

Manual til ASG4496



Brugsanvisning

VIGTIGT: Læs alle instruktioner omhyggeligt, inden du bruger dette produkt. Gem denne brugermanual til senere brug. Specifikationerne for dette produkt kan variere fra dette billede og kan ændres uden forudgående varsel.

VIGTIGE SIKKERHEDSINSTRUKTIONER

Grundlæggende forholdsregler, herunder følgende vigtige sikkerhedsinstruktioner, skal altid følges, når du bruger dette løbebånd. Læs alle instruktioner, før du bruger dette løbebånd.

FARE: For at reducere risikoen for elektrisk stød skal du altid tage løbebåndets stik ud af stikkontakten umiddelbart efter brug og før rengøring, montering eller service af løbebåndet.

Manglende overholdelse af disse instruktioner kan føre til personskade og beskadigelse af løbebåndet.

ADVARSEL: For at reducere risikoen for forbrændinger, brand, elektrisk stød eller personskade, læs venligst følgende:

- Efterlad aldrig løbebåndet uden opsyn, mens det er tilsluttet en stikkontakt. Afbryd forbindelsen ved at slukke for hovedafbryderen og tage stikket ud af stikkontakten, når det ikke er i brug, og før du monterer eller afmonterer dele.
- Brug kun dette produkt til det tilsigtede formål som beskrevet i denne manual. Brug ikke tilbehør, der ikke er anbefalet af producenten.
- Brug aldrig løbebåndet, hvis det har en beskadiget ledning eller et beskadiget stik, eller hvis det ikke fungerer korrekt. Hvis det er blevet tabt eller beskadiget, eller har været udsat for vand, skal produktet returneres til et servicecenter for undersøgelse og reparation.
- Forsøg ikke at udføre nogen form for vedligeholdelse eller justeringer ud over dem, der er beskrevet i denne manual. Hvis der opstår problemer, skal du stoppe brugen og kontakte en autoriseret servicerepræsentant.
- Brug aldrig produktet med blokerede luftåbninger. Hold luftåbningerne fri for fnug, hår og andre forhindringer.
- Brug ikke løbebåndet udendørs.
- Træk ikke løbebåndet i netledningen, og brug ikke ledningen som et håndtag.
- Hold børn og kæledyr væk fra udstyret under brug.
- Ældre eller handicappede brugere bør kun bruge dette løbebånd i nærvær af en voksen, der kan yde hjælp, hvis det er nødvendigt.
- Brug ikke løbebåndet, hvor der anvendes aerosolprodukter (spray), eller hvor der administreres ilt.
- Opbevares tørt - brug ikke løbebåndet i våde eller fugtige omgivelser.
- Motordækslet kan blive varmt, mens løbebåndet er i brug. Placer ikke løbebåndet på et tæppe eller anden brandfarlig overflade, da dette kan skabe brandfare.
- Hold elledningen væk fra varme overflader.
- Opbevar løbebåndet på en solid, plan overflade med en minimumsafstand på to meter omkring løbebåndet. Sørg for, at området omkring løbebåndet forbliver fri for forhindringer under brug.
- Dette løbebånd er kun til husholdningsbrug.
- Kun én person bør bruge løbebåndet ad gangen.
- Bær behageligt og passende tøj, når du bruger løbebåndet. Brug ikke løbebåndet barfodet eller i sokker. Brug altid passende sportssko. Brug aldrig løstsiddende eller poset tøj, da det kan sætte sig fast i løbebåndet og skabe en klemfare.

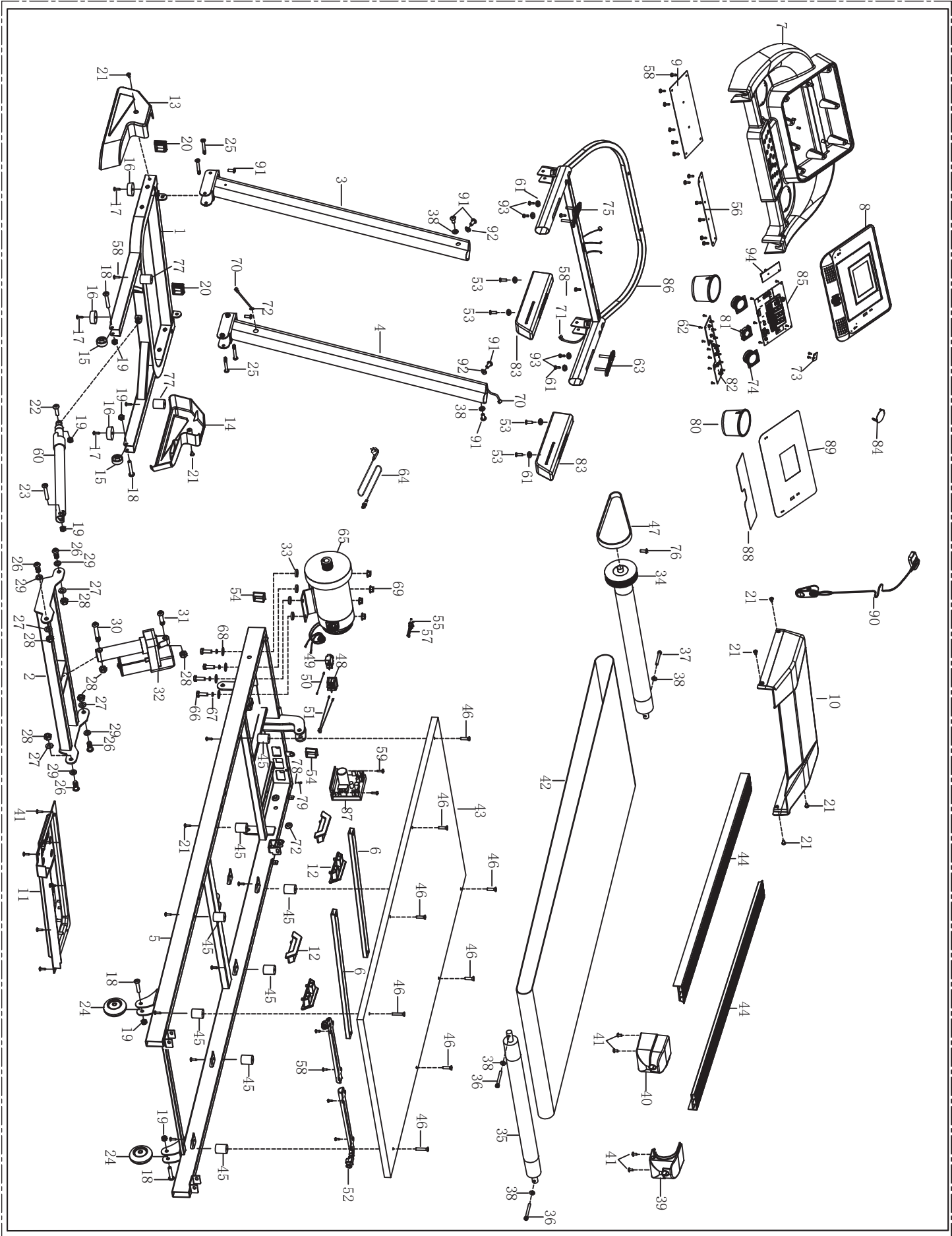
- Hold altid fast i gelnderne, nr du bruger løbebåndet.
- Sørg altid for, at opbevaringslåsen er på plads, når du folder og flytter løbebåndet.
- Efterlad ikke børn under 12 år uden opsyn i nærheden af eller på løbebåndet.
- For at frakoble apparatet skal du slukke alle knapper og derefter tage stikket ud af stikkontakten.
- Dette apparat er ikke beregnet til brug af personer (inklusive børn) med nedsatte fysiske, sensoriske eller mentale evner eller manglende erfaring og viden, medmindre de er under opsyn eller har fået instruktioner i brugen af apparatet af en person, der er ansvarlig for deres sikkerhed.
- Børn bør ikke lege på eller i nærheden af løbebåndet på noget tidspunkt.
- **FORSIGTIG - RISIKO FOR PERSONSKADE** - For at undgå skader skal du være yderst forsigtig, når du træder op på eller af et løbebånd i bevægelse. Læs denne brugsanvisning omhyggeligt før brug.
- Maksimal vægtpacitet er 120 kg.
- Træk sikkerhedsnøglen ud for nødstop.
- Denne enhed skal tilsluttes en nominel 220 volt 50/60 Hz stikkontakt, som er jordforbundet.
- Hold hnder væk fra alle bevægelige dele. Placer aldrig hænder eller fødder under løbebåndet, mens det er i brug.
- Brug ikke løbebåndet på et tæppe, der er højere end 1,3 cm.
- Før du bruger løbebåndet, skal du kontrollere, at båndet er justeret og centreret på løbebåndet, og at alle synlige fastgørelseselementer på løbebåndet er tilstrækkeligt strammet og sikkert fastgjort.
- Rengøring og vedligeholdelse må ikke udføres af børn uden opsyn.
- Hvis ledningen er beskadiget, skal den udskiftes af producenten, dennes servicerepræsentant eller lignende kvalificerede personer for at undgå fare.
- Brug aldrig dette løbebånd, hvis det er i foldet position.
- Lad løbebåndet stoppe helt, og tag ledningen ud af stikkontakten, før du folder løbebåndet sammen.
- Vend altid ansigtet mod computerkonsollen, og løb ikke baglæns på løbebåndet.

