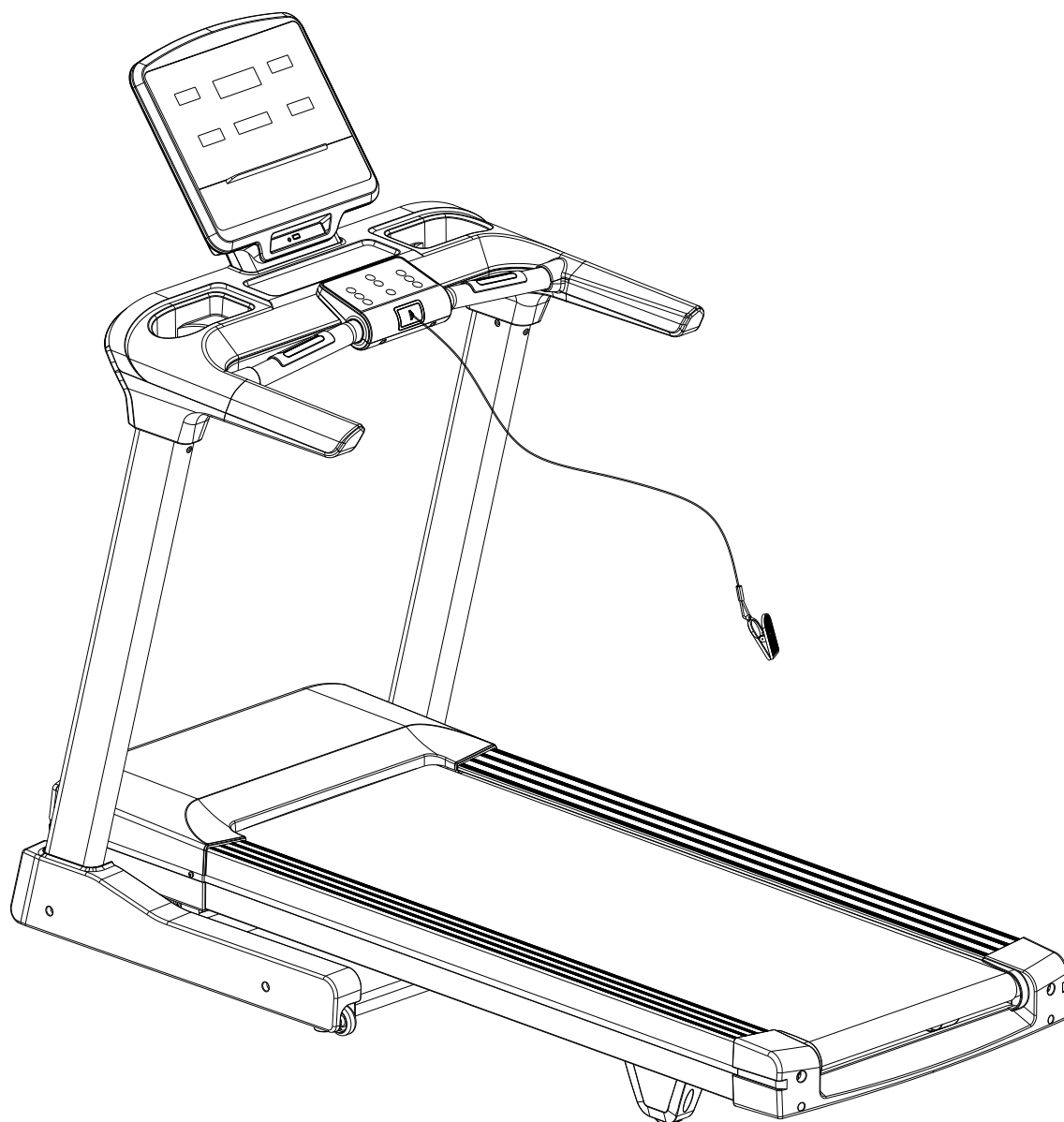


BRUGSANVISNING

TIL ASG4500



LÆS DENNE MANUAL OMHYGGELIGT 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

Ekspllosiv 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 personskade.

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.

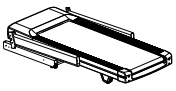
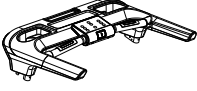
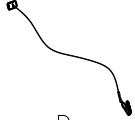
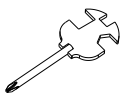
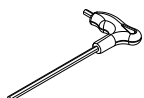
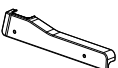
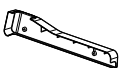
General Safety Precautions

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 jordet. Det kan mindske faren for elektrisk stød.

Samlingstrin

Tjek venligst pakkelisten omhyggeligt inden samling.

					
A	B	C	D	B08	B09
					
B10	C06	C07	D11	D15	D18
					
D31	D32	D35	E08	E30	

Pakkeliste:

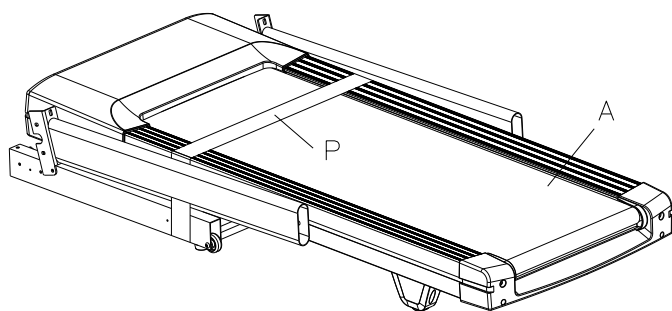
NO.	Beskrivelse	Specifikation	QTY		NO.	Beskrivelse	Specifikation	QTY
A	Stormaskine		1		D15	Bolt	M8x15	4
B	Støtteramme til displayet		1		D18	Bolt	M5x16	4
C	Skærm		1		D31	Låseskive	8	10
D	Sikkerhedsnøgle		1		D32	Fjederskive	8	4
C06	Venstre bunddæksel		1		D35	Flad skive	8	4
C07	Højre bunddæksel		1		E08	Netledning		1
D11	Bolt	M8x15	10		E30	Mp3-ledning		1

Samlingsværktøjer:

NO.	Beskrivelse	Specifikation	QTY
B08	Krydsnøgle med massiv krydsnøgle	S=13、14、15	1
B09	Indvendig unbrakonøgle	6mm	1
B10	#5 Unbrakonøgle	5mm	1

Advarsel: Tænd ikke for enheden, før monteringen er færdig.

