

FITNORD

KÄYTTÖOHJEKIRJA
USERMANUAL
ANDVÄNDARMANUAL
BRUKERHÅNDBOK

FitNord Sprint 1000 Juoksumatto
FitNord Sprint 1000 Treadmill
FitNord Sprint 1000 Löpband
FitNord Sprint 1000 Tredemølle

2.0v

TÄRKEÄÄ
IMPORTANT
VIKTIGT
VIKTIG

LUE TÄMÄ KÄYTTÖOPAS ENNEN TUOTTEEN KÄYTTÖÄ.
READ THIS MANUAL BEFORE USE.
LÄS BRUKSANVISNINGEN NOGGRANT INNAN ANVÄNDNING.
LES BRUKSANVISNINGEN FØR DU BRUKER PRODUKTET.

SISÄLLYSLUETTELO

1	TURVALLISUUS.....	6
2	TÄRKEÄT VAROTOIMENPITEET	7
3	KOKOAMISOHJEET.....	8
4	TEKNISET TUOTETIEDOT	11
5	NÄYTTÖ & OHJAINLAITE	12
6	KÄYTTÖOHJEET	14
7	HUOLTO & PUHDISTUS.....	16
8	VIKAKOODIT	18
	RÄJÄYTYSKUVA.....	68
	OSALISTA.....	70

TABLE OF CONTENTS

1	SAFETY.....	22
2	IMPORTANT CAUTIONS.....	23
3	ASSEMBLY INSTRUCTIONS.....	24
4	TECHNICAL PRODUCT INFORMATION.....	27
5	DISPLAY & CONTROL UNIT	28
6	INSTRUCTIONS FOR USE	30
7	SERVICE & CLEANING.....	32
8	ERROR CODE.....	34
	EXPLODED-VIEW DRAWING.....	68
	PARTS-LIST	70

INNEHÅLL

1	SÄKERHET	38
2	VIKTIGA FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER.....	39
3	MONTERINGSANVISNINGAR.....	40
4	TEKNISK PRODUKTINFORMATION.....	43
5	DISPLAY & KONTROLLENHETEN	44
6	BRUKSANVISNING.....	46
7	SERVICE & RENGÖRING.....	48
8	FELKOD.....	50
	SPRÄNGSKISS.....	68
	DEL LISTA.....	70

INNHold

1	SIKKERHET	54
2	VIKTIGE FORHOLDSREGLER.....	55
3	MONTERINGSINSTRUKSJONE	56
4	TEKNISK PRODUKTINFORMASJON.....	59
5	DISPLAY & KONTROLLENHET	60
6	INSTRUKSJONER FOR VBRUK.....	62
7	SERVICE OG RENGJØRING.....	64
8	FEIL KODE.....	66
	UTVIDET VISNING.....	68
	DELELISTE	70

FI

ONNITTELU FITNORD SPRINT 1000 JUOKSUMATON HANKINNASTA!

**TURVALLISUUTESI VUOKSI, LUETHAN TÄMÄN KÄYTTÖOHJEEN
HUOLELLISESTI ENNEN KÄYTTÖÄ.**



Kiinnitä erityisesti huomiota käyttöohjeen varoituksiin ja huomioihin.

! TÄRKEÄÄ!

Laitteen tekniset tiedot voivat poiketa hieman kuvista, ja niitä voidaan muuttaa ilmoittamatta.

Säilytä käyttöohje myöhempää käyttöä varten.

Olethan yhteydessä maahantuojaan (Nordic Sports Brands Oy), mikäli tuotteesta tai sen käytöstä herää kysymyksiä.

VASTUUVAPAUSLAUSEKE

Kaikki oikeudet pidätetään. Tuote ja käyttöopas saattavat muuttua. Käyttöopas saattaa sisältää käännösvirheitä. Teknisiä tietoja saatetaan muuttaa ilman eri ilmoitusta. Maahantuoja ei vastaa käyttöohjeiden vastaisesta käytöstä aiheutuvista vahingoista.

VALMISTAJAN VAKUUTUS

FitNord vakuuttaa tuotteen täyttävän konedirektiivi 2006/42/EY ja standardien EN957-1 (yleiset turvallisuusvaatimukset) sekä EN957-6 (juoksumatot, lisäturvallisuusvaatimukset ja testausmenetelmät) asettamat vaatimukset. Tämän johdosta tuote on merkitty CE- merkinnällä. Valmistaja ei vastaa käyttöohjeiden laiminlyömisestä johtuvista suorista tai epäsuorista vahingoista.

MAAHANTUOJA

FI

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)
Kohmankaari 3
33100 Tampere

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)
Stormbyvägen 6
163 55 Spånga

NO

SCUSHI AS (Org. nr. 998 761 697)
Storgata 132
3915 Porsgrunn

MANUAALI LÖYTYY MYÖS DIGITAALISENA OSOITTEESTA:

www.fitnord.com/manuals

1 TURVALLISUUS

- Lue kaikki laitteessa olevat varoitukset. Seuraa tämän manuaalin ohjeita.
- Varmista, että laite on asennettu oikein ja että kaikki osat on kiinnitetty kunnolla ennen laitteen käyttöä.
- Älä anna lasten tai lemmikkien leikkiä laitteella. Pidä lapset ja lemmikit laitteen ulottumattomissa harjoituksen aikana.
- Juoksumatto on tarkoitettu vain aikuisten käytettäväksi.
- Vanhempia henkilöitä, lapsia ja liikuntarajoitteisia tulee ohjata ja valvoa heidän käyttäessään juoksumattoa.
- Kiristä tai vaihda vanhat tai löystyneet osat ennen harjoittelua.
- Harjoittele aina omien kykyjesi ja kuntosi puitteissa.
- Älä käytä löysiä tai roikkuvia vaatteita harjoittellessasi.
- Käytä aina urheiluun tarkoitettuja kenkiä.
- Varmista hyvä tasapaino laitetta käyttäessäsi; tasapainon menetys voi johtaa onnettomuuksiin.
- Laitetta voi käyttää vain yksi henkilö kerrallaan.
- Huolto: Vaihda vialliset osat välittömästi. Älä käytä laitetta ennen kuin se on huollettu.
- Varmista, että laitteen ympärillä on ainakin 1 m tilaa.
- Lopeta laitteen käyttö välittömästi, jos tunnet olosi heikoksi tai sinua pyörryttää. Onnettomuuksilta voi välttyä, jos laitetta käytetään oikein ja ohjeita noudatetaan.
- Kiinnitä turvanaru vaatteisiisi, kun käytät juoksumattoa.
- Kun juokset, anna käsiesi liikkua luonnollisesti sivuillasi ja pidä katse edessä äläkä katso alas.
- Lisää vauhtia pikkuhiljaa.
- Onnettomuuden sattuessa aktivoi heti hätäpysäytystoiminto.
- Lopetettuasi juoksemisen anna juoksumaton pysähtyä hiljalleen.
- Älä käytä juoksumattoa 40 minuutin ajan ruokailun jälkeen.
- Lämmittele ennen kuin alat liikkumaan onnettomuuden estämiseksi.
- Jos verenpaineesi on korkea, pyydä lääkärin neuvoa ennen kuin alat kuntoilemaan.
- Älä kytke mitään laitteiston osiin tai se voi vahingoittua.
- Älä pidennä, lyhennä tai muuta mitenkään virtajohtoa tai pistoketta.
- Jos pistoke ei sovi virtalähteeseen, asennuta sopiva virtalähde pätevällä sähköasentajalla.
- Älä aseta mitään painavaa virtajohdon päälle tai sijoita sitä kuumiin paikkoihin.
- Älä käytä pistokkeeseen yhteensopimatonta pistorasiaa tulipalovaaran vuoksi.
- Katkaise virta, kun laitetta ei käytetä.
- Älä vedä virtajohtoa, jottei se vahingoitu.
- Sykemittari ei välttämättä ole tarkka eikä sitä ole tarkoitettu käytettäväksi lääkinnällisiin tarkoituksiin.
- **Käyttäjän enimmäispaino on 170 kg.**

❗ ÄLÄ KÄYTÄ LAITETTA ILMAN LÄÄKÄRIN LUPAA, JOS:

- Olet raskaana
- Olet hiljattain ollut leikkauksessa
- Sinulla on polvi-, olkapää-, selkä-, tai niskavaivoja
- Sinulla on sydänsairaus / Korkea verenpaine / Veritulppa / Tyrä / Vakava diabetes / Syöpä
- Epilepsia / Voimakas migreeni / Pahanlaatuinen kasvain
- Sinulla on sydämentahdistin / implantteja / tekoniveliä tai -jäseniä / Stenttejä tai kierukka
- Olet ollut hiljattain sairaana

2 TÄRKEÄT VAROTOIMENPITEET

Noudata lääkärin ohjeita suunnitellessasi henkilökohtaista harjoitusohjelmaasi.

- Kytke juoksumaton virtajohto sopivaan maadoitettun virtalähteeseen. Maadoitus on tärkeää, koska se vähentää sähköiskujen vaaraa, jos laitteeseen tulee vikaa.
- Älä kytke juoksumattoa jatkojohtoon.
- Sijoita juoksumatto puhtaalle ja tasaiselle pinnalle. Älä aseta laitetta paksun maton päälle, koska se voi haitata ilmanvaihtoa. Älä sijoita juoksumattoa veden lähelle tai ulkotiloihin.
- Sijoita juoksumatto niin, että pistorasia on nähtävissä ja helposti käytettävissä.
- Älä koskaan käynnistä juoksumattoa samalla, kun seisot sen päällä. Laitteen käynnistämisen ja vauhdin säätämisen jälkeen voi kestää hieman aikaa, ennen kun vetohihna alkaa liikkua. Pidä jalkasi aina rungon sivuille sijoitetuilla sivuraiteilla, kunnes vetohihna liikkuu.
- Käytä sopivaa vaateista liikkuessasi juoksumatolla. Älä käytä pitkiä tai löysiä vaatteita, jotka voivat jäädä kiinni laitteeseen. Juokse aina juoksukengillä tai liikuntaan tarkoitetuilla kumipohjaisilla kengillä.
- Varmista, että virtalähde on toiminnassa ja että turvalukko toimii ennen juoksumaton käyttämistä. Kiinnitä turvalukon toinen pää juoksumattoon ja narun päässä oleva klipsi vaatteisiisi tai vyöhösi, jotta onnettomuuden sattuessa naru vetää turvalukon päälle.
- Irrota aina virtajohto ennen kuin irrotat juoksumaton moottorin kannen.
- Varmista, että juoksumaton takana on ainakin 2 m kokoinen tyhjä tila.
- Pidä pienet lapset etäällä juoksumatosta sen käytön aikana.
- Kun kävelet tai juokset juoksumatolla, pidä ensin kiinni käsikaiteista, kunnes olet tottunut käyttämään laitetta.
- Kiinnitä turvalukon naru aina vaatteisiisi, kun käytät juoksumattoa. Jos laite lisää nopeutta yhtäkkiä laitevirian vuoksi tai nopeutta lisätään liikaa, naru irtoaa konsolista ja turvalukko aktivoituu.
- Jos juoksumaton käytössä ilmenee ongelmia, irrota turvalukko välittömästi, tartu käsikaiteisiin ja hyppää laitteen reunoille rungon päälle ja odota, että vetohihna pysähtyy.
- Kun juoksumattoa ei käytetä, irrota virtajohto pistorasiasta ja turvalukon naru.
- Säilytä turva-avainta lasten ulottumattomissa. Alaikäiset saavat käyttää juoksumattoa vain aikuisten valvonnassa.
- Ennen kuin aloitat liikuntaohjelman, pyydä lääkärin tai jonkun muun terveysalan ammattilaisen neuvoa. He voivat auttaa sinua määrittämään ikäsi ja kuntoasi vastaavan liikunnan määrän, haastavuuden (sykealueen) ja harjoitusajan.
- Jos tunnet kipua tai kiristystä rinnassa, epäsäännöllistä sykettä, hengensalpautumista, huimausta tai mitään vaivaa liikkuessasi, lopeta välittömästi. Pyydä sitten lääkärin apua ennen kuin jatkat juoksemista.
- Jos huomaat vikaa pistokkeessa tai missään virtalähteen osassa, korjauta ne välittömästi pätevällä sähköasentajalla. Älä yritä vaihtaa tai korjata näitä osia itse.
- Jos laitteen johto on vahingoittunut, valmistajan, huoltopalvelun tai muun pätevän tahon täytyy vaihtaa se vaaratilanteiden välttämiseksi.
- Aseta jalkasi sivuraiteille ennen juoksumaton käynnistämistä ja kiinnitä turvalukon naru vaatteisiisi.
- Pidä kiinni käsituista, kunnes matto liikkuu kunnolla (tunnusteleva tarvittavaa juoksunopeutta yhdellä jalalla ennen kuin alat juosta). Vältä tasapainon menettämistä käyttämällä tarpeeksi hidasta nopeusasetusta.
- Hätätilanteessa tai turvalukon aktivoituessa pidä kiinni käsikaiteista ja hyppää laitteen sivuraiteille.
- Varmista, että juoksumatto on pysähtynyt ennen sen kokoon taittamista. Älä käynnistä laitetta silloin kun se on taitettu kokoon.