ADVARSEL: Inden du påbegynder et træningsprogram, skal du kontakte din læge.

Dette er især vigtigt for personer over 35 år eller personer med eksisterende helbredsproblemer. Læs alle instruktioner, før du bruger fitnessudstyr. Brug ikke dette træningsudstyr uden korrekt monterede beskyttelsesskærme, da de bevægelige dele kan udgøre en risiko for alvorlig skade, hvis de udsættes for irritation.

FORSIGTIG: Læs alle instruktioner omhyggeligt, før du bruger dette produkt. Gem denne brugermanual til senere brug.

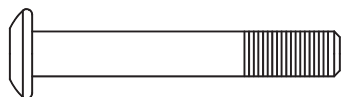
EKSPLODERET TEGNING



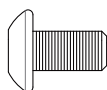
DEL LISTE

Vare nr	Beskrivelse	Antal	Bemærkning	Vare nr	Beskrivelse	Antal	Bemærkning
1	Base Svejsning	1	/	48	Knap	1	RJ11
2	Løfteramme svejsning	1	/	49	Overgangs knap	1	KBF-1/01,8A
3	Venstre stolpe svejsning	1	/	50	1-kernet ledning	1	100mm
4	Højre stolpe svejsning	1	/	51	Dobbelt kernet ledning	1	80mm
5	Svejsning	1	/	52	smørings rør	1	/
6	Træ blok	2	/	53	Flad selvboerende skrue	4	ST4*30
7	Panel midter Cover	1	ABS	54	Stålrørs prop	2	30*40*T1.5
8	Panel øvre Cover	1	ABS	55	Undersænket maskine skrue	2	M3*8
9	Stor panel plastik	1	310*109*T1.2mm	56	Lille panel plastik	2	298*47*T1.2mm
10	Motor øvre Cover	1	/	57	Strømkabel samling	1	/
11	Motor nedre Cover	1	/	58	Flad selvboerende skrue	26	ST4*12
12	Stødabsorberingsplade	2	/	59	Flad maskine skrue	2	M5*20
13	Venstre base cover	1	/	60	Fjeder	1	QDY22*10-660*400-16KG
14	Højre base cover	1	/	61	Spændskive	8	φ4*14
15	Caster	2	/	62	Selvboerende skrue	15	ST3*8
16	Fodplade	4	φ36*13mm	63	Højre puls sensor	4	/
17	Flad maskine skrue	4	M6*16	64	Strømkabel	1	3G0.75*1800
18	Unbraco skrue	4	M8*40	65	Motor	1	/
19	Låsemøtrik	6	M8	66	Unbraco bolt	4	M8*20
20	Firkantrør prop	2	40*40mm	67	Spændskive	4	φ8
21	Flad maskine skrue	14	M5*10	68	Spændskive	4	φ8*22*1.5
22	Unbraco skrue	1	M8*30	69	Flange Møtrik	4	M8
23	Unbraco skrue	1	M8*44	70	3 kernet kabel	1	1800mm
24	Caster med gummi	2	HSM-MT08	71	3 kernet kabel	1	650mm
25	Unbraco skrue	4	M8*60	72	Ledningsbeskytter	3	φ14mm
26	Unbraco skrue	4	M10*25	73	Reed knap	1	/
27	Spændskive	4	φ10*21*1.5	74	Højtaler	2	/
28	Låsemøtrik	6	M10	75	Venstre puls sensor	2	/
29	Spændskive	4	/	76	Unbraco skrue	1	M8*25
30	Unbraco skrue	1	M10*65	77	Gelænder beskyttelses prop	1	/
31	Unbraco skrue	1	M10*40mm	78	Maskine skrue	1	M4*8
32	Løftemotor	1	YL05-BN 220VAC 170-58	79	Spændskive	1	φ4
33	Motor justerings muffe	4	/	80	Kop Holder	2	ABS
34	Forrulle	1	φ90*φ42	81	Blæser	1	HT-04010S12H
35	Bagrulle	1		82	PCB	1	HSM-MT356-KEYB
36	Unbraco skrue	2	M8*55	83	Skum håndtag	2	MT306-FP-001
37	Unbraco skrue	1	M8*45	84	Sikkerhedsnøgle beslag	1	/
38	Spændskive	3	φ8*16*1.5	85	PCB	1	HSM-MT356-CONB
39	Højre bag cover	1	130*100*99.6	86	Øvre håndtag svejsning	1	/
40	Venstre bag cover	1	130*100*99.6	87	PCB	1	HSM-LZC-SAFE&CS-DRVB
41	Selvboerende skrue	12	ST4.2*16	88	Knap klistermærke	1	/
42	Løbebælte	1	2540*420*T1.6mm	89	Panel klistermærke	1	/
43	Løbeflade	1	1120*576*T15mm	90	Magnetisk dæksel	1	/
44	Side Gelænder	2	1110*80mm	91	Unbraco skrue	6	M8*16
45	Buffer Søjle	8	φ24*37*M5	92	Buet skive	2	φ8*19*1.5T
46	Undersænket maskine skrue	8	M5*25	93	Flad selvboerende skrue	4	ST4*30
47	Poly-V Bælte	1	5P/185J	94	PCB	1	HSM-BT66-LYMP3B-9V