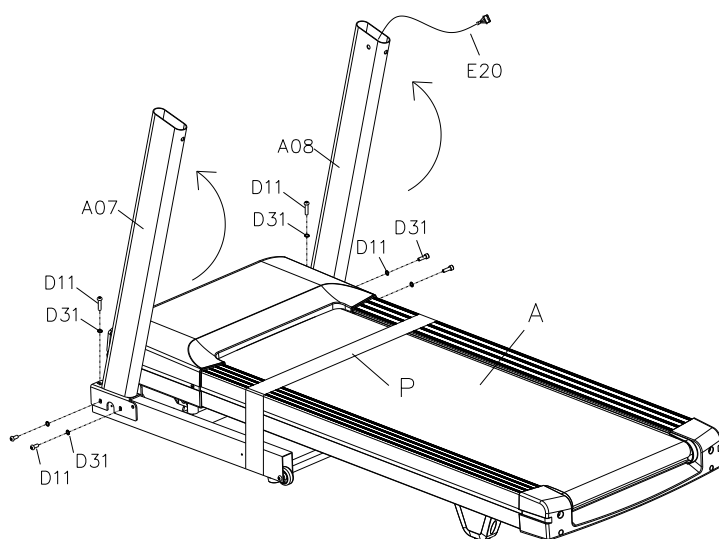
Trin 1:



1. Åbn pakken, og placer hovedrammen A på gulvet.

Advarsel: Åbn ikke pakkebåndet (P) før opsætning af løbebåndet.

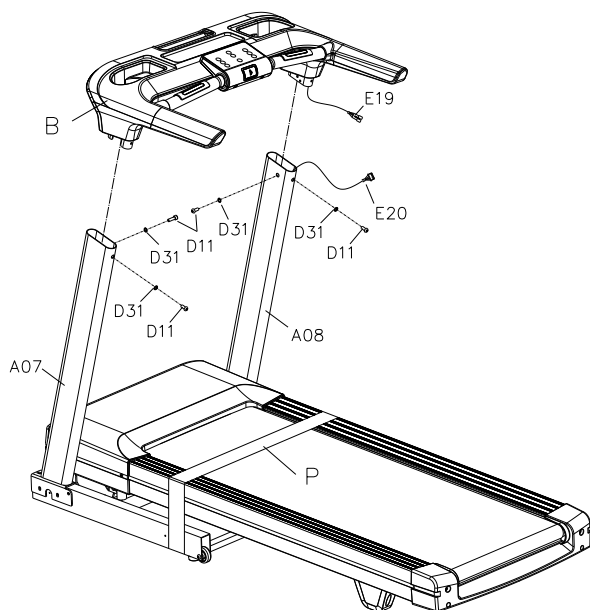
Trin 2:



1. Løft først søjle A07, A08 op;
2. Fastgør derefter søjle A07, A08 til hovedrammen A med en 6* D11 bolt M8*15 og en 6* D31 låseskive med en 5# unbrakonøgle B10.

OBS: Hold søjlen stabilt med hånden under montering for at undgå at den falder af.

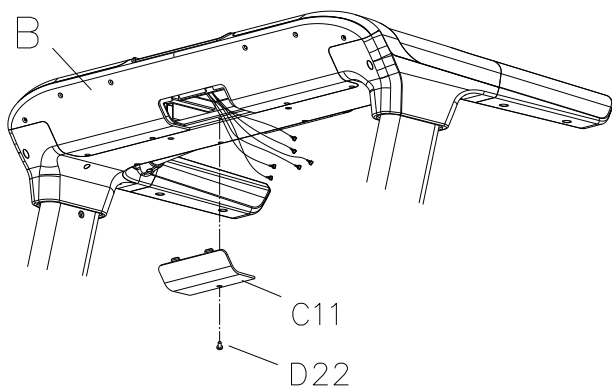
Trin 3:



1. Tilslut først displayledningen E19 og E 20.
2. Fastgør displaystøtterammen B til søjlen A07, A08 med en 4* D11 bolt M8*15 og en 4* D31 låseskive med en 5# unbrakonøgle B10.

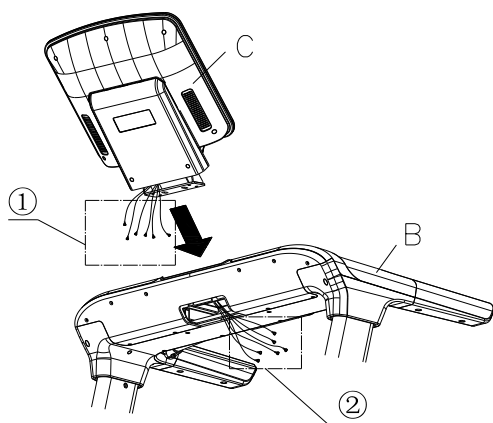
OBS: Før du fastgør boltene, skal du sørge for, at ledningerne er korrekt forbundet.

