenter.
E06: Åbent motorkredsløb.	Motorkredsløbet er afbrudt.	<ul style="list-style-type: none"> • Sørg for, at motorkablet er korrekt tilsluttet. Hvis motoren har et internt åbent kredsløb, skal den udskiftes. Motoren skal repareres af et autoriseret servicecenter. • Hvis problemet opstår, når motoren går i tomgang, skal du kontrollere installationen af motoren, frakoble og geninstallere motoren korrekt. Foretag en test igen. Hvis problemet varer ved, skal du henvende dig til et godkendt servicecenter.
E08: Memory 24C02-fejl (med 24C02-driver).	Hukommelses-IC er ikke korrekt tilsluttet eller defekt.	<ul style="list-style-type: none"> • Sørg for, at hukommelses-IC'en er korrekt tilsluttet. Sæt den på plads igen, og sørg for, at PIN1 er placeret korrekt. • Hvis hukommelses-IC'en eller det tilhørende kredsløb er defekt, skal du udskifte hukommelses-IC'en eller driveren. Motoren skal repareres af et autoriseret servicecenter.
E10: Øjeblikkelig kortslutning af motoren.	Produktet registrerer en kortslutning i motoren efter brug.	<ul style="list-style-type: none"> • Hvis driverens drejningsmoment er for højt, skal du justere drejningsmomentpotentiometeret til den korrekte position. • Hvis motoren har en intern kortslutning, skal du udskifte motoren. Motoren skal repareres af et autoriseret servicecenter. • Kontrollér, om transmissionsdelen bevæger sig frit. Juster den eller påfør smøroleolie, hvis det er nødvendigt.

10 Bortskaffelse

- Følg de lokale regler ved bortskaffelse af produktet. Brænd ikke produktet.

11 Service

Bemærk! Hvis produktet ikke fungerer korrekt, skal du kontakte forhandleren.

⚠ Advarsel! Forsøg ikke selv at udføre reparationer for at undgå skader.

- Service på produktet må kun udføres af autoriserede personer, der bruger originale reservedele. Dette vil sikre, at produktet forbliver sikkert i brug.

12 Tekniske data

Specifikation	Værdi
Strøm	230 V
Effekt	1837 W
Længde	175 cm
Bredde	80
Højde	136 cm
Mål LxBxH (sammenfoldet)	112,2 x 80,4 x 150 cm
Mål LxBxH (udfoldet)	175 x 79 x 136 cm
Vægt	78 kg
Maks. belastning	120 kg
Strømforsøg i standbytilstand*	0,71 W

* Produktet går i standbytilstand efter 10 minutter uden at være i brug.

Spis treści

1	Wprowadzenie	55
1.1	Produkt	55
1.2	Przeznaczenie	55
1.3	Symbole	55
1.4	Przegląd produktu	55
1.5	Wyświetlacz	56
2	Bezpieczeństwo	57
2.1	Definicje dotyczące bezpieczeństwa	57
2.2	Instrukcja bezpiecznej obsługi	57
2.3	Bezpieczeństwo elektryczne	57
3	Montaż	57
4	Obsługa	57
4.1	Obsługa produktu	57
4.2	Tryby treningu	58
5	Skróty do programów i program wbudowany	58
5.1	Struktura programu	58
5.2	Opis programu	59
5.3	Ustawianie parametrów w programie ręcznym P01	59
5.4	Tryb FAT: do obliczania wskaźnika masy ciała (BMI)	59
5.5	Wprowadzanie swoich danych osobowych	60
5.6	Funkcja blokady bezpieczeństwa	60
5.7	Program kontroli tętna HRC (opcja)	60
5.8	Składanie lub rozkładanie platformy do biegania	61
5.9	Czynności po zakończeniu treningu	61
6	Transport	61
6.1	Przemieszczanie produktu	61
7	Przechowywanie	61
8	Konserwacja	61
8.1	Czyszczenie produktu	61
8.2	Czyszczenie produktu	61
8.3	Smarowanie platformy do biegania	61
8.4	Regulacja pasa bieżnego	62
9	Usuwanie problemów	62
10	Utylizacja	63
11	Serwisowanie	63
12	Dane techniczne	63

1 Wprowadzenie




1.1 Produkt

Produkt to bieżnia z możliwością regulacji nachylenia.

1.2 Przeznaczenie

Produkt umożliwia wykonywanie ćwiczeń w pomieszczeniach, na przykład chodzenie, jogging i bieganie. Tylko do użytku domowego. Produkt nie nadaje się do zastosowań wymagających wysokiej dokładności.

1.3 Symbole

	Przed użyciem produktu należy dokładnie i ze zrozumieniem przeczytać tę instrukcję obsługi. Zachowaj instrukcję na przyszłość.
	Niniejszy produkt spełnia wymagania stosownych dyrektyw i rozporządzeń unijnych.
	Utylizować jak odpady elektryczne.

1.4 Przegląd produktu

1. Przełącznik zasilania
2. Wyłącznik ochrony przed przecięciem
3. Przedni regulator wysokości
4. Wyświetlacz
5. Uchwyt z czujnikiem tętna
6. Szyna boczna
7. Wyłącznik awaryjny
8. Przednia osłona
9. Platforma do biegania
10. Antypoślizgowy pas bieżny
11. Boczna szyna na stopy z powierzchnią antypoślizgową
12. Osłona tylnej rolki
13. Koło tylne
14. Kółko transportowe
15. Osłona przedniej rolki
16. Konsola z podstawką

1.5 Wyświetlacz

Rysunek 2

Nr	Wyświetlacz	Opis funkcji
17	TIME (MM:SS)	<ul style="list-style-type: none"> Na ekranie wyświetlany jest czas w minutach i sekundach. Licznik rozpoczyna od 0 i odlicza do 18 godzin. Po osiągnięciu maksymalnej liczby godzin rozpoczyna ponowne odliczanie od 0. <p>⚠ Ostrzeżenie! Pas będzie się nadal poruszał.</p> <ul style="list-style-type: none"> Licznik rozpoczyna odliczanie w dół od ustawionej wartości. Najdłuższy czas, jaki można ustawić, to 99 minut. Wyświetlacz pokaże 99:00 i wartość będzie malała do 0. Gdy licznik dojdzie do 0:00, pas zwolni i zatrzyma się, a na wyświetlaczu pojawi się komunikat „End”. <p>Uwaga! Po całkowitym zatrzymaniu produkt przejdzie w tryb czuwania po 5 sekundach.</p>
18	SPEED (00,0 km/h)	<ul style="list-style-type: none"> Podczas używania urządzenia na ekranie wyświetlane są dane dotyczące prędkości. Zakres prędkości wynosi 0,8-18,0 km/h.
19	DISTANCE km (00.00)	<ul style="list-style-type: none"> Na ekranie pojawi się napis „HRC” w trybie HRC i „FAT” w trybie FAT. <p>Uwaga! Odległość podawana jest w km (1 m = 0,10 km).</p> <ul style="list-style-type: none"> Odliczanie odległości rozpoczyna się od 00,00 i kontynuuje do 99,99 km. Gdy odległość osiągnie maksymalną wartość, licznik przeskoczy na 0. <p>⚠ Ostrzeżenie! Pas będzie się nadal poruszał.</p> <ul style="list-style-type: none"> Podczas odliczania dystansu licznik zaczyna od ustawionej wartości, która maleje do 0. Gdy licznik dojdzie do 00:00, pas zwolni i zatrzyma się. Wyświetlacz pokaże „End”. <p>Uwaga! Po całkowitym zatrzymaniu produkt przejdzie w tryb czuwania po 5 sekundach.</p>
20	PULSE (00,0 uderzeń/ min)	<ul style="list-style-type: none"> Gdy użytkownik trzyma uchwyt czujnika tętna dwiema rękami, ekran pokaże częstotliwość bicia serca użytkownika. Zakres wyświetlania wartości tętna wynosi 50-200 uderzeń/min. <p>Uwaga! Dane te mają charakter wyłącznie informacyjny i nie mogą być traktowane jako dane medyczne.</p>
21	INCLINE/CALORIE (0-15/00,0)	<ul style="list-style-type: none"> Co 5 sekund podczas pracy wyświetlacz pokazuje nachylenie, a następnie dane dotyczące kalorii. Licznik kalorii rozpoczyna liczenie od 0,0 do 999. Po osiągnięciu maksymalnej wartości licznik kalorii przeskoczy na 0. Licznik kalorii rozpoczyna liczenie od ustawionej wartości, która zmniejsza się do 0,0. Gdy licznik dojdzie do 00:00, pas zwolni i zatrzyma się. Wyświetlacz pokaże „End”. Licznik nachylenia pokazuje wartości od 0 do 15. <p>Uwaga! Po całkowitym zatrzymaniu pasa produkt przejdzie w tryb czuwania po 5 sekundach.</p>

Nr	Wyświetlacz	Opis funkcji
22	3%, 5%	Przyciski skrótów do wyboru nachylenia.
23	4,6,8,10	Przyciski skrótów do wyboru prędkości.
24	PRZYCISK Program (P1-P12, HRC, FAT)	<ul style="list-style-type: none"> Przycisk programu umożliwia wybór ustawionego programu. P1 (MANUAL - RĘCZNY) P2 (INTERVAL - INTERWAŁ) P3 (LOSE WEIGHT - UTRATA MASY CIAŁA) P4 (WALK - CHODZENIE) P5 (JOG - JOGGING) P6 (RUN - BIEGANIE) P7, P8, P9, P10, P11, P12 HRC FAT
25	Przycisk START/ STOP	<p>Naciśnięcie przycisku START/STOP uruchamia platformę do biegania przy założeniu, że podłączone jest zasilanie i blokada bezpieczeństwa.</p> <p>Uwaga! Jeśli produkt zostanie uruchomiony w trybie ręcznym (P1), platforma do biegania rozpocznie pracę z najniższą prędkością i najniższym nachyleniem.</p>
26	Przycisk MODE	<ul style="list-style-type: none"> Przycisk trybu służy do wyboru trybu. Naciśnij przycisk trybu, aby wybrać „30:00”, „1.00” i „50.0”. „30:00” to tryb odliczania czasu, „1.00” to tryb odliczania dystansu, „50.0” to tryb odliczania kalorii. Po wybraniu trybu wartość w oknie wybranego trybu będzie migać. Możesz użyć przycisku SPEED (+/-) lub przycisku INCLINE (+/-), aby ustawić powiązane wartości do odliczania. Po ustawieniu wartości naciśnij przycisk START, aby uruchomić pas bieżny.
27	Przycisk INCLINE (nachylenie) (+/-)	Zakres ustawień wynosi 0-15 stopni. Zmiana ustawień - 1 stopień na naciśnięcie. Naciśnij i przytrzymaj przycisk przez ponad 0,5 sekundy, aby automatycznie zwiększać lub zmniejszać nachylenie platformy do biegania.
28	Przycisk SPEED (prędkość) (+/-)	Zakres ustawień wynosi 0,8-18 km/h. Zmiana ustawień - co 0,1 km/h. Naciśnij i przytrzymaj przycisk przez ponad 0,5 sekundy, aby automatycznie zwiększać lub zmniejszać prędkość przesuwania się pasa bieżnego.

2 Bezpieczeństwo

2.1 Definicje dotyczące bezpieczeństwa

⚠ Ostrzeżenie! W razie niestosowania się do niniejszej instrukcji zachodzi ryzyko śmierci lub obrażeń ciała.

⚠ Przewaga! W razie niestosowania się do niniejszej instrukcji zachodzi ryzyko uszkodzenia produktu lub innych materiałów w pobliżu.

Uwaga! Informacje istotne w konkretnej sytuacji.

2.2 Instrukcja bezpiecznej obsługi

⚠ Ostrzeżenie! W razie niestosowania się do niniejszej instrukcji zachodzi ryzyko śmierci lub obrażeń ciała.

⚠ Ostrzeżenie! Systemy monitorowania tętna nie zawsze są dokładne. Jeśli poczujesz się słabo lub niepewnie, natychmiast przerwij ćwiczenia.

● Należy upewnić się, że niżej wymienione osoby nie obsługują produktu samodzielnie:

- Dzieci w wieku poniżej 8 lat.
- Osoby, które nie są zaznajomione z produktem w wystarczającym stopniu.
- Osoby z niepełnosprawnościami.

● Dzieciom nie wolno bawić się produktem.

● Dzieciom nie wolno samodzielnie czyścić ani konserwować produktu.

- Przed użyciem produktu zapoznaj się z ostrzeżeniami w niniejszej instrukcji, a następnie stosuj się do nich podczas używania.
- Nie używaj produktu w stanie zmęczenia, choroby lub pod wpływem środków odurzających. Powoduje to pogorszenie wzroku, koncentracji, koordynacji i oceny sytuacji.
- Nie używaj produktu, jeśli jest uszkodzony.
- Nie wolno wprowadzać zmian w produkcie.
- Produktu można używać wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem.
- Wolna przestrzeń na produkt musi być większa niż 0,6 m. Dzięki temu użytkownik może szybko i bezpiecznie zejść z produktu. Wolna przestrzeń może być współdzielona z sąsiednimi urządzeniami. (Rysunek 3)
- Umieść produkt na płaskiej, stabilnej i poziomej powierzchni. Produkt musi być stabilny podczas użytkowania, po złożeniu i w pozycji przechowywania.
- Maksymalna dopuszczalna masa użytkownika wynosi 120 kg.

2.3 Bezpieczeństwo elektryczne

- Przed czyszczeniem lub konserwacją produktu upewnij się, że wtyczka została wyciągnięta z gniazda zasilania.
- Nie włączaj produktu przed jego całkowitym zmontowaniem zgodnie z instrukcją.
- Jeśli przewód miał kontakt z wodą, produkt nie działa prawidłowo lub uległ uszkodzeniu, wyłącz go i wyciągnij wtyczkę z gniazda.
- Ze względów bezpieczeństwa uszkodzony przewód zasilający lub wtyczkę należy oddać do wymiany do autoryzowanego serwisu lub osoby posiadającej kwalifikacje.
- Nie zanurzaj przewodu zasilającego ani wtyczki w wodzie lub innym płynie ze względu na ryzyko porażenia prądem. Nie dotykaj przewodu zasilającego ani wtyczki mokrymi rękami.
- Sprawdź, czy napięcie w gnieździe zasilania odpowiada napięciu znamionowemu podanemu na tabliczce znamionowej. Produkt musi być podłączony do uziemionego gniazda zasilania z wyłącznikiem różnicowoprądowym o maks. prądzie wyzwalania 30 mA.

- Przed użyciem należy całkowicie rozwinąć przewód zasilający. Nie dopuść do kontaktu przewodu zasilającego z częściami produktu ani nie umieszczaj go w pobliżu źródeł ciepła.
- Nie kładź przewodu zasilającego pod dywanem ani w miejscu, w którym można na niego nadepnąć. Upewnij się, że nie ma ryzyka potknięcia się o przewód, jego uszkodzenia lub naprężenia.
- Nie układaj przewodu zasilającego w narożnikach ani nie składaj/nie zwijaj go zbyt ciasno przed odłożeniem do przechowywania.
- Nie używaj przedłużacza, jeśli nie jest to konieczne, ze względu na ryzyko pożaru. Jeśli używany jest przedłużacz, musi być w dobrym stanie i mieć atest, a także minimalny przekrój rzędu 3 x 1,5 mm².
- Podłącz produkt do oddzielnego obwodu zasilania.
- Wyłącz produkt przełącznikiem przed wyciągnięciem wtyczki z gniazda. Nie ciągnij za przewód, aby wyciągnąć wtyczkę z gniazda.
- Nie używaj produktu w środowisku wybuchowym ani w pobliżu łatwopalnych cieczy, gazów lub pyłów.
- Produkt należy utrzymywać w czystości, gdyż kurz, brud i osady mogą spowodować przegrzanie. Czyść produkt regularnie.

3 Montaż

⚠ Przewaga! Upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca podczas montażu.

⚠ Ostrzeżenie! Nie podłączaj wtyczki do zasilacza, zanim nie zostanie zmontowana do końca zgodnie z instrukcją.

⚠ Przewaga! Nie usuwaj linki bezpieczeństwa z platformy do biegania, dopóki produkt nie zostanie w pełni zmontowany.

Uwaga! Zaleca się montowanie produktu przez przynajmniej 2 osoby, aby zapobiec obrażeniom.

- 1 Montuj produkt zgodnie z instrukcjami na ilustracjach. (Rysunek 4-10)
- 2 Zdejmij linkę i blokadę bezpieczeństwa platformy do biegania. (Rysunek 11-12)
- 3 Jeśli podłoga nie jest płaska, ustaw odpowiednio przedni regulator wysokości. (Rysunek 13)

4 Obsługa

4.1 Obsługa produktu

⚠ Ostrzeżenie! Nie ćwicz zbyt intensywnie, słuchaj swojego ciała. Odpoczywaj między treningami, aby zapobiec kontuzjom.

⚠ Ostrzeżenie! Przytrzymaj się uchwytu z boku, aby zapobiec poślizgnięciom i upadkom podczas wchodzenia i schodzenia z platformy do biegania.

⚠ Ostrzeżenie! Nie ustawiaj wysokiego nachylenia i prędkości zbyt szybko, ponieważ może to spowodować nadwyrężenie mięśni.

⚠ Ostrzeżenie! Natychmiast przerwij korzystanie z produktu, jeśli poczujesz zawroty głowy, oszołomienie, ból lub utratę równowagi, i chwyć się za uchwyty.

⚠ Przewaga! Gdy produkt jest w ruchu, poruszaj stopami z taką samą prędkością jak pas bieżny.

Uwaga! Załóż wygodne ubranie treningowe i odpowiednie buty z dobrą przyczepnością.

Uwaga! Zawsze dostosowuj prędkość i nachylenie do potrzeb i możliwości.

⚠ Ostrzeżenie! Upewnij się, że wyłącznik awaryjny jest podłączony do konsoli i działa prawidłowo. Przymocuj zacisk do ubrania przed uruchomieniem produktu.

- Pij wodę i rób przerwy. Pij wodę przed, w trakcie i po treningu.
- Przed zejściem z urządzenia upewnij się, że platforma do biegania całkowicie się zatrzymała.

- Zachowaj prawidłową postawę podczas użytkowania. Trzymaj plecy prosto, a ramiona rozluźnione, aby zapobiec nadwyrężeniu mięśni.
- Nie pochylaj się zbyt do przodu lub do tyłu, aby zachować równowagę.
- Aby utrzymać produkt w dobrym stanie i wydłużyć jego żywotność, zatrzymaj go po 2 godzinach ciągłego użytkowania. Oczekaj 10 minut przed ponownym użyciem.
- Po każdym użyciu wyczyść uchwyty czystą szmatką. Patrz "[8.1 Czyszczenie produktu](#)" on page 61.
- Przed uruchomieniem produktu stań na szynach bocznych.

4.2 Tryby treningu

4.2.1 Szybkie uruchamianie produktu w trybie ręcznym

W trybie ręcznym wszystkie wartości są liczone do przodu od 0.

- 1 Naciśnij przełącznik zasilania do pozycji „ON” (wł.).
- 2 Naciśnij przycisk START. Na wyświetlaczu pojawi się 3-sekundowe odliczanie. Następnie pas zacznie poruszać się z prędkością 0,18 km/h.
- 3 Gdy pas zacznie się poruszać, prędkość i nachylenie taśmy można regulować za pomocą przycisków SPEED (+/-) i INCLINE (+/-).
- 4 Naciśnij przycisk STOP, aby zatrzymać ruch pasa.

4.2.2 Ustawianie licznika czasu

Uwaga! Jeśli wprowadzono ustawienie czasu, licznik zacznie odliczać czas w dół w momencie uruchomienia pasa bieżnego.

Uwaga! Gdy licznik osiągnie wartość 0, rozlegnie się sygnał dźwiękowy.

Uwaga! Czas można ustawić w zakresie od 05:00 do 99:00 minut.

- 1 W trybie czuwania naciskaj przycisk MODE, aż na ekranie TIME zacznie migać wartość „30:00”.
- 2 Naciśnij przycisk INCLINE (+/-) lub przycisk SPEED (+/-), aby ustawić czas.

Uwaga! Najkrótszy czas, jaki można ustawić, to 5 minut. Następnie każde naciśnięcie powoduje zwiększenie lub zmniejszenie wartości o 1 minutę.

- 3 Naciśnij przycisk START. Na wyświetlaczu rozpocznie się 3-sekundowe odliczanie. Gdy licznik dojdzie do 0, pas zacznie poruszać się z prędkością 0,18 km/h.
- 4 Gdy pas zacznie się poruszać, prędkość i nachylenie taśmy można regulować za pomocą przycisków SPEED (+/-) i INCLINE (+/-).
- 5 Naciśnij przycisk STOP, aby zatrzymać ruch pasa.

4.2.3 Ustawianie licznika odległości

Uwaga! Jeśli ustawiono dystans, w momencie uruchomienia pasa bieżnego urządzenie rozpocznie odliczać dystans.

Uwaga! Gdy ustawiona odległość osiągnie 0, rozlegnie się sygnał dźwiękowy.

Uwaga! Odległość można ustawić w zakresie od 0,05 do 99:90 km.

- 1 W trybie czuwania naciskaj przycisk MODE, aż na ekranie DISPLAY zacznie migać wartość „1:00”.
- 2 Naciśnij przycisk INCLINE (+/-) lub przycisk SPEED (+/-), aby ustawić odpowiedni dystans.

Uwaga! Najkrótszy dystans, jaki można ustawić, wynosi 0,5 km. Następnie każde naciśnięcie powoduje zwiększenie lub zmniejszenie wartości o 1 km.

- 3 Naciśnij przycisk START. Na wyświetlaczu rozpocznie się 3-sekundowe odliczanie. Gdy licznik dojdzie do 0, pas zacznie poruszać się z prędkością 0,18 km/h.
- 4 Gdy pas zacznie się poruszać, prędkość i nachylenie taśmy można regulować za pomocą przycisków SPEED (+/-) i INCLINE (+/-).
- 5 Naciśnij przycisk STOP, aby zatrzymać ruch pasa.

4.2.4 Ustawianie licznika kalorii

Uwaga! Jeśli urządzenie ma ustawioną wartość kalorii, licznik widoczny na wyświetlaczu zacznie odliczać kalorie podczas użytkowania urządzenia.

Uwaga! Gdy ustawiona wartość kalorii osiągnie 0, rozlegnie się sygnał dźwiękowy.

Uwaga! Liczbę kalorii można ustawić w zakresie od 10,0 do 999.

- 1 W trybie czuwania naciskaj przycisk MODE, aż na ekranie CALORIE zacznie migać wartość „50,0”.
- 2 Naciśnij przycisk INCLINE (+/-) lub przycisk SPEED (+/-), aby ustawić odpowiednią ilość kalorii.

Uwaga! Najniższa wartość kalorii, jaką można ustawić, wynosi 10. Następnie każde naciśnięcie powoduje zwiększenie lub zmniejszenie wartości o 1 kalorię.

- 3 Naciśnij przycisk START. Na wyświetlaczu rozpocznie się 3-sekundowe odliczanie. Gdy licznik dojdzie do 0, pas zacznie poruszać się z prędkością 0,18 km/h.
- 4 Gdy pas zacznie się poruszać, prędkość i nachylenie taśmy można regulować za pomocą przycisków SPEED (+/-) i INCLINE (+/-).
- 5 Naciśnij przycisk STOP, aby zatrzymać ruch pasa.

5 Skróty do programów i program wbudowany

- 1 Naciśnij przycisk skrótu na panelu lub przytrzymaj przycisk PROGRAM, aby wybrać program.

Uwaga! Pole ekranu TIME zacznie migać i wyświetli domyślny czas (30:00).

- 2 Ustaw czas ćwiczeń za pomocą przycisku SPEED (+/-) lub INCLINE (+/-).
- 3 Naciśnij przycisk START, po 3-sekundowym odliczaniu pas zacznie się ruszać z najniższą prędkością i najniższym nachyleniem na pierwszym etapie.

5.1 Struktura programu

- Każdy program jest podzielony na 16 etapów, a każdy etap jest obliczany na podstawie całkowitego ustawionego czasu podzielonego na 16 równych części.
- Po zakończeniu etapu program automatycznie przechodzi do następnego.

Uwaga! 3 sygnały dźwiękowe sygnalizują przejście, a prędkość i nachylenie dostosowują się automatycznie.

- Po zakończeniu wszystkich etapów platforma do biegania obniża nachylenie do 0, zwalnia i zatrzymuje się.

Uwaga! Podczas programu możesz ręcznie dostosować prędkość i nachylenie trwającego etapu. System powróci do ustawień domyślnych na następnym etapie.

- Naciśnij przycisk STOP lub pociągnij za wyłącznik bezpieczeństwa, aby natychmiast zatrzymać produkt.
- Po zakończeniu programu rozlegnie się 3-krotny sygnał dźwiękowy, na wyświetlaczu pojawi się komunikat „End”, a pas zwolni i zatrzyma się. Produkt przejdzie w tryb czuwania po 5 sekundach.

5.2 Opis programu

Każdy program dzieli całkowity czas ćwiczeń na 16 równych części, z których każda ma odpowiednią prędkość.

- Ustawiony czas ÷ 16 = czas każdego etapu ćwiczeń.

Program		Etap															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1 (MANUAL - RĘCZNY)	SPEED	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	INCLINE	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P2 (INTERVAL - INTERWAŁ)	SPEED	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5
	INCLINE	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2
P3 (LOSE WEIGHT - UTRATA MASY CIAŁA)	SPEED	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5
	INCLINE	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P4 (WALK - CHODZENIE)	SPEED	5	7	7	8	8	7	7	10	10	7	5	5	7	7	10	5
	INCLINE	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P5 (JOG - JOGGING)	SPEED	5	9	9	11	11	12	5	5	9	9	11	11	12	9	9	5
	INCLINE	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P6 (RUN - BIEGANIE)	SPEED	5	7	8	10	12	10	8	5	5	8	10	12	10	8	7	5
	INCLINE	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2
P7	SPEED	5	6	6	6	7	8	10	10	8	9	10	10	8	6	5	5
	INCLINE	0	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	0	0
P8	SPEED	5	5	5	5	6	7	5	6	7	5	6	7	5	5	5	5
	INCLINE	0	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	0	0
P9	SPEED	5	5	5	8	9	9	6	8	9	6	8	9	6	6	5	5
	INCLINE	0	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	0	0
P10	SPEED	5	6	6	9	9	6	9	10	6	10	11	11	6	6	5	5
	INCLINE	0	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	0	0
P11	SPEED	5	6	7	8	9	7	6	8	10	10	8	8	7	6	5	5
	INCLINE	0	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	0	0
P12	SPEED	5	7	10	12	9	9	12	12	9	9	12	12	7	7	5	5
	INCLINE	0	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	0	0

5.3 Ustawianie parametrów w programie ręcznym P01

Uwaga! Każdy program składa się z 16 etapów. Prędkość i nachylenie muszą być ustawione dla wszystkich etapów przed naciśnięciem przycisku START.

- 1 W trybie czuwania naciśnij przycisk MODE, aby przejść do programu ręcznego, lub naciśnij przycisk PROGRAM, aż na wyświetlaczu pojawi się „P01”.
- 2 Wyświetlacz TIME zacznie migać i pokaże ustawiony czas 30:00.
- 3 Użyj przycisków INCLINE lub SPEED, aby ustawić czas ćwiczeń.
- 4 Naciśnij przycisk MODE, aby ustawić parametry programu i pierwszy etap.
- 5 Użyj przycisków SPEED (+/-) lub przycisków skrótów, aby ustawić prędkość.
- 6 Użyj przycisków INCLINE (+/-) lub przycisków skrótów, aby ustawić nachylenie.
- 7 Naciśnij przycisk MODE, aby potwierdzić i przejść do następnego etapu.
- 8 Powtarzaj tę czynność do momentu ustawienia wszystkich 16 etapów.

Uwaga! System zapisze ustawienia prędkości i zachowa je, dopóki ich nie zmienisz. Domyślny czas pozostaje 30:00 przy następnym uruchomieniu. Dane nie zostaną utracone w przypadku awarii zasilania.

- 9 Aby uruchomić program ręczny, naciśnij przycisk MODE lub PROGRAM, aż na wyświetlaczu pojawi się „P01”.

- 10 Ustaw czas biegu, naciśnij START, aby uruchomić program.

5.4 Tryb FAT: do obliczania wskaźnika masy ciała (BMI)

- 1 W trybie czuwania naciśnij przycisk PROGRAM tak długo, aż na wyświetlaczu pojawi się napis „FAT”. W ten sposób włączysz tryb sprawdzania BMI.

- 2 Naciśnij przycisk MODE, aby zmienić parametry:

Tryb	Specyfikacja	Parametry	
F-1	Płeć	01 - Mężczyzna	02 - Kobieta
F-2	Wiek	10-99	
F-3	Wysokość	100-200 cm	
F-4	Masa	29-150 kg	
F-5	Fizyczny test tkanki tłuszczowej	Sprawdź wartości w tabeli BMI.	

Uwaga! Naciśnij przycisk MODE, aby przejść do następnego parametru.

- 3 Użyj przycisków SPEED, aby dostosować wartości dla F-1 do F-4. W przypadku F-5 na wyświetlaczu pojawi się „---”.

- Przytrzymaj czujniki tętna obiema rękami. Twój wskaźnik BMI zostanie wyświetlony na wyświetlaczu po około 5–6 sekundach.

5.5 Wprowadzanie swoich danych osobowych

- F-1 (Płeć) Wyświetlacz pokazuje „01” dla męzczyzny. Użyj przycisku SPEED, aby wybrać opcję 02 dla kobiet.
- F-2 (wiek): Na wyświetlaczu pojawi się „25” (lat). Użyj przycisków SPEED, aby ustawić wiek (10–99 lat).
- F-3 (wzrost): Wyświetlacz pokazuje „170” cm. Użyj przycisków SPEED, aby wprowadzić wzrost (100–200 cm).
- F-4 (masa ciała): Wyświetlacz pokazuje „70” kg. Użyj przycisków SPEED, aby wprowadzić masę ciała (20–150 kg).
- F-5 Gdy wybierzesz F-5 (test tkanki tłuszczowej): na wyświetlaczu pojawi się „---”. Połóż obie dłonie na czujniku tętna na podłokietniku. Twoja wartość BMI zostanie wyświetlona na wyświetlaczu w ciągu około 8 sekund. Sprawdź w tabeli wartości referencyjnych BMI.

5.5.1 Wartości referencyjne BMI

Wartość BMI	Specyfikacja
≤19	Niedowaga
= (20–25)	Norma
= (26–29)	Nadwaga
≥30	Otyłość

5.6 Funkcja blokady bezpieczeństwa

Wyłącznik bezpieczeństwa można pociągnąć w dowolnym momencie, aby natychmiast zatrzymać produkt w sytuacji awaryjnej.

