

Manual til ASG4498



BETJENINGSVEJLEDNING

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 apparat til det tilsigtede formål som beskrevet i denne manual. Brug ikke tilbehør, der ikke er anbefalet af producenten.
- Brug aldrig dette løbebånd, 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 apparatet 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 apparatet 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 det ikke 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 minimumsfrihed 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. Brug behageligt og passende tøj, når du bruger løbebåndet. Brug ikke løbebåndet barfodet eller i sokker.
- Brug altid passende, lukket sportsfodtøj. Brug aldrig løstsiddende og poset tøj, da det kan sætte sig fast i løbebåndet og skabe en klemfare.

- Hold altid fast i hndlisterne, nr du bruger lbebdet.
- Sørg altid for, at fjederknappen og den runde knap 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 220-240 volt 50 Hz stikkontakt, som er jordforbundet.
- Hold hænder 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.
- Børn må ikke lege med apparatet.
- 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 netledningen ud af stikkontakten, før du folder løbebåndet sammen.
- Vend altid ansigtet mod computerkonsollen, og løb ikke baglæns på løbebåndet.

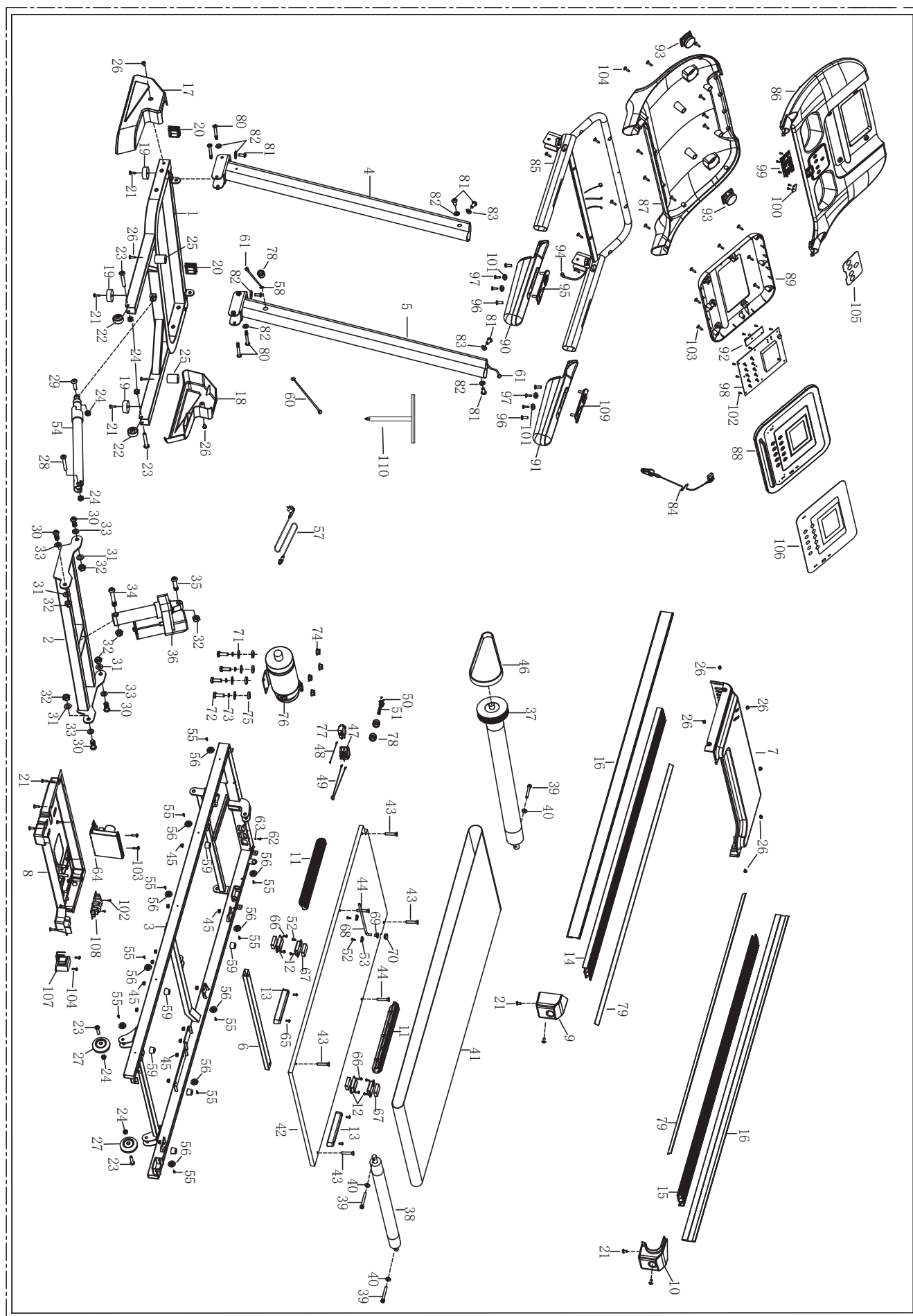
ADVARSEL: Inden du påbegynder et træningsprogram, skal du kontakte din læge.

