



BRUGSANVISNING TIL ASG4499

LÆS DENNE MANUAL OMHYGGELEGT FØR INSTALLATION OG BRUG, OG GEM DEN TIL SENERE REFERENCE.
ALLE PRODUKTTEGNINGER ER KUN TIL REFERENCE.
FOR DE ENDELIGT KORREKTE DETALJER, SE VENLIGST DE VIRKELIGE PRODUKTER.

INDHOLD

Sikkerhedsforanstaltninger

Samlingstrin

Foldevejledning

Brugsanvisning

Tips til udstrækning

Vedligeholdelse

Eksplodiv tegning

Stykliste

Sikkerhedsforanstaltninger

Tak, fordi du har købt dette løbebånd. Det er designet og fremstillet til at give dig mange års problemfri brug. Du er måske allerede bekendt med at bruge et lignende produkt, men tag dig venligst tid til at læse disse instruktioner, som er skrevet for at sikre, at du får det bedste ud af dit køb.

ADVARSLER

1. For at reducere risikoen for alvorlig skade skal du læse følgende vigtige advarsler, før du bruger løbebåndet.
2. Før du starter et træningsprogram, bør du konsultere din læge for at afgøre, om du har fysiske eller helbredsmæssige tilstande, der kan udgøre en risiko for dit helbred og din sikkerhed eller forhindre dig i at bruge løbebåndet korrekt. Din læges råd er afgørende, hvis du tager medicin, der påvirker din puls, dit blodtryk eller dit kolesteroltal.
3. Vær opmærksom på din krops signaler. Forkert eller overdreven motion kan skade dit helbred. Stop med at træne, hvis du oplever et af følgende symptomer: Smerter, trykken for brystet, uregelmæssig hjerterytme, ekstrem åndenød, følelse af svimmelhed, svimmelhed eller kvalme. Hvis du oplever nogen af disse tilstande, bør du konsultere din læge, før du fortsætter med dit træningsprogram.

Elektriske sikkerhedsforanstaltninger

Manglende overholdelse af følgende advarsler kan øge risikoen for elektrisk stød og personskaade.

1. Kontroller altid strømkablet for skader før brug. Brug IKKE strømkablet, hvis der observeres skader.
2. Rør aldrig ved strømkablet med våde hænder.
3. Placer strømkablet, så det ikke kan trædes på eller komme i klemme.
4. Kun det medfølgende strømkabel må bruges med løbebåndet.

General Safety Precautions

1. Brug kun løbebåndet på den måde, der er beskrevet i denne instruktionsbog.
2. Sørg for, at strømforsyningens spænding er den samme som den, der er angivet på strømkablet.
3. Det er ejerens ansvar at sikre, at alle brugere af løbebåndet er tilstrækkeligt informeret om alle advarsler og sikkerhedsforanstaltninger.
4. Løbebåndet er tungt og bør tages ud af emballagen og samles af to personer.
5. Før du samler løbebåndet, skal du sørge for, at det ikke er tilsluttet en stikkontakt, f.eks. en stikkontakt.
6. Brug løbebåndet på en solid, plan overflade med et beskyttende gulvbetræk eller tæppe. Placer løbebåndet med mindst 2 meter * 1 meter fri plads bag løbebåndet.
7. Hold løbebåndet væk fra overdreven fugt og støv.
8. Før du bruger løbebåndet, skal du kontrollere, at møtrikker og bolte er forsvarligt fastspændt.
9. Løbebåndets sikkerhedsniveau kan kun opretholdes, hvis det regelmæssigt undersøges for skader og slid. Udskift defekte komponenter med det samme. Brug ikke løbebåndet, før de er blevet udskiftet.
10. Løbebåndet er testet og certificeret i henhold til EN957 under klasse H.C. Kun egnet til brug i hjemmet.
11. Bremsning styres af strømforsyningen til båndrotationen.
12. Løbebåndet er ikke egnet til terapeutisk brug.

13. Hold børn og kæledyr væk fra løbebåndet. Løbebåndet er kun beregnet til brug for voksne.
14. Brug passende tøj, når du bruger løbebåndet. Undgå at bære løstsiddende tøj, der kan sætte sig fast i løbebåndet, eller tøj, der kan begrænse eller forhindre bevægelse.
15. Bøj ikke ryggen, når du bruger løbebåndet; prøv altid at holde ryggen ret.
16. Hvis du føler smerter eller svimmelhed under træning, skal du stoppe med det samme og køle ned.
17. Pulsmåleren er ikke medicinsk udstyr. Flere ting, herunder brugerbevægelse, kan påvirke målerens nøjagtighed. Måleren er kun beregnet som et træningshjælpemiddel til at bestemme generelle pulsudviklinger.
18. Vær forsigtig, når du løfter eller flytter løbebåndet, så du ikke skader ryggen. Brug altid korrekt løfteteknik og/eller brug hjælp.
19. Der medfølger en sikkerhedsnøgle til personlig sikkerhed. Brug sikkerhedsnøglen, når du betjener løbebåndet, til nødafstigningsfunktionen. I tilfælde af en nødsituation skal du placere begge hænder på styret og sætte fødderne på hoveddrammens skridsikre overflade. Når du gør dette, vil sikkerhedsnøglen frakoble computeren, og nødafstigningsfunktionen vil blive udløst.
20. Alt bevægeligt tilbehør kræver ugentlig vedligeholdelse. Kontroller det før brug hver gang. Hvis noget er i stykker eller løst, skal det repareres med det samme. Du kan fortsætte med at bruge løbebåndet, efter at eventuelle beskadigede dele er blevet repareret.
21. Løbebåndet må ikke bruges af børn eller personer med reducerede fysiske, sensoriske eller mentale evner eller manglende erfaring og viden, medmindre de har fået tilstrækkelig opsyn eller instruktion.
22. Børn under opsyn, der bruger løbebåndet, må ikke lege med løbebåndet.
23. Denne maskine skal være godt jorden. Det kan mindske faren for elektrisk stød.

Samlingstrin

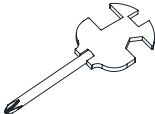
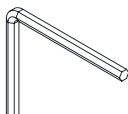
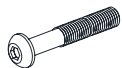
Tjek venligst pakkelisten omhyggeligt inden samling.

			
A	B	C	D
			
C17	C19	E07	

Pakke liste:

NO.	Beskrivelse	Specifikation	QTY
A	Stormaskine		1
B	Udstillingssæde		1
C	Skærm		1
D	Silikoneolie		1
C17	Sædebunddæksel		1
C19	Sikkerhedsnøgle		1
E07	Strømkabel		1

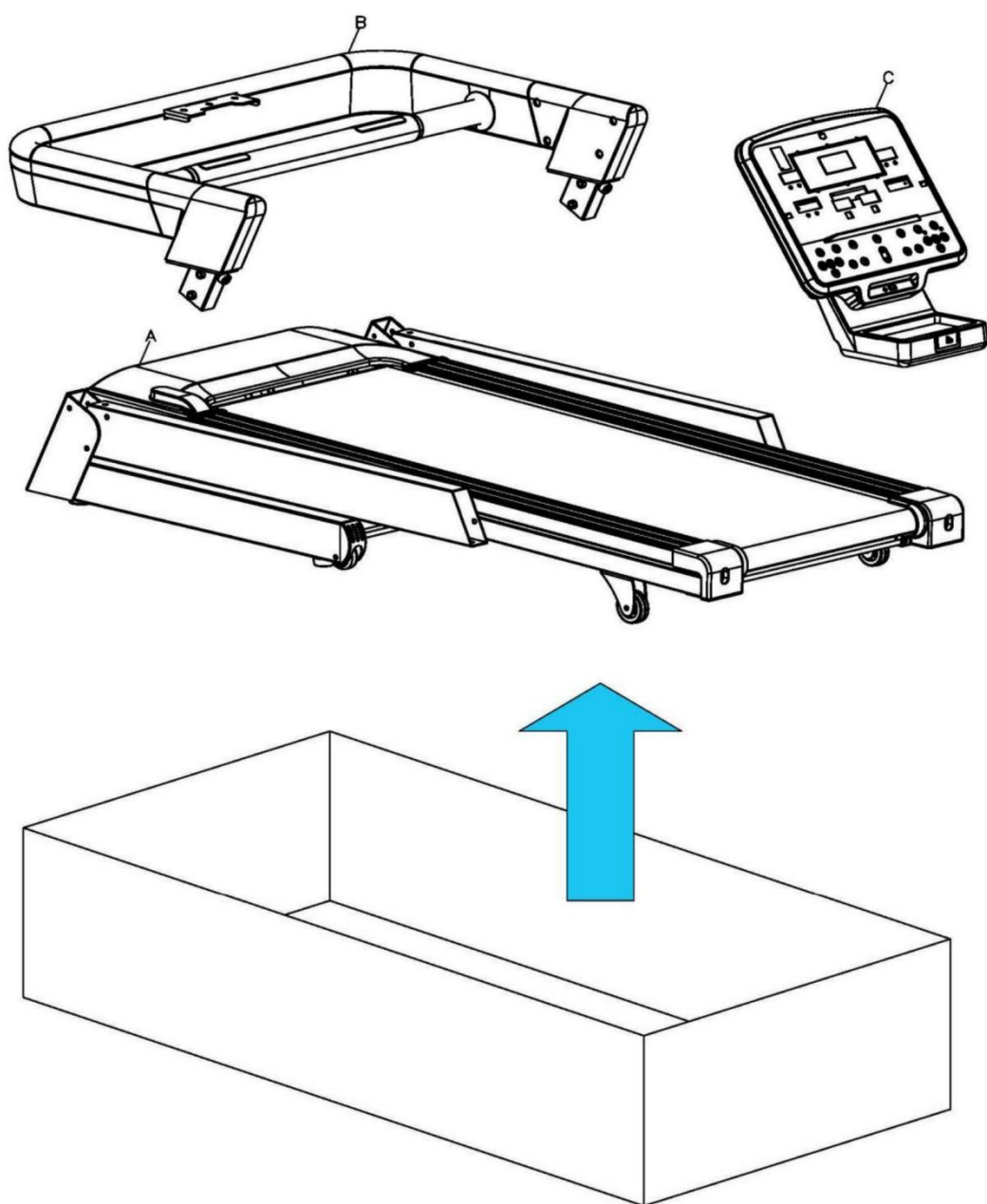
Samlingsværktøjer:

B07 S=3, 4, 15(1X)	B08 S5(1X)	D12 M8*15(8X)	D17 M6*10(3X)
			
D24 ST2.9*16(2X)	D07 M8*55(2X)	D27 Ø8(10X)	
			

Advarsel: Tænd ikke for enheden, for samlingen er færdig.