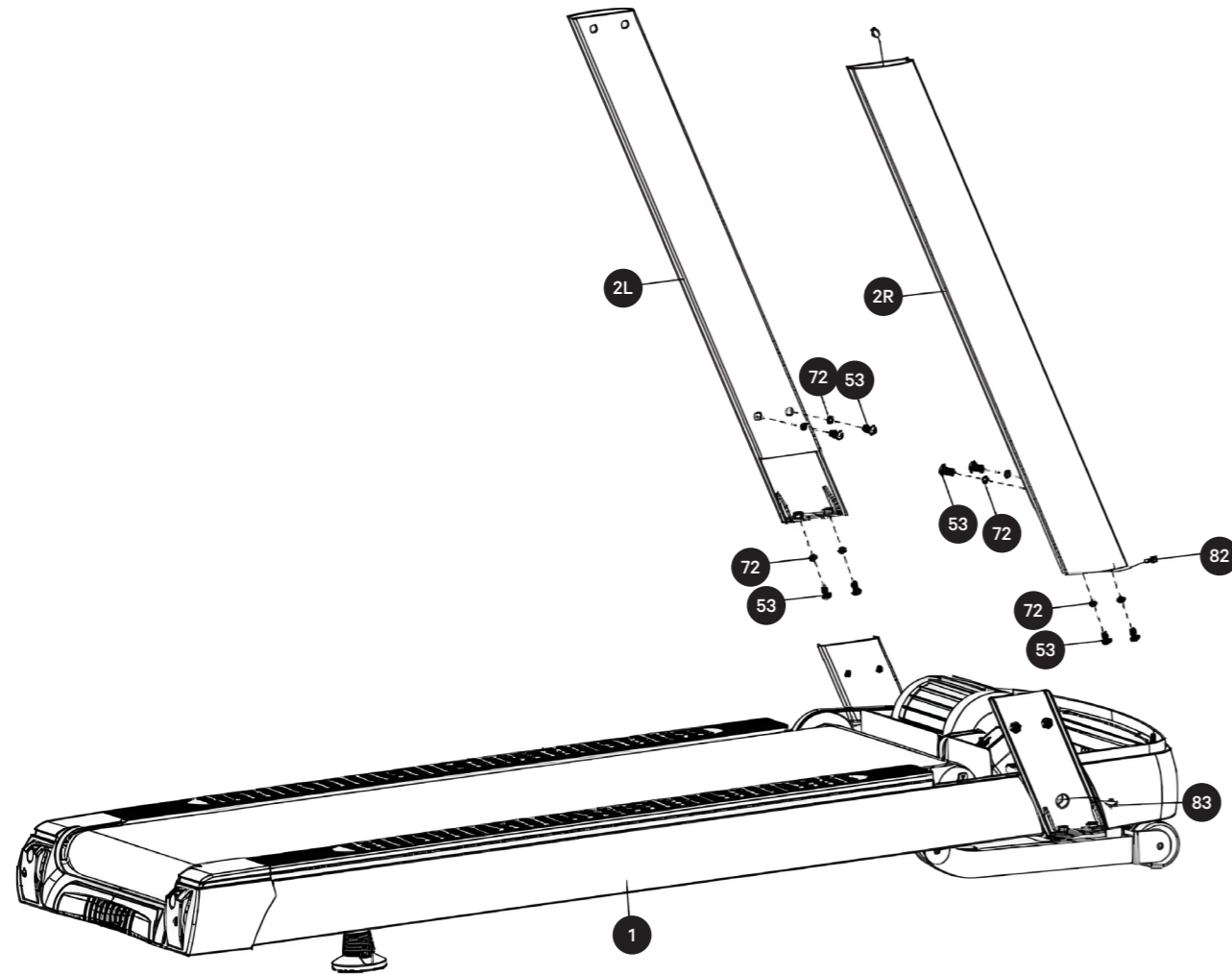
3 KOKOAMISOHJEET

3.1. Päärungon kasaus

- Avaa paketti, ota kaikki osat ulos paketista ja sijoita alusta tasaiselle tasolle.
- Kytke ohjainjohto (83) johdon jatko-osaan (82).
- Kiinnitä vasen ja oikea pystysuoraputki (2L/R) juoksumaton alustaan (1) ristipääruuveilla (53) ja lukituslevyillä (72).

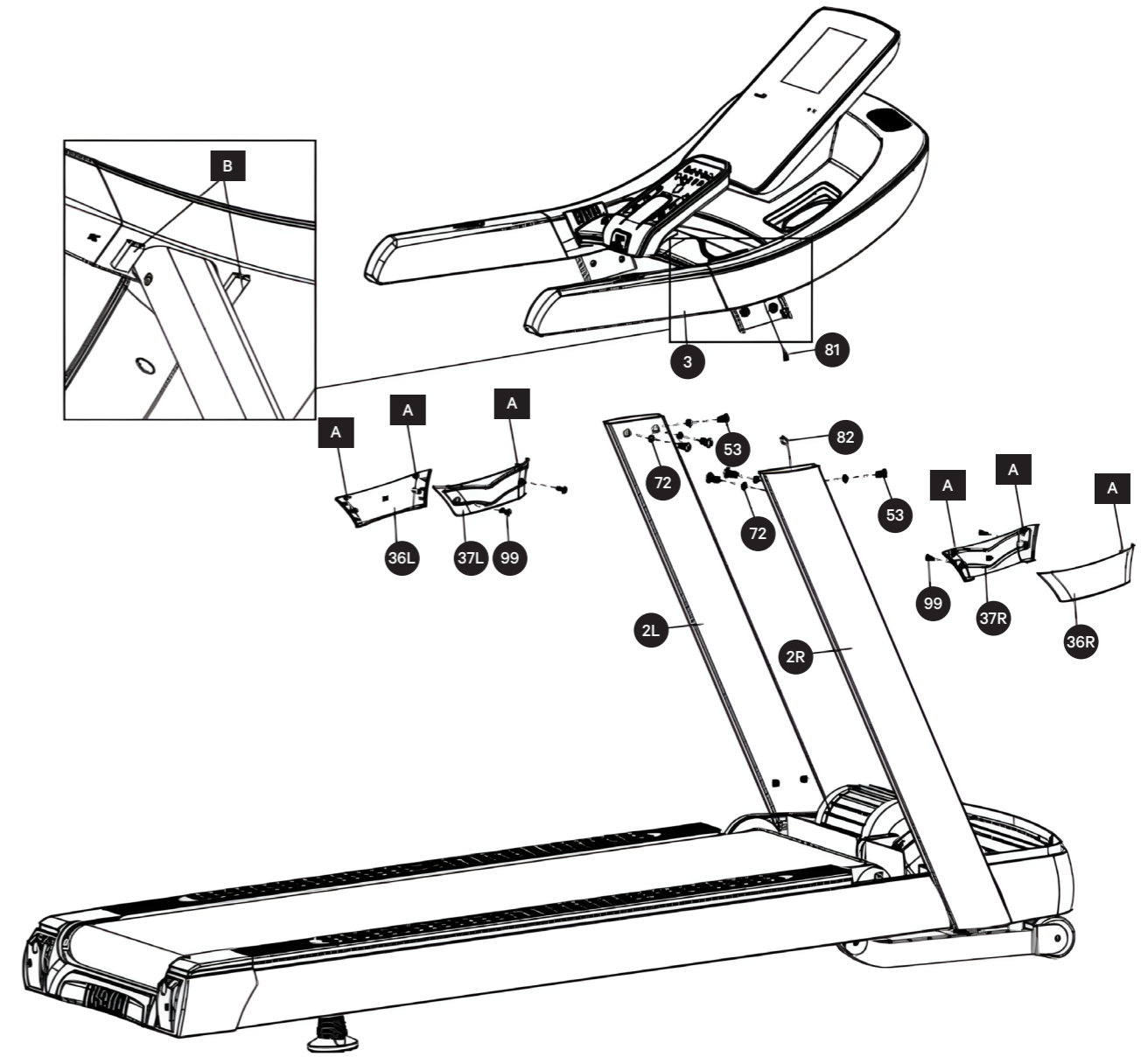
! HUOM!

Alä kiristä ristipääruuveja (53) tiukasti vielä tässä vaiheessa.



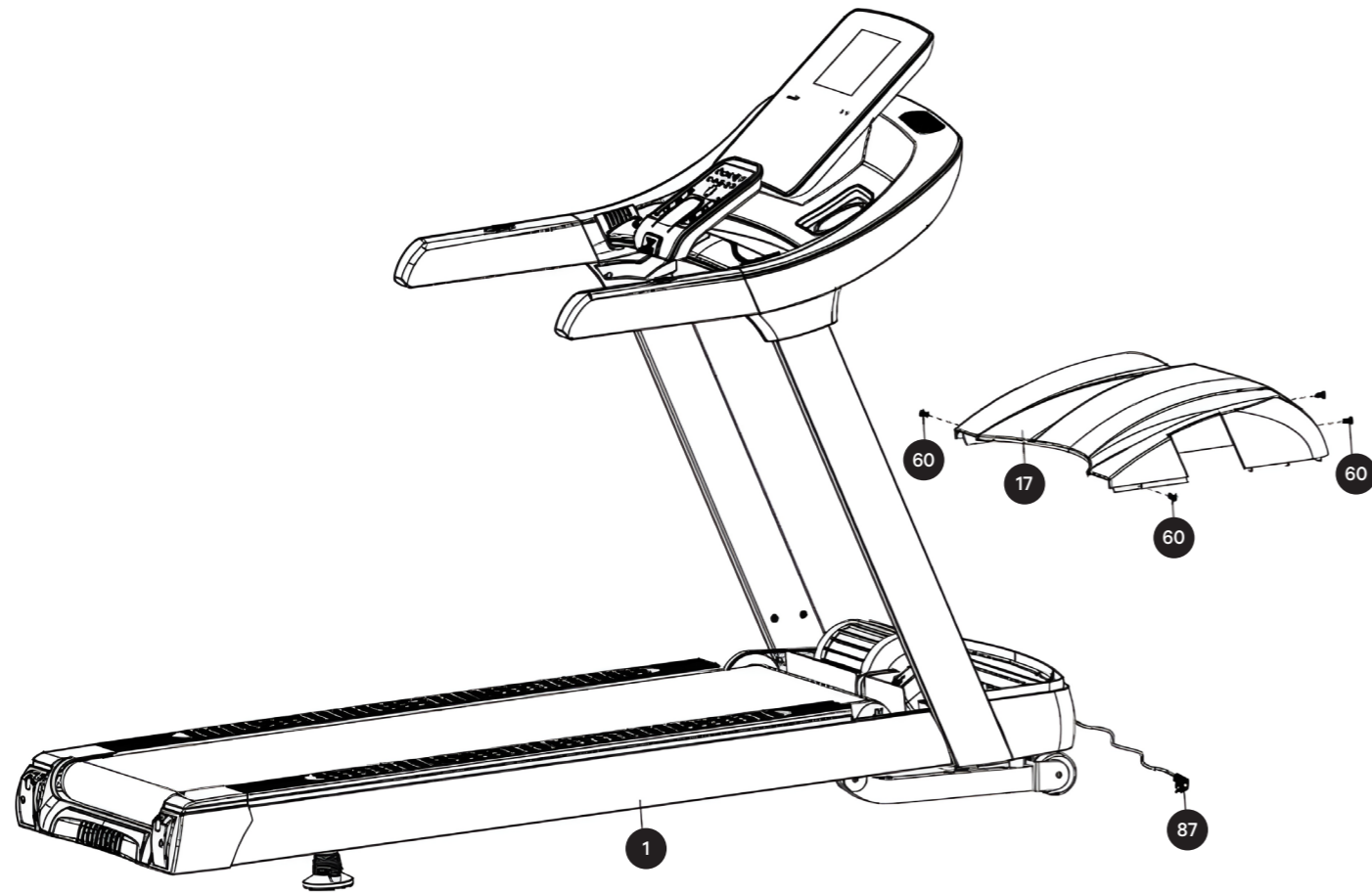
3.2. Pääkonsolin kasaus

- Liitä ylempi johdon jatko-osa (81) alempaan johdon jatko-osaan (82).
- Kiinnitä pääkonsolin runko (3) vasempaan ja oikeaan pystysuoraan putkeen (2L/R) ristipääruuveilla (53) ja lukituslevyillä (72). Nyt voit kiristää kaikki ruuvit tiukasti.
- Kiinnitä pystysuorien putkien ulkokuoret (36L/R) ja sisäkuoret (37L/R) vasempaan ja oikeaan pystysuoraan putkeen työntämällä ulko- ja sisäkuorten (36L/R & 37L/R) A-pisteet pääkonsolin rungon B-pisteisiin kuvan osoittamalla tavalla. Kiristä tämän jälkeen osat ristipääruuveilla (99).



3.3. Päärungon kasaus

- Kiinnitä moottorin kuori (17) tiukasti juoksumaton alustaan (1) ristipääruuveilla (60).
- Liitä virtajohdon (87) toinen pää juoksumaton alustan pistorasiaan.



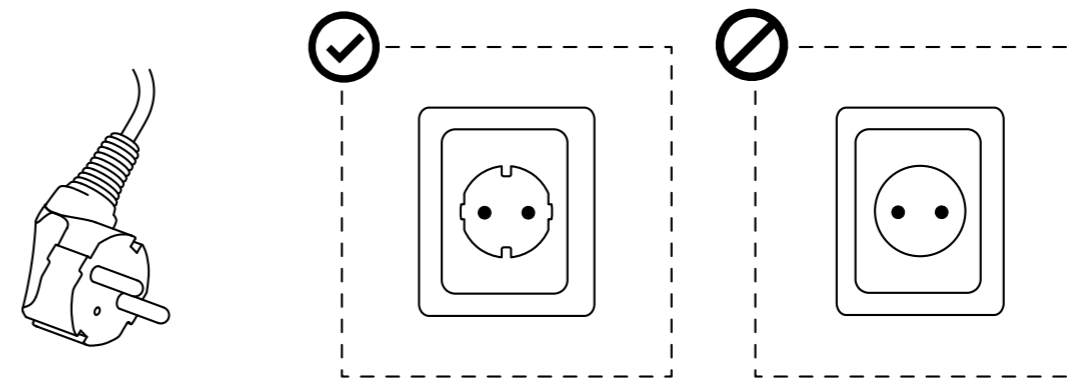
4. TEKNISET TUOTETIEDOT

Mitat koottuna	2073x890x1565 mm
Juoksualustan mitat	550x1550 mm
Paino	160 kg
Max. käyttäjäpaino	170 kg
Virta	220-240V
Teho	2750W
Sulake	15A
Nopeus	1-22 km/h
Kaltevuus	0-15%

Virran kytkentä

Suosittellemme maadoitetun pistorasian käyttöä juoksumaton kanssa. Maadoitettu pistorasia vähentää sähköiskun vaaraa vikatapauksissa johtamalla jännitteen maahan juoksumaton sijaan.