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

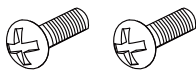


DELLISTE

Vare nr.	beskrivelse	Antal	Bemærkning	Vare nr.	beskrivelse	Antal	Bemærkning
1	Base Svejsning	1	/	56	Klemmeplade	10	HSM-MT206-WJ-014
2	Løfte ramme Welding	1	/	57	Strømskik	1	3G0.75×1800
3	Chassis Svejsning	1	/	58	ledningsbeskytter	2	φ14mm
4	Venstre opretstående svejsning	1	/	59	Fodplade	6	φ23*18*16mm
5	Høje stående svejsning	1	/	60	3-kernet kabel	1	600mm
6	Træbræt blot	1	/	61	3-kernet kabel	1	1100mm
7	Motor Top Cover	1	689*304*108mm,ABS	62	Maskine skrue	1	M4*12
8	Motor bund Cover	1	665*285*58mm	63	Spring Skive	1	φ4
9	Venstre dekorativt cover	1	102*95*87mm,ABS	64	Motor PCB	1	HSM-LZC-SAFE&CS-DRVB-
10	Højre dekorativt cover	1	102*95*87mm,ABS	65	Maskine skrue	4	M6*25
11	Dekorativ plade	2	300*35*29mm	66	Maskine skrue	6	M6*16
12	Magnet mufte	4	65*30*12mm	67	Kontrol gruppe magnet	4	25*40*10T
13	Fodplade	2	150.4*23*20.4	68	Oil Filler Aluminum Tube	1	HSM-T09E6-WJ-012, φ6*φ4*210mm
14	Top Side Strip	1	1150*80*21mm	69	Tæt mufte	1	HSM-T09E6-SJ-005,PVC55°
15	Top højre Side Strip	1	1150*80*21mm	70	Tæt mufte prop	1	HSM-T09E6-SJ-006,PVC55°
16	Side Strip	2	1440*50*6mm	71	Zink skive	4	φ8*22*1.5
17	Venstre base dekorativt cover	1	ABS	72	Zink unbracoskrue	4	M8*25
18	Højre base dekorativt cover	1	ABS	73	Spring Skive	4	φ8
19	Fodplade	4	φ36*13mm	74	Flange møtrik	4	M8
20	Firkantet prop	2	40*40mm	75	Skive	4	HSM-08VG-SL-007,φ8*22*5.0
21	Selvborende skrue	18	ST4.2*16	76	Motor	1	/
22	Caster	2	/	77	Overgangs knap	1	KBF-1/01,8A
23	Knaphoved skrue	4	M8*40	78	Magnetiske ringe	1	φ31*19*13
24	Låsemøtrik	6	M8	79	Indre plastik - Side Strip	2	HSM-MT19C-SJ-012
25	Buffer Søjle	2	φ24*37*M5	80	Knaphoved skrue	4	M8*60
26	Flad selv borende skrue	8	M5*10	81	Knaphoved skrue	6	M8*16
