

KAYOBA



030705



TREADMILL

OPERATING INSTRUCTIONS - Original instructions

SV LÖPBAND

BRUKSANVISNING

Översättning av originalinstruktioner

DE LAUFBAND

BEDIENUNGSANLEITUNG

Übersetzung der Originalanleitung

NO TREDEMØLLE

BETJENINGSANVISNINGER

Oversettelse av originalinstruksjonene

FI JUOKSUMATTO

KÄYTTÖOHJE

Alkuperäisten ohjeiden käännös

DA LØBEBÅND

BETJENINGSVEJLEDNING

Oversættelse af den originale vejledning

FR TAPIS ROULANT

INSTRUCTIONS D'UTILISATION

Traduction des instructions d'origine

PL BIEŻNIA

INSTRUKCJA OBSŁUGI

Przekład instrukcji oryginalnej

NL LOOPBAND

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.

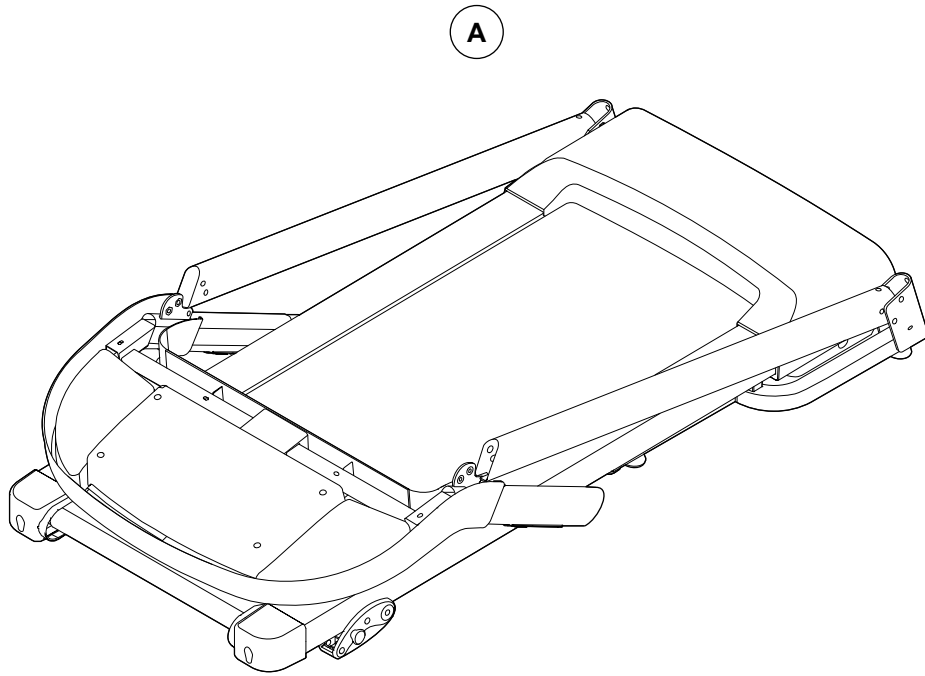
Jula AB se réserve le droit d'apporter des modifications au produit. Jula AB revendique les droits d'auteur sur cette documentation. Il est interdit de modifier ou d'altérer cette documentation de quelque manière que ce soit et le manuel doit être imprimé et utilisé tel quel en relation avec le produit.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

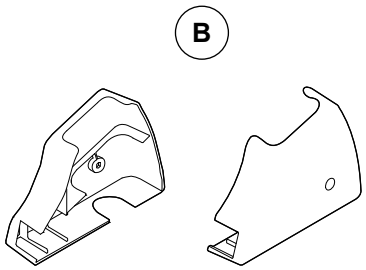
WWW.JULA.COM

© **JULA AB2026-03-18**

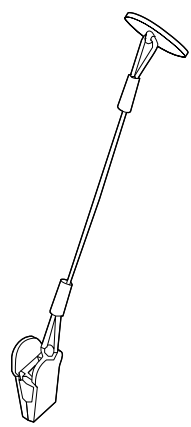
JULA AB
BOX 363, 532 24 SKARA, SWEDEN



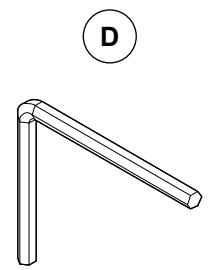
A



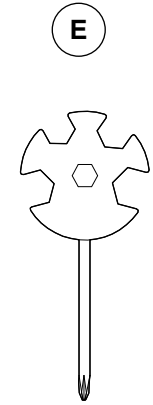
B



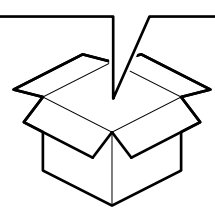
C

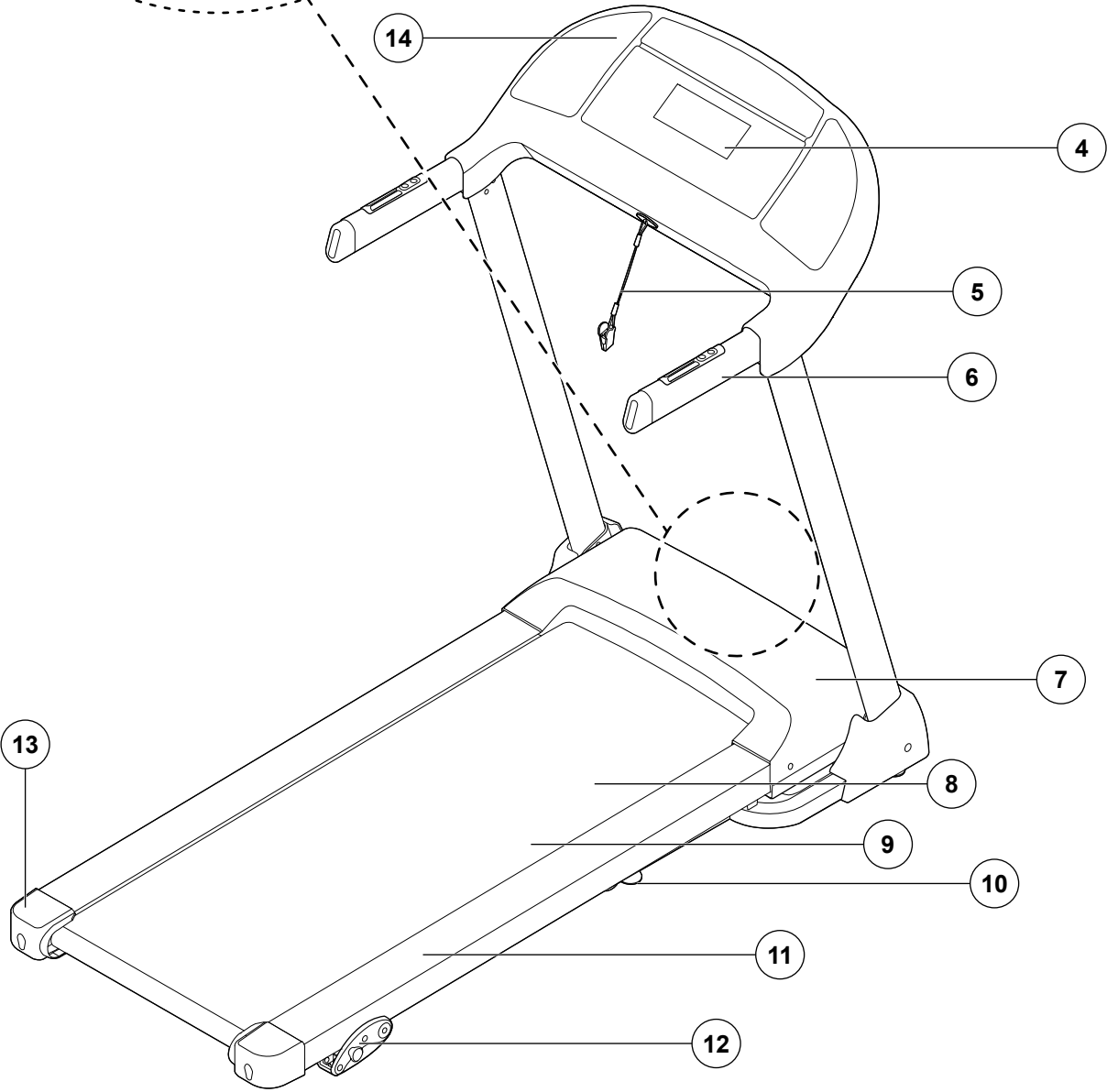
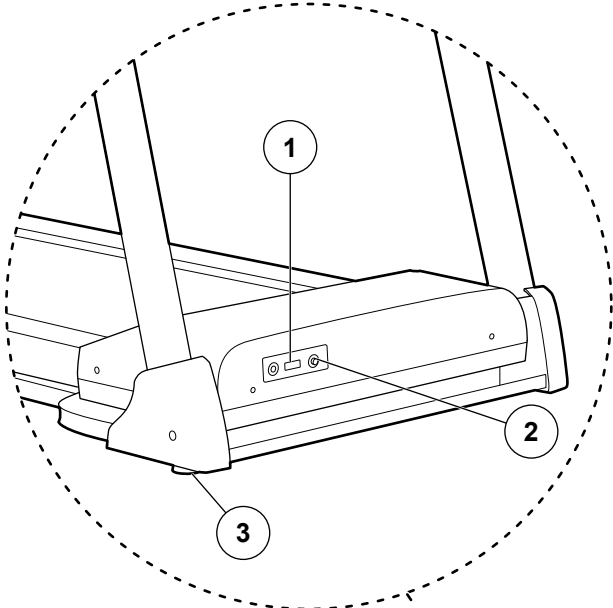


D

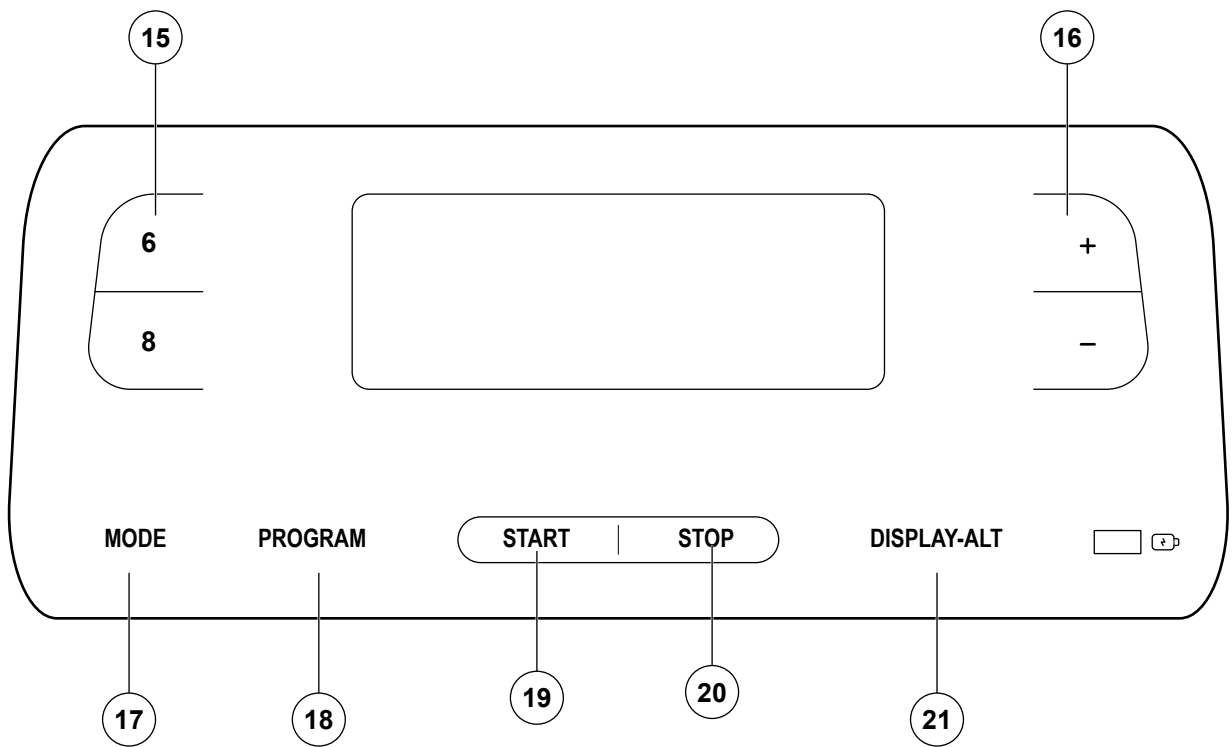


E

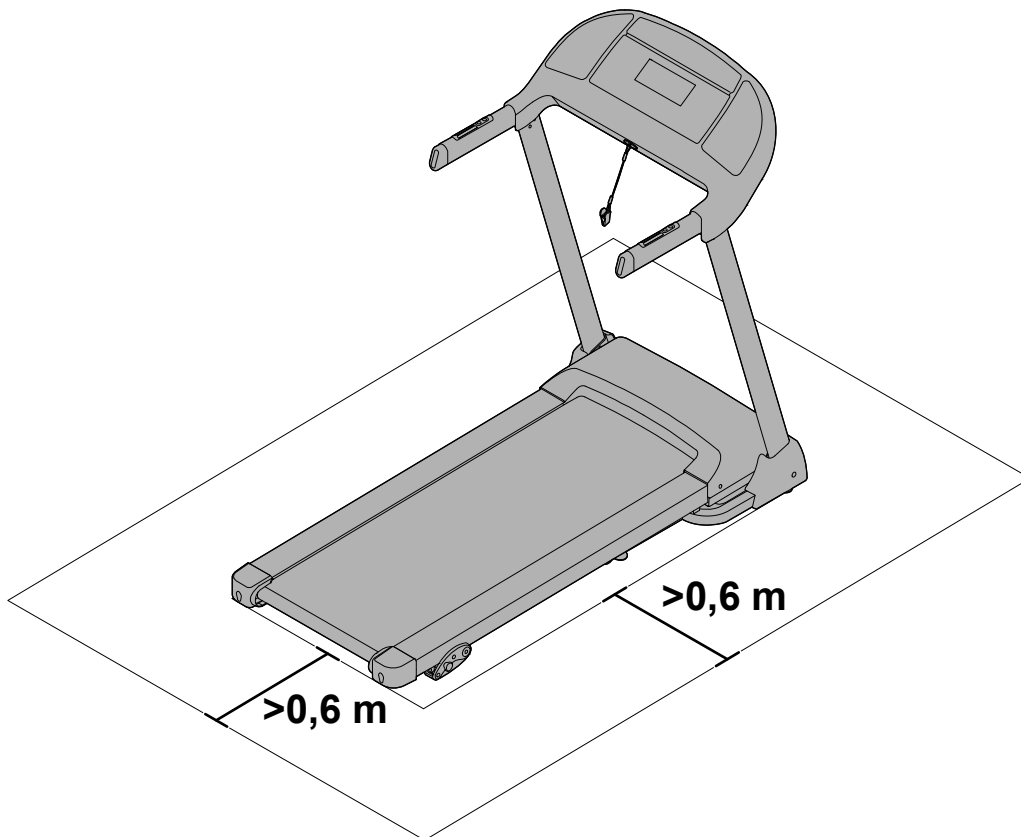




2



3



M8x16

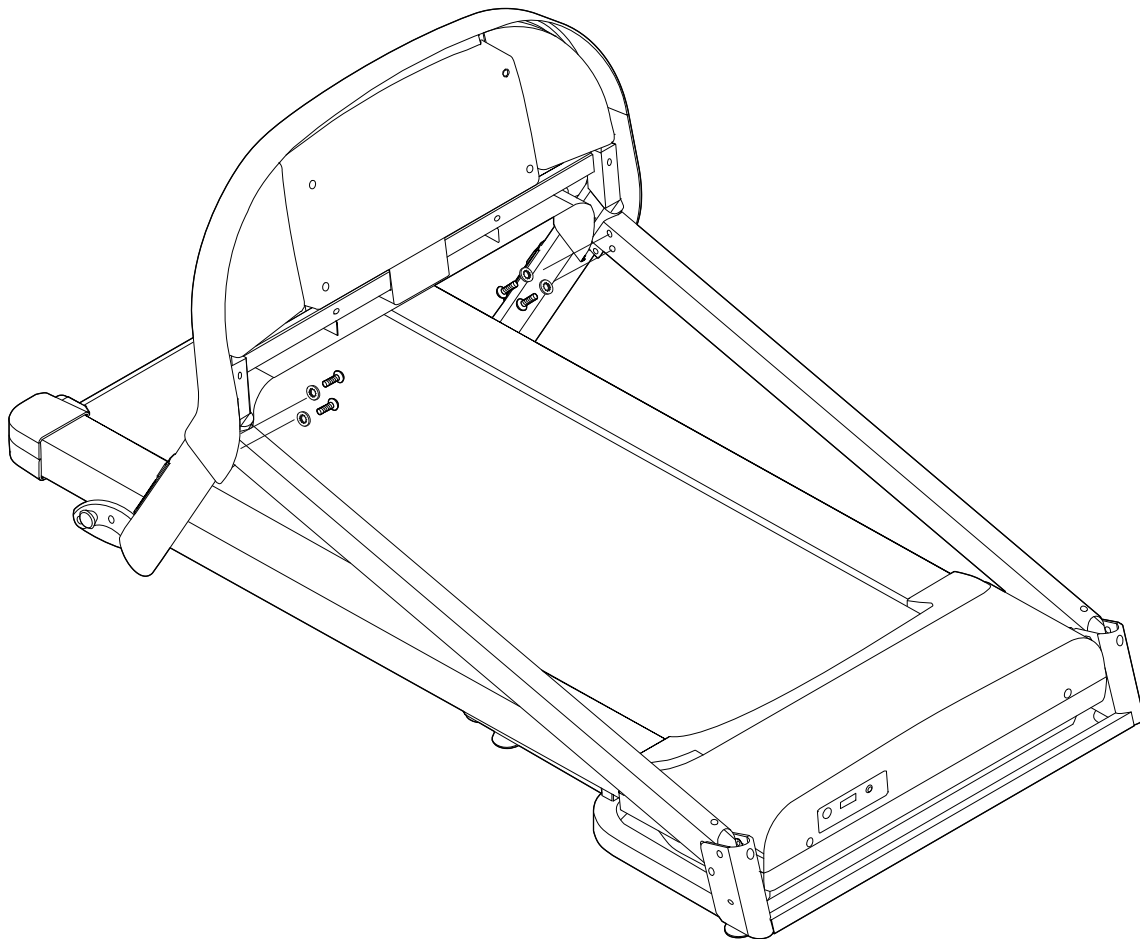
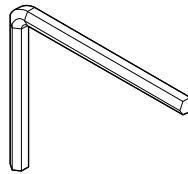


4X

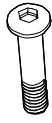
Ø8



4X



M8x45



2X

M8x16

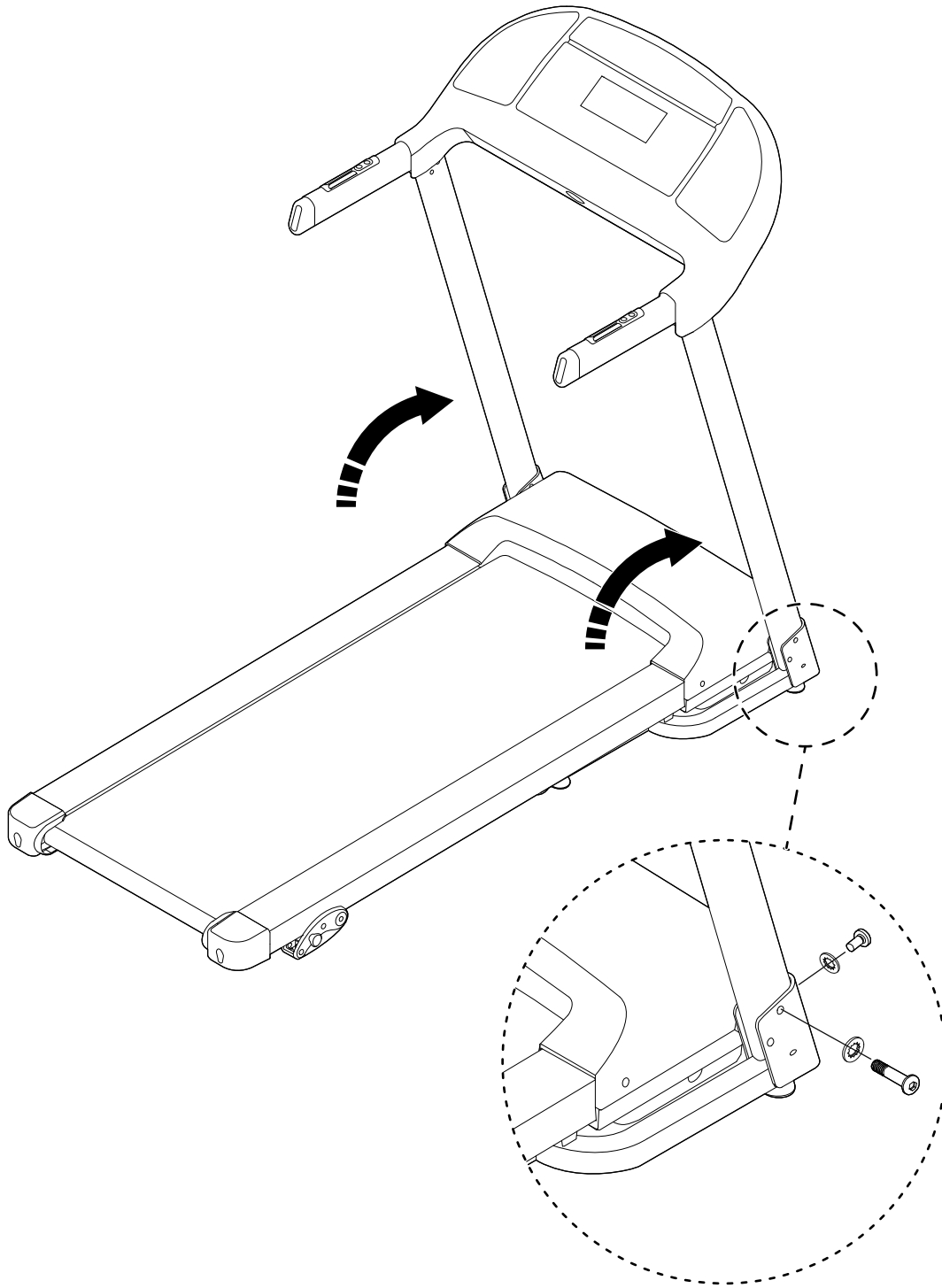
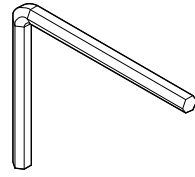


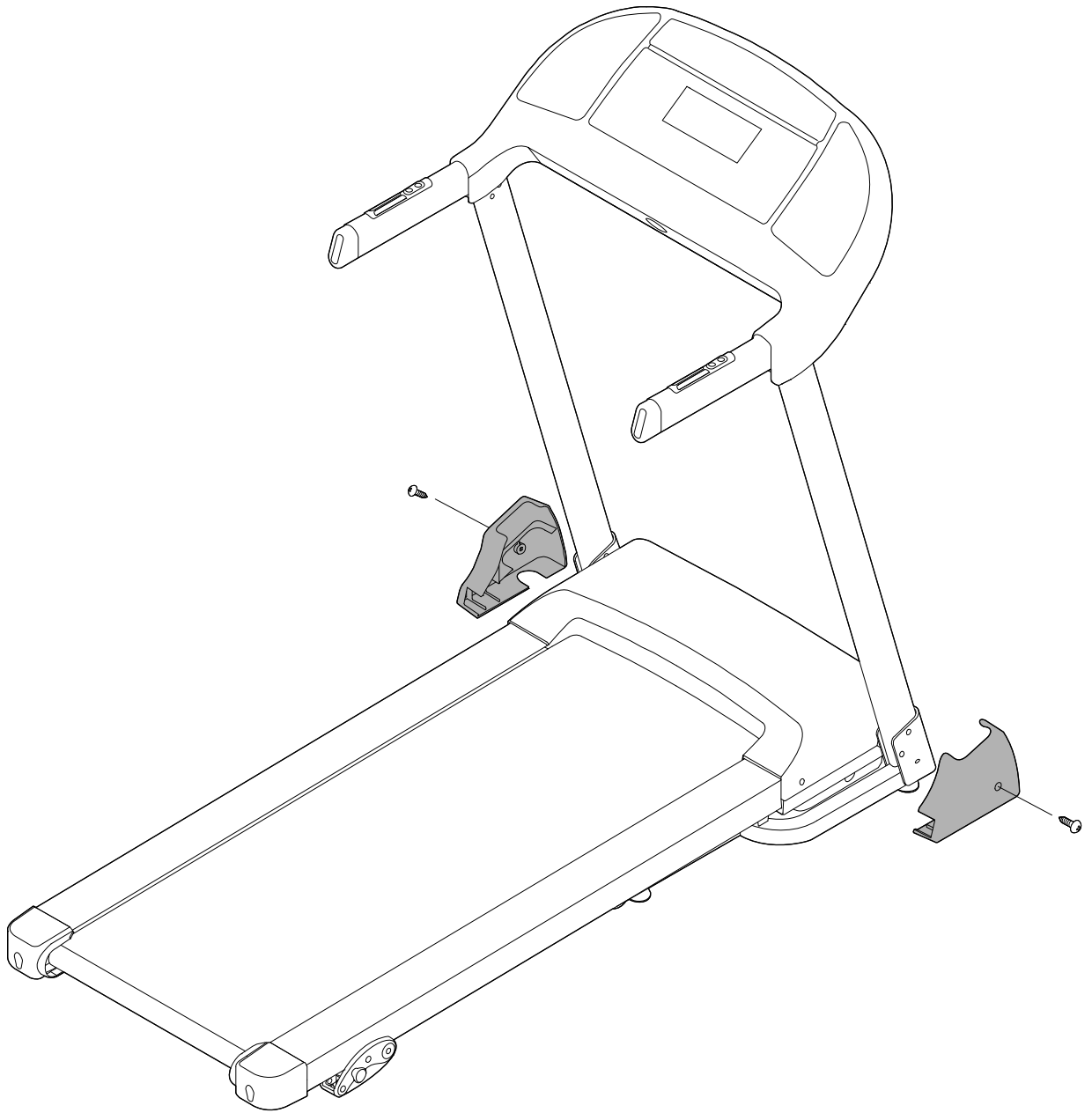
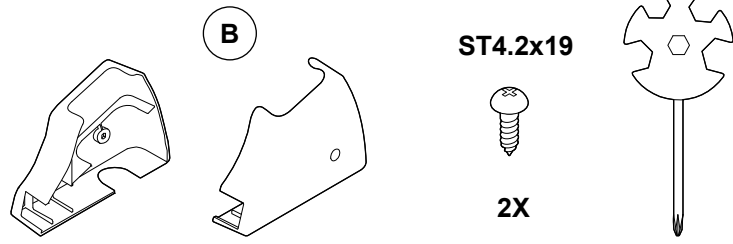
2X