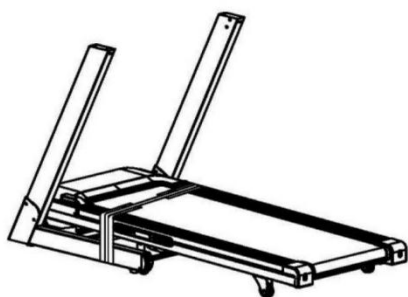
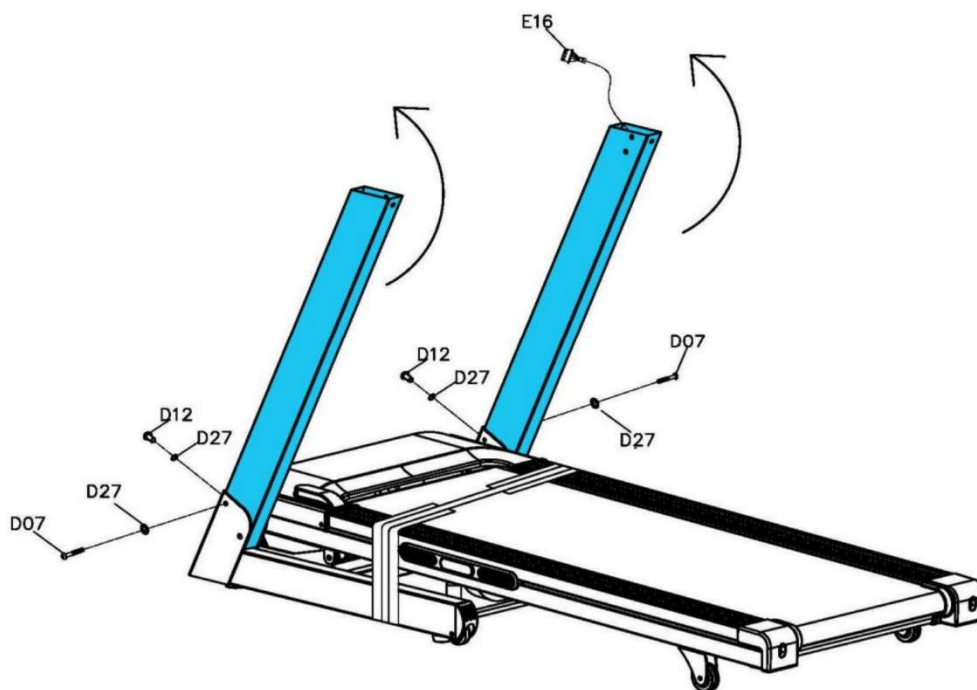
Trin 1:

B-1

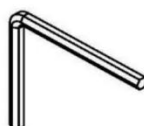


Trin 2:

B-2



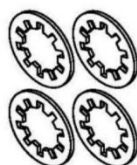
B08 5#(1x)



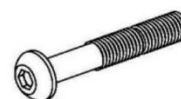
D12 M8*15(2x)



D27 ϕ 8(4x)

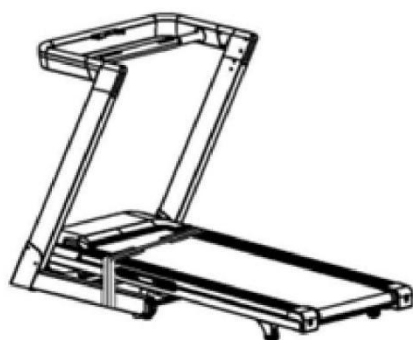
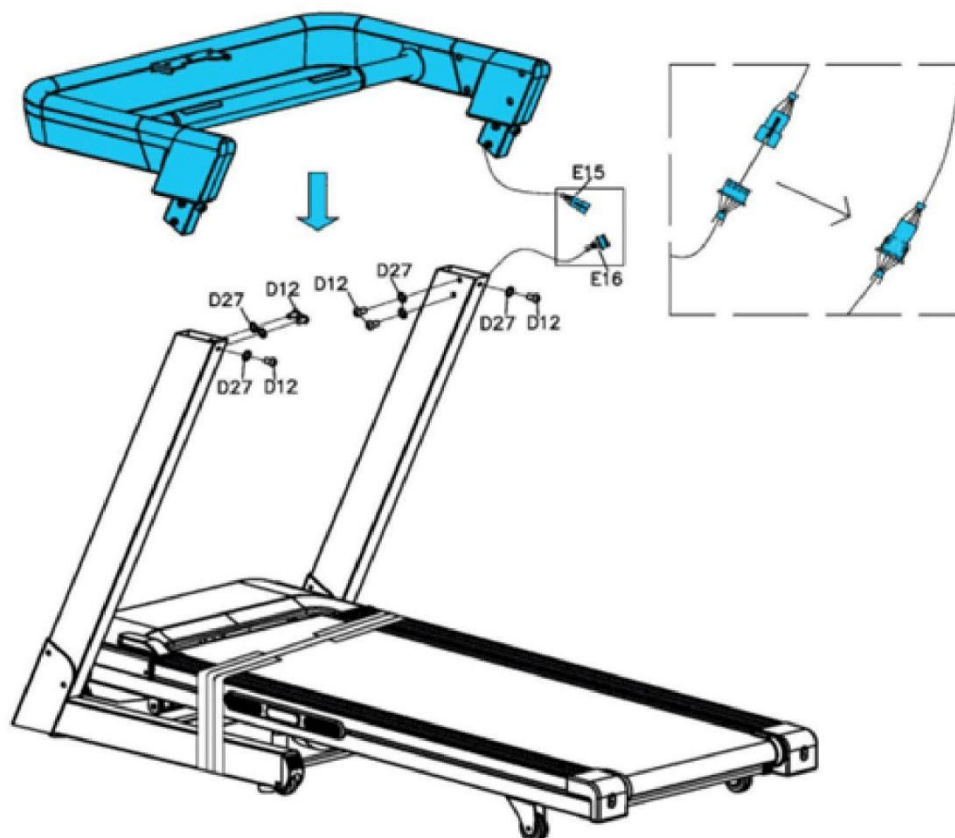


D07 M8*55(2x)



Trin 3:

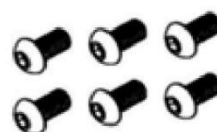
B-3



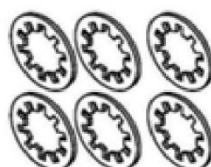
B08 5#(1x)



D12 M8*15(6x)

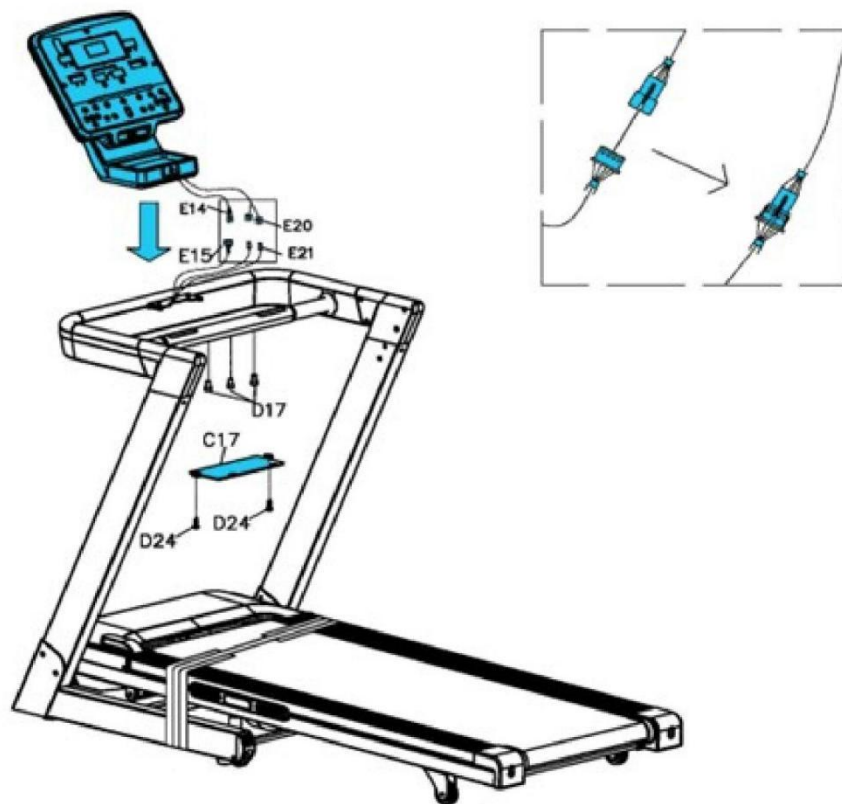


D27 ϕ 8(6x)



Trin 4:

B-4



B07 S=13, 14, 15(1X)