27	Caster	2	/	82	Skive	8	φ8*16*1.5
28	Knaphoved skrue	1	M8*44	83	Buet skive	2	φ8*19*1.5T
29	Knaphoved skrue	1	M8*30	84	Magnet dæksel	1	/
30	Knaphoved skrue	4	M10*25mm	85	Øvre gelænder svejsning	1	/
31	Skive	4	φ10*21*1.5	86	Panel mellem Cover	1	843*448*99mm,ABS
32	Låsemøtrik	6	M10	87	Panel nedre Cover	1	843*490*128mm,ABS
33	PVC skive	4	φ10*φ20*T2mm	88	Panel lille Top Cover	1	420*310*46.5mm,ABS
34	Knaphoved skrue	1	M10*65	89	Panel lille nedre Cover	1	420*310*30mm,ABS
35	Knaphoved skrue	1	M10*40mm	90	Skum håndtag venstre	1	373*95*60mm
36	Løftmotor	1	YL15-BN,220VAC,150/45	91	Skum håndtag højre	1	373*95*60mm
37	Frontruller	1	φ90*φ50*φ15*624mm	92	PCB	1	HSM-
38	Bagruller	1	φ42*φ15*605mm	93	Højttaler	1	LYMP3B-9V
39	Unbracoskrue	3	M8*55	94	3-kernet kabel	1	750mm
40	Skive	5	φ8*16*1.5	95	Venstre puls sensor	1	/
41	Løbebælte	1	2535*520*T1.6mm	96	Selvborende skrue med skive	5	ST4.2*16
42	Løbeflade	1	1120*607*T15mm	97	Selvborende skrue	4	ST4*50
43	Undersænket maskine skrue	4	M6*30	98	PCB	1	HSM-MT296D-CONB
44	Undersænket maskine skrue	2	M6*45	99	PCB	1	HSM-MT296-
45	Flange Møtrik	14	M6	100	Reed knap	1	KEYB
46	Multi-Rib Bælte	1	5P/170J	101	Zink plade	4	φ5*15*1.5
47	Oplyst knap	1	RJ11-8,16(8)A,250VAC	102	Selvborende skrue	23	ST3*8
48	1-kernet ledning	1	100mm	103	Selvborende skrue	4	ST4*16
49	2-kernet ledning rød	1	220mm	104	Selvborende skrue	24	ST4*12
50	Undersænket maskine skrue	2	M3*8	105	Lille knao label	1	/
51	Strømskik samling	1	150mm	106	Panel klistermærke	1	/
52	Flad selv borende skrue	8	ST4*12	107	Reaktor	1	E148-24
53	R-Klips	2	UC-0.5(4.8mm)	108	PCB	1	HSM-
54	Hydraulisk cylinder	1	QDY22*10-660*400	109	Højre puls sensor	1	TEMCB
55	Undersænket selv borende skrue	10	ST4.2*16	110	T-format skrue trækker	1	6#