Uwaga! Podczas zatrzymania awaryjnego na wyświetlaczu pojawi się „---” i rozlegnie się trzykrotny dźwięk alarmu.

Produkt nie można ponownie włączyć do czasu dezaktywowania wyłącznika bezpieczeństwa.

Po prawidłowym dezaktywowaniu wyłącznika bezpieczeństwa produkt powróci do trybu czuwania i będzie oczekiwał na działanie użytkownika.

5.7 Program kontroli tętna HRC (opcja)

Uwaga! Program HRC wymaga pasa na klatkę piersiową do pomiaru tętna. Pas musi ściśle przylegać do klatki piersiowej i skóry.

Uwaga! Możesz ręcznie zmieniać prędkość i nachylenie podczas ćwiczeń. System automatycznie dostosuje prędkość i nachylenie, aby utrzymać Twoje tętno na poziomie zbliżonym do docelowego.

Uwaga! Jeśli tętno nie zostanie wykryte przez 30 sekund, na wyświetlaczu będzie migać komunikat „NO HR”.

Jeśli tętno nie zostanie wykryte przez kolejne 20 sekund, produkt zatrzyma się.

Uwaga! Jeśli prędkość osiągnie maksymalną wartość, ale tętno nadal będzie poniżej docelowego, platforma do biegania zwiększy nachylenie, aby pomóc Ci osiągnąć cel.

- Przejdź do trybu HRC, naciskając przycisk PROGRAM w trybie czuwania tak długo, aż w polu ekranu DISTANCE pojawi się „HRC”.

Uwaga! Jeśli naciśniesz przycisk START bezpośrednio, system ustawi wartości domyślne. Wiek: 30 lat, docelowe tętno: 114 uderzeń/minutę i maksymalna prędkość: 10,0 km/h

- Naciśnij przycisk MODE, aby przejść do ustawień wieku. Na wyświetlaczu pojawi się domyślny wiek 30 lat. Użyj przycisków INCLINE lub SPEED, aby dostosować wiek (15–80 lat).
- Po ustawieniu wieku naciśnij przycisk MODE. System zasugeruje docelowe tętno w oparciu o ustawiony wiek. Możesz je zmienić za pomocą przycisków INCLINE lub SPEED (84–195 BPM).

- Naciśnij przycisk MODE, aby przejść do ustawienia maksymalnej prędkości. Użyj przycisków INCLINE lub SPEED, aby zmienić prędkość (3,0–18,0 km/h).

Uwaga! To ustawienie ma zastosowanie tylko raz. Następnym razem, gdy użyjesz programu HRC, domyślna prędkość wyniesie 10,0 km/h.

- Naciśnij przycisk MODE, aby wprowadzić ustawienia czasu. Domyślny czas to 10:00 minut. Zmień czas za pomocą przycisków INCLINE lub SPEED (10:00–99:00 minut).
- Naciśnij przycisk MODE, aby przejść do trybu czuwania lub naciśnij START, aby rozpocząć.

5.7.1 Wartość referencyjna tętna

Wartość L i H to zmienne zakresy od minimalnej do maksymalnej wartości tętna.

Uwaga! Dane mają charakter wyłącznie informacyjny i nie są przeznaczone do użytku medycznego.

Wiek	uderzeń/minutę			Wiek	uderzeń/minutę		
	H	Do-myślnie	L		H	Do-myślnie	L
15	195	123	123	48	163	103	103
16	194	122	122	49	162	103	103
17	193	122	122	50	162	102	102
18	192	121	121	51	161	101	101
19	191	121	121	52	160	101	101
20	190	120	120	53	159	100	100
21	189	119	119	54	158	100	100
22	188	119	119	55	157	99	99
23	187	118	118	56	156	98	98
24	186	118	118	57	155	98	98
25	185	117	117	58	154	97	97
26	184	116	116	59	153	97	97
27	183	116	116	60	152	96	96
28	182	115	115	61	151	95	95
29	181	115	115	62	150	95	95
30	181	114	114	63	149	94	94
31	180	113	113	64	148	94	94
32	179	113	113	65	147	93	93
33	178	112	112	66	146	92	92
34	177	112	112	67	145	92	92
35	176	111	111	68	144	91	91
36	175	110	110	69	143	91	91
37	174	110	110	70	143	90	90
38	173	109	109	71	142	90	89
39	172	109	109	72	141	90	89
40	171	108	108	73	140	90	88
41	170	107	107	74	139	90	88
42	169	107	107	75	138	90	87
43	168	106	106	76	137	90	86
44	167	106	106	77	136	90	86
45	166	105	105	78	135	90	85
46	165	104	104	79	134	90	85
47	164	103	103	80	133	90	84

5.7.2 Funkcja ładowania USB (opcja) Port USB ładuje urządzenie mobilne po podłączeniu. Ładowanie zatrzymuje się automatycznie po odłączeniu urządzenia. Kompatybilny z większością urządzeń mobilnych.

5.7.3 Funkcja MP3 (opcja)

Po podłączeniu do odtwarzacza MP3 lub innego urządzenia audio produkt może odtwarzać muzykę. Regulacja głośności dostępna jest w urządzeniu audio. Utrzymuj głośność na odpowiednim poziomie, aby zapobiec uszkodzeniu głośnika. Wyłączenie produktu za pomocą wyłącznika zasilania nie spowoduje uszkodzenia urządzenia.

5.8 Składanie lub rozkładanie platformy do biegania

⚠ Ostrzeżenie! Podczas przenoszenia produktu trzymaj platformę do biegania za tylną ośłonę rolki.

Rysunek 14

- 1 Trzymaj platformę do biegania obiema rękami i unieś ją do góry (A), aż zatrzaśnie się blokada bezpieczeństwa sprężyny gazowej. Usłyszysz kliknięcie.
- 2 Gdy platforma do biegania znajdzie się w pozycji złożonej, ostrożnie naciśnij stopą sprężynę gazową. Usłyszysz kliknięcie. (B)
- 3 Ostrożnie dociśnij platformę do biegania obiema rękami, a następnie zdejmij stopę. Platforma do biegania opuści się automatycznie.

5.9 Czynności po zakończeniu treningu

⚠ Przewaga! Rozciągnij się – pamiętaj, aby zrobić to ostrożnie, zapobiegając urazom.

- 1 Spaceruj w wolnym tempie przez 3–5 minut, aby tętno wróciło do normy.
- 2 Rozciągnij mięśnie. Przytrzymaj każde rozciągnięcie przez 15–30 sekund, aby zapobiec sztywności:
 - **Rozciąganie łydki:** Stań przodem do ściany i oprzyj na niej dłoń na wysokości barków. Cofnij jedną stopę, trzymając nogę z tyłu wyprostowaną z piętą na ziemi. Zegnij przednie kolano i pochyl się do przodu, aż poczujesz rozciąganie w tylnej części łydki. Przytrzymaj przez 15–30 sekund, oddychaj miarowo i utrzymuj napięcie. Zmień stronę i powtórz z drugą nogą.

Uwaga! Trzymaj piętę nogi z tyłu płasko na ziemi, aby uzyskać najlepsze rozciągnięcie.

- **Rozciąganie ścięgna udowego:** Usiądź na podłodze i wyprostuj jedną nogę, a drugą zegnij w kierunku wewnętrznej strony uda. Sięgnij do przodu i pochyl się w kierunku wyprostowanej nogi, sięgnij do palców stopy. Przytrzymaj przez 15–30 sekund i trzymaj plecy prosto, poczujesz rozciąganie w ścięgnie udowym. Zmień nogi i powtórz na drugą stronę.
- **Rozciąganie mięśnia czworogłowego:** Stań prosto, w razie potrzeby przytrzymaj się ściany lub krzesła, aby zachować równowagę. Przytrzymaj kostkę i zegnij jedno kolano, przyciągając stopę do pośladków. Trzymając kolana razem, wypchnij biodra lekko do przodu, aby uzyskać głębsze rozciągnięcie. Przytrzymaj przez 15–30 sekund, oddychaj równomiernie i utrzymuj prawidłową postawę. Zmień nogi i powtórz na drugą stronę.
- **Rozciąganie dolnej części pleców:** Połóż się na plecach, ostrożnie przyciągnij oba kolana do klatki piersiowej i przytrzymaj przez 15–30 sekund. Rozluźnij plecy i oddychaj głęboko. Rozluźnij i powoli opuść nogi z powrotem na podłogę.

- 3 Nawodnienie – Pij wodę, aby uzupełnić utracone płyny.

6 Transport

⚠ Ostrzeżenie! Upewnij się, że produkt jest stabilny podczas transportu. **⚠**

Ostrzeżenie! **⚠** Upewnij się, że wszystkie ruchome części są bezpiecznie przymocowane, aby zapobiec przemieszczaniu się i uszkodzeniom podczas przenoszenia produktu.

6.1 Przemieszczanie produktu

Rysunek 15

⚠ Ostrzeżenie! Przed przeniesieniem produktu upewnij się, że stoisz stabilnie, a kółka stykają się z powierzchnią podłogi.

- 1 Złóż platformę do biegania. Patrz "[5.8 Składanie lub rozkładanie platformy do biegania](#)" on page 61.
- 2 Przytrzymaj platformę obiema rękami i postaw stopę (A) na kółku transportowym.
- 3 Naciśnij obiema rękami na platformę do biegania. Gdy kółka dotkną podłoża, możesz swobodnie przemieszczać produkt (B).

7 Przechowywanie

- Produkt, który nie będzie używany przez długi czas, należy przechowywać w czystym i suchym miejscu niedostępnym dla dzieci i zwierząt.
- Przechowuj produkt w suchym miejscu zabezpieczonym przed bezpośrednim nastaniem wilgocią.

8 Konserwacja

8.1 Czyszczenie produktu

⚠ Ostrzeżenie! Odłącz produkt od gniazda zasilania przed czyszczeniem lub konserwacją.

8.2 Czyszczenie produktu

- Regularnie czyść produkt, aby wydłużyć jego żywotność.
- Regularnie usuwaj kurz i czyść obie strony pasa bieżnego, aby zapobiec gromadzeniu się brudu pod pasem.

Uwaga! Podczas korzystania z produktu noś czyste obuwie sportowe, aby zapobiec przedostawaniu się ciała obcych na platformę i pas do biegania.

- Czyść pas bieżny szczotką lub wilgotną szmatką z mydłem. Nie rozlewaj wody na części elektryczne ani pod pas.
- Wyczyść uchwyty i konsolę czystym ręcznikiem lub chusteczką dezynfekującą. Rozpyl środek dezynfekujący na miękką ściereczkę (nie bezpośrednio na uchwyty), aby zapobiec nadmiernemu zawilgoceniu. Delikatnie wyczyść powierzchnię, wyświetlacz i przyciski.

8.3 Smarowanie platformy do biegania

Tarcie wpływa na żywotność i wydajność produktu. Pas bieżny i platforma są fabrycznie wstępnie nasmarowane.

- Regularnie stosuj smar.
- Regularnie sprawdzaj powierzchnię bieżni. Jeśli jest uszkodzona, skontaktuj się ze sprzedawcą lub jego działem obsługi klienta.
- Postępuj zgodnie z zalecanym harmonogramem smarowania.

Uwaga! Po pokonaniu 300 km na wyświetlaczu co 10 sekund pojawi się komunikat „OIL” (olej).

- 1 Podnieś pas i nałóż smar na środek platformy roboczej. (Rysunek 16)

Uwaga! Zapoznaj się z harmonogramem smarowania.

- 2 Po nałożeniu smaru na platformę do biegania naciśnij i przytrzymaj przycisk STOP przez 3 sekundy w trybie czuwania, aby zresetować przypomnienie o smarowaniu.

8.3.1 Harmonogram smarowania

Częstotliwość użytkowania	Częstotliwość smarowania
Rzadkie użytkowanie (mniej niż 3 godziny tygodniowo)	1 raz na 6 miesięcy
Częste użytkowanie (3–5 godzin tygodniowo)	1 raz na 3 miesiące
Bardzo częste użytkowanie (więcej niż 5 godzin tygodniowo)	1 raz na 2 miesiące

8.4 Regulacja pasa bieżnego

⚠ Przewaga! Pas bieżny musi być prawidłowo napięty. Jeśli jest zbyt luźny, może zsunąć się podczas użytkowania. Jeśli jest zbyt mocno napięty, może zmniejszyć wydajność silnika i zwiększyć zużycie rolki i pasa.

Uwaga! Pas jest prawidłowo napięty, jeśli możesz ręcznie unieść obie jego strony na wysokość około 50–75 mm nad platformę do biegania.

- Umieść produkt na płaskiej powierzchni, ustaw prędkość na 6–8 km/h i sprawdź położenie pasa.

8.4.1 Jeśli pas przesuwają się na prawo

Rysunek 17 - A

- 1 Zdejmij blokadę bezpieczeństwa i ustaw przełącznik zasilania w pozycji OFF.
- 2 Przekręć prawą śrubę regulacyjną o 90 stopni w prawo.
- 3 Zamontuj blokadę bezpieczeństwa i uruchom produkt. Sprawdź ponownie położenie pasa i powtarzaj tę czynność do momentu wyśrodkowania pasa.

8.4.2 Jeśli pas przesuwają się na lewo

Rysunek 17 - B

- 1 Zdejmij blokadę bezpieczeństwa i ustaw przełącznik zasilania w pozycji OFF.
- 2 Przekręć lewą śrubę regulacyjną o 90 stopni w prawo.
- 3 Zamontuj blokadę bezpieczeństwa i uruchom produkt. Sprawdź ponownie położenie pasa i powtarzaj tę czynność do momentu wyśrodkowania pasa.

8.4.3 Jeśli pas poluzuje się po regulacji lub użyciu

Rysunek 17 - C

- 1 Zdejmij blokadę bezpieczeństwa i ustaw przełącznik zasilania w pozycji OFF.
- 2 Przekręć obie śruby regulacyjne o 90 stopni w prawo.
- 3 Zamontuj blokadę bezpieczeństwa i uruchom produkt.
- 4 Stań na pasie, aby sprawdzić jego napięcie. Powtarzaj tę czynność do momentu prawidłowego napięcia pasa.

9 Usuwanie problemów

- Jeśli wystąpi problem, na ekranie zostanie wyświetlony komunikat o błędzie i rozwiązanie.

Kody problemów lub błędów	Możliwa przyczyna	Co zrobić
Wyświetlacz nie uruchamia się, mimo że przełącznik zasilania znajduje się w pozycji ON.	Przewody są poluzowane lub nieprawidłowo podłączone. Aktywowane jest zabezpieczenie przed przeciążeniem.	<ul style="list-style-type: none"> • Sprawdź, czy przewód zasilający i przewód od sterownika do wyświetlacza są prawidłowo podłączone. • Naciśnij przycisk zabezpieczenia przed przeciążeniem i ponownie uruchom produkt.
E01: Błąd komunikacji. E13: Błąd komunikacji.	Sterownik nie otrzymuje sygnału od wyświetlacza.	<ul style="list-style-type: none"> • Sprawdź przewód komunikacyjny między wyświetlaczem elektronicznym a sterownikiem. Upewnij się, że wszystkie złącza są całkowicie włożone. • Sprawdź przewód sterownika pod kątem uszkodzeń i wymień go w razie potrzeby. Skontaktuj się z autoryzowanym punktem serwisowym. • Sprawdź wyświetlacz, jeśli przewód komunikacyjny wyświetlacza lub komponenty są uszkodzone, należy wymienić wyświetlacz elektroniczny. Skontaktuj się z autoryzowanym punktem serwisowym. • Sprawdź przewód sygnałowy sterownika, jeśli jest uszkodzony, należy wymienić sterownik. Skontaktuj się z autoryzowanym punktem serwisowym.
E02: Ochrona przeciwwybuchowa lub wada silnika.	Po zakończeniu obsługi na wyświetlaczu pojawi się błąd silnika lub zabezpieczenia przeciwwybuchowego.	<ul style="list-style-type: none"> • Sprawdź, czy przewód do silnika jest prawidłowo podłączony. W razie potrzeby podłącz ponownie lub wymień silnik. Skontaktuj się z autoryzowanym punktem serwisowym. • Sprawdź, czy nie ma zapachu spalinowego lub zwarcia IGBT. Jeśli sterownik jest uszkodzony, należy go wymienić. Skontaktuj się z autoryzowanym punktem serwisowym. • Upewnij się, że napięcie zasilacza wynosi co najmniej 50% wymaganego napięcia. Podłącz do źródła zasilania o prawidłowym napięciu i ponownie wykonaj test.
E03: Brak sygnału wykrywania po uruchomieniu.	Czujnik prędkości nie wykrywa ruchu po 5–8 sekundach.	<ul style="list-style-type: none"> • Sprawdź, czy wtyczka czujnika nie jest odłączona lub czy czujnik magnetyczny nie jest uszkodzony. Podłącz go lub wymień, jeśli to konieczne. Skontaktuj się z autoryzowanym punktem serwisowym. • Jeśli przewód sygnałowy czujnika na dolnym sterowniku jest uszkodzony, sterownik musi zostać wymieniony. Skontaktuj się z autoryzowanym punktem serwisowym.
E04: Błąd testu podnoszenia lub autotestu (brak funkcji podnoszenia, brak błędu).	Silnik podnoszący nie wykonuje autotestu.	<ul style="list-style-type: none"> • Upewnij się, że przewód sygnałowy silnika podnoszącego jest prawidłowo podłączony. W razie potrzeby podłącz ponownie. Skontaktuj się z autoryzowanym punktem serwisowym. • Upewnij się, że przewód AC silnika podnoszącego jest prawidłowo podłączony do sterownika. Sprawdź, czy przewód połączeniowy silnika podnoszącego nie jest uszkodzony lub odłączony. W razie potrzeby wymień. Jeśli problem nie ustąpi, należy wymienić sterownik. Skontaktuj się z autoryzowanym punktem serwisowym. • Naciśnij przycisk uczenia na sterowniku po zakończeniu wszystkich kontroli.

Kody problemów lub błędów	Możliwa przyczyna	Co zrobić
E05: Aktywne zabezpieczenie przeciężeniowe po działaniu.	Produkt jest obsługiwany przy natężeniu wyższym niż znamionowe, co spowodowało wyłączenie.	<ul style="list-style-type: none"> Uruchom ponownie produkt, aby zresetować system. Sprawdź, czy pas bieżny lub inne części nie są zablokowane, co może spowodować przeciążenie silnika. W razie potrzeby wyreguluj lub nasmaruj pas bieżny. Jeśli z silnika wydobywa się dźwięk przeciężenia lub zapach spalenizny, skontaktuj się z autoryzowanym centrum serwisowania. Jeśli sterownik wydziela zapach spalenizny, wymień go. Skontaktuj się z autoryzowanym punktem serwisowym.
E06: Otwarty obwód silnika.	Obwód silnika jest odłączony.	<ul style="list-style-type: none"> Sprawdź, czy przewód do silnika jest prawidłowo podłączony. Jeśli silnik ma wewnętrzną przerwę w obwodzie, należy go wymienić. Skontaktuj się z autoryzowanym punktem serwisowym. Jeśli problem występuje, gdy silnik pracuje na biegu jałowym, sprawdź instalację silnika, odłącz i ponownie zainstaluj silnik prawidłowo. Wykonaj test ponownie. Jeśli problem nadal występuje, skontaktuj się z autoryzowanym serwisem.
E08: Błąd pamięci 24C02 (ze sterownikiem 24C02).	Układ scalony pamięci nie jest prawidłowo podłączony lub jest uszkodzony.	<ul style="list-style-type: none"> Upewnij się, że układ scalony pamięci jest prawidłowo podłączony. Zainstaluj go ponownie i upewnij się, że PIN1 jest prawidłowo umieszczony. Jeśli uszkodzony jest układ scalony pamięci lub powiązany z nim obwód, wymień układ scalony pamięci lub sterownik. Skontaktuj się z autoryzowanym punktem serwisowym.
E10: Chwilowe zwarcie silnika.	Produkt wykrywa zwarcie w silniku po zakończeniu obsługi.	<ul style="list-style-type: none"> Jeśli moment obrotowy sterownika jest zbyt wysoki, wyreguluj potencjometr momentu obrotowego do prawidłowej pozycji. Jeśli w silniku występuje wewnętrzne zwarcie, wymień silnik. Skontaktuj się z autoryzowanym punktem serwisowym. Sprawdź, czy część przekładni porusza się swobodnie. W razie potrzeby wyreguluj ją lub nałóż smar.

10 Utylizacja

- Pamiętaj, aby postępować zgodnie z lokalnymi przepisami dotyczącymi utylizacji. Nie spalaj produktu.

11 Serwisowanie

Uwaga! Jeśli produkt nie działa prawidłowo, skontaktuj się ze sprzedawcą.

⚠ Ostrzeżenie! Nie próbuj dokonywać napraw samodzielnie, aby uniknąć uszkodzeń.

- Produkt może być serwisowany wyłącznie przez wykwalifikowany personel przy użyciu identycznych części zamiennych. Tylko w ten sposób można zagwarantować bezpieczne używanie produktu.

12 Dane techniczne

Specyfikacja	Wartość
Moc	230 V
Moc wyjściowa	1837 W
Długość	175 cm
Szerokość	80
Wysokość	136 cm
Wymiary dł. x szer. x wys. (po złożeniu)	112,2 x 80,4 x 150 cm
Wymiary dł. x szer. x wys. (po rozłożeniu)	175 x 79 x 136 cm
Masa	78 kg
Maks. obciążenie	120 kg
Pobór mocy w trybie czuwania*	0,71 W

* Produkt przechodzi w tryb czuwania po 10 minutach braku obsługi.

Inhaltsverzeichnis

1	Einführung	64
1.1	Das Produkt.....	64
1.2	Zweckgebundene Nutzung.....	64
1.3	Symbole.....	64
1.4	Produktübersicht.....	64
1.5	Display.....	65
2	Sicherheit	66
2.1	Sicherheitshinweise.....	66
2.2	Sicherheitshinweise zum Betrieb.....	66
2.3	Elektrische Sicherheit.....	66
3	Montage	66
4	Betrieb	66
4.1	So verwenden Sie das Produkt.....	66
4.2	Workout-Modi.....	67
5	Shortcut-Programm und integriertes Programm	67
5.1	Programmstruktur.....	67
5.2	Programmbeschreibung.....	68
5.3	Parameter-Einstellung im manuellen Programm P01.....	69
5.4	FAT-Modus: zur Berechnung des Body Mass Index (BMI).....	69
5.5	Einstellung Ihrer persönlichen Daten.....	69
5.6	Sicherheitsverriegelung.....	69
5.7	HRC Herzfrequenz-Kontrollprogramm (optional).....	69
5.8	Zusammenklappen des Laufdecks.....	70
5.9	Nach dem Training.....	70
6	Transport	71
6.1	So bewegen Sie das Produkt.....	71
7	Lagerung	71
8	Wartung und Pflege	71
8.1	So reinigen Sie das Produkt.....	71
8.2	So reinigen Sie das Produkt.....	71
8.3	So schmieren Sie das Laufdeck.....	71
8.4	Einstellung des Laufbands.....	71
9	Fehlersuche	72
10	Entsorgung	73
11	Wartung	73
12	Technische Daten	73

1 Einführung




1.1 Das Produkt

Bei dem Produkt handelt es sich um ein Laufband mit Steigungseinstellung.

1.2 Zweckgebundene Nutzung

Bei dem Produkt handelt es sich um ein Trainingsgerät für das Indoor-Training, zum Beispiel Indoor-Walking, Joggen und Laufen. Nur für den Hausgebrauch. Das Produkt ist nicht für hochpräzise Zwecke geeignet.

1.3 Symbole

	Lesen Sie die Bedienungsanleitung sorgfältig durch und stellen Sie sicher, dass Sie die Anweisungen verstanden haben, bevor Sie das Produkt verwenden. Bewahren Sie die Anweisungen zum späteren Nachschlagen auf.
	Dieses Produkt entspricht den geltenden EU-Richtlinien und -Vorschriften.
	Als Elektroschrott entsorgen.

1.4 Produktübersicht

1. Einschalttaste
2. Überlastschuttschalter
3. Höhenverstellung vorne
4. Display
5. Handgriff mit Pulssensor
6. Seitenschiene
7. Not-Halt-Vorrichtung
8. Vordere Schutzhülle
9. Laufdeck
10. Rutschfester Laufgürtel
11. Seitliche Fußschiene mit rutschfester Oberfläche
12. Schutzabdeckung für die hintere Rolle
13. Hinterrad
14. Transportrad
15. Abdeckung vordere Rolle
16. Konsole mit Ablage

1.5 Display

Abbildung 2

Nr.	Display	Funktionsbeschreibung
17	ZEIT (MM:SS)	<ul style="list-style-type: none"> Auf dem Bildschirm wird die Zeit in Minuten und Sekunden angezeigt. Der Timer beginnt bei 0 und zählt bis zu 18 Stunden. Wenn die Zeit das Maximum erreicht hat, wird die Zeit von 0 an weitergezählt. <p>⚠️ Warnung! Das Laufband bewegt sich weiter.</p> <ul style="list-style-type: none"> Der Timer beginnt bei der eingestellten Zeit und zählt abwärts. Die längste Zeit, die eingestellt werden kann, beträgt 99 Minuten. Das Display zeigt 99:00 an und geht auf 0 zurück. Wenn der Countdown bei 0:00 angelangt ist, verlangsamt sich die Bewegung des Laufbands und stoppt, auf dem Display wird „End“ angezeigt. <p>Hinweis! Nachdem das Produkt zum Stillstand gekommen ist, schaltet es nach 5 Sekunden in den Standby-Modus.</p>
18	GESCHWINDIGKEIT (00,0 km/h)	<ul style="list-style-type: none"> Das Bildschirmfeld zeigt die Geschwindigkeitsdaten während des Betriebs an. Der Geschwindigkeitsbereich beträgt 0,8-18,0 km/h.
19	ENTFERNUNG km (00,00)	<ul style="list-style-type: none"> Das Bildschirmfeld zeigt im HRC-Modus „HRC“ und im FAT-Modus „FAT“ an. <p>Hinweis! Die Entfernung wird in km angegeben (1m = 0,10 km).</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Entfernungszählung beginnt bei 00,00 bis 99,99 km. Wenn der Wert den Maximalwert erreicht hat, wird der Abstand von 0 an weitergezählt. <p>⚠️ Warnung! Das Laufband bewegt sich weiter.</p> <ul style="list-style-type: none"> Das Herunterzählen der Entfernung beginnt beim eingestellten Wert und geht bis 0. Wenn der Countdown bei 00:00 angekommen ist, läuft das Laufband langsamer und stoppt. Auf dem Display wird „End“ angezeigt. <p>Hinweis! Nachdem das Produkt zum Stillstand gekommen ist, schaltet es nach 5 Sekunden in den Standby-Modus.</p>
20	PULS (00,0 Schläge/min)	<ul style="list-style-type: none"> Wenn der Benutzer den Griff des Herzschlagsensors mit beiden Händen hält, wird auf dem Bildschirm die Herzschlagfrequenz des Benutzers angezeigt. Der Anzeigebereich des Herzschlags beträgt 50–200 Schläge/Min. <p>Hinweis! Diese Daten dienen nur als Referenz und dürfen nicht als medizinische Daten betrachtet werden.</p>
21	STEIGUNG/ KALORIEN (0–15/00,0)	<ul style="list-style-type: none"> Während des Betriebs zeigt das Display alle 5 Sekunden die Steigung und dann die Kalorien an. Kalorienanzeige, startet die Zählung von 0,0 bis 999. Wenn der maximale Wert erreicht ist, zählt die Kalorienzahl von 0 an weiter. Kalorien-Countdown, beginnt mit dem eingestellten Wert und sinkt auf 0,0. Wenn der Countdown bei 00:00 angekommen ist, läuft das Laufband langsamer und stoppt. Auf dem Display wird „End“ angezeigt. Steigungsanzeige, zeigt Werte von 0 bis 15 an. <p>Hinweis! Nachdem das Laufband zum Stillstand gekommen ist, schaltet es nach 5 Sekunden in den Standby-Modus.</p>

Nr.	Display	Funktionsbeschreibung
22	3 %, 5 %	Shortcut-Tasten für die Auswahl der Steigung.
23	4,6,8,10	Shortcut-Tasten für die Auswahl der Geschwindigkeit.
24	PROGRAMM-Taste (P1-P12, HRC, FETT)	<ul style="list-style-type: none"> Mit der Programmtaste wählst du ein eingestelltes Programm aus. <ul style="list-style-type: none"> P1 (MANUELL) P2 (INTERVALL) P3 (GEWICHT VERLIEREN) P4 (GEHEN) P5 (JOGGEN) P6 (LAUFEN) S7, S8, S9, S10, S11, S12 HRC FETT
25	START-/ STOPP-Taste	<p>Die START/STOP-Taste startet das Laufdeck, wenn der Strom eingeschaltet und die Sicherheitssperre angeschlossen ist.</p> <p>Hinweis! Wenn das Produkt im manuellen Modus (P1) gestartet wird, startet das Laufdeck mit der niedrigsten Geschwindigkeit und der geringsten Steigung.</p>
26	MODE-Taste	<ul style="list-style-type: none"> Mit der Modus-Taste können Sie einen Modus auswählen. Drücken Sie die Modus-Taste, um „30:00“, „1,00“ und „50,0“ auszuwählen. <ul style="list-style-type: none"> „30:00“ ist der Modus für den Zeitcountdown, „1,00“ ist der Modus für den Entfernung-Countdown, „50,0“ ist der Modus für den Kalorien-Countdown. Wenn Sie einen Modus auswählen, blinkt der Wert im Fenster des ausgewählten Modus. Mit der SPEED-Taste (+/-) oder der INCLINE-Taste (+/-) können Sie die entsprechenden Countdown-Werte einstellen. Wenn der Wert eingestellt ist, drücken Sie die START-Taste, um das Laufband zu starten.
27	INCLINE-Taste (+/-)	Der einstellbare Bereich umfasst die Stufen 0–15. Der Einstellbereich beträgt 1 Stufe pro Tastendruck. Halten Sie die Taste länger als 0,5 Sekunden gedrückt, um die Steigung des Laufdecks automatisch weiter zu erhöhen oder zu verringern.
28	GESCHWINDIGKEITS-Taste (+/-)	Der einstellbare Bereich ist 0,8–18 km/h. Der einstellbare Bereich beträgt 0,1 km/h. Halten Sie die Taste länger als 0,5 Sekunden gedrückt, um die Geschwindigkeit des Laufdecks automatisch weiter zu erhöhen oder zu verringern.