Sekä laitteessa että mukana tulevassa virtajohdossa on maadoitus. Virtajohdon lisäksi alla olevassa kuvassa kuvataan sekä maadoitettu, että maadoittamaton pistorasia jota emme suosittele käytettävän juoksumaton kanssa.



! VAROITUS!

Tarkistuta laite ja virtalähde pätevällä sähköasentajalla tai tarkastajalla, jos epäilet laitteen turvallisuutta.

Tuote on tarkoitettu käytettäväksi 220-240V verkkojännitteellä. Varmista, että laite on kytketty yhteensopivaan virtalähteeseen oikealla jännitteellä onnettomuuden tai laitteen vioittumisen välttämiseksi.

Laitteen kanssa ei saa käyttää adapteria tai jatkojohtoa.

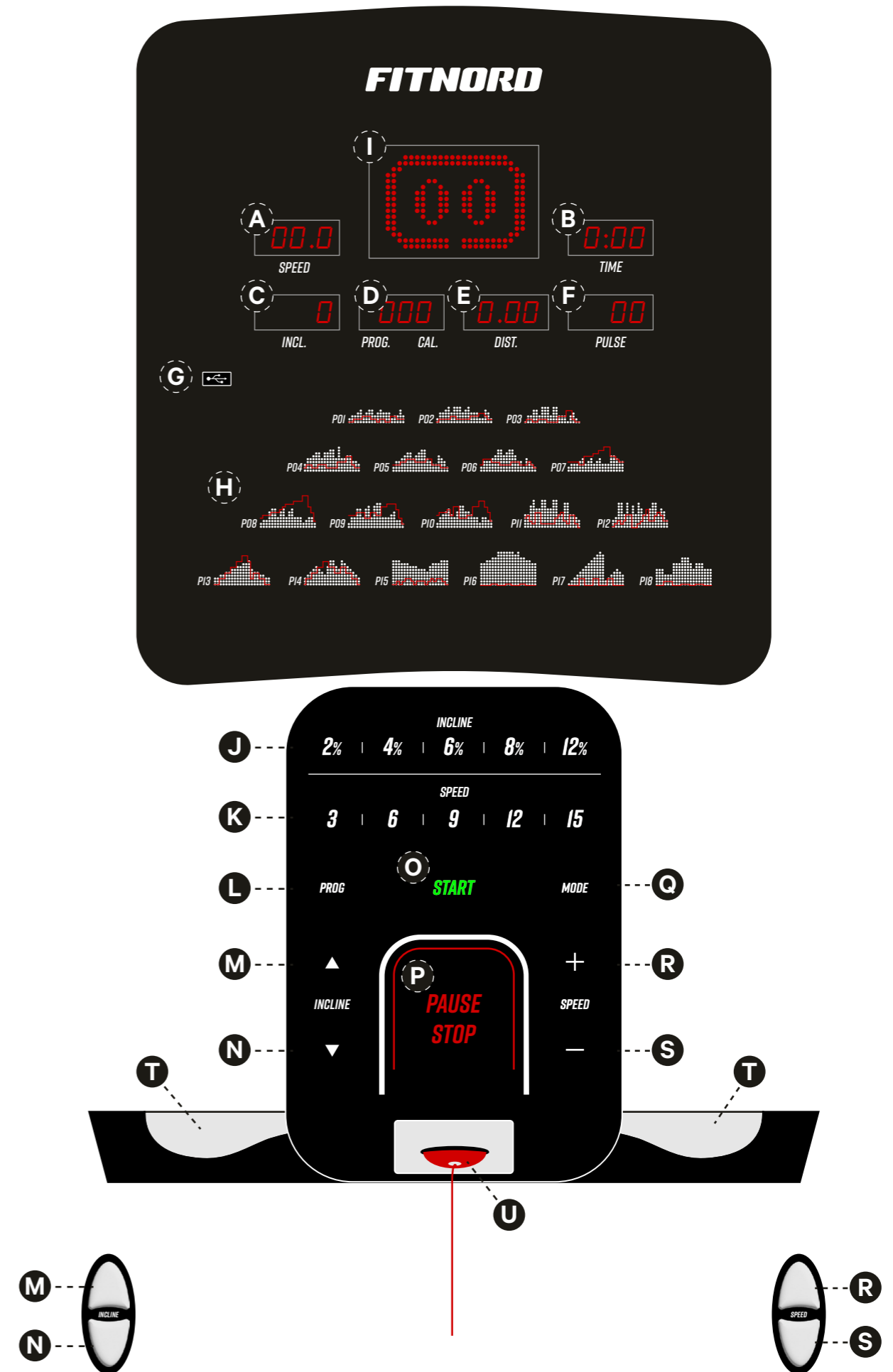
5 NÄYTTÖ & OHJAINLAITE

5.1. Näytön ominaisuudet

A	SPEED	Nopeus
B	TIME	Aika
C	INCL.	Kaltevuus
D	PROG. / CAL.	Harjoitusohjelma / kalorinkulutus
E	DIST.	Kuljettu matka
F	PULSE	Syke
G	USB-PORTTI	5V 2A. Tarkoitettu ainoastaan puhelimen ja tabletin lataukseen.
H	OHJELMALISTAUS	
I	OHJELMANÄYTTÖ	

5.2. Painikkeiden toiminnot

J	KALTEVUUDEN ESIASETUKSET
K	NOPEUDEN ESIASETUKSET
L	PROG PAINIKE
M/N	KALTEVUUSSÄÄTÖ
O	START PAINIKE
P	PAUSE / STOP PAINIKE
Q	MODE PAINIKE
R/S	NOPEUDEN SÄÄTÖ
T	SYKEKAHVAT
U	TURVA-AVAIN



6 KÄYTTÖOHJEET

6.1. Juoksumaton käynnistys / sammutus

- Käynnistääksesi juoksumaton, paina START painiketta (**O**) yhtäjaksoisesti 3s ajan. Juoksumatto kytkeytyy valmiustilaan.
- Lopettaaksesi harjoittelun ja sammuttaaksesi juoksumaton, paina PAUSE / STOP painiketta (**P**) kaksi kertaa. Laite sammuu noin minuutin sisään.

6.2. Harjoituksen aloitus

- Kiinnitä turva-avain paikallensa ja narun päässä oleva klipsi vaatteeseen.
- Voit harjoitella joko harjoitusohjelmien avulla tai vapaavalintaisilla asetuksilla.
 - Selaa harjoitusohjelmia PROG-painikkeen lyhyellä painalluksella. Valmiit harjoitusohjelmat ovat listattuna näytön **H**-osiossa. Muokattavia harjoitusohjelmia pääset käyttämään PROG-painikkeen pitkällä painalluksella. Ohjelmien muokkaus esitetään myöhemmässä käyttöohjekirjan kappaleessa.
 - Valitse nopeus ja kaltevuus joko esiasetuksilla (**J** ja **K** painikkeet), tai tarkemmin **M**, **N** (nopeus) ja **R** ja **S** (kaltevuus) -painikkeilla.
- Paina START-painiketta. Näytöllä lukee 3, 2, 1 lähtölaskenta jonka jälkeen moottori käynnistyy.

! HUOM!

Juoksumaton moottori ei käynnisty, jos turva-avain ei ole kytkettynä.

6.3. Tauko

- Pitääksesi tauon, paina PAUSE / STOP painiketta kerran. Näytöllä lukee "PAU" tauon merkiksi.
- Jatkaaksesi harjoitusta, paina START painiketta.

Jos jatkat harjoitusta 5 minuutin sisään, näytön tiedot käyttöajasta, matkan mittaamisesta ja kalorinkulutuksesta jatkuvat siitä, mitä ne olivat ennen taukoa. Myös juoksumaton nopeus ja kaltevuus palautuvat taukoa edeltäneelle tasolle.

Jos et jatka harjoitusta 5 minuutin sisään tauon aloittamisesta tai sammutat juoksumaton, harjoituksen tiedot nollautuvat ja sinun täytyy käynnistää juoksumatto uudestaan.

6.4. Laskurit

Painamalla MODE painiketta (**O**), voit asettaa laskurin joko ajalle (**H-1**), matkalle (**H-2**) tai kaloreille (**H-3**). Määritä valitsemasi laskuri nopeussäätöpainikkeilla ja paina START painiketta käynnistääksesi juoksumaton ja sen ohella laskurin.

- Aikalaskurin oletuskesto on 30:00 min. Voit muuttaa kestoja 5:00 - 99:00 min. välillä.
- Kalorinkulutuskaskurin oletusarvo on 50 kcal. Voit vaihtaa arvoa 20-990 kcal välillä.
- Matkalaskurin oletusarvo on 1 km, voit vaihtaa arvoa 1-99 km välillä.

6.5. Vapaasti muokattavat harjoitusohjelmat

Juoksumatossa on 18 esiasetetun ohjelman lisäksi 3 vapaasti muokattavaa ohjelmaa (**U01**, **U02** ja **U03**). Niitä saa muokattua seuraavien ohjeiden mukaisesti:

- Juoksumaton ollessa valmiustilassa, pidä PROG-painiketta hetken pohjassa päästäksesi muokattavien ohjelmien valikkoon. Käytä PROG-painiketta lyhyin painalluksin vaihtaaksesi muokattavaa ohjelmaa.
- Siirry muokkaamaan valitsemasi ohjelman ensimmäistä osiota MODE-painikkeella. Osioita on 20 yhtä ohjelmaa kohden.
- Valitse osiokohtainen nopeus ja kaltevuus **M**, **N** ja **R** ja **S** -painikkeilla ja vahvista asetukset painamalla MODE-painiketta. Valinta siirtyy seuraavaan muokattavaan ohjelman osioon. Toista vaihe loppujen osioiden kohdalla.

6.6. Kilometrien muuttaminen maileiksi / mailit kilometreiksi:

- Irrota turva-avain ja paina PROG- ja MODE-painikkeita pohjassa kolmen sekunnin ajan.

6.7. Automaattinen pysäytys

Juoksumatto pysähtyy automaattisesti, kun se on ollut käynnissä 99 minuuttia ja 59 sekuntia. Jos haluat, että juoksumatto jatkaa toimintaansa myös tämän esiohjelmoidun aikarajan jälkeen, noudata seuraavia ohjeita:

- Juoksumaton ollessa valmiustilassa, paina MODE -painiketta 5 sekunnin ajan kunnes kuulet äänimerkin.
- Äänimerkki kertoo, että AUTOSTOP-toiminto menee pois päältä, ja NON-STOP-toiminto menee päälle.

Asetus nollautuu, kun juoksumaton sammuttaa.

6.8. Sykemittari

Juoksumaton ollessa käynnissä, pidä kiinni sykekahvoista 5s ajan ja laite näyttää sykkeesi. Sykemittarin toiminta-alue on 50-200 lyöntiä minuutissa (bpm).

6.9. Painoindeksitoiminto

FitNord Sprint 1000 juoksumatto on varustettu painoindeksimittarilla (BODY FAT).

Painoindeksi lasketaan henkilön pituuden ja painon avulla. Se on hyvin tunnettu mittajärjestelmä ja pätee yhtä lailla miehiin kuin naisinkin. Sen avulla voidaan tarkastella terveyden kannalta olennaisia tietoja. Tee mittaus seuraavin ohjein:

- Juoksumaton ollessa valmiustilassa, paina PROG-painiketta pitkään kunnes ruudulle ilmestyy teksti "FAT".
- Paina MODE-painiketta muokataksesi tietojasi (F1-sukupuoli, F2-ikä, F3-pituus, F4-paino). Valitse asetuksen arvo **M** ja **N** (nopeus) -painikkeilla. Paina uudestaan MODE-painiketta siirtyäksesi seuraavaan kohtaan.
- Kun olet saanut arvot asetettua, tartu ohjaustangon sykemittariin noin 5-6 s ajaksi. Laite laskee tuloksen.

FAT-taulukossa parhaat tulokset ovat 20-25 välillä. 19 ja pienemmät numerot merkitsevät alipainoa, 25-29 lievää lipainoa ja 30+ merkittävää ylipainoa. Tarkista tuloksesi alla esitetystä taulukosta (tämä järjestelmä on tarkoitettu vain kunnan mittaamisen, eikä tuloksia voi käyttää laaketieteellisiin tarkoituksiin).

F1 = Sukupuoli	01 (Mies)	02 (Nainen)
F2 = Ikä	10 - 99	
F3 = Pituus	100 - 200	
F4 = Paino	20 - 150	
F5 = FAT	≤ 19	Alipaino
	= (20 - 25)	Normaalipaino
	= (25 - 29)	Ylipaino
	≥ 30	Merkittävä ylipaino

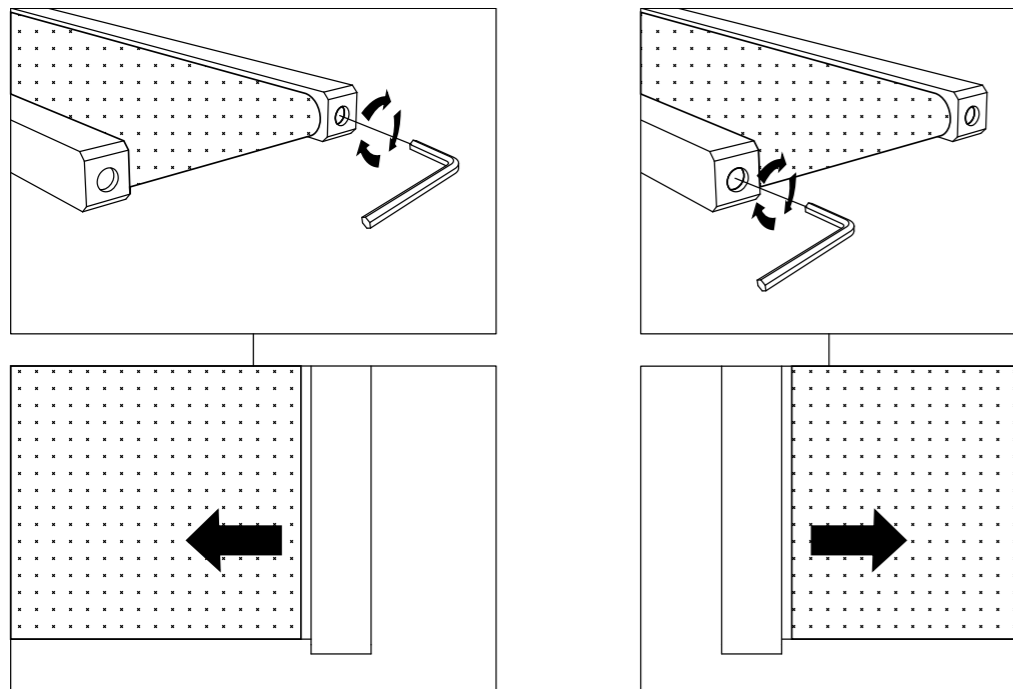
7 HUOLTO & PUHDISTUS

! VAROITUS!