B08 5#(1x)



D17 M6*10(3X)

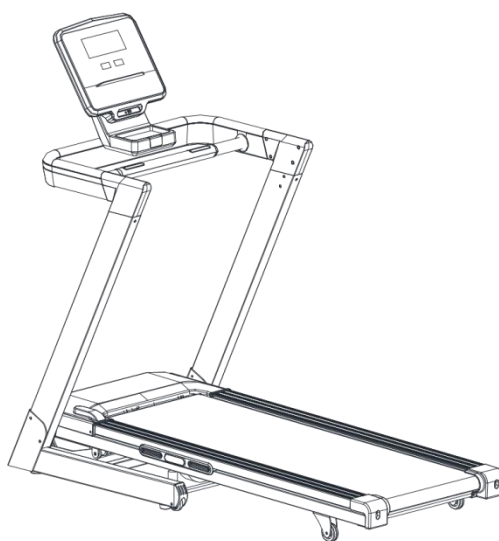
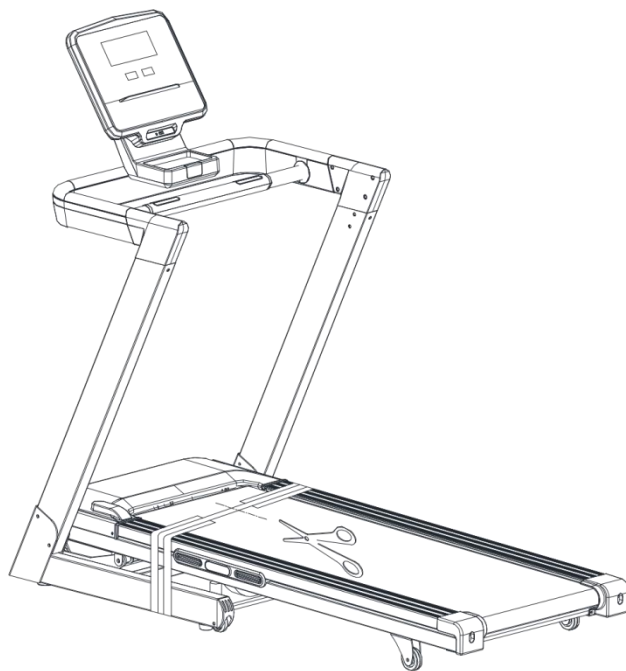


D24 ST2.9*16(2X)



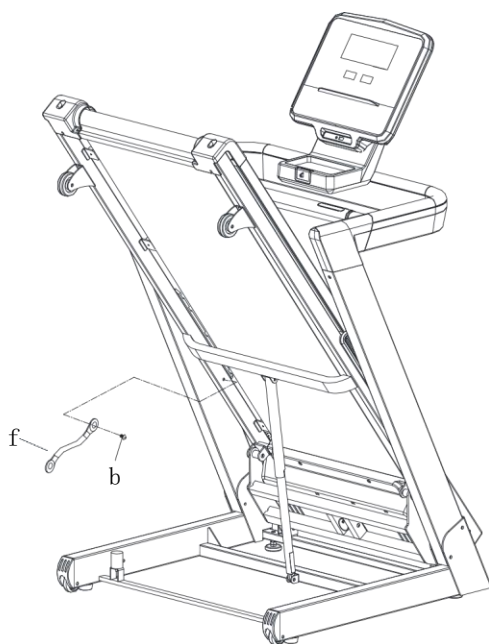
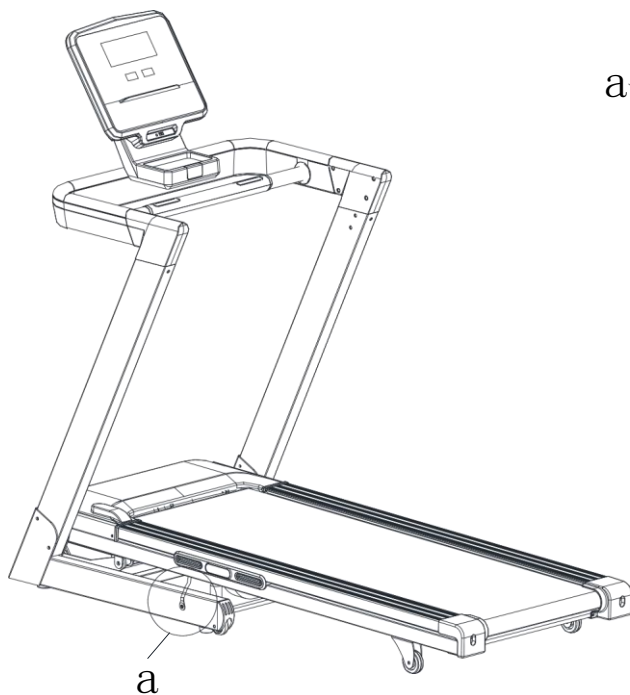
Trin 5:

B-5

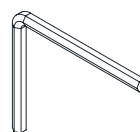


Trin 6:

B-6

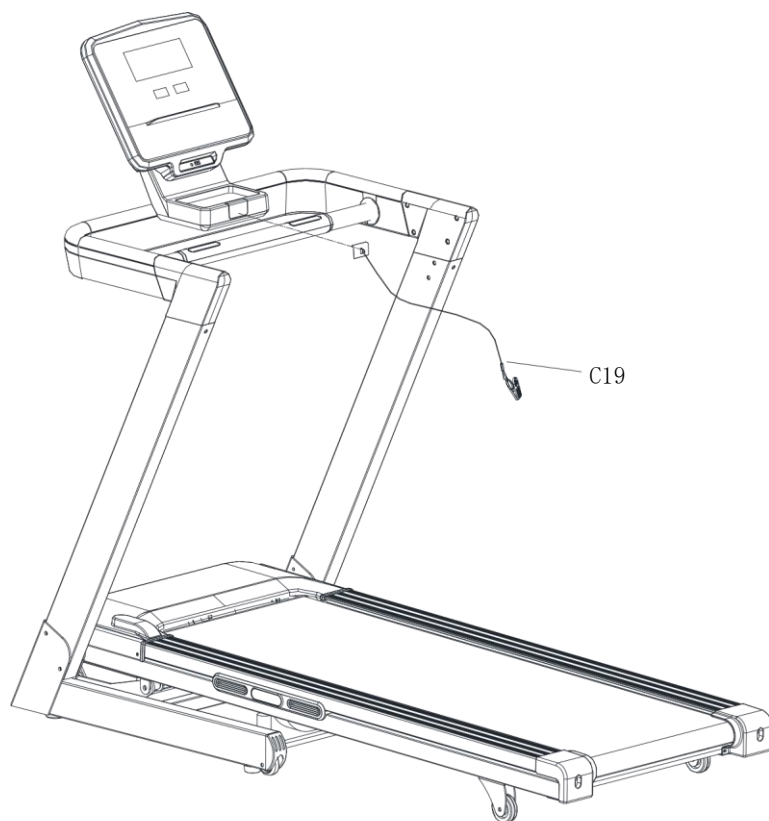


B08 5#(1x)



Trin 7:

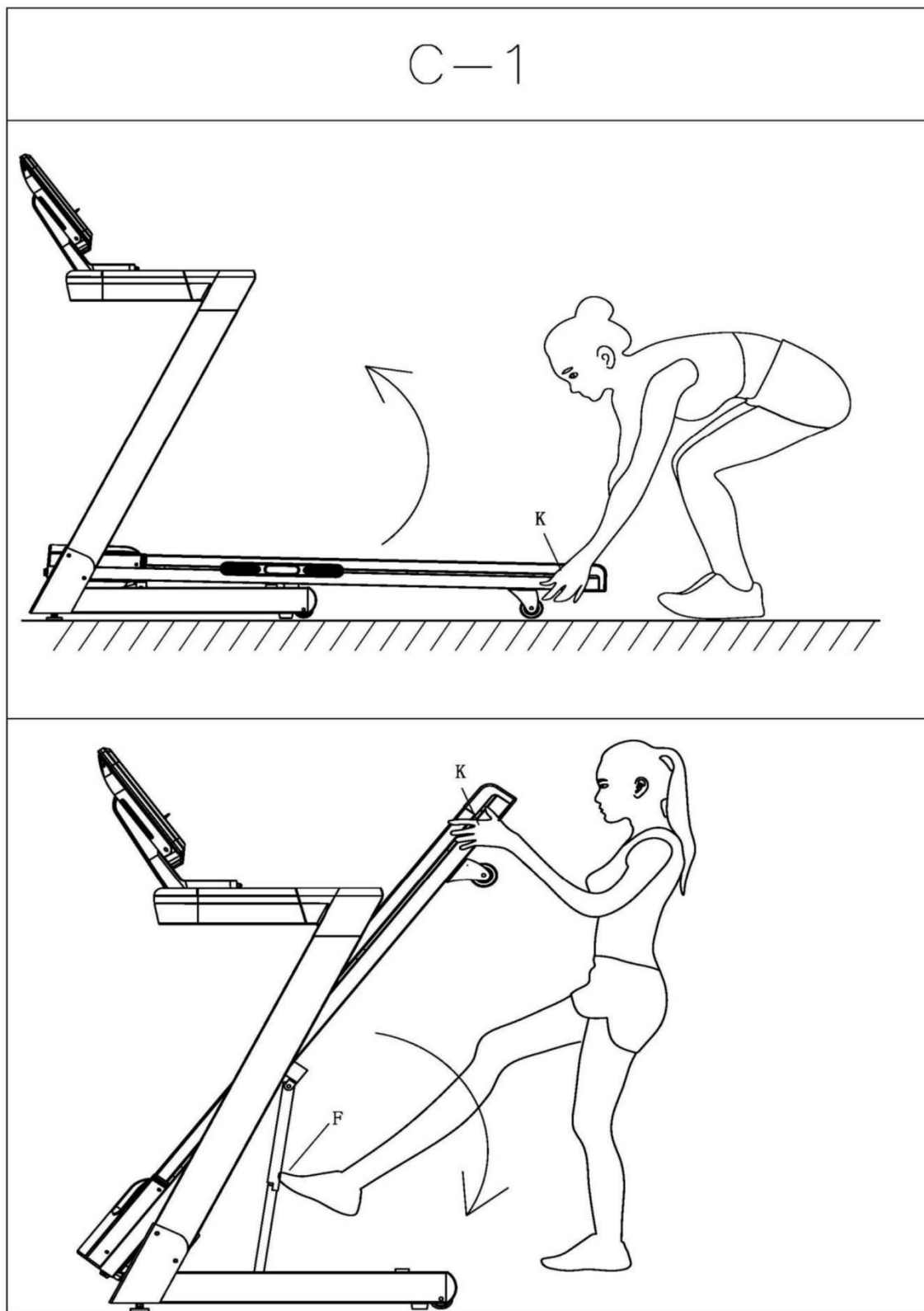
B-7



OBS: SØRG VENLIGST FOR, AT HVER DEL ER SIKKERT FASTGJORT FØR BRUG.