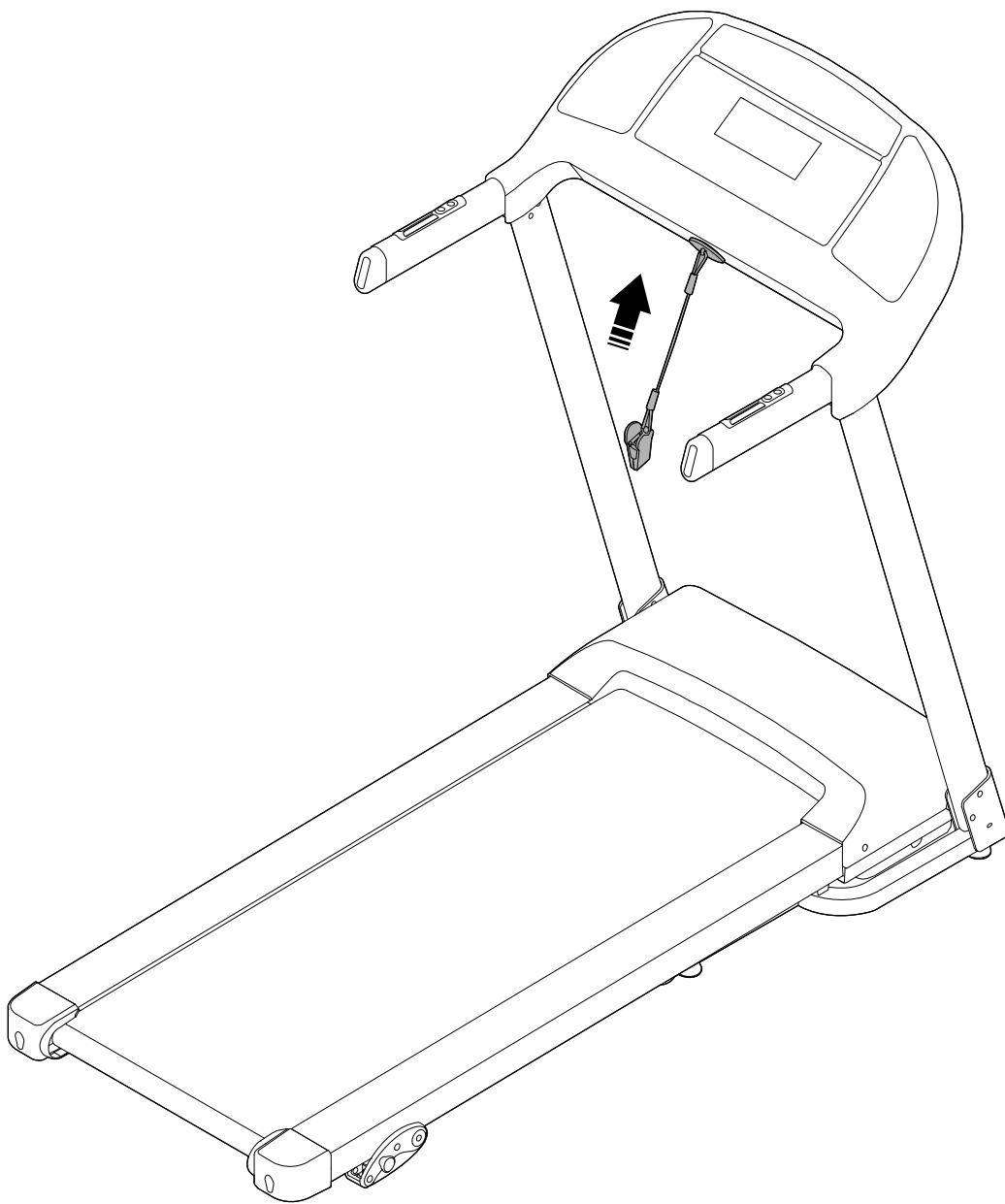
Ø8



4X

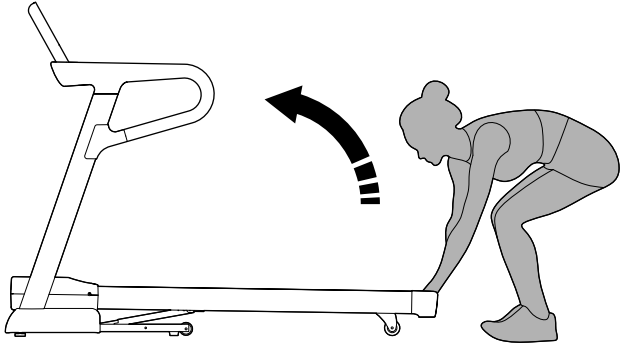




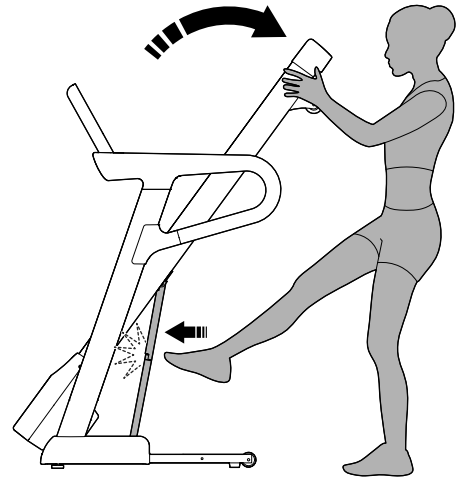


8

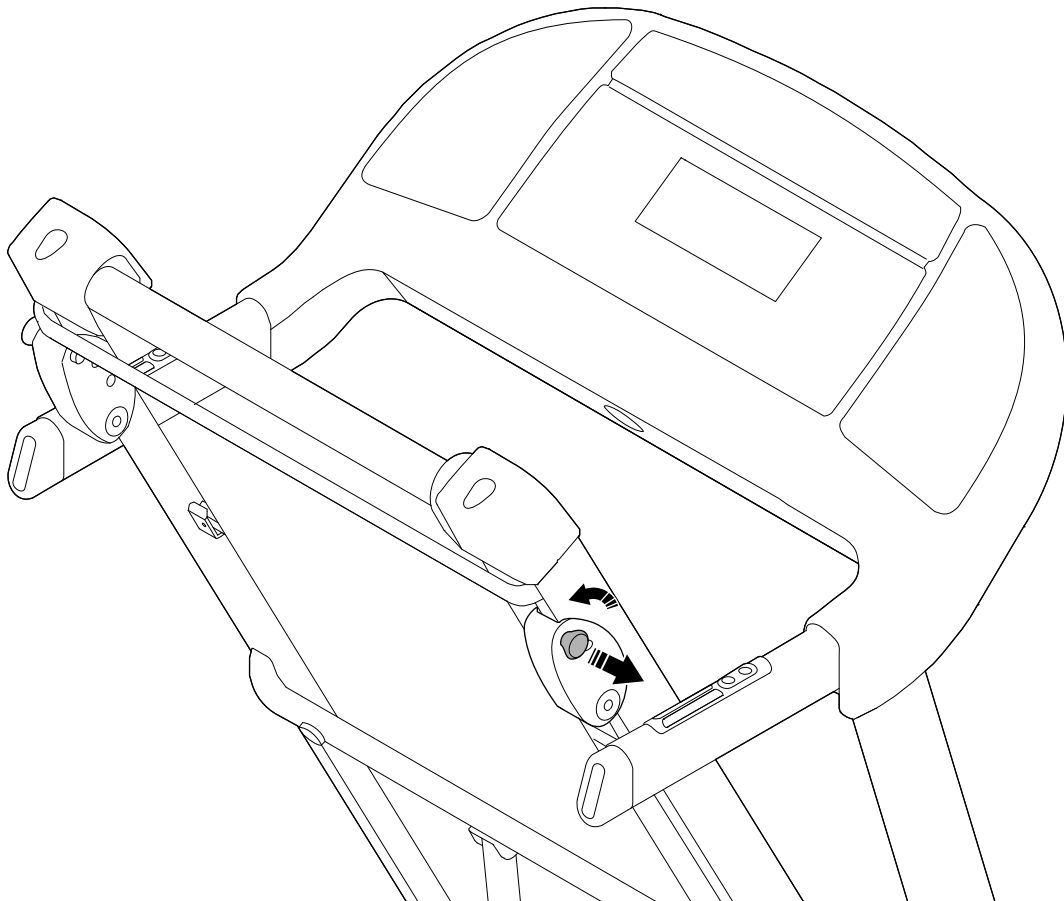
A



B

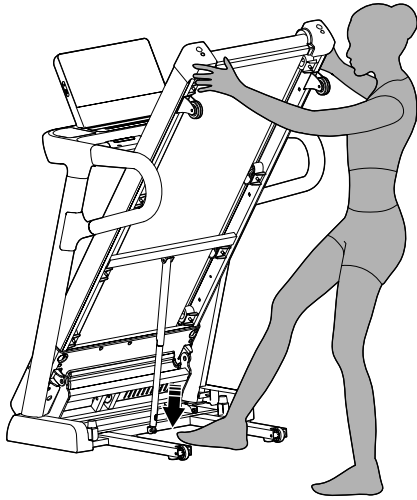


9

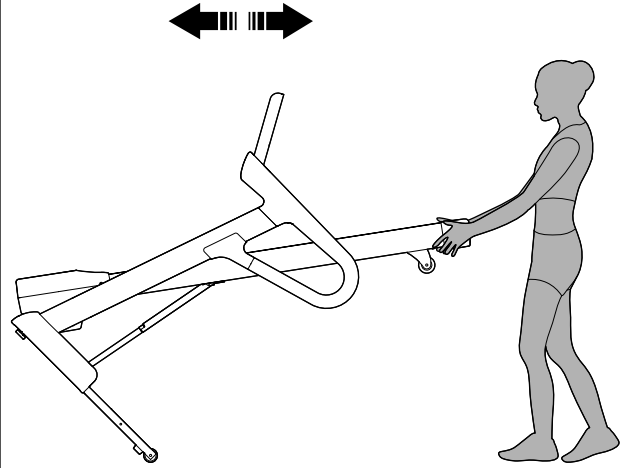


10

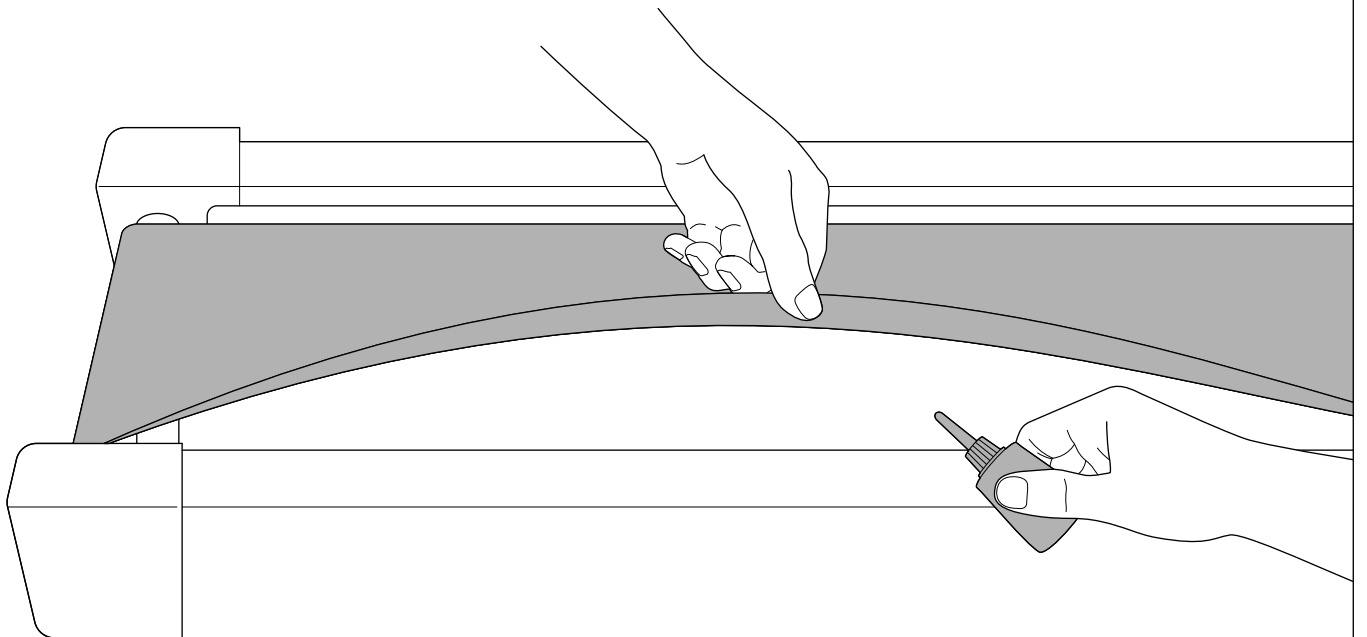
A



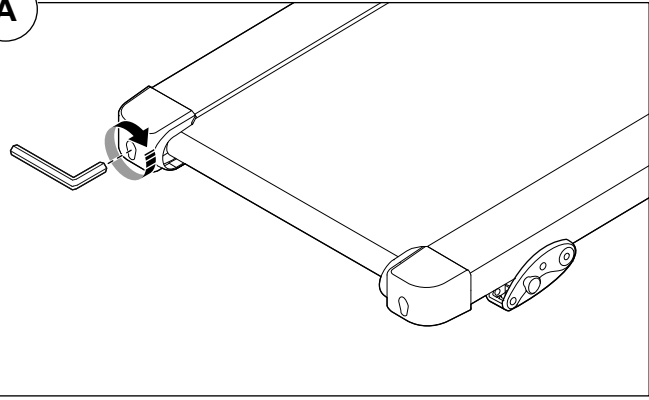
B



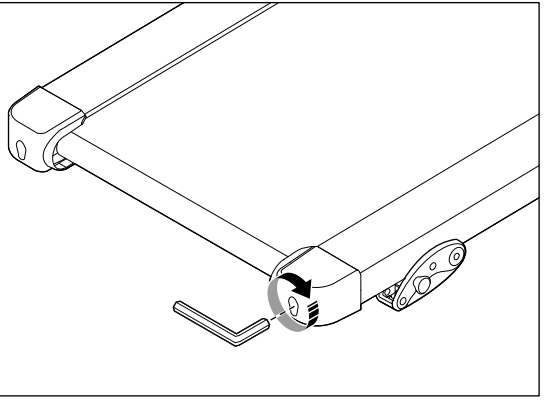
11



A



B



C

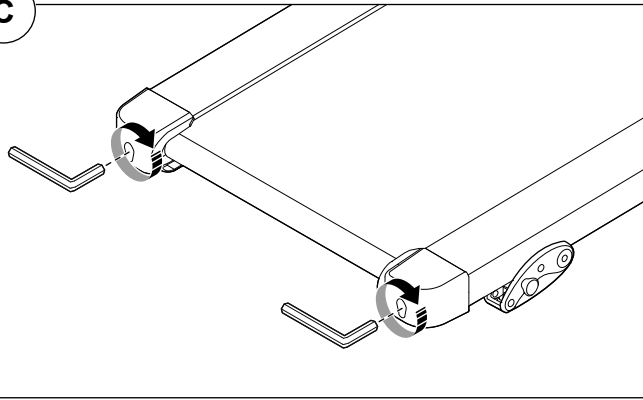


Table of contents

1	Introduction	13
1.1	The product.....	13
1.2	Dedicated use.....	13
1.3	Symbols.....	13
1.4	Product overview.....	13
1.5	Display.....	14
2	Safety	14
2.1	Safety definitions.....	14
2.2	Safety instructions for operation.....	14
2.3	Electrical safety.....	14
3	Assembly	15
4	Operation	15
4.1	To operate the product.....	15
4.2	Left and right handle bar.....	15
4.3	To quick start the product in manual mode.....	15
4.4	To set a countdown for time.....	15
4.5	To set a countdown for distance.....	15
4.6	To set a countdown for calories.....	15
5	Workout modes	16
5.1	Program Structure.....	16
5.2	Program Description.....	16
5.3	To set the parameters in manual program U01-U03.....	17
5.4	FAT mode: to calculate Body Mass Index (BMI).....	17
5.5	Safety Lock Function.....	17
5.6	To fold or to put down the running deck.....	17
5.7	To adjust the incline of the running deck.....	17
5.8	To do after workout.....	17
6	Transport	18
6.1	To move the product.....	18
7	Storage	18
8	Maintenance	18
8.1	To clean the product.....	18
8.2	To clean the product.....	18
8.3	To lubricate the running deck.....	18
8.4	To adjust the running belt.....	18
9	Troubleshooting	19
10	Discard	19
11	Servicing	19
12	Technical data	19

1 Introduction




1.1 The product

The product is a treadmill.

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. Emergency stop device
6. Handle with pulse sensor, START/STOP and speed buttons
7. Front protective cover
8. Running deck
9. Non-slip running belt
10. Transport wheel
11. Side foot rail with non-slip surface
12. Incline adjuster
13. Rear roller protective cover
14. Console with tray

1.5 Display

No.	Display	Description of function
15	6 and 8	<ul style="list-style-type: none"> • Shortcut buttons for speed selections.
16	+/- SPEED button (00.0 km/h)	<ul style="list-style-type: none"> • The screen box for the speed shows the current speed data during operation. The buttons adjust the speed, the speed range is 0.8-12.0 km/h
17	MODE button	<ul style="list-style-type: none"> • The mode button is used to select applicable mode. • Push the mode button to select "30:00", "1.00", or "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. Use the SPEED button (+/-) to set the related countdown values. • After the values are set push the START button to start the running belt.
18	PROGRAM button (P1-P15, U01-U03, FAT)	<ul style="list-style-type: none"> • The program button selects the set program. • Push the button to select a program. <ul style="list-style-type: none"> • P1 - P07 Light to moderate workouts (gradual speed increases) • P8-P10 Intermediate level (speed variations for endurance) • P11-P15 High-intensity workouts (faster speeds for intense training) • U01-U03 User defined programs. • FAT: Body Fat Test, Measures BMI (Body Mass Index) based on user data (Sex, Age, Height, Weight)
19	START button	<ul style="list-style-type: none"> • When the power is on and the emergency lock is connected, the START button starts the running deck at the lowest speed after the 3 second countdown. <p>Note! If the product is in pause mode (PAU) the running belt will start again after a 3 second countdown when the START button is pushed.</p>
20	STOP button	<ul style="list-style-type: none"> • During operation, when the STOP button is pushed the running belt will slow down and then stop. The display will show PAU (Pause). • Push the button 2 times and the product stops completely and the saved data will resets.
21	DISPLAY-ALT button	<ul style="list-style-type: none"> • Push the button to select the value to show on the display, TIME, DIST, SPEED, CAL., PULSE.

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 100 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 illustrations. (Figure 4-6)
- 2 Do a check and tighten all bolts.

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 handle for support.

⚠ Caution! When product is in operation, 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 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 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 18](#).
- Stand on the side foot rails before you start the product.

4.2 Left and right handle bar

The left and the right handlebar has 2 buttons:

- Left handlebar: START and STOP buttons.
- Right handlebar: Speed buttons (+/-).

When each button is pushed a sound will be heard:

- Short beep when a button is pushed.
- Long beep when the value is more than the permitted.

4.3 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. When the countdown get to 0, the belt will start to move at the speed of 0.8 km/h.

- 3 When the belt starts to move, the speed of the belt can be adjusted with the SPEED buttons (+/-).

- 4 Push the STOP button to stop the movement of the belt. The display will show PAU (Pause).

4.4 To set a countdown for time

Note! If a time is set, the time in the screen box will start to count down 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 in the TIME screen box.
- 2 Push 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. When the countdown get to 0, the belt will start to move at the speed of 0.8 km/h
- 4 When the belt starts to move, the speed of the belt can be adjusted with the SPEED buttons (+/-).
- 5 Push the STOP button to stop the movement of the belt. The display will show PAU (Pause).

4.5 To set a countdown for distance

Note! If a distance is set, the distance in the screen box will start to count down 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 from 1.0 to 99:90 km.

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

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

- 3 Push the START button. When the countdown get to 0, the belt will start to move at the speed of 0.8 km/h
- 4 When the belt starts to move, the speed of the belt can be adjusted with the SPEED buttons (+/-).
- 5 Push the STOP button to stop the movement of the belt. The display will show PAU (Pause).

4.6 To set a countdown for calories

Note! If a calorie value is set, the calorie value in the screen box will start to count down 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 in the CALORIE screen box.

- 2 Push 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. When the countdown get to 0, the belt will start to move at the speed of 0.8 km/h

- 4 When the belt starts to move, the speed of the belt can be adjusted with the SPEED buttons (+/-).

- 5 Push the STOP button to stop the movement of the belt. The display will show PAU (Pause).

5 Workout modes

- Push the PROGRAM button to select a program between P1-P15, U01-U03 and FAT.
- The TIME window will flash and show the default time (30:00).
- Adjust the exercise time with the SPEED button (+/-).
- Push the START button. After a 3-second countdown, the belt will start at the lowest speed 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 is heard when a new stage begins and the speed adjusts automatically.

- After all stages are finished, the running belt slows down and stops.

Note! During the program, you can manually adjust the speed with the SPEED buttons, but the system will reset them to the default settings of the stage when the stage is changed.

- Push the STOP button or remove the emergency device to stop the product immediately.
- When the program is completed, 15 beeps will be heard. The the display will show "End," and the running deck will slow down and stop. The set values will be reset and the product will enter standby mode 5 seconds after it stopped.

5.2 Program Description

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

Program	Stage	Set time ÷ 16 = exercise time of each segment															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	SPEED	2	3	3	4	4	5	5	3	4	5	4	4	3	3	5	3
P2	SPEED	2	4	4	5	6	6	6	4	5	6	4	4	2	5	4	2
P3	SPEED	2	4	4	6	7	7	7	4	7	7	4	4	4	5	3	2
P4	SPEED	3	5	5	6	5	7	7	8	8	5	9	5	6	4	4	3
P5	SPEED	2	4	4	5	7	5	6	7	8	8	5	4	6	5	4	2
P6	SPEED	2	4	4	4	8	8	6	7	8	8	6	4	5	4	3	2
P7	SPEED	2	3	3	3	3	4	5	3	4	5	3	3	6	5	3	3
P8	SPEED	2	3	3	6	4	6	7	4	6	7	4	4	3	4	4	2
P9	SPEED	2	4	4	7	7	8	4	8	9	9	4	4	6	3	3	2
P10	SPEED	2	4	5	6	4	6	8	8	6	6	5	4	4	4	3	3
P11	SPEED	2	5	8	10	10	10	7	7	10	10	5	5	5	5	4	3
P12	SPEED	3	4	9	9	5	8	5	9	7	5	5	7	5	7	6	3
P13	SPEED	3	6	7	5	7	5	5	7	9	5	8	5	9	9	4	3
P14	SPEED	2	2	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1
P15	SPEED	2	4	6	8	4	4	2	2	2	4	6	8	4	4	2	2

5.3 To set the parameters in manual program U01-U03

Note! Each program has 16 stages. The speed must be set for all stages before you push the START button.

- 1 In standby mode, push the PROGRAM button until "U01", "U02", "U03" shows on the display.

Note! The display will flash "5-01". 01 stands for stage to be set.

- 2 Use the SPEED buttons to set the speed for the stage.
- 3 Push the MODE button to continue to the next stage.
- 4 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.