Irrota juoksumatto virtalähteestä aina ennen puhdistamista tai huoltamista

8.1. Vetohihnan keskittäminen.

- Käynnistä juoksumatto noin 2.2km/h nopeudella.
- Jos hihna on liian oikealla, ruuvaa oikean puolen säätöruuvia hitaasti myötäpäivään ja tarkkaile samalla hihnaa, kunnes se on keskellä.
- Jos hihna on liian vasemmalla, ruuvaa säätöruuvia hitaasti vastapäivään ja tarkkaile samalla hihnaa, kunnes se on keskellä.



! HUOM!

Hihnan ja vasemman/oikean reunan välillä on normaalisti pieni rako. Tämän raon tulisi olla kooltaan maksimissaan 5mm.

8.2. Juoksuhihnan huolto

FitNord Sprint 1000 juoksumattoon on asennettu kestävä hihna, jolloin sitä ei tarvitse öljyt.

Juoksuhihnan normaali käyttöikä oikealla käytöllä on noin 3000-5000 kilometriä.

Jos tunnet hihnan liukuvan kun juokset juoksumatolla, juoksuhihnaa täytyy kiristää. Useimmiten liukuminen johtuu siitä että hihna on löystynyt käytön myötä. Tämä on normaalia ja voidaan korjata helposti. Hihnan kiristämiseksi kierrä kumpaakin yllä esitettyä hihnan säätämiseen tarkoitettua säätöruuvia **1/4 kierrosta kerrallaan myötäpäivään**.

Toista tarpeen mukaan, mutta älä käännä säätöruuveja yli 1/4 kierrosta kerrallaan.

Tarkasta hihnan kunto aika ajoin. Mikäli kunto alkaa olemaan heikko, vaihda juoksuhihna.

8.3. Puhdistaminen

Laitteen puhdistaminen pidentää juoksumaton käyttöikä huomattavasti. Pidä juoksumatto puhtaana pyyhkimällä pölyt säännöllisesti. Puhdista juoksuhihnan esillä olevat osat sekä sivuraiteet. Tämä vähentää lian ja roskan kerääntymistä juoksuhihnan alle. Juoksuhihnan pinnan voi puhdistaa kostealla linalla ja pesuaineella. Varo, ettei nestettä pääse hihnan alle, koska se voi valua juoksumaton runkoon tai moottoriin.

Irrota moottorin suojakotelo ja imuroi moottori vähintään kerran vuodessa.

! VAROITUS!

Irrota juoksumatto aina virtalähteestä ennen kun poistat moottorin suojakotelon.

8 VIKAKOODIT

! HUOM!

Vikakoodit voivat auttaa vian diagnosoinnissa, mutta korjaustöissä käänny aina sähköasentajan puoleen.

Vikakoodi	Kuvaus	Syy	Ratkaisu
E01	Yhteysongelma: vaihtosuuntaaja ei vastaanota pääkonsolin signaalia.	A. Pääkonsolin johto ei ole kytketty kunnolla.	Kytke johto uudelleen.
		B. Pääkonsolin johdossa on oikosulku tai avoin virtapiiri.	Irrota laite verkkovirrasta ja ota yhteys huoltoon.
E04	Ulkoisen vaihtojännitteen alijännite.	Vaihtojännitteen alijännite: Ulkoinen vaihtojännite on liian alhainen. Varmista että jännite on 220V.	Lopeta laitteen käyttö ja pyydä sähköasentajan apua.
E05	Ulkoisen vaihtojännitteen ylijännite.	Vaihtojännitteen ylijännite: Ulkoinen vaihtojännite on liian korkea. Varmista että jännite on 220V.	Lopeta laitteen käyttö ja pyydä sähköasentajan apua.
E06	Ylijännitesuoja.	A. Ylikuormittunut.	Resetoi pääkonsoli.
		B. Vaihteisto-osat ovat jumissa tai tukossa.	Irrota laite verkkovirrasta ja ota yhteys huoltoon.
		C. Moottorin oikosulku.	Irrota laite verkkovirrasta ja ota yhteys huoltoon.
		D. Vaihtosuuntaja on rikkoutunut.	Irrota laite verkkovirrasta ja ota yhteys huoltoon.
E07	Ylikuormitesuoja.	A. Ylikuormittunut.	Resetoi pääkonsoli.
		B. Vaihteisto-osat ovat jumissa tai tukossa.	Irrota laite verkkovirrasta ja ota yhteys huoltoon.
		C. Moottorin oikosulku.	Irrota laite verkkovirrasta ja ota yhteys huoltoon.

E08	Ylikuumenemissuoja.	A. Ylikuormittunut vaihtosuuntaajan ylikuumenemisen vuoksi.	Lopeta käyttö ja anna vaihteiston jäähtyä.
		Vaihtosuuntaaja vioittunut.	Irrota laite verkkovirrasta ja ota yhteys huoltoon.
E09	Kaltevuuden tunnistamisen virhe.	A. Kaltevuusmoottorin johto tai pääkonsolin signaalijohto ei ole kytketty kunnolla.	Tarkista, ovatko johdot kytketty kunnolla ja kytke signaalijohto uudelleen.
		Vika kaltevuusmoottorissa.	Irrota laite verkkovirrasta ja ota yhteys huoltoon.
E10	AT24C02-piirin virhe.	Vika vaihtosuuntaajassa.	Irrota laite verkkovirrasta ja ota yhteys huoltoon.
		IC-muisti on rikkoutunut tai siihen liittyvässä johdossa on vika.	Irrota laite verkkovirrasta ja ota yhteys huoltoon.
E15	Yhteysongelma: Pääkonsoli ei vastaanota vaihtosuuntaajan signaalia.	A. Pääkonsolin signaalipiiri on vioittunut.	Irrota laite verkkovirrasta ja ota yhteys huoltoon.
		B. Vaihtosuuntaajan signaalipiiri on vioittunut.	Irrota laite verkkovirrasta ja ota yhteys huoltoon.

CONGRATULATIONS ON PURCHASING THE FITNORD SPRINT 1000 TREADMILL!

FOR YOUR SAFETY, PLEASE READ THIS MANUAL CAREFULLY BEFORE USE.



Pay particular attention to the warnings and notes in the user manual.

! IMPORTANT!

The technical data of the device may differ slightly from the images and are subject to change without prior notice.

Save the user manual for future use.

Contact the importer if you have questions about the product or its use.

DISCLAIMER

All rights reserved. The product and user manual are subject to change. The user manual may contain translation errors. Technical data are subject to change without notice. The importer is not responsible for damage caused by use contrary to the instructions for use.

MANUFACTURER'S INSURANCE

FitNord assures that the product meets the machinery directive 2006/42/EC and the requirements set by the standards EN957-1 (general safety requirements) and EN957-6 (treadmills, additional safety requirements and test methods). As a result, the product is marked with the CE mark. The manufacturer is not responsible for direct or indirect damage as a result of neglecting the user manual.

IMPORTER

FI

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)

Kohmankaari 3

33100 Tampere

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)

Stormbyvägen 6

163 55 Spånga

NO

SCUSHI AS (Org. nr. 998 761 697)

Storgata 132

3915 Porsgrunn

1 SAFETY

- Read all device warnings. Follow the instructions in this manual.
- Make sure the unit is properly installed and all parts are securely attached before using the unit.
- Do not let children or pets play with the device. Keep children and pets away from the device during exercise.
- The treadmill is intended for use by adults only.
- Elderly people, children and people with reduced mobility must be guided and supervised when using the treadmill.
- Tighten or replace old or loose parts before training.
- Always train within your own ability and fitness.
- Do not wear loose clothing when exercising.
- Always wear shoes intended for training.
- Ensure good balance when using the device; loss of balance can lead to accidents.
- The device can only be used by one person at a time.
- Maintenance: Replace defective parts immediately. Do not use the device until it has been serviced.
- Make sure there is at least 1 m of space around the device.
- Stop using the device immediately if you feel faint or dizzy. Accidents can be avoided if the device is used correctly and the instructions are followed.
- Attach the safety cord to your clothing when using the treadmill.
- When you run, let your arms move naturally by your sides and keep your eyes straight ahead and don't look down.
- Increase the speed little by little.
- In the event of an accident, immediately activate the emergency stop function.
- When you are about to stop running, let the treadmill slowly stop.
- Do not use the treadmill for 40 minutes after eating.
- Warm up before you start running to prevent an accident.
- If you have high blood pressure, ask your doctor for advice before starting to exercise.
- Do not connect anything to the device, as it may be damaged.
- Do not extend, shorten or change the power cord or plug in any way.
- If the plug does not fit the power source, have a suitable power source installed by a qualified electrician.
- Do not place anything heavy on the power cord or place it in hot places.
- Do not use an outlet that is not compatible with the plug due to fire hazard.
- Turn off the power when the unit is not in use.
- Do not pull on the power cord to avoid damaging it.
- The heart rate monitor is not necessarily accurate and is not intended to be used for medical purposes.
- **Max user weight is 170 kg.**

! DO NOT USE THE DEVICE WITHOUT YOUR PHYSICIAN'S PERMISSION IF:

- You are pregnant
- You recently had surgery
- You have problems with your knees, shoulders, back or neck
- You have heart disease / High blood pressure / Blood clot / Hernia / Severe diabetes / Cancer
- Epilepsy / Severe migraine / Malignant tumor
- You have a pacemaker/implant/artificial joints or limbs/stents or spiral
- You have been sick recently

2 IMPORTANT CAUTIONS

Follow your doctor's instructions when planning your personal exercise program.

- Connect the treadmill's power cord to a suitable grounded power source. Grounding is important because it reduces the risk of electric shock if the device malfunctions.
- Do not connect the treadmill to an extension cord.
- Place the treadmill on a clean, flat surface. Do not place the unit on a thick carpet, as this may impede ventilation. Do not place the treadmill near water or outdoors.
- Position the treadmill so that the electrical outlet is visible and easily accessible.
- Never start the treadmill while standing on it. After starting the unit and adjusting the speed, it may take some time for the drive belt to start moving. Always keep your feet on the side rails and positioned at the sides until the drive belt moves.
- Wear appropriate clothing when using the treadmill. Do not wear long or loose clothing that could get caught in the device. Always run in running shoes or shoes with rubber soles intended for training.
- Make sure the power source is working and the safety lock is working before using the treadmill. Attach one end of the safety lock to the treadmill and clip the end of the string to your clothing or belt so that in the event of an accident the safety lock activates.
- Always unplug the power cord before removing the treadmill's motor cover.
- Make sure there is at least 2 m of empty space behind the treadmill.
- Keep small children away from the treadmill when using it.
- When walking or running on a treadmill, first hold the handrails until you are used to using the device.
- Always attach the safety lock cord to your clothing when using the treadmill. If the device suddenly increases speed due to a device error or if the speed is increased too much, the cord will detach from the console and the safety lock will activate.
- If you have trouble using the treadmill, immediately remove the safety lock, grab the handrails and jump to the edges of the unit and wait for the drive belt to stop.
- When the treadmill is not in use, unplug the power cord from the outlet and the safety lock cord.
- Keep the safety key out of the reach of children. Minors may only use the treadmill under adult supervision.
- Before starting an exercise program, consult a doctor or other healthcare professional. They can help you determine the amount of exercise, challenge (heart rate range) and exercise time appropriate for your age and fitness level.
- If you experience chest pain or pressure, irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness or other difficulties while exercising, stop immediately. Then seek medical help before continuing the exercise.
- If you discover a fault in the connector or any part of the power supply, have them repaired immediately by a qualified electrician. Do not attempt to replace or repair these parts yourself.
- If the cord of the device is damaged, it must be replaced by the manufacturer, service center or other qualified person to avoid dangerous situations.
- Place your feet on the sides before starting the treadmill and attach the safety lock cord to your clothing.
- Hold the handles until the mat moves properly (feel the desired running speed with one leg before you start running). You avoid losing your balance by using a sufficiently slow speed setting from the beginning and gradually.
- In an emergency or when the safety lock is activated, hold the handrails and jump onto the unit's side rails.
- Make sure the treadmill has stopped before folding it up. Do not turn on the device when it is folded.