Trin 4:



1. Fjern displaydækslet C11 med stjernesnøggen B08.

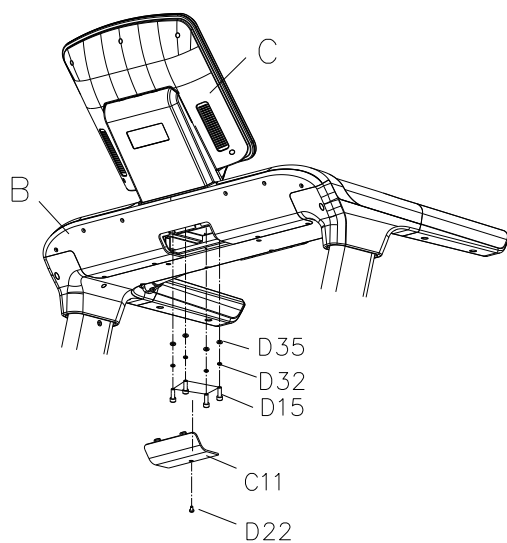
Trin 5:



1. Sæt displayet C ind i rillen på displaystøtterammen B.
2. Forbind de ledninger, der er firkantede i ①, med de ledninger, der er firkantede i ②.

OBS: SØRG VENLIGST FOR, AT LEDNINGERNE IKKE KOMMER I KLEMME.

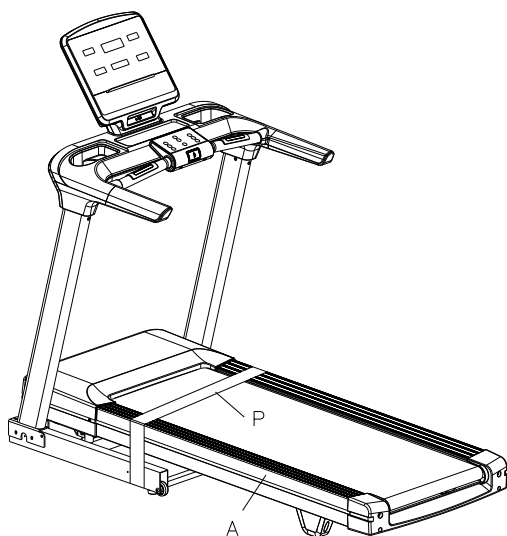
Trin 6



1. Fastgør displayet C til displaystøtterammen B med en 4* D15 bolt M8x15, en 4* D32 fjederskive og en 4* D35 flad skive med den indvendige unbrakonøgle B09.
2. Fastgør det lille bunddæksel C11 til displaystøtterammen B.

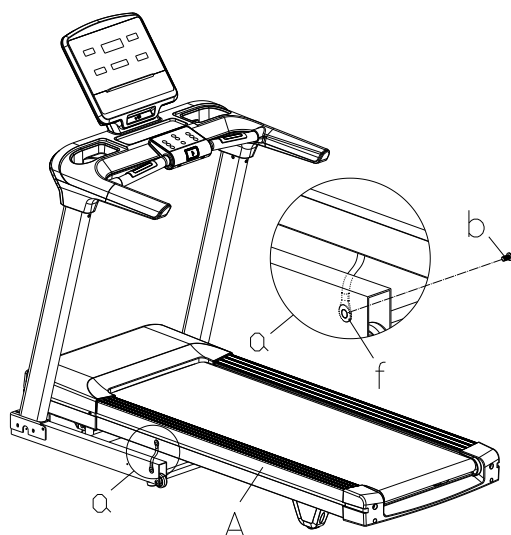
OBS: SØRG VENLIGST FOR, AT HVER DEL ER SIKKERT FASTGØRET FØR BRUG.

Trin 7



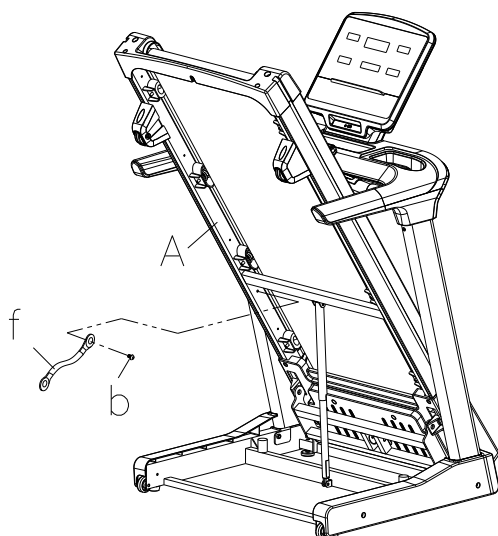
1. Skær bånd P af;

Trin 8



1. Adskil bolten M8*15 (b) i undersiden af stålkalet (f) med en 5# unbrakonøgle B10.

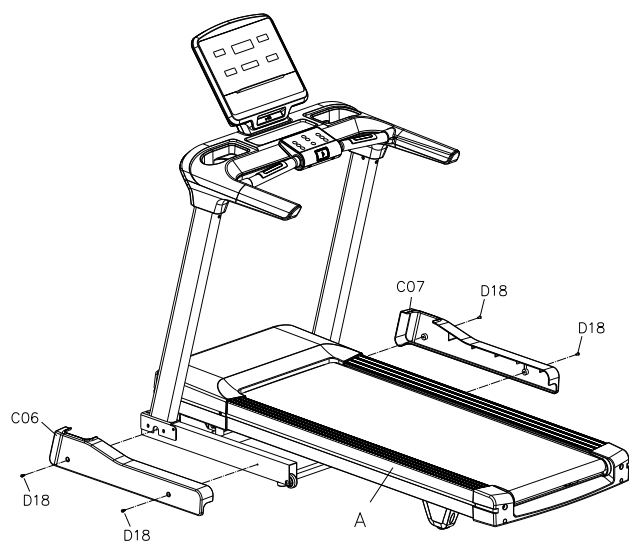
Trin 9



1. Afmonter bolten M8*15 (b) i oversiden af stålkalet (f) med en 5# unbrakonøgle B10. Fjern derefter stålkalet fra bundrammen.