2 Sicherheit

2.1 Sicherheitshinweise

⚠️ Warnung! Wenn Sie diese Anweisungen nicht befolgen, besteht Lebens- und Verletzungsgefahr.

⚠️ Achtung! Wenn Sie diese Anweisungen nicht befolgen, besteht die Gefahr, dass das Produkt, andere Materialien oder der angrenzende Bereich beschädigt werden.

Hinweis! Informationen, die in einer bestimmten Situation notwendig sind.

2.2 Sicherheitshinweise zum Betrieb

⚠️ Warnung! Wenn Sie diese Anweisungen nicht befolgen, besteht Lebens- und Verletzungsgefahr.

⚠️ Warnung! Systeme zur Überwachung der Herzfrequenz sind nicht immer genau. Wenn Sie sich schwindelig, schwach oder unsicher fühlen, hören Sie sofort auf zu trainieren.

• Stellen Sie sicher, dass folgende Personen das Produkt nicht selbstständig bedienen:

- Kinder unter 8 Jahren.
- Personen, die das Produkt nicht ausreichend kennen.
- Menschen mit Behinderungen.
- Kinder dürfen nicht mit dem Produkt spielen.
- Kinder dürfen das Produkt nicht selbstständig reinigen oder warten.
- Vor Inbetriebnahme die Warnhinweise lesen und beachten.
- Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn Sie müde, krank oder berauscht sind. Dadurch werden Ihr Sehvermögen, Ihre Wachsamkeit, Ihre Koordination und Ihr Urteilsvermögen beeinträchtigt.
- Verwenden Sie das Produkt niemals, wenn es defekt ist.
- Nehmen Sie keine Änderungen an dem Produkt vor.
- Verwenden Sie das Produkt nur für die angegebene Funktion.
- Der freie Raum für das Produkt muss mehr als 0,6 m betragen. Dadurch wird sichergestellt, dass der Benutzer schnell und sicher absteigen kann. Der freie Platz kann mit anderen Geräten geteilt werden. (Abbildung 3)
- Stellen Sie das Produkt auf eine flache, stabile und horizontale Unterlage. Das Produkt muss während des Gebrauchs, im zusammengeklappten Zustand und in der Lagerung stabil sein.
- Das zulässige Höchstgewicht des Benutzers beträgt 120 kg.

2.3 Elektrische Sicherheit

- Trennen Sie das Produkt von der Steckdose, bevor Sie es reinigen oder warten.
- Starten Sie das Produkt erst, wenn es gemäß den Anweisungen vollständig installiert ist.
- Stoppen Sie das Produkt und ziehen Sie das Kabel heraus, wenn das Produkt mit Wasser in Berührung kommt, nicht korrekt funktioniert oder beschädigt ist.
- Ein beschädigtes Netzkabel oder ein beschädigter Stecker muss von einem autorisierten Kundendienst oder anderem qualifizierten Personal ausgetauscht werden, um einen sicheren Gebrauch zu gewährleisten.
- Tauchen Sie das Netzkabel oder den Stecker nicht in Wasser oder andere Flüssigkeiten – es besteht die Gefahr eines Stromschlags. Berühren Sie das Netzkabel oder den Stecker nicht mit nassen Händen.
- Stellen Sie sicher, dass die Netzspannung mit der Nennspannung auf dem Typenschild übereinstimmt. Das Produkt muss an eine geerdete Steckdose mit einem Fehlerstromschutzgerät angeschlossen werden, das einen maximalen Auslösestrom von 30 mA hat.

- Wickeln Sie das Netzkabel vor dem Gebrauch vollständig ab. Achten Sie darauf, dass das Netzkabel nicht mit irgendeinem Teil des Produkts in Berührung kommt, und halten Sie es von Wärmequellen fern.
- Verlegen Sie das Netzkabel nicht unter Teppichen oder an Orten, an denen darauf getreten werden kann. Achten Sie darauf, dass keine Gefahr besteht, über das Kabel zu stolpern oder das Kabel zu beschädigen oder zu belasten.
- Verlegen Sie das Netzkabel nicht um Ecken und falten oder wickeln Sie es nicht zu fest, wenn das Produkt nicht verwendet wird.
- Verwenden Sie kein Verlängerungskabel, es sei denn, es ist absolut erforderlich. Es besteht Brandgefahr. Wenn ein Verlängerungskabel verwendet wird, muss es in gutem Zustand und von einem zugelassenen Typ mit einer Mindestquerschnittsfläche von 3 x 1,5 mm² sein.
- Schließen Sie das Produkt an einen separaten Stromkreis an.
- Stoppen Sie das Produkt, bevor Sie den Netzstecker ziehen. Ziehen Sie nicht am Netzkabel, um den Stecker herauszuziehen.
- Verwenden Sie das Produkt nicht in einer explosiven Umgebung oder in der Nähe von brennbaren Flüssigkeiten, Gasen oder Stäuben.
- Halten Sie das Produkt sauber; Staub, Schmutz und Ablagerungen können zu einer Überhitzung führen. Reinigen Sie das Gerät regelmäßig.

3 Montage

⚠️ Achtung! Achten Sie darauf, dass Sie bei der Montage genügend Platz haben.

⚠️ Warnung! Schließen Sie den Stecker nicht an die Stromversorgung an, bevor er nicht gemäß den Anweisungen vollständig installiert ist.

⚠️ Achtung! Entfernen Sie den Sicherheitsgurt auf dem Laufdeck erst, wenn das Produkt vollständig montiert ist.

Hinweis! Es wird empfohlen, die Montage von mindestens 2 Personen durchzuführen, um Verletzungen zu vermeiden.

- 1 Montieren Sie das Produkt wie in den Abbildungen gezeigt. (Abbildung 4–10)
- 2 Entfernen Sie den Sicherheitsgurt und die Sicherheitssperre für das Laufdeck. (Abbildung 11–12)
- 3 Wenn der Boden nicht eben ist, stellen Sie den vorderen Höhenversteller ein. (Abbildung 13)

4 Betrieb

4.1 So verwenden Sie das Produkt

⚠️ Warnung! Trainieren Sie nicht mehr, als Sie können, und hören Sie auf Ihren Körper. Ruhen Sie sich zwischen den Trainingseinheiten aus, um Verletzungen zu vermeiden.

⚠️ Warnung! Halten Sie sich am seitlichen Griff fest, um Verletzungen durch Ausrutschen und Stürze beim Betreten und Verlassen des Laufdecks zu vermeiden.

⚠️ Warnung! Stellen Sie die Steigung nicht zu schnell zu hoch ein, da dies zu Muskelzerrungen führen kann.

⚠️ Warnung! Halten Sie das Produkt sofort an, wenn Ihnen schwindelig wird oder Sie Schmerzen haben. Wenn Sie das Gleichgewicht verlieren, halten Sie sich an der Armstütze fest.

⚠️ Achtung! Wenn das Produkt in Bewegung ist, bewegen Sie Ihre Füße in der Geschwindigkeit des Laufbands.

Hinweis! Tragen Sie bequeme Trainingskleidung und Schuhe mit gutem Halt.

Hinweis! Stelle während der Benutzung immer eine geeignete Geschwindigkeit und Steigung ein.

⚠️ Warnung! Vergewissern Sie sich, dass der Notausschalter an der Konsole angeschlossen ist und richtig funktioniert. Befestigen Sie die Klammer an Ihrer Kleidung, bevor Sie das Produkt starten.

- Trinken Sie Wasser und machen Sie Pausen. Trinken Sie Wasser vor, während und nach dem Training.
- Vergewissern Sie sich, dass das Laufdeck vollständig zum Stillstand gekommen ist, bevor Sie vom Produkt absteigen.
- Achten Sie bei der Benutzung auf eine korrekte Körperhaltung. Halten Sie den Rücken gerade und die Schultern entspannt, um Muskelverspannungen zu vermeiden.
- Lehnen Sie sich nicht zu weit nach vorne oder hinten, um das Gleichgewicht zu halten.
- Um das Produkt in gutem Zustand zu halten und seine Lebensdauer zu verlängern, sollten Sie es nach 2 Stunden ununterbrochenem Gebrauch ausschalten. Warten Sie 10 Minuten, bevor Sie es wieder benutzen.
- Reinigen Sie die Griffe nach jedem Gebrauch mit einem sauberen Tuch. Siehe "[8.1 So reinigen Sie das Produkt* on page 71](#)".
- Stellen Sie sich auf die seitlichen Fußschienen, bevor Sie das Produkt starten.

4.2 Workout-Modi

4.2.1 Schnellstart im manuellen Modus

Im manuellen Modus werden alle Werte von 0 an vorwärts gezählt.

- 1 Stellen Sie den Netzschalter auf die Position ON.
- 2 Drücken Sie die START-Taste. Auf dem Display wird ein Countdown von 3 Sekunden angezeigt. Dann setzt sich das Laufband mit einer Geschwindigkeit von 0,18 km/h in Bewegung.
- 3 Wenn sich das Laufband in Bewegung setzt, können die Geschwindigkeit und die Steigung des Laufbands mit der Geschwindigkeitstaste (SPEED) (+/-) und der Steigungstaste (INCLINE) (+/-) eingestellt werden.
- 4 Drücken Sie die STOP-Taste, um die Bewegung des Laufbands zu stoppen.

4.2.2 Einstellung des Zeit-Countdowns

Hinweis! Wenn eine Zeit eingestellt ist, beginnt der Countdown im Bildschirmfeld, sobald sich das Laufband in Bewegung setzt.

Hinweis! Wenn die eingestellte Zeit 0 erreicht, ertönt ein Piepton.

Hinweis! Die Zeit kann von 05:00 bis 99:00 Minuten eingestellt werden.

- 1 Drücken Sie im Standby-Modus die MODE-Taste, bis der Wert „30:00“ im Feld TIME blinkt.
- 2 Drücken Sie die INCLINE- (+/-) oder die SPEED-Taste (+/-), um die Zeit einzustellen.

Hinweis! Die kürzeste Zeit, die eingestellt werden kann, beträgt 5 Minuten. Danach erhöht oder verringert sich der Wert pro Tastendruck um 1 Minute.

- 3 Drücken Sie die START-Taste. Auf dem Display wird ein 3-Sekunden-Countdown gestartet. Wenn der Countdown auf 0 steht, setzt sich das Laufband mit einer Geschwindigkeit von 0,18 km/h in Bewegung.
- 4 Wenn sich das Laufband in Bewegung setzt, können die Geschwindigkeit und die Steigung des Laufbands mit der Geschwindigkeitstaste (SPEED) (+/-) und der Steigungstaste (INCLINE) (+/-) eingestellt werden.
- 5 Drücken Sie die STOP-Taste, um das Laufband zu stoppen.

4.2.3 Einstellung des Entfernungs-Countdowns

Hinweis! Wenn eine Entfernung eingestellt ist, wird diese auf dem Display heruntergezählt, sobald sich Laufband in Bewegung setzt.

Hinweis! Wenn die eingestellte Entfernung 0 erreicht, ertönt ein Ton.

Hinweis! Die Entfernung kann von 0,05 bis 99,90 km eingestellt werden.

- 1 Drücken Sie im Standby-Modus die MODE-Taste, bis der Wert „1:00“ im Anzeigefeld blinkt.
- 2 Drücken Sie die INCLINE- (+/-) oder die SPEED-Taste (+/-), um die entsprechende Entfernung einzustellen.

Hinweis! Die kürzeste einstellbare Entfernung beträgt 0,5 km. Danach erhöht oder verringert sich der Wert pro Tastendruck um 1 Kilometer.

- 3 Drücken Sie die START-Taste. Auf dem Display wird ein 3-Sekunden-Countdown gestartet. Wenn der Countdown auf 0 steht, setzt sich das Laufband mit einer Geschwindigkeit von 0,18 km/h in Bewegung.
- 4 Wenn sich das Laufband in Bewegung setzt, können die Geschwindigkeit und die Steigung des Laufbands mit der Geschwindigkeitstaste (SPEED) (+/-) und der Steigungstaste (INCLINE) (+/-) eingestellt werden.
- 5 Drücken Sie die STOP-Taste, um das Laufband zu stoppen.

4.2.4 Einstellung des Kalorien-Countdowns

Hinweis! Wenn ein Kalorienwert eingestellt ist, wird er während der Nutzung heruntergezählt.

Hinweis! Wenn der eingestellte Kalorienwert 0 erreicht, ertönt ein Piepton.

Hinweis! Die Kalorienzahl kann von 10,0 bis 999 eingestellt werden.

- 1 Drücken Sie im Standby-Modus die MODE-Taste, bis der Wert „50.0“ im Feld KALORIEN blinkt.
- 2 Drücken Sie die INCLINE- (+/-) oder die SPEED-Taste (+/-), um den entsprechenden Kalorienwert einzustellen.

Hinweis! Der niedrigste Wert, der eingestellt werden kann, beträgt 10 Kalorien. Danach erhöht oder verringert sich der Wert pro Tastendruck um 1 Kalorie.

- 3 Drücken Sie die START-Taste. Auf dem Display wird ein 3-Sekunden-Countdown gestartet. Wenn der Countdown auf 0 steht, setzt sich das Laufband mit einer Geschwindigkeit von 0,18 km/h in Bewegung.
- 4 Wenn sich das Laufband in Bewegung setzt, können die Geschwindigkeit und die Steigung des Laufbands mit der Geschwindigkeitstaste (SPEED) (+/-) und der Steigungstaste (INCLINE) (+/-) eingestellt werden.
- 5 Drücken Sie die STOP-Taste, um das Laufband zu stoppen.

5 Shortcut-Programm und integriertes Programm

- 1 Drücken Sie eine Schnelltaste auf dem Bedienfeld oder halten Sie die PROGRAMM-Taste gedrückt, um ein Programm auszuwählen.

Hinweis! Das Feld TIME blinkt und zeigt die Standardzeit (30:00) an.

- 2 Stellen Sie die Trainingszeit mit der SPEED-Taste (+/-) oder der INCLINE-Taste (+/-) ein.
- 3 Drücken Sie die START-Taste. Nach 3 Sekunden startet das Laufband mit der niedrigsten Geschwindigkeit und der geringsten Steigung in der ersten Stufe.

5.1 Programmstruktur

- Jedes Programm ist in 16 Stufen unterteilt. Die eingestellte Zeit wird auf 16 gleiche Teile aufgeteilt.
- Wenn eine Stufe endet, geht das Programm automatisch zur nächsten Stufe über.

Hinweis! Ein dreifaches Piepen signalisiert den Übergang, die Geschwindigkeit und die Steigung passen sich automatisch an.

- Nachdem alle Stufen abgeschlossen sind, senkt das Laufdeck die Steigung auf 0, wird langsamer und hält an.

Hinweis! Während des Programms können Sie die Geschwindigkeit und die Steigung der laufenden Etappe manuell einstellen. In der nächsten Stufe wird das System auf die Standardeinstellungen zurückgesetzt.

- Drücken Sie die STOPP-Taste oder entfernen Sie die Not-Halt-Vorrichtung, um das Produkt sofort anzuhalten.

- Wenn das Programm abgeschlossen ist, ertönt dreimal ein Ton, auf dem Display wird „Ende“ angezeigt und das Laufband wird langsamer und hält an. Das Produkt wechselt nach 5 Sekunden in den Standby-Modus.

5.2 Programmbeschreibung

Jedes Programm unterteilt die gesamte Trainingszeit in 16 gleiche Teile, wobei jeder Zeitabschnitt die entsprechende Geschwindigkeit umfasst.

- $\text{Eingestellte Zeit} \div 16 = \text{Übungszeit jeder Stufe.}$

Programm		Stufe															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1 (MANUELL)	GESCHWINDIGKEIT	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	STEIGUNG	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P2 (INTERVALL)	GESCHWINDIGKEIT	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5
	STEIGUNG	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2
P3 (GEWICHT VERLIEREN)	GESCHWINDIGKEIT	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5
	STEIGUNG	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P4 (GEHEN)	GESCHWINDIGKEIT	5	7	7	8	8	7	7	10	10	7	5	5	7	7	10	5
	STEIGUNG	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P5 (JOGGEN)	GESCHWINDIGKEIT	5	9	9	11	11	12	5	5	9	9	11	11	12	9	9	5
	STEIGUNG	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P6 (LAUFEN)	GESCHWINDIGKEIT	5	7	8	10	12	10	8	5	5	8	10	12	10	8	7	5
	STEIGUNG	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2
P7	GESCHWINDIGKEIT	5	6	6	6	7	8	10	10	8	9	10	10	8	6	5	5
	STEIGUNG	0	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	0
P8	GESCHWINDIGKEIT	5	5	5	5	6	7	5	6	7	5	6	7	5	5	5	5
	STEIGUNG	0	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	0	0
P9	GESCHWINDIGKEIT	5	5	5	8	9	9	6	8	9	6	8	9	6	6	5	5
	STEIGUNG	0	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	0	0
P10	GESCHWINDIGKEIT	5	6	6	9	9	6	9	10	6	10	11	11	6	6	5	5
	STEIGUNG	0	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	0	0
P11	GESCHWINDIGKEIT	5	6	7	8	9	7	6	8	10	10	8	8	7	6	5	5
	STEIGUNG	0	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	0	0
P12	GESCHWINDIGKEIT	5	7	10	12	9	9	12	12	9	9	12	12	7	7	5	5
	STEIGUNG	0	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	0	0

5.3 Parameter-Einstellung im manuellen Programm P01

Hinweis! Jedes Programm umfasst 16 Stufen. Geschwindigkeit und Steigung müssen für alle Stufen eingestellt sein, bevor Sie die START-Taste drücken.

- 1 Drücken Sie im Standby-Modus die MODUS-Taste, um das manuelle Programm aufzurufen, oder drücken Sie die PROGRAMM-Taste, bis „P01“ auf dem Display erscheint.
- 2 Die Anzeige TIME blinkt und zeigt die eingestellte Zeit 30:00 an.
- 3 Stellen Sie die Trainingszeit mit den Tasten INCLINE oder SPEED ein.
- 4 Drücken Sie die MODE-Taste, um die Programmparameter und den ersten Zeitabschnitt einzustellen.
- 5 Drücken Sie die SPEED-Tasten (+/-) oder die Shortcut-Tasten, um die Geschwindigkeit einzustellen.
- 6 Drücken Sie die INCLINE-Tasten (+/-) oder die Shortcut-Tasten, um die Steigung einzustellen.
- 7 Drücken Sie zur Bestätigung die MODE-Taste und wechseln Sie zum nächsten Zeitabschnitt.
- 8 Wiederholen Sie den Vorgang, bis alle 16 Stufen eingestellt sind.

Hinweis! Das System speichert die Geschwindigkeitseinstellungen dauerhaft, bis Sie sie ändern. Die Standardzeit bleibt 30:00 beim nächsten Start. Die Daten gehen bei einem Stromausfall nicht verloren.

- 9 Um das manuelle Programm zu starten, drücken Sie die MODUS- oder die PROGRAMM-Taste, bis „P01“ auf dem Display erscheint.
- 10 Stellen Sie die Laufzeit ein und drücken Sie zum Starten des Programms die START-Taste.

5.4 FAT-Modus: zur Berechnung des Body Mass Index (BMI)

- 1 Drücken Sie im Standby-Modus immer wieder die PROGRAMM-Taste, bis „FAT“ auf dem Display erscheint. Dadurch wird der BMI-Testmodus aktiviert.
- 2 Drücken Sie die MODE-Taste, um die Parameter zu ändern:

Modus	Spezifikation	Kennzahlen	
F-1	Geschlecht	01 - Männlich	02 - Weiblich
F-2	Alter	10-99	
F-3	Höhe	100-200 cm	
F-4	Gewicht	29-150 kg	
F-5	Körperfett-Test	Siehe Referenz zum Körperfett-Index.	

Hinweis! Drücken Sie die MODUS-Taste, um zum nächsten Parameter zu gelangen.

- 3 Drücken Sie die SPEED-Tasten, um die Werte für F-1 bis F-4 einzustellen. Bei F-5 wird „---“ auf dem Display angezeigt.
- 4 Halten Sie die Herzfrequenzsensoren mit beiden Händen fest. Ihr BMI-Index wird in etwa 5-6 Sekunden auf dem Display angezeigt.

5.5 Einstellung Ihrer persönlichen Daten

- 1 F-1 (Geschlecht) Die Anzeige zeigt „01“ für männlich. Drücken Sie die Geschwindigkeitstaste, um 02 für weiblich auszuwählen
- 2 F-2 (Alter): Das Display zeigt „25“ (Jahre) an. Drücken Sie die SPEED-Tasten, um das Alter einzustellen (10-99 Jahre).

- 3 F-3 (Höhe): Das Display zeigt „170“ cm an. Drücken Sie die SPEED-Tasten, um die Höhe einzustellen (100-200 cm).
- 4 F-4 (Gewicht): Das Display zeigt „70“ kg an. Drücken Sie die SPEED-Tasten, um das Gewicht einzustellen (20-150 kg).
- 5 F-5 Wenn Sie F-5 (Körperfett-Test) auswählen: Im Display wird „---“ angezeigt. Legen Sie beide Hände auf den Herzschlagsensor der Armstütze. Ihr Body-Mass-Index wird in etwa 8 Sekunden auf dem Display angezeigt. Siehe Referenz zum Body-Mass-Index

5.5.1 Referenz Body-Mass-Index

Body-Mass-Index	Spezifikation
≤19	Schlank
= (20-25)	Idealgewicht
= (26-29)	Übergewicht
≥30	Übergewichtig

5.6 Sicherheitsverriegelung

Die Notvorrichtung kann jederzeit gezogen werden, um das Produkt im Notfall sofort anzuhalten.

Hinweis! Bei einem Nothalt zeigt das Display „---“ an und es ertönt dreimal ein Alarmton.

Das Produkt kann erst wieder in Betrieb genommen werden, wenn die Notvorrichtung wieder angebracht ist.

Wenn die Notvorrichtung korrekt angebracht ist, kehrt das Produkt in den Standby-Modus zurück und wartet auf eine Eingabe.

5.7 HRC Herzfrequenz-Kontrollprogramm (optional)

Hinweis! Das HRC-Programm erfordert einen Brustgurt für die Herzfrequenzmessung. Der Gurt muss eng an der Brust und der Haut anliegen.

Hinweis! Sie können Geschwindigkeit und Steigung während des Trainings manuell ändern. Das System passt die Geschwindigkeit und Steigung automatisch an, um Ihre Herzfrequenz im Zielbereich zu halten.

Hinweis! Wenn 30 Sekunden lang keine Herzfrequenz erkannt wird, blinkt auf der Anzeige „NO HR“ (keine Herzfrequenz).

Wenn für weitere 20 Sekunden keine Herzfrequenz festgestellt wird, stoppt das Produkt.

Hinweis! Wenn die maximale Geschwindigkeit erreicht ist, Ihre Herzfrequenz jedoch immer noch unter dem Zielwert liegt, erhöht das Laufdeck die Steigung und die Geschwindigkeit, um Ihnen zu helfen, Ihr Ziel zu erreichen.

- 1 Um in den HRC-Modus zu gelangen, drücken Sie im Standby-Modus die PROGRAMM-Taste, bis im Entfernungsfeld „HRC“ angezeigt wird.

Hinweis: Wenn Sie direkt auf die START-Taste drücken, stellt das System die Standardwerte ein. Alter: 30 Jahre, Zielherzfrequenz: 114 BPM und maximale Geschwindigkeit: 10,0 km/h

- 2 Drücken Sie die MODUS-Taste, um das Alter einzugeben. Das Standardalter 30 wird auf dem Display angezeigt. Drücken Sie die Tasten INCLINE oder SPEED, um das Alter einzustellen (15-80 Jahre).
- 3 Nachdem Sie das Alter eingestellt haben, drücken Sie die MODUS-Taste. Das System schlägt eine Zielherzfrequenz vor, die auf dem eingestellten Alter basiert. Sie können sie mit den Tasten INCLINE oder SPEED einstellen (84-195 BPM).
- 4 Drücken Sie die MODUS-Taste, um die maximale Geschwindigkeit einzustellen. Drücken Sie die Tasten INCLINE oder SPEED, um die Geschwindigkeit einzustellen (3,0-18,0 km/h).

Hinweis! Diese Einstellung gilt einmalig. Wenn Sie das nächste Mal das HRC-Kontrollprogramm verwenden, ist die Standardgeschwindigkeit 10,0 km/h.

5 Drücken Sie die MODUS-Taste, um die Zeit einzugeben. Die Standardzeit ist 10:00 Minuten. Sie können sie mit den Tasten INCLINE oder SPEED anpassen (10:00-99:00-195 BPM).

6 Drücken Sie die MODUS-Taste, um in den Standby-Modus zu gelangen, oder drücken Sie START, um zu beginnen.

5.7.1 Referenz für den Herzfrequenzwert

Die Werte L und H sind einstellbare Bereiche für den minimalen bis maximalen Herzfrequenzwert.

Hinweis! Die Daten dienen nur als Referenz und sind nicht für medizinische Zwecke geeignet.

SCHLÄGE PRO MINUTE				SCHLÄGE PRO MINUTE			
Alter	H	Standard	L	Alter	H	Standard	L
15	195	123	123	48	163	103	103
16	194	122	122	49	162	103	103
17	193	122	122	50	162	102	102
18	192	121	121	51	161	101	101
19	191	121	121	52	160	101	101
20	190	120	120	53	159	100	100
21	189	119	119	54	158	100	100
22	188	119	119	55	157	99	99
23	187	118	118	56	156	98	98
24	186	118	118	57	155	98	98
25	185	117	117	58	154	97	97
26	184	116	116	59	153	97	97
27	183	116	116	60	152	96	96
28	182	115	115	61	151	95	95
29	181	115	115	62	150	95	95
30	181	114	114	63	149	94	94
31	180	113	113	64	148	94	94
32	179	113	113	65	147	93	93
33	178	112	112	66	146	92	92
34	177	112	112	67	145	92	92
35	176	111	111	68	144	91	91
36	175	110	110	69	143	91	91
37	174	110	110	70	143	90	90
38	173	109	109	71	142	90	89
39	172	109	109	72	141	90	89
40	171	108	108	73	140	90	88
41	170	107	107	74	139	90	88
42	169	107	107	75	138	90	87
43	168	106	106	76	137	90	86
44	167	106	106	77	136	90	86
45	166	105	105	78	135	90	85
46	165	104	104	79	134	90	85
47	164	103	103	80	133	90	84

5.7.2 USB-Ladefunktion (optional) Der USB-Anschluss lädt ein mobiles Gerät auf, wenn es eingesteckt ist. Der Ladevorgang wird automatisch beendet, wenn das Gerät entfernt wird. Kompatibel mit den meisten mobilen Geräten.

5.7.3 MP3-Funktion (optional)

Wenn das Produkt an einen MP3-Player oder ein anderes Audiogerät angeschlossen ist, kann es Musik abspielen. Die Lautstärke wird über das Audiogerät geregelt. Halten Sie die Lautstärke auf einem angemessenen Niveau, um Schäden am Lautsprecher zu vermeiden. Wenn das Produkt ausgeschaltet wird, wird das Gerät dadurch nicht beschädigt.

5.8 Zusammenklappen des Laufdecks

⚠️ Warnung! Halten Sie das Laufdeck an der hinteren Rollenschutzabdeckung fest, wenn Sie das Produkt bewegen.

Abbildung 14

- 1 Halten Sie das Laufdeck mit beiden Händen und heben Sie es hoch (A), bis die Sicherheitssperre der Gasfeder einrastet. Ein Klicken ist zu hören.
- 2 Wenn das Laufdeck hochgeklappt ist, drücken Sie mit Ihrem Fuß vorsichtig auf die Gasfeder. Ein Klicken ist zu hören. (B)
- 3 Drücken Sie das Laufdeck vorsichtig mit beiden Händen nach unten und entfernen Sie dann Ihren Fuß. Das Laufdeck wird automatisch abgesenkt.

5.9 Nach dem Training

⚠️ Achtung! Führen Sie Dehnübungen vorsichtig aus, um Verletzungen zu vermeiden.

- 1 Gehen 3 bis 5 Minuten in einem langsamen Tempo, damit sich Ihre Herzfrequenz wieder normalisiert.
- 2 Dehnen Sie Ihre Muskeln. Halten Sie jede Dehnung 15–30 Sekunden lang, um beispielsweise Steifheit zu vermeiden:
 - **Dehnung der Wade:** Stellen Sie sich mit dem Gesicht zu einer Wand und stützen Sie sich mit den Händen auf Schulterhöhe an der Wand ab. Machen Sie einen Schritt nach hinten, halten Sie Ihr hinteres Bein gestreckt und die Ferse auf dem Boden. Beugen Sie das vordere Knie und beugen Sie sich nach vorne, bis Sie eine Dehnung in der hinteren Wade spüren. Halten Sie die Position 15–30 Sekunden lang, atmen Sie gleichmäßig und behalten Sie die Dehnung bei. Wechseln Sie die Seite und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

Hinweis! Halten Sie die Ferse flach auf dem Boden, um die beste Dehnung zu erreichen.

- **Dehnung der Kniesehne:** Setzen Sie sich auf den Boden, strecken Sie ein Bein gerade aus und beugen Sie den anderen Fuß in Richtung Ihrer Oberschenkelinnenseite. Strecken Sie sich nach vorne und lehnen Sie sich in Richtung Ihres ausgestreckten Beins, greifen Sie nach Ihren Zehen. Halten Sie die Position 15–30 Sekunden lang und halten Sie Ihren Rücken gerade. Sie werden die Dehnung in Ihrer Kniesehne spüren. Wechseln Sie die Beine und wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.
- **Dehnung des Quadrizeps:** Stehen Sie gerade und halten Sie sich bei Bedarf an einer Wand oder einem Stuhl fest, um das Gleichgewicht zu halten. Halten Sie Ihren Knöchel, beugen Sie ein Knie und ziehen Sie Ihren Fuß in Richtung Ihres Gesäßes. Halten Sie Ihre Knie zusammen und schieben Sie Ihre Hüften für eine tiefere Dehnung leicht nach vorne. Halten Sie die Position 15–30 Sekunden lang, achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung und eine gute Körperhaltung. Wechseln Sie die Beine und wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.
- **Dehnung des unteren Rückens:** Legen Sie sich auf den Rücken, ziehen Sie beide Knie vorsichtig zur Brust und halten Sie diese Position für 15–30 Sekunden. Halten Sie Ihren Rücken entspannt und atmen Sie tief ein. Lassen Sie langsam los und senken Sie Ihre Beine wieder auf den Boden.

- 3 Flüssigkeitszufuhr – Trinken Sie Wasser, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen.

6 Transport

⚠️ Warnung! Achten Sie darauf, dass das Produkt stabil steht, wenn es bewegt wird.