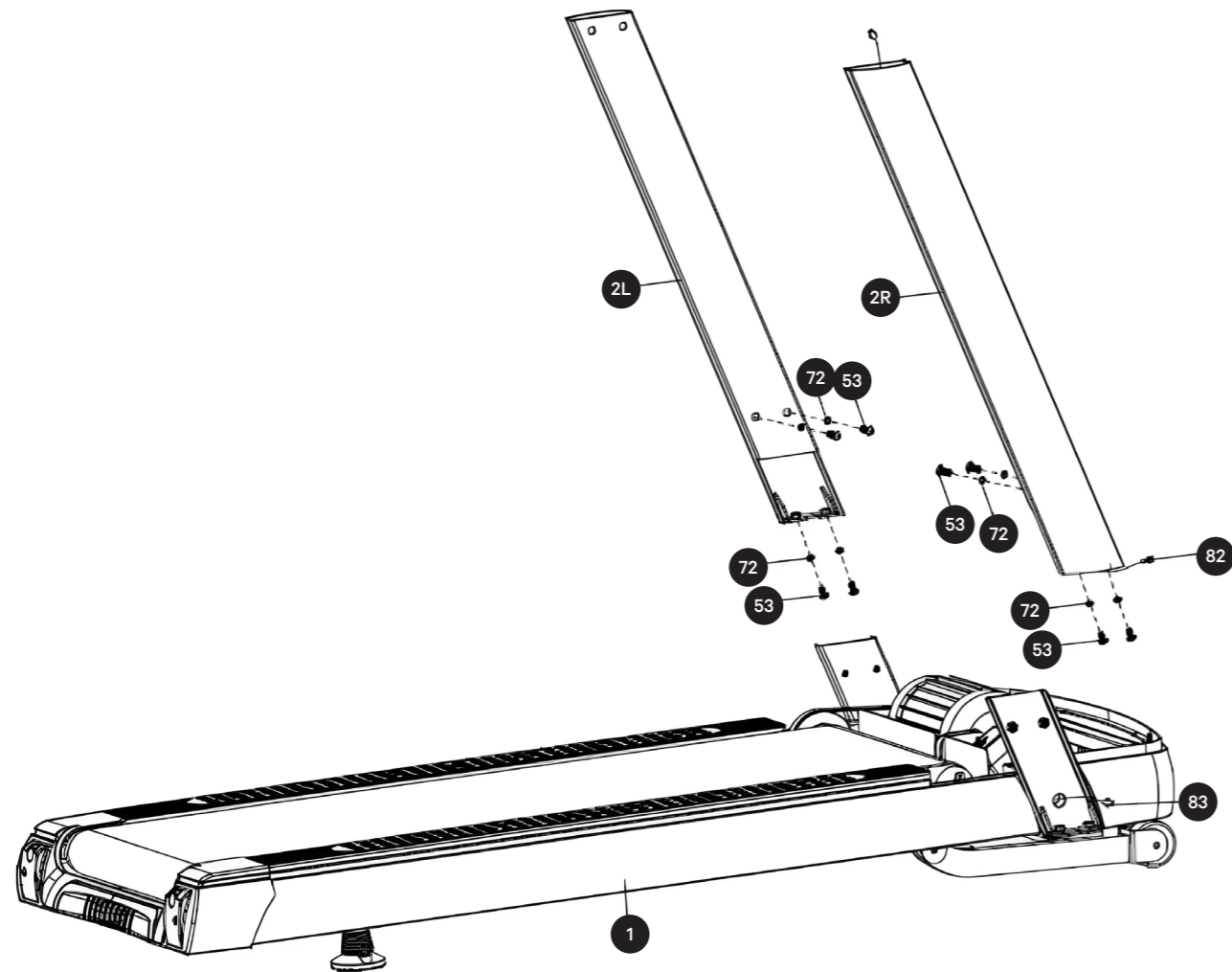
3 ASSEMBLY INSTRUCTIONS

3.1. Assembling the main unit

- Open the package, remove all parts from the package and place the device on a flat surface.
- Connect the control cable (83) to the cable extension (82).
- Attach the Left and Right Vertical Tubes (2L/R) to the Treadmill Base (1) with Phillips Screws (53) and Lock Washers (72).

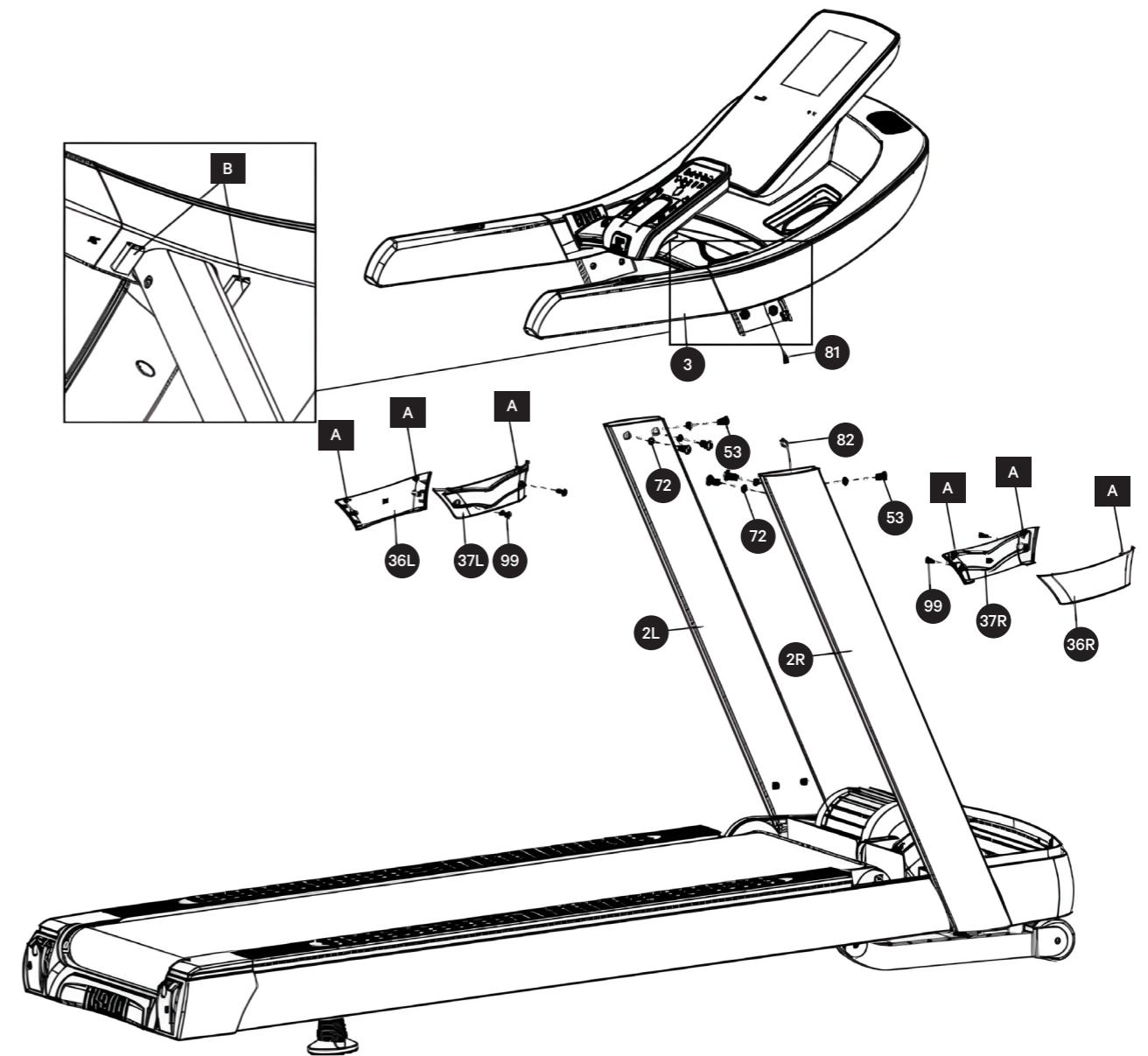
! HUOM!

Do not tighten the Phillips screws (53) properly at this stage.



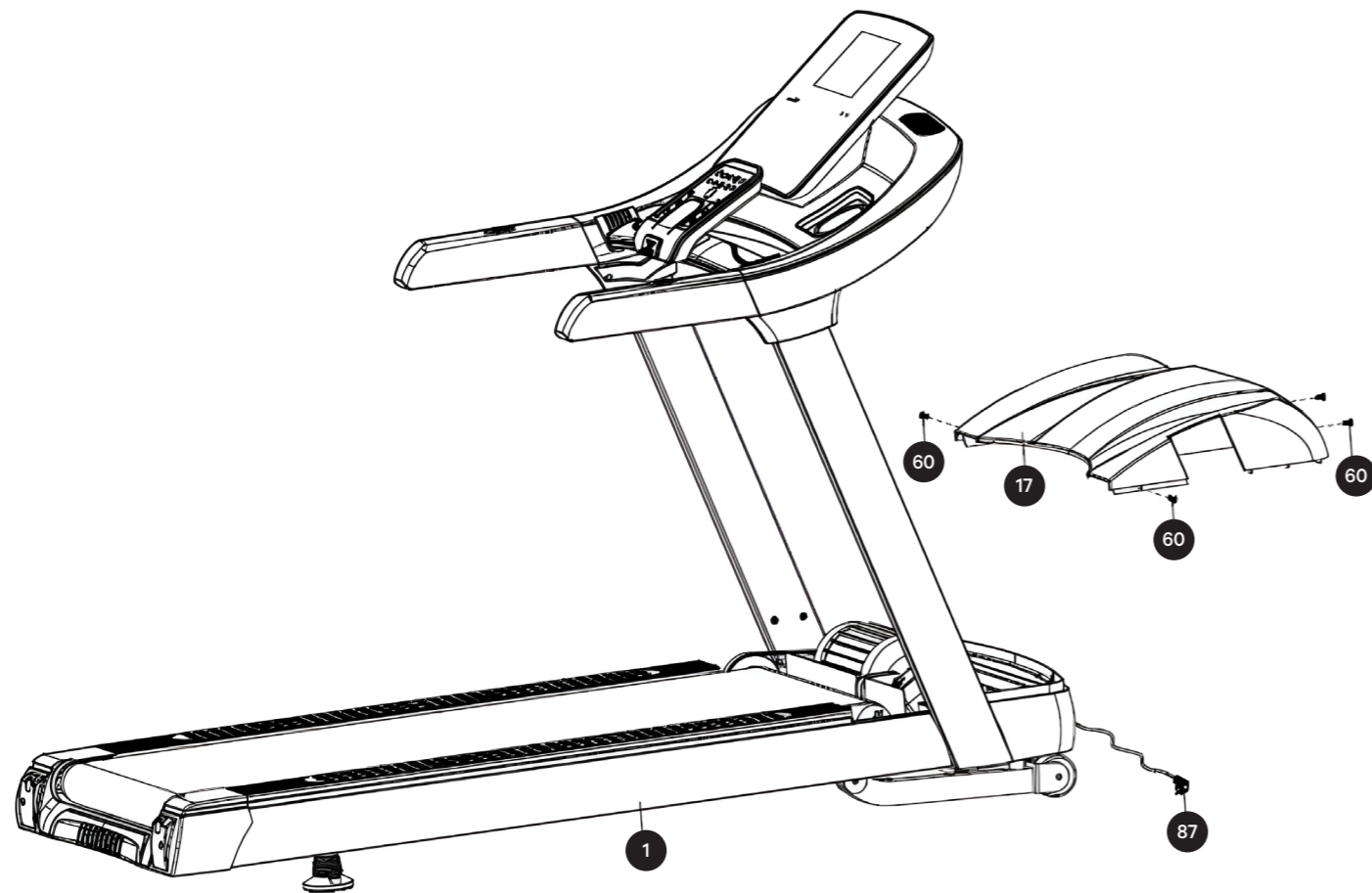
3.2. Assembling the main console

- Connect the upper cable to joint part (81) to the lower cable to joint part (82).
- Attach the main console frame (3) to the left and right vertical tubes (2L/R) with Phillips screws (53) and lock washers (72). Now you can tighten all the screws properly.
- Attach the outer shell (36L/R) and inner shell (37L/R) of the vertical tubes to the left and right vertical tubes by inserting the A points of the outer and inner shells (36L/R & 37L/R) into B-points on the main console body as shown. After that, tighten the parts with screws (99).



3.3. Assembling the main body

- Attach the motor housing (17) securely to the treadmill base (1) with Phillips screws (60).
- Connect the other end of the power cord (87) to the socket on the base of the treadmill.



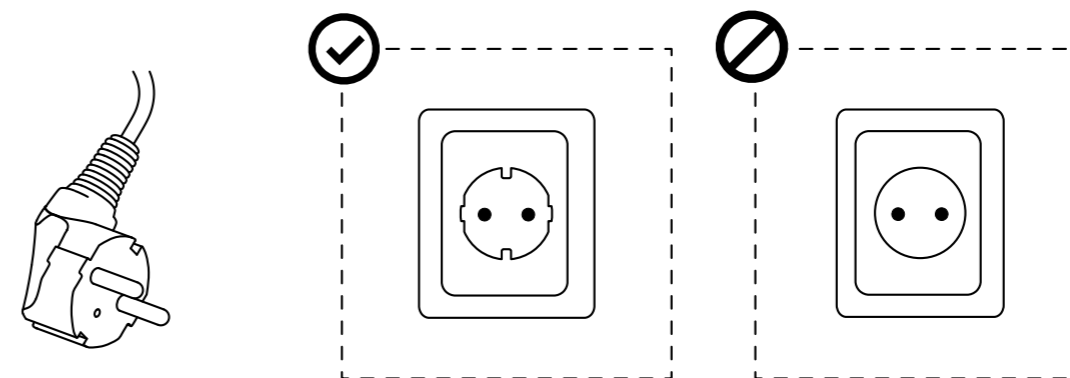
4 TECHNICAL PRODUCT INFORMATION

Assembled Size	2073x890x1565 mm
Dimensions of the running platform	550x1550 mm
Weight	160 kg
Max. user's weight	170 kg
Electrical connection	220-240V
Power	2750W
Fuse	15A
Speed	1-22 km/h
Inclination	0-15%

Power connection

We recommend that you use a grounded outlet for the treadmill. A grounded outlet reduces the risk of electric shock in the event of a fault by directing current to the ground instead of the treadmill.

Both the unit and the supplied power cord are grounded. In addition to the power cord, the image below shows both a grounded and an ungrounded outlet, which we do not recommend using with this treadmill.



! WARNING!

Have the device and power source checked by a qualified electrician or inspector if you have any doubts about the device's safety.

The product is intended to be used with a mains voltage of 220-240V. Make sure the device is connected to a compatible power source with the correct voltage to avoid an accident or damage to the device.

Do not use an adapter or extension cord with the device.