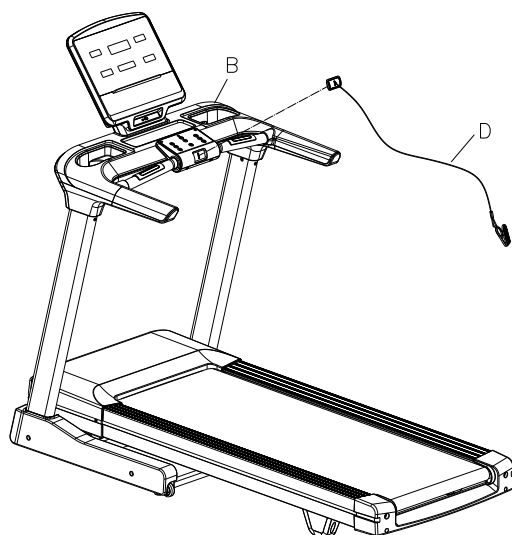
Bemærk: Stålkalet vil sikre din sikkerhed under monteringen; du kan gemme det til næste brug.

Trin 10



1. Fastgør bunddækslet C06 og C07 til hovedrammen A med en 4* D18 bolt M5*16 og en stjerneskruenøgle B08.

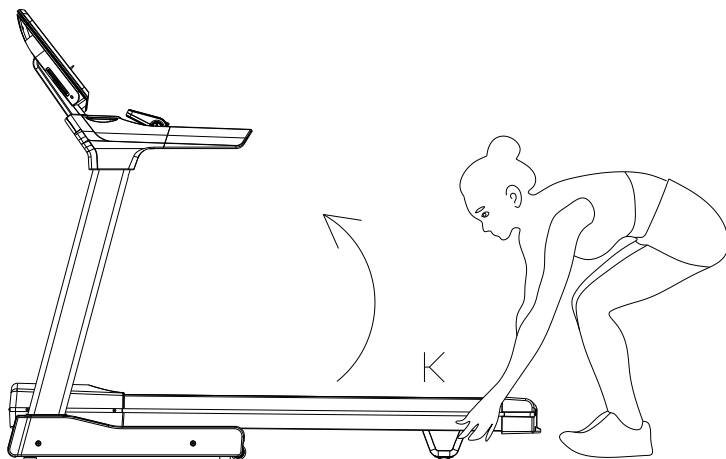
Trin 11



1. Sæt sikkerhedsnøglen D ind i sikkerhedsnøglehullet, og klem sikkerhedsklipsen fast på dit tøj.
2. I nødstilfælde skal du trække sikkerhedsnøglens snor op, hvorefter maskinen stopper.

Foldevejledning

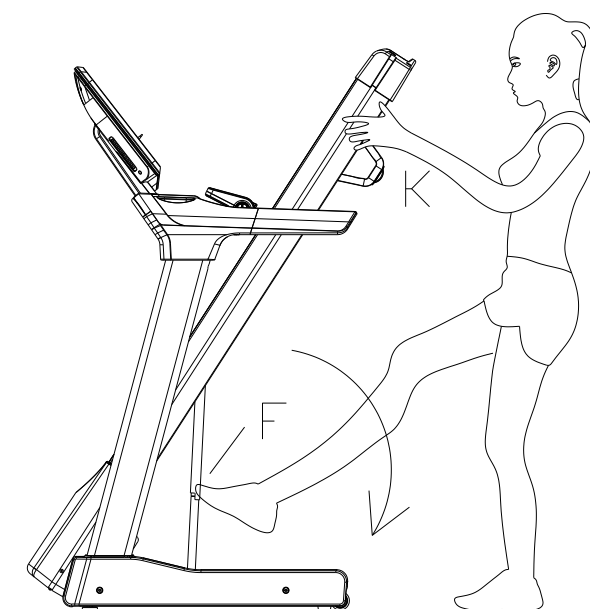
Fold op



Hold løbedækket, der er vist i "K"-positionen, og fold det derefter op i pilens retning, indtil du hører et "bang"-lyd fra luftcylinderen.

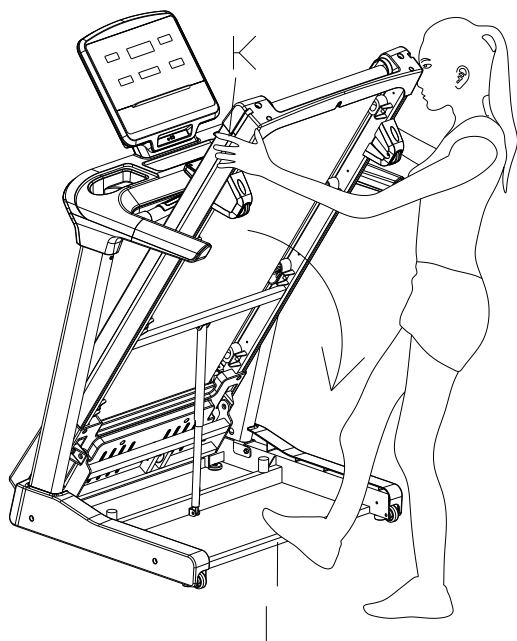
Advarsel: Når maskinen er i drift eller hældningstilstand, er det forbudt at folde den sammen.