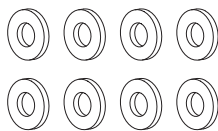
TILBEHØR

S1



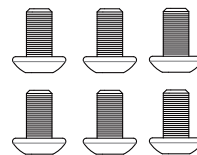
M5x10
Seks-kantbolt x 2

S2



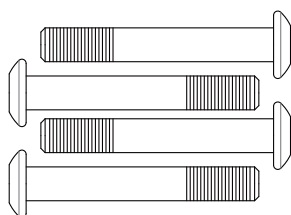
Flad pakning x 8

S3



M8x16
Seks-kantbolt x 6

S4



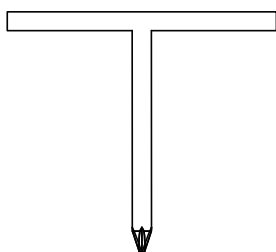
M8x60
seks-kantbolt
x 4

S5

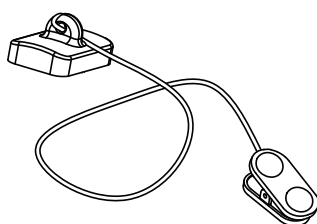


Buet pakning x 2

VÆRKTØJ



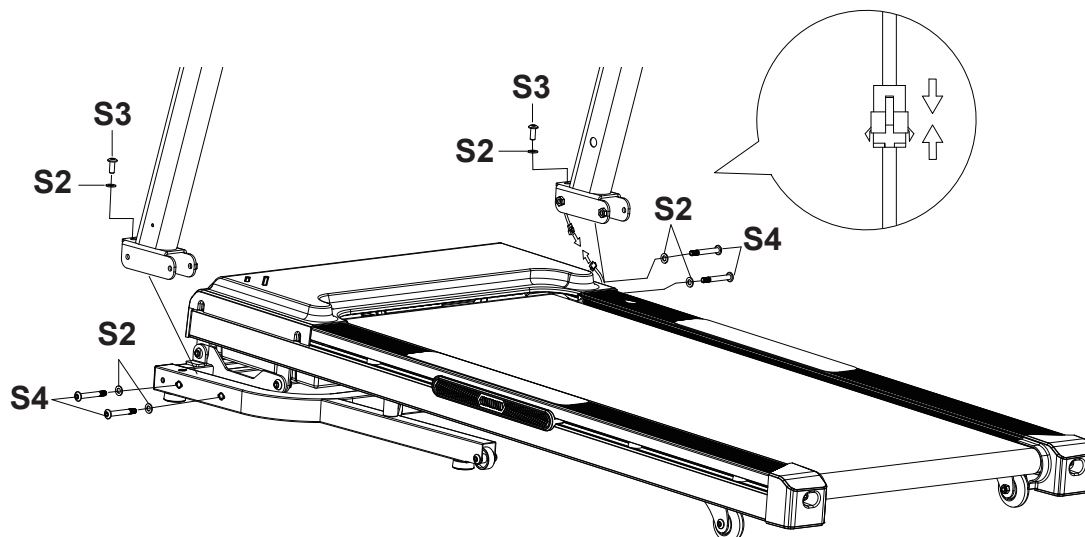
Unbrakonøgle x 1



Sikkerhedsnøgle x 1

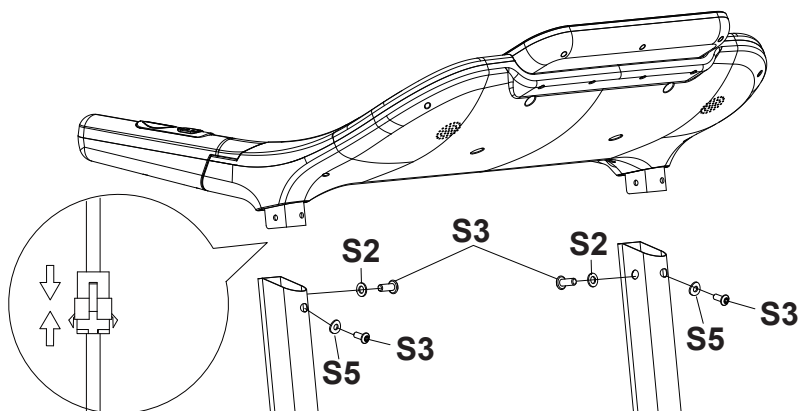
SAMLEVEJLEDNING

3 nemme trin til at samle dit løbebånd, så er du klar til at træne.