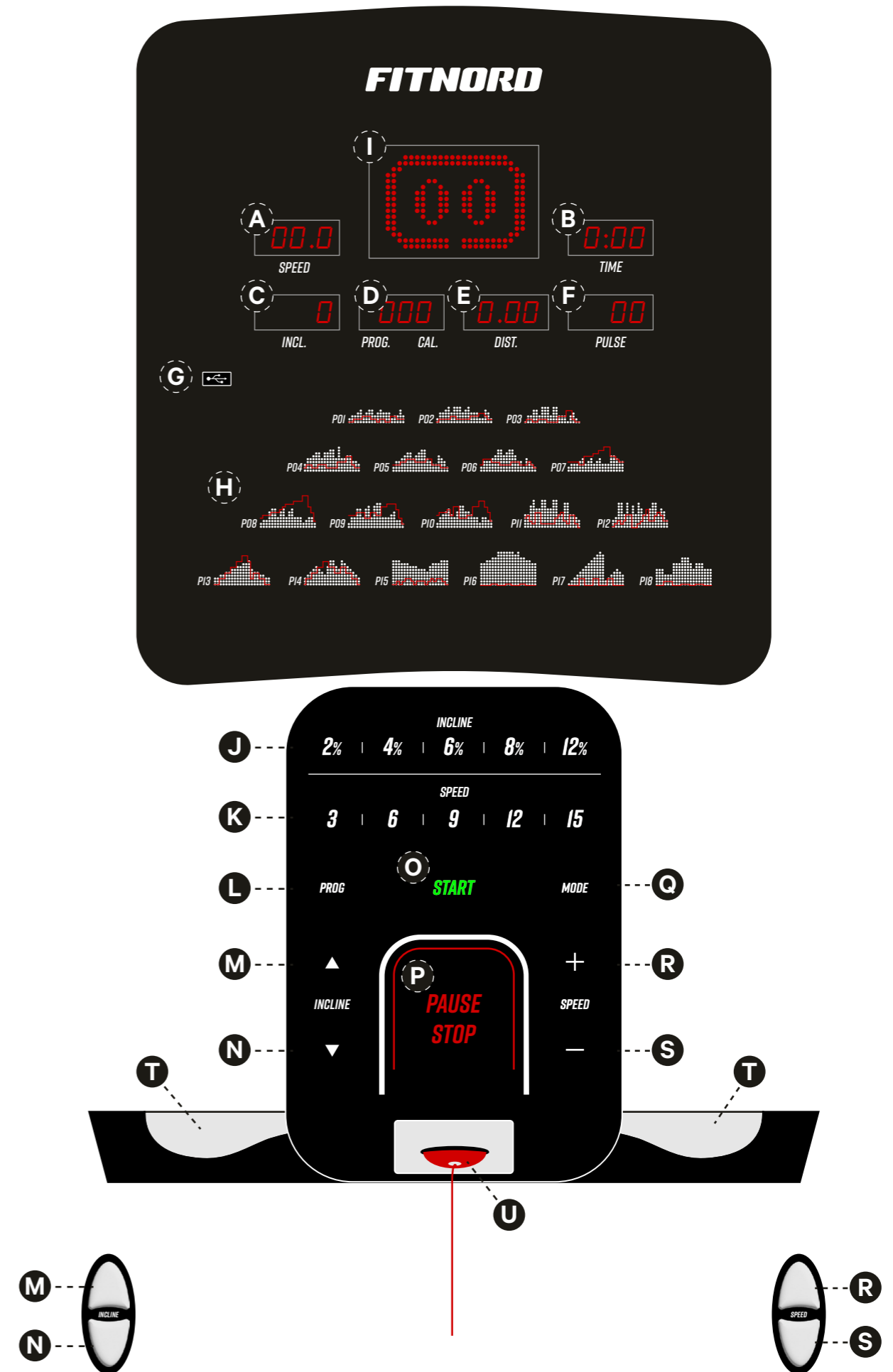
5 DISPLAY & CONTROL UNIT

5.1. Display functions

A	SPEED	Speed
B	TIME	Time
C	INCL.	Inclination
D	PROG. / CAL.	Exercise program / calorie consumption
E	DIST.	Distance covered
F	PULSE	Pulse
G	USB-PORT	5V 2A. Intended for phone and tablet charging only.
H	PROGRAM LIST	
I	PROGRAM DISPLAY	

5.2. Functions of the buttons

J	PRESET FOR THE INCLINE
K	SPEED SETTINGS
L	PROGRAM SELECTION
M/N	INCLINE ADJUSTMENT
O	START BUTTON
P	PAUSE / STOP BUTTON
Q	MODE BUTTON
R/S	SPEED CONTROL
T	PULSE HANDLE
U	SAFETY-KEY



6 INSTRUCTIONS FOR USE

6.1. Treadmill start/stop

- To start the treadmill, press the START button (O) continuously for 3 seconds. The treadmill switches to standby mode.
- To stop the exercise and turn off the treadmill, press the PAUSE/STOP button (P) twice. The device will turn off after about a minute.

6.2. Start of training

- Attach the safety key in place and clip the end of the string to your clothing.
- You can train either with training programs or with freely selected settings.
 - Scroll through training programs with a short press of the PROG button. The completed training programs are listed in the **H** section of the screen. You can access customizable training programs by long pressing the PROG button. Editing of the programs is presented in a later chapter of the manual.
 - Select speed and incline either with the presets (**J** and **K** buttons), or more precisely with the **M**, **N** (**SPEED**) and **R** and **S** (**INCLINATION**) buttons
- Press the START button. The display shows a 3, 2, 1 countdown, after which the engine starts.

! NOTE!

The treadmill motor will not start if the safety key is not connected.

6.3. Pause

- To pause, press the PAUSE / STOP button once. The display shows "PAU" to indicate a pause.
- To continue training, press the START button.

If you resume training within 5 minutes, the information on the display for time, distance measurement and calorie consumption will continue from what they were before the break. The treadmill's speed and incline will also return to the pre-pause level.

If you do not resume exercise within 5 minutes after starting the break or turn off the treadmill, the exercise data will be reset and you will have to start the treadmill again.

6.4. Timer

By pressing the MODE button (**Q**) you can set the timer to either time (**H-1**), distance (**H-2**) or calories (**H-3**). Set the desired time using the speed control buttons and press the START button to start the treadmill and with it the timer.

- The timer's default time is 30:00 min. You can change the duration between 5:00 to 99:00 min.
- The default value for the calories counter is 50 kcal. You can change the duration between 20 and 990 kcal.
- The default value for the trip counter is 1 km, you can change the value between 1 and 99 km.

6.5. Freely customizable training programs

In addition to 18 preset programs, the treadmill has 3 freely customizable programs (U01, U02 and U03). They can be edited according to the following instructions:

- With the treadmill in standby mode, press and hold the PROG button momentarily to enter the menu of programs to be edited. Use the PROG button with short presses to change the program to be edited.
- Use the MODE button to edit the first part of the selected program. There are 20 episodes per program.
- Select section-specific speed and incline using the M, N and R and S buttons and confirm the settings by pressing the MODE button. The selection moves to the next editable section of the program. Repeat the step for the remaining sections

6.6. Convert kilometers to miles / miles to kilometers:

- Remove the security key and press the PROG and MODE buttons simultaneously for three seconds.

6.7. Automatic stop

The treadmill will stop automatically after running for 99 minutes and 59 seconds. If you want the treadmill to continue running after this pre-programmed time limit, follow these steps:

- With the treadmill in standby mode, press the MODE button for 5 seconds until you hear a beep.
- The beep indicates that the AUTO-STOP function is off and the NON-STOP function is on.

The setting is reset when the treadmill is turned off.

6.8. Heart rate monitor

While the treadmill is running, hold the heart rate handles for 5 seconds and the device will display your heart rate. The heart rate monitor's working range is 50-200 beats per minute (bpm).

6.9. Body mass index function

The FitNord Sprint 1000 treadmill is equipped with a body mass function.

Body mass index is calculated using a person's height and weight. It is a well-known measurement system and applies equally to men and women. It can be used to view health-relevant information. Take the measurement according to the following instructions:

- With the treadmill in standby mode, press and hold the PROG button until the text "FAT" appears on the screen.
- Press the MODE button to edit your information (F1 gender, F2 age, F3 height, F4 weight). Use the **M** and **N** (speed) buttons to select the setting value. Press the MODE button again to go to the next step.
- After setting the values, hold the heart rate handles for about 5-6 seconds. The device calculates the result.

In the FAT table, the best results are between 20-25. Numbers 19 and below mean underweight, 25-29 slightly overweight and 30+ significantly overweight. Check your results in the table below (this system is for fitness measurement only, the results cannot be used for medical purposes).

F1 = Gender	01 (Male)	02 (Female)
F2 = Age	10 - 99	
F3 = Length	100 - 200	
F4 = Weight	20 - 150	
F5 = FAT	≤ 19	Underweight
	= (20 - 25)	Normal weight
	= (25 - 29)	Overweight
	≥ 30	Significant overweight

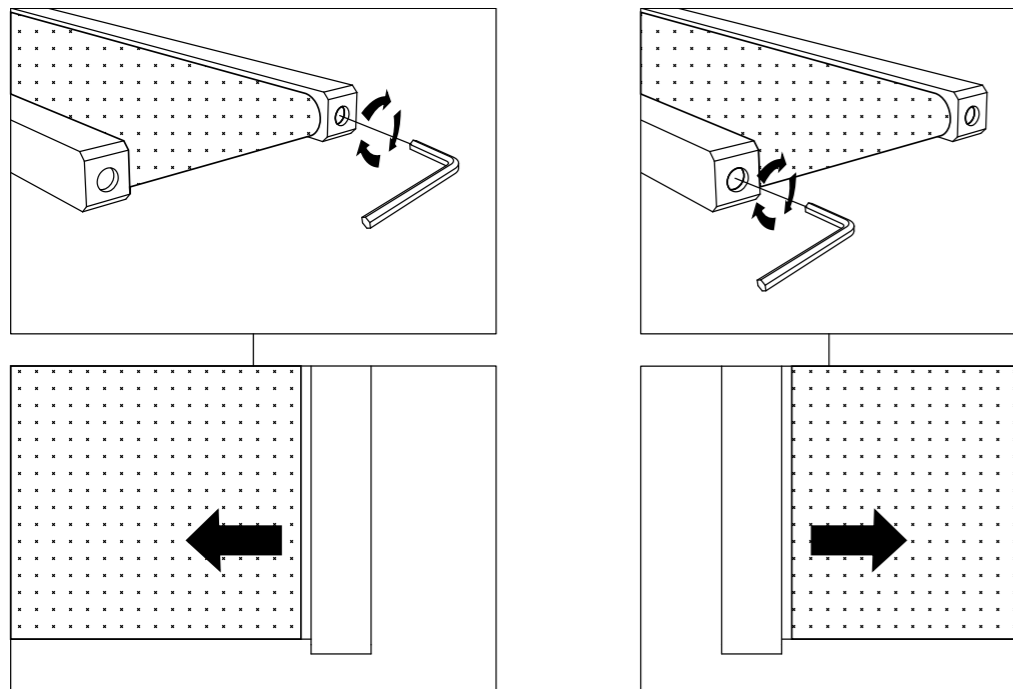
7 SERVICE & CLEANING

! WARNING!

Always disconnect the treadmill from the power source before cleaning or maintenance

8.1. Centering the drive belt.

- Start the treadmill at a speed of about 2 km/h.
- If the drive belt is too far to the right, slowly turn the right adjusting screw clockwise while watching the drive belt until it is centered.
- If the drive belt is too far to the left, slowly turn the adjustment screw counterclockwise while watching the drive belt until it is centered



! NOTE!

There is normally a small gap between the strap and the left/right edge. This gap should be a maximum of 5 mm.

8.2. Treadmill maintenance

The FitNord Sprint 1000 treadmill is equipped with a permanently waxed treadmill, so it does not need to be oiled.

The normal lifespan of a treadmill when used correctly is around 3000-5000 kilometers.

If you feel that the belt is slipping when you run on the treadmill, the treadmill needs to be tensioned. Most of the time, slippage is caused by the tape loosening during use. This is normal and can be easily fixed. To tension the band, turn each of the adjustment screws shown above to adjust the band 1/4 turn at a time clockwise.

Repeat as necessary, but do not turn the adjustment screws more than 1/4 turn at a time.

Check the condition of the belt from time to time. If the condition starts to deteriorate, replace the treadmill.

8.3. Cleaning

Cleaning the unit significantly extends the life of the treadmill. Keep the treadmill clean by dusting regularly. Clean the exposed parts of the drive belt as well as the side grooves. This reduces the accumulation of dirt and debris under the drive belt. The surface of the treadmill can be cleaned with a damp cloth and detergent. Be careful not to get any liquid under the belt, as it may enter the treadmill frame or motor.

Remove the motor cover and vacuum the motor at least once a year.

! WARNING!

Always unplug the treadmill from the power outlet before removing the motor cover.

8 ERROR CODE

! HUOM!

Fault codes can help diagnose the fault, but always contact an electrician for repairs.

Error code	Description	Reason	Solution
E01	Connection problems: the inverter does not receive main console signal	A. The main console cable is not connected correctly.	Reconnect the cord.
		B. The main console cable has a short or open circuit.	Disconnect the device from the power supply and contact service.
E04	External AC voltage undervoltage.	Undervoltage: The external AC volt-age is too low. Make sure the voltage is 220V.	Stop using the device and ask an electrician for help.
E05	External AC voltage overvoltage.	Overvoltage: The external AC volt-age is too high. Make sure the volt-age is 220V.	Stop using the device and ask an electrician for help.
E06	Overvoltage protection.	A. Overloaded.	Reset the main console.
		B. Transmission parts are stuck or blocked.	Disconnect the device from the power supply and contact service.
		C. Motor short circuited.	Disconnect the device from the power supply and contact service.
E07	Overload protection.	D. Inverter is broken.	Disconnect the device from the power supply and contact service.
		A. Overloaded.	Reset the main console
		B. Transmission parts are stuck or blocked.	Disconnect the device from the power supply and contact service.
		C. Motor short circuited.	Disconnect the device from the power supply and contact service.