- 5 To start, push the PROGRAM button until "U01", "U02" or "U03" shows in the display.
- 6 Set the running time.
- 7 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 in the lower left screen. This activates the BMI test mode.
- 2 Push the MODE button and use the +/- button to set your parameters:

Specification	Parameters	
Gender	0 - Male	1 - Female
Age	10-99	
Height	100-200 cm	
Weight	29-150 kg	
FAT	Refer to BMI reference	

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

- 3 Use the +/- buttons to adjust values, gender, age, height, weight.
- 4 After you have set your personal parameters, push the MODE button, "----" will flash on the display.
- 5 Put both hands on the heart rate sensors. Your body mass index will show on the display in approximately 5-6 seconds. Refer to the body index reference.

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

5.4.1 Body index reference

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

5.5 Safety Lock Function

Figure 7

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 do not operate 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.

5.6 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.

- 1 Hold the running deck with both hands and lift it up until the safety lock of the gas spring engages. A click will be heard. (Figure 8A)
- 2 When the running deck is in the fold up position, carefully push the gas spring with your foot. A click will be heard. (Figure 8B)
- 3 Push down the running deck carefully with both hands, then remove your foot. The running deck will lower automatically.

5.7 To adjust the incline of the running deck

Caution! Make sure that the incline adjuster are set in the same level on both side.

The running deck can be adjusted in 3 different levels.

- 1 Fold the running deck, refer to "5.6 To fold or to put down the running deck" on page 17.
- 2 Pull the quick lock and push the incline adjuster. (Figure 9)

5.8 To do after workout

Caution! Do not force when you stretch, do it gently 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

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

Figure 10

- 1 Fold the running deck. Refer to "5.6 To fold or to put down the running deck" on page 17.
- 2 Hold the running deck with both hands and put your foot 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.

7 Storage

- If the product is not going to be used for a long period of time, keep the product in a clean and dry place, where children and pets do not have access.

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 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.

- 1 Lift the belt and apply lubricant to the center of the running deck. (Figure 11)

Note! Refer to the lubrication schedule.

- 2 Remove too much oil, if necessary.

8.3.1 Lubrication schedule

Use frequency	Lubrication frequency
Lightweight users (less than 3 hours per week)	1 time per year
Middleweight users (3-5 hours per week)	1 time per 6 months
Heavy users (more than 5 hours per week)	1 time per 3 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 11A

- 1 Remove the safety lock and turn the power switch to the OFF position.
- 2 Turn the 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 11B

- 1 Remove the safety lock and turn the power switch to the OFF position.
- 2 Turn the adjustment bolt 90 degrees clockwise.
- 3 Install the safety lock and start the product. Examine 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 11C

- 1 Remove the safety lock and turn the power switch to the OFF position.
- 2 Turn the adjustment bolt 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 of 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.	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 power supply voltage is at least 50% of the required voltage. Connect to a power supply with the correct voltage and do a test again.
E03: No sensor 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.
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.
The screen show "----"	The safety key is not connected to in the console or damaged.	<ul style="list-style-type: none"> • Make sure that the safety key is correctly connected. • Do a check if the safety key sensor board is connected correctly. Replace the safety key sensor board inside the computer if necessary. Refer to an approved service center.
E07, E08: EEPROM	EEPROM is damaged.	<ul style="list-style-type: none"> • Replace the control board. Refer to an approved service center.
The motor doesn't rotate after the "START" button is pushed.	The motor control wire issue or control board component is defective.	<ul style="list-style-type: none"> • Do a check if the motor wire is connected correctly and reconnect if necessary. • Examine the protective tube on the control board, replace it if damaged. Refer to an approved service center. • Use a multimeter to test if the IGBT on the control board is burnt out, replace the IGBT or the control board. Refer to an approved service center.

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	1286 W
Length	149 cm
Width	76 cm
Height	129 cm
Dimensions LxWxH (folded)	75 x 76 x 133 cm
Dimensions LxWxH (unfolded)	149 x 76 x 129 cm
Weight	46 kg
Max load	100 kg
Power consumption in standby mode*	0.26 W

* The product goes in to standby mode after 10 minutes.

Innehållsförteckning

1	Inledning	20
1.1	Produkten	20
1.2	Avsedd användning.....	20
1.3	Symboler.....	20
1.4	Produktöversikt.....	20
1.5	Display.....	20
2	Säkerhet	21
2.1	Säkerhetsdefinitioner	21
2.2	Säkerhetsinstruktioner för användning	21
2.3	Elsäkerhet.....	21
3	Montering	21
4	Användning	22
4.1	Att använda produkten	22
4.2	Vänster och höger styrstång.....	22
4.3	Att snabbstarta produkten i manuellt läge.....	22
4.4	Att ställa in nedräkning av tid.....	22
4.5	Att ställa in nedräkning av distans.....	22
4.6	Att ställa in nedräkning av kalorier.....	22
5	Träningslägen	23
5.1	Programstruktur.....	23
5.2	Programbeskrivning.....	23
5.3	Att ställa in parametrarna i det manuella programmet U01-U03.....	23
5.4	FAT-läge: För beräkning av Body Mass Index (BMI).....	23
5.5	Nödstoppsanordning	24
5.6	Att vika ihop eller lägga ner löpdäcket.....	24
5.7	Att justera lutningen på löpbandet.....	24
5.8	Att göra efter träningspasset.....	24
6	Transport	24
6.1	Att flytta produkten	24
7	Förvaring	24
8	Underhåll	24
8.1	Att rengöra produkten	24
8.2	Att rengöra produkten	24
8.3	Att smörja löpdäcket.....	25
8.4	Att justera löpbandet.....	25
9	Felsökning	25
10	Kassering	26
11	Underhåll	26
12	Tekniska data	26

1 Inledning




1.1 Produkten

Produkten är ett löpband.

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 -förfordningar.
	Återvinns som elektroniskt avfall.

1.4 Produktöversikt

1. Strömbrytare
2. Brytare för överbelastningsskydd
3. Höjdjusterare, fram
4. Display
5. Nödstoppsanordning
6. Handtag med pulssensor, START/STOP- och hastighetsknappar
7. Skyddshölje, fram
8. Löpdäck
9. Halkfritt löpband
10. Transporthjul
11. Sidofotskena med halkfri yta
12. Lutningsjustering
13. Skyddshölje för bakre rulle
14. Konsol med bricka

1.5 Display

Nr	Display	Funktionsbeskrivning
15	6 och 8	<ul style="list-style-type: none"> • Snabbvalsknappar för val av hastighet.
16	(+/-) SPEED-knapp (00.0 km/h)	<ul style="list-style-type: none"> • I skärmmutan för hastighet visas aktuella hastighet under användning. Knapparna justerar hastigheten, hastighetsintervallet är 0,8-12,0 km/h
17	MODE-knapp (läge)	<ul style="list-style-type: none"> • Lägesknappen används för att välja aktuellt läge. • Tryck på MODE-knappen för att välja "30:00", "1,00" eller "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. Använd SPEED-knappen (+/-) för att ställa in värdena för nedräkningen. • När värdet är inställt, tryck på START-knappen för att starta löpbandet.

Nr	Display	Funktionsbeskrivning
18	PROGRAMknapp (P1-P15, U01-U03, FAT)	<ul style="list-style-type: none"> • Programknappen väljer inställt program. • Tryck på knappen för att välja ett program. <ul style="list-style-type: none"> • P1-P07 Lätt till måttlig träning (gradvis hastighetsökning) • P8-P10 Medelsvår nivå (fartvariationer för uthållighet) • P11-P15 Högintensiva träningspass (högre hastigheter för intensiv träning) • U01-U03 Användardefinierade program. • FAT: Test av kroppsfett, mäter BMI (Body Mass Index) baserat på användaren (kön, ålder, längd, vikt)
19	START-knapp	<ul style="list-style-type: none"> • När strömmen är påslagen och nödlåset är anslutet startar START-knappen löpdäcket med lägsta hastighet efter en nedräkning på 3 sekunder. <p>Obs! Om produkten är i pausläge (PAU) startar löpbandet igen efter en nedräkning på 3 sekunder när START-knappen trycks in.</p>
20	STOP-knapp	<ul style="list-style-type: none"> • När STOP-knappen trycks in under användning, kommer det löpbandet att sakta ner och sedan stanna. På displayen visas PAU (paus). • Tryck på knappen 2 gånger så stannar produkten helt och de sparade uppgifterna återställs.
21	DISPLAY-ALT-knapp	<ul style="list-style-type: none"> • Tryck på knappen för att välja det värde som ska visas på displayen, TIME, DIST., SPEED, CAL., PULSE.

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 100 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 utlösningssström 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 4-6)
- 2 Kontrollera och dra åt alla bultar.

4 Användning

4.1 Att använda produkten

⚠ Varning! Överansträng 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 i obalans. 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 en lämplig hastighet 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 löpdäcket 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 det igen.
- Rengör handtagen med en ren trasa efter varje användning. Se "[8.1 Att rengöra produkten](#)" på sida 24.
- Ställ dig på sidofotskenorna innan du startar produkten.

4.2 Vänster och höger styrstång

Det vänstra och det högra styret har 2 knappar:

- Vänster styrstång: START- och STOP-knappar.
- Höger styrstång: SPEED-knapp (+/-).

När en knapp trycks in hörs ett ljud:

- Kort ljudsignal när en knapp trycks in.
- Lång ljudsignal när värdet är högre än tillåtet.

4.3 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. När nedräkningen når 0 kommer löpbandet att börja röra sig med en hastighet av 0,8 km/h.
- 3 När bandet börjar röra sig kan hastigheten justeras med SPEED-knapparna (+/-).
- 4 Tryck på STOP-knappen för att stoppa löpbandets rörelse. På displayen visas PAU (paus).

4.4 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 5:00–99:00 minuter

- 1 Tryck på MODE-knappen i standbyläge tills värdet "30:00" blinkar i TIME-fältet (tid).
- 2 Tryck på 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. När nedräkningen når 0 kommer löpbandet att börja röra sig med en hastighet av 0,8 km/h
- 4 När bandet börjar röra sig kan hastigheten justeras med SPEED-knapparna (+/-).
- 5 Tryck på STOP-knappen för att stoppa löpbandets rörelse. På displayen visas PAU (paus).

4.5 Att ställa in nedräkning av distans

Obs! Om ett avstånd har ställts in kommer avståndet i skärmrutan att börja räknas ned när bandet börjar röra sig.

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

Obs! Distansen kan ställas in från 1,0 till 99,90 km.

- 1 Tryck på MODE-knappen i standbyläge tills värdet "01.00" blinkar i DISPLAY-skärmbilden.
- 2 Tryck på SPEED-knapparna (+/-) för att ställa in önskat distans.

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

- 3 Tryck på START-knappen. När nedräkningen når 0 kommer löpbandet att börja röra sig med en hastighet av 0,8 km/h
- 4 När bandet börjar röra sig kan hastigheten justeras med SPEED-knapparna (+/-).
- 5 Tryck på STOP-knappen för att stoppa löpbandets rörelse. På displayen visas PAU (paus).

4.6 Att ställa in nedräkning av kalorier

Obs! Om ett kalorivärde är inställt börjar kalorivärdet i 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 Tryck på MODE-knappen i standbyläge tills värdet "50.0" blinkar i CALORIE-skärmrutan.
- 2 Tryck på SPEED-knappen (+/-) för att ställa in aktuellt 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. När nedräkningen når 0 kommer löpbandet att börja röra sig med en hastighet av 0,8 km/h

4 När bandet börjar röra sig kan hastigheten justeras med SPEED-knapparna (+/-).

5 Tryck på STOP-knappen för att stoppa löpbandets rörelse. På displayen visas PAU (paus).

5 Träningslägen

- Tryck på PROGRAM-knappen för att välja ett program mellan P1-P15, U01-U03 och FAT.
- TIME-fönstret blinkar och visar standardtiden (30:00).
- Justera träningstiden med SPEED-knappen (+/-).
- Tryck på START-knappen. Efter en nedräkning på 3 sekunder startar bandet med den lägsta hastigheten i det första steget.

5.2 Programbeskrivning

- Varje program delar upp träningstiden i 16 lika långa delar och varje tidsperiod har motsvarande hastighet.

Inställningstid ÷ 16 = träningstid för varje segment																	
Program	Etapp	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	HASTIGHET	2	3	3	4	4	5	5	3	4	5	4	4	3	3	5	3
P2	HASTIGHET	2	4	4	5	6	6	6	4	5	6	4	4	2	5	4	2
P3	HASTIGHET	2	4	4	6	7	7	7	4	7	7	4	4	4	5	3	2
P4	HASTIGHET	3	5	5	6	5	7	7	8	8	5	9	5	6	4	4	3
P5	HASTIGHET	2	4	4	5	7	5	6	7	8	8	5	4	6	5	4	2
P6	HASTIGHET	2	4	4	4	8	8	6	7	8	8	6	4	5	4	3	2
P7	HASTIGHET	2	3	3	3	3	4	5	3	4	5	3	3	6	5	3	3
P8	HASTIGHET	2	3	3	6	4	6	7	4	6	7	4	4	3	4	4	2
P9	HASTIGHET	2	4	4	7	7	8	4	8	9	9	4	4	6	3	3	2
P10	HASTIGHET	2	4	5	6	4	6	8	8	6	6	5	4	4	4	3	3
P11	HASTIGHET	2	5	8	10	10	10	7	7	10	10	5	5	5	5	4	3
P12	HASTIGHET	3	4	9	9	5	8	5	9	7	5	5	7	5	7	6	3
P13	HASTIGHET	3	6	7	5	7	5	5	7	9	5	8	5	9	9	4	3
P14	HASTIGHET	2	2	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1
P15	HASTIGHET	2	4	6	8	4	4	2	2	2	4	6	8	4	4	2	2

5.3 Att ställa in parametrarna i det manuella programmet U01-U03

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

1 Tryck på PROGRAM-knappen i standbyläge tills "U01", "U02", "U03" visas på displayen.

Obs! Displayen kommer att blinka "5-01". 01 står för etapp ska ställas in.

2 Använd SPEED-knapparna för att ställa in hastigheten för etappen.

3 Push the MODE button to continue to the next stage.

4 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.

5 För att starta tryck på PROGRAM-knappen tills "U01", "U02" eller "U03" visas på displayen.

5.1 Programstruktur

• Varje program är uppdelat i 16 etapper och varje etapp beräknas utifrån den totala inställda tiden uppdelat i 16 lika stora delar.

• När en etapp avslutas går programmet automatiskt vidare till nästa etapp.

Obs! När ett nytt steg inleds hörs 3 pip och hastigheten justeras automatiskt.

• När alla steg är klara saktar det löpande bandet ner och stannar.

Obs! Under programmet kan du manuellt justera hastigheten med SPEED-knapparna, men systemet återställer dem till standardinställningarna för scenen när etappen ändras.

• Tryck på STOP-knappen eller lossa nödstopsanordningen för att omedelbart stoppa produkten.

• När programmet är klart hörs 15 pip. På displayen visas "End" och löpdäcket saktar ner och stannar. De inställda värdena återställs och produkten går in i standbyläge 5 sekunder efter att den stoppats.

6 Ställ in löptiden.

7 Tryck på START för att starta programmet.

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

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

2 Tryck på MODE-knappen och använd +/- knappen för att ställa in dina parametrar:

Specifikation	Parametrar	
Kön	0 - Man	1 - Kvinna
Ålder	10-99	
Höjd	100-200 cm	
Vikt	29-150 kg	
FAT	Se BMI-referens	

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

3 Använd knapparna +/- för att justera värdena, kön, ålder, längd, vikt.

4 När du har ställt in dina personliga parametrar trycker du på MODE-knappen så att "----" blinkar på displayen.

5 Lägg båda händerna på pulsmätarna. Ditt BMI-värde visas på displayen efter cirka 5-6 sekunder. Se referens för kroppsvärde.

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

5.4.1 Referens för kroppsvärde

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

5.5 Nödstoppsanordning

(Bild 7)

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.

5.6 Att vika ihop eller lägga ner löpdäcket

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

1 Håll i löpdäcket med båda händerna och lyft upp det tills gasfjäders nödstoppsanordning går i ingrepp. Ett klick kommer att höras. (Bild 8A)

2 När löpdäcket är i uppfällt läge, tryck försiktigt på gasfjädern med foten. Ett klick kommer att höras. (Bild 8B)

3 Tryck försiktigt ner löpdäcket med båda händerna och ta sedan bort foten. Löpdäcket kommer att sänkas automatiskt.

5.7 Att justera lutningen på löpbandet

⚠ Försiktighet! Se till att lutningsinställningarna är inställda på samma nivå på båda sidor.

Löpbandet kan justeras i 3 olika nivåer.

1 Fäll ihop löpbandet, se "5.6 Att vika ihop eller lägga ner löpdäcket" på sida 24.

2 Dra i snabblåset och skjut in lutningsjusteringen. (Bild 9)

5.8 Att göra efter träningspasset

⚠ Försiktighet! Stretcha dig inte för hårt utan stretcha i lugnt tempo för att förebygga 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

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

Figur 10

1 Vik ihop löpdäcket. Se "5.6 Att vika ihop eller lägga ner löpdäcket" på sida 24.

2 Håll i löpbandet 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.

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.

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 sport skor 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.

- 1 Lyft löpbandet och applicera smörjmedel på mitten av löpdäcket. (Bild 11)

Obs! Se smörjningsschemat.

- 2 Ta bort för mycket olja om det behövs.

8.3.1 Smörjningsschema

Användningsfrekvens	Smörjningsfrekvens
Lätt användning (mindre än 3 timmar/vecka)	1 gång per år
Medelhög användning (3-5 timmar/vecka)	1 gång per 6 månader
Tung användning (mer än 5 timmar/vecka)	1 gång per 3 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 12A

- 1 Ta bort nödstoppсанordningen och vrid strömbrytaren till OFF-läge.
- 2 Vrid 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 12B

- 1 Ta bort nödstoppсанordningen och vrid strömbrytaren till OFF-läge.
- 2 Vrid 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 12C

- 1 Ta bort nödstoppсанordningen och vrid strömbrytaren till OFF-läge.
- 2 Vrid justeringsbulten 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. Överbelastningsskyddet är aktiverat.	<ul style="list-style-type: none"> • Kontrollera att strömkabeln och kabeln från drivenheten till bildskärmen är korrekt anslutna. • Tryck på knappen för överbelastningsskydd och starta produkten igen.
E01: 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 nätaggatets spänning är minst 50 % av den spänning som krävs. Anslut till en strömförsörjning som har rätt spänning och gör ett nytt test.
E03: Ingen sensorsignal 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.

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.
Skärmen visar "----"	Säkerhetsnyckeln är inte ansluten till i konsolen eller skadad.	<ul style="list-style-type: none"> • Kontrollera att säkerhetsnyckeln är korrekt ansluten. • Kontrollera att säkerhetsnyckelns sensorkort är korrekt anslutet. Byt ut säkerhetsnyckelns sensorkort inuti datorn om det behövs. Kontakta en behörig serviceverkstad.
E07, E08: EEPROM	EEPROM är skadat.	<ul style="list-style-type: none"> • Byt ut styrkortet. Kontakta en behörig serviceverkstad.
Motorn roterar inte efter att "START"-knappen har tryckts in.	Motorns styrkabel eller en komponent på styrkortet är defekt.	<ul style="list-style-type: none"> • Kontrollera att motorkabeln är korrekt ansluten och återanslut den vid behov. • Undersök skyddsroret på styrkortet, byt ut det om det är skadat. Kontakta en behörig serviceverkstad. • Använd en multimeter för att testa om IGBT:n på styrkortet är utbränd, byt ut IGBT:n eller styrkortet. Kontakta en behörig serviceverkstad.

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	1286 W
Längd	149 m
Bredd	76 cm
Höjd	129 m
Mått LxBxH (ihopfälld)	75 x 76 x 133 cm
Mått LxBxH (uppfälld)	149 x 76 x 129 cm
Vikt	46 kg
Max belastning	100 kg
Strömförbrukning i standbyläge*	0,26 W

* Produkten går in i standbyläge efter 10 minuter.

Innholdsfortegnelse

1	Introduksjon	27
1.1	Produktet.....	27
1.2	Tiltenkt bruk.....	27
1.3	Symboler.....	27
1.4	Produktoversikt.....	27
1.5	Display.....	27
2	Sikkerhet	28
2.1	Sikkerhetsdefinisjoner.....	28
2.2	Sikkerhetsinstruksjoner for bruk.....	28
2.3	Elektrisk sikkerhet.....	28
3	Montering	28
4	Bruk	28
4.1	Betjening av produktet.....	28
4.2	Venstre og høyre håndtak.....	29
4.3	Slik hurtigstarter du produktet i manuell modus.....	29
4.4	Slik stiller du inn en nedtelling for tid.....	29
4.5	Slik angir du nedtelling for avstand.....	29
4.6	Slik stiller du inn en nedtelling for kalorier.....	29
5	Treningsmoduser	30
5.1	Programstruktur.....	30
5.2	Programbeskrivelse.....	30
5.3	Slik stiller du inn parametrene i manuelle programmer U01-U03.....	30
5.4	FAT-modus: for å beregne kroppsmasseindeks (BMI).....	31
5.5	Sikkerhetslåsfunksjon.....	31
5.6	Å brette eller legge ned løpeflaten.....	31
5.7	Slik justerer du helningen på løpeflaten.....	31
5.8	Etter treningsøkten.....	31
6	Transport	31
6.1	Bevege produktet.....	31
7	Oppbevaring	31
8	Vedlikehold	31
8.1	Rengjøring av produktet.....	31
8.2	Rengjøring av produktet.....	31
8.3	Slik smører du løpeflaten.....	32
8.4	Slik justerer du løpebeltet.....	32
9	Feilsøking	32
10	Kassering	33
11	Service	33
12	Tekniske data	33

1 Introduksjon




1.1 Produktet

Produktet er en tredemølle.

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. Nødstoppanordning
6. Håndtak med pulssensor, START/STOP- og hastighetsknapper
7. Beskyttelsesdeksel foran
8. Løpeflate
9. Sklisikkert løpebelte
10. Transporthjul
11. Sidefotskinne med sklisikker overflate
12. Stigningsjustering
13. Beskyttelsesdeksel for bakre rulle
14. Konsoll med brett

1.5 Display

Nr.	Display	Funksjonsbeskrivelse
15	6 og 8	<ul style="list-style-type: none"> • Snarveisknapper for hastighetsvalg.
16	+/- SPEED-knapp (00,0 km/t)	<ul style="list-style-type: none"> • Skjermboksen for hastighet viser gjeldende hastighetsdata under drift. Knappene justerer hastigheten. Hastighetsområdet er 0,8 - 12,0 km/t
17	MODE-knapp	<ul style="list-style-type: none"> • Modusknappen brukes til å velge aktuell 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. Bruk SPEED-knappen (+/-) til å stille inn de tilhørende nedtellingsverdiene. • Når verdiene er stilt inn, trykker du på START-knappen for å starte løpebeltet.

Nr.	Display	Funksjonsbeskrivelse
18	PROGRAMknapp (P1-P15, U01-U03, FAT)	<ul style="list-style-type: none"> Programknappen velger det innstilte programmet. Trykk på knappen for å velge et program. <ul style="list-style-type: none"> P1 – P07 Lett til moderat trening (gradvis hastighetsøkning) P8 – P10 Mellomnivå (hastighetsvariasjoner for utholdenhet) P11 – P15 Treningsøkter med høy intensitet (raskere hastigheter for intens trening) U01 – U03 Brukerdefinerte programmer. FAT: Body Fat Test, måler BMI (kroppsmasseindeks) basert på brukerdata (kjønn, alder, høyde, vekt)
19	START-knapp	<ul style="list-style-type: none"> Når strømmen er slått på og nødlåsen er koblet til, starter START-knappen løpeflaten på laveste hastighet etter en nedtelling på tre sekunder. <p>Merk! Hvis produktet er i pausemodus (PAU), vil løpebeltet starte igjen etter en nedtelling på 3 sekunder når du trykker på START-knappen.</p>
20	Stoppknapp	<ul style="list-style-type: none"> Når du trykker på STOPP-knappen under drift, vil løpebeltet bremse ned og deretter stoppe. Displayet viser PAU (Pause). Trykk på knappen to ganger, så stopper produktet helt og de lagrede dataene tilbakestilles.
21	DISPLAY-ALT-knappen	<ul style="list-style-type: none"> Trykk på knappen for å velge hvilken verdi som skal vises på displayet, TIME, DIST, SPEED, CAL., PULSE.

2 Sikkerhet

2.1 Sikkerhetsdefinisjoner

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

⚠ 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 100 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 kabelen hvis produktet har vært i kontakt med vann, ikke fungerer som det skal eller er blitt skadet.
- Skadet strømkabel eller skadet støpsele må skiftes ut av et godkjent servicesenter eller godkjent personell for å sikre trygt bruk.
- Ikke senk strømkabelen eller støpselet i vann eller annen væske, det er fare for elektrisk støt. Ikke ta på strømkabelen eller støpselet med våte hender.
- Pass på at hovedspenningen stemmer overens med merkespenningen på typeskiltet. Produktet må kobles til et jordet strømuttak med en jordfeilbryter som har en maksimal utløsningsstrøm på 30 mA.
- Rull strømkabelen helt ut før bruk. Ikke la strømkabelen komme i kontakt med noen del av produktet, og hold den borte fra varmekilder.
- Ikke legg strømkabelen under tepper eller der den kan bli tråkket på. Forsikre deg om at det ikke er fare for å snuble over kabelen, eller at kabelen blir skadet eller belastet.
- Ikke legg strømkabelen 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 strømkabelen 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

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

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

⚠ Forsiktig! 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 bildene. (Figur 4–6)

2 Kontroller og stram til alle bolter.

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 ski- 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.