Fold ned

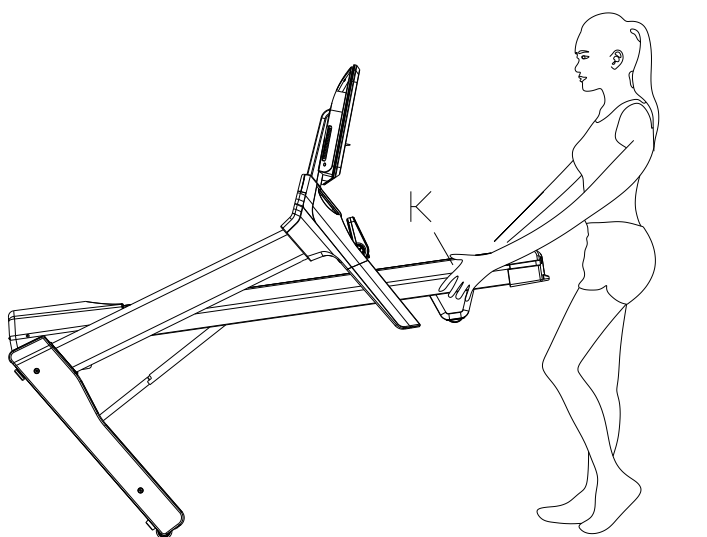


Hold løbebåndet K, og spark derefter på plads F for lufttryksstangen, hvorefter bundrammen automatisk falder ned.

Transport tips



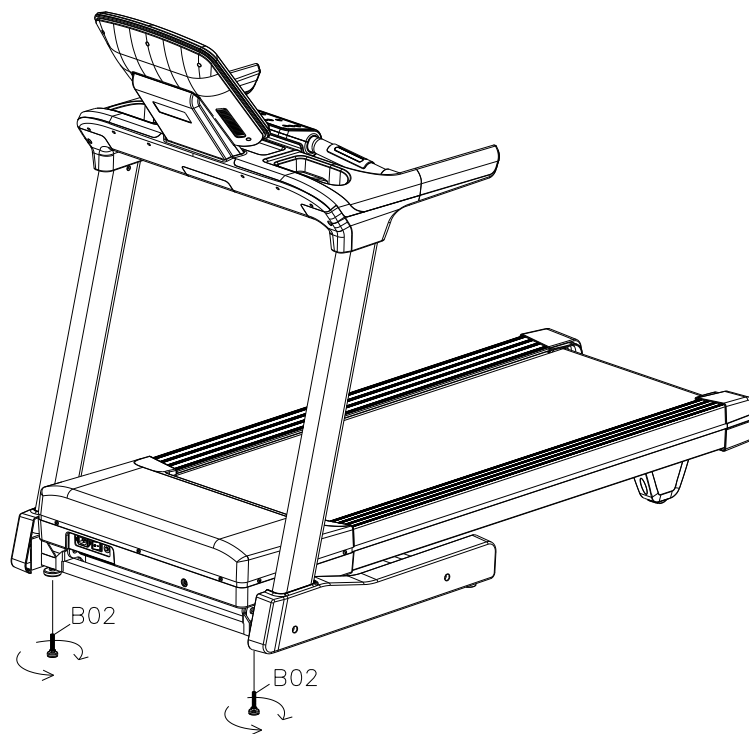
For at vippe løbebåndet skal du starte med at placere den ene hånd i position "K" for at støtte den øverste ende af løbebåndet. Placer derefter den ene fod i position "L" for at holde den nederste ende af løbebåndet stabilt. Med din fod i position "L" vippes langsomt toppen af løbebåndet nedad mod jorden. Når hovedrammen "K" når et tilstrækkeligt lavt punkt, vil løbebåndets hjul blive aktive.



For at transportere løbebåndet skal du holde det fra position "K" og vippe det, indtil hjulene kan bevæge sig på jorden.

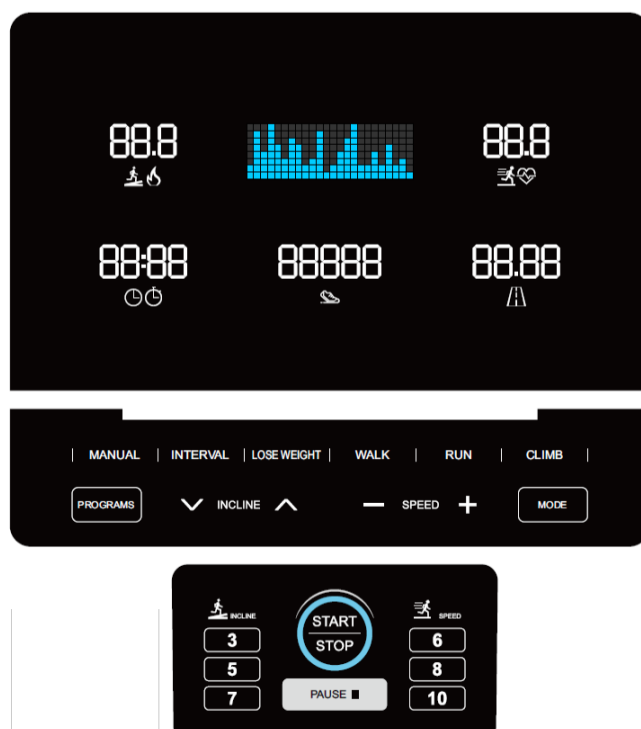
Justering på ujævn flade

Du kan afbalancere løbebåndet ved at justere fodpuden (B02), hvis underlaget er ujævnt; drej fodpuden (B02) til venstre med den solide krydsnøgle (B08) for at øge højden, og drej til højre for at mindske højden.



(a)

Introduktion til interface



1. 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 pulssensorerne med begge hænder i 5 sekunder for at beregne og vise løberens hjerterslag 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.

2. 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.