E08	Overheating protection	A. Overloaded, Inverter overheating.	Stop use and allow the gearbox to cool
		The inverter is damaged	Disconnect the device from the power supply and contact service
E09	Inclination detection error.	A. The inclination motor cable or the main console signal cable is not connected correctly.	Check if the cables are properly connected and reconnect the signal cable
		Fault in the inclination motor.	Disconnect the device from the power supply and contact service
E10	AT24C02 circuit failure	Error in the inverter.	Disconnect the device from the power supply and contact service
		The IC memory is broken or there is a fault in related cables.	Disconnect the device from the power supply and contact service
E15	Connection problems: The main console does not receive the signal from the inverter	A. The main console signal circuit is damaged.	Disconnect the device from the power supply and contact service
		B. The inverter signal circuit is damaged.	Disconnect the device from the power supply and contact service

GRATTIS TILL KÖPET AV FITNORD SPRINT 1000 LÖPBAND!

**FÖR DIN SÄKERHET, LÄS DENNA BRUKSANVISNING NOGGRANT
FÖRE ANVÄNDNING.**



Var särskilt uppmärksam på varningarna och anmärkningarna i bruksanvisningen.

VIKTIG!

Enhetens tekniska data kan skilja sig något från bilderna och kan ändras utan föregående meddelande.

Spara bruksanvisningen för framtida bruk.

Ta kontakt med importören (Sportproffsen Ab) om du har frågor om produkten eller dess användning.

ANSVARSRISKRVNING

Alla rättigheter förbehållna. Produkten och användarmanualen kan ändras. Användarmanualen kan innehålla översättningsfel. Tekniska data kan ändras utan föregående meddelande. Importören ansvarar inte för skador som orsakats av användning i strid med bruksanvisningen.

TILLVERKARENS FÖRSÅKRING

FitNord försäkrar att produkten uppfyller maskindirektivet 2006/42/EC och de krav som ställs av standarderna EN957-1 (allmänna säkerhetskrav) och EN957-6 (löpband, ytterligare säkerhetskrav och testmetoder). Som ett resultat är produkten märkt med CE-märkningen. Tillverkaren ansvarar inte för direkta eller indirekta skador till följd av att bruksanvisningen försummas.

IMPORTÖR

FI

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)

Kohmankaari 3

33100 Tampere

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)

Stormbyvägen 6

163 55 Spånga

NO

SCUSHI AS (Org. nr. 998 761 697)

Storgata 132

3915 Porsgrunn

MANUALEN ÄR OCKSÅ TILLGÄNGLIG DIGITALT PÅ:

www.fitnord.com/manuals

1 SÄKERHET

- Läs alla varningar för enheten. Följ instruktionerna i denna manual.
- Se till att enheten är korrekt installerad och att alla delar är ordentligt fastsatta innan du använder enheten.
- Låt inte barn eller husdjur leka med enheten. Håll barn och husdjur borta från enheten under träning.
- Löpbandet är endast avsett att användas av vuxna.
- Äldre personer, barn och personer med nedsatt rörlighet måste vägledas och övervakas vid användning av löpbandet.
- Dra åt eller byt ut gamla eller lösa delar innan träning.
- Träna alltid inom din egen förmåga och kondition.
- Bär inte lösa kläder när du tränar.
- Bär alltid skor avsedda för träning.
- Säkerställ bra balans när du använder enheten; förlust av balans kan leda till olyckor.
- Enheten kan endast användas av en person åt gången.
- Underhåll: Byt ut defekta delar omedelbart. Använd inte enheten förrän den har fått service.
- Se till att det finns minst 1 m utrymme runt enheten.
- Sluta använda enheten omedelbart om du känner dig svag eller yr. Olyckor kan undvikas om enheten används på rätt sätt och instruktionerna följs.
- Fäst säkerhetsnöret på dina kläder när du använder löpbandet.
- När du springer, låt armarna röra sig naturligt längs dina sidor och håll blicken rakt fram och titta inte ner.
- Öka hastigheten lite i taget.
- Vid en olycka, aktivera omedelbart nödstoppfunktionen.
- När du ämnar slutat springa, låt löpbandet sakta stanna.
- Använd inte löpbandet på 40 minuter efter att ha ätit.
- Värm upp innan du börjar springa för att förhindra en olycka.
- Om du har högt blodtryck, fråga din läkare om råd innan du börjar träna.
- Anslut inte någonting till enheten, eftersom den kan skadas.
- Förläng, förkorta eller byt inte nätsladden eller kontakten på något sätt.
- Om kontakten inte passar till strömkällan, låt en lämplig strömkälla installeras av en behörig elektriker.
- Placera inte något tungt på nätsladden eller placera den på varma platser.
- Använd inte ett uttag som inte är kompatibelt med kontakten på grund av brandrisk.
- Stäng av strömmen när enheten inte används.
- Dra inte i nätsladden för att undvika att skada den.
- Pulsmätaren är inte nödvändigtvis korrekt och är inte avsedd att användas för medicinska ändamål.
- **Max användarvikt är 170 kg.**

! ANVÄND INTE ENHETEN UTAN DIN LÄKARS TILLSTÅND OM:

- Du är gravid
- Du har nyligen opererats
- Du har problem med knä, axlar, rygg eller nacke
- Du har hjärtsjukdom / Högt blodtryck / Blodpropp / Bräck / Svår diabetes / Cancer
- Epilepsi / Svår migrän / Malign tumör
- Du har en pacemaker/implantat/konstgjorda leder eller lemmar/stents eller spiral
- Du har varit sjuk nyligen

2 VIKTIGA FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER

Följ din läkares instruktioner när du planerar ditt personliga träningsprogram.

- Anslut löpbandets strömkabel till en lämplig jordad strömkälla. Jordning är viktigt eftersom det minskar risken för elektriska stötar om enheten inte fungerar.
- Anslut inte löpbandet till en förlängningssladd.
- Placera löpbandet på en ren och plan yta. Placera inte enheten på en tjock matta, eftersom det kan hindra ventilationen. Placera inte löpbandet nära vatten eller utomhus.
- Placera löpbandet så att eluttaget är synligt och lättillgängligt.
- Starta aldrig löpbandet när du står på det. Efter att ha startat enheten och justerat hastigheten kan det ta lite tid innan drivremmen börjar röra sig. Håll alltid fötterna på sidoskenorna och placerade på sidorna tills drivremmen rör sig.
- Bär lämpliga kläder när du använder löpbandet. Bär inte långa eller löst sittande kläder som kan fastna i enheten. Spring alltid med löparskor eller skor med gummisulor avsedda för träning.
- Se till att strömkällan fungerar och att säkerhetslåset fungerar innan du använder löpbandet. Fäst ena änden av säkerhetslåset på löpbandet och klämman i änden av snöret i dina kläder eller bälte så att i händelse av en olycka aktiverar säkerhetslåset.
- Dra alltid ur nätsladden innan du tar bort löpbandets motorkåpa.
- Se till att det finns minst 2 m tomt utrymme bakom löpbandet.
- Håll små barn borta från löpbandet när du använder det.
- När du går eller springer på ett löpband, håll först i ledstängerna tills du är van vid att använda enheten.
- Fäst alltid säkerhetslåset på dina kläder när du använder löpbandet. Om enheten ökar hastigheten plötsligt på grund av ett enhetsfel eller om hastigheten ökas för mycket, kommer snöret att lossna från konsolen och säkerhetslåset aktiveras.
- Om det uppstår problem med att använda löpbandet, ta omedelbart bort säkerhetslåset, ta tag i ledstänger och hoppa till kanterna på enheten och vänta tills drivremmen stannar.
- När löpbandet inte används, koppla ur nätsladden från uttaget och säkerhetslåset.
- Förvara säkerhetsnyckeln utom räckhåll för barn. Minderåriga får endast använda löpbandet under uppsikt av vuxen.
- Innan du påbörjar ett träningsprogram, rådfråga en läkare eller annan vårdpersonal. De kan hjälpa dig att bestämma mängden träning, utmaning (pulsintervall) och träningstid som motsvarar din ålder och kondition.
- Om du känner smärta eller tryck över bröstet, oregelbunden hjärtrytm, andnöd, yrsel eller andra svårigheter när du tränar, sluta omedelbart. Sök sedan medicinsk hjälp innan du fortsätter träningen.
- Om du upptäcker ett fel i kontakten eller någon del av strömförsörjningen, låt en behörig elektriker reparera dem omedelbart. Försök inte byta ut eller reparera dessa delar själv.
- Om enhetens sladd är skadad måste den bytas ut av tillverkaren, servicecenter eller annan kvalificerad person för att undvika farliga situationer.
- Placera fötterna på sidorna innan du startar löpbandet och fäst säkerhetslåset i dina kläder.
- Håll i handtagen tills mattan rör sig ordentligt (känn önskad löphastighet med ett ben innan du börjar springa). Du undviker att tappa balansen genom att använda en tillräckligt långsam hastighetsinställning från början och efter hand.
- I en nödsituation eller när säkerhetslåset är aktiverat, håll i ledstängerna och hoppa på enhetens sidoskenor.
- Se till att löpbandet har stannat innan du faller upp det. Slå inte på enheten när den är hopfärd.

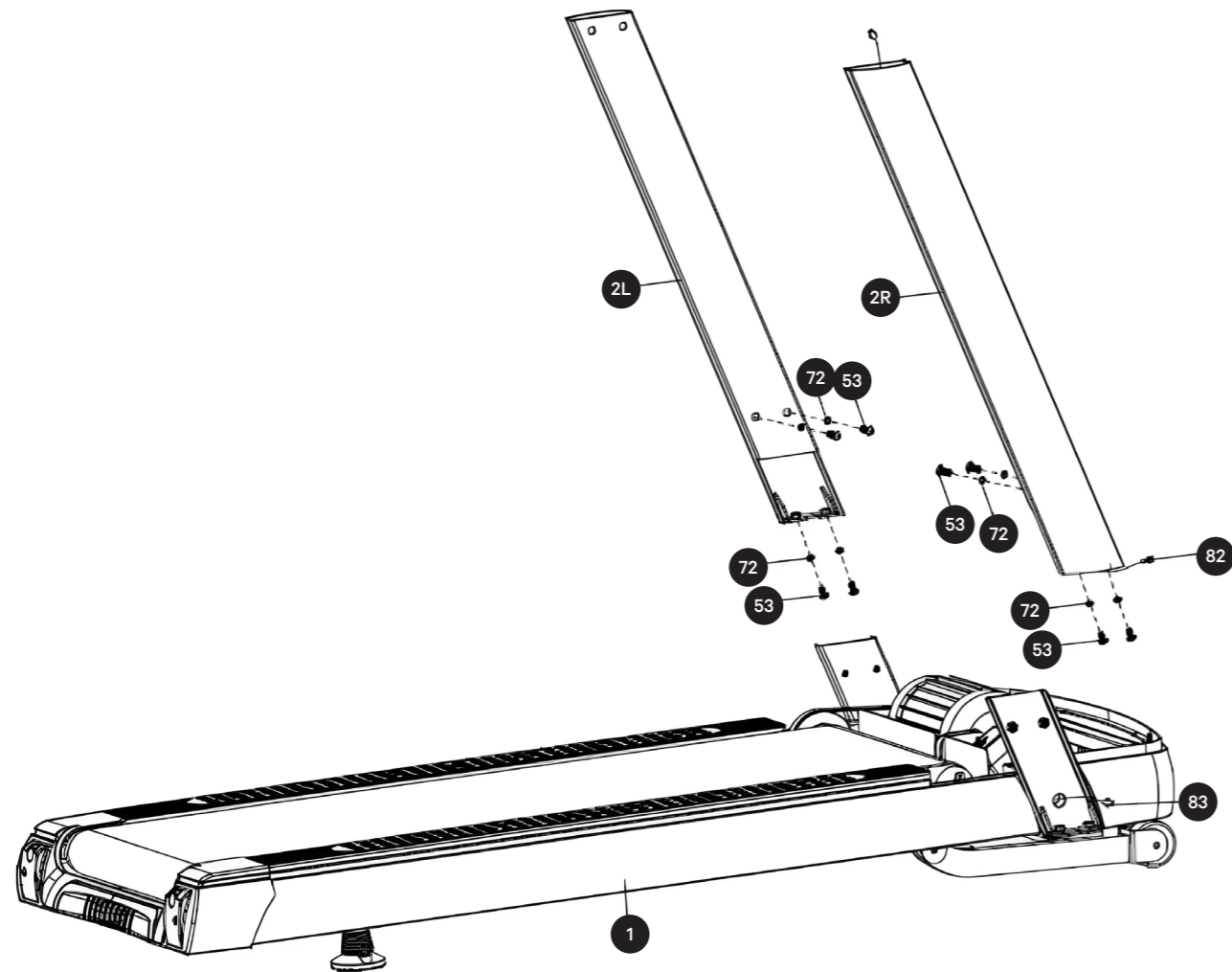
3 MONTERINGSANVISNINGAR

3.1. Montering av huvudenheten

- Öppna förpackningen, ta ut alla delar ur förpackningen och placera enheten på en plan yta.
- Anslut styrkabeln (83) till kabelförläggningen (82).
- Fäst de vänstra och högra vertikala rören (2L/R) till löpbandets bas (1) med stjärn-skruvar (53) och låsbrickorna (72).