Foldevejledning

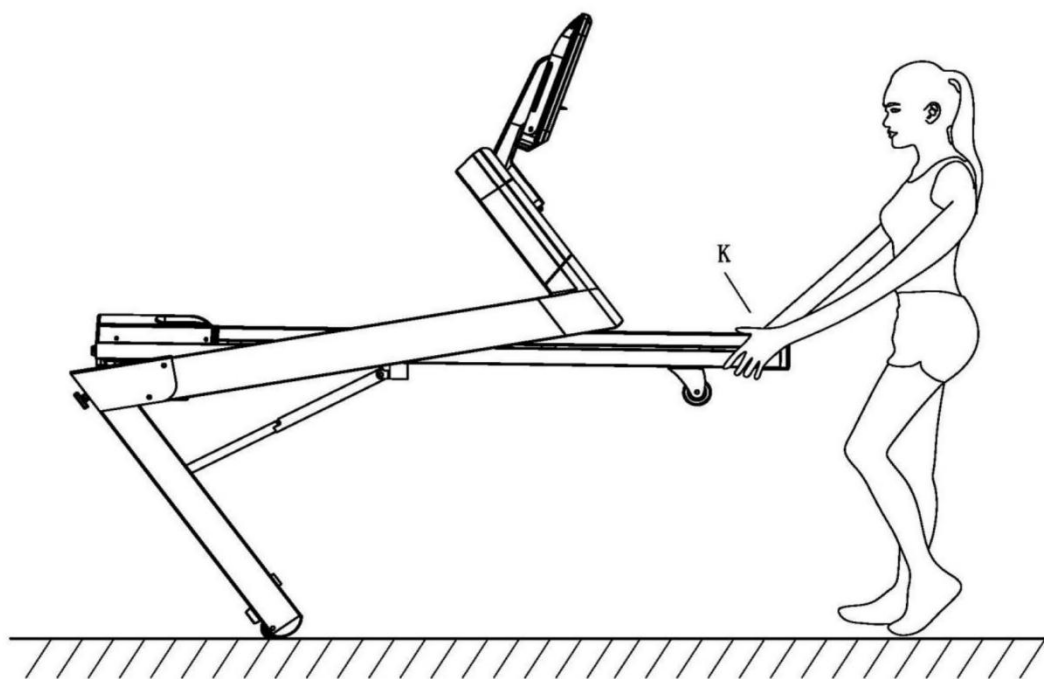
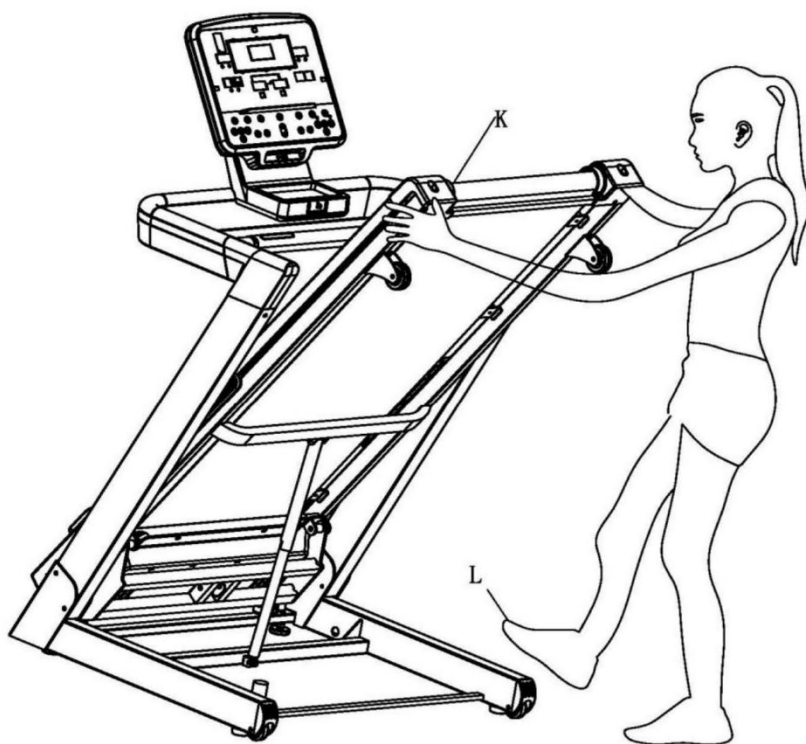
Fold op



OBS: Når maskinen er i drift eller hældningstilstand, er det forbudt at folde den sammen.

Fold ned og flyt

C-2



Operation introduction



Skærm

1) Vinduet "TIME/PACE": Viser tid og tempo. Tempo angiver, hvor lang tid det tager for dig at løbe 1 km. Tidsintervallet er 0:00-18 timer. Når den maksimale tidsgrænse er nået, stopper den ikke og tæller igen fra 0:00. I nedtællingstilstand er visningsintervallet 99 min-0 min. Når den når 0:00, viser tidsvinduet "SLUT", efter 5 sekunder stopper den og går i standbytilstand. TID og TEMPO vises skiftevis hvert 5. sekund.

2) Vinduet "DISTANCE": Viser løbets distance. Visningsintervallet er 0,00-99,99. Når den maksimale distancegrænse er nået, stopper den ikke og tæller igen fra 0:00. I nedtællingstilstand vises fra indstillingsdata til 0:00, når tællingen er til 0, viser vinduet "SLUT", efter 5 sekunder stopper den og går i standbytilstand. I FAT-tilstand vises "FAT". 3) Vinduet "INCLINE/CALORIES": Viser stigningsniveauer og løberens forbrændte kalorier. Visningsområdet for stigning er 0,0-15,0. Kalorievisningsområdet er 0,0-999. Når den maksimale kaloriegrænse er nået, stopper den ikke og tæller igen fra 0,0. I kaloretællingstilstand vises fra indstillingsdata til 0,0. Når den når 0,0, viser vinduet "SLUT", og efter 5 sekunder går den i standbytilstand.

4) Vinduet "SPEED/PULS": Viser den aktuelle hastighed og puls. Hastighedsområdet er 0,8-20,0 km/t. Hold pulssensorene med begge hænder i 5 sekunder for at beregne og vise løberens hjerteslag i minuttet. Visningsområdet er 50-200 slag/min (disse data er kun til reference og kan ikke bruges som medicinske data).

5) Vinduet "STEPS": Viser løbeskridt. Visningsområdet er 0-99999. Når den maksimale skridtgrænse er nået, tæller den igen fra 0. I nedtællingstilstand viser vinduet fra indstillingsdata til 0, og når 0 er nået, viser vinduet "END", og efter 5 sekunder går den i standbytilstand.

6) "MATRIX"-vindue: Viser løbehastighed og stigning for hver sektion under kørende programmer. I hastighedsvinduet står en firkant for 2 km/t, og i stigningsvinduet står en firkant for 2 sektioner.

Knappernes funktioner

- 1) **"START"**: Når du bruger tænd/sluk-knappen og sikkerhedsnøglen, kan du trykke på denne knap for at starte maskinen.
- 2) **"STOP"**: Når maskinen er i gang, skal du trykke på STOP-knappen. Maskinen stopper, og alle data vender tilbage til den oprindelige indstilling.
- 3) **"MODE"**: Tryk for at vælge løbetilstand og standbytilstand: inklusive nedtælling af tid "30:00", nedtælling af distance "1,00", nedtælling af kalorier "50,0", nedtælling af skridt "5000". Vinduet blinker hele tiden, når du vælger funktionen. Tryk på "-SPEED+" eller "-INCLINE+" for at indstille dataene, og tryk på "START"-knapen for at starte løbet.
- 4) **"PROGRAM"**: Tryk på denne knap for at vælge et passende program. Programmerne er: P1 (MANUEL), P2 (INTERVAL), P3 (TAB), P4 (GANG), P5 (LØB), P6 (KLATRING), P7, P8, P9, P10, P11, P12 og FEDTMÆNGDE.
- 5) **HURTIGPROGRAMMEKNAPPER**: Du kan vælge P1 (MANUEL), P2 (INTERVAL), P3 (TAB), P4 (GANG), P5 (LØB) og P6 (KLATRING) direkte med hurtigprogramknappen "MANUEL", "INTERVAL", "TAB", "GANG", "LØB", "KLATRING".
- 6) **"-HASTIGHED+"**: I indstillingstilstand kan måldataene ændres, og i normal arbejdstilstand kan hastigheden ændres med 0,1 km/t pr. gang. Når du trykker på "-HASTIGHED+"-tasten i 0,5 sekunder, ændres hastighedsdataene kontinuerligt.
- 7) **"-HÆLDNING +"**: I indstillingstilstand kan måldataene ændres, og i normal arbejdstilstand kan hældningen ændres med 0,5 sektioner pr. gang. Når du trykker på "-HÆLDNING+"-tasten i 0,5 sekunder, ændres hældningsdataene kontinuerligt. 8) **"SPEED 6 8 10"**: Hastighedsknapper, tryk for at vælge hastighed 6, 8 og 10 direkte.
- 9) **"INCLINE 3 5 7"**: Hældningsknapper, tryk for at vælge hældningssektion 3, 5 og 7 direkte.
- 10) **"PAUSE"**: Tryk på denne knap under træning, maskinen sættes på pause, og vinduet viser "PAU". De løbende data gemmes, og tryk på START-knappen, hvorefter maskinen fortsætter med at arbejde. Hvis du trykker på STOP-knappen, slettes dataene, og maskinen vender tilbage til standbytilstand.