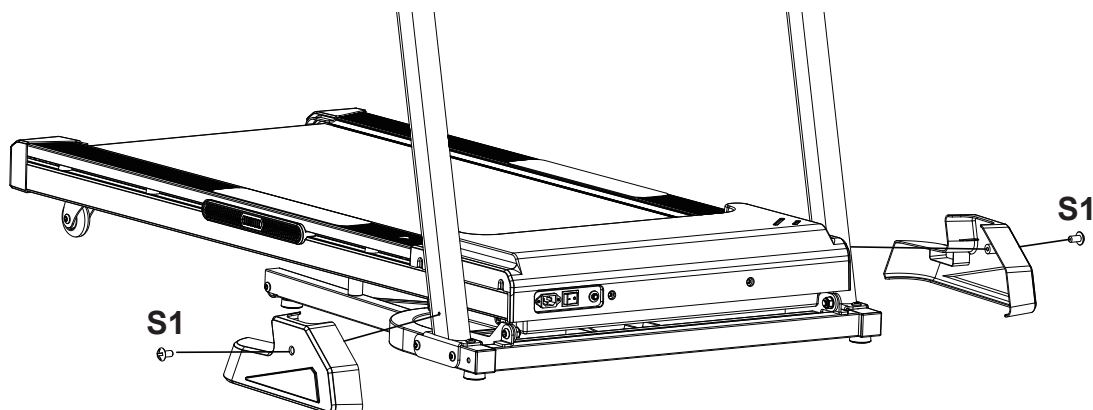
Trin 1

Tilslut først signalledningen fra computeren til signalledningen fra den opretstående ramme. Løft den opretstående ramme og fastgør den i stabilisatoren med M8x16 sekskantbolt (S3), flad pakning (S2) og M8x60 sekskantbolt (S4) på bagsiden.



Trin 2

Tilslut først signalledningen fra computeren til signalledningen fra den opretstående ramme. Fastgør derefter computeren på den opretstående ramme med en M8 x 16 sekskantbolt. Flad pakning, buet pakning, bagside. Spænd boltene med den medfølgende unbrakonøgle.



Trin 3

Fastgør dækslet til den opretstående ramme med en sekskantbolt (S1) på begge sider, og spænd boltene med det medfølgende multi-sekskantsværktøj med unbrakonøgle.

SMØRING

Smøring af løbebåndet på dit løbebånd sikrer overlegen ydeevne og forlænger dets levetid. Når du modtager dit løbebånd, skal du påføre lidt smøremiddel i hver oliehatte. Efter de første 25 timers brug (eller 2-3 måneder) skal du påføre lidt smøremiddel og gentage for hver efterfølgende 50 timers brug (eller 5-8 måneder). Løb på løbebåndet med lav hastighed i 3 til 5 minutter for at fordele smøremidlet jævnt.

Sådan kontrollerer du løbebåndet for korrekt smøring

Løft den ene side af løbebåndet og mærk den øverste overflade af løbedækket.

Hvis overfladen er glat at røre ved, er yderligere smøring ikke nødvendig.

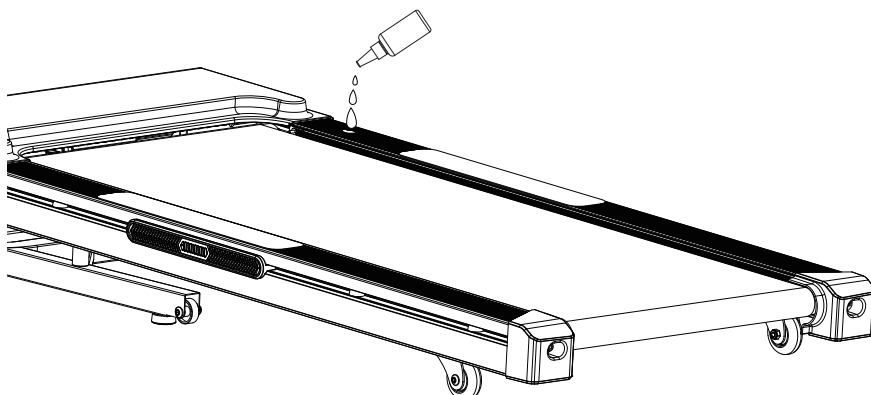
Hvis overfladen er tør at røre ved, skal du påføre lidt smøremiddel.

Undgå at smøre løbedækket for meget.