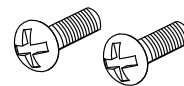
SAMLE PAKKELISTE



(A) M8x60mm Unbraco skrue
2 stk



(B) M8x16mm Unbraco skrue
6 stk



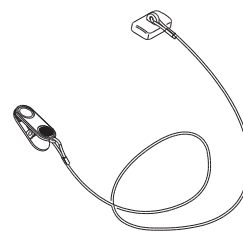
(C) M5x10mm
Stjerne skrue
2 stk



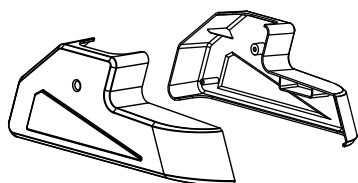
(D) Spændskive
6 stk



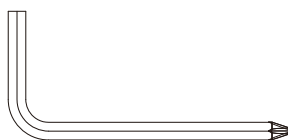
(E) Buet skive
2 stk



(F) Sikkerhedsnøgle
1 stk



(G/H) Højre/venstre
håndtags cover
2 stk

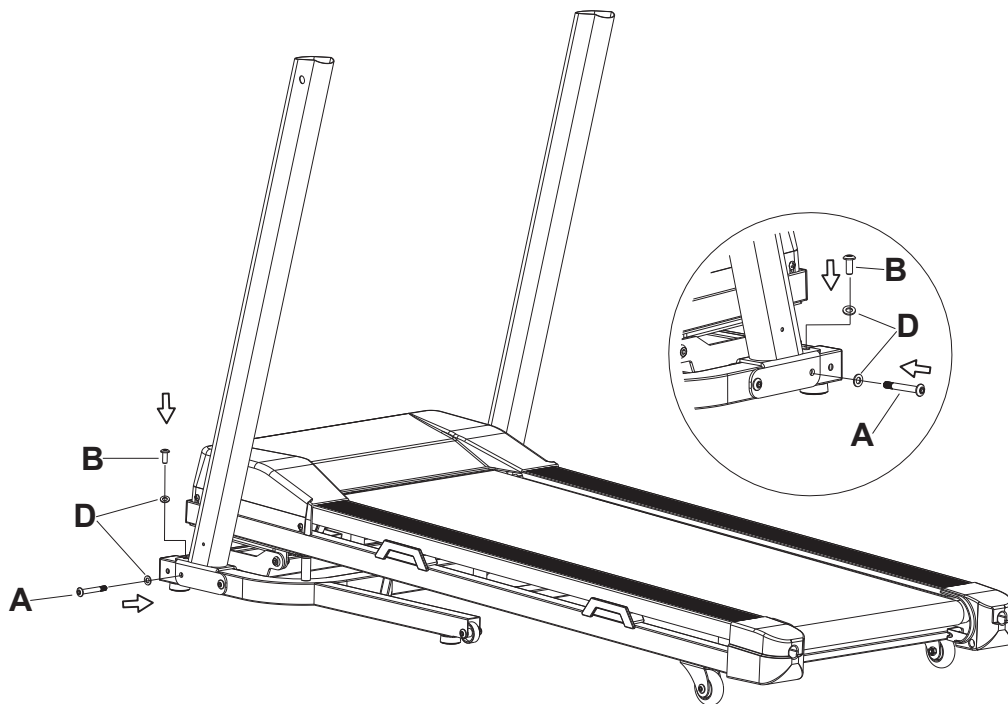


Unbraco nøgle
5 mm 1 stk



Unbraco nøgle
6 mm 1 stk

SAMLEVEJLEDNING

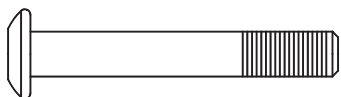


Trin 1

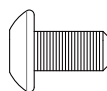
Det anbefales at få en anden person til at hjælpe med dette trin. Én person skal holde begge styrstøtterør på plads, mens den anden person spænder boltene.

Løft begge styrstøtterør op, og juster bolthullerne. Brug to M8x60 mm sekskantbolte (A) og fire M8x16 mm sekskantbolte (B) og to flade skiver (D) til at fastgøre begge styrstøtterør på bundstellet. Spænd boltene med den medfølgende 6 mm unbrakonøgle.

Hardware:



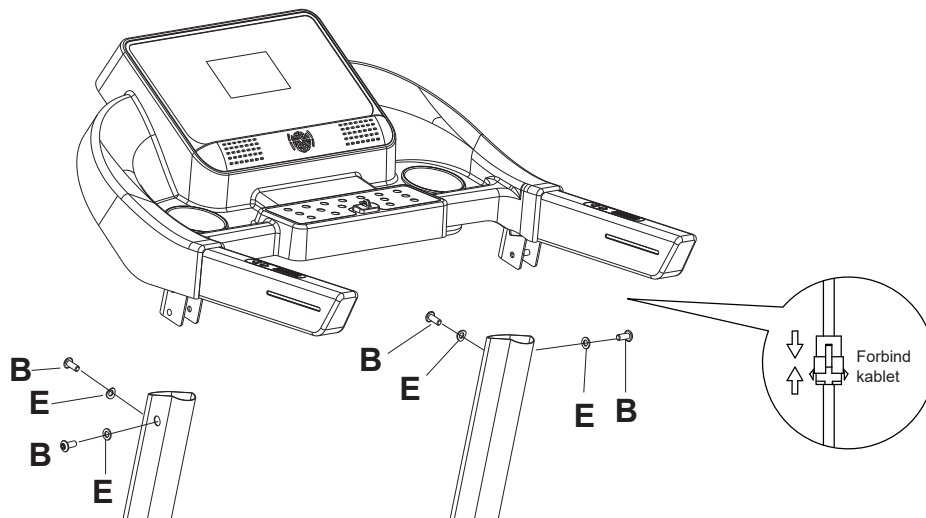
(A) M8x60mm Unbracoskrue
2 Stk



(B) M8x16mm Unbracoskrue
2 Stk



(D) Skive
4 Stk



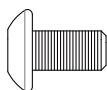
Trin 2

Tilslut hovedkontrolkablet til det højre styrstøtterør. Installer computerkonsollen på højre og venstre styrstøtterør ved hjælp af fire m8 x 16 mm sekskantbolte og fladskiver samt to buede skiver. Spænd boltene med den medfølgende unbrakonøgle.