Hurtig start

- 1) Åbn tænd/sluk-knappen; sæt magnetenden af sikkerhedstræksnoren i computeren.
- 2) Tryk på "START"-tasten, og maskinen vil derefter køre med en hastighed på 0,8 km/t efter bipperens nedtælling fra 3 til 1.
- 3) Efter behov kan du ændre hastighed og hældning ved at trykke på "-SPEED+" og "-INCLINE+" separat.

Manuel tilstand

- 1) Tryk på "START" i standbytilstand. Maskinen vil køre med en hastighed på 0,8 km/t, og alle andre vinduer vil tælle fra 0. Tryk på "-SPEED+" for at ændre hastigheden, og tryk på "-INCLINE+" for at ændre hældningen.
- 2) I standbytilstand skal du trykke på "MODE"-tasten for at gå i nedtællingstilstand. "30:00" blinker i vinduet "TIME". Tryk på "-SPEED+" eller "-INCLINE+" for at indstille måltiden fra 5:00 til 99:00.
- 3) Tryk på "MODE" 2 gange for at gå i nedtællingstilstand for distance, og vinduet viser "1.00". Tryk på "-SPEED+" eller "-INCLINE+" for at indstille måldistancen. Distanceindstillingsområdet er 0,50-99,90.
- 4) Tryk på "MODE" 3 gange for at gå i nedtællingstilstand for kalorier. Vinduet viser "50.0". Tryk på "-SPEED+" eller "-INCLINE+" for at indstille målkalorierne. Kalorieindstillingsområdet er 10,0-999.
- 5) Tryk på "MODE" 4 gange for at gå i skridttællingstilstand. Vinduet viser "5000". Tryk på "-SPEED+" eller "-INCLINE+" for at indstille målskridtene. Skridtindstillingsområdet er 100-999000.
- 6) Tryk på "START" for at træne efter at have indstillet nedtællingsdataene. Under træning kan du trykke på "-SPEED+" eller "-INCLINE+" for at justere hastigheden eller hældningen. Tryk på "STOP"-tasten for at stoppe løbebåndet.

Hurtigprogram og indbygget program

Du kan åbne det indbyggede program ved at trykke på programgenvejsknapperne eller trykke på "PROGRAM". Vinduet TIME viser standardkøretiden "30:00" og blinker hele tiden. Du kan ændre køretiden ved at trykke på "-SPEED+" eller "-INCLINE+". Tryk på "START", så starter maskinen efter 3 sekunder. Hvert program er opdelt i 16 sektioner. Når programmet går ind i den næste sektion, bipper systemet; hastigheden og hældningen ændres i henhold til programmets forudindstillede data. Du kan trykke på "-SPEED+" eller "-INCLINE+" for at justere hastigheden og hældningen. Når et program er afsluttet, bipper systemet og viser "END". Maskinen stopper jævnt og vender tilbage til standbytilstand efter 5 sekunder.

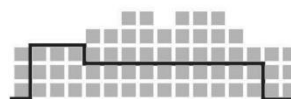
Program introduktion

SEKSION PROGRAM		Tidsinterval for hver sektion = indstillingstid/16															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1 (MANUEL)	HASTIGHED	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	HÆLDNING	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P2 (INTERVAL)	HASTIGHED	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5
	HÆLDNING	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2
P3 (TAB VÆGT)	HASTIGHED	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5
	HÆLDNING	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P4 (GÅ)	HASTIGHED	5	7	7	8	8	7	7	10	10	7	5	5	7	7	10	5
	HÆLDNING	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P5 (LØB)	HASTIGHED	5	9	9	11	11	12	5	5	9	9	11	11	12	9	9	5
	HÆLDNING	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P6	HASTIGHED	5	7	8	10	12	10	8	5	5	8	10	12	10	8	7	5
	HÆLDNING	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2
P7	HASTIGHED	5	6	6	6	7	8	10	10	8	9	10	10	8	6	5	5
	HÆLDNING	0	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	0	0
P8	HASTIGHED	5	5	5	5	6	7	5	6	7	5	6	7	5	5	5	5
	HÆLDNING	0	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	0	0
P9	HASTIGHED	5	5	5	8	9	9	6	8	9	6	8	9	6	6	5	5
	HÆLDNING	0	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	0	0
P10	HASTIGHED	5	6	6	9	9	6	9	10	6	10	11	11	6	6	5	5
	HÆLDNING	0	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	0	0
P11	HASTIGHED	5	6	7	8	9	7	6	8	10	10	8	8	7	6	5	5
	HÆLDNING	0	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	0	0
P12	HASTIGHED	5	7	10	12	9	9	12	12	9	9	12	12	7	7	5	5
	HÆLDNING	0	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	0	0

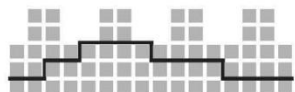
P1



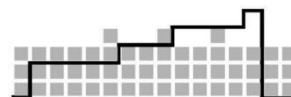
P7



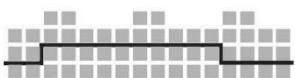
P2



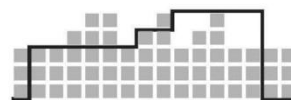
P8



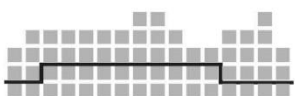
P3



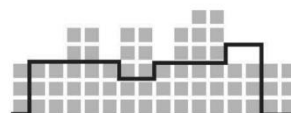
P9



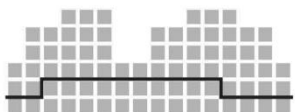
P4



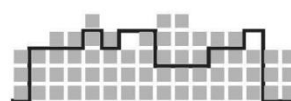
P10



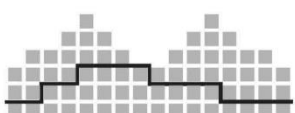
P5



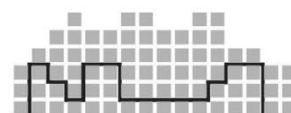
P11



P6



P12



Manuelt program:

MANUAL is self-define program. User can create personal workout, one self-define program is available.

1) Manuel programindstilling

Tryk på "MANUAL" eller "PORGRAM" for at gå ind i MANUAL-programmet i standbytilstand. PROG-vinduet viser "01", og TIME-vinduet viser standardtiden "30:00". Du kan nulstille løbetid ved at trykke på "-SPEED+" eller "-INCLINE+". Når du har indstillet løbetid, skal du trykke på "MODE" for at indstille hastighed og stigning for hver sektion. Tidsinterval for hver sektion = indstillingstid/16. Tryk på "-SPEED+" for at indstille hastigheden og "-INCLINE+" for at indstille stigning. Tryk derefter på "MODE" for at gemme dataene og gå videre til næste sektion, indtil du er færdig. Dataene gemmes hele tiden, før du ændrer dem.

2) Start af MANUAL-programmet

Tryk på "START" for at starte træningen efter endt dataindstilling.

Kropsfedt-test

- 1) Tryk på "PROGRAMS" kontinuerligt i standbytilstand, indtil afstandsvinduet viser "FAT".
- 2) Tryk på "MODE". Indtast F-1 for at indtaste køn ved at trykke på "-SPEED+" (01-mand 02-kvinde).
- 3) Tryk på "MODE". Indtast F-2 for at indtaste alder ved at trykke på "-SPEED+" (aldersinterval: 10-99).
- 4) Tryk på "MODE". Indtast F-3 for at indtaste højde ved at trykke på "-SPEED+" (højdeinterval: 100-200).
- 5) Tryk på "MODE". Indtast F-4 for at indtaste vægt ved at trykke på "-SPEED+" (højdeinterval 20-150).
- 6) Tryk på "MODE". Indtast F-5. Når F5-vinduet viser "---", skal du holde håndpulsarket fast med hænderne. Vinduet viser dit kropsfedtindeks om 8 sekunder. 7) Det bedste kropsfedtindeks er mellem 20 og 25. Hvis indekset er mindre end 19, betyder det, at du er undervægtig; hvis indekset er mellem 26 og 29, betyder det, at du er overvægtig. Hvis det er mere end 30, betyder det, at du er for fed (følgende data er kun til reference og må ikke bruges til medicinske formål).

F-1	Køn	01-mand	02-kvinde
F-2	Alder	10-99	
F-3	Højde	100-200	
F-4	Vægt	20-150	
F-5	FEDT	≤19	Undervægtig
		=(20---25)	Normal vægt
		=(26---29)	Overvægtig
		≥30	Fedme

HRC program

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

V-H: Pulsområde (laveste-højeste).

1) I standbytilstand skal du trykke på knappen "MODE" kontinuerligt, indtil HRC vises i distancevinduet.