⚠️ Warnung! Vergewissern Sie sich, dass alle beweglichen Teile festgezogen sind, um Schäden zu vermeiden, wenn das Produkt bewegt wird.

6.1 So bewegen Sie das Produkt

Abbildung 15

⚠️ Warnung! Vergewissern Sie sich, dass Sie stabil stehen und die Räder Kontakt mit dem Boden haben, bevor Sie das Produkt bewegen.

- 1 Falten Sie das Laufdeck. Siehe "[5.8 Zusammenklappen des Laufdecks](#)" on page 70.
- 2 Halten Sie das Laufdeck mit beiden Händen fest und stellen Sie Ihren Fuß (A) auf das Transportrad.
- 3 Drücken Sie das Laufdeck mit beiden Händen herunter. Wenn die Räder den Boden berühren, können Sie das Produkt frei bewegen (B).

7 Lagerung

- Wenn das Produkt über einen längeren Zeitraum nicht verwendet wird, bewahren Sie es an einem sauberen und trockenen Ort auf, zu dem Kinder und Haustiere keinen Zugang haben.
- Lagern Sie das Produkt an einem trockenen Ort, geschützt vor direkter Sonneneinstrahlung und Nässe.

8 Wartung und Pflege

8.1 So reinigen Sie das Produkt

⚠️ Warnung! Ziehen Sie den Netzstecker bevor Sie das Produkt reinigen oder warten.

8.2 So reinigen Sie das Produkt

- Reinigen Sie das Produkt regelmäßig, um seine Lebensdauer zu verlängern.
- Entfernen Sie regelmäßig Staub und reinigen Sie beide Seiten des Laufbandes, um eine Schmutzansammlung unter dem Band zu verhindern.

Hinweis! Tragen Sie bei der Nutzung des Produkts saubere Sportschuhe, um zu verhindern, dass Fremdkörper in das Laufdeck und das Laufband gelangen.

- Reinigen Sie das Laufband mit einer Bürste oder einem feuchten Tuch und Seife. Verschütten Sie kein Wasser auf elektrische Teile oder unter das Band.
- Wischen Sie die Lenker und die Konsole mit einem sauberen Tuch oder einem Desinfektionstuch ab. Sprühen Sie ein Desinfektionsmittel auf ein weiches Tuch (nicht direkt auf die Griffe), um zu viel Feuchtigkeit zu vermeiden. Reinigen Sie sanft die Oberfläche, das Display und die Tasten.

8.3 So schmieren Sie das Laufdeck

Reibung beeinträchtigt die Lebensdauer und die Leistung des Produkts. Das Laufband und das Laufdeck sind bereits mit Schmiermittel versehen.

- Tragen regelmäßig Schmiermittel auf.
- Überprüfen Sie die Lauffläche regelmäßig. Wenn sie beschädigt ist, wenden Sie sich an den Händler oder seinen Kundendienst.
- Befolgen Sie den empfohlenen Schmierplan.

Hinweis! Nach 300 km Nutzung erscheint zur Erinnerung alle 10 Sekunden die Anzeige „OIL“.

- 1 Heben Sie das Laufband an und tragen Sie Schmiermittel auf die Mitte des Laufdecks auf. (Abbildung 16)

Hinweis! Beachten Sie den Schmierplan.

- 2 Nachdem Sie das Öl auf das Laufdeck aufgetragen haben, drücken Sie die STOPP-Taste und halten Sie sie im Standby-Modus 3 Sekunden lang gedrückt, um die Schmier-Erinnerung zurückzusetzen.

8.3.1 Schmierplan

Nutzungshäufigkeit	Häufigkeit der Schmierung
Geringfügige Nutzung (weniger als 3 Stunden pro Woche)	1 Mal alle 6 Monate
Mittlere Nutzung (3-5 Stunden pro Woche)	1 Mal alle 3 Monate
Häufige Nutzung (mehr als 5 Stunden pro Woche)	1 Mal alle 2 Monate

8.4 Einstellung des Laufbands

⚠️ Achtung! Das Laufband muss die richtige Spannung aufweisen. Wenn das Laufband zu locker ist, kann es bei der Nutzung verrutschen. Ist das Laufband zu straff, kann dies die Motorleistung beeinträchtigen und den Verschleiß von Rolle und Laufband erhöhen.

Hinweis! Das Laufband ist richtig gespannt, wenn Sie beide Seiten mit der Hand etwa 50-75 mm über das Laufdeck heben können.

- Stelle das Produkt auf eine ebene Fläche, stellen Sie die Geschwindigkeit auf 6--8 km/h ein und überprüfen Sie Position des Laufbands.

8.4.1 Wenn sich das Laufband nach rechts bewegt

Abbildung 17 - A

- 1 Entferne die Sicherheitssperre und schalten Sie den Netzschalter auf AUS.
- 2 Drehen Sie die rechte Einstellschraube um 90 Grad im Uhrzeigersinn.
- 3 Bringen Sie die Sicherheitssperre an und starten Sie das Produkt. Überprüfen Sie die Position des Laufbands erneut und wiederholen Sie den Vorgang, bis das Laufband zentriert ist.

8.4.2 Wenn sich das Laufband nach links bewegt

Abbildung 17 - B

- 1 Entferne die Sicherheitssperre und schalten Sie den Netzschalter auf AUS.
- 2 Drehen Sie die linke Einstellschraube um 90 Grad im Uhrzeigersinn.
- 3 Bringen Sie die Sicherheitssperre an und starten Sie das Produkt. Überprüfen Sie die Position des Laufbands erneut und wiederholen Sie den Vorgang, bis das Laufband zentriert ist.

8.4.3 Wenn sich das Laufband nach der Einstellung oder Nutzung lockert

Abbildung 17 - C

- 1 Entferne die Sicherheitssperre und schalten Sie den Netzschalter auf AUS.
- 2 Drehen Sie beide Einstellschrauben um 90 Grad im Uhrzeigersinn.
- 3 Bringen Sie die Sicherheitssperre an und starten Sie das Produkt.
- 4 Stellen Sie sich auf das Laufband, um die Spannung zu überprüfen. Wiederhole den Vorgang, bis das Laufband richtig gespannt ist.

9 Fehlersuche

- Wenn ein Problem auftritt, wird auf dem Bildschirm eine Fehlermeldung und eine Lösung angezeigt.

Problem- oder Fehler-Codes	Mögliche Ursache	Fehlerbehebung
Das Display startet nicht, obwohl der Netzschalter in der Position EIN steht.	Die Kabel sind lose oder nicht richtig angeschlossen.	<ul style="list-style-type: none"> • Überprüfen Sie, ob das Stromkabel und das Kabel vom Treiber zum Display richtig angeschlossen sind.
	Der Überlastungsschutz wird aktiviert.	<ul style="list-style-type: none"> • Drücken Sie den Überlastungsschutz und starten Sie das Produkt erneut.
E01: Kommunikationsfehler. E13: Kommunikationsfehler.	Der Treiber erhält kein Signal von dem elektronischen Display.	<ul style="list-style-type: none"> • Überprüfen Sie das Kommunikationskabel zwischen dem elektronischen Display und dem Treiber. Achten Sie darauf, dass alle Stecker vollständig eingesteckt sind. • Überprüfen Sie das Treiberkabel auf Schäden und ersetzen Sie es gegebenenfalls. Wenden Sie sich an ein autorisiertes Servicecenter. • Überprüfen Sie das Display. Wenn das Kommunikationskabel des Displays oder Komponenten defekt sind, muss das elektronische Display ersetzt werden. Wenden Sie sich an ein autorisiertes Servicecenter. • Überprüfen Sie das Treibersignalkabel. Wenn das Treibersignalkabel defekt ist, muss der Treiber ausgetauscht werden. Wenden Sie sich an ein autorisiertes Servicecenter.
E02: Explosionsschutz oder Motordefekt.	Das Display zeigt nach dem Betrieb einen Motor- oder Explosionsschutzfehler an.	<ul style="list-style-type: none"> • Überprüfen Sie, ob das Motorkabel richtig angeschlossen ist. Schließen Sie den Motor wieder an oder tauschen Sie ihn aus, falls nötig. Wenden Sie sich an ein autorisiertes Servicecenter. • Achten Sie auf eventuellen Brandgeruch oder prüfen Sie, ob ein IGBT-Kurzschluss vorliegt. Wenn der Treiber beschädigt ist, muss er ersetzt werden. Wenden Sie sich an ein autorisiertes Servicecenter. • Vergewissern Sie sich, dass die Spannung des Netzteils mindestens 50 % der erforderlichen Spannung beträgt. Schließen Sie es an eine Stromversorgung mit der richtigen Spannung an und führen Sie den Test erneut durch.
E03: Kein Sensorsignal nach dem Start.	Der Geschwindigkeitssensor erkennt nach 5-8 Sekunden keine Bewegung mehr.	<ul style="list-style-type: none"> • Überprüfen Sie, ob der Sensorstecker getrennt ist oder ob der Magnetsensor beschädigt ist. Schließen Sie ihn an oder ersetzen Sie ihn, falls nötig. Wenden Sie sich an ein autorisiertes Servicecenter. • Wenn das Sensorsignalkabel an der unteren Steuerung defekt ist, muss der Treiber ausgetauscht werden. Wenden Sie sich an ein autorisiertes Servicecenter.
E04: Fehler beim Heben oder Selbsttest (keine Hebefunktion, kein Fehler).	Der Hubmotor führt keinen Selbsttest durch.	<ul style="list-style-type: none"> • Stellen Sie sicher, dass das Signalkabel des Hubmotors richtig angeschlossen ist. Bei Bedarf wieder verbinden. Wenden Sie sich an ein autorisiertes Servicecenter. • Vergewissern Sie sich, dass das Wechselstromkabel des Hubmotors richtig an die Steuerung angeschlossen ist. Untersuchen Sie das Anschlusskabel des Hubmotors auf Beschädigungen oder Unterbrechungen. Bei Bedarf ersetzen. Wenn das Problem weiterhin besteht, muss der Treiber ausgetauscht werden. Wenden Sie sich an ein autorisiertes Servicecenter. • Drücken Sie die Lern Taste am Treiber, nachdem du alle Tests durchgeführt hast.
E05: Überstromschutz nach dem Betrieb.	Der Betrieb des Produkts übersteigt die Nennlast, wodurch das System zum Stillstand kommt.	<ul style="list-style-type: none"> • Starten Sie das Produkt neu, um das System zurückzusetzen. • Überprüfen Sie, ob das Laufband oder andere Teile verklemmt sind, wodurch der Motor überlastet werden kann. • Stellen Sie das Laufband ein oder schmieren Sie es, falls nötig. Wenn der Motor ein Überstromgeräusch oder Brandgeruch wahrgenommen wird, wenden Sie sich an ein zugelassenes Servicecenter. • Wenn der Treiber Brandgeruch aufweist, tauschen Sie den Treiber aus. Wenden Sie sich an ein autorisiertes Servicecenter.
E06: Motor offener Kreislauf.	Der Stromkreis des Motors ist unterbrochen.	<ul style="list-style-type: none"> • Überprüfen Sie, ob das Motorkabel richtig angeschlossen ist. Wenn der Motor einen internen offenen Stromkreis aufweist, muss er ausgetauscht werden. Wenden Sie sich an ein autorisiertes Servicecenter. • Wenn das Problem beim Leerlauf des Motors auftritt, überprüfen Sie die Installation des Motors, trennen Sie den Motor und installieren Sie ihn erneut richtig. Führen Sie einen erneuten Test durch. Wenn das Problem weiterhin besteht, wenden Sie sich an ein autorisiertes Servicecenter.
E08: Speicher 24C02 Fehler (mit 24C02 Treiber).	Der Speicher-IC ist nicht richtig angeschlossen oder defekt.	<ul style="list-style-type: none"> • Vergewissern Sie sich, dass der Speicher-IC richtig angeschlossen ist. Setzen Sie ihn wieder ein und vergewissern Sie sich, dass PIN1 richtig positioniert ist. • Wenn der Speicher-IC oder der zugehörige Schaltkreis defekt ist, tauschen Sie den Speicher-IC oder den Treiber aus. Wenden Sie sich an ein autorisiertes Servicecenter.
E10 Unmittelbarer Motorkurzschluss.	Das Produkt stellt nach dem Betrieb einen Kurzschluss im Motor fest.	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn das Drehmoment des Treibers zu hoch ist, stellen Sie das Drehmomentpotentiometer in die richtige Position. • Wenn der Motor einen internen Kurzschluss aufweist, tauschen Sie den Motor aus. Wenden Sie sich an ein autorisiertes Servicecenter. • Überprüfen Sie, ob sich das Getriebeteil frei bewegt. Stellen Sie es ein oder schmieren Sie es, wenn nötig.

10 Entsorgung

- Stellen Sie sicher, dass Sie die örtlichen Vorschriften befolgen, wenn Sie das Produkt entsorgen. Verbrennen Sie das Produkt nicht.

11 Wartung

Hinweis! Wenn das Produkt nicht richtig funktioniert, wenden Sie sich an den Händler.

! Warnung! Versuchen Sie nicht, Reparaturen selbst durchzuführen, um Schäden zu vermeiden.

- Das Produkt darf nur von qualifiziertem Personal mit identischen Ersatzteilen gewartet werden. Dadurch wird sichergestellt, dass das Produkt sicher in der Anwendung bleibt.

12 Technische Daten

Spezifikation	Wert
Leistung	230 V
Ausgangsspannung	1837 W
Länge	175 cm
Breite	80
Höhe	136 cm
Abmessungen LxBxH (zusammengeklappt)	112,2 x 80,4 x 150 cm
Abmessungen LxBxH (ausgeklappt)	175 x 79 x 136 cm
Gewicht	78 kg
Max. Last	120 kg
Der Energieverbrauch im Standby-Modus*	0,71 W

* Das Produkt schaltet nach 10 Minuten ohne Betrieb in den Standby-Modus.

Sisällysluettelo

1	Johdanto	74
1.1	Tuote	74
1.2	Käyttötarkoitus	74
1.3	Symbolit	74
1.4	Tuotteen yleiskuvaus	74
1.5	Näyttö	75
2	Turvallisuus	76
2.1	Turvallisuusmääräykset	76
2.2	Käytön turvaohjeet	76
2.3	Sähköturvallisuus	76
3	Kokoaminen	76
4	Käyttö	76
4.1	Tuotteen käyttö	76
4.2	Harjoitustilat	77
5	Pikaohjelma ja sisäänrakennettu ohjelma 77	
5.1	Ohjelman rakenne	77
5.2	Ohjelman kuvaus	78
5.3	Parametrien asettaminen manuaalisessa ohjelmassa P01	79
5.4	FAT-tila: kehon painoindeksi (BMI) laskeminen	79
5.5	Omien tietojen asettaminen	79
5.6	Turvalukituksen toiminta	79
5.7	HRC-sykkeenhallintaohjelma (valinnainen)	79
5.8	Juoksutason taittaminen kokoon tai laskeminen	80
5.9	Toimenpiteet harjoituksen jälkeen	80
6	Kuljettaminen	80
6.1	Tuotteen siirtäminen	80
7	Säilytys	81
8	Ylläpito	81
8.1	Tuotteen puhdistaminen	81
8.2	Tuotteen puhdistaminen	81
8.3	Juoksutason voitelu	81
8.4	Juoksuhihnan säätäminen	81
9	Vianetsintä	82
10	Hävittäminen	83
11	Huolto	83
12	Tekniset tiedot	83

1 Johdanto




1.1 Tuote

Tuote on juoksumatto, jossa on säädettävä kaltevuuskulma.

1.2 Käyttötarkoitus

Tuote on sisätiloissa tapahtuvaan harjoitteluun, esimerkiksi sisäkävelyyn, hölkkäämiseen ja juoksemiseen tarkoitettu harjoituslaite. Vain kotikäyttöön. Tuote ei sovellu korkean tarkkuuden käyttötarkoituksiin.

1.3 Symbolit

	Lue käyttöohjeet huolellisesti ja varmista ennen tuotteen käytön aloittamista, että olet ymmärtänyt ohjeet. Säilytä ohjeet myöhempää käyttöä varten.
	Tämä tuote on sovellettavien EU:n direktiivien ja säädösten mukainen.
	Kierrätetään sähkö- ja elektroniikkajätteen mukana.

1.4 Tuotteen yleiskuvaus

1. Virtakytkin
2. Ylikuormitusuojakytkin
3. Etuosan korkeuden säätö
4. Näyttö
5. Kahva, jossa on sykeanturi
6. Sivutuki
7. Häätäpysäytyslaite
8. Etuosan suojakansi
9. Juoksutaso
10. Liukumaton juoksuhihna
11. Sivujalkatuki, jossa on liukumaton pinta
12. Takarullan suojus
13. Takapyörä
14. Kuljetuspyörä
15. Eturullan suojus
16. Hallintapaneeli ja lokero

1.5 Näyttö

Kuva 2

Ei.	Näyttö	Toiminnon kuvaus
17	TIME (MM:SS)	<ul style="list-style-type: none"> Näytössä näkyy aika minuutteina ja sekunteina. Aika alkaa arvosta 0, ja laskuri laskee 18 tuntiin asti. Kun ajan maksimiarvo on saavutettu, laskenta jatkuu arvosta 0. <p>! Varoitus! Hihna jatkaa liikkumista.</p> <ul style="list-style-type: none"> Ajastin käynnistyy asetetusta ajasta ja laskee alaspäin. Pisin asetettava aika on 99 minuuttia. Näytössä näkyy 99:00, ja arvo laskee 0:aan. Kun laskurin arvo on 0:00, hihnan liike hidastuu ja pysähtyy, ja näytössä näkyy "End". <p>Huom. Kun tuote on pysähtynyt kokonaan, se siirtyy valmiustilaan 5 sekunnin kuluttua.</p>
18	SPEED (Nopeus) (00.0 km/h)	<ul style="list-style-type: none"> Nopeustiedot näkyvät näyttöruudussa käytön aikana. Nopeusalue on 0,8–18,0 km/h.
19	DISTANCE km (00.00)	<ul style="list-style-type: none"> Näyttöruudussa näkyy "HRC" HRC-tilassa ja "FAT" FAT-tilassa. <p>Huom. Etäisyys ilmoitetaan kilometreinä (1 m = 0,10 km).</p> <ul style="list-style-type: none"> Etäisyys lasketaan välillä 00.00–99.99 km. Kun etäisyys saavuttaa maksimiarvon, etäisyyden laskenta jatkuu arvosta 0. <p>! Varoitus! Hihna jatkaa liikkumista.</p> <ul style="list-style-type: none"> Kun etäisyyttä lasketaan alaspäin, laskenta käynnistyy asetetusta arvosta ja laskee arvoon 0. Kun laskuri saavuttaa arvon 00:00, hihnan liike hidastuu ja pysähtyy. Näytössä näkyy "End". <p>Huom. Kun tuote on pysähtynyt kokonaan, se siirtyy valmiustilaan 5 sekunnin kuluttua.</p>
20	PULSE (00.0 beats/min)	<ul style="list-style-type: none"> Kun käyttäjä pitää kiinni sykeanturin kahvasta kaksin käsin, näytöllä näkyy käyttäjän syketaajuus. Sykearvon näyttöalue on 50–200 lyöntiä/min. <p>Huom. Nämä tiedot ovat vain viitteellisiä, eikä niitä voida pitää lääketieteellisinä tietoina.</p>
21	INCLINE/CALORIE (0-15/00.0)	<ul style="list-style-type: none"> Näytössä näytetään kaltevuus ja sitten kaloritiedot 5 sekunnin välein käytön aikana. Kalorinäyttö, laskuri laskee välillä 0.0–999. Kun enimmäisarvo saavutetaan, kalorien laskenta jatkuu arvosta 0. Kalorilaskuri, käynnistyy asetetusta arvosta ja laskee arvoon 0.0. Kun laskuri saavuttaa arvon 00:00, hihnan liike hidastuu ja pysähtyy. Näytössä näkyy "End". Kaltevuusnäyttö, näyttää arvot välillä 0–15. <p>Huom. Kun hihna pysähtyy kokonaan, tuote siirtyy valmiustilaan 5 sekunnin kuluttua.</p>

Ei.	Näyttö	Toiminnon kuvaus
22	3%, 5%	Pikapainikkeet kaltevuuden valintaa varten.
23	4,6,8,10	Pikavalintapainikkeet nopeusvalintoja varten.
24	PROGRAM button (P1–P12, HRC, FAT)	<ul style="list-style-type: none"> Program-painikkeella valitaan asetettu ohjelma. <ul style="list-style-type: none"> P1 (MANUAALI) P2 (INTERVALLI) P3 (LAIHDUTUS) P4 (KÄVELY) P5 (HÖLKKÄ) P6 (JUOKSU) P7, P8, P9, P10, P11, P12 HRC FAT
25	START/STOP button	<p>START/STOP-painike käynnistää juoksutason, kun virta on kytketty ja turvallisuuslukituslaite on kytketty.</p> <p>Huom. Jos tuote käynnistetään manuaalisessa tilassa (P1), juoksutaso käynnistyy pienimmällä nopeudella ja pienimmällä kaltevuudella.</p>
26	MODE (TILA) -painike	<ul style="list-style-type: none"> Mode-painiketta käytetään tilan valitsemiseen. Paina tilapainiketta valitaksesi "30:00", "1.00" ja "50.0". <ul style="list-style-type: none"> "30:00" on ajan laskentatila, "1.00" on etäisyyden laskentatila, "50.0" on kalorien laskentatila. Kun valitset tilan, valitun tilan arvo vilkkuu ruudussa. Voit käyttää SPEED-painiketta (+/-) tai INCLINE-painiketta (+/-) asettaaksesi asianmukaiset laskurin arvot. Kun arvo on asetettu, käynnistä juoksuhihna painamalla START-painiketta.
27	INCLINE button (+/-)	Säädettävä alue on 0–15 vaihetta. Säätöalue on 1 vaihe painallusta kohden. Pidä painiketta painettuna yli 0,5 sekunnin ajan, jotta juoksutason kaltevuus kasvaa tai pienenee automaattisesti.
28	SPEED button (+/-)	Säätöalue on 0,8–18 km/h. Säätöalue on 0,1 km/h. Pidä painiketta painettuna yli 0,5 sekunnin ajan, jotta juoksutason nopeus kasvaa tai laskee automaattisesti.

2 Turvallisuus

2.1 Turvallisuusmääräykset

! **Varoitus!** Jos näitä ohjeita ei noudateta, seurauksena voi olla kuolema tai vammautuminen.

! **Huomio!** Jos näitä ohjeita ei noudateta, laite, muut materiaalit tai ympäröivä alue voivat vahingoittua.

Huom. Välttämättömiä tietoja tiettyihin tilanteisiin.

2.2 Käytön turvaohjeet

! **Varoitus!** Jos näitä ohjeita ei noudateta, seurauksena voi olla kuolema tai vammautuminen.

! **Varoitus!** Sykemittausjärjestelmät eivät aina ole tarkkoja. Jos tunnet ollosi heikoksi, heikoksi tai epävakaaksi, lopeta liikunta välittömästi.

- Varmista, että nämä henkilöt eivät käytä tuotetta itsenäisesti:
 - Alle 8-vuotiaat lapset.
 - Henkilöt, jotka eivät tunne tuotetta riittävän hyvin.
 - Vammaiset henkilöt.

- Lapset eivät saa leikkiä tuotteella.

- Lapset eivät saa puhdistaa tai huoltaa tuotetta itsenäisesti.

- Lue varoitusohjeet ja noudata niitä ennen käyttöä.
- Älä käytä tuotetta, jos olet väsynyt, sairas tai päihtynyt. Nämä seikat heikentävät näkökykyäsi, valppauttasi, koordinaatiokykyäsi ja harkintakykyäsi.
- Älä käytä tuotetta, jos se on vahingoittunut.
- Älä tee tuotteeseen muutoksia.
- Käytä tuotetta pelkästään sen käyttötarkoituksen mukaisesti.
- Tuotteen ympärillä tulee olla yli 0,6 metriä vapaata tilaa. Näin varmistetaan, että käyttäjä voi poistua tuotteesta nopeasti ja turvallisesti. Vapaa tila voidaan jakaa viereisten laitteiden kanssa. (Kuva 3)
- Aseta tuote tasaiselle, vakaalle ja vaakasuoralle alustalle. Tuotteen on oltava vakaa käytön aikana, kokoon taitettuna ja säilytysasennossa.
- Käyttäjän suurin sallittu paino on 120 kg.

2.3 Sähköturvallisuus

- Irrota tuote virtalähteestä ennen sen puhdistamista tai huoltoa.
- Älä käynnistä tuotetta, ennen kuin se on asennettu kokonaan ohjeiden mukaisesti.
- Pysäytä tuote ja irrota kaapeli, jos tuote on joutunut kosketuksiin veden kanssa, ei toimi oikein tai on vaurioitunut.
- Vahingoittunut virtajohto tai pistoke on vaihdettava valtuutetun huoltokeskuksen tai valtuutetun henkilökunnan toimesta turvallisen käytön varmistamiseksi.
- Älä upota virtajohtoa tai pistoketta veteen tai muuhun nesteeseen sähköiskun vaaran vuoksi. Älä koske virtajohtoon tai pistokkeeseen märillä käsillä.
- Varmista, että verkkojännite vastaa tyyppikilvessä olevaa nimellijännitettä. Tuote on kytkettävä maadoitettuun pistorasiaan, jossa on vikavirtalaitte, jonka suurin laukaisuvirta on 30 mA.
- Kierrä virtajohto kokonaan auki ennen käyttöä. Älä anna virtajohdon joutua kosketuksiin tuotteen osien kanssa ja pidä se poissa lämmönlähteistä.
- Älä aseta virtajohtoa mattojen alle tai paikkaan, jossa sen päälle voi astua. Varmista, että kaapeliin ei ole kompastumisvaaraa tai että kaapeli ei vaurioidukaan tai joudu rasitukseen.

- Älä aseta virtajohtoa kulmien ympärille tai taita tai kiedo sitä liian tiukalle, kun tuote ei ole käytössä.
- Älä käytä jatkojohtoa, ellei se ole välttämätöntä, sillä on olemassa tulipalon vaara. Jos käytetään jatkojohtoa, sen on oltava hyvässä kunnossa ja hyväksyttyä tyyppiä. Poikkipinta-alan on oltava vähintään 3 x 1,5 mm².
- Kytke tuote erilliseen virtapiiriin.
- Pysäytä tuote ennen kuin vedät pistokkeen ulos. Älä irrota pistoketta vetämällä virtakaapelista.
- Älä käytä tuotetta räjähdysvaarallisessa ympäristössä tai syttyvien nesteiden, kaasun tai pölyn lähellä.
- Pidä tuote puhtaana, sillä pöly, lika ja tahrat voivat aiheuttaa ylikuumentumista. Puhdista tuote säännöllisesti.

3 Kokoaminen

! **Huomio!** Varmista, että sinulla on riittävästi tilaa kokoonpanon aikana.

! **Varoitus!** Älä kytke pistoketta virtalähteeseen ennen kuin tuote on asennettu kokonaan ohjeiden mukaisesti.

! **Huomio!** Älä poista turvahihnaa juoksutasosta ennen kuin tuote on täysin koottu.

Huomaa! On suositeltavaa, että vähintään 2 henkilöä suorittaa kokoamisen loukkaantumisten välttämiseksi.

- 1 Kokoa tuote kuvien mukaisesti. (Kuvat 4–10)
- 2 Irrota turvahihna ja juoksutason turvalukitus. (Kuvat 11–12)
- 3 Jos lattia ei ole tasainen, säädä etuosan korkeuden säädintä. (Kuva 13)

4 Käyttö

4.1 Tuotteen käyttö

! **Varoitus!** Harjoittele kuntotasosi mukaan ja kuuntele kehoasi. Lepää harjoituskertojen välillä vammojen estämiseksi.

! **Varoitus!** Pidä kiinni sivukahvasta estääksesi liukastumis- ja putoamisvammat, kun astut juoksutasolle ja poistut juoksutasolta.

! **Varoitus!** Älä aseta kaltevuutta ja nopeutta liian korkeiksi liian nopeasti, koska se voi aiheuttaa lihasjännitystä.

! **Varoitus!** Pysäytä tuote välittömästi, jos sinua huimaa, pyörryttää, tunnet kipua tai et ole tasapainossa, ja ota tukea sivutuesta.

! **Huomio!** Kun tuote on liikkeessä, liikuta jalkojasi samalla nopeudella kuin hihna liikkuu.

Huom. Käytä mukavia treenivaatteita ja oikeanlaisia kenkiä, joissa on hyvä pito.

Huom. Säädä aina sopiva nopeus ja kaltevuus käytön aikana.

! **Varoitus!** Varmista, että hätäpysäytin on kytketty hallintapaneeliin ja että se toimii oikein. Kiinnitä puristin vaatteisiisi ennen kuin aloitat tuotteen käytön.

- Huolehdi nesteetyksestä ja pidä taukoja. Juo vettä ennen harjoitusta, sen aikana ja sen jälkeen.
- Varmista, että juoksutaso on pysähtynyt kokonaan, ennen kuin astut pois tuotteen päältä.
- Pidä oikea asento käytön aikana. Pidä selkä suorana ja hartiat rentoina lihasjännityksen välttämiseksi.
- Älä nojaa liian pitkälle eteen tai taakse, jotta pysyt tasapainossa.
- Jos haluat pitää tuotteen hyvässä kunnossa ja pidentää sen käyttöikää, pysäytä tuote kahden tunnin yhtäjaksoisen käytön jälkeen. Odota 10 minuuttia ennen kuin käytät sitä uudelleen.

- Puhdista kahvat puhtaalla liinalla jokaisen käytön jälkeen. Katso lisätietoja kohdasta "8.1 Tuotteen puhdistaminen" on page 81.
- Seiso sivujalkatukien päällä ennen tuotteen käynnistämistä.

4.2 Harjoitustilat

4.2.1 Tuotteen pikakäynnistäminen manuaalitulassa

Manuaalisessa tilassa kaikki arvot lasketaan 0:sta alkaen.

- 1 Aseta virtakytkin ON-asentoon.
- 2 Paina START-painiketta. Näytössä näkyy kolmen sekunnin laskuri. Tämän jälkeen hihna alkaa liikkua nopeudella 0,18 km/h.
- 3 Kun hihna alkaa liikkua, hihnan nopeutta ja kaltevuutta voidaan säätää SPEED-painikkeella (+/-) ja INCLINE-painikkeella (+/-).
- 4 Pysäytä hihnan liike painamalla STOP-painiketta.

4.2.2 Ajan laskennan asettaminen

Huom. Jos aika on asetettu, näyttöruudussa näkyvän ajan laskenta käynnistyy, kun hihna alkaa liikkua.

Huomaa! Kun asetettu aika on 0, laite antaa merkkiään.