Placer sikkerhedsnøglen på computerkonsollen.

Spænd nu alle bolte, der blev installeret i trin 1 og 2, helt.

Hardware



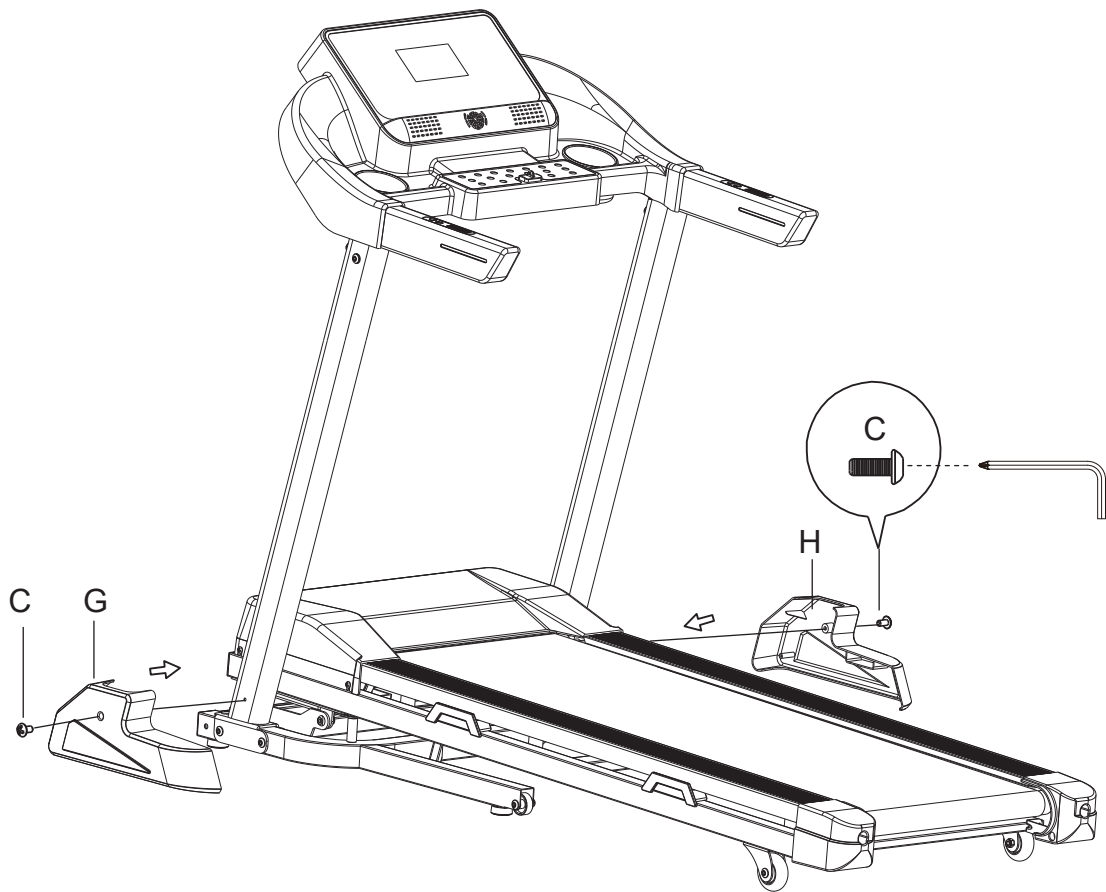
(B) M8x16mm Unbracoskrue
4 stk



(D) Spændskive
2 stk



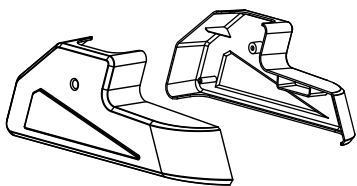
(E) Buet skive
2 stk



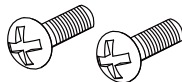
Trin 3

Monter begge venstre/højre styrstøtterørbeskyttere (G/H) på begge styrstøtterør ved hjælp af to M5x10 mm krydsforsænkede truss hovedbolte (C). Spænd boltene med den medfølgende unbrakonøgle.

Hardware og monteringskomponenter:

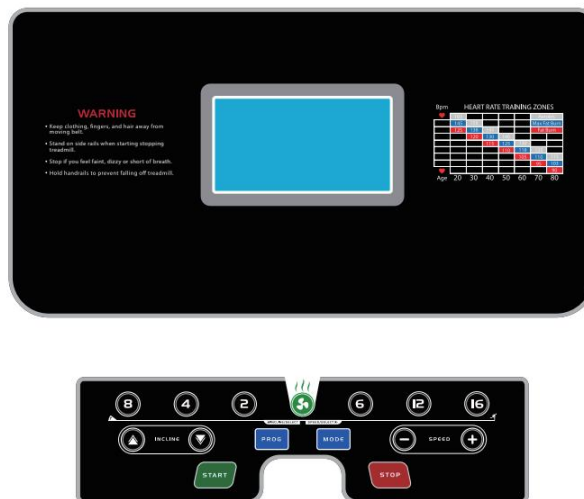


(G/H) Venstre/højre
styrstøtterørbeskyttere
2 stk.



(C) M5x10mm
krydsforsænket
Truss-hovedbolt
2 stk

BETJENING AF COMPUTER



BEMÆRK: Stå altid på sideskinnerne, når du starter løbebåndet. Start aldrig løbebåndet, mens du står på løbebåndet.

HURTIGSTART:

Tryk på START-knappen på computeren for at begynde træningen. Løbebåndet begynder at bevæge sig med en starthastighed på 1,0 km/t. Du kan trykke på SPEED + eller SPEED - knappen på computerkonsollen for at øge eller mindske løbehastigheden under træning.

Under træning kan du trykke på STOP-knappen på computerkonsollen for at afslutte din træning når som helst.

FUNKTIONSKNAPPER:

START: Tryk på START-knappen for at begynde træningen.