Bemærk: Hvis du trykker på "START" direkte under HRC-tilstand, vil systemet anbefale en parameter under alder 30, målpuls 114 og maks. hastighed 10 km/t.

2) Efter at have valgt HRC-programmet skal du trykke på "MODE" i tre sekunder for at gå ind i aldersindstillingen. Tidsvinduet viser standardalder 30.

Du kan nulstille ved at trykke på knappene "-INCLINE+" og "-SPEED+". Aldersindstillingsområdet er fra 15 til 80.

3) Efter indstilling af alder skal du trykke på "MODE". Systemet vil anbefale en passende målpuls som reference. Du kan nulstille fra 84 til 195 ved at trykke på "-INCLINE+" eller "-SPEED+".

4) Efter indstilling af målpuls skal du trykke på "MODE" for at indstille maksimal hastighed ved at trykke på "-INCLINE+" eller "-SPEED+". Hastighedsindstillingsområdet er 3,0-18,0 km/t.

5) Efter indstilling af maksimal hastighed skal du trykke på "MODE" for at gå ind i tidsindstillingen. "TIME"-vinduet viser standardtiden 10:00. Tryk på "- INCLINE+" eller "-SPEED+" for at nulstille fra 10:00 til 99:00.

6) Efter indstilling af ovenstående data skal du trykke på "MODE" for at gå i standbytilstand og trykke på "START" for at starte træningen.

Alle indstillingsdata er til engangsbrug. Når du er færdig med at løbe, vil datoen blive vist.

7) Du kan justere hældning og hastighed under træning med "-SPEED+" og "-INCLINE+". Men systemet vil automatisk ændre hastigheden og hældningen i henhold til den ønskede puls. 8) Træningen starter med en hastighed på 3,0 km/t, og systemet registrerer dit pulssignal hvert 20. sekund.

Hvis den registrerede puls er mindre end 90 % af målpulsen, vil hastigheden accelerere med 1,0 km/t.

Hvis den registrerede puls er mindre end 95 % af målpulsen, vil hastigheden accelerere med 0,5 km/t.

Hvis den registrerede puls er mindre end 97 % af målpulsen, vil hastigheden accelerere med 0,3 km/t.

Hvis den registrerede puls er mellem 97 % og 103 % af målpulsen, vil hastigheden ikke ændres.

Hvis den registrerede puls er mere end 110 % af målpulsen, vil hastigheden falde med 1,0 km/t.

Hvis den registrerede puls er mere end 105 % af målpulsen, vil hastigheden falde med 0,5 km/t.

Hvis den registrerede puls er mere end 103% af målpulsen, vil hastigheden falde med 0,3 km/t.

Hvis den registrerede puls er mellem 97%-103% af målpulsen, vil hastigheden ikke ændres.

Når den maksimale hastighed er nået, men pulsen er mere end 103% eller mindre end 97% af målpulsen, vil systemet reducere eller øge hældningen med 1 trin eller øge 1 trin, indtil pulsen er mellem 97%-103% af målpulsen.

Hvis der ikke er noget pulssignal i mere end 30 sekunder, vil systemet vise "NO HR". Hvis der stadig ikke registreres noget signal efter 20 sekunder, vil løbebåndet stoppe.

Bemærk:

1. Pulskontrolprogrammet er kun tilgængeligt, når brystbæltet bruges, og brystbæltet skal sidde tæt ind til brystet og huden.
2. Afspilning af musik eller video med hurtigt tempo og skiftende rytme kan forstyrre pulsregistreringen.

Safety key function

Træk sikkerhedsnøglen ud, når som helst, og maskinen stopper øjeblikkeligt. I mellemtiden viser alle vinduer "---" og bipperen lyder. For at starte løbebåndet igen skal du indsætte magnetenden af sikkerhedsnøglen i konsollen og trykke på "START".

USB opladning

Du kan oplade dine elektroniske enheder under træning via USB-porten.

MP3

Du kan tilslutte din mobiltelefon med MP3-kabel for at afspille musik, vælge musik og justere lydstyrken med mobiltelefonens knapper.

Bluetooth APP

Tænd for Bluetooth på mobiltelefonen, og start Fit Show-appen. Klik derefter på "Søg efter enheder". Vælg enheden, og klik på "Opret forbindelse". Bluetooth-ikonet på instrumentets display vil nu være tændt. Gå ind i træningstilstanden Scene Selection, med standardtilstanden ingen scene. Klik på knappen "START" for at starte træningen. Du kan vælge funktionen "Kontrol" og lade appen styre din enhed og forespørge om alle oplysningerne på appen. Klik på knappen "Stop" for at stoppe træningen og uploade oplysningerne.

Bemærk: Hvis der opstår et flashback efter tilslutning til appen, skal du genoprette forbindelsen. Eller du kan trykke på knappen "NULSTIL" på instrumentet for at nulstille og derefter genoprette forbindelsen.

VÆR OPMÆRKSOM PÅ FØLGENDE:

- 1) Kontroller venligst, at strømforsyningen og sikkerhedsnøglen er i orden eller defekte, før du træner.
- 2) Hvis der sker en ulykke under træningen, skal du straks fjerne sikkerhedslåsen, indtil den stopper.
- 3) Hvis der er noget galt med maskinen, skal du kontakte forhandleren hurtigst muligt. Det er ikke tilladt at reparere udstyret af lægfolk.
- 4) Du kan trække stikket ud af stikkontakten når som helst, og dette vil ikke beskadige løbebåndet.

Simple fejl og løsninger

1) Der er intet display på skærmen, efter maskinen er tilsluttet strømkilden.

- A. Kontroller overbelastningsknappen. Hvis overbelastningsbeskyttelsesknappen hopper, skal du trykke på denne knap.
- B. Sørg for, at strømkilden, overbelastningsbeskyttelsen og ledningen på kontrolkortet er korrekt tilsluttet.
- C. Sørg for, at ledningerne mellem displayet og kontrolkortet er korrekt tilsluttet.

2) Displayet viser E01 efter tænding: kommunikationsfejl fra displayet til kontrolkortet.

- A. Kontroller ledningen fra kontrolkortet til displayet. Hvis den er brudt, skal den udskiftes med en ny.
- B. Kontroller displayets elektroniske dele. Udskift displayet med en ny, hvis den er i stykker.
- C. Udskift kontrolkortet.

3) Displayet viser E02: Eksplosionsbeskyttelse eller motorproblem.

A. Sørg for, at motorledningerne er korrekt tilsluttet. Hvis der ikke er noget problem med ledningsforbindelsen, skal du udskifte motoren.

- B. IGBT'en er kortslettet og går i stykker. Udskift kontrolkortet.
- C. Sørg for, at indgangsspændingen stemmer overens med den ønskede spænding.

4) Displayet viser E03: Intet sensorsignal.

- A. Hvis E03 vises efter 5 til 8 sekunder, er det en signalfejl. Kontroller sensorens forbindelse.
Sørg for, at den er korrekt tilsluttet. Hvis sensoren ikke fungerer korrekt, skal du udskifte en ny sensor.
- B. Sensorledningen på kontrolkortet er brudt. Udskift kontrolkortet.

5) Displayet viser E04: Fejl på hældning.

- A. Tilslut eller udskift ledningen på hældningsmotoren igen.
- B. Kontroller AC-ledningen til hældningsmotoren. Sørg for, at den er korrekt tilsluttet kontrolkortet.
- C. Udskift forbindelsesledningen, eller udskift hældningsmotoren.
- D. Udskift kontrolkortet.
- E. Når du har kontrolleret alle ledninger, skal du trykke på LEARNING-knappen på kontrolkortet for at udføre hældningskalibrering.

6) Displayet viser E05 efter tænding: Overbelastningsbeskyttelse.

- A. Løbebåndet er overbelastet. Genstart venligst.
- B. Måske sidder en del fast, hvilket gør motoren for tung, så maskinen ikke kan fungere. Juster løbebåndet, eller smør det med lidt olie.
- C. Kontroller motoren for speciel lugt eller overbelastningsstrøm. Udskift motoren.
- D. Kontroller styrekortet, og udskift det om nødvendigt.

7) Displayet viser E06 efter tænding - afbrudt motorkredsløb.

- A. Tilslut motorkablet igen.
- B. Udskift motoren.

8) Displayet viser E08 efter tænding - fejl i memorizer 24C02.

- A. Memorizer IC'en er ikke korrekt tilsluttet. Tilslut venligst igen.
- B. Memorizer IC'en er defekt. Udskift venligst IC'en.

9) Displayet viser E10 efter tænding - øjeblikkelig kortslutning af motoren.

- A. Momentet på styrekortet er for stort. Juster momentpotentiometeret for at gøre momentværdien mindre.
- B. Motoren er kortslettet. Udskift venligst motoren.
- C. De bevægelige dele er afmonterede. Juster og smør dem med olie.

10) Displayet viser E13 efter tænding: Kommunikationsfejl fra styrekort til display.

- A. Kontroller ledningen fra styrekortet til displayet. Hvis ledningen er brudt, skal du udskifte den med en ny.
- B. Kontroller displayets elektroniske dele. Udskift displayet med et nyt, hvis det ikke fungerer.
- C. Udskift styrekort.

Tips til udstrækning

- Start med gradvise mobilitetsøvelser i alle led, dvs. roter blot håndleddene, bøj armen og rul dine skuldre. Dette vil tillade kroppens naturlige smøring (synovialvæske) at beskytte knoglernes overflade i disse led.
- Varm altid kroppen op, før du strækker dig, da dette øger blodgennemstrømningen rundt i kroppen, hvilket igen gør musklerne mere smidige.
- Start med dine ben, og arbejd dig opad i kroppen.
- Hver strækning skal holdes i mindst 10 sekunder (arbejd op til 20 til 30 sekunder) og gentages normalt cirka 2 eller 3 gange.
- Stræk ikke ud, før det gør ondt. Hvis der er smerter, så giv slip.
- Spring ikke. Strækningen skal være gradvis og afslappet.
- Hold ikke vejret under en strækning.
- Stræk ud efter træning for at forhindre, at musklerne strammes. Stræk ud mindst tre gange om ugen for at opretholde fleksibiliteten.