Huomaa! Kellonaika voidaan asettaa 05:00-99:00 minuutin alueella.

- 1 Paina valmiustilassa MODE-painiketta, kunnes arvo "30:00" vilkkuu TIME-näyttöruudulla.
- 2 Aseta aika painamalla INCLINE-painiketta (+/-) tai SPEED-painiketta (+/-).

Huom. Lyhin asetettava aika on 5 minuuttia. Tämän jälkeen arvo kasvaa tai laskee 1 minuutilla painallusta kohden.

- 3 Paina START-painiketta. Näyttöön tulee kolmen sekunnin laskuri. Kun laskurin arvo on 0, hihna alkaa liikkua nopeudella 0,18 km/h.
- 4 Kun hihna alkaa liikkua, hihnan nopeutta ja kaltevuutta voidaan säätää SPEED-painikkeella (+/-) ja INCLINE-painikkeella (+/-).
- 5 Pysäytä hihnan liike painamalla STOP-painiketta.

4.2.3 Etäisyyden laskennan asettaminen

Huom. Jos etäisyys on asetettu, näyttöruutuun etäisyyden laskuri käynnistyy, kun hihna alkaa liikkua.

Huomaa! Kun asetettu etäisyys on 0, laite antaa merkkiään.

Huomaa! Etäisyys voidaan asettaa 0,05-99:90 km:n alueella.

- 1 Paina valmiustilassa MODE-painiketta, kunnes arvo "1:00" vilkkuu DISPLAY-näyttöruudussa.
- 2 Paina INCLINE-painiketta (+/-) tai SPEED-painiketta (+/-) asettaaksesi sopivan etäisyyden.

Huom. Lyhin asetettava etäisyys on 0,5 km. Tämän jälkeen arvo kasvaa tai pienenee 1 km:llä painallusta kohden.

- 3 Paina START-painiketta. Näyttöön tulee kolmen sekunnin laskuri. Kun laskurin arvo on 0, hihna alkaa liikkua nopeudella 0,18 km/h.
- 4 Kun hihna alkaa liikkua, hihnan nopeutta ja kaltevuutta voidaan säätää SPEED-painikkeella (+/-) ja INCLINE-painikkeella (+/-).
- 5 Pysäytä hihnan liike painamalla STOP-painiketta.

4.2.4 Kalorilaskurin asettaminen

Huom. Jos kaloriarvo on asetettu, näyttöruudussa näkyvän kaloriarvon laskenta käynnistyy käytön aikana.

Huom. Kun asetettu kaloriarvo on 0, laite antaa merkkiään.

Huomaa! Kalorimäärä voidaan asettaa välillä 10.0-999.

- 1 Paina valmiustilassa MODE-painiketta, kunnes arvo "50.0" vilkkuu CALORIE-näyttöruudussa.
- 2 Paina INCLINE-painiketta (+/-) tai SPEED-painiketta (+/-) asettaaksesi sopivan kaloriarvon.

Huom. Alin kaloriarvo, joka voidaan asettaa, on 10 kaloria. Sen jälkeen arvo kasvaa tai pienenee 1 kalorien verran painallusta kohden.

- 3 Paina START-painiketta. Näyttöön tulee kolmen sekunnin laskuri. Kun laskurin arvo on 0, hihna alkaa liikkua nopeudella 0,18 km/h.
- 4 Kun hihna alkaa liikkua, hihnan nopeutta ja kaltevuutta voidaan säätää SPEED-painikkeella (+/-) ja INCLINE-painikkeella (+/-).
- 5 Pysäytä hihnan liike painamalla STOP-painiketta.

5 Pikaohjelma ja sisäänrakennettu ohjelma

- 1 Valitse ohjelma painamalla paneelin pikavalintapainiketta tai pitämällä PROGRAM-painiketta painettuna.

Huom. TIME-näyttöruutu vilkkuu ja näyttää oletusajan (30:00).

- 2 Säädä harjoitusaikaa SPEED-painikkeella (+/-) tai INCLINE-painikkeella (+/-).
- 3 Paina START-painiketta. 3 sekunnin laskennan jälkeen hihna käynnistyy pienimmällä nopeudella ja pienimmällä kaltevuudella ensimmäisessä vaiheessa.

5.1 Ohjelman rakenne

- Kukin ohjelma on jaettu 16 vaiheeseen, ja kukin vaihe lasketaan kokonaisuutena, joka on jaettu 16 yhtä suureen osaan.
- Kun vaihe päättyy, ohjelma siirtyy automaattisesti seuraavaan vaiheeseen.

Huom. Kolme äänimerkkiä ilmoittaa siirtymisestä, ja nopeutta ja kaltevuutta säädetään automaattisesti.

- Kun kaikki vaiheet on suoritettu, juoksupolun kaltevuus laskee arvoon 0, nopeus hidastuu ja lopulta pysähtyy.

Huom. Ohjelman aikana voit säätää manuaalisesti käynnissä olevan vaiheen nopeutta ja kaltevuutta. Järjestelmä palaa oletusasetuksiin seuraavassa vaiheessa.

- Paina STOP-painiketta tai pysäytä tuote välittömästi irrottamalla hätäpysäytyslaite.
- Kun ohjelma on valmis, merkkiään kuuluu kolme kertaa, näytössä näkyy "End" ja hihna hidastuu ja pysähtyy. Tuote siirtyy valmiustilaan 5 sekunnin kuluttua.

5.2 Ohjelman kuvaus

Kussakin ohjelmassa kokonaisharjoitusaika on jaettu 16:een yhtä suureen osaan, ja kunkin ajanjakson pituus määrittyy vastaavasti.

- Asetettu aika ÷ 16 = kunkin vaiheen harjoitusaika.

Ohjelma		Vaihe															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1 (MANUAALI)	SPEED (Nopeus)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	INCLINE (KALTEVUUS)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P2 (INTERVALLI)	SPEED (Nopeus)	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5
	INCLINE (KALTEVUUS)	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2
P3 (LAIHDUTUS)	SPEED (Nopeus)	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5
	INCLINE (KALTEVUUS)	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P4 (KÄVELY)	SPEED (Nopeus)	5	7	7	8	8	7	7	10	10	7	5	5	7	7	10	5
	INCLINE (KALTEVUUS)	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P5 (HÖLKKÄ)	SPEED (Nopeus)	5	9	9	11	11	12	5	5	9	9	11	11	12	9	9	5
	INCLINE (KALTEVUUS)	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P6 (JUOKSU)	SPEED (Nopeus)	5	7	8	10	12	10	8	5	5	8	10	12	10	8	7	5
	INCLINE (KALTEVUUS)	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2
P7	SPEED (Nopeus)	5	6	6	6	7	8	10	10	8	9	10	10	8	6	5	5
	INCLINE (KALTEVUUS)	0	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	0	0
P8	SPEED (Nopeus)	5	5	5	5	6	7	5	6	7	5	6	7	5	5	5	5
	INCLINE (KALTEVUUS)	0	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	0	0
P9	SPEED (Nopeus)	5	5	5	8	9	9	6	8	9	6	8	9	6	6	5	5
	INCLINE (KALTEVUUS)	0	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	0	0
P10	SPEED (Nopeus)	5	6	6	9	9	6	9	10	6	10	11	11	6	6	5	5
	INCLINE (KALTEVUUS)	0	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	0	0
P11	SPEED (Nopeus)	5	6	7	8	9	7	6	8	10	10	8	8	7	6	5	5
	INCLINE (KALTEVUUS)	0	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	0	0
P12	SPEED (Nopeus)	5	7	10	12	9	9	12	12	9	9	12	12	7	7	5	5
	INCLINE (KALTEVUUS)	0	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	0	0

5.3 Parametrien asettaminen manuaalisessa ohjelmassa P01

Huom. Kussakin ohjelmassa on 16 vaihetta. Nopeus ja kaltevuus on asetettava kaikille vaiheille ennen START-painikkeen painamista.

- 1 Paina valmiustilassa MODE-painiketta siirtyäksesi manuaaliseen ohjelmaan tai paina PROGRAM-painiketta, kunnes näytössä näkyy "P01".
- 2 TIME-näyttö vilkkuu ja näyttää asetetun ajan 30:00.
- 3 Aseta harjoitusaika INCLINE- tai SPEED-painikkeilla.
- 4 Aseta ohjelmaparametrit ja ensimmäinen ajanjakso painamalla MODE-painiketta.
- 5 Aseta nopeus SPEED (+/-) -painikkeilla tai pikavalintapainikkeilla.
- 6 Aseta kaltevuus INCLINE (+/-) -painikkeilla tai pikavalintapainikkeilla.
- 7 Paina MODE-painiketta vahvistaaksesi ja siirtyäksesi seuraavaan ajanjaksoon.
- 8 Toista, kunnes kaikki 16 aikavaihetta on asetettu.

Huom. Järjestelmä tallentaa nopeusasetukset pysyvästi, kunnes muutat niitä. Oletusaika on 30:00 myös seuraavalla käynnistyskerralla. Tietoja ei menetetä, jos virta katkeaa.

- 9 Käynnistä manuaalinen ohjelma painamalla MODE- tai PROGRAM-painiketta, kunnes näytössä näkyy "P01".
- 10 Aseta juoksu-aika ja käynnistä ohjelma painamalla START.

5.4 FAT-tila: kehon painoindeksin (BMI) laskeminen.

- 1 Paina valmiustilassa PROGRAM-painiketta toistamiseen, kunnes DISTANCE-ikkunassa näkyy "FAT". Tämä aktivoi BMI-testitilan.
- 2 Paina MODE-painiketta parametrien muuttamiseksi:

Tila	Tekniset tiedot	Parametrit
F-1	Sukupuoli	01 - Mies 02 - Nainen
F-2	Ikä	10-99
F-3	Korkeus	100-200 cm
F-4	Paino	29-150 kg
F-5	Fyysinen rasvatesti	Katso kehon rasvaindeksin viite.

Huom. Jatka seuraavaan parametriin painamalla MODE-painiketta.

- 3 Käytä SPEED-painikkeita säätääksesi arvoja F-1-F-4. Jos kyseessä on F-5, näytössä näkyy "---".
- 4 Pidä sykeanturista kiinni molemmilla käsillä. Kehosi painoindeksi näkyy näytössä noin 5-6 sekunnin kuluttua.

5.5 Omien tietojen asettaminen

- 1 F-1 (sukupuoli) Näytössä näkyy "01", kun kyseessä on mies. Valitse SPEED-painikkeilla 02, kun kyseessä on nainen.
- 2 F-2 (ikä): Näytössä näkyy "25" (vuotta). Säädä ikää (10-99 vuotta) SPEED-painikkeilla.
- 3 F-3 (pituus): Näytössä näkyy "170" cm. Käytä SPEED-painikkeita pituuden säätämiseen (100-200 cm).
- 4 F-4 (paino): Näytössä näkyy "70" kg. Käytä SPEED-painikkeita painon säätämiseen (20-150 kg).

- 5 F-5 Kun valitset F-5:n (kehon rasvatesti): "---" näkyy näytössä. Aseta molemmat kätesi käsinohjassa olevalle sykeanturille. Kehoindeksin arvo näkyy näytössä noin 8 sekunnissa. Katso kehoindeksin viite.

5.5.1 Kehoindeksin viite

Kehoindeksin arvo	Tekniset tiedot
≤19	Hoikka
20-25	Ihannepaino
= (26-29)	Ylipaino
≥30	Lihava

5.6 Turvalukituksen toiminta

Tuote voidaan pysäyttää milloin tahansa hätätilanteessa vetämällä hätäpysäytyslaitteesta.

Huom. Hätäpysäytyksen aikana näytössä näkyy "---", ja hälytysääni kuuluu kolme kertaa.

Tuotetta ei voi käyttää ennen kuin hätäpysäytyslaite on asennettu uudelleen. Kun hätäpysäytyslaite on asennettu oikein, tuote palaa valmiustilaan ja odottaa syötettä.

5.7 HRC-sykkeenhallintaohjelma (valinnainen)

Huom. HRC-ohjelma edellyttää rinnan ympärillä käytettävää sykevyötä sykkeen tunnistamista varten. Vyö on asetettava tiukasti rintaa ja ihoa vasten.

Huomaa! Voit muuttaa nopeutta ja kaltevuutta manuaalisesti harjoituksen aikana. Järjestelmä säätää automaattisesti nopeutta ja kaltevuutta, jotta sykkeesi pysyy lähellä tavoitetta.

Huom. Jos sykettä ei havaita 30 sekuntiin, näytöllä vilkkuu "NO HR". Jos sykettä ei tämän jälkeen havaita 20 sekuntiin, tuote pysähtyy.

Huom. Jos nopeus saavuttaa maksimiarvon, mutta sykkeesi on edelleen tavoitteen alapuolella, juoksutason kaltevuutta ja nopeutta lisätään, jotta pääset tavoitteeseesi.

- 1 Siirry HRC-tilaan painamalla PROGRAM-painiketta valmiustilassa, kunnes "HRC" tulee näkyviin Distance-näyttöruudussa.

Huom! Jos painat START-painiketta suoraan, järjestelmä asettaa oletusarvot. Ikä: 30 vuotta, tavoitesyke: 114 BPM ja maksiminopeus: 10,0 km/h

- 2 Siirry ikäasetukseen painamalla MODE-painiketta. Näytössä näkyy oletusikä 30. Säädä ikää (15-80 vuotta) INCLINE- tai SPEED-painikkeilla.
- 3 Kun ikä on asetettu, paina MODE-painiketta. Järjestelmä ehdottaa tavoitesykettä asetetun iän perusteella. Voit säätää sitä INCLINE- tai SPEED-painikkeilla (84-195 BPM).
- 4 Siirry maksiminopeusasetukseen painamalla MODE-painiketta. Säädä nopeutta (3,0-18,0 km/h) INCLINE- tai SPEED-painikkeilla.

Huom. Tätä asetusta käytetään yhden kerran. Kun käytät HRC-ohjausohjelmaa seuraavan kerran, oletusnopeus on 10,0 km/h.

- 5 Siirry aika-asetukseen painamalla MODE-painiketta. Oletusaika on 10:00 minuuttia. Säädä arvoa INCLINE- tai SPEED-painikkeilla (10:00-99:00 minuuttia).
- 6 Paina MODE-painiketta siirtyäksesi valmiustilaan tai paina START-painiketta aloittaaksesi.

5.7.1 Sykearvon viitearvo

L- ja H-arvot ovat säädettävissä olevia sykkeen minimi- ja maksimiarvojen vaihteluvälejä.

Huom! Tiedot ovat vain viitteellisiä, eikä niitä ole tarkoitettu lääketieteelliseen käyttöön.

BPM				BPM			
Ikä	H	Oletus	L	Ikä	H	Oletus	L
15	195	123	123	48	163	103	103
16	194	122	122	49	162	103	103
17	193	122	122	50	162	102	102
18	192	121	121	51	161	101	101
19	191	121	121	52	160	101	101
20	190	120	120	53	159	100	100
21	189	119	119	54	158	100	100
22	188	119	119	55	157	99	99
23	187	118	118	56	156	98	98
24	186	118	118	57	155	98	98
25	185	117	117	58	154	97	97
26	184	116	116	59	153	97	97
27	183	116	116	60	152	96	96
28	182	115	115	61	151	95	95
29	181	115	115	62	150	95	95
30	181	114	114	63	149	94	94
31	180	113	113	64	148	94	94
32	179	113	113	65	147	93	93
33	178	112	112	66	146	92	92
34	177	112	112	67	145	92	92
35	176	111	111	68	144	91	91
36	175	110	110	69	143	91	91
37	174	110	110	70	143	90	90
38	173	109	109	71	142	90	89
39	172	109	109	72	141	90	89
40	171	108	108	73	140	90	88
41	170	107	107	74	139	90	88
42	169	107	107	75	138	90	87
43	168	106	106	76	137	90	86
44	167	106	106	77	136	90	86
45	166	105	105	78	135	90	85
46	165	104	104	79	134	90	85
47	164	103	103	80	133	90	84

5.7.2 USB-lataustoiminto (valinnainen)

USB-portti lataa mobiililaitteen, kun laite on kytketty. Lataus pysähtyy automaattisesti, kun laite poistetaan. Yhteensopiva useimpien mobiililaitteiden kanssa.

5.7.3 MP3-toiminto (valinnainen)

Kun tuote on liitetty MP3-soittimeen tai muuhun äänilaitteeseen, se voi toistaa musiikkia. Äänenvoimakkuutta säädetään äänilaitteesta. Pidä äänenvoimakkuus sopivalla tasolla, jotta kaiutin ei vaurioidu. Jos tuote kytketään pois päältä virtakytkimestä, se ei vahingoita laitetta.

5.8 Juoksutason taittaminen kokoon tai laskeminen

Varoitus! Pidä kiinni juoksutason takarullan suojuksesta, kun siirrät tuotetta.

(Kuva 14)

- 1 Pidä molemmilla käsillä kiinni juoksutasosta ja nosta sitä ylös (A), kunnes kaasujousen turvalukitus kytkeytyy. Tuotteesta kuuluu naksahdus.
- 2 Kun juoksutaso on kokoon taitetussa asennossa, työnnä kaasujousta varovasti jalalla. Tuotteesta kuuluu naksahdus. (B)
- 3 Työnnä juoksutasoa varovasti alas molemmilla käsillä ja vedä sitten jalkasi pois. Juoksutaso laskeutuu automaattisesti.

5.9 Toimenpiteet harjoituksen jälkeen

Huomio! Ehkäise vammoja venyttelemällä huolellisesti.

- 1 Kävele hitaalla nopeudella 3–5 minuuttia, jotta sykkeesi palautuu normaaliiksi.
- 2 Venyttele lihaksiasi. Pidä kutakin venytystä 15–30 sekunnin ajan, jotta lihaksesi eivät jäykisty.
 - **Pohkeiden venytys:** Käännä seinää kohti ja aseta kädet seinälle olkapäiden korkeudelle. Astu toisella jalalla taaksepäin ja pidä taimmainen jalkasi suorana kantapää lattiaa vasten. Taivuta etummaisien jalan polvea ja kumarru eteenpäin, kunnes tunnet venytyksen taimmaisien jalan pohkeessa. Pidä 15–30 sekuntia, hengitä tasaisesti ja jatka venytystä. Vaihda puolta ja toista toisella jalalla.

Huom. Pidä taimmaisien jalan kantapää tasaisesti lattiasa, jotta venytys on paras mahdollinen.

- **Takareiden venytys:** Istu lattialle, ojenna toinen jalka suoraksi ja taivuta toista jalkaa kohti reiden sisäpuolta. Kurkota eteenpäin ja nojaa kohti ojennettua jalkaa kurottaen varpaita kohti. Jatka 15–30 sekuntia ja pidä selkä suorana. Tunnet venytyksen reisilihaksessa. Vaihda jalkaa ja toista sama toisella puolella.
- **Etäreiden venytys:** Seiso suorassa, pidä tarvittaessa kiinni seinästä tai tuolista tasapainon vuoksi. Pidä kiinni nilkasta ja taivuta toista polvea vetäen jalkaa kohti pakaroihin. Pidä polvet yhdessä ja työnnä lantiota hieman eteenpäin syvemmän venytyksen aikaansaamiseksi. Jatka 15–30 sekuntia, hengitä tasaisesti ja säilytä hyvä ryhti. Vaihda jalkaa ja toista sama toisella puolella.
- **Alaselän venytys:** Asetu selällesi, koukista molemmat polvet varovasti vatsan päälle kohti rintakehää ja pidä 15–30 sekuntia. Pidä selkä rentona ja hengitä syvään. Vapauta hitaasti ja laske jalat takaisin lattialle.

- 3 Nesteytä – juo vettä korvataksesi menetetyt nesteet.

6 Kuljettaminen

Varoitus! Varmista, että tuote on vakaassa asennossa siirtämisen aikana.

Varoitus! Varmista, että kaikki liikkuvat osat on kiinnitetty turvallisesti, jotta ne eivät pääse liikkumaan tai vahingoitu, kun tuotetta siirretään.

6.1 Tuotteen siirtäminen

(Kuva 15)

Varoitus! Varmista, että seisot vakaasti ja että pyörät ovat kosketuksissa lattiapintaan, ennen kuin siirrät tuotetta.

- 1 Taita juoksutaso kokoon. Katso lisätietoja kohdasta "[5.8 Juoksutason taittaminen kokoon tai laskeminen](#)" on page 80.
- 2 Pidä molemmilla käsillä kiinni juoksutasosta ja aseta jalka (A) kuljetuspyörän päälle.
- 3 Paina juoksutasoa alas molemmilla käsillä. Kun pyörät koskettavat maata, voit siirtää tuotetta vapaasti (B).

7 Säilytys

- Jos tuotetta ei käytetä pitkään aikaan, säilytä sitä puhtaassa ja kuivassa paikassa lasten ja lemmikkieläinten ulottumattomissa.
- Säilytä tuotetta kuivassa tilassa suojassa suoralta auringonvalolta ja kosteudelta.

8 Ylläpito

8.1 Tuotteen puhdistaminen

Varoitus! Irrota verkkopistoke ennen tuotteen puhdistamista tai ylläpitoa.

8.2 Tuotteen puhdistaminen

- Puhdista tuote säännöllisesti pidentääksesi sen käyttöikää.
- Poista pöly säännöllisesti ja puhdista juoksuhihnan molemmat puolet, jotta liikaa ei kerry hihnan alle.

Huom. Käytä puhtaita urheilukenkiä, kun käytät tuotetta, jotta juoksutasolle ja hihnalle ei pääse vierasesineitä.

- Puhdista juoksuhihna harjalla tai kostealla liinalla ja saippualla. Älä läikytä vettä sähköisiin osiin tai hihnan alle.
- Pyyhi kahvat ja hallintapaneeli puhtaalla pyyhkeellä tai desinfioivalla pyyhkeellä. Suihkuta desinfiointiainetta pehmeälle kankaalle (ei suoraan kahvoille), jotta kosteutta ei muodostuisi liikaa. Puhdista pinta, näyttö ja painikkeet varovasti.

8.3 Juoksutason voitelu

Kitka vaikuttaa tuotteen käyttöikään ja suorituskykyyn. Juoksuhihna ja -taso on voideltu valmiiksi.

- Käytä voiteluainetta säännöllisesti.
- Tarkasta juoksupinta säännöllisesti. Jos se on vaurioitunut, käänny jälleenmyyjän tai sen asiakaspalvelun puoleen.
- Noudata suositeltua voiteluaikataulua.

Huom. 300 kilometrin käytön jälkeen näytössä näkyy muistutuksena "OIL" 10 sekunnin välein.

- 1 Nosta hihna ylös ja levitä voiteluainetta juoksutason keskelle. (Kuva 16)

Huom. Katso voiteluaikataulua.

- 2 Kun olet levittänyt öljyä juoksutasolle, paina STOP-painiketta kolmen sekunnin ajan valmistilassa ja pidä sitä painettuna kuitataksesi voitelumuistutuksen.

8.3.1 Voiteluaikataulu

Käyttöväli	Voiteluväli
Vähäinen käyttö (alle 3 tuntia viikossa)	1 kerta / 6 kk
Kohtuullinen käyttö (3-5 tuntia viikossa)	1 kerta / 3 kk
Runsas käyttö (yli 5 tuntia viikossa)	1 kerta / 2 kk

8.4 Juoksuhihnan säätäminen

Huomio! Juoksuhihnan kireyden on oltava oikea. Jos hihna on liian löysällä, se voi luistaa käytön aikana. Jos hihna on liian kireällä, se voi heikentää moottorin suorituskykyä ja lisätä rullan ja hihnan kulumista.

Huom. Hihna on kiristetty oikein, jos voit nostaa käsin molempia sivuja noin 50-75 mm juoksutason yläpuolelle.

- Aseta tuote tasaiselle alustalle, aseta nopeudeksi 6-8 km/h ja tarkista hihnan asento.

8.4.1 Jos hihna liikkuu oikealle

Kuva 17 - A

- 1 Irrota turvalukitus ja käännä virtakytkin OFF-asentoon.
- 2 Käännä oikeaa säätöpulttia 90 astetta myötäpäivään.
- 3 Asenna turvalukitus ja käynnistä tuote. Tarkista hihnan asento uudelleen ja toista prosessi, kunnes hihna on keskitetty.

8.4.2 Jos hihna liikkuu vasemmalle

Kuva 17 - B

- 1 Irrota turvalukitus ja käännä virtakytkin OFF-asentoon.
- 2 Käännä vasenta säätöpulttia 90 astetta myötäpäivään.
- 3 Asenna turvalukitus ja käynnistä tuote. Tarkista hihnan asento uudelleen ja toista prosessi, kunnes hihna on keskitetty.

8.4.3 Jos hihna löystyy säädön tai käytön jälkeen

Kuva 17 - C

- 1 Irrota turvalukitus ja käännä virtakytkin OFF-asentoon.
- 2 Käännä molempia säätöpultteja 90 astetta myötäpäivään.
- 3 Asenna turvalukitus ja käynnistä tuote.
- 4 Tarkista vyön kireys seisomalla sen päällä. Toista, kunnes hihna on kiristetty oikein.

9 Vianetsintä

- Jos ongelmia ilmenee, näytöllä näkyy virheilmoitus ja ratkaisu.

Ongelma tai virhekoodit	Mahdollinen syy	Ratkaisu
Näyttö ei käynnisty, vaikka virtakytkin on ON-asennossa.	Kaapelit ovat löysät tai niitä ei ole kytketty oikein. Ylikuormitusuoja on aktivoitunut.	<ul style="list-style-type: none"> Tarkista ja varmista, että virtajohto ja ohjaimen ja näytön välinen kaapeli on kytketty oikein. Paina ylikuormitusuojan painiketta ja käynnistä tuote uudelleen.
E01 : Viestintähäiriö. E13: Viestintähäiriö.	Ohjain ei saa signaalia elektronisesta näytöstä.	<ul style="list-style-type: none"> Tarkista elektronisen näytön ja ohjaimen välinen tiedonsiirtokaapeli. Varmista, että kaikki liittimet on asetettu kunnolla paikoilleen. Tutki ohjaimen kaapeli vaurioiden varalta ja vaihda se tarvittaessa. Käännä valtuutetun huoltokeskuksen puoleen. Tarkista näyttö. Jos näytön tiedonsiirtokaapeli tai komponentit ovat viallisia, elektroninen näyttö on vaihdettava. Käännä valtuutetun huoltokeskuksen puoleen. Tarkista ohjaimen signaalikaapeli. Jos ohjaimen signaalikaapeli on viallinen, ohjain on vaihdettava. Käännä valtuutetun huoltokeskuksen puoleen.
E02: Räjähdyssuojaus tai moottorivika.	Näytössä näkyy moottori- tai räjähdysuojavirhe käytön jälkeen.	<ul style="list-style-type: none"> Tarkista, että moottorin kaapeli on kytketty oikein. Kytke moottori tarvittaessa uudelleen tai vaihda se. Käännä valtuutetun huoltokeskuksen puoleen. Tarkista, esiintyykö palaneen hajua tai oikosulussa oleva IGBT. Jos se on vaurioitunut, se on vaihdettava. Käännä valtuutetun huoltokeskuksen puoleen. Varmista, että virtalähteen jännite on vähintään 50 prosenttia vaaditusta jännitteestä. Kytke virtalähteeseen oikea jännite ja tee testi uudelleen.
E03: Ei anturisignaalia käynnistyksen jälkeen.	Nopeusanturi ei havaitse liikettä 5–8 sekunnin kuluessa.	<ul style="list-style-type: none"> Tarkista, onko anturin pistoke irrotettu tai onko magneettianturi vaurioitunut. Kytke tai vaihda se tarvittaessa. Käännä valtuutetun huoltokeskuksen puoleen. Jos alemman säätimen anturisignaali on viallinen, ohjain on vaihdettava. Käännä valtuutetun huoltokeskuksen puoleen.
E04: Nostotoiminnon opetus- tai itsetesti epäonnistui (nostotoiminto ei toimi, virhettä ei näy).	Nostomoottori ei suorita itsetestiä.	<ul style="list-style-type: none"> Varmista, että nostomoottorin signaalijohto on kytketty oikein. Kytke se tarvittaessa uudelleen. Käännä valtuutetun huoltokeskuksen puoleen. Varmista, että nostomoottorin vaihtovirtakaapeli on kytketty oikein säätimeen. Tutki nostomoottorin liitäntäjohto vaurioiden tai irtoamisen varalta. Vaihda tarvittaessa. Jos ongelma jatkuu, ohjain on vaihdettava. Käännä valtuutetun huoltokeskuksen puoleen. Paina ohjaimen oppimispainiketta, kun olet suorittanut kaikki tarkistukset.
E05: Ylivirtasuojaus käytön jälkeen.	Tuotteen toiminta ylittää nimelliskuormituksen, mikä aiheuttaa järjestelmän pysähtymisen.	<ul style="list-style-type: none"> Nollaa järjestelmä käynnistämällä tuote uudelleen. Tarkista juoksuhihna tai muut osat jumiutumisen varalta, sillä se voi ylikuormittaa moottoria. Säädä tai voitele juoksuhihna tarvittaessa. Jos moottorista kuuluu ylivirtatilanteeseen viittaava ääni tai siitä tulee palaneen hajua, ota yhteyttä valtuutettuun huoltokeskukseen. Jos ohjaimesta tulee palaneen hajua, vaihda ohjain. Käännä valtuutetun huoltokeskuksen puoleen.
E06: Moottorin avoin piiri.	Moottorin virtapiiri on katkaistu.	<ul style="list-style-type: none"> Varmista, että moottorin kaapeli on kytketty oikein. Jos moottorissa on sisäinen avoin virtapiiri, se on vaihdettava. Käännä valtuutetun huoltokeskuksen puoleen. Jos ongelma ilmenee moottorin käydessä tyhjäkäynnillä, tarkista moottorin asennus, irrota moottori ja asenna se uudelleen oikein. Tee testi uudelleen. Jos ongelma jatkuu, käännä valtuutetun huoltoliikkeen puoleen.
E08: Muisti 24C02 Virhe (24C02-ohjaimen kanssa).	Muistipiiriä ei ole kytketty oikein tai muistipiiri on viallinen.	<ul style="list-style-type: none"> Varmista, että muistipiiri on kytketty oikein. Asenna se takaisin paikalleen ja varmista, että PIN1 on oikein paikallaan. Jos muistipiiri tai siihen liittyvä piiri on viallinen, vaihda muistipiiri tai ohjain. Käännä valtuutetun huoltokeskuksen puoleen.
E10: Moottorin välitön oikosulku.	Tuote havaitsee oikosulun moottorissa käytön jälkeen.	<ul style="list-style-type: none"> Jos ohjaimen vääntömomentti on liian suuri, säädä vääntömomentin potentiometri oikeaan asentoon. Jos moottorissa on sisäinen oikosulku, vaihda moottori. Käännä valtuutetun huoltokeskuksen puoleen. Tarkista, että vaihteiston osa liikkuu vapaasti. Säädä sitä tai levitä tarvittaessa voiteluöljyä.