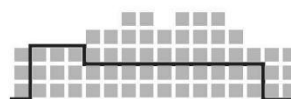
3. Program introduktion

PROGRAM \ SEKTION	SEKTION	Tidsinterval for hver sektion = indstillingstid/16															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1 (MANUAL)	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 (HÆLDNING)	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

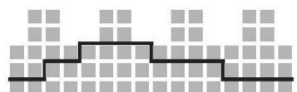
P1



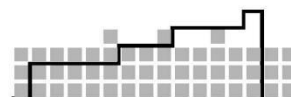
P7



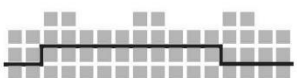
P2



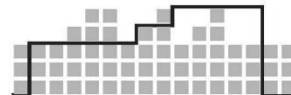
P8



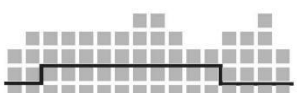
P3



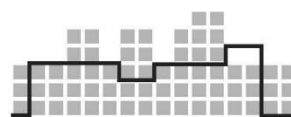
P9



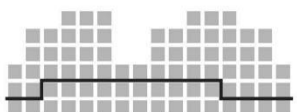
P4



P10



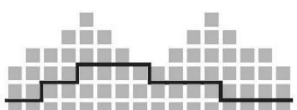
P5



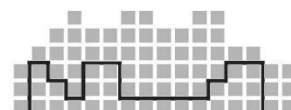
P11



P6



P12



4. 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 "PROGRAM" 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.

5. 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

6. Sikkerhedsnøgle

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".

7. USB opladning

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

8. MP3

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

9. 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.

10. 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 kortsluttet. 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:

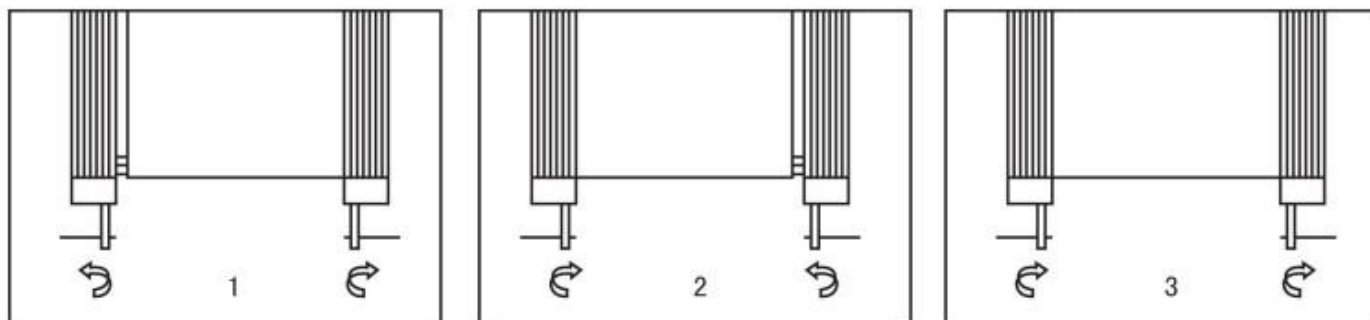
Personer, der bruger løbebåndet mindre end 3 timer om ugen, bedes smøre maskinen hver 6. måned.

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.

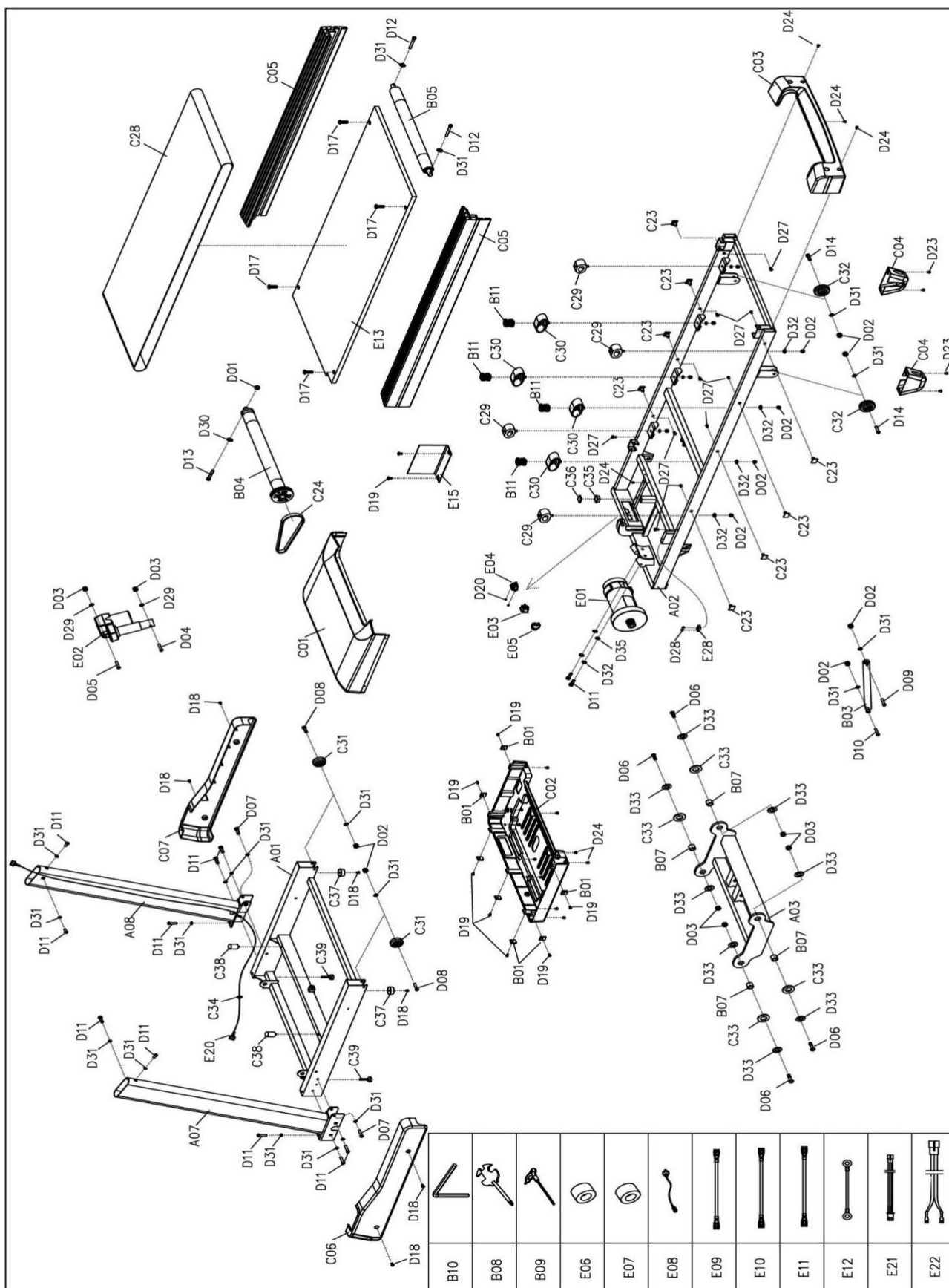
4. Løbebåndet er skævt: Løbebåndet kan blive skævt efter brug i et stykke tid. Lad først maskinen køre af sig selv, hvorefter båndet kan centrere sig automatisk. Hvis det ikke centrerer sig automatisk, kan du justere båndets position ved at skrue boltene, der er vist på billederne nedenfor, i. Hvis løbebåndet 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.