STOP: Tryk på STOP-knappen for at afslutte din træning.

TILSTAND: Til at vælge forskellige funktioner (HASTIGHED, TID, DISTANCE, KALORIER eller Puls) for at indstille træningsmål i manuel programtilstand før træning.

PROGRAM (PROGRAM): Til at vælge din valgte træning (P1 til P16).

HASTIGHED +: Til at justere funktionsværdien op. Til at øge løbehastighedsjusteringer under alle træningsperioder på forskellige træningstilstande.

HASTIGHED -: Til at justere funktionsværdien ned. Til at mindske løbehastighedsjusteringer under alle træningsperioder i forskellige træningstilstande.

ØJEBLIKkelig HASTIGHED (6 / 12 / 16): Bruges til at nå den ønskede hastighed hurtigere.

HÆLDNING ^: Til at øge hældningsniveaujusteringer under alle træningsperioder i forskellige træningstilstande.

HÆLDNING v: Til at mindske hældningsniveaujusteringer under alle træningsperioder i forskellige træningstilstande.

ØJEBLIKkelig HÆLDNING (2 / 4 / 8): Bruges til at nå det ønskede hældningsniveau hurtigere.

Blæserknop: Gyldig i standby, klar og køre. Blæseren slukkes med magt for normal nedlukning eller beskyttelsesnedlukning.

DISPLAYFUNKTIONER:

TID: Viser din forløbne træningstid i minutter og sekunder.

Du kan også forudindstille måltiden i STOP-tilstand før træning. For at indstille TIDEN skal du trykke på MODE-knappen på computerkonsollen, indtil du ser delvinduet for TIME begynde at blinke. Tryk på SPEED + eller SPEED - knappen på computerkonsollen for at ændre indstillingen. Det forudindstillede måltidsinterval er fra 5:00 til 99:00 minutter. Når du har forudindstillet måltiden, skal du trykke på START-knappen på computeren for at begynde træningen.

HASTIGHED: Viser den aktuelle hastighed fra minimum 1,0 KM/T til maksimum 18,0 KM/T.

DIS (DISTANCE): Viser den akkumulerede tilbagelagte distance under træningen.

Du kan også forudindstille måldistancen i STOP-tilstand før træning. For at indstille DIS (DISTANCE) skal du trykke på MODE-knappen på computerkonsollen, indtil du ser delvinduet for DIS (DISTANCE) begynde at blinke. Tryk på SPEED + eller SPEED - knappen på computerkonsollen for at ændre indstillingen. Det forudindstillede måldistanceområde er fra 1,00 til 65,0 km. Når du har forudindstillet måldistancen, skal du trykke på START-knappen på computeren for at begynde træningen.

CAL (KALORIER): Viser det samlede antal forbrændte kalorier under din træning.

Du kan også forudindstille målkalorier i STOP-tilstand før træning. For at indstille CAL (KALORIER) skal du trykke på MODE-knappen på computerkonsollen, indtil du ser det delte vindue for CAL (KALORIER) begynde at blinke. Tryk på SPEED + eller SPEED - knappen på computerkonsollen for at ændre indstillingen. Det forudindstillede målkalorieområde er fra 10 til 995 kalorier. Når du har forudindstillet målkalorier, skal du trykke på START-knappen på computeren for at begynde træningen.

INCLINE: Viser hældningsniveauet fra minimum 0 til maksimum 15.

Du kan øge eller mindske hældningsniveauet ved at trykke på INCLINE \wedge eller INCLINE \vee knappen på computerkonsollen.

PULS: For at aktivere, tag fat i håndpulssensorerne under træning, og pulsen vises efter 2-5 sekunder. For en mere præcis aflæsning, tag fat i pulssensorerne med begge hænder.

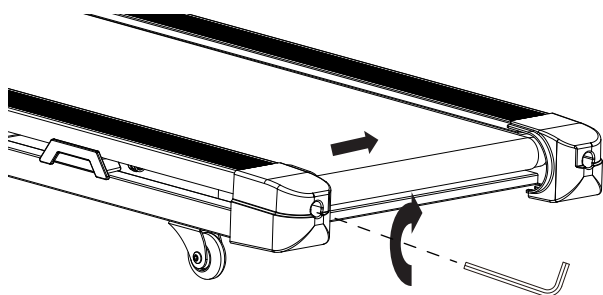
TRÆNING I FORUDINDSTILLET PROGRAM-TILSTAND:

Denne løbebåndskonsol har 16 forudindstillede træningsprogrammer at vælge imellem. Når du er i PROGRAM-tilstand, skal du trykke på knappen PROGRAM (PROGRAM) for at vælge din valgte træning (P01 til P16). Tryk på knappen SPEED + eller SPEED - for at ændre indstillingen. Tryk på START-knappen for at bekræfte og starte din træning.

PROGRAM	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	2.0	3.0	3.0	4.0	5.0	3.0	4.0	5.0	5.0	3.0	4.0	5.0	4.0	4.0	4.0	2.0	3.0	3.0	5.0	3.0
P2	2.0	4.0	4.0	5.0	6.0	4.0	6.0	6.0	6.0	4.0	5.0	6.0	4.0	4.0	4.0	2.0	2.0	5.0	4.0	2.0
P3	2.0	4.0	4.0	6.0	6.0	4.0	7.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	4.0	4.0	2.0	4.0	5.0	3.0	2.0
P4	3.0	5.0	5.0	6.0	7.0	7.0	5.0	7.0	7.0	8.0	8.0	5.0	9.0	5.0	5.0	6.0	6.0	4.0	4.0	3.0
P5	2.0	4.0	4.0	5.0	6.0	7.0	7.0	5.0	6.0	7.0	8.0	8.0	5.0	4.0	4.0	6.0	5.0	5.0	4.0	2.0
P6	2.0	4.0	3.0	4.0	5.0	4.0	8.0	7.0	5.0	7.0	8.0	3.0	6.0	4.0	4.0	2.0	5.0	4.0	3.0	2.0
P7	2.0	3.0	3.0	3.0	4.0	5.0	3.0	4.0	5.0	3.0	4.0	5.0	3.0	3.0	3.0	6.0	6.0	5.0	3.0	3.0
P8	2.0	3.0	3.0	6.0	7.0	7.0	4.0	6.0	7.0	4.0	4.0	4.0	6.0	7.0	4.0	4.0	4.0	2.0	3.0	2.0
P9	2.0	4.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	8.0	4.0	8.0	9.0	9.0	4.0	4.0	4.0	5.0	6.0	3.0	3.0	2.0
P10	2.0	4.0	5.0	6.0	7.0	5.0	4.0	6.0	8.0	8.0	6.0	6.0	5.0	4.0	4.0	2.0	4.0	4.0	3.0	3.0
P11	3.0	4.0	5.0	9.0	5.0	9.0	5.0	5.0	5.0	9.0	9.0	5.0	5.0	5.0	9.0	9.0	8.0	7.0	6.0	3.0
P12	2.0	5.0	8.0	10.0	7.0	7.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	10.0	6.0	6.0	9.0	9.0	5.0	5.0	4.0	3.0
P13	3.0	6.0	8.0	10.0	3.0	6.0	8.0	10.0	3.0	6.0	8.0	10.0	3.0	6.0	8.0	10.0	3.0	6.0	8.0	3.0
P14	2.0	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	9.0	8.0	7.0	6.0	5.0	4.0	3.0	2.0	3.0	4.0	2.0
P15	3.0	3.0	6.0	6.0	9.0	9.0	9.0	9.0	6.0	6.0	3.0	3.0	6.0	6.0	9.0	9.0	6.0	6.0	3.0	3.0
P16	2.0	3.0	4.0	8.0	9.0	10.0	10.0	7.0	6.0	5.0	4.0	3.0	2.0	6.0	8.0	10.0	8.0	6.0	4.0	2.0