10 Hävittäminen

- Varmista, että hävität tuotteen paikallisten määräysten mukaisesti. Älä polta tuotetta.

11 Huolto

Huom. Jos tuote ei toimi oikein, ota yhteys jälleenmyyjään.

⚠ Varoitus! Älä yritä tehdä korjauksia itse vahinkojen välttämiseksi.

- Tuotetta saavat huoltaa vain ammattitaitoiset henkilöt käyttämällä asianmukaisia varaosia. Tämä varmistaa, että tuote pysyy turvallisena käyttä.

12 Tekniset tiedot

Tekniset tiedot	Arvo
Teho	230 V
Teho	1837 W
Pituus	175 cm
Leveys	80
Korkeus	136 cm
Mitat P x L x K (taitettuna)	112,2 x 80,4 x 150 cm
Mitat P x L x K (avattuna)	175 x 79 x 136 cm
Paino	78 kg
Enimmäiskuormitus	120 kg
Virrankulutus valmiustilassa*	0,71 W

* Tuote siirtyy valmiustilaan 10 minuutin käyttämättömyyden jälkeen.

Sommaire

1	Introduction	84
1.1	Le produit.....	84
1.2	Utilisation prévue.....	84
1.3	Symboles.....	84
1.4	Présentation du produit.....	84
1.5	Écran.....	85
2	Sécurité	86
2.1	Définitions relatives à la sécurité.....	86
2.2	Consignes de sécurité pour le fonctionnement.....	86
2.3	Sécurité électrique.....	86
3	Assemblage	86
4	Utilisation	86
4.1	Pour utiliser le produit.....	86
4.2	Modes d'entraînement.....	87
5	Programme de raccourcis et programme intégré	87
5.1	Structure de programme.....	88
5.2	Description du programme.....	88
5.3	Pour régler les paramètres du programme manuel P01.....	89
5.4	Mode FAT : pour calculer l'indice de masse corporelle (IMC).....	89
5.5	Pour définir vos données personnelles.....	89
5.6	Fonction de verrouillage de sécurité.....	89
5.7	Programme de contrôle de la fréquence cardiaque HRC (en option).....	89
5.8	Pour plier ou poser le plateau de course.....	90
5.9	À faire après l'entraînement.....	90
6	Transport	90
6.1	Pour déplacer le produit.....	90
7	Stockage	91
8	Maintenance	91
8.1	Pour nettoyer le produit.....	91
8.2	Pour nettoyer le produit.....	91
8.3	Pour lubrifier le plateau de course.....	91
8.4	Pour régler le tapis de course.....	91
9	Dépannage	92
10	Mise au rebut	93
11	Entretien	93
12	Données techniques	93

1 Introduction




1.1 Le produit

Le produit est un tapis de course avec des réglages d'inclinaison.

1.2 Utilisation prévue

Le produit est un équipement d'exercice pour l'entraînement en salle, par exemple la marche, le jogging et la course en salle. Uniquement pour un usage domestique. Le produit n'est pas applicable à des fins de haute précision.

1.3 Symboles

	Lisez attentivement le mode d'emploi et veillez à bien en comprendre les instructions avant d'utiliser le produit. Conservez le mode d'emploi pour toute référence ultérieure.
	Ce produit est conforme aux directives et réglementations européennes en vigueur.
	Recycler comme déchet électrique.

1.4 Présentation du produit

1. Interrupteur d'alimentation
2. Interrupteur de protection contre les surcharges
3. Dispositif de réglage de la hauteur avant
4. Écran
5. Poignée avec capteur de pouls
6. Rail latéral
7. Dispositif d'arrêt d'urgence
8. Couvercle de protection avant
9. Plateau de course
10. Tapis de course antidérapant
11. Barre de pied latérale avec surface antidérapante
12. Couvercle de protection du rouleau arrière
13. Roue arrière
14. Roue de transport
15. Couvercle du rouleau avant
16. Console avec plateau

1.5 Écran

Figure 2

N°	Écran	Description de la fonction
17	TIME (TEMPS) (MM:SS)	<ul style="list-style-type: none"> L'écran affiche l'heure en minutes et en secondes. La minuterie démarre à 0 et compte jusqu'à 18 heures. Lorsque le temps atteint le maximum, le temps continue à compter à partir de 0. <p>⚠ Avertissement! La courroie continuera à se déplacer.</p> <ul style="list-style-type: none"> La minuterie démarre à l'heure programmée et compte à rebours. Le temps maximal pouvant être réglé est de 99 minutes. L'écran affiche 99:00 et diminue jusqu'à 0. Lorsque le compte à rebours arrive à 0:00, le mouvement de la courroie ralentit et s'arrête, l'écran affiche "End". <p>Remarque ! Après l'arrêt complet du produit, celui-ci passe en mode veille au bout de 5 secondes.</p>
18	VITESSE (00,0 km/h)	<ul style="list-style-type: none"> La fenêtre affiche les données de vitesse pendant l'utilisation. La plage de vitesse est comprise entre 0,8 et 18,0 km/h.
19	DISTANCE km (00,00)	<ul style="list-style-type: none"> La fenêtre affiche "HRC" en mode HRC et "FAT" en mode FAT. <p>Remarque ! La distance est indiquée en km (1 m = 0,10 km).</p> <ul style="list-style-type: none"> Le décompte de la distance commence à partir de 00,00 jusqu'à 99,99 km. Lorsque la distance atteint la valeur maximale, elle continue à compter à partir de 0. <p>⚠ Avertissement! La courroie continuera à se déplacer.</p> <ul style="list-style-type: none"> Lorsque la distance compte à rebours, elle part de la valeur réglée et diminue jusqu'à 0. Lorsque le compte à rebours arrive à 00:00, le mouvement de la bande ralentit et s'arrête. L'écran affiche alors "End." <p>Remarque ! Après l'arrêt complet du produit, celui-ci passe en mode veille au bout de 5 secondes.</p>
20	PULSE (POULS) (00,0 battements/ min)	<ul style="list-style-type: none"> Lorsque l'utilisateur tient la poignée du capteur de battements cardiaques à deux mains, l'écran affiche la fréquence des battements cardiaques de l'utilisateur. La plage d'affichage de la valeur du rythme cardiaque est comprise entre 50 et 200 battements/min. <p>Remarque ! Ces données sont fournies à titre indicatif et ne peuvent être considérées comme des données médicales.</p>
21	INCLINAISON/ CALORIE (0-15/00,0)	<ul style="list-style-type: none"> L'écran affiche l'inclinaison puis les données sur les calories toutes les 5 secondes pendant l'utilisation. Affichage des calories, démarre le décompte de 0,0 à 999. Lorsqu'il atteint la valeur maximale, le décompte des calories continue à compter à partir de 0. Compte à rebours des calories, démarre à partir de la valeur réglée et diminue jusqu'à 0,0. Lorsque le compte à rebours arrive à 00:00, le mouvement de la bande ralentit et s'arrête. L'écran affiche alors "End." Affichage de l'inclinaison, affiche les valeurs de 0 à 15. <p>Remarque ! Lorsque la courroie s'arrête complètement, le produit passe en mode veille après 5 secondes.</p>

N°	Écran	Description de la fonction
22	3%, 5%	Boutons de raccourci pour la sélection de l'inclinaison.
23	4,6,8,10	Boutons de raccourci pour les sélections de vitesse.
24	BOUTON DE PROGRAMME (P1-P12, HRC, FAT)	<ul style="list-style-type: none"> Le bouton programme permet de sélectionner un programme défini. P1 (MANUEL) P2 (INTERVALLE) P3 (PERTE DU POIDS) P4 (MARCHE) P5 (JOG) P6 (RUN) P7, P8, P9, P10, P11, P12 HRC FAT (GRAISSE)
25	Bouton START/STOP (marche/arrêt)	<p>Le bouton START/STOP permet de mettre le plateau de course lorsque l'appareil est sous tension et que le dispositif de verrouillage de sécurité est connecté.</p> <p>Remarque ! Si le produit est démarré en mode manuel (P1), le plateau de course démarre à la vitesse la plus basse et à l'inclinaison la plus faible.</p>
26	Bouton « MODE »	<ul style="list-style-type: none"> Le bouton mode permet de sélectionner un mode. Appuyez sur le bouton de mode pour sélectionner "30:00", "1,00", et "50,0". "30:00" est le mode de décompte du temps, "1,00" correspond au mode de compte à rebours de la distance, "50,0" correspond au mode de compte à rebours des calories. Lorsque vous sélectionnez un mode, la valeur dans la fenêtre du mode sélectionné clignote. Vous pouvez utiliser le bouton SPEED (+/-) ou le bouton INCLINE (+/-) pour régler les valeurs de compte à rebours correspondantes. Lorsque la valeur est réglée, appuyez sur le bouton START pour mettre le tapis en course en marche.
27	Bouton INCLINE (+/-)	La plage de réglage est de 0 à 15 niveaux. La plage de réglage est de 1 niveau par impulsion. Appuyez sur le bouton et maintenez-le enfoncé pendant plus de 0,5 seconde pour continuer à augmenter ou à diminuer automatiquement l'inclinaison du plateau de course.
28	Bouton de vitesse (+/-)	La plage de réglage est de 0,8 à 18 km/h. La plage de réglage est de 0,1 km/h. Appuyez sur le bouton et maintenez-le enfoncé pendant plus de 0,5 seconde pour continuer à augmenter ou à diminuer automatiquement la vitesse du plateau de course.

2 Sécurité

2.1 Définitions relatives à la sécurité

⚠ Avertissement ! Le non-respect de ces instructions induit un risque de mort ou de blessure.

⚠ Attention ! Le non-respect des présentes instructions induit un risque d'endommagement du produit, des autres matériels ou de la zone adjacente.

Remarque ! Informations nécessaires dans une situation donnée.

2.2 Consignes de sécurité pour le fonctionnement

⚠ Attention ! Le non-respect de ces instructions induit un risque de mort ou de blessure.

⚠ Attention ! Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque ne sont pas toujours précis. Si vous vous sentez faible ou instable, arrêtez immédiatement l'exercice.

● Assurez-vous que ces personnes n'utilisent pas le produit de manière indépendante :

- Enfants de moins de 8 ans.
- Personnes qui ne connaissent pas suffisamment le produit.
- Personnes handicapées.

● Les enfants ne doivent pas jouer avec le produit.

● Les enfants ne doivent pas nettoyer ou entretenir le produit sans instruction.

- Veuillez lire et respecter les instructions d'avertissement avant l'utilisation.
- N'utilisez pas le produit si vous êtes fatigué(e), malade ou en état d'ébriété. Cela diminuera votre vision, votre vigilance, votre coordination et votre jugement.
- N'utilisez pas le produit s'il est endommagé.
- N'apportez aucune modification au produit.
- Utilisez le produit uniquement pour sa fonction spécifiée.
- L'espace consacré au produit doit être supérieur à 0,6 m. Cela permet de s'assurer que l'utilisateur peut descendre du produit rapidement et en toute sécurité. L'espace libre peut être partagé avec les équipements adjacents. (Figure 3)
- Posez le produit sur une base plane, stable et horizontale. Le produit doit être stable pendant l'utilisation, quand il est plié et en position de stockage.
- Le poids maximal autorisé de l'utilisateur est de 120 kg.

2.3 Sécurité électrique

- Veillez à débrancher la prise secteur avant de nettoyer ou d'effectuer la maintenance du produit.
- Ne démarrez pas le produit avant qu'il ne soit complètement installé conformément aux instructions.
- Arrêtez le produit et débranchez le câble si le produit a été en contact avec de l'eau, s'il ne fonctionne pas correctement ou s'il est endommagé.
- Un câble d'alimentation ou une prise endommagée doit être remplacé(e) par un centre de service agréé ou du personnel approuvé pour garantir une utilisation en toute sécurité.
- Ne trempez pas le câble d'alimentation ou la fiche dans de l'eau ou tout autre liquide, il y a un risque de choc électrique. Ne touchez pas le câble d'alimentation ou la prise électrique les mains mouillées.

- Assurez-vous que la tension principale correspond à la tension nominale indiquée sur la plaque signalétique. Le produit doit être connecté à une prise de courant mise à la terre avec un dispositif à courant résiduel ayant un courant de déclenchement maximum de 30 mA.
- Déroutez complètement le câble d'alimentation avant utilisation. Ne laissez pas le câble d'alimentation entrer en contact avec des pièces du produit et tenez-le à l'écart des sources de chaleur.
- Ne posez pas le câble d'alimentation sous des tapis ou à un endroit où il peut être piétiné. Veillez à ce qu'il n'y ait aucun risque de trébucher sur le câble ou à ce que le câble soit endommagé ou soumis à des contraintes.
- Ne posez pas le câble d'alimentation dans les coins. Ne le pliez pas et ne l'enroulez pas trop serré lorsque le produit n'est pas utilisé.
- N'utilisez pas de rallonge sauf si cela est nécessaire. Risque d'incendie. Si une rallonge est utilisée, elle doit être en bon état et d'un type approuvé, avec une section transversale minimale de 3 x 1,5 mm².
- Branchez le produit à un circuit électrique distinct.
- Arrêtez le produit avant de débrancher la fiche. Évitez de tirer sur le cordon électrique pour débrancher la fiche.
- N'utilisez pas le produit dans un environnement explosif ou à proximité de liquides, de gaz ou de poussières inflammables.
- Gardez le produit propre ; la poussière, la saleté et les dépôts peuvent provoquer une surchauffe. Nettoyez le produit régulièrement.

3 Assemblage

⚠ Attention ! Assurez-vous d'avoir suffisamment d'espace lors du montage.

⚠ Avertissement ! Ne branche pas la fiche sur l'alimentation avant qu'elle ne soit entièrement installée selon les instructions.

⚠ Attention ! Ne retirez pas la sangle de sécurité du plateau de course tant que le produit n'est pas entièrement assemblé.

Remarque ! Il est recommandé d'être au moins 2 personnes pour le montage afin d'éviter les blessures.

- 1 Assemblez le produit comme indiqué sur l'illustration. (Figure 4 à 10)
- 2 Retirez la sangle de sécurité et le verrou de sécurité du plateau de course. (Figure 11 à 12)
- 3 Si le sol n'est pas plat, réglez le dispositif de réglage de la hauteur avant. (Figure 13)

4 Utilisation

4.1 Pour utiliser le produit

⚠ Attention ! Ne faites pas plus que votre niveau de forme physique. Écoutez votre corps. Reposez-vous entre les séances pour éviter les blessures.

⚠ Attention ! Tenez la poignée latérale pour éviter les blessures dues aux glissades et aux chutes lorsque vous montez et descendez du plateau de course.

⚠ Attention ! Ne réglez pas trop rapidement l'inclinaison et la vitesse à des niveaux trop élevés. Cela pourrait provoquer des tensions musculaires.

⚠ Attention ! Arrêtez immédiatement le produit si vous vous sentez étourdi(e), si vous avez des vertiges, si vous ressentez des douleurs ou si vous perdez l'équilibre, tenez-vous à l'accoudoir pour vous soutenir.

⚠ Attention ! Lorsque le produit est en mouvement, déplacez les pieds à la même vitesse que le mouvement du tapis.

Remarque ! Portez des vêtements d'entraînement confortables et des chaussures appropriées avec une bonne adhérence.

Remarque ! Tenez toujours compte de la vitesse et de l'inclinaison pendant l'utilisation.

⚠ Avertissement ! Assurez-vous que l'arrêt d'urgence est connecté à la console et qu'il fonctionne correctement. Fixez la pince sur vos vêtements avant de démarrer le produit.

- Restez hydraté(e) et faites des pauses. Buvez de l'eau avant, pendant et après votre entraînement.
- Assurez-vous que le plateau de course s'est complètement arrêté avant de descendre du produit.
- Gardez une posture appropriée pendant l'utilisation. Gardez le dos droit et les épaules détendues pour éviter les tensions musculaires.
- Ne vous penchez pas trop en avant ou en arrière, pour être en équilibre.
- Pour maintenir le produit en bon état et prolonger sa durée de vie, arrêtez le produit après 2 heures d'utilisation continue. Attendez 10 minutes avant de l'utiliser à nouveau.
- Nettoyez les poignées avec un chiffon propre après chaque utilisation. Voir "[8.1 Pour nettoyer le produit](#)" on page 91.
- Tenez-vous sur les rails latéraux pour les pieds avant de mettre le produit en marche.

4.2 Modes d'entraînement

4.2.1 Pour démarrer rapidement le produit en mode manuel

En mode manuel, toutes les valeurs sont comptées en avant à partir de 0.

- 1 Placez l'interrupteur d'alimentation en position ON.
- 2 Appuyez sur le bouton de démarrage START. Un compte à rebours de 3 secondes s'affiche à l'écran. Ensuite, le tapis commencera à se déplacer à la vitesse de 0,18 km/h.
- 3 Lorsque le tapis commence à se déplacer, la vitesse et l'inclinaison du tapis peuvent être réglées à l'aide des boutons SPEED (+/-) et INCLINE (+/-).
- 4 Appuyez sur le bouton STOP pour arrêter le mouvement du tapis.

4.2.2 Pour programmer un compte à rebours

Remarque ! Si une durée est définie, le temps affiché dans la fenêtre commence à diminuer dès que le tapis commence à bouger.

Remarque ! Quand le temps programmé est écoulé, un bip sonore se fait entendre.

Remarque ! L'heure peut être réglée de 05:00 à 99:00 minutes.

- 1 En mode veille, appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que la valeur « 30:00 » clignote dans la fenêtre TIME.
- 2 Appuyez sur le bouton INCLINE (+/-) ou sur le bouton SPEED (+/-) pour régler l'heure.

Remarque ! Le temps minimal pouvant être réglé est de 5 minutes. Ensuite, la valeur augmente ou diminue d'1 minute à chaque pression sur le bouton.

- 3 Appuyez sur le bouton de démarrage START. L'écran commence un compte à rebours de 3 secondes. Lorsque le compte à rebours arrive à 0, le tapis commence à se déplacer à une vitesse de 0,18 km/h.
- 4 Lorsque le tapis commence à se déplacer, la vitesse et l'inclinaison du tapis peuvent être réglées à l'aide des boutons SPEED (+/-) et INCLINE (+/-).
- 5 Appuyez sur le bouton STOP pour arrêter le mouvement du tapis.

4.2.3 Pour définir un compte à rebours pour la distance

Remarque ! Si une distance est définie, la distance dans la fenêtre commence à diminuer dès que le tapis commence à bouger.

Remarque ! Quand la distance atteint 0, un signal sonore se fait entendre.

Remarque ! La distance peut être réglée entre 0,05 et 99:90 km.

- 1 En mode veille, appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que la valeur « 1:00 » clignote dans la fenêtre DISPLAY.
 - 2 Appuyez sur le bouton INCLINE (+/-) ou sur le bouton SPEED (+/-) pour régler la distance applicable.
- Remarque !** La distance la plus courte qui peut être définie est de 0,5 km. Ensuite, la valeur augmente ou diminue de 1 km par pression.
- 3 Appuyez sur le bouton de démarrage START. L'écran commence un compte à rebours de 3 secondes. Lorsque le compte à rebours arrive à 0, le tapis commence à se déplacer à une vitesse de 0,18 km/h.
 - 4 Lorsque le tapis commence à se déplacer, la vitesse et l'inclinaison du tapis peuvent être réglées à l'aide des boutons SPEED (+/-) et INCLINE (+/-).
 - 5 Appuyez sur le bouton STOP pour arrêter le mouvement du tapis.

4.2.4 Pour programmer un compte à rebours pour les calories

Remarque ! Si une valeur calorique est définie, la valeur calorique dans la fenêtre commence à diminuer au cours de l'utilisation.

Remarque ! Dès que la valeur calorique réglée arrive à 0, un bip sonore se fait entendre.

Remarque ! Le nombre de calories peut être réglé entre 10,0 et 999.

- 1 En mode veille, appuyez sur le bouton MODE jusqu'à ce que la valeur « 50,0 » clignote dans la fenêtre CALORIE.
- 2 Appuyez sur le bouton INCLINE (+/-) ou sur le bouton SPEED (+/-) pour régler la valeur calorique applicable.

Remarque ! La valeur calorique la plus basse pouvant être réglée est de 10 calories. Ensuite, la valeur augmente ou diminue de 1 calorie par pression.

- 3 Appuyez sur le bouton de démarrage START. L'écran commence un compte à rebours de 3 secondes. Lorsque le compte à rebours arrive à 0, le tapis commence à se déplacer à une vitesse de 0,18 km/h.
- 4 Lorsque le tapis commence à se déplacer, la vitesse et l'inclinaison du tapis peuvent être réglées à l'aide des boutons SPEED (+/-) et INCLINE (+/-).
- 5 Appuyez sur le bouton STOP pour arrêter le mouvement du tapis.

5 Programme de raccourcis et programme intégré

- 1 Appuyez sur un bouton de raccourci du panneau ou maintenez enfoncé le bouton PROGRAMME pour sélectionner un programme.

Remarque ! La fenêtre TIME clignote et affiche l'heure par défaut (30:00).

- 2 Réglez la durée de l'exercice à l'aide du bouton SPEED (+/-) ou du bouton INCLINE (+/-).
- 3 Appuyez sur le bouton START, après un compte à rebours de 3 secondes, le tapis démarre à la vitesse la plus basse et à l'inclinaison la plus faible lors de la première étape.

5.1 Structure de programme

- Chaque programme est divisé en 16 étapes, chaque étape est calculée en divisant la durée totale en 16 parties égales.
- Lorsqu'une étape se termine, le programme passe automatiquement à l'étape suivante.

Remarque ! 3 signaux sonores signalent que la transition, la vitesse et l'inclinaison s'ajustent automatiquement.

- Une fois que toutes les étapes sont terminées, l'inclinaison du plateau de course diminue jusqu'à 0, et celui-ci ralentit et s'arrête.

Remarque ! Pendant le programme, vous pouvez régler manuellement la vitesse et l'inclinaison de l'étape en cours. Le système reviendra aux paramètres par défaut lors de l'étape suivante.

- Appuyez sur le bouton STOP ou retirez le dispositif d'urgence pour arrêter immédiatement le produit.
- Lorsque le programme est terminé, un son se fait entendre 3 fois, l'écran affiche le message « End » et le tapis ralentit et s'arrête. Le produit entre en mode veille 5 secondes.

5.2 Description du programme

Chaque programme divise la durée totale de l'exercice en 16 parties égales, chaque période de temps ayant la vitesse correspondante.

- Temps de réglage ÷ 16 = temps d'exercice de chaque étape.

Programme		Etape															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1 (MANUEL)	VITESSE	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	INCLINAISON	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P2 (INTERVALLE)	VITESSE	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5
	INCLINAISON	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2
P3 (PERTE DU POIDS)	VITESSE	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5
	INCLINAISON	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P4 (MARCHE)	VITESSE	5	7	7	8	8	7	7	10	10	7	5	5	7	7	10	5
	INCLINAISON	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P5 (JOG)	VITESSE	5	9	9	11	11	12	5	5	9	9	11	11	12	9	9	5
	INCLINAISON	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P6 (RUN)	VITESSE	5	7	8	10	12	10	8	5	5	8	10	12	10	8	7	5
	INCLINAISON	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2
P7	VITESSE	5	6	6	6	7	8	10	10	8	9	10	10	8	6	5	5
	INCLINAISON	0	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	0	0
P8	VITESSE	5	5	5	5	6	7	5	6	7	5	6	7	5	5	5	5
	INCLINAISON	0	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	0	0
P9	VITESSE	5	5	5	8	9	9	6	8	9	6	8	9	6	6	5	5
	INCLINAISON	0	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	0	0
P10	VITESSE	5	6	6	9	9	6	9	10	6	10	11	11	6	6	5	5
	INCLINAISON	0	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	0	0
P11	VITESSE	5	6	7	8	9	7	6	8	10	10	8	8	7	6	5	5
	INCLINAISON	0	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	0	0
P12	VITESSE	5	7	10	12	9	9	12	12	9	9	12	12	7	7	5	5
	INCLINAISON	0	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	0	0

5.3 Pour régler les paramètres du programme manuel P01

Remarque ! Chaque programme comporte 16 étapes. La vitesse et l'inclinaison doivent être réglées pour toutes les étapes avant d'appuyer sur le bouton START.

- 1 En mode veille, appuyez sur le bouton MODE pour entrer dans le programme manuel ou sur le bouton PROGRAMME jusqu'à ce que le message « P01 » apparaisse à l'écran.
- 2 L'affichage TIME clignote et indique la durée programmée 30:00.
- 3 Utilisez les boutons INCLINE ou SPEED pour régler la durée de l'exercice.
- 4 Appuyez sur le bouton MODE pour régler les paramètres du programme et la première période de temps.
- 5 Utilisez les boutons SPEED (+/-) ou les boutons de raccourci pour régler la vitesse.
- 6 Utilisez les boutons INCLINE (+/-) ou les boutons de raccourci pour régler l'inclinaison.
- 7 Appuyez sur le bouton MODE pour confirmer et passer à la période suivante.
- 8 Répétez l'opération jusqu'à ce que les 16 étapes temporelles soient réglées.

Remarque ! Le système enregistre les paramètres de vitesse de façon permanente jusqu'à ce que vous les modifiez. L'heure par défaut reste 30:00 au prochain démarrage. Les données ne seront pas perdues en cas de panne de courant.

- 9 Pour démarrer le programme manuel, appuyez sur le bouton MODE ou PROGRAM jusqu'à ce que le message « P01 » apparaisse à l'écran.
- 10 Réglez la durée de fonctionnement, appuyez sur START pour démarrer le programme.

5.4 Mode FAT : pour calculer l'indice de masse corporelle (IMC)

- 1 En mode veille, appuyez plusieurs fois sur le bouton PROGRAM jusqu'à ce que "FAT" s'affiche dans la fenêtre DISTANCE. Cela permet d'activer le mode de test de l'IMC.
- 2 Appuyez sur le bouton MODE pour modifier les paramètres :

Mode	Spécifications	Paramètres	
F-1	Genre	01 - Homme	02 - Femme
F-2	Age	10-99	
F-3	Hauteur	100"/200 cm	
F-4	Poids	29 - 150 kg	
F-5	Test de graisse corporelle	Reportez-vous à la référence de l'indice de graisse corporelle.	

Remarque ! Appuyez sur le bouton MODE pour passer au paramètre suivant.

- 3 Utilisez les boutons SPEED pour régler les valeurs de F-1 à F-4. Pour F-5, "---" s'affiche à l'écran.
- 4 Tenez les capteurs de fréquence cardiaque avec les deux mains. Votre indice IMC s'affichera à l'écran au bout de 5 à 6 secondes environ.

5.5 Pour définir vos données personnelles

- 1 F-1 (Genre) L'écran affiche "01" pour Homme. Utilisez le bouton SPEED pour sélectionner 02 pour la femme.
- 2 F-2 (Age) : L'écran affiche "25" (ans). Utilisez le bouton SPEED pour régler l'âge (10-99 ans).
- 3 F-3 (Taille) : L'écran affiche "170" cm. Utilisez le bouton SPEED pour régler la hauteur (100-200 cm).

- 4 F-4 (Poids) : L'écran affiche "70" kg. Utilisez le bouton SPEED pour régler le poids (20-150 kg).
- 5 F-5 Lorsque vous sélectionnez F-5 (Test de graisse corporelle) : "---" s'affiche à l'écran. Placez les deux mains sur le capteur de battements cardiaques situé sur l'accoudeur. La valeur de votre indice corporel s'affichera sur l'écran au bout de 8 secondes environ. Reportez-vous à la référence de l'indice corporel.

5.5.1 Référence de l'indice corporel

Valeur de l'indice corporel	Spécifications
≤19	Maigre
= (20-25)	Poids idéal
= (26-29)	Surcharge pondérale
≥30	Obèse

5.6 Fonction de verrouillage de sécurité

Le dispositif d'urgence peut être tiré à tout moment pour arrêter immédiatement le produit en cas d'urgence.

Remarque ! Lors d'un arrêt d'urgence, l'écran affiche "---" et un signal d'alarme se fait entendre 3 fois.

Le produit ne peut pas être utilisé tant que le dispositif d'urgence n'est pas à nouveau installé.

Lorsque le dispositif d'urgence est correctement installé, le produit revient en mode veille et attend la saisie.

5.7 Programme de contrôle de la fréquence cardiaque HRC (en option)

Remarque ! Le programme HRC nécessite une sangle thoracique pour la détection de la fréquence cardiaque. La sangle doit être bien serrée contre la poitrine et la peau.

Remarque ! Vous pouvez modifier manuellement la vitesse et l'inclinaison pendant l'exercice. Le système ajustera automatiquement la vitesse et l'inclinaison pour maintenir la fréquence cardiaque près de l'objectif.

Remarque ! Si aucune fréquence cardiaque n'est détectée au bout de 30 secondes, l'écran affiche en clignotant "NO HR". Si aucune fréquence cardiaque n'est détectée au bout de 20 secondes supplémentaires, le produit s'arrête.

Remarque ! Si la vitesse atteint le maximum mais que la fréquence cardiaque est toujours inférieure à l'objectif, le plateau de course augmentera l'inclinaison et la vitesse pour vous aider à atteindre votre objectif.

- 1 Pour entrer dans le mode HRC, appuyez sur le bouton PROGRAM en mode veille jusqu'à ce que le message « HRC » apparaisse dans la fenêtre Distance.

Remarque : Si vous appuyez directement sur le bouton START, le système définira les valeurs par défaut. Age : 30 ans, Fréquence cardiaque cible : 114 BPM et vitesse maximale : 10,0 km/h

- 2 Appuyez sur le bouton MODE pour indiquer l'âge. L'âge par défaut 30 s'affiche à l'écran. Utilisez les boutons INCLINE ou SPEED pour régler l'âge (15-80 ans).
- 3 Une fois l'âge réglé, appuyez sur le bouton MODE. Le système vous proposera une fréquence cardiaque cible en fonction de l'âge défini. Vous pouvez la régler à l'aide des boutons INCLINE ou SPEED (84-195 BPM).
- 4 Appuyez sur le bouton MODE pour entrer dans le réglage de la vitesse maximale. Utilisez les boutons INCLINE ou SPEED pour régler la vitesse (3,0-18,0 km/h).

Remarque ! Ce réglage s'applique 1 fois, la prochaine fois que vous utiliserez le programme de contrôle HRC, la vitesse par défaut sera de 10,0 km/h.