⚠ Forsiktig! 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 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 muskelspenninger.
- Ikke len deg for langt forover eller bakover, men hold deg i balanse.
- For å holde produktet i god stand og forlenge levetiden, må du stoppe produktet etter 2 timers kontinuerlig bruk. Vent i 10 minutter før du bruker det igjen.
- Rengjør håndtakene med en ren klut etter hver bruk. Se "[8.1 Rengjøring av produktet](#)" på side 31.
- Stå på fotskinnene på siden før du starter produktet.

4.2 Venstre og høyre håndtak

Venstre og høyre styre har to knapper:

- Venstre styre: START- og STOP-knapp.
- Høyre styre: Hastighetsknapper (+/-) (SPEED-knapper).

Når du trykker på en knapp, høres en lyd:

- Kort pipetone når en knapp trykkes inn.
- Lang pipetone når verdien er høyere enn tillatt.

4.3 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. Når nedtellingen kommer til 0, vil beltet begynne å bevege seg med en hastighet på 0,8 km/t.
- 3 Når beltet begynner å bevege seg, kan hastigheten på beltet justeres med SPEED-knappene (+/-).
- 4 Trykk på STOP-knappen for å stoppe beltets bevegelse. Displayet viser PAU (Pause).

4.4 Slik stiller du inn en nedtelling for tid

Merk! Hvis du har stilt inn et klokkeslett, vil tiden i skjermboxen 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-skjermboxen.

- 2 Trykk på 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. Når nedtellingen kommer til 0, vil beltet begynne å bevege seg med en hastighet på 0,8 km/t
- 4 Når beltet begynner å bevege seg, kan hastigheten på beltet justeres med SPEED-knappene (+/-).
- 5 Trykk på STOP-knappen for å stoppe beltets bevegelse. Displayet viser PAU (Pause).

4.5 Slik angir du nedtelling for avstand

Merk! Hvis en avstand er angitt, vil avstanden i skjermboxen 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 1,0 til 99,90 km.

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

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

- 3 Trykk på START-knappen. Når nedtellingen kommer til 0, vil beltet begynne å bevege seg med en hastighet på 0,8 km/t
- 4 Når beltet begynner å bevege seg, kan hastigheten på beltet justeres med SPEED-knappene (+/-).
- 5 Trykk på STOP-knappen for å stoppe beltets bevegelse. Displayet viser PAU (Pause).

4.6 Slik stiller du inn en nedtelling for kalorier

Merk! Hvis en kaloriverdi er innstilt, vil kaloriverdien i skjermboxen 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 CALORIE-skjermboxen.
- 2 Trykk på SPEED-knappen (+/-) for å stille inn den aktuelle kaloriverdien.

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

- 3 Trykk på START-knappen. Når nedtellingen kommer til 0, vil beltet begynne å bevege seg med en hastighet på 0,8 km/t
- 4 Når beltet begynner å bevege seg, kan hastigheten på beltet justeres med SPEED-knappene (+/-).
- 5 Trykk på STOP-knappen for å stoppe beltets bevegelse. Displayet viser PAU (Pause).

5 Treningsmoduser

- Trykk på PROGRAM-knappen for å velge et program mellom P1-P15, U01-U03 og FAT.
- TIME-vinduet blinker og viser standardtiden (30:00).
- Juster treningstiden med SPEED-knappen (+/-).
- Trykk på START-knappen. Etter en nedtelling på tre sekunder starter beltet med laveste hastighet på første etappe.

5.2 Programbeskrivelse

- Hvert program deler den totale treningstiden inn i 16 like store etapper, og hver etappe 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	SPEED (hastighet)	2	3	3	4	4	5	5	3	4	5	4	4	3	3	5	3
P2	SPEED (hastighet)	2	4	4	5	6	6	6	4	5	6	4	4	2	5	4	2
P3	SPEED (hastighet)	2	4	4	6	7	7	7	4	7	7	4	4	4	5	3	2
P4	SPEED (hastighet)	3	5	5	6	5	7	7	8	8	5	9	5	6	4	4	3
P5	SPEED (hastighet)	2	4	4	5	7	5	6	7	8	8	5	4	6	5	4	2
P6	SPEED (hastighet)	2	4	4	4	8	8	6	7	8	8	6	4	5	4	3	2
P7	SPEED (hastighet)	2	3	3	3	3	4	5	3	4	5	3	3	6	5	3	3
P8	SPEED (hastighet)	2	3	3	6	4	6	7	4	6	7	4	4	3	4	4	2
P9	SPEED (hastighet)	2	4	4	7	7	8	4	8	9	9	4	4	6	3	3	2
P10	SPEED (hastighet)	2	4	5	6	4	6	8	8	6	6	5	4	4	4	3	3
P11	SPEED (hastighet)	2	5	8	10	10	10	7	7	10	10	5	5	5	5	4	3
P12	SPEED (hastighet)	3	4	9	9	5	8	5	9	7	5	5	7	5	7	6	3
P13	SPEED (hastighet)	3	6	7	5	7	5	5	7	9	5	8	5	9	9	4	3
P14	SPEED (hastighet)	2	2	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1
P15	SPEED (hastighet)	2	4	6	8	4	4	2	2	2	4	6	8	4	4	2	2

5.3 Slik stiller du inn parametrene i manuelle programmer U01-U03

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

I standby-modus trykker du på PROGRAM-knappen til "U01", "U02", "U03" vises på displayet.

Merk! Displayet blinker "5-01". 01 står for etappen som skal settes.

Bruk SPEED-knappene til å stille inn hastigheten for etappen.

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! Det høres en lyd med tre pip når en ny etappe begynner, og hastigheten justeres automatisk.

- Etter at alle etappene er fullført, bremser løpebeltet ned og stopper.

Merk! Under programmet kan du justere hastigheten manuelt med SPEED-knappene, men systemet vil tilbakestille dem til standardinnstillingene for etappen når etappen endres.

- Trykk på STOP-knappen eller fjern nødstoppanordningen for å stoppe produktet umiddelbart.
- Når programmet er fullført høres 15 pipetoner. Displayet viser "End", og løpeflaten bremser ned og stopper. De innstilte verdiene tilbakestilles, og produktet går inn i standby-modus 5 sekunder etter at det har stoppet.

3 Trykk på MODE-knappen for å gå videre til neste etappe.

4 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.

5 For å starte, trykk på PROGRAM-knappen til "U01", "U02" eller "U03" vises i displayet.

6 Still inn løpetiden.

7 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 nedre venstre skjerm. Dette aktiverer BMI-testmodus.
- 2 Trykk på MODE-knappen, og bruk +/- -knappen til å stille inn parametrene:

Spesifikasjoner	Parametre	
Kjønn	0 - Mann	1 - Kvinne
Alder	10-99	
Høyde	100-200 cm	
Vekt	29-150 kg	
FAT	Se BMI-referansen	

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

- 3 Bruk +/- knappene for å justere verdier, kjønn, alder, høyde og vekt.
- 4 Når du har stilt inn dine personlige parametere, trykker du på MODE-knappen, og "----" vil blinke på displayet.
- 5 Legg begge hendene på pulssensorene. Din kroppsmasseindeks vises på displayet i løpet av ca. 5-6 sekunder. Se referanse til kroppsindeks.

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

5.4.1 Referanse for kroppsindeks

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

5.5 Sikkerhetslåsfunksjon

Figur 7

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

Merk! Under en nødstop vil displayet vise "----", og en alarmlyd vil høres 3 ganger.

Produktet fungerer ikke før nødstoppanordningen er installert igjen.

Når nødstoppanordningen er riktig installert, går produktet tilbake til standby-modus og venter på input.

5.6 Å brette eller legge ned løpeflaten

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

- 1 Hold løpeflaten med begge hender og løft det opp til sikkerhetslåsen på gassfjæren går i inngrep. Et klikk vil høres. (Figur 8A)
- 2 Når løpeflaten er i oppslått posisjon, skyver du gassfjæren forsiktig med foten. Et klikk vil høres. (Figur 8B)
- 3 Skyv løpeflaten forsiktig ned med begge hender, og fjern deretter foten. Løpeplattformen senkes automatisk.

5.7 Slik justerer du helningen på løpeflaten

Advarsel! Sørg for at stigningsjusteringen er stilt inn på samme nivå på begge sider.

Løpeflaten kan justeres i tre ulike nivåer.

- 1 Brett løpeflaten, se "[5.6 Å brette eller legge ned løpeflaten](#)" på side 31.
- 2 Trekk i hurtiglåsen og skyv stigningsjusteringen. (Figur 9)

5.8 Etter treningsøkten

Advarsel! Ikke bruk kraft når du tøyer, men tøy forsiktig for å forebygge 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

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

Figur 10

- 1 Brett løpeflaten. Se "[5.6 Å brette eller legge ned løpeflaten](#)" på side 31.
- 2 Hold løpeflaten med begge hender og sett foten på transporthjulet.
- 3 Trykk ned på løpeflaten med begge hender. Når hjulene berører bakken, kan du bevege produktet fritt.

7 Oppbevaring

- Dersom produktet ikke skal brukes over en lengre periode, oppbevar produktet på et rent og tørt sted utilgjengelig for barn og kjæledyr.

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 båndet.

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.

- 1 Løft beltet og påfør smøremiddel på midten av løpeflaten. (Figur 11)

Merk! Se smøreplanen.

- 2 Fjern overflødig olje om nødvendig.

8.3.1 Smøreplan

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

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-stilling.	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.	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 kortslettet. Hvis driveren er skadet må den skiftes ut. Henvend deg til et godkjent servicesenter. • Sørg for at strømforsyningsspenningen 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.

8.4.1 Hvis beltet beveger seg mot høyre

Figur 12A

- 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.

8.4.2 Hvis beltet beveger seg mot venstre

Figur 12B

- 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 belteposisjonen på nytt og gjenta prosessen til beltet er sentrert.

8.4.3 Hvis beltet løsner etter justering eller bruk

Figur 12C

- 1 Fjern sikkerhetslåsen og vri strømbryteren til AV-stilling.
- 2 Vri den venstre justeringsbolten 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.

Problem- eller ERROR-koder	Mulig årsak	Oppgave
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 det høres en overstrømslyd eller 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.
Skjermen viser "----"	Sikkerhetsnøkkelen er ikke koblet til i konsollen eller er skadet.	<ul style="list-style-type: none"> • Kontroller at sikkerhetsnøkkelen er riktig tilkoblet. • Kontroller om sikkerhetsnøkkelen sensor kort er riktig tilkoblet. Skift ut sensor kortet for sikkerhetsnøkkelen inne i datamaskinen hvis det er nødvendig. Henvend deg til et godkjent servicesenter.
E07, E08: EEPROM	EEPROM er skadet.	<ul style="list-style-type: none"> • Skift ut kontrollkortet. Henvend deg til et godkjent servicesenter.
Motoren roterer ikke etter at "START"-knappen er trykket inn.	Det er feil på motorstyringskabelen eller en komponent på kontrollkortet.	<ul style="list-style-type: none"> • Kontroller om motorens kabling er riktig tilkoblet, og koble den til igjen om nødvendig. • Undersøk beskyttelsesrøret på kontrollkortet, og skift det ut hvis det er skadet. Henvend deg til et godkjent servicesenter. • Bruk et multimeter til å teste om IGBT-en på kontrollkortet er utbrent, og skift ut IGBT-en eller kontrollkortet. Henvend deg til et godkjent servicesenter.

10 Kassering

- 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	1286 W
Lengde	149 cm
Bredde	76 cm
Høyde	129 cm
Dimensjoner LxBxH (sammenfoldet)	75 x 76 x 133 cm
Dimensjoner LxBxH (utfoldet)	149 x 76 x 129 cm
Vekt	46 kg
Maks. belastning	100 kg
Strømforbruk i standby-modus*	0,26 W

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

Indholdsfortegnelse

1	Indledning	34
1.1	Produktet.....	34
1.2	Anvendelse.....	34
1.3	Symboler.....	34
1.4	Produktoversigt.....	34
1.5	Display.....	34
2	Sikkerhed	35
2.1	Sikkerhedsdefinitioner	35
2.2	Sikkerhedsanvisninger for brug.....	35
2.3	Elektrisk sikkerhed.....	35
3	Samlevejledning	35
4	Brug	35
4.1	Sådan betjenes produktet.....	35
4.2	Venstre og højre håndtag	36
4.3	Quickstart af produktet i manuel tilstand.....	36
4.4	Sådan indstilles nedtælling for tid.....	36
4.5	Sådan indstilles nedtælling for distance.....	36
4.6	Sådan indstilles nedtælling for kalorier.....	36
5	Træningstilstande	37
5.1	Programstruktur.....	37
5.2	Beskrivelse af programmet.....	37
5.3	Sådan indstilles parametrene i det manuelle program U01-U03	37
5.4	FAT-indstilling: til beregning af Body Mass Index (BMI).....	37
5.5	Sikkerhedsstop.....	38
5.6	Sådan sammenfoldes eller lægges løbebåndet ned.....	38
5.7	Sådan justeres hældningen på løbebåndet.....	38
5.8	Det skal du gøre efter træning.....	38
6	Transport	38
6.1	Sådan flyttes produktet	38
7	Opbevaring	38
8	Vedligeholdelse	38
8.1	Sådan rengøres produktet.....	38
8.2	Sådan rengør du produktet.....	38
8.3	Smøring af løbedækket.....	38
8.4	Justering af løbebåndet.....	39
9	Fejlfinding	39
10	Bortskaffelse	40
11	Service	40
12	Tekniske data	40

1 Indledning




1.1 Produktet

Produktet er et løbebånd.

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. Afbryder
2. Overbelastningssikring
3. Højdeindstilling foran
4. Display
5. Nødstop
6. Håndtag med pulssensor, START/STOP- og hastighedsknapper
7. Beskyttelsesdæksel foran
8. Løbedæk
9. Skridsikket løbebånd
10. Transporthjul
11. Sidekanter til fødder med skridsikker overflade
12. Hældningsindstilling
13. Beskyttelsesdæksel til bageste rulle
14. Konsol med bakke

1.5 Display

Nr.	Display	Beskrivelse af funktion
15	6 og 8	<ul style="list-style-type: none"> • Genvejsknapper til valg af hastighed.
16	+/- - hastighedsknap (00,0 km/t)	<ul style="list-style-type: none"> • Vinduet for hastighed viser de aktuelle hastighedsdata under brug. Hastigheden justeres med knapperne, hastighedsintervallet er 0,8-12,0 km/t.
17	MODE-knap	<ul style="list-style-type: none"> • MODE-knappen bruges til at vælge den ønskede indstilling. • 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 tid • "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. Brug hastighedsknappen (+/-) til at indstille de ønskede værdier for nedtælling. • Når værdien er indstillet, skal du trykke på START-knappen for at starte løbebåndet.

Nr.	Display	Beskrivelse af funktion
18	PROGRAM-knap (P1-P15, U01-U03, FAT)	<ul style="list-style-type: none"> • Programknappen vælger et indstillet program. • Tryk på knappen for at vælge et program. <ul style="list-style-type: none"> • P1-P07 Let til moderat træning (gradvise hastighedsforøgelser) • P8-P10 Mellemløsniveau (hastighedsvariationer for udholdenhed) • P11-P15 Højintensiv træning (højere hastigheder til intens træning) • U01-U03 Brugerdefinerede programmer. • FAT: Test af kropsfedt, måler BMI (Body Mass Index) baseret på brugerdata (køn, alder, højde, vægt)
19	START-knap	<ul style="list-style-type: none"> • Når der er tændt for strømmen, og nødstopet er tilsluttet, starter START-knappen løbebåndet ved laveste hastighed efter 3 sekunders nedtælling. <p>Bemærk! Hvis produktet er i pausetilstand (PAU), starter løbebåndet igen efter en nedtælling på 3 sekunder, når der trykkes på START-knappen.</p>
20	STOP-knap	<ul style="list-style-type: none"> • Når der trykkes på STOP-knappen under brug, vil løbebåndet sænke hastigheden og derefter stoppe. Displayet viser PAU (pause). • Tryk på knappen 2 gange, så stopper produktet helt, og de gemte data nulstilles.
21	DISPLAY-ALT-knap	<ul style="list-style-type: none"> • Tryk på knappen for at vælge den værdi, der skal vises på displayet, TIME, DIST, SPEED, CAL, PULSE.

2 Sikkerhed

2.1 Sikkerhedsdefinitioner

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

⚠ 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 personskaade.

⚠ Advarsel! Systemer til overvågning af puls 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 100 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 strømkablet 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 produktet helt samlet i henhold til anvisningerne.

⚠ Forsigtig! Fjern ikke sikkerhedsremmen på løbebåndet, 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 4-6)

2 Kontroller og spænd alle bolte.

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 op på og ned fra løbebåndet.

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

⚠ Advarsel! Stop straks med at bruge produktet, hvis du bliver svimmel, får smerter eller ikke er i balance, og hold fast i sidehåndtaget 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 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 løbebåndet 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 levetiden 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](#)" på side 38.
- Stil dig på kanterne i siderne, før du starter produktet.

4.2 Venstre og højre håndtag

Venstre og højre håndtag har 2 knapper:

- Venstre håndtag: START- og STOP-knap.
- Højre håndtag: Hastighedsknapper (+/-).

Når der trykkes på en knap, høres en lyd:

- Kort bip, når der trykkes på en knap.
- Langt bip, når værdien er mere end det tilladte.

4.3 Quickstart af produktet i manuel tilstand

I den manuelle tilstand tælles alle værdier fremad fra 0.

- 1 Tænd på tænd/sluk-knappen.
- 2 Tryk på START-knappen. Når nedtællingen når 0, begynder båndet at bevæge sig med en hastighed på 0,8 km/t.
- 3 Når båndet begynder at bevæge sig, kan hastigheden justeres med hastighedsknapperne (+/-).
- 4 Tryk på STOP-knappen for at stoppe båndets bevægelse. Displayet viser PAU (Pause).

4.4 Sådan indstilles nedtælling for tid

Bemærk! Hvis der er indstillet en tid, vil tiden i vinduet 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 MODE-knappen, indtil værdien "30:00" blinker i vinduet TIME.
- 2 Tryk på hastighedsknappen (+/-) for at indstille tiden.

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

- 3 Tryk på START-knappen. Når nedtællingen når 0, begynder båndet at bevæge sig med en hastighed på 0,8 km/t.
- 4 Når båndet begynder at bevæge sig, kan hastigheden justeres med hastighedsknapperne (+/-).
- 5 Tryk på STOP-knappen for at stoppe båndets bevægelse. Displayet viser PAU (Pause).

4.5 Sådan indstilles nedtælling for distance

Bemærk! Hvis der er indstillet en distance, vil distancen i vinduet begynde at tælle ned, når båndet begynder at bevæge sig.

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

Bemærk! Distancen kan indstilles fra 1,0 til 99,99 km.

- 1 I standbytilstand skal du trykke på MODE-knappen, indtil værdien "1:00" blinker i DISPLAY-vinduet.
- 2 Tryk på hastighedsknapperne (+/-) for at indstille den ønskede distance.

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

- 3 Tryk på START-knappen. Når nedtællingen når 0, begynder båndet at bevæge sig med en hastighed på 0,8 km/t.
- 4 Når båndet begynder at bevæge sig, kan hastigheden justeres med hastighedsknapperne (+/-).
- 5 Tryk på STOP-knappen for at stoppe båndets bevægelse. Displayet viser PAU (Pause).

4.6 Sådan indstilles nedtælling for kalorier

Bemærk! Hvis der er indstillet en kalorieværdi, vil kalorieværdien i vinduet 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-vinduet.
- 2 Tryk på hastighedsknapperne (+/-) for at indstille den ønskede værdi for kalorier.

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. Når nedtællingen når 0, begynder båndet at bevæge sig med en hastighed på 0,8 km/t.
- 4 Når båndet begynder at bevæge sig, kan hastigheden justeres med hastighedsknapperne (+/-).
- 5 Tryk på STOP-knappen for at stoppe båndets bevægelse. Displayet viser PAU (Pause).

5 Træningstilstande

- Tryk på PROGRAM-knappen for at vælge et program mellem P1-P15, U01-U03 og FAT.
- TIME-vinduet blinker og viser standardtiden (30:00).
- Juster træningstiden med hastighedsknapperne (+/-).
- Tryk på START-knappen. Efter en nedtælling på 3 sekunder starter båndet ved laveste hastighed 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.

5.2 Beskrivelse af programmet

- I hvert program opdeles 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	HASTIGHED	2	3	3	4	4	5	5	3	4	5	4	4	3	3	5	3
P2	HASTIGHED	2	4	4	5	6	6	6	4	5	6	4	4	2	5	4	2
P3	HASTIGHED	2	4	4	6	7	7	7	4	7	7	4	4	4	5	3	2
P4	HASTIGHED	3	5	5	6	5	7	7	8	8	5	9	5	6	4	4	3
P5	HASTIGHED	2	4	4	5	7	5	6	7	8	8	5	4	6	5	4	2
P6	HASTIGHED	2	4	4	4	8	8	6	7	8	8	6	4	5	4	3	2
P7	HASTIGHED	2	3	3	3	3	4	5	3	4	5	3	3	6	5	3	3
P8	HASTIGHED	2	3	3	6	4	6	7	4	6	7	4	4	3	4	4	2
P9	HASTIGHED	2	4	4	7	7	8	4	8	9	9	4	4	6	3	3	2
P10	HASTIGHED	2	4	5	6	4	6	8	8	6	6	5	4	4	4	3	3
P11	HASTIGHED	2	5	8	10	10	10	7	7	10	10	5	5	5	5	4	3
P12	HASTIGHED	3	4	9	9	5	8	5	9	7	5	5	7	5	7	6	3
P13	HASTIGHED	3	6	7	5	7	5	5	7	9	5	8	5	9	9	4	3
P14	HASTIGHED	2	2	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1
P15	HASTIGHED	2	4	6	8	4	4	2	2	2	4	6	8	4	4	2	2

- Når et trin slutter, går programmet automatisk videre til næste trin.

Bemærk! Der lyder 3 bip, når et nyt trin begynder, og hastigheden justeres automatisk.

- Når alle trin er færdige, sænker løbebåndet hastigheden og stopper.

Bemærk! Under programmet kan du manuelt justere hastigheden med hastighedsknapperne, men systemet vil nulstille dem til standardindstillingerne for det pågældende trin, når der skiftes trin.

- Tryk på STOP-knappen, eller fjern nødstop for at stoppe produktet øjeblikkeligt.
- Når programmet er færdigt, høres 15 bip. Displayet vil vise "End", og løbebåndet sænker hastigheden og stopper. De indstillede værdier nulstilles, og produktet går i standbytilstand 5 sekunder efter, at det er stoppet.

5.3 Sådan indstilles parametrene i det manuelle program U01-U03

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

- 1 I standbytilstand skal du trykke på PROGRAM-knappen, indtil "U01", "U02", "U03" vises på displayet.

Bemærk! "5-01" vil blinke på displayet. 01 står for det trin, der skal indstilles.

- 2 Brug hastighedsknapperne til at indstille hastigheden for trinnet.
- 3 Tryk på MODE-knappen for at gå videre til næste trin.
- 4 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.

- 5 For at starte skal du trykke på PROGRAM-knappen, indtil "U01", "U02" eller "U03" vises på displayet.
- 6 Indstil træningstiden.
- 7 Tryk på START for at starte programmet.

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

- 1 I standbytilstand skal du trykke på PROGRAM-knappen flere gange, indtil "FAT" vises i nederst i venstre side på displayet. Dette aktiverer BMI-testtilstanden.

- 2 Tryk på MODE-knappen, og brug +/- knapperne til at indstille dine parametre:

Specifikation	Parametre	
Køn	0 - Mand	1 - Kvinde
Alder	10-99	
Højde	100-200 cm	
Vægt	29-150 kg	
FAT	Se BMI-reference	

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

- 3 Brug +/- knapperne til at indstille værdier, køn, alder, højde, vægt.
- 4 Når du har indstillet dine personlige parametre, skal du trykke på MODE-knappen, og "----" vil blinke på displayet.
- 5 Læg begge hænder på pulssensorerne. Dit body mass index vises på displayet i løbet af ca. 5-6 sekunder. Se BMI-reference.

Bemærk! Dataene er kun vejledende og er ikke til medicinsk brug.

5.4.1 BMI-reference

Body mass index	Specifikation
≤19	Slank
= (20-25)	Normalvægtig
= (26-29)	Overvægtig
≥30	Svært overvægtig

5.5 Sikkerhedsstop

Figur 7

Nødstoppet 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 fungerer ikke, før nødstoppet er monteret igen.

Når nødstoppet er korrekt monteret, vender produktet tilbage til standbytilstand og venter på input.