JUSTERING AF BÅND

Løbebåndet er forjusteret til løbebåndet fra fabrikken, men efter længere tids brug kan det strække sig og kræve justering. For at justere båndet skal du tænde for løbebåndets hovedafbryder og lade båndet køre med en hastighed på 8-10 km/t. Brug den medfølgende 6 mm unbrakonøgle til at dreje de bagerste rullejusteringsbolte for at centrere båndet. Hvis løbebåndet forskyder sig til venstre, skal du dreje den venstre justeringsbolt 1/4 omgang med uret, og løbebåndet

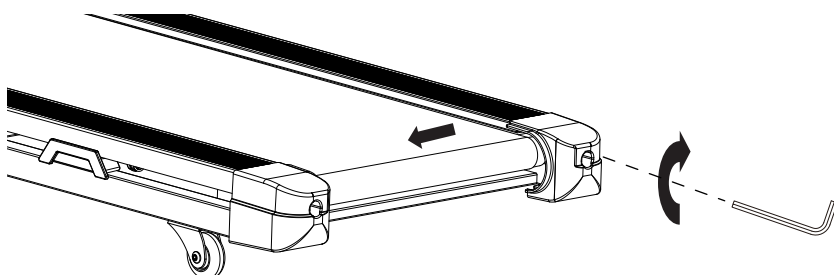


Værktøj



Unbrakonøgle 6 mm

Hvis løbebåndet forskyder sig til højre, skal du dreje den højre justeringsbolt 1/4 omgang med uret, hvorefter båndet bør begynde at korrigere sig selv. Fortsæt med at dreje justeringsboltene, indtil løbebåndet er korrekt centreret.

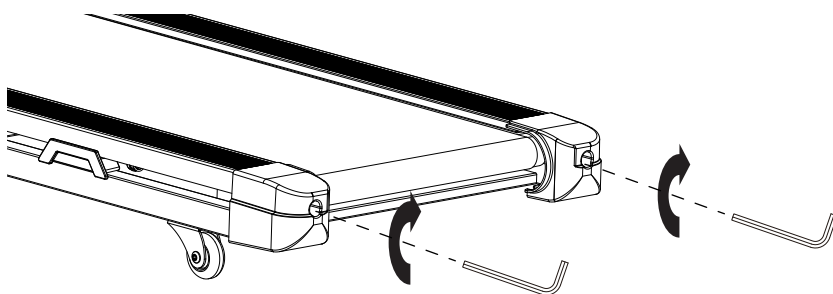


Værktøj:



Unbrakonøgle 6 mm

Hvis løbebåndet glider under brug, skal du slukke løbebåndet og tage stikket ud. Brug den medfølgende 6 mm unbrakonøgle til at dreje både venstre og højre justeringsbolt på bagerste rulle 1/4 omgang med uret, tænd derefter for hovedafbryderen og lad løbebåndet køre med en hastighed på 8-10 km/t. Løb hen til løbebåndet for at afgøre, om båndet stadig glider. Gentag denne procedure, indtil båndet ikke længere glider.



Værktøj:



Unbrakonøgle 6 mm

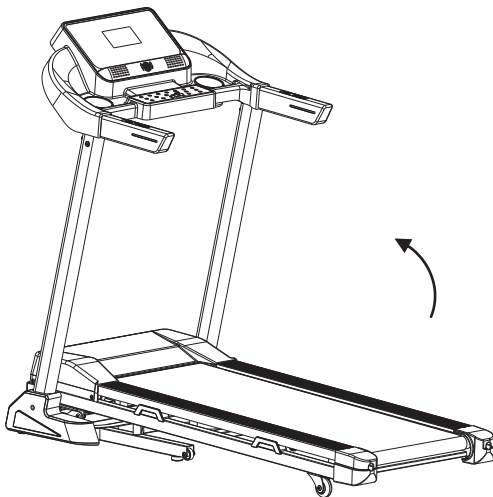
LØFTNING OG NEDSÆTNING AF LØBEBÅNDET

LØFTNING AF LØBEBÅNDET

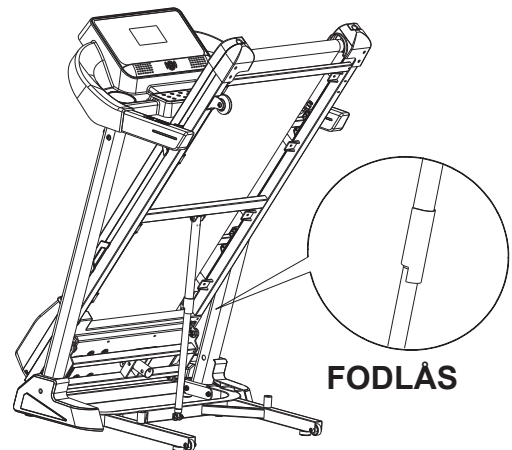
Tag fat i den bageste ende af hovedrammen med begge hænder. Løft forsigtigt enden af løbebåndet op i den oprejste position, indtil fodlåsen går i indgreb og låser hovedrammen sikkert på plads. Sørg for, at hovedrammen er sikkert fastgjort, før du flytter løbebåndet. Se figur A og B.

Opbevar løbebåndet et rent og tørt sted, utilgængeligt for børn.