Lårstrækning:

- Stå på højre ben og tag fat i venstre ankel med venstre hånd, og træk foden tæt bagtil mod hofterne.
- Hold ryggen ret og knæene samlet. Brug en væg for balance, hvis det er nødvendigt.
- Hold i cirka 10 sekunder.
- Gentag med det andet ben.



Udstrækning af hamstring:

- Hold det forreste ben strakt, hænderne på det bøjede ben (låret). Pres ned og ud, indtil du begynder at mærke strækket i bagsiden af knæet (eller det strakte ben).
- Hold knæene ulåste og ryggen ret.
- Hold i cirka 10 sekunder.
- Gentag for det andet ben.



Lægstrækning:

- Stå med den bagerste fod fladt på gulvet og overfør vægten til den forreste fod.
- Hold i cirka 10 sekunder.
- Gentag med det andet ben.
- Bemærk: Hold ryggen og bagbenet lige, når du udfører denne øvelse.



Stræk på inderlåret:

- Sid med fodsålerne samlet og knæene udad. Træk fødderne så langt ind mod lysken som muligt.
- Hold i cirka 10 sekunder.



Vedligehold

Advarsel: Sørg for, at strømmen er slukket, før du rengør maskinen.

1. Rengøring: Tør støv af remmen, trinbrættet og sidefodbrættet, da overskydende støv kan øge friktionen på remmen og forårsage skade på maskinen. Det anbefales at rengøre maskinen en gang om måneden.

2. Smøring:

1) Smøring er nødvendig pr. 300 km. Maskinen vil udsende alarmen "di di di" og vise "OIL", samtidig lyser olieikonet for at informere dig om, at du skal smøre. Smør venligst olien midt på løbebåndet.

2) Efter smøring skal du trykke på STOP-tasten i mere end 3 sekunder i standbytilstand, hvorefter maskinen vil scanne alarmen og smøreinformationen.

Vi foreslår, at du smører maskinen på følgende måde:

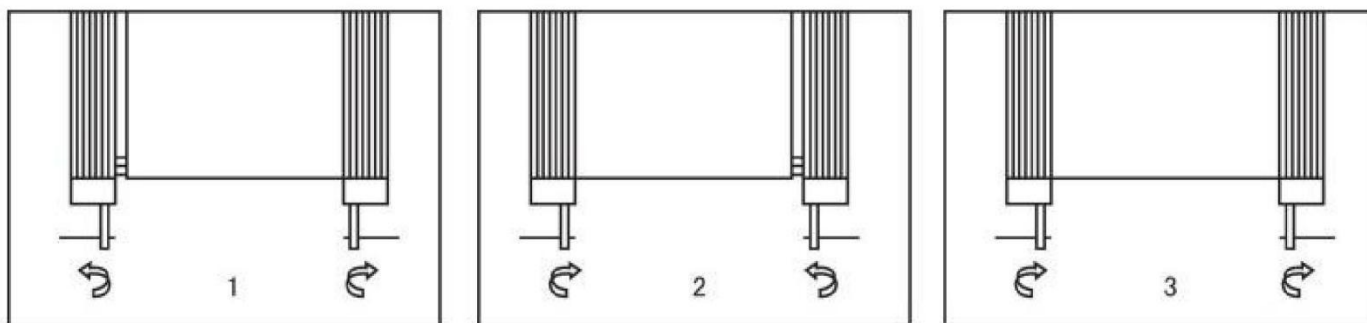
Personer, der bruger løbebåndet mindre end 3 timer om ugen, bedes smøre maskinen hver 6. måned.

Personer, der bruger løbebåndet mindre end 3-5 timer om ugen, bedes smøre maskinen hver 3. måned.

3. Personer, der bruger løbebåndet mere end 5 timer om ugen, bedes smøre maskinen hver 2. måned.

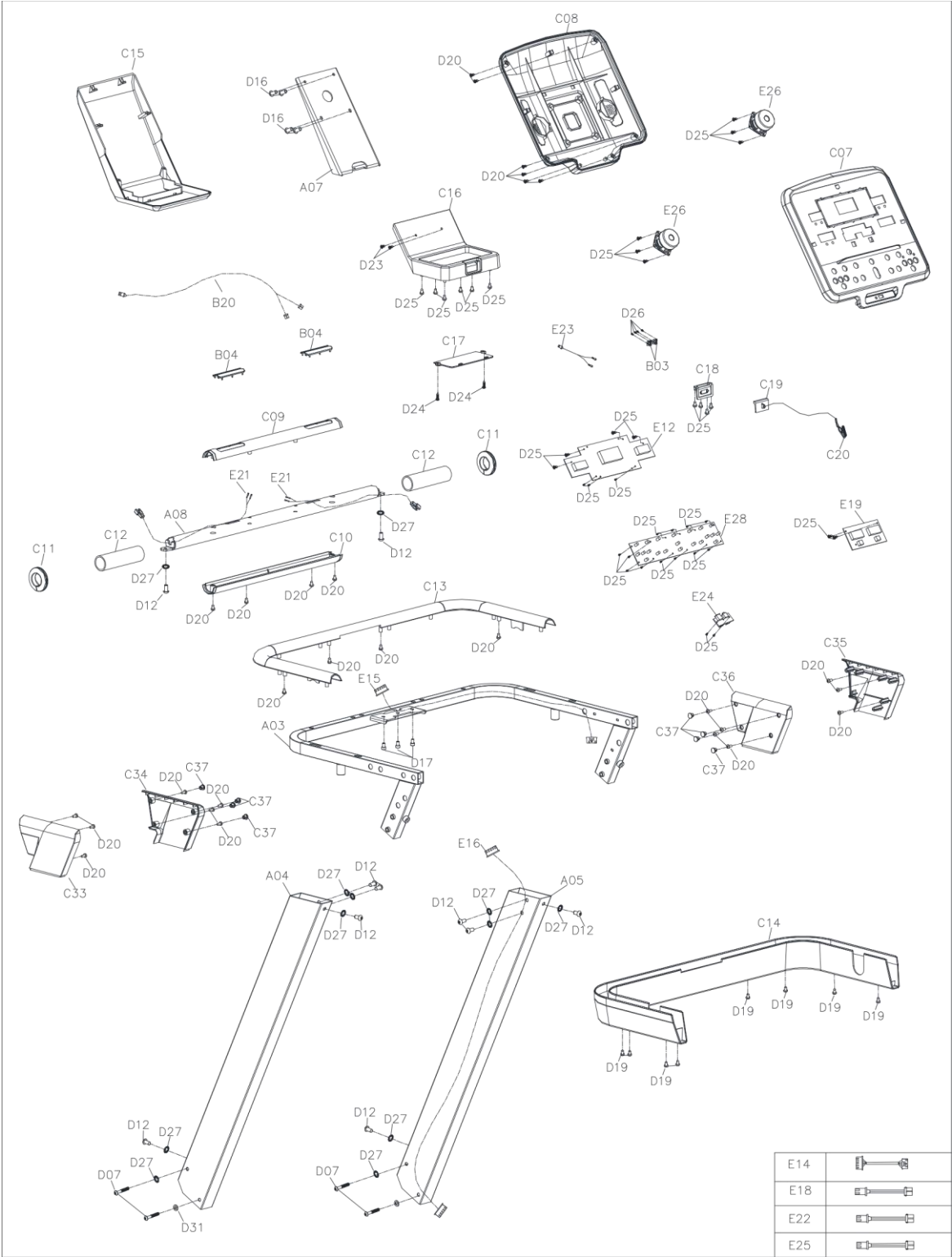
4. Løbebåndet er skævt: Løbebåndet kan blive skævt efter brug i et stykke tid. Lad først maskinen køre af sig selv, hvorefter båndet kan centrere sig automatisk. Hvis det ikke centrerer sig automatisk, kan du justere båndets position ved at skrue boltene, der er vist på billederne nedenfor, i. Hvis løbebåndet er flyttet til højre, skal du stramme skruen på højre side af båndet eller løsne skruen på venstre side. Hvis båndet er flyttet til venstre, skal du gøre det modsatte.