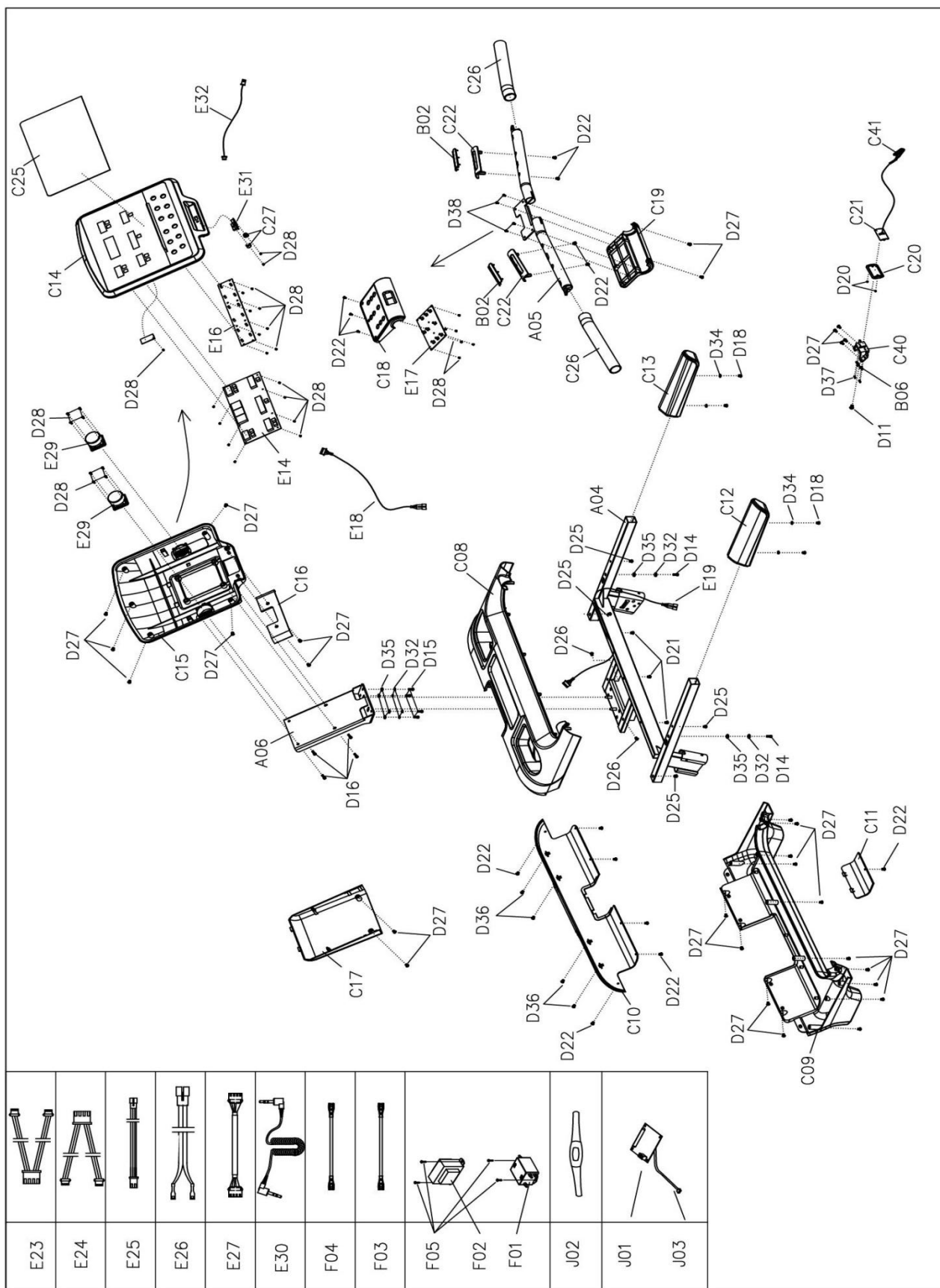
5. Båndglidning: Juster boltene i henhold til diagrammet nedenfor. Når du justerer de to sider, skal du sørge for, at hver justering er den samme på hver side af løbebåndet. Vi anbefaler at justere med en halv omdrejning, indtil løbebåndet ikke glider eller bukker. Undgå at stramme båndet for meget,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