1. Stop båndet, så sømmen vender opad og i midten af dækket. Fjern hættan på 2. oliesystemet.
3. Klem et par dråber silikoneolie ud, og sæt hættan på igen.
4. Smør silikonen på ved at køre løbebåndet med 1 km/t og træde forsigtigt på løbebåndet fra venstre mod højre. Gør dette i nogle minutter, så silikonen kan fordele sig på båndet.



Smøring
1 stk



BETJENING AF COMPUTEREN



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 tæning 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 (TID, DISTANCE eller KALORIER) 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 justeringer af løbehastighed under alle træningsperioder i forskellige træningstilstande.

ØJEBLIKKEG HASTIGHED (4 / 8 / 12 / 16): Bruges til at nå den ønskede hastighed hurtigere.

HÆLDNING $\wedge$: Til at øge justeringer af hældningsniveau under alle træningsperioder i forskellige træningstilstande.

HÆLDNING $\vee$: Til at mindske justeringer af hældningsniveau under alle træningsperioder i forskellige træningstilstande.

ØJEBLIKKEG HÆLDNING (3 / 6 / 9 / 12): Bruges til at nå den ønskede hældningsniveau hurtigere.

DISPLAYFUNKTIONER:

TID: Viser din forløbne træningstid i minutter og sekunder. Tryk på START-knappen på computeren for at begynde træningen. Du kan trykke på SPEED + eller SPEED - knappen på computerkonsollen eller styret for at øge eller mindske løbehastigheden under træningen. Tiden begynder at tælle op fra 0:00 til 99:59 pr. sekund.

HASTIGHED: Viser den aktuelle hastighed fra minimum 1,0 KM/T til maksimum 20,0 KM/T.

DIST. (DISTANCE): Viser den akkumulerede tilbagelagte distance under træningen. Tryk på START-knappen på computeren for at begynde træningen. Du kan trykke på SPEED + eller SPEED - knappen på computerkonsollen eller styret for at øge eller mindske løbehastigheden under træningen. Distancen begynder at tælle op.

KALORIER (CALORIES): Viser det samlede antal forbrændte kalorier under din træning. Tryk på START-knappen på computeren for at begynde træningen. Du kan trykke på SPEED + eller SPEED - knappen på computerkonsollen eller styret for at øge eller mindske løbehastigheden under træningen. Kalorietællingen begynder at tælle opad. (Disse data er en grov vejledning til sammenligning af forskellige træningssessioner og bør ikke bruges til medicinsk behandling).

PULS: Viser din aktuelle puls i slag pr. minut. For at aktivere, tag fat i håndpulssensorerne på begge gelændere under træningen, og pulsen vises efter 4-5 sekunder. For en mere præcis aflæsning, hold pulssensorerne med begge hænder.

HÆLDNING: Viser hældningsniveauet fra minimum 0-niveau til maksimum 15-niveau. Du kan øge eller mindske hældningsniveauet ved at trykke på knappen HÆLDNING $\wedge$ eller HÆLDNING $\vee$ på computerkonsollen.

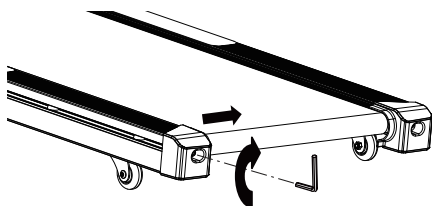
TRÆNING I FORUDINDSTILT PROGRAM:

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

BÆLTE JUSTERING

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 6-8 km/t. Brug den medfølgende unbraconøgle 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 bør begynde at korrigere sig selv.

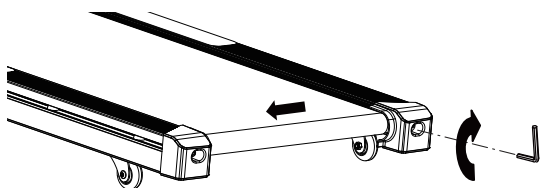


Værktøj:



Unbraconøgle

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.