- 5 Appuyez sur le bouton MODE pour entrer dans le réglage de l'heure. La durée par défaut est de 10:00 minutes. Réglez avec les boutons INCLINE ou SPEED (10:00-99:00 minutes).
- 6 Appuyez sur le bouton MODE pour passer en mode veille ou appuyez sur START pour commencer.

5.7.1 Référence de la valeur de la fréquence cardiaque

Les valeurs L et H sont des plages réglables de la valeur minimale à la valeur maximale de la fréquence cardiaque.

Remarque ! Les données sont fournies à titre de référence uniquement et ne sont pas destinées à un usage médical.

Age	BPM			Age	BPM		
	H	Défaut	L		H	Défaut	L
15	195	123	123	48	163	103	103
16	194	122	122	49	162	103	103
17	193	122	122	50	162	102	102
18	192	121	121	51	161	101	101
19	191	121	121	52	160	101	101
20	190	120	120	53	159	100	100
21	189	119	119	54	158	100	100
22	188	119	119	55	157	99	99
23	187	118	118	56	156	98	98
24	186	118	118	57	155	98	98
25	185	117	117	58	154	97	97
26	184	116	116	59	153	97	97
27	183	116	116	60	152	96	96
28	182	115	115	61	151	95	95
29	181	115	115	62	150	95	95
30	181	114	114	63	149	94	94
31	180	113	113	64	148	94	94
32	179	113	113	65	147	93	93
33	178	112	112	66	146	92	92
34	177	112	112	67	145	92	92
35	176	111	111	68	144	91	91
36	175	110	110	69	143	91	91
37	174	110	110	70	143	90	90
38	173	109	109	71	142	90	89
39	172	109	109	72	141	90	89
40	171	108	108	73	140	90	88
41	170	107	107	74	139	90	88
42	169	107	107	75	138	90	87
43	168	106	106	76	137	90	86
44	167	106	106	77	136	90	86
45	166	105	105	78	135	90	85
46	165	104	104	79	134	90	85
47	164	103	103	80	133	90	84

5.7.2 Fonction de chargement USB (en option) Le port USB permet de charger un appareil mobile lorsqu'il est branché. Le chargement s'arrête automatiquement lorsque l'appareil est retiré. Compatible avec la plupart des appareils mobiles.

5.7.3 Fonction MP3 (en option)

Lorsqu'il est connecté à un lecteur MP3 ou à un autre appareil audio, le produit peut lire de la musique. Le contrôle du volume se trouve sur l'appareil audio. Maintenez le volume à un niveau applicable pour éviter d'endommager le haut-parleur. Si le produit est mis hors tension par l'interrupteur, cela n'endommage pas l'appareil.

5.8 Pour plier ou poser le plateau de course.

Attention ! Maintenez le plateau de course sur le couvercle de protection du rouleau arrière lorsque vous déplacez le produit.

Figure 14

- 1 Tenez le plateau de course des deux mains et soulevez-le (A) jusqu'à ce que le verrou de sécurité du ressort à gaz s'enclenche. Un clic se fait entendre.
- 2 Lorsque le plateau de course est en position repliée, poussez prudemment le ressort à gaz du pied. Un clic se fait entendre. (B)
- 3 Poussez prudemment le plateau de course vers le bas avec les deux mains, puis retirez le pied. Le plateau de course s'abaisse automatiquement.

5.9 À faire après l'entraînement

Attention ! Faites les étirements avec précaution pour éviter de vous blesser.

- 1 Marche à vitesse lente pendant 3 à 5 minutes pour permettre à votre rythme cardiaque de revenir à la normale.
- 2 Étirez vos muscles. Maintenez chaque étirement pendant 15 à 30 secondes pour éviter les raideurs par exemple :
 - **Étirement des mollets :** Placez-vous face à un mur, mettez les mains sur le mur à hauteur des épaules. Reculez d'un pied, gardez la jambe arrière droite avec le talon au sol. Pliez le genou avant et penchez-vous en avant jusqu'à ce que vous sentiez un étirement dans le mollet arrière. Maintenez la position pendant 15 à 30 secondes, gardez une respiration régulière et maintenez l'étirement. Changez de côté et répétez avec l'autre jambe.

Remarque ! Gardez le talon arrière à plat sur le sol pour un meilleur étirement.

- **Étirement des ischio-jambiers :** Asseyez-vous au sol et tendez la jambe droite et pliez l'autre pied vers l'intérieur de la cuisse. Tendez la main vers l'avant et penchez-vous vers la jambe tendue, pour atteindre vos orteils. Maintenez la position pendant 15 à 30 secondes et gardez le dos droit, vous sentirez l'étirement dans vos ischio-jambiers. Changez de jambe et répétez de l'autre côté.
 - **Étirement des quadriceps :** Tenez-vous droit, accrochez-vous à un mur ou à une chaise pour garder l'équilibre si nécessaire. Tenez votre cheville et pliez un genou, tirez votre pied vers vos fessiers. Gardez les genoux joints, poussez les hanches légèrement vers l'avant pour un étirement plus profond. Maintenez la position pendant 15 à 30 secondes, en respirant régulièrement et en gardant une bonne posture. Changez de jambe et répétez de l'autre côté.
 - **Étirement du bas du dos :** Allongez-vous sur le dos, ramenez prudemment les deux genoux vers la poitrine et maintenez la position pendant 15 à 30 secondes. Gardez le dos détendu et respirez profondément. Relâchez lentement et redescendez les jambes vers le sol.
- 3 Hydratez-vous - Buvez de l'eau pour remplacer les liquides perdus.

6 Transport

Attention ! Assurez-vous que le produit reste stable lors de son déplacement.

Attention ! Assurez-vous que toutes les pièces mobiles sont bien fixées pour éviter tout mouvement et tout dommage lors du déplacement du produit.

6.1 Pour déplacer le produit

Figure 15

Avertissement ! Assurez-vous que votre position est stable et que les roues sont en contact avec le sol avant de déplacer le produit.

- 1 Pliez le plateau de course. Voir "[5.8 Pour plier ou poser le plateau de course.](#)" on page 90.
- 2 Tenez le plateau de course avec les deux mains et posez le pied (A) sur la roue de transport.

- 3 Poussez vers le bas sur le plateau de course avec les deux mains. Lorsque les roues touchent le sol, vous pouvez déplacer le produit librement (B).

7 Stockage

- Si le produit n'est pas utilisé pendant une longue période, rangez-le dans un endroit propre et sec, hors de portée des enfants et des animaux domestiques.
- Rangez le produit dans un endroit frais, à l'abri de la lumière directe du soleil et de l'humidité.

8 Maintenance

8.1 Pour nettoyer le produit

⚠ Attention ! Débranchez la fiche d'alimentation avant de nettoyer ou d'effectuer la maintenance du produit.

8.2 Pour nettoyer le produit

- Nettoyez régulièrement le produit pour prolonger sa durée de vie.
- Enlevez régulièrement la poussière et nettoyez les deux côtés du tapis de course pour éviter l'accumulation de saletés sous le tapis.

Remarque ! Portez des chaussures de sport propres lorsque vous utilisez le produit pour éviter que des objets étrangers ne pénètrent dans le plateau et le tapis de course.

- Nettoyez le tapis de course avec une brosse ou un chiffon humide et du savon. Ne renversez pas d'eau sur les parties électriques ou sous le tapis.
- Essayez les poignées et la console à l'aide d'une serviette propre ou d'une lingette désinfectante. Vaporisez un désinfectant sur un chiffon doux (pas directement sur les poignées) pour éviter une trop grande humidité. Nettoyez délicatement la surface, l'écran et les boutons.

8.3 Pour lubrifier le plateau de course

Les frottements affectent la durée de vie et les performances du produit. Le tapis de course et le plateau ont été préalablement lubrifiés.

- Appliquez régulièrement du lubrifiant.
- Vérifiez régulièrement la surface de course. Si elle est endommagée, contactez le revendeur ou son service clientèle.
- Respectez le calendrier de lubrification recommandé.

Remarque ! Après 300 km d'utilisation, l'écran affiche "OIL" toutes les 10 secondes en guise de rappel.

- 1 Soulevez le tapis et appliquez du lubrifiant au centre du plateau de course. (Figure 16)

Remarque ! Reportez-vous au programme de lubrification.

- 2 Après avoir appliqué l'huile sur le plateau de course, poussez et maintenez enfoncé le bouton STOP pendant 3 secondes en mode veille pour réinitialiser le rappel de lubrification.

8.3.1 Calendrier de lubrification

Fréquence d'utilisation	Fréquence de lubrification
Utilisateurs légers (moins de 3 heures par semaine)	1 fois tous les 6 mois
Utilisateurs moyens (3 à 5 heures par semaine)	1 fois tous les 3 mois
Gros utilisateurs (plus de 5 heures par semaine)	1 fois tous les 2 mois

8.4 Pour régler le tapis de course

⚠ Attention ! La tension du tapis de course doit être correcte. Si le tapis est trop lâche, il risque de glisser pendant l'utilisation. Si le tapis est trop tendu, cela peut réduire les performances du moteur et augmenter l'usure du rouleau et du tapis.

Remarque ! Le tapis est correctement tendu si vous pouvez soulever à la main les deux côtés à environ 50-75 mm au-dessus du plateau de course.

- Placez le produit sur une surface plane et réglez la vitesse sur 6-8 km/h puis examinez la position du tapis.

8.4.1 Si le tapis se déplace vers la droite

Figure 17 - A

- 1 Retirez le verrou de sécurité et placez l'interrupteur d'alimentation en position d'arrêt.
- 2 Tournez le boulon de réglage droit de 90 degrés dans le sens des aiguilles d'une montre.
- 3 Installez le verrou de sécurité et mettez le produit en marche. Examinez à nouveau la position du tapis et répétez le processus jusqu'à ce que le tapis soit centré.

8.4.2 Si le tapis se déplace vers la gauche

Figure 17 - B

- 1 Retirez le verrou de sécurité et placez l'interrupteur d'alimentation en position d'arrêt.
- 2 Tournez le boulon de réglage gauche de 90 degrés dans le sens des aiguilles d'une montre.
- 3 Installez le verrou de sécurité et mettez le produit en marche. Examinez à nouveau la position du tapis et répétez le processus jusqu'à ce que le tapis soit centré.

8.4.3 Si le tapis se détache après un réglage ou une utilisation

Figure 17 - C

- 1 Retirez le verrou de sécurité et placez l'interrupteur d'alimentation en position d'arrêt.
- 2 Tournez les deux boulons de réglage de 90 degrés dans le sens des aiguilles d'une montre.
- 3 Installez le verrou de sécurité et mettez le produit en marche.
- 4 Montez sur le tapis pour vérifier qu'il est bien tendu. Répétez l'opération jusqu'à ce que le tapis soit correctement tendu.

9 Dépannage

- En cas de problème, l'écran affiche un message d'erreur et une solution.

Codes de problème ou d'ERREUR	Cause possible	Tâche
L'écran ne démarre pas bien que l'interrupteur d'alimentation soit en position ON.	Les câbles sont lâches ou ne sont pas correctement raccordés. Le protecteur contre les surcharges est activé.	<ul style="list-style-type: none"> • Assurez-vous que le câble d'alimentation et le câble reliant le pilote à l'écran sont correctement branchés. • Appuyez sur le bouton de protection contre les surcharges et remets le produit en marche.
E01 : Échec de la communication. E13 : Échec de la communication.	Le pilote ne reçoit pas de signal de l'affichage électronique.	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifiez le câble de communication entre l'affichage électronique et le pilote. Assurez-vous que tous les connecteurs sont complètement insérés. • Examinez le câble du pilote pour voir s'il est endommagé et remplacez-le si nécessaire. Référez-vous à un centre de service agréé. • Examinez l'écran, si le câble de communication de l'écran ou les composants sont défectueux, l'écran électronique doit être remplacé. Référez-vous à un centre de service agréé. • Vérifiez le câble de signal du pilote, si le câble de signal du pilote est défectueux, le pilote doit être remplacé. Référez-vous à un centre de service agréé.
E02 : Protection contre les explosions ou défaut du moteur.	L'écran affiche une erreur de moteur ou de protection contre les explosions après l'utilisation.	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifiez que le câble du moteur est correctement branché. Rebranchez ou remplacez le moteur si nécessaire. Référez-vous à un centre de service agréé. • Vérifiez qu'il n'y a pas d'odeur de brûlé ou d'IGBT court-circuité. S'il est endommagé, le pilote doit être remplacé. Référez-vous à un centre de service agréé. • Vérifiez que la tension d'alimentation est au moins égale à 50 % de la tension requise. Branchez l'appareil sur une alimentation électrique avec la bonne tension et refaites un test.
E03 : Pas de signal de détection après le démarrage.	Le capteur de vitesse ne détecte pas de mouvement après 5 à 8 secondes.	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifiez si la fiche du capteur est déconnectée ou si le capteur magnétique est endommagé. Branchez-le ou remplacez-le si nécessaire. Référez-vous à un centre de service agréé. • Si le câble de signal du capteur sur la commande inférieure est défectueux, le pilote doit être remplacé. Référez-vous à un centre de service agréé.
E04 : Échec de l'apprentissage du levage ou de l'autotest (pas de fonction de levage, pas d'erreur).	Le moteur de levage n'effectue pas d'autotest.	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifiez que le fil de signal du moteur de levage est correctement branché. Rebranchez-le si nécessaire. Référez-vous à un centre de service agréé. • Vérifiez que le câble CA du moteur de levage est correctement branché dans le contrôleur. Examinez le fil de connexion du moteur de levage pour vérifier qu'il n'est pas endommagé ou déconnecté. Remplacez-les si nécessaire. Si le problème persiste, le pilote doit être remplacé. Référez-vous à un centre de service agréé. • Appuyez sur le bouton d'apprentissage du pilote après avoir effectué toutes les vérifications.
E05 : Protection contre les surintensités après l'utilisation.	Le produit fonctionne à plus que la charge nominale, ce qui provoque l'arrêt du système.	<ul style="list-style-type: none"> • Redémarrez le produit pour réinitialiser le système. • Faites un contrôle pour voir si le tapis de course ou d'autres pièces sont coincées, ce qui peut surcharger le moteur. • Ajustez ou lubrifiez le tapis de course si nécessaire. Si un signal de surintensité ou une odeur de brûlé se dégage du moteur, contactez un centre d'entretien agréé. • Si le pilote dégage une odeur de brûlé, remplacez-le. Référez-vous à un centre de service agréé.
E06 : Circuit du moteur ouvert.	Le circuit du moteur est déconnecté.	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifiez que le câble du moteur est correctement branché. Si le moteur présente un circuit ouvert interne, il doit être remplacé. Référez-vous à un centre de service agréé. • Si le problème se produit lorsque le moteur tourne au ralenti, vérifiez l'installation du moteur, débranchez-le et réinstallez le moteur correctement. Refaites un test. Si le problème persiste, adressez-vous à un centre de service agréé.
E08 : Erreur de mémoire 24C02 (avec le pilote 24C02).	Le circuit intégré de la mémoire n'est pas correctement connecté ou est défectueux.	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifiez que le module de mémoire est correctement connecté. Réinstallez-le et vérifiez que le PIN1 est correctement positionné. • Si le circuit intégré de la mémoire ou le circuit connexe est défectueux, remplacez le circuit intégré de la mémoire ou le pilote. Référez-vous à un centre de service agréé.
E10 : Court-circuit instantané du moteur.	Le produit détecte un court-circuit dans le moteur après utilisation.	<ul style="list-style-type: none"> • Si le couple d'entraînement est trop élevé, réglez le potentiomètre de couple sur la position correcte. • Si le moteur présente un court-circuit interne, remplacez-le. Référez-vous à un centre de service agréé. • Vérifiez que la pièce de la transmission bouge librement. Ajustez-la ou appliquez de l'huile lubrifiante si nécessaire.

10 Mise au rebut

- Veuillez à respecter la réglementation locale quand vous mettez le produit au rebut. Ne brûlez pas le produit.

11 Entretien

Remarque ! Si le produit ne fonctionne pas correctement, contactez le revendeur.

⚠ Attention ! N'essayez pas de faire des réparations vous-même pour éviter les dégâts.

- Le produit ne doit être entretenu que par du personnel agréé qui utilise des pièces de rechange identiques. Cela garantit que l'outil électrique peut être utilisé en toute sécurité.

12 Données techniques

Spécifications	Valeur
Puissance	230 V
Sortie	1837 W
Longueur	175 cm
Largeur	80
Hauteur	136 cm
Dimensions LxlxH (plié)	112,2 x 80,4 x 150 cm
Dimensions LxlxH (déplié)	175 x 79 x 136 cm
Poids	78 kg
Charge max.	120 kg
Consommation électrique en mode veille*	0,71 W

* Le produit se met en veille après 10 minutes d'inutilisation.

Inhoudsopgave

1	Inleiding	94
1.1	Het product.....	94
1.2	Beoogd gebruik.....	94
1.3	Symbolen.....	94
1.4	Productoverzicht.....	94
1.5	Display.....	95
2	Veiligheid	96
2.1	Definities van veiligheid.....	96
2.2	Veiligheidsvoorschriften voor gebruik.....	96
2.3	Elektrische veiligheid.....	96
3	Montage	96
4	Gebruik	96
4.1	Het product bedienen.....	96
4.2	Trainingsmodi.....	97
5	Snelkoppelingsprogramma en ingebouwd programma	97
5.1	Programmastructuur.....	97
5.2	Programmabeschrijving.....	98
5.3	De parameters handmatig programma P01 instellen.....	99
5.4	FAT-modus: de Body Mass Index (BMI) berekenen.....	99
5.5	Uw persoonlijke gegevens instellen.....	99
5.6	Functie veiligheidsslot.....	99
5.7	HRC-programma voor hartslagregeling (optioneel).....	99
5.8	Het hardlooptek inklappen of neerleggen.....	100
5.9	Na de training doen.....	100
6	Vervoeren	100
6.1	Het product verplaatsen.....	100
7	Opbergen	101
8	Onderhoud	101
8.1	Het product schoonmaken.....	101
8.2	Het product schoonmaken.....	101
8.3	Het hardlooptek smeren.....	101
8.4	De hardlooptek afstellen.....	101
9	Problemen oplossen	102
10	Afvoeren	103
11	Onderhoud	103
12	Technische gegevens	103

1 Inleiding




1.1 Het product

Het product is een loopband met hellingaanpassingen.

1.2 Beoogd gebruik

Het product is een trainingsapparaat voor indoor training, bijvoorbeeld indoor wandelen, joggen en hardlopen. Alleen voor huishoudelijk gebruik. Het product is niet geschikt voor hoge nauwkeurigheid.

1.3 Symbolen

	Lees de gebruiksaanwijzing zorgvuldig door en zorg ervoor dat u de instructies begrijpt voordat u het product gebruikt. Bewaar de instructies voor toekomstig gebruik.
	Dit product voldoet aan de geldende EU-richtlijnen en -regelgeving.
	Recyclen als elektrisch afval.

1.4 Productoverzicht

1. Stroomschakelaar
2. Beveiligingsschakelaar tegen overbelasting
3. Hoogteverstelling achter
4. Display
5. Handgreep met pulssensor
6. Zijrail
7. Noodstopapparaat
8. Beschermer voorkant
9. Hardlooptek
10. Anti-slip hardlooptek
11. Voetrail aan de zijkant met antislippoppervlak
12. Beschermer achterroller
13. Achterwiel
14. Transportwiel
15. Kap voor voorroller
16. Console met tray

1.5 Display

Afbeelding 2

Nr.	Display	Beschrijving van functie
17	TIJD (MM:SS)	<ul style="list-style-type: none"> Het scherm toont de tijd in minuten en seconden. De timer begint bij 0 en telt op tot 18 uur. Als de tijd het maximum heeft bereikt, telt de tijd verder vanaf 0. <p>⚠ Waarschuwing! De band blijft bewegen.</p> <ul style="list-style-type: none"> De timer begint op de ingestelde tijd en telt af. De maximale tijd die kan worden ingesteld is 99 minuten. Het display toont 99:00 en daalt naar 0. Wanneer het aftellen 0:00 bereikt, zal de beweging van de band vertragen en stoppen en geeft het display 'End' weer. <p>Let op! Nadat het product volledig tot stilstand is gekomen, schakelt het na 5 seconden over naar de stand-bymodus.</p>
18	SPEED (SNELHEID) (00,0 km/u)	<ul style="list-style-type: none"> Het schermvak toont de snelheidsgegevens tijdens gebruik. Het snelheidsbereik is 0,8-18,0 km/u.
19	DISTANCE (AFSTAND) km (00,00)	<ul style="list-style-type: none"> Het scherm toont 'HRC' in HRC-modus en 'FAT' in FAT-modus. <p>Let op! De afstand wordt weergegeven in km (1 m = 0,10 km).</p> <ul style="list-style-type: none"> De afstandstelling is van 00,00 tot 99,99 km. Als de afstand de maximale waarde heeft bereikt, telt de afstand verder vanaf 0. <p>⚠ Waarschuwing! De band blijft bewegen.</p> <ul style="list-style-type: none"> Als de afstand aftelt, begint deze bij de ingestelde waarde en neemt deze af tot 0. Als het aftellen 00:00 heeft bereikt, zal de beweging van de band vertragen en stoppen. Op het display verschijnt 'End'. <p>Let op! Nadat het product volledig tot stilstand is gekomen, schakelt het na 5 seconden over naar de stand-bymodus.</p>
20	PULSE (PULS) (00,0 slagen/min)	<ul style="list-style-type: none"> Als de gebruiker het handvat van de hartslagsensor met beide handen vasthoudt, toont het scherm de hartslagfrequentie van de gebruiker. Het weergavebereik van de waarde van de hartslag is 50-200 slagen/min. <p>Let op! Deze gegevens dienen alleen ter referentie en kunnen niet worden beschouwd als medische gegevens.</p>
21	INCLINE/CALORIE (HELLING/ CALORIE) (0-015/00,0)	<ul style="list-style-type: none"> Het display toont tijdens gebruik om de 5 seconden de helling en vervolgens de caloriegegevens. Calorieënweergave, start de telling van 0,0 tot 999. Als de maximale waarde is bereikt, gaat de calorieëntelling verder vanaf 0. Aftellen van calorieën, start vanaf de ingestelde waarde en neemt af tot 0,0. Als het aftellen 00:00 heeft bereikt, zal de beweging van de band vertragen en stoppen. Op het display verschijnt 'End'. Hellingsweergave, toont waarden van 0 tot 15. <p>Let op! Als de band volledig tot stilstand komt, gaat het product na 5 seconden naar de stand-bymodus.</p>

Nr.	Display	Beschrijving van functie
22	3%, 5%	Sneltoetsen voor hellingkeuze.
23	4,6,8,10	Sneltoetsen voor snelheidsselecties.
24	KNOP PROGRAM (PROGRAMMEREN) (P1-P12, HRC, FAT)	<ul style="list-style-type: none"> De programmaknop selecteert een ingesteld programma. <ul style="list-style-type: none"> P1 (HANDMATIG) P2 (INTERVAL) P3 (AFVALLEN) P4 (LOPEN) P5 (JOGGEN) P6 (HARDLOPEN) P7, P8, P9, P10, P11, P12 HRC FAT
25	Knop START/STOP	<p>De START/STOP-knop start het hardlooptek als de stroom is ingeschakeld en de veiligheidsvergrendeling is aangesloten.</p> <p>Let op! Als het product wordt gestart in de handmatige modus (P1), start het hardlooptek op de laagste snelheid en de laagste helling.</p>
26	Mode-knop	<ul style="list-style-type: none"> De modusknop wordt gebruikt om een modus te selecteren. Druk op de modusknop om '30:00', '1.00' en '50.0' te selecteren. <ul style="list-style-type: none"> '30:00' is de modus voor het aftellen van de tijd, '1.00' is de modus voor het aftellen van de afstand, '50.0' is de modus voor het aftellen van calorieën. Als u een modus selecteert, knippert de waarde op het venster van de geselecteerde modus. U kunt de knop SPEED (+/-) of de knop INCLINE (+/-) gebruiken om de bijbehorende aftelwaarden in te stellen. Als de waarde is ingesteld, drukt u op de START-knop om de hardlooptek te starten.
27	Knop INCLINE (HELLING) (+/-)	Het instelbare bereik is 0-15 fases. Het verstelbereik is 1 fase per duw. Houd de knop langer dan 0,5 seconden ingedrukt om de helling van het hardlooptek automatisch te blijven vergroten of verkleinen.
28	Knop SPEED (SNELHEID) (+/-)	Het instelbare bereik is 0,8-18 km/u. Het instelbereik is 0,1 km/u. Houd de knop langer dan 0,5 seconden ingedrukt om de snelheid van het hardlooptek automatisch te blijven verhogen of verlagen.

2 Veiligheid

2.1 Definities van veiligheid

⚠ Waarschuwing! Als u zich niet aan deze voorschriften houdt, kan dat leiden tot (dodelijk) letsel.

⚠ Voorzichtig! Als u zich niet aan deze voorschriften houdt, kan dat leiden tot schade aan het product, overige materialen of de nabije omgeving.

Let op! Informatie die in een bepaalde situatie noodzakelijk is.

2.2 Veiligheidsvoorschriften voor gebruik

⚠ Waarschuwing. Als u zich niet aan deze voorschriften houdt, kan dat leiden tot (dodelijk) letsel.

⚠ Waarschuwing. Hartslagmeters zijn niet altijd nauwkeurig. Als u zich flauw, zwak of onvast voelt, moet u onmiddellijk stoppen met sporten.

- Zorg ervoor dat deze personen het product niet zelfstandig bedienen:
 - Kinderen jonger dan 8 jaar.
 - Personen die het product onvoldoende kennen.
 - Personen met een handicap.
- Kinderen mogen niet met het product spelen.
- Kinderen mogen het product niet zelfstandig schoonmaken of onderhouden.
- Lees en volg de waarschuwingeninstructies voor gebruik.
- Gebruik het product niet als u moe, ziek of onder invloed bent. Dat vermindert uw gezichtsvermogen, alertheid en coördinatie- en beoordelingsvermogen.
- Gebruik het product niet als het beschadigd is.
- Breng geen wijzigingen aan in het product.
- Gebruik het product alleen voor de beoogde functie.
- De vrije ruimte voor het product moet meer dan 0,6 m zijn. Dit zorgt ervoor dat de gebruiker snel en veilig van het product af kan stappen. De vrije ruimte kan worden gedeeld met aangrenzende apparatuur. (Afbeelding 3)
- Zet het product op een vlakke, stabiele en horizontale ondergrond. Het product moet stabiel zijn tijdens gebruik, in opgevouwen toestand in wanneer het wordt opgeborgen.
- Het maximaal toegestane gewicht van de gebruiker is 120 kg.

2.3 Elektrische veiligheid

- Zorg ervoor dat u de voeding loskoppelt voordat u het product schoonmaakt of er onderhoud aan verricht.
- Start het product niet voordat het volledig volgens de instructies is geïnstalleerd.
- Stop het product en trek de kabel uit als het product in contact is geweest met water, niet goed werkt of beschadigd is geraakt.
- Een beschadigde voedingskabel of stekker moet worden vervangen door een erkend servicecentrum of door goedgekeurd personeel om veilig gebruik te garanderen.
- Laat de voedingskabel of de stekker niet in water of een andere vloeistof vallen, er bestaat een risico op een elektrische schok. Raak het netsnoer of de stekker niet met natte handen aan.
- Controleer of de netspanning overeenkomt met de nominale spanning op het typeplaatje. Het product moet worden aangesloten op een geaard stopcontact met een aardlekschakelaar met een maximale uitschakelstroom van 30 mA.
- Trek de voedingskabel vóór gebruik volledig uit. Zorg ervoor dat de voedingskabel niet in contact komt met onderdelen van het product en houd de kabel uit de buurt van warmtebronnen.

- Leg de voedingskabel niet onder tapijten of op een plek waar erop kan worden getrapt. Zorg ervoor dat er geen risico bestaat dat u over de kabel struikelt, dat de kabel beschadigd raakt of onder druk komt te staan.
- Leg de voedingskabel niet om hoeken, en vouw of wikkel het niet te strak wanneer het product niet in gebruik is.
- Gebruik geen verlengkabel tenzij dit nodig is: er bestaat brandgevaar. Als een verlengkabel wordt gebruikt, moet dit in goede staat zijn en van een goedgekeurd type zijn, met een minimale doorsnede van 3 x 1,5 mm².
- Sluit het product aan op een apart stroomcircuit.
- Stop het product voordat u de stroomstekker eruit trekt. Trek niet aan het netsnoer om de stekker uit het contact te trekken.
- Gebruik het product niet in een explosieve omgeving of in de buurt van brandbare vloeistoffen, gas of stof.
- Houd het product schoon; stof, vuil en afzettingen kunnen oververhitting veroorzaken. Maak het product regelmatig schoon.

3 Montage

⚠ Voorzichtig! Zorg dat u genoeg ruimte hebt tijdens het monteren.

⚠ Waarschuwing! Sluit de stekker niet aan op de voeding voordat deze volledig volgens de instructies is geïnstalleerd.

⚠ Voorzichtig! Verwijder de veiligheidsriem op het hardloopteekje pas als het product volledig gemonteerd is.

Let op! Het wordt aanbevolen om de montage door ten minste 2 personen te laten doen om letsel te voorkomen.

- 1 Zet het product volgens de illustratie in elkaar. (Afbeelding 4-10)
- 2 Verwijder de veiligheidsriem en het veiligheidsslot voor het hardloopteekje. (Afbeelding 11-12)
- 3 Als de vloer niet vlak is, pas dan de hoogteversteller aan de voorkant aan. (Afbeelding 13)

4 Gebruik

4.1 Het product bedienen

⚠ Waarschuwing. Doe niet meer dan uw conditie toelaat: luister naar uw lichaam. Rust tussen de sessies om blessures te voorkomen.

⚠ Waarschuwing. Houd de zijhandgreep vast om letsel door uitglijden en vallen te voorkomen als u op en van het hardloopteekje stapt.

⚠ Waarschuwing! Stel de helling en snelheid niet te snel te hoog in, want dit kan spierspanning veroorzaken.

⚠ Waarschuwing. Stop het product onmiddellijk als u zich duizelig of licht in uw hoofd voelt, pijn ervaart of niet in balans bent. Houd de handrail aan de zijkant vast ter ondersteuning.

⚠ Voorzichtig! Als het product in beweging is, beweegt u uw voeten dan met dezelfde snelheid als de beweging van de band.

Let op! Draag comfortabele trainingskleding en goede schoenen met een goede grip.

Let op! Stel tijdens het gebruik altijd een toepasselijke snelheid en hellingshoek in.

⚠ Waarschuwing! Controleer of de noodstop is aangesloten op de console en goed werkt. Bevestig de klem op uw kleding voordat u met het product begint.