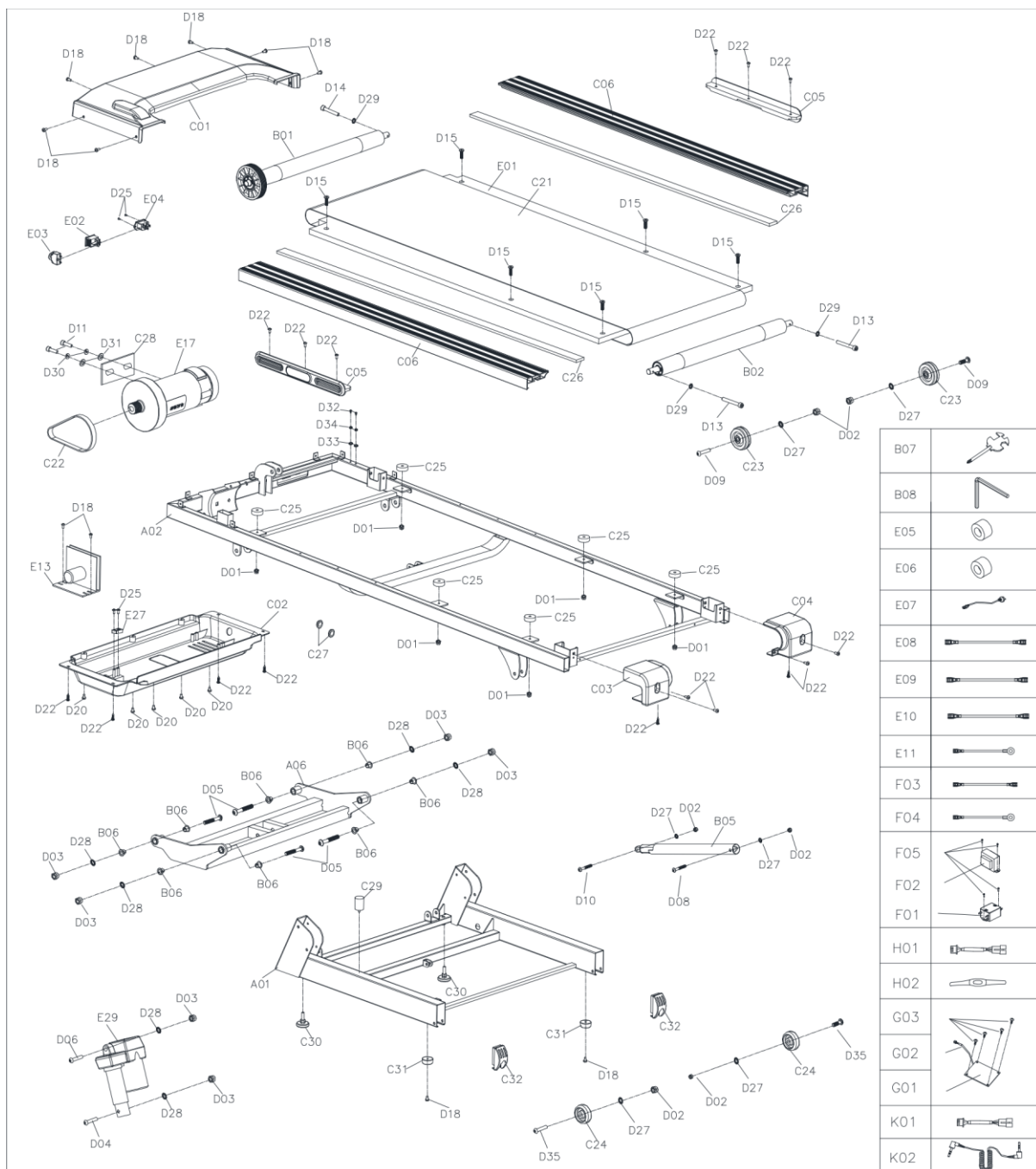
5. Båndglidning: Juster boltene i henhold til diagrammet nedenfor. Når du justerer de to sider, skal du sørge for, at hver justering er den samme på hver side af løbebåndet. Vi anbefaler at justere med en halv omdrejning, indtil løbebåndet ikke glider eller bukkes. Undgå at stramme båndet for meget, da dette kan beskadige det.



Advarsel: For at forlænge løbebåndets levetid anbefaler vi at slukke løbebåndet i cirka 10 minutter efter 2 timers træning. Hvis løbebåndet er for løst eller stramt, vil det beskadige løbebåndet. Det er derfor meget vigtigt at holde det stramt. Vi foreslår, at du tager fat i løbebåndet og trækker det op til en vis afstand, indtil du ikke kan trække det op længere. Hvis afstanden er mellem 50-75 mm, mener vi, at løbebåndets stramhed er passende.

Eksploderet tegning





Styk liste

NO.	Beskrivelse	Spec	QTY	NO.	Beskrivelse	Spec	QTY
A01	Bundramme		1	C19	Sikkerhedsnøgle		1
A02	Hovedramme		1	C20	Sikkerhedsnøglesklips		1
A03	Udstillingssæde		1	C21	Løbebælte		1
A04	Venstre opretstående søjle		1	C22	Muti-V-rem		1
A05	Højre opretstående søjle		1	C23	Rullehjul		2
A06	Hældningsramme		1	C24	Bevægeligt hjul		2
A07	Displaystøttebræt		1	C25	Hynde		6
A08	Midterste styrenhed		1	C26	EVA-pude		3
B01	Forreste stabilisator		1	C27	Cirkulær ledningsbeskytter		2
B02	Bagerste stabilisator		1	C28	Motorpude		1
B03	Sikkerhedsnøgle sæde		2	C29	Cylinderpude		1
B04	Håndter puls		4	C30	Justerbar fodpude		2
B05	Luftcylinder		1	C31	Fodpude		2
B06	Hældning lille busk		8	C32	Endekappe til bevægeligt hjul		2
B07	Solid skruenøgle		1	C33	Venstre opretstående søjle ydre dæksel		1
B08	Unbrakonøgle	5#	1	C34	Venstre opretstående søjles indvendige dæksel		1
C01	Top motordæksel		1	C35	Højre opretstående søjle ydre dæksel		1
C02	Nederste motordæksel		1	C36	Højre opretstående søjles indre dæksel		1
C03	Venstre bagbeskytter		1	C37	Endekappe til skruehul		1
C04	Højre bagbeskytter		1	D01	Sekskantet låsemøtrik	M6	6
C05	Dekorationspude		2	D02	Sekskantet låsemøtrik	M8	6
C06	Sidehest		2	D03	Sekskantet låsemøtrik	M10	6
C07	Skærm topdæksel		1	D04	Indvendig sekskantet panhovedbolt	M10*95	1
C08	Skærm bunddæksel		1	D05	Indvendig sekskantet panhovedbolt	M10*55	4
C09	Puls topdæksel		1	D06	Indvendig sekskantet panhovedbolt	M10*45	1
C10	Puls bunddæksel		1	D07	Indvendig sekskantet panhovedbolt	M8*55	4
C11	Rund hætte		2	D08	Indvendig sekskantet panhovedbolt	M8*45	1
C12	Håndtag skum		2	D09	Indvendig sekskantet panhovedbolt	M8*45	1
C13	Display sædeoverdækning		1	D10	Indvendig sekskantet panhovedbolt	M8*30	1
C14	Sædebunddæksel		1	D11	Indvendig sekskantet panhovedbolt	M8*15	2
C15	Skærm bagdæksel		1	D12	Indvendig sekskantet panhovedbolt	M8*15	12
C16	Skærm frontdæksel		1	D13	Indvendig sekskantet panhovedbolt	M6*65	2
C17	Sædebunddæksel		1	D14	Indvendig sekskantet topstykkebolt	M6*55	1
C18	Sikkerhedsnøglefatning		1	D15	Indvendig sekskantet forsænket bolt	M6*35	6

NO.	Beskrivelse	Spec	QTY	NO.	Beskrivelse	Spec	QTY
D16	Indvendig sekskantet topstykkebolt	M6*15	4	E06	Magnetkerne		1
D17	Indvendig sekskantet topstykkebolt	M6*10	3	E07	Strømkabel		1
D18	Krydsskrue med panhoved	M5*12	11	E08	AC enkeltgrenet	Brun 200mm	1
D19	Selvborende skrue med krydsformet panhoved	ST4.2*20	8	E09	AC enkeltgrenet	Brun 350mm	2
D20	Selvborende skrue med krydsformet panhoved	ST4.2*12	33	E10	AC enkeltgrenet	Blå 350mm	2
D22	Krydsforskønnede panhovedede selv-borende gevindskæreskruer	ST4.2*12	16	E11	Jordet ledning		1
D23	Selv-borende skrue med krydsformet panhoved	ST4.2*8	2	E12	Computer		1
D24	Selv-borende skrue med krydsformet panhoved	ST2.9*16	2	E13	Kontrolpanel		1
D25	Selv-borende skrue med krydsformet panhoved	ST2.9*8	44	E14	Skærm øvre ledning		1
D26	Selv-borende skrue med krydsformet panhoved	ST2.5*6	4	E15	Forlængerledning til display		1
D27	Sagte pakning	8	18	E16	Skærm bundledning		1
D28	Sagte pakning	10	6	E17	DC motor		1
D29	Sagte pakning	6	3	E18	Forstærkerkabel		1
D30	Fjedderskive		2	E19	Forstærkerkort		1
D31	Skive		4	E20	Puls øvre ledning		1
D32	Krydsskrue med panhoved	M5*12	2	E21	Puls nederste ledning		2
D33	Sagte pakning		2	E22	Øvre ledning til sikkerhedsnøgle		1
D34	Fjedderskive		2	E23	Sikkerhedsnøgle nederste ledning		1
D35	Indvendig sekskantet panhovedbolt	M8*50	2	E24	USB modul		1
E01	Trinbræt		1	E25	USB-forbindelsesledning		1
E02	Kontakt		1	E26	Højttaler		2
E03	Overbelastningsbeskytter		1	E27	Sensor		1
E04	Stikkontakt		1	E28	Keyboard		1
E05	Magnet ring		1	E29	Hældningsmotor		1

Valgfri stykliste

NO.	Beskrivelse	Specifikation	QTY	NO.	Beskrivelse	Specifikation	QTY
F01	Induktor	Valgfrie dele til filter- og induktorgruppe	1	H01	Trådløs bundledning til pulsmåling		1
F02	Filter		1	H02	Trådløs pulsmodtager		1
F03	AC-ledningslængde 350 mm		1	K01	Lydledning		1
F04	Jordet ledningslængde 350 mm		1	K02	MP3 ledning		1
F05	Skrue ST4.2x12		4				
G01	Bluetooth modul	Valgfrie dele til Bluetooth APP gruppe	1				
G02	Bluetooth-forbindelsesledning		1				
G03	Skrue ST2.9x6.0		1				

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