A



B

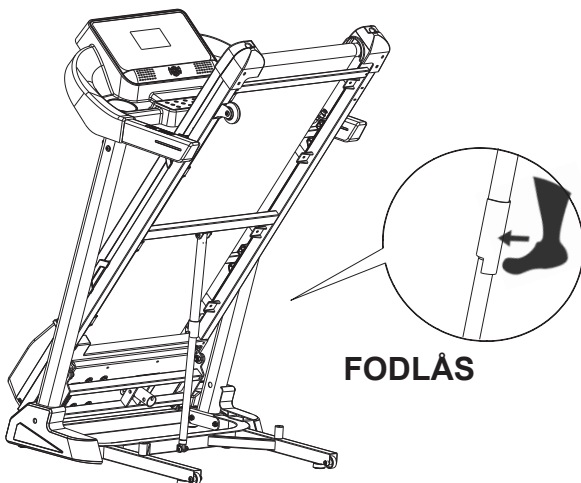


NEDSÆTNING AF LØBEBÅNDET

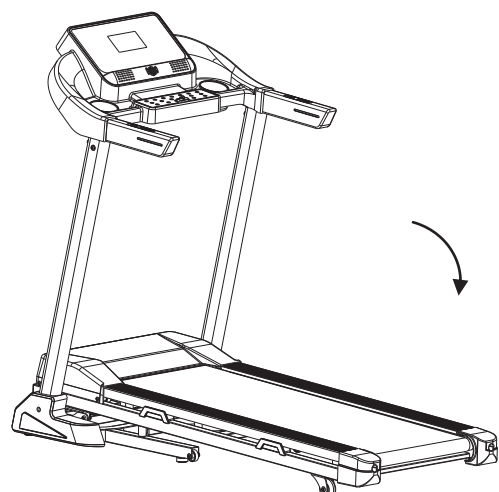
For at sætte løbebåndet ned skal du gribe fat i den bageste ende af hovedrammen med begge hænder. Spark forsigtigt på fodlåsen med foden, indtil låsen løsner sig. Sænk forsigtigt løbebåndet ned på jorden. Se figur C og D.

BEMÆRK: STÅ IKKE UNDER LØBEBÅNDET, NÅR DU SÆTTER LØBEBÅNDET NED. FOR AT FORHINDRE SKADER, SØRG FOR AT DU HAR ET FAST GREJ, NÅR DU LØFTER ELLER SÆTTER LØBEBÅNDET NED.

C



D



PLEJE, VEDLIGEHOLDELSE OG FEJLFINDING

ADVARSEL: For at undgå elektrisk stød skal du slukke og tage stikket ud af løbebåndet, før du rengør eller udfører rutinemæssig vedligeholdelse.

ADVARSEL: Kontroller altid sliddele som fodlåsens rør og løbebånd for at forhindre skader.

RENGØRING

Efter hver træning skal du sørge for at tørre enheden af og fjerne eventuel sved fra enheden.

Løbebåndet kan rengøres med en blød klud og et mildt rengøringsmiddel. Brug ikke slibemidler eller opløsningsmidler. Pas på ikke at få for meget fugt på displaypanelet, da dette kan beskadige enheden og skabe en elektrisk fare.

Hold løbebåndet, især computerkonsollen, væk fra direkte sollys for at forhindre beskadigelse af skærmen.

OPBEVARING

Opbevar løbebåndet et rent og tørt indendørs miljø. Efterlad eller brug aldrig enheden udendørs. Sørg for, at hovedafbryderen er slukket, og at netledningen er taget ud af stikkontakten.

FEJLFINDINGSVEJLEDNING

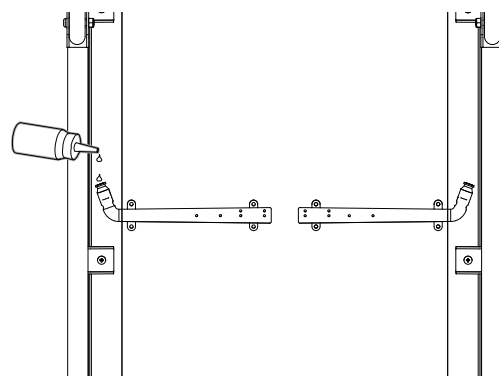
Problem	Mulig årsag	Løsning
Løbebånd vil ikke starte	<ol style="list-style-type: none">1. Løbebåndet er ikke tilsluttet.2. Sikkerhedsnøglen er ikke installeret korrekt.3. Afbryderen i huset er udløst.4. Løbebåndets afbryder er udløst.	<ol style="list-style-type: none">1. Sæt strømkablet i en stikkontakt.2. Geninstaller sikkerhedsnøglen.3. Nulstil afbryderen, eller ring til en elektriker for at få den udskiftet.4. Vent 5 minutter, og prøv derefter at genstarte løbebåndet.
Bæltet skrider	Bæltet er ikke stramt nok.	Juster remspændingen.
Bæltet tøver, når man træder på det.	<ol style="list-style-type: none">1. Løbedækket er ikke smurt tilstrækkeligt.2. Remmen er for stram.	<ol style="list-style-type: none">1. Påfør smøremiddel.2. Juster remspændingen.
Bæltet er ikke centreret	Remspændingen er ikke engang på tværs af den bagerste rulle.	Centerer bæltet

SMØRING

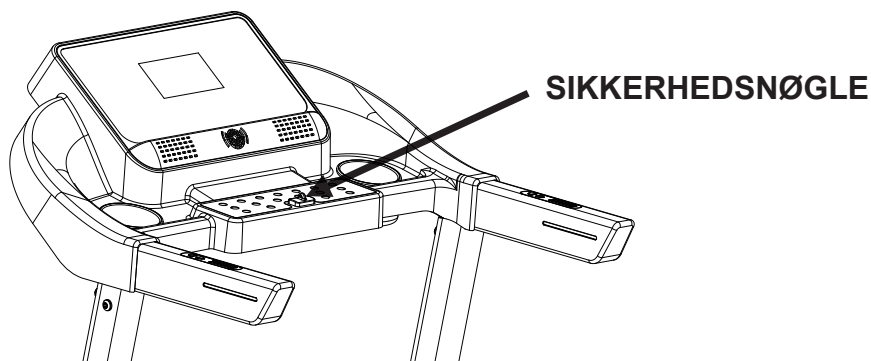
Smøring af løbebåndet sikrer en længere levetid. Tilsæt derfor silikoneolie efter de første 25 timers drift (eller hver 2.-3. måned) og derefter hver 50. time (eller hver 5.-8. måned).

Kontrollér smøring: Løft løbebåndet op i den ene side, og kontroller smøringen på toppen af løbebåndet. Hvis løbebåndet føles let olieret, er smøring tilstrækkelig. Hvis løbebåndet føles tørt, skal du tilsætte silikoneolie.

Brug af silikoneolie: For at smøre løbebåndet skal du først folde det sammen - som beskrevet i kapitel 4. Der er to røde åbninger i bunden af løbebåndet. Kom et par dråber silikoneolie i hver af åbningerne, vent et par sekunder, og fold derefter enheden ned igen. Olien kan ikke løbe tilbage, så du kan bruge løbebåndet uden bekymring eller tøven.