5.6 Sådan sammenfoldes eller lægges løbebåndet ned

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

- 1 Hold løbebåndet med begge hænder, og løft det op (A), indtil gasfjederens sikkerhedslås går i indgreb. Der høres et klik. (Figur 8A)
- 2 Når løbebåndet er klappet op, skal du forsigtigt skubbe til gasfjederen med din fod. Der høres et klik. (Figur 8B)
- 3 Skub forsigtigt løbebåndet ned med begge hænder, og fjern så din fod. Løbebåndet sænker sig automatisk.

5.7 Sådan justeres hældningen på løbebåndet

⚠ Forsigtig! Sørg for, at hældningen er indstillet ens i begge sider.

Løbebåndet kan justeres i 3 forskellige niveauer.

- 1 Fold løbebåndet sammen, se "5.6 Sådan sammenfoldes eller lægges løbebåndet ned" på side 38.
- 2 Træk i hurtiglåsen, og tryk på hældningsjusteringen. (Figur 9)

5.8 Det skal du gøre efter træning

⚠ Forsigtig! Vær forsigtig, når du strækker ud 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 stivhed f.eks.:

- **Stræk af læggen:** Stil dig med front mod en væg, og sæt hænderne på væggen i skulderhøjde. Træd tilbage på det ene ben, 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 det andet ben ind mod inderlåret. Stræk hænderne frem og læn dig mod det strakte ben for at nå tærerne. Hold i 15-30 sekunder, og hold ryggen ret, så mærker du strækket i haserne. Skift ben, og gentag for 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 for 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

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

Figur 10

- 1 Fold løbebåndet sammen. Se "5.6 Sådan sammenfoldes eller lægges løbebåndet ned" på side 38.
- 2 Hold løbebåndet med begge hænder og sæt din fod på transporthjulet.
- 3 Skub ned på løbebåndet med begge hænder. Når hjulene rører gulvet, kan du frit bevæge produktet.

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.

8 Vedligeholdelse

8.1 Sådan rengøres produktet

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

8.2 Sådan rengør du produktet

- Rengør produktet regelmæssigt for at forlænge levetiden.
- 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 -båndet.

- Rengør løbebåndet med en børste eller en fugtig klud og sæbe. Tab ikke vand på elektriske dele eller under båndet.
- 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.

- 1 Løft båndet, og påfør smøremiddel på midten af løbedækket. (Figur 11)

Bemærk! Der henvises til smøreplanen.

- 2 Fjern eventuelt overskydende olie.

8.3.1 Smøreplan

Brug frekvensen	Smørefrekvens
Let brug (under 3 timer om ugen)	1 gang om året
Middel brug (3-5 timer om ugen)	1 gang pr. 6 måneder
Hyppig brug (mere end 5 timer om ugen)	1 gang pr. 3 måneder

8.4 Justering af løbebåndet

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

Bemærk! Båndet 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 båndets position.

8.4.1 Hvis båndet bevæger sig til højre

Figur 12A

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

8.4.2 Hvis båndet bevæger sig til venstre

Figur 12B

- 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 båndet bliver løst efter justering eller brug

Figur 12C

- 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.
- 4 Stå på båndet for at kontrollere, at det er stramt. Gentag, indtil båndet er korrekt strammet.

9 Fejlfinding

- Hvis der opstår et problem, vil displayet 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"> • Kontroller og sørg for, at strømkablet og kablet fra driveren til displayet er korrekt tilsluttet. • Tryk på overbelastningsbeskyttelsesknappen, og start produktet igen.
E01 : 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. Skal repareres af et autoriseret servicecenter. • Undersøg displayet, hvis displayets kommunikationskabel eller komponenter er defekte, skal det elektroniske display udskiftes. Skal repareres af et autoriseret servicecenter. • Kontrollér driverens signalkabel, hvis det er defekt, skal driveren udskiftes. 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. Skal repareres af et autoriseret servicecenter. • Tjek for brændt lugt eller en kortslettet IGBT. Hvis driveren er beskadiget, skal den udskiftes. 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 sensorsignal efter opstart.	Hastighedssensoren registrerer ikke bevægelse efter 5-8 sekunder.	<ul style="list-style-type: none"> • Kontroller, om sensorstikket er frakoblet, eller om den magnetiske sensor er beskadiget. Tilslut den, eller udskift den om nødvendigt. Skal repareres af et autoriseret servicecenter. • Hvis sensorsignalkablet på den nederste kontrol er defekt, skal driveren udskiftes. Skal repareres af et autoriseret servicecenter.

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 løbebåndet eller andre dele sidder fast, hvilket kan overbelaste motoren. • Juster eller smør løbebåndet, 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. Skal repareres af et autoriseret servicecenter.
Displayet viser "----"	Sikkerhedsstoppet er ikke tilsluttet i konsollen eller beskadiget.	<ul style="list-style-type: none"> • Sørg for, at sikkerhedsstoppet er korrekt tilsluttet. • Kontrollér, om sikkerhedsstoppets sensor kort er tilsluttet korrekt. Udskift sikkerhedsstoppets sensor kort inde i computeren, hvis det er nødvendigt. Skal repareres af et autoriseret servicecenter.
E07, E08: EEPROM	EEPROM er beskadiget.	<ul style="list-style-type: none"> • Udskift styreboksen. Skal repareres af et autoriseret servicecenter.
Motoren kører ikke, efter at der er trykket på "START"-knappen.	Motorstyringsledningen eller en komponent på styreboksen er defekt.	<ul style="list-style-type: none"> • Kontrollér, om motorledningen er tilsluttet korrekt, og tilslut den igen, hvis det er nødvendigt. • Undersøg beskyttelsen på styreboksen, udskift den, hvis den er beskadiget. Skal repareres af et autoriseret servicecenter. • Brug et multimeter til at teste, om IGBT'en på styreboksen er brændt over, udskift IGBT'en eller styreboksen. Skal repareres af et autoriseret servicecenter.

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	1286 W
Længde	149 cm
Bredde	76 cm
Højde	129 cm
Mål LxBxH (sammenfoldet)	75 x 76 x 133 cm
Mål LxBxH (udfoldet)	149 x 76 x 129 cm
Vægt	46 kg
Maks. belastning	100 kg
Strømforbrug i standbytilstand*	0,26 W

* Produktet går i standbytilstand efter 10 minutter.

Spis treści

1	Wprowadzenie	41
1.1	Produkt	41
1.2	Przeznaczenie	41
1.3	Symbole	41
1.4	Przegląd produktu	41
1.5	Wyświetlacz	41
2	Bezpieczeństwo	42
2.1	Definicje dotyczące bezpieczeństwa	42
2.2	Instrukcja bezpiecznej obsługi	42
2.3	Bezpieczeństwo elektryczne	42
3	Montaż	42
4	Obsługa	43
4.1	Obsługa produktu	43
4.2	Lewy i prawy uchwyt	43
4.3	Szybkie uruchamianie produktu w trybie ręcznym	43
4.4	Ustawianie licznika czasu	43
4.5	Ustawianie licznika dystansu	43
4.6	Ustawianie licznika kalorii	43
5	Tryby treningu	44
5.1	Struktura programu	44
5.2	Opis programu	44
5.3	Ustawianie parametrów w programie ręcznym U01-U03	44
5.4	Tryb FAT: do obliczania wskaźnika masy ciała (BMI)	44
5.5	Funkcja blokady bezpieczeństwa	45
5.6	Składanie lub rozkładanie platformy do biegania	45
5.7	Ustawianie nachylenia platformy do biegania	45
5.8	Czynności po zakończeniu treningu	45
6	Transport	45
6.1	Przemieszczanie produktu	45
7	Przechowywanie	45
8	Konserwacja	45
8.1	Czyszczenie produktu	45
8.2	Czyszczenie produktu	45
8.3	Smarowanie platformy do biegania	46
8.4	Regulacja pasa bieżnego	46
9	Usuwanie problemów	46
10	Utylizacja	47
11	Serwisowanie	47
12	Dane techniczne	47

1 Wprowadzenie




1.1 Produkt

Produkt to bieżnia.

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 przeciążeniem
3. Przedni regulator wysokości
4. Wyświetlacz
5. Wyłącznik awaryjny
6. Uchwyt z czujnikiem tętna, przyciskami START/STOP i prędkości
7. Przednia osłona
8. Platforma do biegania
9. Antypoślizgowy pas bieżny
10. Kółko transportowe
11. Boczna szyna na stopy z powierzchnią antypoślizgową
12. Regulator nachylenia
13. Osłona tylnej rolki
14. Konsola z podstawką

1.5 Wyświetlacz

Nr	Wyświetlacz	Opis funkcji
15	6 i 8	<ul style="list-style-type: none"> Przyciski skrótów do wyboru prędkości.
16	Przycisk +/- SPEED (00,0 km/h)	<ul style="list-style-type: none"> Na ekranie prędkości wyświetlona jest aktualna prędkość, z jaką przesuwa się pas bieżni. Przyciski regulują prędkość, zakres prędkości wynosi 0,8–12,0 km/h.
17	Przycisk MODE	<ul style="list-style-type: none"> Przycisk MODE służy do wyboru odpowiedniego trybu. Naciśnij przycisk MODE, aby wybrać „30:00”, „1,00” lub „50,0”: <ul style="list-style-type: none"> „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. Użyj przycisku SPEED (+/-), aby ustawić odpowiednie wartości. Po ustawieniu wartości naciśnij przycisk START, aby uruchomić pas bieżni.

Nr	Wyświetlacz	Opis funkcji
18	PRZYCISK Program (P1-P15, U01-U03, FAT)	<ul style="list-style-type: none"> Przycisk PROGRAM umożliwia wybór ustawionego programu. Naciśnij przycisk, aby wybrać program. <ul style="list-style-type: none"> P1 – P07 Lekkie lub umiarkowane treningi (stopniowe zwiększanie prędkości) P8 – P10 Poziom średniozaawansowany (zmiany prędkości poprawiające wytrzymałość) P11-P15 Treningi o wysokiej intensywności (duże prędkości zwiększające intensywność treningu) U01-U03 Programy zdefiniowane przez użytkownika. FAT: Test tkanki tłuszczowej, mierzy BMI (wskaźnik masy ciała) na podstawie danych użytkownika (płeć, wiek, wzrost, masa ciała).
19	Przycisk START	<ul style="list-style-type: none"> Gdy zasilanie jest włączone i podłączony jest wyłącznik awaryjny, przycisk START uruchamia bieżnię z najniższą prędkością po 3-sekundowym odliczaniu. <p>Uwaga! Jeśli produkt znajduje się w trybie pauzy (PAU), pas uruchomi się ponownie po 3 sekundach odliczania po naciśnięciu przycisku START.</p>
20	Przycisk STOP	<ul style="list-style-type: none"> Po naciśnięciu przycisku STOP poruszający się pas zwolni, a następnie zatrzyma się. Na wyświetlaczu pojawi się PAU (Pauza). Naciśnij przycisk 2 razy, aby całkowicie zatrzymać produkt i zresetować zapisane dane.
21	Przycisk DISPLAY-ALT	<ul style="list-style-type: none"> Naciśnij ten przycisk, aby wybrać wartość do wyświetlenia na wyświetlaczu, TIME, DIST, SPEED, CAL., PULSE.

2 Bezpieczeństwo

2.1 Definicje dotyczące bezpieczeństwa

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

⚠ Przestroga! 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 produkcji.

● 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 100 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 przelącznikiem 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

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

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

⚠ Przestroga! 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 4-6)

2 Sprawdź i dokręć wszystkie śruby.

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 uchwyt.

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

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

Uwaga! Zawsze dostosowuj prędkość 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 mocno 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. Odczekaj 10 minut przed ponownym użyciem.
- Po każdym użyciu wyczyść uchwyty czystą szmatką. Patrz "[8.1 Czyszczenie produktu](#)" na [stronie 45](#).
- Przed uruchomieniem produktu stań na szynach bocznych.

4.2 Lewy i prawy uchwyt

Lewy i prawy uchwyt mają 2 przyciski

- Lewy uchwyt: Przycisk START i STOP
- Prawy uchwyt: Przyciski prędkości SPEED (+/-).

Po naciśnięciu każdego przycisku usłyszysz dźwięk:

- Krótki sygnał dźwiękowy po naciśnięciu przycisku.
- Długi sygnał dźwiękowy, gdy wartość jest zbyt wysoka.

4.3 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. Gdy licznik dojdzie do 0, pas zacznie poruszać się z prędkością 0,8 km/h.
- 3 Gdy pas zacznie się poruszać, jego prędkość można regulować za pomocą przycisków SPEED (+/-).
- 4 Naciśnij przycisk STOP, aby zatrzymać ruch pasa. Na wyświetlaczu pojawi się PAU (Pauza).

4.4 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 naciśnij przycisk MODE, aż na ekranie TIME zacznie migać wartość „30:00”.
- 2 Naciśnij 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. Gdy licznik dojdzie do 0, pas zacznie poruszać się z prędkością 0,8 km/h.
- 4 Gdy pas zacznie się poruszać, jego prędkość można regulować za pomocą przycisków SPEED (+/-).
- 5 Naciśnij przycisk STOP, aby zatrzymać ruch pasa. Na wyświetlaczu pojawi się PAU (Pauza).

4.5 Ustawianie licznika dystansu

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

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

Uwaga! Odległość można ustawić w zakresie od 1,0 do 99:90 km.

- 1 W trybie czuwania naciśnij przycisk MODE, aż na ekranie DISPLAY zacznie migać wartość „1:00”.
- 2 Naciśnij przyciski SPEED (+/-), aby ustawić odpowiednią odległość.

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

- 3 Naciśnij przycisk START. Gdy licznik dojdzie do 0, pas zacznie poruszać się z prędkością 0,8 km/h.
- 4 Gdy pas zacznie się poruszać, jego prędkość można regulować za pomocą przycisków SPEED (+/-).
- 5 Naciśnij przycisk STOP, aby zatrzymać ruch pasa. Na wyświetlaczu pojawi się PAU (Pauza).

4.6 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 naciśnij przycisk MODE, aż na ekranie CALORIE zacznie migać wartość „50.0”.
- 2 Naciśnij przycisk SPEED (+/-), aby ustawić odpowiednią wartość 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. Gdy licznik dojdzie do 0, pas zacznie poruszać się z prędkością 0,8 km/h.

4 Gdy pas zacznie się poruszać, jego prędkość można regulować za pomocą przycisków SPEED (+/-).

5 Naciśnij przycisk STOP, aby zatrzymać ruch pasa. Na wyświetlaczu pojawi się PAU (Pauza).

5 Tryby treningu

- Naciskaj przycisk PROGRAM, aby wybrać program pomiędzy P1-P15, U01-U03 i FAT.
- Ekran TIME będzie migać i pokazywać domyślny czas (30:00).
- Ustaw czas ćwiczeń za pomocą przycisku SPEED (+/-).
- Naciśnij przycisk START. Po 3-sekundowym odliczaniu pas uruchomi się z najniższą prędkością na pierwszym etapie.

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	SPEED	2	3	3	4	4	5	5	3	4	5	4	4	3	3	5	3
P2	SPEED	2	4	4	5	6	6	6	4	5	6	4	4	2	5	4	2
P3	SPEED	2	4	4	6	7	7	7	4	7	7	4	4	4	5	3	2
P4	SPEED	3	5	5	6	5	7	7	8	8	5	9	5	6	4	4	3
P5	SPEED	2	4	4	5	7	5	6	7	8	8	5	4	6	5	4	2
P6	SPEED	2	4	4	4	8	8	6	7	8	8	6	4	5	4	3	2
P7	SPEED	2	3	3	3	3	4	5	3	4	5	3	3	6	5	3	3
P8	SPEED	2	3	3	6	4	6	7	4	6	7	4	4	3	4	4	2
P9	SPEED	2	4	4	7	7	8	4	8	9	9	4	4	6	3	3	2
P10	SPEED	2	4	5	6	4	6	8	8	6	6	5	4	4	4	3	3
P11	SPEED	2	5	8	10	10	10	7	7	10	10	5	5	5	5	4	3
P12	SPEED	3	4	9	9	5	8	5	9	7	5	5	7	5	7	6	3
P13	SPEED	3	6	7	5	7	5	5	7	9	5	8	5	9	9	4	3
P14	SPEED	2	2	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1
P15	SPEED	2	4	6	8	4	4	2	2	2	4	6	8	4	4	2	2

5.3 Ustawianie parametrów w programie ręcznym U01-U03

Uwaga! Każdy program składa się z 16 etapów. Prędkość należy ustawić dla wszystkich etapów przed naciśnięciem przycisku START.

1 W trybie czuwania naciskaj przycisk PROGRAM, aż na wyświetlaczu pojawi się „U01”, „U02”, „U03”.

Uwaga! Wyświetlacz pokaże „5-01”. 01 oznacza etap do ustawienia.

- 2 Użyj przycisków SPEED, aby ustawić prędkość dla danego etapu.
- 3 Naciśnij przycisk MODE, aby przejść do następnego etapu.
- 4 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.

5 Aby rozpocząć, naciskaj przycisk PROGRAM, aż na wyświetlaczu pojawi się „U01”, „U02”, „U03”.

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! Po rozpoczęciu nowego etapu usłyszysz 3 sygnały dźwiękowe, a prędkość zostanie automatycznie dostosowana.

- Po zakończeniu wszystkich etapów pas zwalnia i zatrzymuje się.

Uwaga! Podczas programu możesz ręcznie zmienić prędkość za pomocą przycisków SPEED, ale system zresetuje je do ustawień domyślnych etapu po jego zmianie.

- Naciśnij przycisk STOP lub pociągnij za wyłącznik bezpieczeństwa, aby natychmiast zatrzymać produkt.
- Po zakończeniu programu usłyszysz 15 sygnałów dźwiękowych. Na wyświetlaczu pojawi się komunikat „End”, a urządzenie zwolni i zatrzyma się. Ustawione wartości zostaną zresetowane, a produkt przejdzie w tryb czuwania po 5 sekundach od zatrzymania.

6 Ustaw czas biegu.

7 Naciśnij START, aby rozpocząć program.

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

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

2 Naciśnij przycisk MODE i użyj przycisków +/-, aby ustawić parametry:

Specyfikacja	Parametry	
Płeć	0 - Mężczyzna	1 - Kobieta
Wiek	10-99	
Wysokość	100-200 cm	
Masa	29-150 kg	
FAT	Odnies się do wartości referencyjnej BMI	

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

3 Użyj przycisków +/-, aby zmienić wartości, płeć, wiek, wzrost, masę ciała.

- Po ustawieniu parametrów osobistych naciśnij przycisk MODE, na wyświetlaczu zacznie migać „----”.
- Położ obie dłonie na czujnikach tętna. Twój wskaźnik BMI pojawi się na wyświetlaczu po około 5-6 sekundach. Sprawdź w tabeli wartości referencyjnych BMI.

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

5.4.1 Wartości referencyjne BMI

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

5.5 Funkcja blokady bezpieczeństwa

Rysunek 7

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

5.6 Składanie lub rozkładanie platformy do biegania

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

- Trzymaj platformę do biegania obiema rękami i unosź ją do góry, aż zatrzaśnie się blokada bezpieczeństwa sprężyny gazowej. Usłyszysz kliknięcie. (Rysunek 8A)
- Gdy platforma do biegania znajdzie się w pozycji złożonej, ostrożnie naciśnij stopę sprężynę gazową. Usłyszysz kliknięcie. (Rysunek 8B)
- Ostrożnie dociśnij platformę do biegania obiema rękami, a następnie zdejmij stopę. Platforma do biegania opuści się automatycznie.

5.7 Ustawianie nachylenia platformy do biegania

⚠ Przewaga! Upewnij się, że regulator nachylenia jest ustawiony na tym samym poziomie po obu stronach.

Platformę do biegania można regulować na 3 różnych poziomach.

- Złóż platformę do biegania, patrz ["5.6 Składanie lub rozkładanie platformy do biegania" na stronie 45](#).
- Pociągnij szybką blokadę i naciśnij regulator nachylenia. (Rysunek 9)

5.8 Czynności po zakończeniu treningu

⚠ Przewaga! Nie rozciągaj się na siłę, rób to delikatnie, aby zapobiec urazom.

- Spaceruj w wolnym tempie przez 3-5 minut, aby tętno wróciło do normy.
- Rozciągnij mięśnie. Przytrzymaj każde rozciągnięcie przez 15-30 sekund, aby zapobiec sztywności:
 - Rozciąganie łydki:** Stań przodem do ściany i oprzyj na niej dłonie 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.

- 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

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

Rysunek 10

- Złóż platformę do biegania. Patrz ["5.6 Składanie lub rozkładanie platformy do biegania" na stronie 45](#).
- Przytrzymaj platformę obiema rękami i postaw stopę na kółku transportowym.
- Naciśnij obiema rękami na platformę do biegania. Gdy kółka dotkną podłoża, możesz swobodnie przemieszczać produkt.

7 Przechowywanie

- Produkt, który nie będzie używany przez długi czas, należy przechowywać w czystym i suchym miejscu niedostępnym dla dzieci i zwierząt.

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 ciał obcych na platformę i pas do biegania.

- Czyść pas bieżny szcztotką 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.

1 Podnieś pas i nałóż smar na środek platformy roboczej. (Rysunek 11)

Uwaga! Zapoznaj się z harmonogramem smarowania.

2 W razie potrzeby usuń nadmiar oleju.

8.3.1 Harmonogram smarowania

Częstotliwość użytkowania	Częstotliwość smarowania
Rzadkie użytkowanie (mniej niż 3 godzin tygodniowo)	1 raz w roku
Częste użytkowanie (3–5 godzin tygodniowo)	1 raz na 6 miesięcy
Bardzo częste użytkowanie (więcej niż 5 godzin tygodniowo)	1 raz na 3 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.

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.	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 spalenizny 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.

8.4.1 Jeśli pas przesuwa się na prawo

Rysunek 12A

- 1** Zdejmij blokadę bezpieczeństwa i ustaw przełącznik zasilania w pozycji OFF.
- 2** Przekręć 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 przesuwa się na lewo

Rysunek 12B

- 1** Zdejmij blokadę bezpieczeństwa i ustaw przełącznik zasilania w pozycji OFF.
- 2** Przekręć 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 12C

- 1** Zdejmij blokadę bezpieczeństwa i ustaw przełącznik zasilania w pozycji OFF.
- 2** Przekręć śrubę regulacyjną 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.

Kody problemów lub błędów	Możliwa przyczyna	Co zrobić
E03: Brak sygnału czujnika 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.
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.
Na ekranie pojawi się „----”	Klucz bezpieczeństwa nie jest podłączony do konsoli lub jest uszkodzony.	<ul style="list-style-type: none"> Upewnij się, że klucz bezpieczeństwa jest prawidłowo podłączony. Sprawdź, czy płytkę czujnika klucza bezpieczeństwa jest prawidłowo podłączona. W razie potrzeby wymień płytkę czujnika klucza bezpieczeństwa wewnątrz komputera. Skontaktuj się z autoryzowanym punktem serwisowym.
E07, E08: EEPROM	EEPROM jest uszkodzony.	<ul style="list-style-type: none"> Wymień płytę sterowania. Skontaktuj się z autoryzowanym punktem serwisowym.
Silnik nie obraca się po naciśnięciu przycisku „START”.	Uszkodzony jest przewód sterowania silnikiem lub element płyty sterowania.	<ul style="list-style-type: none"> Sprawdź, czy przewód silnika jest prawidłowo podłączony i w razie potrzeby podłącz go ponownie. Sprawdź rurkę ochronną na płycie sterowania i wymień ją, jeśli jest uszkodzona. Skontaktuj się z autoryzowanym punktem serwisowym. Za pomocą multimetru sprawdź, czy tranzystor IGBT na płycie sterowania nie jest przepalony, w razie potrzeby wymień tranzystor IGBT lub płytę sterowania. Skontaktuj się z autoryzowanym punktem serwisowym.

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	1286 W
Długość	149 cm
Szerokość	76 cm
Wysokość	129 cm
Wymiary dł. x szer. x wys. (po złożeniu)	75 x 76 x 133 cm
Wymiary dł. x szer. x wys. (po rozłożeniu)	149 x 76 x 129 cm
Masa	46 kg
Maks. obciążenie	100 kg
Pobór mocy w trybie czuwania*	0,26 W

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

Inhaltsverzeichnis

1	Einführung	48
1.1	Das Produkt.....	48
1.2	Zweckgebundene Nutzung.....	48
1.3	Symbole.....	48
1.4	Produktübersicht.....	48
1.5	Display.....	48
2	Sicherheit	49
2.1	Sicherheitshinweise.....	49
2.2	Sicherheitshinweise zum Betrieb.....	49
2.3	Elektrische Sicherheit.....	49
3	Montage	49
4	Betrieb	50
4.1	So verwenden Sie das Produkt.....	50
4.2	Linker und rechter Lenker.....	50
4.3	Schnellstart im manuellen Modus.....	50
4.4	Einstellung des Zeit-Countdowns.....	50
4.5	Einstellung des Entfernungs-Countdowns.....	50
4.6	Einstellung des Kalorien-Countdowns.....	50
5	Workout-Modi	51
5.1	Programmstruktur.....	51
5.2	Programmbeschreibung.....	51
5.3	Parameter-Einstellung im manuellen Programm U01-U03.....	51
5.4	FETT-Modus: zur Berechnung des Body-Mass-Index (BMI).....	51
5.5	Sicherheitsverriegelung.....	52
5.6	Zusammenklappen des Laufdecks.....	52
5.7	Einstellung der Steigung des Laufdecks.....	52
5.8	Nach dem Training.....	52
6	Transport	52
6.1	So bewegen Sie das Produkt.....	52
7	Lagerung	52
8	Reinigung	52
8.1	So reinigen Sie das Produkt.....	52
8.2	So reinigen Sie das Produkt.....	52
8.3	So schmieren Sie das Laufdeck.....	53
8.4	Einstellung des Laufbands.....	53
9	Fehlersuche	53
10	Entsorgung	54
11	Wartung	54
12	Technische Daten	54

1 Einführung




1.1 Das Produkt

Bei dem Produkt handelt es sich um ein Laufband.