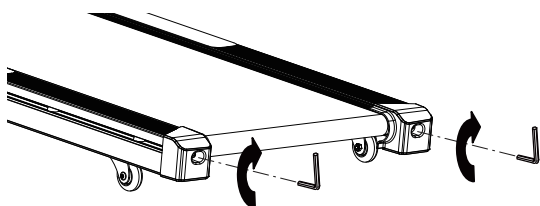


Værktøj:



Unbraconøgle

Hvis løbebåndet glider under brug, skal du slukke løbebåndet og tage stikket ud. Brug den medfølgende unbraconøgle til at dreje både venstre og højre bagerste rullejusteringsbolt 1/4 med uret, tænd derefter for hovedafbryderen igen, og køр løbebåndet med en hastighed på 6-8 km/t. Løb hen til løbebåndet for at se, om båndet stadig glider. Gentag denne procedure, indtil båndet ikke længere glider.



Værktøj:



Unbraconøgle

PLEJE-, VEDLIGEHOLDELSES- OG FEJLSØGNINGSVEJLEDNING

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 fjederknap og løbebånd for at forhindre skader.

REGØRING

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.

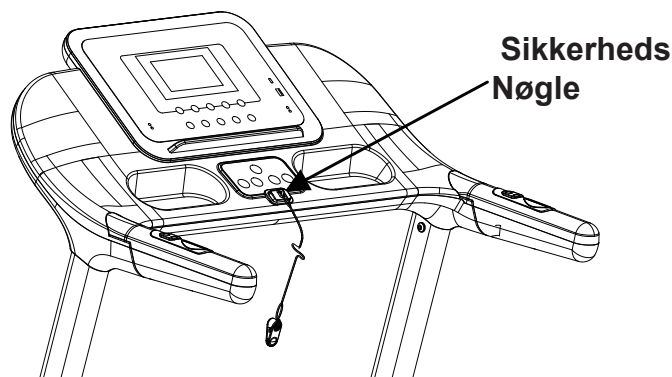
OPBEVARING

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.

FEJLSØGNINGSVEJLEDNING

Problem	Mulig årsag	Løsninger
Løbebånd vil ikke starte	1. Løbebåndet er ikke tilsluttet. 2. Sikkerhedsnøglen er ikke installeret korrekt. 3. Afbryderen i huset er udløst. 4. Løbebåndets afbryder er udløst.	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.
Bælte skrider	Bæltet er ikke stramt nok.	Juster remspændingen.
Bæltet tøver, når man træder på det.	1. Løbedækket er ikke smurt tilstrækkeligt. 2. Remmen er for stram.	1. Påfør smøremiddel. 2. Juster remspændingen.
Bælte ikke centeret	Remspændingen er ikke engang på tværs af den bagerste rulle.	Centrer bæltet

NØDSTOP



Før du starter en træningssession, skal du sørge for, at NØDSTOPNØGLEN er placeret på computerkonsollen, og at sikkerhedsklipsen er sikkert fastgjort til et stykke tøj. Hvis du falder, vil klipsen trække NØDSTOPNØGLEN ud af computerkonsollen, og løbebåndet stopper øjeblikkeligt for et nødstop, hvilket hjælper med at forhindre skader.

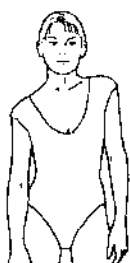
OPVARMNINGS- OG NEDKØLINGSRUTINE

OPVARMNINGEN er en vigtig del af enhver træning. Formålet med opvarmning er at forberede din krop til træning og minimere skader. Varm op i to til fem minutter før aerob træning. Det bør starte hver session med at forberede din krop til 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 nedkøling 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 strækningsfornemmelse 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.

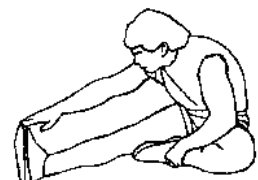
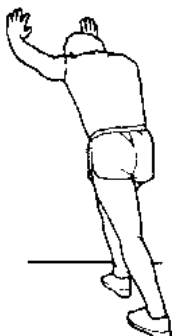


TÅBERØRINGER

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.

HAMSTRING STÆRKNINGER

Stræk dit højre ben ud. 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