NØDSTOP



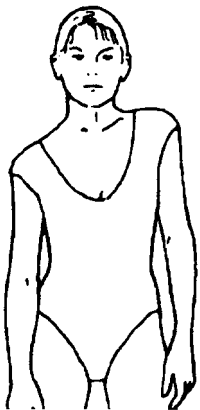
Før du starter en træning, skal du sørge for, at sikkerhedsnøglen er korrekt placeret på computerkonsollen, og at sikkerhedsklipsen er sikkert fastgjort til et stykke tøj. Hvis du falder, vil klemmen trække SIKKERHEDSNØGLEN ud af computerkonsollen, og løbebåndet vil stoppe øjeblikkeligt i en nødsituation, hvilket hjælper med at forhindre skader. Sæt sikkerhedsnøglen tilbage på computerkonsollen. Tryk på Start-knappen for at genoptage træningen.

RUTINE FOR OPVARMNING OG AFKØLING

OPVARMNING er en vigtig del af enhver træning. Formålet med opvarmningen er at forberede din krop på træning og minimere skader. Varm op i to til fem minutter før aerob træning. Det bør starte hver session for at forberede din krop på mere anstrengende træning ved at varme op og strække dine muskler, øge din blodcirkulation og puls og levere mere ilt til dine muskler. KØL AF ved afslutningen af din træning. Gentag disse øvelser for at reducere ømhed i trætte muskler. Formålet med nedkølingen er at bringe kroppen tilbage til hviletilstand ved afslutningen af hver træningssession. En ordentlig nedkøling sænker langsomt din puls og giver blodet mulighed for at vende tilbage til hjertet.

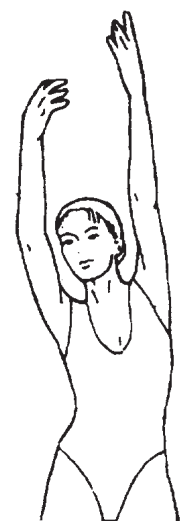
HOVEDRUL

Drej hovedet til højre i én tælling. Du skal mærke en strækningsfølelse op ad venstre side af din nakke. Drej derefter hovedet tilbage i én tælling, stræk hagen mod loftet og lad munden åbne sig. Drej hovedet til venstre i én tælling, og sænk derefter hovedet ned mod brystet i én tælling.



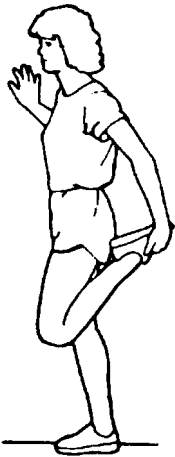
SKULDERLØFT

Løft din højre skulder mod dit øre i én puls. Løft derefter din venstre skulder op i én puls, mens du sænker din højre skulder.



SIDEUDSTRÆKNINGER

Åbn dine arme til siden og løft dem, indtil de er over dit hoved. Ræk din højre arm så langt mod loftet som muligt i én optælling. Gentag denne bevægelse med din venstre arm.



QUADRICEPS-UDSTÆKNING

Hold den ene hånd mod en væg for at holde balancen, ræk bag dig og træk din højre fod op. Før din hæl så tæt på din balde som muligt. Hold i 15 point og gentag med venstre fod.

UDSTRÆKNING AF INDRE LÅR

Sid med fodsålerne samlet og knæene pegende udad. Træk dine fødder så tæt på din lyske som muligt. Pres forsigtigt dine knæ mod gulvet. Hold i 15 point.

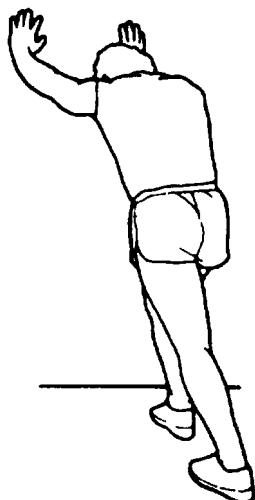
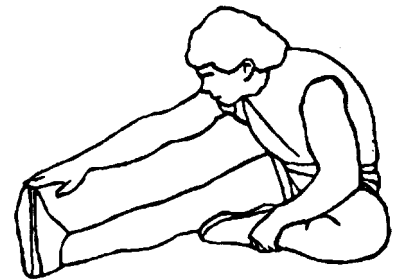


TÅBERØRINGER

Bøj langsomt fremad fra taljen, og lad din ryg og skuldre slappe af, mens du strækker dig mod dine tæer. Ræk så langt du kan, og hold i 15 trin.

STRÆK AF BAGLÅR

Stræk dit højre ben. Hvil din venstre fodsål mod din højre inderside af låret. Stræk mod din tå så langt som muligt. Hold i 15 trin. Slap af og gentag derefter med venstre ben.



LÆG-/ACHILLES-UDSTRÆKNING

Læn dig op ad en væg med højre ben foran venstre og armene fremad. Hold venstre ben strakt og højre fod på gulvet; bøj derefter højre ben og læn dig fremad ved at bevæge dine hofter mod væggen. Hold, og gentag derefter på den anden side i 15 trin.

KOMPATIBLE FITNESSAPPLAKATIONER

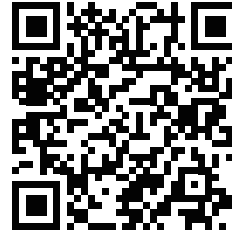
Android



FIT&HOME



iOS



Tjek, om din mobilenhed opfylder kravene til applikationen.
Kravene til hver applikation vises i Google PlayStore eller AppStore.

Sådan bruges den

Tænd Bluetooth-funktionen på din mobilenhed. Åbn applikationen på din enhed.
Klik på knappen "Udstyr" i hovedmenuen for at søge efter tilgængelige enheder.
Vælg den viste enhed fra listen for at parre den.

Vær opmærksom på, at vi ikke kan tilbyde dig en komplet betjeningsvejledning til applikationen i denne manual, da appen opdateres fra tid til anden. Denne proces kan medføre ændringer i applikationens funktion eller design. Se venligst instruktionerne i den specifikke app-downloadbutik, eller kontakt os.

Bluetooth *MUSIC*

Aktivér Bluetooth på din enhed, og gør den synlig. Vælg den viste enhed "BTMP3" for at parre den.
Når enheden er parret, kan du begynde at bruge applikationen på din enhed til at afspille, sætte på pause og justere lydstyrken osv.

Manufactured in China for:
Sport Scandinavia A/S
Niels Bohrsvej 2. 9900 Frederikshavn. DK
Tel: +45 70 126 126. E-mail: Info@spsca.dk
www.spsca.dk