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. Not-Halt-Vorrichtung
6. Griff mit Pulssensor, START/STOP und Geschwindigkeitstasten
7. Vordere Schutzhülle
8. Laufdeck
9. Rutschfester Laufgürtel
10. Transportrad
11. Seitliche Fußschiene mit rutschfester Oberfläche
12. Steigungseinstellung
13. Schutzabdeckung für die hintere Rolle
14. Konsole mit Ablage

1.5 Display

Nr.	Display	Funktionsbeschreibung
15	6 und 8	<ul style="list-style-type: none"> • Shortcut-Tasten für die Auswahl der Geschwindigkeit.
16	+/- GESCHWINDIGKEITS-Taste (00,0 km/h)	<ul style="list-style-type: none"> • Das Bildschirmfeld für die Geschwindigkeit zeigt die aktuellen Geschwindigkeitsdaten während des Betriebs an. Mit den Tasten Können Sie die Geschwindigkeit zwischen 0,8 und 12,0 km/h einstellen.
17	MODE-Taste	<ul style="list-style-type: none"> • Mit der Modus-Taste können Sie den gewünschten 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 Entfernungscountdown, • „50,0“ ist der Kalorien-Countdown-Modus. • Wenn Sie einen Modus auswählen, blinkt der Wert im Fenster des ausgewählten Modus. Mit der GESCHWINDIGKEITS-Taste (+/-) oder können Sie die entsprechenden Countdown-Werte einstellen. • Wenn der Wert eingestellt ist, drücken Sie die START-Taste, um das Laufband zu starten.

Nr.	Display	Funktionsbeschreibung
18	PROGRAMM-Taste (P1-P15, U01-U03, FETT)	<ul style="list-style-type: none"> Mit der Programmtaste können Sie ein Programm auswählen. Drücken Sie die Taste, um ein Programm auszuwählen. <ul style="list-style-type: none"> P1 - P07 Leichtes bis moderates Training (allmähliche Geschwindigkeitssteigerung) P8 - P10 Mittleres Training (Geschwindigkeitsvariationen für Ausdauertraining) P11 - P15 Hochintensives Training (höhere Geschwindigkeiten für intensives Training) U01-U03 Benutzerdefinierte Programme. FETT: Körperfett-Test, misst den BMI (Body-Mass-Index) anhand der Benutzerdaten (Geschlecht, Alter, Größe, Gewicht)
19	START-Taste	<ul style="list-style-type: none"> Wenn der Strom eingeschaltet und die Notverriegelung angeschlossen ist, startet die START-Taste das Laufdeck nach dem 3-Sekunden-Countdown mit der niedrigsten Geschwindigkeit. <p>Hinweis! Wenn sich das Produkt im Pausenmodus (PAU) befindet, wird das Laufband nach einem 3-Sekunden-Countdown wieder gestartet, wenn die START-Taste gedrückt wird.</p>
20	Stoptaste	<ul style="list-style-type: none"> Wenn Sie während des Betriebs die STOPP-Taste drücken, wird das Laufband langsamer und hält dann an. Auf dem Display wird PAU (Pause) angezeigt. Wenn Sie die Taste 2 Mal drücken, stoppt das Produkt vollständig und die gespeicherten Daten werden zurückgesetzt.
21	DISPLAY-ALT-Taste	<ul style="list-style-type: none"> Drücken Sie die Taste, um den Wert auszuwählen, der auf dem Display angezeigt werden soll: ZEIT, ENTFERNUNG, GESCHWINDIGKEIT, KAL. und PULS.

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 100 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 4–6)

- Überprüfen Sie alle Schrauben und ziehen Sie diese fest.

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, Sie Schmerzen haben oder Sie das Gleichgewicht verlieren. Halten Sie sich an dem Griff fest.

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

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

Hinweis! Stellen Sie während der Benutzung immer eine geeignete Geschwindigkeit 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](#)“ auf Seite 52.
- Stellen Sie sich auf die seitlichen Fußschiene, bevor Sie das Produkt starten.

4.2 Linker und rechter Lenker

Der linke und rechte Lenker hat jeweils 2 Tasten:

- Linker Lenker: START- und STOPP-Tasten.
- Rechter Lenker: Geschwindigkeits-Taste (+/-).

Wenn Sie eine Taste drücken, ertönt ein Ton:

- Kurzer Piepton, wenn eine Taste gedrückt wird.
- Langer Signalton, wenn der Wert über dem zulässigen Wert liegt.

4.3 Schnellstart im manuellen Modus

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

- Stellen Sie den Netzschalter auf die Position ON.
- Drücken Sie die START-Taste. Wenn der Countdown auf 0 steht, setzt sich das Laufband mit einer Geschwindigkeit von 0,8 km/h in Bewegung.
- Wenn sich das Laufband in Bewegung setzt, kann die Geschwindigkeit mit den GESCHWINDIGKEITS-Tasten (+/-) eingestellt werden.
- Drücken Sie die STOP-Taste, um die Bewegung des Laufbands zu stoppen. Auf dem Display wird PAU (Pause) angezeigt.

4.4 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.

- Drücken Sie im Standby-Modus die MODUS-Taste, bis der Wert „30:00“ im Feld ZEIT blinkt.
- Drücken Sie die GESCHWINDIGKEITS-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.

- Drücken Sie die START-Taste. Wenn der Countdown auf 0 steht, setzt sich das Laufband mit einer Geschwindigkeit von 0,8 km/h in Bewegung.
- Wenn sich das Laufband in Bewegung setzt, kann die Geschwindigkeit mit den GESCHWINDIGKEITS-Tasten (+/-) eingestellt werden.
- Drücken Sie die STOP-Taste, um die Bewegung des Laufbands zu stoppen. Auf dem Display wird PAU (Pause) angezeigt.

4.5 Einstellung des Entfernungs-Countdowns

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

Hinweis! Wenn die eingestellte Entfernung 0 erreicht, ist ein Ton zu hören.

Hinweis! Die Entfernung kann von 1,0 bis 99,90 km eingestellt werden.

- Drücken Sie im Standby-Modus die MODUS-Taste, bis der Wert „1:00“ auf dem Display blinkt.
- Drücken Sie die GESCHWINDIGKEITS-Tasten (+/-), um die gewünschte Entfernung einzustellen.

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

- Drücken Sie die START-Taste. Wenn der Countdown auf 0 steht, setzt sich das Laufband mit einer Geschwindigkeit von 0,8 km/h in Bewegung.
- Wenn sich das Laufband in Bewegung setzt, kann die Geschwindigkeit mit den GESCHWINDIGKEITS-Tasten (+/-) eingestellt werden.
- Drücken Sie die STOP-Taste, um die Bewegung des Laufbands zu stoppen. Auf dem Display wird PAU (Pause) angezeigt.

4.6 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.

- Drücken Sie im Standby-Modus die MODUS-Taste, bis der Wert „50,0“ im Feld KALORIEN blinkt.
- Drücken Sie die GESCHWINDIGKEITS-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.

- Drücken Sie die START-Taste. Wenn der Countdown auf 0 steht, setzt sich das Laufband mit einer Geschwindigkeit von 0,8 km/h in Bewegung.

- 4 Wenn sich das Laufband in Bewegung setzt, kann die Geschwindigkeit mit den GESCHWINDIGKEITS-Tasten (+/-) eingestellt werden.

- 5 Drücken Sie die STOP-Taste, um die Bewegung des Laufbands zu stoppen. Auf dem Display wird PAU (Pause) angezeigt.

5 Workout-Modi

- Drücken Sie die PROGRAMM-Taste, um ein Programm zwischen P1-P15, U01-U03 und FETT auszuwählen.
- Das Fenster ZEIT blinkt und zeigt die Standardzeit (30:00) an.
- Stellen Sie die Trainingszeit mit der GESCHWINDIGKEITS-Taste (+/-) ein.
- Drücken Sie die START-Taste. Nach einem 3-Sekunden-Countdown startet das Laufband mit der niedrigsten Geschwindigkeit auf der ersten Stufe.

5.2 Programmbeschreibung

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

		Eingestellte Zeit ÷ 16 = Übungszeit jeder Stufe															
Programm	Stufe	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	GESCHWINDIGKEIT	2	3	3	4	4	5	5	3	4	5	4	4	3	3	5	3
P2	GESCHWINDIGKEIT	2	4	4	5	6	6	6	4	5	6	4	4	2	5	4	2
P3	GESCHWINDIGKEIT	2	4	4	6	7	7	7	4	7	7	4	4	4	5	3	2
P4	GESCHWINDIGKEIT	3	5	5	6	5	7	7	8	8	5	9	5	6	4	4	3
P5	GESCHWINDIGKEIT	2	4	4	5	7	5	6	7	8	8	5	4	6	5	4	2
P6	GESCHWINDIGKEIT	2	4	4	4	8	8	6	7	8	8	6	4	5	4	3	2
P7	GESCHWINDIGKEIT	2	3	3	3	3	4	5	3	4	5	3	3	6	5	3	3
P8	GESCHWINDIGKEIT	2	3	3	6	4	6	7	4	6	7	4	4	3	4	4	2
P9	GESCHWINDIGKEIT	2	4	4	7	7	8	4	8	9	9	4	4	6	3	3	2
P10	GESCHWINDIGKEIT	2	4	5	6	4	6	8	8	6	6	5	4	4	4	3	3
P11	GESCHWINDIGKEIT	2	5	8	10	10	10	7	7	10	10	5	5	5	5	4	3
P12	GESCHWINDIGKEIT	3	4	9	9	5	8	5	9	7	5	5	7	5	7	6	3
P13	GESCHWINDIGKEIT	3	6	7	5	7	5	5	7	9	5	8	5	9	9	4	3
P14	GESCHWINDIGKEIT	2	2	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1
P15	GESCHWINDIGKEIT	2	4	6	8	4	4	2	2	2	4	6	8	4	4	2	2

5.3 Parameter-Einstellung im manuellen Programm U01-U03

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

- 1 Drücken Sie im Standby-Modus die PROGRAMM-Taste, bis „U01“, „U02“, „U03“ auf dem Display angezeigt wird.

Hinweis! Auf dem Display blinkt „5-01“. 01 steht für die einzustellende Stufe.

- 2 Drücken Sie die GESCHWINDIGKEITS-Tasten, um die Geschwindigkeit für die Stufe einzustellen.
- 3 Drücken Sie die MODUS-Taste, um zur nächsten Stufe zu gelangen.
- 4 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.

- 5 Drücken Sie zum Starten die PROGRAMM-Taste, bis „U01“, „U02“, „U03“ auf dem Display angezeigt wird.

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! Wenn eine neue Stufe beginnt, ertönt ein 3-facher Piepton und die Geschwindigkeit passt sich automatisch an.

- Wenn alle Stufen abgeschlossen sind, wird das Laufband langsamer und bleibt stehen.

Hinweis! Während des Programms können Sie die Geschwindigkeit mit den GESCHWINDIGKEITS-Tasten manuell einstellen, aber das System setzt sie auf die Standardeinstellungen der Stufe zurück, wenn die Stufe gewechselt wird.

- Drücken Sie die STOPP-Taste oder entfernen Sie die Not-Halt-Vorrichtung, um das Produkt sofort anzuhalten.
- Wenn das Programm abgeschlossen ist, ertönen 15 Pieptöne. Auf dem Display wird „Ende“ angezeigt und das Laufdeck wird langsamer und stoppt. Die eingestellten Werte werden zurückgesetzt und das Produkt wechselt 5 Sekunden nach dem Anhalten in den Standby-Modus.

- 6 Stellen Sie die Laufzeit ein.

- 7 Drücken Sie START, um das Programm zu starten.

5.4 FETT-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 MODUS-Taste und die +/- Tasten, um Ihre Parameter einzustellen:

Spezifikation	Kennzahlen	
Geschlecht	0 - Männlich	1 - Weiblich
Alter	10-99	
Höhe	100-200 cm	
Gewicht	29-150 kg	
FETT	Siehe BMI-Referenz	

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

- 3 Drücken Sie die +/- Tasten, um Werte, Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht anzupassen.

- 4 Nachdem Sie Ihre persönlichen Parameter eingestellt haben, drücken Sie die MODUS-Taste. Auf dem Display blinkt „----“.
- 5 Halten Sie die Herzfrequenzsensoren mit beiden Händen fest. Ihr BMI-Index wird in etwa 5–6 Sekunden auf dem Display angezeigt. Siehe Referenz zum Body-Mass-Index

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

5.4.1 Referenz Body-Mass-Index

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

5.5 Sicherheitsverriegelung

Abbildung 7

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.

5.6 Zusammenklappen des Laufdecks

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

- 1 Halten Sie das Laufdeck mit beiden Händen und heben Sie es hoch, bis die Sicherheitssperre der Gasfeder einrastet. Ein Klicken ist zu hören. (Abbildung 8A)
- 2 Wenn das Laufdeck hochgeklappt ist, drücken Sie mit Ihrem Fuß vorsichtig auf die Gasfeder. Ein Klicken ist zu hören. (Abbildung 8B)
- 3 Drücken Sie das Laufdeck vorsichtig mit beiden Händen nach unten und entfernen Sie dann Ihren Fuß. Das Laufdeck wird automatisch abgesenkt.

5.7 Einstellung der Steigung des Laufdecks

⚠️ Achtung! Achten Sie darauf, dass die Steigung auf beiden Seiten auf der gleichen Höhe eingestellt ist.

Das Laufdeck kann in 3 verschiedenen Stufen eingestellt werden.

- 1 Klappen Sie das Laufdeck zusammen, siehe „5.6 Zusammenklappen des Laufdecks“ auf Seite 52.
- 2 Ziehen Sie den Schnellverriegelung und schieben Sie die Steigungsverstellung. (Abbildung 9)

5.8 Nach dem Training

⚠️ Achtung! Überdehnen Sie sich nicht, gehen Sie vorsichtig vor, um Verletzungen zu vermeiden.

- 1 Gehen Sie 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 stärkere 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

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

Abbildung 10

- 1 Falten Sie das Laufdeck. Siehe „5.6 Zusammenklappen des Laufdecks“ auf Seite 52.
- 2 Halten Sie das Laufdeck mit beiden Händen fest und stellen Sie Ihren Fuß auf das Transportrad.
- 3 Drücken Sie das Laufdeck mit beiden Händen herunter. Wenn die Räder den Boden berühren, können Sie das Produkt frei bewegen.

7 Lagerung

- Wenn das Produkt längere Zeit nicht verwendet wird, lagern Sie es an einem sauberen und trockenen Ort, außerhalb der Reichweite von Kindern und Haustieren.

8 Reinigung

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.

- 1 Heben Sie das Laufband an und tragen Sie Schmiermittel auf die Mitte des Laufdecks auf. (Abbildung 11)

Hinweis! Beachten Sie den Schmierplan.

- 2 Entfernen Sie überschüssiges Öl.

8.3.1 Schmierplan

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

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.	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. • Überprüfe 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.

8.4.1 Wenn sich das Laufband nach rechts bewegt

Abbildung 12A

- 1 Entfernen Sie die Sicherheitssperre und schalten Sie den Netzschalter auf AUS.
- 2 Drehe die 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 12B

- 1 Entfernen Sie die Sicherheitssperre und schalten Sie den Netzschalter auf AUS.
- 2 Drehe die 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 12C

- 1 Entfernen Sie die Sicherheitssperre und schalten Sie den Netzschalter auf AUS.
- 2 Drehe die Einstellschraube 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.

Problem- oder FEHLER-Codes	Mögliche Ursache	Fehlerbehebung
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.
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.
Auf dem Bildschirm wird „----“ angezeigt.	Der Sicherheitsschlüssel ist nicht in die Konsole eingesteckt oder beschädigt.	<ul style="list-style-type: none"> Vergewissern Sie sich, dass der Sicherheitsschlüssel richtig angeschlossen ist. Überprüfen Sie, ob die Sensorplatine des Sicherheitsschlüssels richtig angeschlossen ist. Tauschen Sie bei Bedarf die Sensorplatine des Sicherheitsschlüssels im Computer aus. Wenden Sie sich an ein autorisiertes Servicecenter.
E07, E08: EEPROM	EEPROM ist beschädigt.	<ul style="list-style-type: none"> Tauschen Sie die Steuerplatine aus. Wenden Sie sich an ein autorisiertes Servicecenter.
Der Motor dreht sich nicht, nachdem die Taste „START“ gedrückt wurde.	Das Motorkontrollkabel oder ein Teil der Steuerplatine ist defekt.	<ul style="list-style-type: none"> Überprüfen Sie, ob das Motorkabel richtig angeschlossen ist und schließen Sie es ggf. neu an. Überprüfen Sie das Schutzrohr auf der Steuerplatine und ersetzen Sie es, wenn es beschädigt ist. Wenden Sie sich an ein autorisiertes Servicecenter. Prüfen Sie mit einem Multimeter, ob der IGBT auf der Steuerplatine durchgebrannt ist, tauschen Sie den IGBT oder die Steuerplatine aus. Wenden Sie sich an ein autorisiertes Servicecenter.

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	1286 W
Länge	149 cm
Breite	76 cm
Höhe	129 cm
Abmessungen LxBxH (zusammengeklappt)	75 x 76 x 133 cm
Abmessungen LxBxH (aufgeklappt)	149 x 76 x 129 cm

Gewicht	46 kg
Max. Last	100 kg
Der Energieverbrauch im Standby-Modus*	0,26 W

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

Sisällysluettelo

1 Johdanto	55
1.1 Tuote	55
1.2 Käyttötarkoitus	55
1.3 Symbolit	55
1.4 Tuotteen yleiskuvaus	55
1.5 Näyttö	55
2 Turvallisuus	56
2.1 Turvallisuusmääräykset	56
2.2 Käytön turvaohjeet	56
2.3 Sähköturvallisuus	56
3 Kokoaminen	56
4 Käyttö	56
4.1 Tuotteen käyttö	56
4.2 Vasen ja oikea ohjauskahva	57
4.3 Tuotteen pikakäynnistäminen manuaalillassa	57
4.4 Ajan laskennan asettaminen	57
4.5 Etäisyyden laskennan asettaminen	57
4.6 Kalorilaskurin asettaminen	57
5 Harjoitustilat	57
5.1 Ohjelman rakenne	58
5.2 Ohjelman kuvaus	58
5.3 Parametrien asettaminen manuaalisissa ohjelmissa U01-U03	58
5.4 FAT-tila: kehon painoindeksi (BMI) laskeminen	59
5.5 Turvalukituksen toiminta	59
5.6 Juoksutason taittaminen kokoon tai laskeminen	59
5.7 Juoksutason kallistuksen säätäminen	59
5.8 Toimenpiteet harjoituksen jälkeen	59
6 Kuljettaminen	59
6.1 Tuotteen siirtäminen	59
7 Säilytys	59
8 Huolto	59
8.1 Tuotteen puhdistaminen	59
8.2 Tuotteen puhdistaminen	59
8.3 Juoksutason voitelu	60
8.4 Juoksuhihnan säätäminen	60
9 Vianetsintä	60
10 Hävittäminen	61
11 Huolto	61
12 Tekniset tiedot	61

1 Johdanto




1.1 Tuote

Tuote on juoksumatto.

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 elektroniikkalaitteiden mukana.

1.4 Tuotteen yleiskuvaus

1. Virtakytkin
2. Ylikuormitussuojakytkin
3. Etuosan korkeuden säätö
4. Näyttö
5. Häätäpysäytyslaite
6. Kahva, jossa on pulssianturi, START/STOP- ja nopeuspainikkeet.
7. Etuosan suojakansi
8. Juoksutaso
9. Liukumaton juoksuhihna
10. Kuljetuspyörä
11. Sivujalkatuki, jossa on liukumaton pinta
12. Kaltevuuden säätölaite
13. Takarullan suojuus
14. Hallintapaneeli ja lokero

1.5 Näyttö

Ei.	Näyttö	Toiminnon kuvaus
15	6 ja 8	<ul style="list-style-type: none">• Pikavalintapainikkeet nopeusvalintoja varten.
16	+/- SPEED (NOPEUS) -painike (00.0 km/h)	<ul style="list-style-type: none">• Nopeuden näyttöruutu näyttää nykyiset nopeustiedot käytön aikana. Painikkeilla säädetään nopeutta, nopeusalue on 0,8-12,0 km/h.
17	MODE (TILA) -painike	<ul style="list-style-type: none">• Mode-painiketta käytetään sovellettavan tilan valitsemiseen.• Paina tilapainiketta valitaksesi "30:00", "1.00" tai "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. Käytä SPEED-painiketta (+/-) asettaaksesi vastaavat lähtölaskenta-arvot.• Kun arvo on asetettu, käynnistä juoksumatto painamalla START-painiketta.

Ei.	Näyttö	Toiminnon kuvaus
18	PROGRAM button (P1-P15, U01-U03, FAT)	<ul style="list-style-type: none"> • Program-painikkeella valitaan asetettu ohjelma. • Valitse ohjelma painamalla painiketta. <ul style="list-style-type: none"> • P1-P07 Kevyt tai kohtalainen harjoittelu (asteittainen nopeuden nousu). • P8-P10 Keskitaso (nopeusvaihtelut kestävyyttä varten) • P11-P15 Korkean intensiteetin harjoittelu (nopeampi nopeus intensiivistä harjoittelua varten). • U01-U03 Käyttäjän määrittelemät ohjelmat. • FAT: Body Fat Test, mittaa BMI:n (painoindeksi) käyttäjän tietojen perusteella (sukupuoli, ikä, pituus, paino).
19	START (KÄYNNISTYS) -painike	<ul style="list-style-type: none"> • Kun virta on kytketty ja hätälukitus on kytketty, START-painike käynnistää maton pienimmällä nopeudella 3 sekunnin lähtölaskennan jälkeen. <p>Huom. Jos tuote on taukotilassa (PAU), matto käynnistyy uudelleen 3 sekunnin lähtölaskennan jälkeen, kun START-painiketta painetaan.</p>
20	STOP-painike	<ul style="list-style-type: none"> • Kun STOP-painiketta painetaan käytön aikana, hihna hidastuu ja pysähtyy sitten. Näytössä näkyy PAU (tauko). • Paina painiketta 2 kertaa, jolloin laite pysähtyy kokonaan ja tallennetut tiedot nollautuvat.
21	DISPLAY-ALT-painike	<ul style="list-style-type: none"> • Paina painiketta valitaksesi näytössä näytettävän arvon: TIME, DIST., SPEED, CAL., PULSE.

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 100 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 nimellisjännitettä. Tuote on kytkettävä maadoitettuun pistorasiaan, jossa on vikavirtalaite, 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 vaurioidu 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 räjähdysvaarallisissa ympäristöissä 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 4–6)

2 Tarkista ja kiristä kaikki pultit.

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 putoamisvammoja, 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 nopeus aina sopivaksi käytön aikana.

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

- Huolehdi nesteytyksestä 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" sivulla 59.
- Seiso sivujalkatukien päällä ennen tuotteen käynnistämistä.

4.2 Vasen ja oikea ohjauskahva

Vasemmassa ja oikeassa ohjauskahvassa on 2 painiketta:

- Vasen ohjauskahva: START- ja STOP-painikkeet
- Oikea ohjauskahva: SPEED-painike

Kun kutakin painiketta painetaan, kuuluu ääni:

- Lyhyt äänimerkki, kun painiketta painetaan.
- Pitkä äänimerkki, kun arvo on suurempi kuin sallittu.

4.3 Tuotteen pikäkäynnistäminen manuaaliltilassa

Manuaalisessa tilassa kaikki arvot lasketaan 0:sta alkaen.

- 1 Aseta virtakytkin ON-asentoon.
- 2 Paina START-painiketta. Kun laskurin arvo on 0, hihna alkaa liikkua nopeudella 0,8 km/h.
- 3 Kun hihna alkaa liikkua, maton nopeutta voidaan säätää SPEED-painikkeilla (+/-).
- 4 Pysäytä hihnan liike painamalla STOP-painiketta. Näytössä näkyy PAU (tauko).

4.4 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 SPEED (+/-) -painiketta.

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

- 3 Paina START-painiketta. Kun laskurin arvo on 0, hihna alkaa liikkua nopeudella 0,8 km/h.
- 4 Kun hihna alkaa liikkua, maton nopeutta voidaan säätää SPEED-painikkeilla (+/-).
- 5 Pysäytä hihnan liike painamalla STOP-painiketta. Näytössä näkyy PAU (tauko).