- Blijf gehydrateerd en neem pauzes. Drink water voor, tijdens en na de training.
- Zorg ervoor dat het hardloopteekje volledig tot stilstand is gekomen voordat u van het product afstapt.

- Houd een correcte houding aan tijdens het gebruik. Houd uw rug recht en uw schouders ontspannen om spierspanning te voorkomen.
- Leun niet te ver naar voren of naar achteren om in balans te blijven.
- Om het product in goede conditie te houden en de levensduur te verlengen stopt u het product na 2 uur continu gebruik. Wacht 10 minuten voordat u het weer gebruikt.
- Maak de handgrepen na elk gebruik schoon met een schone doek. Zie "[8.1 Het product schoonmaken](#)" op page 101.
- Ga op de voetrail aan de zijkant staan voordat u het product start.

4.2 Trainingsmodi

4.2.1 Het product snel starten in de handmatige modus

In de handmatige modus worden alle waarden vooruit geteld vanaf 0.

- 1 Zet de stroomschakelaar in de ON-stand.
- 2 Druk op de START-knop. Er wordt 3 seconden afgeteld op het display. Dan begint de band te bewegen met een snelheid van 0,18 km/u.
- 3 Als de band begint te bewegen, kunt u de snelheid en de helling van de band aanpassen met de SPEED-knop (+/-) en de INCLINE-knop (+/-).
- 4 Druk op de STOP-knop om de beweging van de band te stoppen.

4.2.2 Een aftelling voor tijd instellen

Let op! Als er een tijd is ingesteld, begint de tijd in het schermvak af te tellen zodra de band begint te bewegen.

Let op! Als de ingestelde tijd op 0 komt, hoort u een geluid.

Let op! De tijd kan worden ingesteld van 05:00 tot 99:00 minuten.

- 1 Druk in stand-by op de MODE-knop totdat de waarde '30:00' knippert op het scherm TIME.
- 2 Druk op de knop INCLINE (+/-) of de knop SPEED (+/-) om de tijd in te stellen.

Let op! De kortste tijd die kan worden ingesteld is 5 minuten. Daarna stijgt of daalt de waarde met 1 minuut per duw.

- 3 Druk op de START-knop. Het display begint 3 seconden af te tellen. Als het aftellen op 0 staat, begint de band te bewegen met een snelheid van 0,18 km/u.
- 4 Als de band begint te bewegen, kunt u de snelheid en de helling van de band aanpassen met de SPEED-knop (+/-) en de INCLINE-knop (+/-).
- 5 Druk op de STOP-knop om de beweging van de band te stoppen.

4.2.3 Een aftelling voor afstand instellen

Let op! Als er een afstand is ingesteld, begint de afstand in het schermvak af te tellen zodra de band begint te bewegen.

Let op! Als de ingestelde afstand 0 wordt, hoort u een geluid.

Let op! De afstand kan worden ingesteld op 0,05 tot 99:90 km.

- 1 Druk in de stand-by modus op de knop MODE totdat de waarde '1:00' knippert op het schermvak DISPLAY.
- 2 Druk op de knop INCLINE (+/-) of de knop SPEED (+/-) om de gewenste afstand in te stellen.

Let op! De kortste afstand die kan worden ingesteld is 0,5 km. Daarna stijgt of daalt de waarde met 1 km per duw.

- 3 Druk op de START-knop. Het display begint 3 seconden af te tellen. Als het aftellen op 0 staat, begint de band te bewegen met een snelheid van 0,18 km/u.
- 4 Als de band begint te bewegen, kunt u de snelheid en de helling van de band aanpassen met de SPEED-knop (+/-) en de INCLINE-knop (+/-).
- 5 Druk op de STOP-knop om de beweging van de band te stoppen.

4.2.4 Een aftelling voor calorieën instellen

Let op! Als er een caloriewaarde is ingesteld, zal de caloriewaarde in het schermvak beginnen af te tellen tijdens het gebruik.

Let op! Als de ingestelde caloriewaarde op 0 komt, hoort u een geluid.

Let op! Het aantal calorieën kan worden ingesteld van 10,0 tot 999.

- 1 Druk in de stand-by modus op de MODE-knop totdat de waarde '50.0' knippert op het schermvak CALORIE.
- 2 Druk op de knop INCLINE (+/-) of de knop SPEED (+/-) om de actuele caloriewaarde in te stellen.

Let op! De laagste caloriewaarde die kan worden ingesteld is 10 calorieën. Daarna stijgt of daalt de waarde met 1 calorie per duw.

- 3 Druk op de START-knop. Het display begint 3 seconden af te tellen. Als het aftellen op 0 staat, begint de band te bewegen met een snelheid van 0,18 km/u.
- 4 Als de band begint te bewegen, kunt u de snelheid en de helling van de band aanpassen met de SPEED-knop (+/-) en de INCLINE-knop (+/-).
- 5 Druk op de STOP-knop om de beweging van de band te stoppen.

5 Snelkoppelingsprogramma en ingebouwd programma

- 1 Druk op een sneltoets op het paneel of houd de knop PROGRAM ingedrukt om een programma te selecteren.

Let op! Het schermvak TIME knippert en toont de standaardtijd (30:00).

- 2 Pas de trainingstijd aan met de knop SPEED (+/-) of INCLINE (+/-).
- 3 Druk op de START-knop. Na 3 seconden aftellen start de band op de laagste snelheid en de laagste helling in de eerste fase.

5.1 Programmastructuur

- Elk programma is verdeeld in 16 fases. Elke fase wordt berekend op basis van de totale ingestelde tijd, verdeeld in 16 gelijke delen.
- Als een fase eindigt, gaat het programma automatisch naar de volgende fase.

Let op! Een geluid van 3 piepjes geeft de overgang aan. De snelheid en de helling passen zich automatisch aan.

- Nadat alle fases zijn voltooid, verlaagt het hardlooptek de helling naar 0, vertraagt het en stopt het.

Let op! Tijdens het programma kunt u de snelheid en de helling van de lopende fase handmatig aanpassen. Het systeem gaat in de volgende fase terug naar de standaardinstellingen.

- Druk op de STOP-knop of verwijder de noodvoorziening om het product onmiddellijk te stoppen.
- Als het programma klaar is, hoort u 3 keer een geluid, geeft het display 'End' weer vertraagt en stopt de band. Het product gaat 5 seconden in stand-by modus.

5.2 Programmabesrijving

Elk programma verdeelt de totale trainingstijd in 16 gelijke delen; elke tijdsperiode heeft de bijbehorende snelheid.

- Ingestelde tijd ÷ 16 = oefentijd van elke fase.

Programma		Fase															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1 (HANDMATIG)	SPEED (SNELHEID)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	INCLINE (HELLING)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P2 (INTERVAL)	SPEED (SNELHEID)	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5
	INCLINE (HELLING)	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2
P3 (AFVALLEN)	SPEED (SNELHEID)	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5
	INCLINE (HELLING)	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P4 (LOPEN)	SPEED (SNELHEID)	5	7	7	8	8	7	7	10	10	7	5	5	7	7	10	5
	INCLINE (HELLING)	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P5 (JOGGEN)	SPEED (SNELHEID)	5	9	9	11	11	12	5	5	9	9	11	11	12	9	9	5
	INCLINE (HELLING)	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P6 (HARDLOPEN)	SPEED (SNELHEID)	5	7	8	10	12	10	8	5	5	8	10	12	10	8	7	5
	INCLINE (HELLING)	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2
P7	SPEED (SNELHEID)	5	6	6	6	7	8	10	10	8	9	10	10	8	6	5	5
	INCLINE (HELLING)	0	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	0	0
P8	SPEED (SNELHEID)	5	5	5	5	6	7	5	6	7	5	6	7	5	5	5	5
	INCLINE (HELLING)	0	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	0	0
P9	SPEED (SNELHEID)	5	5	5	8	9	9	6	8	9	6	8	9	6	6	5	5
	INCLINE (HELLING)	0	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	0	0
P10	SPEED (SNELHEID)	5	6	6	9	9	6	9	10	6	10	11	11	6	6	5	5
	INCLINE (HELLING)	0	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	0	0
P11	SPEED (SNELHEID)	5	6	7	8	9	7	6	8	10	10	8	8	7	6	5	5
	INCLINE (HELLING)	0	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	0	0
P12	SPEED (SNELHEID)	5	7	10	12	9	9	12	12	9	9	12	12	7	7	5	5
	INCLINE (HELLING)	0	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	0	0

5.3 De parameters handmatig programma P01 instellen

Let op! Elk programma heeft 16 fases. De snelheid en helling moeten voor alle fases zijn ingesteld voordat u op de START-knop drukt.

- 1 Druk in de stand-bymodus op de MODE-knop om het handmatige programma te openen of druk op de PROGRAM-knop totdat 'P01' op het display verschijnt.
- 2 Het TIME-display knippert en toont de ingestelde tijd 30:00.
- 3 Gebruik de knop INCLINE of SPEED om de trainingstijd in te stellen.
- 4 Druk op de MODE-knop om de programmparameters en de eerste tijdsperiode in te stellen.
- 5 Gebruik de SPEED-knoppen (+/-) of sneltoetsen om de snelheid in te stellen.
- 6 Gebruik de INCLINE-knoppen (+/-) of sneltoetsen om de helling in te stellen.
- 7 Druk op de MODE-knop om te bevestigen en naar de volgende tijdsperiode te gaan.
- 8 Herhaal dit totdat alle 16 tijdfases zijn ingesteld.

Let op! Het systeem slaat de snelheidsinstellingen permanent op totdat u ze wijzigt. De standaardtijd blijft 30:00 bij de volgende start. Gegevens gaan niet verloren als de stroom uitvalt.

- 9 Als u het handmatige programma wilt starten, drukt u op de knop MODE of PROGRAM totdat 'P01' op het display verschijnt.
- 10 Stel de hardlooptijd in en druk op START om het programma te starten.

5.4 FAT-modus: de Body Mass Index (BMI) berekenen.

- 1 Druk in stand-by steeds opnieuw op de knop PROGRAM totdat 'FAT' in het venster DISTANCE verschijnt. Dit activeert de BMI-testmodus.
- 2 Druk op de MODE-knop om de parameters te wijzigen:

Stand	Specificatie	Parameters	
F-1	Geslacht	01 - Man	02 - Vrouw
F-2	Leeftijd	10-99	
F-3	Hoogte	100-200 cm	
F-4	Gewicht	29-150 kg	
F-5	Fysieke vettest	Raadpleeg de referentie voor de lichaamsvetindex.	

Let op! Druk op de MODE-knop om door te gaan naar de volgende parameter.

- 3 Gebruik de SPEED-knoppen om de waarden voor F-1 tot F-4 aan te passen. Voor F-5 verschijnt '---' op het display.
- 4 Houd de hartslagsensoren met beide handen vast. Uw BMI-index wordt na ongeveer 5-6 seconden op het display weergegeven.

5.5 Uw persoonlijke gegevens instellen

- 1 F-1 (Geslacht): Het display geeft '01' voor Man weer. Gebruik de SPEED-knop om 02 te selecteren voor Vrouw.
- 2 F-2 (Leeftijd): Het display geeft '25' (jaren) weer. Gebruik de SPEED-knoppen om de leeftijd aan te passen (10-99 jaar).
- 3 F-3 (hoogte): Het display toont '170' cm. Gebruik de SPEED-knoppen om de hoogte in te stellen (100-200 cm).
- 4 F-4 (gewicht): Het display geeft '70' kg weer. Gebruik de SPEED-knoppen om het gewicht aan te passen (20-150 kg).

- 5 F-5 Wanneer u F-5 (lichaamsvettest) selecteert: '---' verschijnt op het display. Leg beide handen op de hartslagsensor op de armsteun. De waarde van uw lichaamsindex wordt na ongeveer 8 seconden op het display getoond. Raadpleeg de referentie voor de lichaamsindex.

5.5.1 Lichaamsindexreferentie

Waarde lichaamsindex	Specificatie
≤19	Mager
= (20-25)	Ideaal gewicht
= (26-29)	Overgewicht
≥30	Obees

5.6 Functie veiligheidsslot

De noodvoorziening kan op elk moment worden uitgetrokken om het product in geval van nood onmiddellijk te stoppen.

Let op! Tijdens een noodstop toont het display '---' en klinkt er 3 keer een alarmgeluid.

Het product kan pas worden gebruikt als de noodvoorziening weer is geïnstalleerd. Als het noodapparaat correct is geïnstalleerd, gaat het product terug naar de stand-bymodus en wacht het op invoer.

5.7 HRC-programma voor hartslagregeling (optioneel)

Let op! Het HRC-programma vereist een borstband voor hartslagdetectie. De band moet strak tegen de borst en de huid zitten.

Let op! U kunt de snelheid en helling handmatig veranderen tijdens het trainen. Het systeem past automatisch de snelheid en helling aan om uw hartslag in de buurt van het doel te houden.

Let op! Als er gedurende 30 seconden geen hartslag wordt gedetecteerd, knippert 'NO HR'.

Als er nog eens 20 seconden geen hartslag wordt gedetecteerd, stopt het product.

Let op! Als de snelheid het maximum heeft bereikt maar uw hartslag nog steeds onder het doel ligt, zal het hardlooptek de helling en de snelheid verhogen om u te helpen uw doel te bereiken.

- 1 Ga naar de HRC-modus door in de stand-bymodus op de knop PROGRAM te drukken totdat 'HRC' verschijnt in het schermvak Distance.

Let op! Als u direct op de knop START drukt, stelt het systeem standaardwaarden in. Leeftijd: 30 jaar, doelhartslag: 114 BPM en maximale snelheid: 10,0 km/u

- 2 Druk op de MODE-knop om de leeftijdsinstelling te openen. De standaardleeftijd 30 wordt weergegeven op het display. Gebruik de INCLINE- of SPEED-knoppen om de leeftijd aan te passen (15-80 jaar).
- 3 Nadat de leeftijd is ingesteld, drukt u op de MODE-knop. Het systeem stelt een streefhartslag voor op basis van de ingestelde leeftijd. U kunt het aanpassen met de INCLINE- of SPEED-knoppen (84-195 BPM).
- 4 Druk op de MODE-knop om de instelling voor de maximale snelheid te openen. Gebruik de INCLINE- of SPEED-knoppen om de snelheid aan te passen (3,0-18,0 km/u).

Let op! Deze instelling geldt 1 keer. De volgende keer dat u het HRC-besturingsprogramma gebruikt, is de standaard snelheid 10,0 km/u.

- 5 Druk op de MODE-knop om de tijdsinstelling te openen. De standaardtijd is 10:00 minuten. Pas aan met de INCLINE- of SPEED-knoppen (10:00-99:00 minuten).
- 6 Druk op de MODE-knop om naar de stand-bymodus te gaan of druk op START om te beginnen.

5.7.1 Hartslagwaardereferentie

De L- en H-waarde zijn instelbare bereiken van de minimale tot maximale hartslagwaarden.

Let op! De gegevens zijn alleen bedoeld als referentie en niet voor medisch gebruik.

Leeftijd	BPM			Leeftijd	BPM		
	H	Standaard	L		H	Standaard	L
15	195	123	123	48	163	103	103
16	194	122	122	49	162	103	103
17	193	122	122	50	162	102	102
18	192	121	121	51	161	101	101
19	191	121	121	52	160	101	101
20	190	120	120	53	159	100	100
21	189	119	119	54	158	100	100
22	188	119	119	55	157	99	99
23	187	118	118	56	156	98	98
24	186	118	118	57	155	98	98
25	185	117	117	58	154	97	97
26	184	116	116	59	153	97	97
27	183	116	116	60	152	96	96
28	182	115	115	61	151	95	95
29	181	115	115	62	150	95	95
30	181	114	114	63	149	94	94
31	180	113	113	64	148	94	94
32	179	113	113	65	147	93	93
33	178	112	112	66	146	92	92
34	177	112	112	67	145	92	92
35	176	111	111	68	144	91	91
36	175	110	110	69	143	91	91
37	174	110	110	70	143	90	90
38	173	109	109	71	142	90	89
39	172	109	109	72	141	90	89
40	171	108	108	73	140	90	88
41*	170	107	107	74	139	90	88
42	169	107	107	75	138	90	87
43	168	106	106	76	137	90	86
44	167	106	106	77	136	90	86
45	166	105	105	78	135	90	85
46	165	104	104	79	134	90	85
47	164	103	103	80	133	90	84

5.7.2 USB-oplaadfunctie (optioneel)

De USB-poort laadt een mobiel apparaat op wanneer dat is aangesloten. Het opladen stopt automatisch als het apparaat wordt verwijderd. Compatibel met de meeste mobiele apparaten.

5.7.3 MP3-functie (optioneel)

Bij aansluiting op een MP3-speler of ander audioapparaat kan het product muziek afspelen. De volumeregeling zit op het audioapparaat. Houd het volume op een toepasselijk niveau om schade aan de luidspreker te voorkomen. Als het product wordt uitgeschakeld met de aan/uit-schakelaar, wordt het apparaat niet beschadigd.

5.8 Het hardlooptek inklappen of neerleggen

! Waarschuwing. Houd het hardlooptek op de beschermkap van de achterste roller als u het product verplaatst.

Afbeelding 14

- 1 Houd het hardlooptek met beide handen vast en til het omhoog (A) totdat de veiligheidsvergrendeling van de gasveer vastklikt. U hoort een klik.
- 2 Als het hardlooptek omhoog geklapt is, drukt u voorzichtig met uw voet op de gasveer. U hoort een klik. (B)
- 3 Duw het hardlooptek voorzichtig met beide handen naar beneden en haal dan uw voet weg. Het hardlooptek gaat automatisch naar beneden.

5.9 Na de training doen

! Voorzichtig! Stretch voorzichtig om blessures te voorkomen.

- 1 Loop 3-5 minuten op lage snelheid om uw hartslag weer normaal te laten worden.
- 2 Stretch uw spieren. Houd elke stretch 15-30 seconden aan om stijfheid te voorkomen, bijvoorbeeld:
 - **Kuiten stretchen:** Ga met uw gezicht naar een muur staan en zet uw handen op schouderhoogte tegen de muur. Stap 1 voet naar achteren en houd uw achterste been recht met de hiel op de grond. Buig uw voorste knie en leun naar voren totdat u voelt dat uw achterste kuit gestretcht wordt. Houd 15-30 seconden vast, blijf rustig ademen en houd de stretch vast. Wissel van kant en herhaal met het andere been.

Let op! Houd uw achterste hiel plat op de grond voor de beste stretch.

- **Hamstring stretchen:** Ga op de grond zitten en strek één been recht en buig de andere voet naar de binnenkant van uw dij. Reik naar voren en leun in de richting van uw gestrekte been, en reik naar uw tenen. Houd 15-30 seconden vast en houd uw rug recht. U zult de stretch in uw hamstring voelen. Wissel van been en herhaal aan de andere kant.
- **Quadriceps stretchen:** Ga rechtop staan en houd u zo nodig vast aan een muur of stoel voor evenwicht. Houd uw enkel vast en buig één knie. Trek uw voet naar uw bilspieren. Houd uw knieën bij elkaar en duw uw heupen iets naar voren voor een diepere stretch. Houd 15-30 seconden vast, blijf rustig ademhalen en houd een goede houding aan. Wissel van been en herhaal aan de andere kant.
- **Onderrug stretchen:** Ga op uw rug liggen, trek beide knieën voorzichtig naar uw borst en houd 15-30 seconden vast. Houd uw rug ontspannen en haal diep adem. Laat langzaam los en laat uw benen weer op de grond zakken.

- 3 Hydrateren - drink water om verloren vocht te vervangen.

6 Vervoeren

! Waarschuwing. Zorg ervoor dat het product stabiel is als het wordt verplaatst.

! Waarschuwing. Zorg ervoor dat alle bewegende onderdelen veilig zijn vastgebonden om beweging en schade te voorkomen als het product wordt verplaatst.

6.1 Het product verplaatsen

Afbeelding 15

! Waarschuwing! Zorg ervoor dat u stabiel staat en dat de wielen contact maken met het vloeroppervlak voordat u het product verplaatst.

- 1 Klap het hardlooptek in. Zie "5.8 Het hardlooptek inklappen of neerleggen" op [page 100](#).
- 2 Houd het hardlooptek met beide handen vast en zet uw voet (A) op het transportwiel.
- 3 Duw met beide handen op het hardlooptek. Als de wielen de grond raken, kunt u het product vrij bewegen (B).

7 Opbergen

- Als het product gedurende lange tijd niet wordt gebruikt, bewaar het dan op een schone en droge plaats waar kinderen en huisdieren geen toegang hebben.
- Bewaar het product op een droge plaats, waar het beschermd is tegen direct zonlicht en vochtige omstandigheden.

8 Onderhoud

8.1 Het product schoonmaken

⚠ Waarschuwing. Trek de stekker uit het stopcontact voordat u het product schoonmaakt of er onderhoud aan pleegt.

8.2 Het product schoonmaken

- Maak het product regelmatig schoon om de levensduur te verlengen.
- Verwijder regelmatig stof en reinig beide kanten van de hardloopband om opeenhoping van vuil onder de band te voorkomen.

Let op! Draag schone sportschoenen als u het product gebruikt om te voorkomen dat er vreemde voorwerpen in het hardloopdek en de band komen.

- Maak de hardloopband schoon met een borstel of vochtige doek en zeep. Mors geen water op elektrische onderdelen of onder de band.
- Maak de handgrepen en console schoon met een schone handdoek of een desinfecterend doekje. Spuit een ontsmettingsmiddel op een zachte doek (niet direct op de handgrepen) om te voorkomen dat er te veel vocht op komt. Maak het oppervlak, het display en de knoppen voorzichtig schoon.

8.3 Het hardloopdek smeren

Wrijving beïnvloedt de levensduur en de prestaties van het product. De hardloopband en het hardloopdek hebben een vooraf aangebracht smeermiddel.

- Breng regelmatig smeermiddel aan.
- Controleer het loopvlak regelmatig. Als het beschadigd is, neem dan contact op met de verkoper of de klantenservice.
- Volg het aanbevolen smeerschema.

Let op! Na 300 km gebruik toont het display elke 10 seconden 'OIL' (smeren) als geheugensteuntje.

- 1 Til de band op en breng smeermiddel aan op het midden van het hardloopdek. (Afbeelding 16)

Let op! Raadpleeg het smeerschema.

- 2 Nadat u de olie op het hardloopdek hebt aangebracht, houdt u de STOP-knop 3 seconden ingedrukt in de stand-bymodus om de smeherinnering te resetten.

8.3.1 Smeerschema

Gebuiksfrequentie	Smeerfrequentie
Lichtgewicht gebruikers (minder dan 3 uur per week)	1 keer per 6 maanden
Middelgewicht gebruikers (3-5 uur per week)	1 keer per 3 maanden
Zware gebruikers (meer dan 5 uur per week)	1 keer per 2 maanden

8.4 De hardloopband afstellen

⚠ Voorzichtig! De hardloopband moet de juiste spanning hebben. Als de band te los zit, kan hij tijdens het gebruik gaan slippen. Als de band te strak staat, kan dit de motorprestaties verminderen en de slijtage aan de rol en de band vergroten.

Let op! De band is goed gespannen als u beide kanten met de hand ongeveer 50-75 mm boven het hardloopdek kunt optillen.

- Zet het product op een vlakke ondergrond en stel de snelheid in op 6-8 km/u en controleer de positie van de band.

8.4.1 Als de band naar rechts beweegt

Afbeelding 17 - A

- 1 Verwijder het veiligheidsslot en zet de stroomschakelaar in de stand OFF.
- 2 Draai de rechter afstelbout 90 graden met de klok mee.
- 3 Installeer het veiligheidsslot en start het product. Controleer de positie van de band opnieuw en herhaal het proces tot de band gecentreerd is.

8.4.2 Als de band naar links beweegt

Afbeelding 17 - B

- 1 Verwijder het veiligheidsslot en zet de stroomschakelaar in de stand OFF.
- 2 Draai de linker afstelbout 90 graden met de klok mee.
- 3 Installeer het veiligheidsslot en start het product. Controleer de positie van de band opnieuw en herhaal het proces tot de band gecentreerd is.

8.4.3 Als de band losraakt na afstelling of gebruik

Afbeelding 17 - C

- 1 Verwijder het veiligheidsslot en zet de stroomschakelaar in de stand OFF.
- 2 Draai beide afstelbouten 90 graden met de klok mee.
- 3 Installeer het veiligheidsslot en start het product.
- 4 Ga op de band staan om de strakheid te controleren. Herhaal dit tot de band goed is aangespannen.

9 Problemen oplossen

- Als er een probleem optreedt, verschijnt er een foutmelding en een oplossing op het scherm.

Probleem- of foutcodes	Mogelijke oorzaak	Oplossing
Het display start niet, ook al staat de aan/uit-schakelaar op ON.	De kabels zitten los of zijn niet goed aangesloten. De overbelastingsbeveiliging is geactiveerd.	<ul style="list-style-type: none"> Controleer of de voedingskabel en de kabel van de aandrijving naar het display goed zijn aangesloten. Druk op de knop van de overbelastingsbeveiliging en start het product opnieuw.
E01: Communicatiestoring. E13: Communicatiestoring.	De aandrijving ontvangt geen signaal van het elektronische display.	<ul style="list-style-type: none"> Controleer de communicatiekabel tussen het elektronische display en de aandrijving. Zorg ervoor dat alle stekkers goed vastzitten. Controleer de chauffeurskabel op beschadigingen en vervang deze indien nodig. Neem contact op met een erkend servicecentrum. Onderzoek het display. Als de communicatiekabel van het display of onderdelen defect zijn, moet het elektronische display worden vervangen. Neem contact op met een erkend servicecentrum. Controleer de signaalkabel van de aandrijving. Als deze defect is, moet de aandrijving worden vervangen. Neem contact op met een erkend servicecentrum.
E02: Explosiebeveiliging of motordefect.	Het display geeft een motor- of explosiebeveiligingsfout weer na gebruik.	<ul style="list-style-type: none"> Controleer of de motorkabel op de juiste manier is aangesloten. Sluit de motor opnieuw aan of vervang deze indien nodig. Neem contact op met een erkend servicecentrum. Controleer op brandlucht of een kortgesloten IGBT. Als de aandrijving beschadigd is, moet hij worden vervangen. Neem contact op met een erkend servicecentrum. Zorg ervoor dat de spanning van de voeding minstens 50% van de vereiste spanning is. Sluit aan op een voeding met de juiste spanning en voer opnieuw een test uit.
E03: Geen detectiesignaal na opstarten.	De snelheidssensor detecteert na 5-8 seconden geen beweging meer.	<ul style="list-style-type: none"> Controleer of de stekker van de sensor los is of dat de magnetische sensor beschadigd is. Sluit hem aan of vervang hem indien nodig. Neem contact op met een erkend servicecentrum. Als de signaalkabel van de sensor op de onderste regelaar defect is, moet de regelaar worden vervangen. Neem contact op met een erkend servicecentrum.
E04: Fout bij het inleren van de heffing of zelftest (geen hefffunctie, geen fout).	De hefmotor voert geen zelftest uit.	<ul style="list-style-type: none"> Controleer of de signaaldraad van de hefmotor goed is aangesloten. Sluit opnieuw aan indien nodig. Neem contact op met een erkend servicecentrum. Zorg ervoor dat de AC-kabel van de hefmotor correct is aangesloten op de controller. Controleer de aansluitdraad van de hefmotor op beschadiging of losraken. Vervang indien nodig. Als het probleem zich blijft voordoen, moet de aandrijving worden vervangen. Neem contact op met een erkend servicecentrum. Druk op de leerknop op de aandrijving nadat u alle controles hebt uitgevoerd.
E05: Overstroombeveiliging na gebruik.	Het product werkt met meer dan de nominale belasting, waardoor het systeem stopt.	<ul style="list-style-type: none"> Start het product opnieuw op om het systeem te resetten. Controleer of de hardloopband of andere onderdelen vastzitten, waardoor de motor overbelast kan raken. Stel de hardloopband af of smeer hem indien nodig. Als er een overstroomgeluid of brandlucht uit de motor komt, neemt u contact op met een erkend servicecentrum. Als de aandrijving een brandlucht afgeeft, vervangt u hem. Neem contact op met een erkend servicecentrum.
E06: Open circuit motor.	Het motorcircuit is uitgeschakeld.	<ul style="list-style-type: none"> Controleer of de motorkabel goed is aangesloten. Als de motor een intern open circuit heeft, moet hij worden vervangen. Neem contact op met een erkend servicecentrum. Als het probleem zich voordoet wanneer de motor stationair draait, controleert u de installatie van de motor, koppelt u de motor los en installeert hem op de juiste manier opnieuw. Doe opnieuw een test. Neem contact op met een erkend servicecentrum als het probleem zich blijft voordoen.
E08: Fout geheugen 24C02 (met stuurprogramma 24C02).	Geheugen-IC is niet goed aangesloten of defect.	<ul style="list-style-type: none"> Controleer of het geheugen-IC correct is aangesloten. Installeer het weer en controleer of PIN1 correct is geplaatst. Als het geheugen-IC of het bijbehorende circuit defect is, vervangt u het geheugen-IC of het stuurprogramma. Neem contact op met een erkend servicecentrum.
E10: Onmiddellijke kortsluiting van de motor.	Het product detecteert kortsluiting in de motor na gebruik.	<ul style="list-style-type: none"> Als het aandrijfkoppel te hoog is, stelt u de koppelpotentiometer op de juiste stand in. Als de motor een interne kortsluiting heeft, moet u de motor vervangen. Neem contact op met een erkend servicecentrum. Controleer of het transmissiegedeelte vrij beweegt. Stel het af of breng smeerolie aan als dat nodig is.

10 Afvoeren

- Volg de lokale voorschriften wanneer u het product afvoert. Verbrand het product niet.

11 Onderhoud

Let op! Neem contact op met de verkoper als het product niet goed werkt.

⚠ Waarschuwing. Probeer reparaties niet zelf uit te voeren om schade te voorkomen.

- Het product mag alleen worden onderhouden door gekwalificeerd personeel met identieke reserveonderdelen. Hierdoor blijft het product veilig in gebruik.

12 Technische gegevens

Specificatie	Waarde
Vermogen	230 V
Vermogen	1837 W
Lengte	175 cm
Breedte	80
Hoogte	136 cm
Afmetingen LxBxH (ingeklapt)	112,2 x 80,4 x 150 cm
Afmetingen LxBxH (niet ingeklapt)	175 x 79 x 136 cm
Gewicht	78 kg
Maximale belasting	120 kg
Stroomverbruik in stand-bymodus*	0,71 W

* Het product schakelt over naar de stand-bymodus nadat het 10 minuten niet is gebruikt.

KAYOBA

www.jula.com