Stykliste

NO.	Beskrivelse	Specifikation	QTY	NO.	Beskrivelse	Specifikation	QTY
A01	Bundramme		1	C16	Frontpanelstøtte		1
A02	Hovedramme		1	C17	Understøttelse af bundpanel		1
A03	Hældningsramme		1	C18	Forreste tastatur		1
A04	Skærmramme		1	C19	Nederste tastatur		1
A05	Styrstel		1	C20	Sikkerhedsnøgle sæde		1
A06	Støtteramme til displayet		1	C21	Sikkerhedsnøgle		1
A07	Venstre kolonne		1	C22	Håndtag puls sæde		2
A08	Højre kolonne		1	C23	Sæde med fastgørelse på sideskinen		8
B01	Motordæksel fastgørelsesbræt		7	C24	Motorrem		1
B02	Håndtag pulsark		4	C25	Display akryl		1
B03	Luftcylinder		1	C26	Skum på forreste styr		2
B04	Forreste rulle		1	C27	Låsehætte til lydmodulet		2
B05	Bagerste rulle		1	C28	Løbebælte		1
B06	Granatsplinter		2	C29	Pude		4
B07	Ærme		4	C30	Elliptisk pude		4
B08	Krydsnøgle med massiv krydsnøgle		1	C31	Transporthjul		2
B09	Indvendig unbraconøgle		1	C32	Justerbart hjul		2
B10	#5 Unbraconøgle		1	C33	Plastikskive		4
B11	Pressefjeder		4	C34	Ringformet prop		2
C01	Motorens topdæksel		1	C35	Firkantet endekappe		1
C02	Motorens bunddæksel		1	C36	EVA-pude		1
C03	Bagdæksel		1	C37	Almindelig fodpude		2
C04	Justerbar hjulkapsel		2	C38	Cylinderpude		2
C05	Sidehest		2	C39	Justerbar fodpude		2
C06	Venstre bunddæksel		1	C40	Sikkerhedsnøglestik		1
C07	Højre nederste dæksel		1	C41	Sikkerhedsnøggleklips		1
C08	Topdæksel til displayramme		1	D01	Ikke-metallisk sekskantlås	M6	1
C09	Bunddæksel til displayramme		1	D02	Ikke-metallisk sekskantlås	M8	14
C10	Bagdæksel til displayramme		1	D03	Ikke-metallisk sekskantlås	M10	6
C11	Lille bunddæksel		1	D04	Bolt	M10x90 L20	1
C12	Venstre skumstyr		1	D05	Bolt	M10x45 L20	1
C13	Højre skumstyr		1	D06	Bolt	M10x30 L15	4
C14	Frontpanel		1	D07	Bolt	M8x55 L20	2
C15	Bundpanel		1	D08	Bolt	M8x50 L20	2

NO.	Beskrivelse	Specifikation	QTY	NO.	Beskrivelse	Specifikation	QTY
D09	Bolt	M8x45 L20	1	E03	Firkantet afbryder		1
D10	Bolt	M8x25 L15	1	E04	Stikkontakt		1
D11	Bolt	M8x15	15	E05	Overbelastningsbeskytter		1
D12	Bolt	M8x65	2	E06	Magnet ring		1
D13	Bolt	M6x60	1	E07	Magnetkerne		1
D14	Bolt	M8x40	4	E08	Strømkabel		1
D15	Bolt	M8x15	4	E09	AC-ledning	Length 200 brown	1
D16	Bolt	M6x15	4	E10	AC-ledning	Length 350 brown	2
D17	Bolt	M8x25	4	E11	AC-ledning	Length 350 blue	2
D18	Bolt	M5x16	10	E12	Jordet ledning	Yellow and green	1
D19	Bolt	M5x12	9	E13	Trinbræt		1
D20	Skrue	ST2.9x8	4	E14	Skærm		1
D21	Skrue	ST4.2x60	3	E15	Kontrolkort		1
D22	Skrue	ST4.2x12	14	E16	Tastaturplade		1
D23	Skrue	ST4.2x20	4	E17	Forreste tastaturplade		1
D24	Skrue	ST4.2x12	15	E18	Skærm øvre ledning		1
D25	Skrue	ST4.2x40	4	E19	Skærm midterste ledning		1
D26	Skrue	ST4.2x25	2	E20	Skærm bundledning		1
D27	Skrue	ST4.2x12	43	E21	Puls øvre ledning		1
D28	Skrue	ST2.9x8	35	E22	Puls nedre ledning		2
D29	Låseskive	10	2	E23	Øvre ledning på kontrolpanelet		1
D30	Låseskive	6	1	E24	Kontrolpanelets bundledning		1
D31	Låseskive	8	20	E25	Øvre ledning til sikkerhedsnøgle		1
D32	Fjederskive	8	16	E26	Sikkerhedsnøgle bundledning		1
D33	Stor vaskemaskine	φ10*φ26*2.0	8	E27	Lydsignalindgangsledning		1
D34	Stor flad skive	φ6*φ12*1.0	4	E28	Magnet sensor		1
D35	Flad skive	8	8	E29	Højttaler		2
D36	Skrue	ST4.2*19	4	E30	Mp3 ledning		1
D37	Skrue	ST2.9*6.0	4	E31	USB modul		1
D38	Skrue	ST4.2*8	4	E32	USB-strømkabel		1
E01	DC motor		1	E33	Effektforstærker		1
E02	Hældningsmotor		1	E34	Forstærkerens strømkabel		1

Valgfri stykliste

NO.	Beskrivelse	Specifikation	QTY	NO.	Beskrivelse	Specifikation	QTY
F01	Filter	Valgfrie dele til filter- og induktorgruppe	1	J01	Trådløs pulsmodtager	Valgfrie dele til HRC-gruppen	1
F02	Induktor		1	J02	Pulsbælte		1
F03	AC-ledningslængde 350 mm		1	J03	HRC-tilslutningsledning		1
F04	Jordet ledningslængde 350 mm		1				
F05	Skrue ST4.2x12		4				

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