4.5 Etäisyyden laskennan asettaminen

Huom. Jos etäisyys on asetettu, näytön ruutuun ilmestyvä etäisyys alkaa laskea alaspäin, kun hihna alkaa liikkua.

Huomaa! Kun asetettu etäisyys saavuttaa arvon 0, laite antaa merkkiään.

Huomaa! Etäisyys voidaan asettaa 1,0-99:90 km:n alueella.

- 1 Paina valmiustilassa MODE-painiketta, kunnes arvo "1:00" vilkkuu DISPLAY-näyttöruudussa.
- 2 Paina SPEED (+/-) -painikkeita asettaaksesi sovellettavan etäisyyden.

Huom. Lyhin asetettava etäisyys on 1 km. Tämän jälkeen arvo kasvaa tai pienenee 1 km:llä painallusta kohden.

- 3 Paina START-painiketta. Kun laskurin arvo on 0, hihna alkaa liikkua nopeudella 0,8 km/h.
- 4 Kun hihna alkaa liikkua, maton nopeutta voidaan säätää SPEED-painikkeilla (+/-).
- 5 Pysäytä hihnan liike painamalla STOP-painiketta. Näytössä näkyy PAU (tauko).

4.6 Kalorilaskurin asettaminen

Huom. Jos kaloriarvo on asetettu, kaloriarvo alkaa laskea alaspäin 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 SPEED (+/-) -painiketta asettaaksesi sovellettavan kaloriarvon.

Huom. Alin kaloriarvo, joka voidaan asettaa, on 10 kaloria. Sen jälkeen arvo kasvaa tai pienenee 1 kalorin verran painallusta kohden.

- 3 Paina START-painiketta. Kun laskurin arvo on 0, hihna alkaa liikkua nopeudella 0,8 km/h.
- 4 Kun hihna alkaa liikkua, maton nopeutta voidaan säätää SPEED-painikkeilla (+/-).
- 5 Pysäytä hihnan liike painamalla STOP-painiketta. Näytössä näkyy PAU (tauko).

5 Harjoitustilat

- Paina PROGRAM-painiketta valitaksesi ohjelman väliltä P1-P15, U01-U03 ja FAT.
- TIME-ikkuna vilkkuu ja näyttää oletusaikaa (30:00).
- Säädä harjoitusaika SPEED (+/-) -painikkeella.
- Paina START-painiketta. 3 sekunnin lähtölaskennan jälkeen hihna käynnistyy pienimmällä nopeudella ensimmäisessä vaiheessa.

5.1 Ohjelman rakenne

- Kukin ohjelma on jaettu 16 vaiheeseen, ja kukin vaihe lasketaan kokonaisajasta, joka on jaettu 16 yhtä suureen osaan.
- Kun vaihe päättyy, ohjelma siirtyy automaattisesti seuraavaan vaiheeseen.

Huom. Uuden vaiheen alkaessa kuuluu 3 äänimerkkiä, ja nopeus säätyy automaattisesti.

- Kun kaikki vaiheet on suoritettu, hihna hidastuu ja pysähtyy.

Huom. Ohjelman aikana voit säätää nopeutta manuaalisesti SPEED-painikkeilla, mutta järjestelmä palauttaa ne vaiheen oletusasetuksiin, kun vaihetta vaihdetaan.

- Paina STOP-painiketta tai pysäytä tuote välittömästi irrottamalla hätäpysäytyslaite.
- Kun ohjelma on valmis, kuuluu 15 äänimerkkiä. Näytössä näkyy "End", ja juoksutaso hidastuu ja pysähtyy. Asetetut arvot nollautuvat ja tuote siirtyy valmiutilaan 5 sekunnin kuluttua pysäytyksestä.

5.2 Ohjelman kuvaus

- Kussakin ohjelmassa kokonaisharjoitusaike on jaettu 16 yhtä suureen osaan, ja kunkin ajanjakson pituus määrittyy vastaavasti.

Asetettu aika ÷ 16 = kunkin vaiheen harjoitusaike.																	
Ohjelma	Vaihe	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	SPEED (Nopeus)	2	3	3	4	4	5	5	3	4	5	4	4	3	3	5	3
P2	SPEED (Nopeus)	2	4	4	5	6	6	6	4	5	6	4	4	2	5	4	2
P3	SPEED (Nopeus)	2	4	4	6	7	7	7	4	7	7	4	4	4	5	3	2
P4	SPEED (Nopeus)	3	5	5	6	5	7	7	8	8	5	9	5	6	4	4	3
P5	SPEED (Nopeus)	2	4	4	5	7	5	6	7	8	8	5	4	6	5	4	2
P6	SPEED (Nopeus)	2	4	4	4	8	8	6	7	8	8	6	4	5	4	3	2
P7	SPEED (Nopeus)	2	3	3	3	3	4	5	3	4	5	3	3	6	5	3	3
P8	SPEED (Nopeus)	2	3	3	6	4	6	7	4	6	7	4	4	3	4	4	2
P9	SPEED (Nopeus)	2	4	4	7	7	8	4	8	9	9	4	4	6	3	3	2
P10	SPEED (Nopeus)	2	4	5	6	4	6	8	8	6	6	5	4	4	4	3	3
P11	SPEED (Nopeus)	2	5	8	10	10	10	7	7	10	10	5	5	5	5	4	3
P12	SPEED (Nopeus)	3	4	9	9	5	8	5	9	7	5	5	7	5	7	6	3
P13	SPEED (Nopeus)	3	6	7	5	7	5	5	7	9	5	8	5	9	9	4	3
P14	SPEED (Nopeus)	2	2	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1
P15	SPEED (Nopeus)	2	4	6	8	4	4	2	2	2	4	6	8	4	4	2	2

5.3 Parametrien asettaminen manuaalisissa ohjelmissa U01-U03

Huom. Kussakin ohjelmassa on 16 vaihetta. Nopeus ja kaltevuus on asetettava kaikille vaiheille ennen START-painikkeen painamista.

- 1 Paina valmiutilassa PROGRAM-painiketta, kunnes näytössä näkyy "U01", "U02", "U03".

Huom. Näytössä vilkkuu "5-01". 01 tarkoittaa, että vaihe asetetaan.

- 2 Käytä SPEED-painikkeita vaiheen nopeuden asettamiseen.
- 3 Jatka seuraavaan vaiheeseen painamalla MODE-painiketta.
- 4 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.

- 5 Käynnistä painamalla PROGRAM-painiketta, kunnes näytössä näkyy "U01", "U02" tai "U03".
- 6 Aseta käyntiaika.
- 7 Käynnistä ohjelma painamalla START.

5.4 FAT-tila: kehon painoindeksin (BMI) laskeminen.

1 Paina valmiustilassa PROGRAM-painiketta toistamiseen, kunnes vasemmassa alanäytössä näkyy "FAT". Tämä aktivoi BMI-testitilan.

2 Paina MODE-painiketta ja aseta parametrit +/- -painikkeella:

Tekniset tiedot	Parametrit
Sukupuoli	0 - Mies 1 - Nainen
Ikä	10-99
Korkeus	100-200 cm
Paino	29-150 kg
FAT	Katso BMI-viite

Huom. Jatka seuraavaan parametriin painamalla MODE-painiketta.

3 Käytä +/- painikkeita arvojen, sukupuolen, iän, pituuden ja painon säätämiseen.

4 Kun olet asettanut henkilökohtaiset parametrit, paina MODE-painiketta, "----" vilkkuu näytössä.

5 Pidä sykeanturista kiinni molemmilla käsillä. Painoindeksisi näkyy näytössä noin 5-6 sekunnin kuluttua. Katso kehoindeksin viite.

Huom! Tiedot ovat vain viitteellisiä, eikä niitä ole tarkoitettu lääketieteelliseen käyttöön.

5.4.1 Kehoindeksin viitearvot

Kehoindeksin arvo	Tekniset tiedot
≤19	Hoikka
20-25	Ihannepaino
= (26-29)	Ylipaino
≥30	Lihava

5.5 Turvalukituksen toiminta

Kuva 7

Tuote voidaan pysäyttää milloin tahansa hätätilanteessa vetämällä hätäpysäytyslaitteesta.

Huom. Hätäpysäytyksen aikana näytössä näkyy "---", ja hälytysääni kuuluu kolme kertaa.

Tuote ei toimi ennen kuin hätäpysäytyslaitte on asennettu uudelleen.

Kun hätäpysäytyslaitte on asennettu oikein, tuote palaa valmiustilaan ja odottaa syötettä.

5.6 Juoksutason taittaminen kokoon tai laskeminen

Varoitus! Pidä kiinni juoksutason takarullan suojuksesta, kun siirrät tuotetta.

1 Pidä molemmilla käsillä kiinni juoksutasosta ja nosta sitä ylös (A), kunnes kaasujousen turvalukitus kytkeytyy. Tuotteesta kuuluu naksahdus. (Kuva 8A)

2 Kun juoksutaso on kokoon taitetussa asennossa, työnnä kaasujousta varovasti jalalla. Tuotteesta kuuluu naksahdus. (Kuva 8B)

3 Työnnä juoksutasoa varovasti alas molemmilla käsillä ja vedä sitten jalkasi pois. Juoksutaso laskeutuu automaattisesti.

5.7 Juoksutason kallistuksen säätäminen

Huomio! Varmista, että kaltevuuden säädin on asetettu samalle tasolle molemmilla puolilla.

Juoksutason voi säätää 3 eri tasolle.

1 Juoksutason taittaminen, katso "5.6 Juoksutason taittaminen kokoon tai laskeminen" sivulla 59.

2 Vedä pikalukituksesta ja työnnä kaltevuussäädintä. (Kuva 9)

5.8 Toimenpiteet harjoituksen jälkeen

Huomio! Venyttele maltillisesti loukkaantumisen välttämiseksi.

1 Kävele hitaalla nopeudella 3-5 minuuttia, jotta sykkesi palautuu normaaliiksi.

2 Venyttele lihaksiasi. Pidä kutakin venytystä 15-30 sekunnin ajan, jotta lihaksesi eivät jäykisty.

- Pohkeen venytys:** Käänny seinää kohti ja aseta kädet seinälle olkapäiden korkeudelle. Astu toisella jalalla taaksepäin ja pidä taimmainen jalkasi suorana kantapää lattiaa vasten. Taivuta etummaisesta jalan polvea ja kumarru eteenpäin, kunnes tunnet venytyksen taimmaisesta jalan pohkeesta. Pidä 15-30 sekuntia, hengitä tasaisesti ja jatka venytystä. Vaihda puolta ja toista toisella jalalla.

Huom. Pidä taimmaisesta 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 lantiot 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 selällessi, 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 menetetetyt 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

Varoitus! Varmista, että seisot vakaasti ja että pyörät ovat kosketuksissa lattiapintaan, ennen kuin siirrät tuotetta.

Kuva 10

1 Taita juoksutaso kokoon. Katso lisätietoja kohdasta "5.6 Juoksutason taittaminen kokoon tai laskeminen" sivulla 59.

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.

7 Säilytys

- Jos tuotetta ei käytetä pitkään aikaan, säilytä sitä puhtaassa ja kuivassa paikassa lasten ja lemmikkieläinten ulottumattomissa.

8 Huolto

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 likaa 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.

- 1 Nosta hihna ylös ja levitä voiteluainetta juoksutason keskelle. (Kuva 11)

Huom. Katso voiteluaikataulua.

- 2 Poista tarvittaessa liiallinen öljy.

8.3.1 Voiteluaikataulu

Käyttöväli	Voiteluväli
Vähäinen käyttö (alle 3 tuntia viikossa)	1 kerta vuodessa
Kohtuullinen käyttö (3–5 tuntia viikossa)	1 kerta / 6 kk
Runsas käyttö (yli 5 tuntia viikossa)	1 kerta / 3 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.

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. Ylikuormitussuoja on aktivoitunut.	<ul style="list-style-type: none"> • Tarkista ja varmista, että virtajohto ja ohjaimen ja näytön välinen kaapeli on kytketty oikein. • Paina ylikuormitussuojan painiketta ja käynnistä tuote uudelleen.
E01 : 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. Käänny valtuutetun huoltokeskuksen puoleen. • Tarkista näyttö. Jos näytön tiedonsiirtokaapeli tai komponentit ovat viallisia, elektroninen näyttö on vaihdettava. Käänny valtuutetun huoltokeskuksen puoleen. • Tarkista ohjaimen signaalikaapeli. Jos ohjaimen signaalikaapeli on viallinen, ohjain on vaihdettava. Käänny 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. Käänny valtuutetun huoltokeskuksen puoleen. • Tarkista, esiintyykö palaneen hajua tai oikosulussa oleva IGBT. Jos se on vaurioitunut, se on vaihdettava. Käänny valtuutetun huoltokeskuksen puoleen. • Varmista, että virtalähteen jännite on vähintään 50 prosenttia vaaditusta jännitteestä. Kytke virtalähteeseen oikea jännite ja tee testi uudelleen.

8.4.1 Jos hihna liikkuu oikealle

Kuva 12A

- 1 Irrota turvalukitus ja käännä virtakytkin OFF-asentoon.
- 2 Käännä 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 12B

- 1 Irrota turvalukitus ja käännä virtakytkin OFF-asentoon.
- 2 Käännä 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 12C

- 1 Irrota turvalukitus ja käännä virtakytkin OFF-asentoon.
- 2 Käännä säätöpulttia 90 astetta myötäpäivään.
- 3 Asenna turvalukitus ja käynnistä tuote.
- 4 Tarkista vyön kireys seisomalla sen päällä. Toista, kunnes hihna on kiristetty oikein.

Ongelma tai virhekoodit	Mahdollinen syy	Ratkaisu
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 anturisignaaliapeli on viallinen, ohjain on vaihdettava. Käännä valtuutetun huoltokeskuksen puoleen.
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.
Näytöllä näkyy "----"	Turva-avainta ei ole kytketty konsoliin tai se on vaurioitunut.	<ul style="list-style-type: none"> Varmista, että turva-avain on kytketty oikein. Tarkista, onko turva-avaimen anturikortti kytketty oikein. Vaihda tarvittaessa tietokoneen sisällä oleva turva-avaimen anturikortti. Käännä valtuutetun huoltokeskuksen puoleen.
E07, E08: EEPROM	EEPROM on vaurioitunut.	<ul style="list-style-type: none"> Vaihda ohjaukorkortti. Käännä valtuutetun huoltokeskuksen puoleen.
Moottori ei pyöri sen jälkeen, kun START-painiketta on painettu.	Moottorin ohjausjohdon ongelma tai ohjaustaulun komponentti on viallinen.	<ul style="list-style-type: none"> Tarkista, onko moottorin johto kytketty oikein, ja kytke se tarvittaessa uudelleen. Tutki ohjauspaneelin suojaputki ja vaihda se, jos se on vaurioitunut. Käännä valtuutetun huoltokeskuksen puoleen. Testaa yleismittarilla, onko ohjaukorkortin IGBT palanut, vaihda IGBT tai ohjaukorkortti. Käännä valtuutetun huoltokeskuksen puoleen.

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 käyttäjä.

12 Tekniset tiedot

Tekniset tiedot	Arvo
Teho	230 V
Teho	1286 W
Pituus	149 cm
Leveys	76 cm
Korkeus	129 cm
Mitat P x L x K (taitettuna)	75 x 76 x 133 cm
Mitat P x L x K (avattuna)	149 x 76 x 129 cm
Paino	46 kg
Enimmäiskuormitus	100 kg
Virrankulutus valmiustilassa*	0,26 W

* Tuote siirtyy valmiustilaan 10 minuutin käyttämättömyyden jälkeen.

Sommaire

1	Introduction	62
1.1	Le produit.....	62
1.2	Utilisation prévue.....	62
1.3	Symboles.....	62
1.4	Présentation du produit.....	62
1.5	Écran.....	62
2	Sécurité	63
2.1	Définitions relatives à la sécurité.....	63
2.2	Consignes de sécurité pour le fonctionnement.....	63
2.3	Sécurité électrique.....	63
3	Assemblage	63
4	Utilisation	64
4.1	Pour utiliser le produit.....	64
4.2	Guidon gauche et droit.....	64
4.3	Pour démarrer rapidement le produit en mode manuel.....	64
4.4	Pour programmer un compte à rebours.....	64
4.5	Pour définir un compte à rebours de la distance.....	64
4.6	Pour programmer un compte à rebours pour les calories.....	64
5	Modes d'entraînement	65
5.1	Structure de programme.....	65
5.2	Description du programme.....	65
5.3	Pour régler les paramètres du programme manuel U01-U03.....	65
5.4	Mode FAT : pour calculer l'indice de masse corporelle (IMC).....	65
5.5	Fonction de verrouillage de sécurité.....	66
5.6	Pour plier ou poser le plateau de course.....	66
5.7	Pour régler l'inclinaison du plateau de course.....	66
5.8	À faire après l'entraînement.....	66
6	Transport	66
6.1	Pour déplacer le produit.....	66
7	Stockage	66
8	Maintenance	66
8.1	Pour nettoyer le produit.....	66
8.2	Pour nettoyer le produit.....	66
8.3	Pour lubrifier le plateau de course.....	67
8.4	Pour régler le tapis de course.....	67
9	Dépannage	67
10	Mise au rebut	68
11	Entretien	68
12	Données techniques	68

1 Introduction




1.1 Le produit

Le produit est un tapis roulant.

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. Dispositif d'arrêt d'urgence
6. Poignée avec capteur de pouls, boutons START/STOP et de vitesse
7. Couvercle de protection avant
8. Plateau de course
9. Tapis de course antidérapant
10. Roue de transport
11. Barre de pied latérale avec surface antidérapante
12. Dispositif de réglage de l'inclinaison
13. Couvercle de protection du rouleau arrière
14. Console avec plateau

1.5 Écran

N°	Écran	Description de la fonction
15	6 et 8	<ul style="list-style-type: none"> • Boutons de raccourci pour les sélections de vitesse.
16	Bouton SPEED +/- (00,0 km/h)	<ul style="list-style-type: none"> • La fenêtre de la vitesse affiche les données de la vitesse actuelle pendant l'utilisation. Les boutons permettent de régler la vitesse, la plage de vitesse est de 0,8 à 12,0 km/h.
17	Bouton « MODE »	<ul style="list-style-type: none"> • La touche mode permet de sélectionner le mode applicable. • Appuyez sur le bouton de mode pour sélectionner "30:00", "1,00", ou "50.0". <ul style="list-style-type: none"> • "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. Utilisez le bouton SPEED (+/-) pour régler les valeurs de compte à rebours correspondantes. • Une fois les valeurs réglées, appuyez sur le bouton START pour mettre le tapis de course en marche.

N°	Écran	Description de la fonction
18	BOUTON DE PROGRAMME (P1-P15, U01-U03, FAT)	<ul style="list-style-type: none"> Le bouton programme permet de sélectionner le programme défini. Appuyez sur le bouton pour sélectionner un programme. <ul style="list-style-type: none"> P1 - P07 Exercices légers à modérés (augmentation progressive de la vitesse) P8-P10 Niveau intermédiaire (variations de vitesse pour l'endurance) P11-P15 Entraînements intensifs (vitesses plus rapides pour un entraînement intense). U01-U03 Programmes définis par l'utilisateur. FAT (GRAISSE) : Test de graisse corporelle, mesure l'IMC (indice de masse corporelle) en fonction des données de l'utilisateur (sexe, âge, taille, poids).
19	Bouton START	<ul style="list-style-type: none"> Lorsque l'appareil est sous tension et que le verrou d'urgence est branché, le bouton START fait démarrer le plateau de course à la vitesse la plus basse après le compte à rebours de 3 secondes. <p>Remarque ! Si le produit est en mode pause (PAU), le tapis de course redémarre après un compte à rebours de 3 secondes lorsque vous appuyez sur le bouton START.</p>
20	Bouton d'arrêt	<ul style="list-style-type: none"> Pendant l'utilisation, lorsque vous appuyez sur le bouton STOP, le tapis de course ralentit puis s'arrête. L'écran affiche PAU (Pause). Appuyez 2 fois sur le bouton, le produit s'arrête complètement et les données sauvegardées sont réinitialisées.
21	Touche DISPLAY-ALT	<ul style="list-style-type: none"> Appuyez sur le bouton pour sélectionner la valeur à afficher sur l'écran, TIME, DIST., SPEED, CAL., PULSE.

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 100 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.
- Déroulez 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.

- Assemblez le produit comme indiqué sur les illustrations. (Figure 4 à 6)
- Effectuez une vérification et resserrez tous les boulons.

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 ! Réglez toujours la vitesse de façon convenable 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](#)" à la page 66.
- Tenez-vous sur les rails latéraux pour les pieds avant de mettre le produit en marche.

4.2 Guidon gauche et droit

Le guidon gauche et le guidon droit ont deux boutons :

- Guidon gauche : Boutons START et STOP.
- Guidon droit : Boutons de vitesse (+/-).

Lorsque vous appuyez sur l'un ou l'autre des boutons, un son se fait entendre :

- Un bip court lorsqu'on appuie sur un bouton.
- Un bip long lorsque la valeur est supérieure à ce qui est autorisé.

4.3 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. Lorsque le compte à rebours arrive à 0, le tapis commence à se déplacer à une vitesse de 0,8 km/h.
- 3 Lorsque le tapis commence à se déplacer, sa vitesse peut être réglée à l'aide des touches SPEED (+/-).
- 4 Appuyez sur le bouton STOP pour arrêter le mouvement du tapis. L'écran affiche PAU (Pause).

4.4 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 SPEED (+/-) pour régler le temps.

Remarque ! Le temps minimal pouvant être réglé est de 5 minutes. Ensuite, la valeur augmente ou diminue de 1 minute à chaque pression sur le bouton.

- 3 Appuyez sur le bouton START. Lorsque le compte à rebours arrive à 0, le tapis commence à se déplacer à une vitesse de 0,8 km/h.
- 4 Lorsque le tapis commence à se déplacer, sa vitesse peut être réglée à l'aide des touches SPEED (+/-).
- 5 Appuyez sur le bouton STOP pour arrêter le mouvement du tapis. L'écran affiche PAU (Pause).

4.5 Pour définir un compte à rebours de 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 réglée atteint 0, un signal sonore se fait entendre.

Remarque ! La distance peut être réglée entre 1,0 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 les boutons SPEED (+/-) pour régler la distance applicable.
- Remarque !** La distance la plus courte qui peut être définie est de 1 km. Ensuite, la valeur augmente ou diminue de 1 km par pression.
- 3 Appuyez sur le bouton de démarrage START. Lorsque le compte à rebours arrive à 0, le tapis commence à se déplacer à une vitesse de 0,8 km/h.
 - 4 Lorsque le tapis commence à se déplacer, sa vitesse peut être réglée à l'aide des touches SPEED (+/-).
 - 5 Appuyez sur le bouton STOP pour arrêter le mouvement du tapis. L'écran affiche PAU (Pause).

4.6 Pour programmer un compte à rebours pour les calories

Remarque ! Si une valeur calorique est définie, la valeur calorique dans le champ de l'écran commence à diminuer à 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 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 START. Lorsque le compte à rebours arrive à 0, le tapis commence à se déplacer à une vitesse de 0,8 km/h.

4 Lorsque le tapis commence à se déplacer, sa vitesse peut être réglée à l'aide des touches SPEED (+/-).

5 Appuyez sur le bouton STOP pour arrêter le mouvement du tapis. L'écran affiche PAU (Pause).

5 Modes d'entraînement

- Appuyez sur le bouton PROGRAM pour sélectionner un programme entre P1-P15, U01-U03 et FAT.
- La fenêtre TIME clignote et affiche l'heure par défaut (30:00).
- Règle la durée de l'exercice à l'aide du bouton SPEED (+/-).
- Appuyez sur le bouton de démarrage START. Après un compte à rebours de 3 secondes, le tapis démarre à la vitesse la plus basse qui soit lors de la première étape.

5.2 Description du programme

- Chaque programme divise la durée de l'exercice en 16 parties égales, chaque période de temps ayant la vitesse correspondante.

Pro-gramme	Etape	Temps de réglage ÷ 16 = temps d'exercice de chaque étape.															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	VITESSE	2	3	3	4	4	5	5	3	4	5	4	4	3	3	5	3
P2	VITESSE	2	4	4	5	6	6	6	4	5	6	4	4	2	5	4	2
P3	VITESSE	2	4	4	6	7	7	7	4	7	7	4	4	4	5	3	2
P4	VITESSE	3	5	5	6	5	7	7	8	8	5	9	5	6	4	4	3
P5	VITESSE	2	4	4	5	7	5	6	7	8	8	5	4	6	5	4	2
P6	VITESSE	2	4	4	4	8	8	6	7	8	8	6	4	5	4	3	2
P7	VITESSE	2	3	3	3	3	4	5	3	4	5	3	3	6	5	3	3
P8	VITESSE	2	3	3	6	4	6	7	4	6	7	4	4	3	4	4	2
P9	VITESSE	2	4	4	7	7	8	4	8	9	9	4	4	6	3	3	2
P10	VITESSE	2	4	5	6	4	6	8	8	6	6	5	4	4	4	3	3
P11	VITESSE	2	5	8	10	10	10	7	7	10	10	5	5	5	5	4	3
P12	VITESSE	3	4	9	9	5	8	5	9	7	5	5	7	5	7	6	3
P13	VITESSE	3	6	7	5	7	5	5	7	9	5	8	5	9	9	4	3
P14	VITESSE	2	2	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1
P15	VITESSE	2	4	6	8	4	4	2	2	2	4	6	8	4	4	2	2

5.3 Pour régler les paramètres du programme manuel U01-U03

Remarque ! Chaque programme comporte 16 étapes. La vitesse doit être réglée pour toutes les étapes avant d'appuyer sur le bouton START.

1 En mode veille, appuyez sur la touche PROGRAM jusqu'à ce que "U01", "U02", "U03" s'affiche à l'écran.

Remarque ! Le message "5-01" clignote alors à l'écran. 01 correspond à l'étape à mettre en place.

- 2 Utilisez les touches SPEED pour régler la vitesse de l'étape.
- 3 Appuyez sur le bouton MODE pour passer à l'étape suivante.
- 4 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.

5 Pour commencer, appuyez sur le bouton PROGRAM jusqu'à ce que "U01", "U02" ou "U03" apparaisse à l'écran.

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 ! Un son constitué de 3 bips se fait entendre lorsqu'une nouvelle étape commence et la vitesse s'ajuste automatiquement.

- Lorsque toutes les étapes sont terminées, le tapis de course ralentit et s'arrête.

Remarque ! Pendant le programme, vous pouvez régler manuellement la vitesse à l'aide des boutons SPEED, mais le système les réinitialisera aux paramètres par défaut de l'étape à chaque nouvelle étape.

- Appuyez sur le bouton STOP ou retirez le dispositif d'urgence pour arrêter immédiatement le produit.
- Lorsque le programme est terminé, 15 bips se font entendre. L'écran affiche "End" et le plateau de course ralentit et s'arrête. Les valeurs réglées sont réinitialisées et le produit entre en mode veille 5 secondes après son arrêt.

6 Réglez la durée de course.

7 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 inférieure gauche. Cela permet d'activer le mode de test de l'IMC.

2 Appuyez sur le bouton MODE et utilisez le bouton +/- pour régler vos paramètres :

Spécifications	Paramètres	
Genre	0 - Homme	1 - Femme
Age	10-99	
Hauteur	100"/200 cm	
Poids	29 - 150 kg	
FAT (GRAISSE)	Reportez-vous à la référence de l'IMC	

Remarque ! Appuyez sur le bouton MODE pour passer au paramètre suivant.

- 3 Utilisez les boutons +/- pour ajuster les valeurs, le sexe, l'âge, la taille, le poids.
- 4 Après avoir réglé vos paramètres personnels, appuyez sur le bouton MODE, "----" clignote à l'écran.
- 5 Placez les deux mains sur les capteurs de fréquence cardiaque. Votre indice de masse corporelle s'affichera à l'écran au bout de 5 à 6 secondes environ. Reportez-vous à la référence de l'indice corporel.

Remarque ! Les données sont fournies à titre de référence uniquement et ne sont pas destinées à un usage médical.

5.4.1 Référence de l'indice corporel

Valeur de l'indice corporel	Spécifications
≤19	Maigre
= (20-25)	Poids idéal
= (26-29)	Surcharge pondérale
≥30	Obèse

5.5 Fonction de verrouillage de sécurité

Figure 7

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 fonctionne pas jusqu'à ce que le dispositif d'urgence soit à nouveau installé. Lorsque le dispositif d'urgence est correctement installé, le produit revient en mode veille et attend la saisie.

5.6 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.

- 1 Tenez le plateau de course des deux mains et soulevez-le jusqu'à ce que le verrou de sécurité du ressort des gaz s'enclenche. Un clic se fait entendre. (Figure 8A)
- 2 Lorsque le plateau de course est en position repliée, poussez prudemment le ressort des gaz avec le pied. Un clic se fait entendre. (Figure 8B)
- 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.

5.7 Pour régler l'inclinaison du plateau de course

Attention ! Vérifiez que les dispositifs de réglage de l'inclinaison sont réglés au même niveau des deux côtés.

La plate-forme de course peut être réglée sur 3 niveaux différents.

- 1 Pliez le plateau de course, cf. "[5.6 Pour plier ou poser le plateau de course.](#)" à la page 66.
- 2 Tirez le verrou rapide et poussez le dispositif de réglage de l'inclinaison. (Figure 9)

5.8 À faire après l'entraînement

Attention ! Ne forcez pas lors des étirements, allez doucement pour éviter les blessures.

- 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 :

- **Éirement 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.

- **Éirement 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 ta 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.
- **Éirement 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.
- **Éirement 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

Attention ! Assurez-vous que votre position est stable et que les roues sont en contact avec le sol avant de déplacer le produit.

Figure 10

- 1 Pliez le plateau de course. Voir "[5.6 Pour plier ou poser le plateau de course.](#)" à la page 66.
- 2 Tenez le plateau de course avec les deux mains et posez le pied 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.

7 Stockage

- Si le produit n'est pas utilisé pendant une longue période, rangez-le dans un endroit propre et sec, hors de la portée des enfants et des animaux domestiques.

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.

- Essuyez 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.

- 1 Soulevez le tapis et appliquez du lubrifiant au centre du plateau de course. (Figure 11)

Remarque ! Reportez-vous au programme de lubrification.

- 2 Retirez l'excès d'huile, si nécessaire.

8.3.1 Calendrier de lubrification

Fréquence d'utilisation	Fréquence de lubrification
Utilisateurs légers (moins de 3 heures par semaine)	1 fois par an
Utilisateurs moyens (3 à 5 heures par semaine)	1 fois tous les 6 mois
Gros utilisateurs (plus de 5 heures par semaine)	1 fois tous les 3 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.

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.	<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.
	Le protecteur contre les surcharges est activé.	<ul style="list-style-type: none"> • Appuyez sur le bouton de protection contre les surcharges et remets le produit en marche.
E01 : 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. Contactez 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.

8.4.1 Si le tapis se déplace vers la droite

Figure 12A

- 1 Retirez le verrou de sécurité et placez l'interrupteur d'alimentation en position d'arrêt.
- 2 Tournez le boulon 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. 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 12B

- 1 Retirez le verrou de sécurité et placez l'interrupteur d'alimentation en position d'arrêt.
- 2 Tournez le boulon 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. 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 12C

- 1 Retirez le verrou de sécurité et placez l'interrupteur d'alimentation en position d'arrêt.
- 2 Tournez le boulon 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.

Codes de problème ou d'ERREUR	Cause possible	Tâche
E03 : Pas de signal de capteur 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.
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.
L'écran affiche "----"	La clé de sécurité n'est pas connectée à dans la console ou est endommagée.	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifiez que la clé de sécurité est correctement branchée. • Vérifiez que la carte du capteur de la clé de sécurité est correctement branchée. Remplacez la carte du capteur de la clé de sécurité à l'intérieur de l'ordinateur si nécessaire. Référez-vous à un centre de service agréé.
E07, E08 : EEPROM	L'EEPROM est endommagée.	<ul style="list-style-type: none"> • Remplacez la carte de contrôle. Référez-vous à un centre de service agréé.
Le moteur ne tourne pas après avoir appuyé sur le bouton "START".	Le fil de commande du moteur ou le composant de la carte de commande est défectueux.	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifiez que le fil du moteur est correctement branché et rebranchez-le si nécessaire. • Examinez le tube de protection de la carte de contrôle, remplacez-le s'il est endommagé. Référez-vous à un centre de service agréé. • Utilisez un multimètre pour vérifier si l'IGBT de la carte de contrôle est grillé, remplacez l'IGBT ou la carte de contrôle. Référez-vous à un centre de service agréé.

10 Mise au rebut

- Veillez 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	1286 W
Longueur	149 cm
Largeur	76 cm
Hauteur	129 cm
Dimensions LxlxH (plié)	75 x 76 x 133 cm

Dimensions LxlxH (dépliées)	149 x 76 x 129 cm
Poids	46 kg
Charge max.	100 kg
Consommation électrique en mode veille*	0,26 W

* Le produit se met en veille après 10 minutes.

Inhoudsopgave

1	Inleiding	69
1.1	Het product.....	69
1.2	Beoogd gebruik.....	69
1.3	Symbolen.....	69
1.4	Productoverzicht.....	69
1.5	Display.....	69
2	Veiligheid	70
2.1	Definities van veiligheid.....	70
2.2	Veiligheidsvoorschriften voor gebruik.....	70
2.3	Elektrische veiligheid.....	70
3	Montage	70
4	Gebruik	71
4.1	Het product bedienen.....	71
4.2	Linker en rechter handgreep.....	71
4.3	Het product snel starten in de handmatige modus.....	71
4.4	Een aftelling voor tijd instellen.....	71
4.5	Een aftelling voor afstand instellen.....	71
4.6	Een aftelling voor calorieën instellen.....	71
5	Trainingsmodi	72
5.1	Programmastructuur.....	72
5.2	Programmabeschrijving.....	72
5.3	De parameters handmatig programma U01-U03 instellen.....	72
5.4	FAT-modus: de Body Mass Index (BMI) berekenen.....	72
5.5	Functie veiligheidsslot.....	73
5.6	Het hardloopdek inklappen of neerleggen.....	73
5.7	De helling van het hardloopdek aanpassen.....	73
5.8	Na de training doen.....	73
6	Vervoeren	73
6.1	Het product verplaatsen.....	73
7	Opbergen	73
8	Onderhoud	73
8.1	Het product schoonmaken.....	73
8.2	Het product schoonmaken.....	73
8.3	Het hardloopdek smeren.....	74
8.4	De hardloopband afstellen.....	74
9	Problemen oplossen	74
10	Afdanken	75
11	Onderhoud	75
12	Technische gegevens	75

1 Inleiding




1.1 Het product

Het product is een loopband.

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. Noodstopapparaat
6. Handgreep met pulssensor, START/STOP en snelheidsknoppen
7. Beschermerhoes voorkant
8. Hardloopdek
9. Anti-slip hardloopband
10. Transportwiel
11. Voetrail aan de zijkant met antislippoppervlak
12. Hellingversteller
13. Beschermerkap achterroller
14. Console met tray

1.5 Display

Nr.	Display	Beschrijving van functie
15	6 en 8	<ul style="list-style-type: none"> • Sneltoetsen voor snelheidsselecties.
16	Knop +/- - SPEED (00,0 km/u)	<ul style="list-style-type: none"> • Het schermvak voor de snelheid toont de huidige snelheidsgegevens tijdens gebruik. De knoppen passen de snelheid aan. Het snelheidsbereik is 0,8–12,0 km/u
17	Mode-knop	<ul style="list-style-type: none"> • De modusknop wordt gebruikt om de toepasselijke modus te selecteren. • Druk op de modusknop om '30:00', '1.00' of '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. Gebruik de knop SPEED (+/-) om de betreffende waarden voor het aftellen in te stellen. • Nadat de waarde is ingesteld, drukt u op de START-knop om de hardloopband te starten.

Nr.	Display	Beschrijving van functie
18	KNOP PROGRAM (PROGRAMMEREN) (P1-P15, U01-U03, FAT)	<ul style="list-style-type: none"> De programmaknop selecteert het ingestelde programma. Druk op de knop om een programma te selecteren. <ul style="list-style-type: none"> P1-P07 Lichte tot matige training (geleidelijke snelheidsverhoging) P8-P10 Gemiddeld niveau (snelheidsvariaties voor uithoudingsvermogen) P11-P15 Trainingen met hoge intensiteit (hogere snelheden voor intensieve training) U01-U03 Door de gebruiker gedefinieerde programma's. FAT: Lichaamsvettest, meet BMI (Body Mass Index) op basis van gebruikersgegevens (geslacht, leeftijd, lengte, gewicht)
19	START-knop	<ul style="list-style-type: none"> Als de stroom is ingeschakeld en de noodvergrendeling is aangesloten, start de START-knop het hardloopek op de laagste snelheid na 3 seconden aftellen. <p>Let op! Als het product in de pauzmodus (PAU) staat, start de hardloopek weer na 3 seconden aftellen als de START-knop wordt ingedrukt.</p>
20	Stopknop	<ul style="list-style-type: none"> Tijdens gebruik zal de hardloopek vertragen en stoppen als de STOP-knop wordt ingedrukt. Op het display verschijnt PAU (pauze). Als u de knop 2 keer indrukt, stopt het product volledig en worden de opgeslagen gegevens gereset.
21	Knop DISPLAY-ALT	<ul style="list-style-type: none"> Druk op de knop om de waarde te selecteren die op het display moet worden weergegeven: TIME, DIST, SPEED, CAL., PULSE.

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 100 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 hardloopek 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.

- Zet het product volgens de tekeningen in elkaar. (Afbeelding 4-6)
- Controleer alle bouten en draai ze vast.

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 hardlooppdek 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 actief 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 de gewenste snelheid 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 hardlooppdek 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 pagina 73.
- Ga op de voetrail aan de zijkant staan voordat u het product start.

4.2 Linker en rechter handgreep

De linker en rechter handgreep hebben 2 knoppen:

- Linker handgreep: START- en STOP-knop.
- Rechter handgreep: Snelheidsknoppen (+/-).

Als u op een knop drukt, hoort u een geluid:

- Korte pieptoon wanneer een knop wordt ingedrukt.
- Lange pieptoon als de waarde hoger is dan toegestaan.

4.3 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. Als het aftellen op 0 staat, begint de band te bewegen met een snelheid van 0,8 km/u.
- 3** Wanneer de band begint te bewegen, kan de snelheid van de band worden aangepast met de SPEED-knoppen (+/-).
- 4** Druk op de STOP-knop om de beweging van de band te stoppen. Op het display verschijnt PAU (pauze).

4.4 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 in het schermvak TIME.
- 2** Druk op de SPEED-knop (+/-) 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. Als het aftellen op 0 staat, begint de band te bewegen met een snelheid van 0,8 km/u
- 4** Wanneer de band begint te bewegen, kan de snelheid van de band worden aangepast met de SPEED-knoppen (+/-).
- 5** Druk op de STOP-knop om de beweging van de band te stoppen. Op het display verschijnt PAU (pauze).

4.5 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 van 1,0 tot 99:90 km.

- 1** Druk in de stand-by modus op de knop MODE totdat de waarde '1:00' knippert in het schermvak DISPLAY.
- 2** Druk op de SPEED-knoppen (+/-) om de gewenste afstand in te stellen.

Let op! De kortste afstand die kan worden ingesteld is 1 km. Daarna stijgt of daalt de waarde met 1 km per duw.

- 3** Druk op de START-knop. Als het aftellen op 0 staat, begint de band te bewegen met een snelheid van 0,8 km/u
- 4** Wanneer de band begint te bewegen, kan de snelheid van de band worden aangepast met de SPEED-knoppen (+/-).
- 5** Druk op de STOP-knop om de beweging van de band te stoppen. Op het display verschijnt PAU (pauze).

4.6 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 in het schermvak CALORIE.
- 2** Druk op de SPEED-knop (+/-) om de gewenste 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. Als het aftellen op 0 staat, begint de band te bewegen met een snelheid van 0,8 km/u

- 4 Wanneer de band begint te bewegen, kan de snelheid van de band worden aangepast met de SPEED-knoppen (+/-).
- 5 Druk op de STOP-knop om de beweging van de band te stoppen. Op het display verschijnt PAU (pauze).

5 Trainingsmodi

- Druk op de PROGRAM-knop om een programma te kiezen tussen P1-P15, U01-U03 en FAT.
- Het TIME-venster knippert en toont de standaardtijd (30:00).
- Pas de trainingstijd aan met de SPEED-knop (+/-).
- Druk op de START-knop. Na 3 seconden aftellen start de band op de laagste snelheid in de eerste fase.

5.2 Programmabeschrijving

- Elk programma verdeelt de trainingstijd in 16 gelijke delen; elke tijdsperiode heeft de bijbehorende snelheid.

		Ingestelde tijd ÷ 16 = oefentijd van elk onderdeel															
Programma	Fase	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	SPEED (SNELHEID)	2	3	3	4	4	5	5	3	4	5	4	4	3	3	5	3
P2	SPEED (SNELHEID)	2	4	4	5	6	6	6	4	5	6	4	4	2	5	4	2
P3	SPEED (SNELHEID)	2	4	4	6	7	7	7	4	7	7	4	4	4	5	3	2
P4	SPEED (SNELHEID)	3	5	5	6	5	7	7	8	8	5	9	5	6	4	4	3
P5	SPEED (SNELHEID)	2	4	4	5	7	5	6	7	8	8	5	4	6	5	4	2
P6	SPEED (SNELHEID)	2	4	4	4	8	8	6	7	8	8	6	4	5	4	3	2
P7	SPEED (SNELHEID)	2	3	3	3	3	4	5	3	4	5	3	3	6	5	3	3
P8	SPEED (SNELHEID)	2	3	3	6	4	6	7	4	6	7	4	4	3	4	4	2
P9	SPEED (SNELHEID)	2	4	4	7	7	8	4	8	9	9	4	4	6	3	3	2
P10	SPEED (SNELHEID)	2	4	5	6	4	6	8	8	6	6	5	4	4	4	3	3
P11	SPEED (SNELHEID)	2	5	8	10	10	10	7	7	10	10	5	5	5	5	4	3
P12	SPEED (SNELHEID)	3	4	9	9	5	8	5	9	7	5	5	7	5	7	6	3
P13	SPEED (SNELHEID)	3	6	7	5	7	5	5	7	9	5	8	5	9	9	4	3
P14	SPEED (SNELHEID)	2	2	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1
P15	SPEED (SNELHEID)	2	4	6	8	4	4	2	2	2	4	6	8	4	4	2	2

5.3 De parameters handmatig programma U01-U03 instellen

Let op! Elk programma heeft 16 fases. De snelheid moet voor alle fases zijn ingesteld voordat u op de START-knop drukt.

- 1 Druk in de stand-by-modus op de PROGRAM-knop totdat 'U01', 'U02', 'U03' op het display verschijnt.

Let op! Op het display knippert '5-01'. 01 staat voor de fase die moet worden ingesteld.

- 2 Gebruik de SPEED-knoppen om de snelheid voor de fase in te stellen.
- 3 Druk op de MODE-knop om door te gaan naar de volgende fase.
- 4 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.

- 5 Druk om te beginnen op de PROGRAM-knop totdat 'U01', 'U02' of 'U03' op het display verschijnt.

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! U hoort een geluid van 3 piepjes als er een nieuwe fase begint en de snelheid wordt automatisch aangepast.

- Nadat alle stappen zijn voltooid, vertraagt de hardlooptijd en stopt hij.

Let op! Tijdens het programma kunt u de snelheid handmatig aanpassen met de SPEED-knoppen, maar het systeem zal deze terugzetten naar de standaardinstellingen van de fase wanneer de fase wordt gewijzigd.

- Druk op de STOP-knop of verwijder de noodvoorziening om het product onmiddellijk te stoppen.
- Als het programma klaar is, hoort u 15 piepjes. Op het display verschijnt 'End' en het hardlooptijd vertraagt en stopt. De ingestelde waarden worden gereset en het product gaat 5 seconden nadat het gestopt is naar de stand-by-modus.

- 6 Stel de looptijd in.

- 7 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' linksonder in het scherm verschijnt. Dit activeert de BMI-testmodus.

- 2 Druk op de knop MODE en gebruik de knop +/- om uw parameters in te stellen:

Specificatie	Parameters	
Geslacht	0 - Man	1 - Vrouw
Leeftijd	10-99	
Hoogte	100-200 cm	
Gewicht	29-150 kg	
FAT	Raadpleeg de BMI-referentie	

Let op! Druk op de MODE-knop om door te gaan naar de volgende parameter.

- 3 Gebruik de +/- knoppen om waarden, geslacht, leeftijd, lengte, gewicht aan te passen.

- 4 Nadat u uw persoonlijke parameters hebt ingesteld, drukt u op de MODE-knop. '----' knippert op het display.
- 5 Leg beide handen op de hartslagsensoren. Uw body mass index verschijnt na ongeveer 5-6 seconden op het scherm. Raadpleeg de referentie voor de lichaamsindex.

Let op! De gegevens zijn alleen bedoeld als referentie en niet voor medisch gebruik.

5.4.1 Lichaamsindexreferentie

Waarde lichaamsindex	Specificatie
≤19	Mager
= (20-25)	Ideaal gewicht
= (26-29)	Overgewicht
≥30	Obees

5.5 Functie veiligheidsslot

Afbeelding 7

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 werkt pas 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.

5.6 Het hardloopdek inklappen of neerleggen

⚠ Waarschuwing. Houd het hardloopdek op de beschermkap van de achterste roller als u het product verplaatst.

- 1 Houd het hardloopdek met beide handen vast en til het omhoog totdat de veiligheidsvergrendeling van de gasveer vastklikt. U hoort een klik. (Afbeelding 8A)
- 2 Als het hardloopdek omhoog geklapt is, drukt u voorzichtig met uw voet op de gasveer. U hoort een klik. (Afbeelding 8B)
- 3 Duw het hardloopdek voorzichtig met beide handen naar beneden en haal dan uw voet weg. Het hardloopdek gaat automatisch naar beneden.

5.7 De helling van het hardloopdek aanpassen

⚠ Voorzichtig! Zorg ervoor dat de hellingsversteller aan beide kanten op hetzelfde niveau is ingesteld.

Het hardloopdek kan op 3 verschillende niveaus worden ingesteld.

- 1 Klap het hardloopdek in. Zie "[5.6 Het hardloopdek inklappen of neerleggen](#)" op pagina 73.
- 2 Trek aan de snelsluiting en duw op de hellingsversteller. (Afbeelding 9)

5.8 Na de training doen

⚠ Voorzichtig! Forceer niet als u stretcht: doe het 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 ademen 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. Laet langzaam los en laet 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

⚠ Waarschuwing! Zorg ervoor dat u stabiel staat en dat de wielen contact maken met het vloeroppervlak voordat u het product verplaatst.

Afbeelding 10

- 1 Klap het hardloopdek in. Zie "[5.6 Het hardloopdek inklappen of neerleggen](#)" op pagina 73.
- 2 Houd het hardloopdek met beide handen vast en zet uw voet op het transportwiel.
- 3 Duw met beide handen op het hardloopdek. Als de wielen de grond raken, kunt u het product vrij bewegen.

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.

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.

1 Til de band op en breng smeermiddel aan op het midden van het hardloopdek. (Afbeelding 11)

Let op! Raadpleeg het smeerschema.

2 Verwijder zo nodig overtollige olie.

8.3.1 Smeerschema

Gebruiksfrequentie	Smeerfrequentie
Lichtgewicht gebruikers (minder dan 3 uur per week)	1 keer per jaar
Middelgewicht gebruikers (3-5 uur per week)	1 keer per 6 maanden
Zware gebruikers (meer dan 5 uur per week)	1 keer per 3 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.

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.	• Controleer of de voedingskabel en de kabel van de aandrijving naar het display goed zijn aangesloten.
	De overbelastingsbeveiliging is geactiveerd.	• Druk op de knop van de overbelastingsbeveiliging en start het product opnieuw.
E01 : 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 vervangen worden. 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.

8.4.1 Als de band naar rechts beweegt

Afbeelding 12A

- 1** Verwijder het veiligheidsslot en zet de stroomschakelaar in de stand OFF.
- 2** Draai de 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 12B

- 1** Verwijder het veiligheidsslot en zet de stroomschakelaar in de stand OFF.
- 2** Draai de 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 12C

- 1** Verwijder het veiligheidsslot en zet de stroomschakelaar in de stand OFF.
- 2** Draai de afstelbout 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.

Probleem- of foutcodes	Mogelijke oorzaak	Oplossing
E03: Geen sensorsignaal 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.
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.
Het scherm toont '----'.	De veiligheidssleutel is niet aangesloten op de console of is beschadigd.	<ul style="list-style-type: none"> Controleer of de veiligheidssleutel correct is aangesloten. Controleer of de veiligheidssensorkaart correct is aangesloten. Vervang indien nodig de printplaat van de veiligheidssensor in de computer. Neem contact op met een erkend servicecentrum.
E07, E08: EEPROM	EEPROM is beschadigd.	<ul style="list-style-type: none"> Vervang de besturingskaart. Neem contact op met een erkend servicecentrum.
De motor draait niet nadat de 'START'-knop is ingedrukt.	De motorbesturingskabel of een onderdeel van de besturingskaart is defect.	<ul style="list-style-type: none"> Controleer of de motorkabel goed is aangesloten en sluit zo nodig opnieuw aan. Onderzoek de beschermhuis op de besturingskaart, vervang deze als hij beschadigd is. Neem contact op met een erkend servicecentrum. Gebruik een multimeter om te testen of de IGBT op de besturingsprintplaat is doorgebrand, vervang de IGBT of de besturingsprintplaat. Neem contact op met een erkend servicecentrum.

10 Afdanken

- 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	1286 W
Lengte	149 cm
Breedte	76 cm
Hoogte	129 cm
Afmetingen LxBxH (ingeklapt)	75 x 76 x 133 cm
Afmetingen LxBxH (niet ingeklapt)	149 x 76 x 129 cm
Gewicht	46 kg
Maximale belasting	100 kg
Stroomverbruik in stand-bymodus*	0,26 W

* Het product schakelt na 10 minuten over naar de stand-bymodus.

KAYOBA

www.jula.com