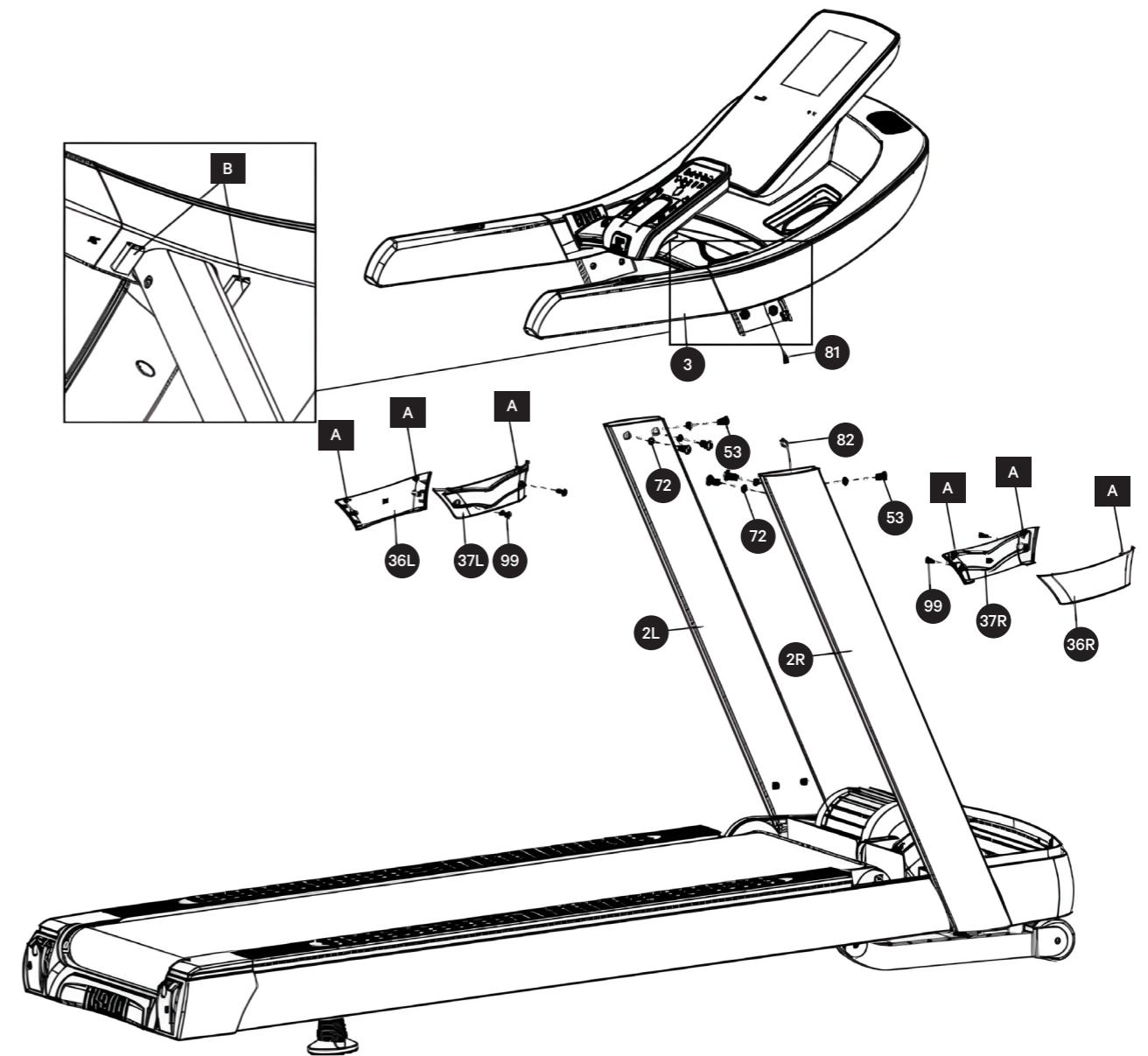
! OBS!

Dra inte åt stjärn-skruvarna (53) ordentligt i detta skede.



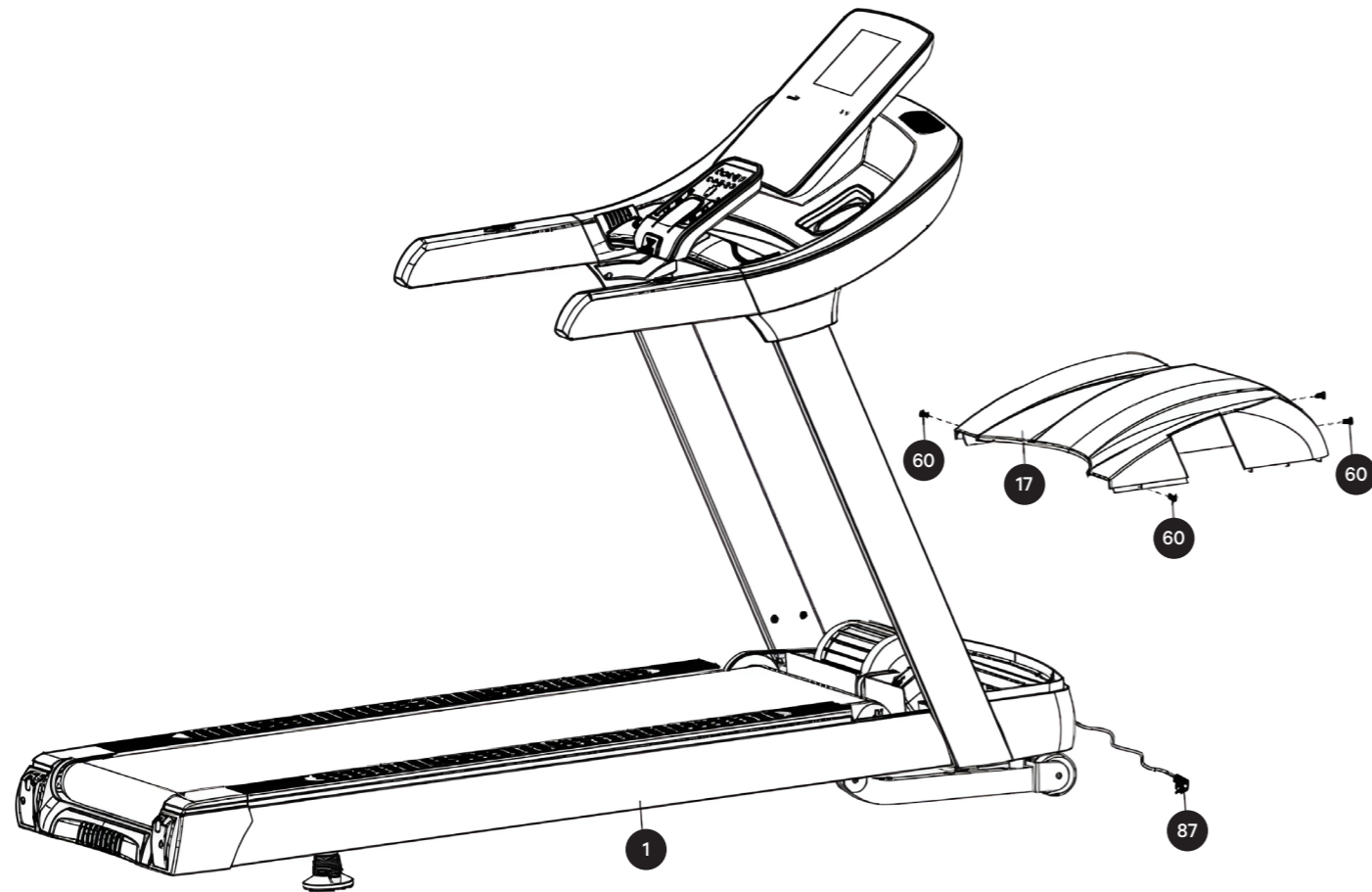
3.2. Montering av huvudkonsolen

- Anslut den övre kabeln till skarv-del (81) till den nedre kabeln till skarv-del (82).
- Fäst huvudkonsolramen (3) till vänster och höger vertikala rör (2L/R) med stjärn-skruvar (53) och låsbrickor (72). Nu kan du dra åt alla skruvar ordentligt.
- Fäst de vertikala rörens yttre skal (36L/R) och inre skal (37L/R) till de vänstra och högra vertikala rören genom att sätta in A-punkterna på de yttre och inre skalen (36L/R & 37L/R) i B-punkterna på huvudkonsolkroppen enligt bilden. Efter det, dra åt delarna med skruvar (99).



3.3. Montering av huvudkroppen

- Fäst motorhuset (17) ordentligt vid löpbandets bas (1) med stjärn-skrivar (60).
- Anslut den andra änden av nätsladden (87) till uttaget på löpbandets bas



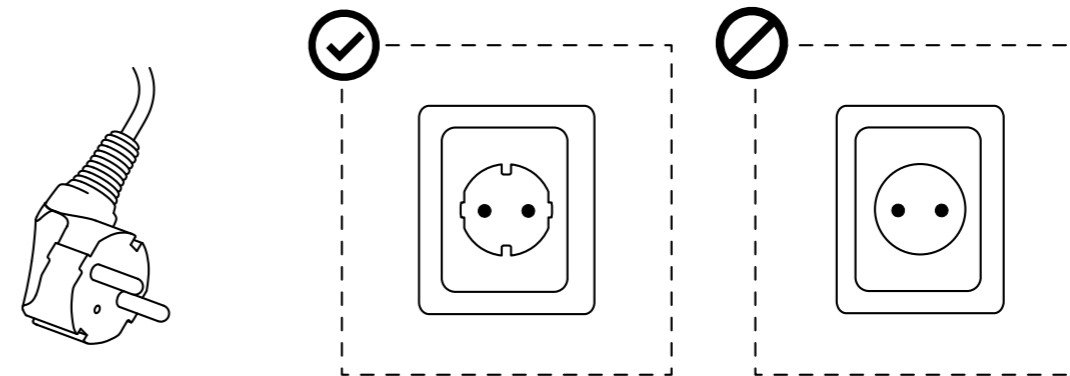
4 TEKNISK PRODUKTINFORMATION

Monterade storlek	2073x890x1565 mm
Mått på löparplattformen	550x1550 mm
Vikt	160 kg
Max. användarens vikt	170 kg
Spänning	220-240V
Effekt	2750W
Säkring	15A
Hastighet	1-22 km/h
Lutning	0-15%

Strömanslutning

Vi rekommenderar att du använder ett jordat uttag till löpbandet. Ett jordat uttag minskar risken för elektriska stötar vid fel genom att leda strömmen till jordningen istället för löpbandet.

Både enheten och den medföljande nätsladden är jordade. Förutom nätsladden visar bilden nedan både ett jordat och ett ojordat uttag, vilket vi inte rekommenderar att använda med detta löpband



! VARNING!

Låt en kvalificerad elektriker eller inspektör kontrollera enheten och strömkällan om du tvivlar på enhetens säkerhet.

Produkten är avsedd att användas med en nätspänning på 220-240V. Se till att enheten är ansluten till en kompatibel strömkälla med rätt spänning för att undvika en olycka eller skada på enheten.

Använd inte en adapter eller förlängningsladd med enheten.

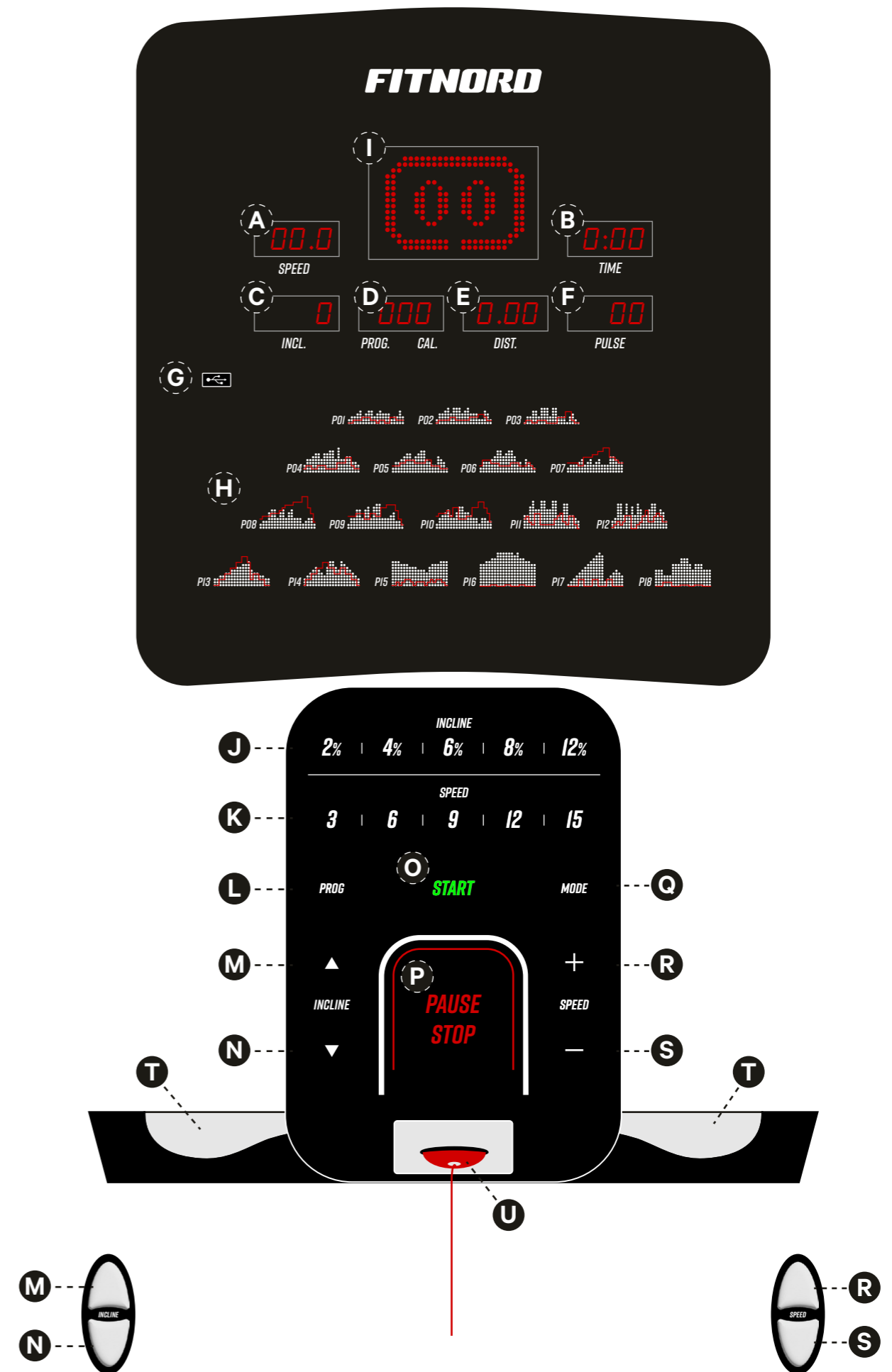
5 DISPLAY & KONTROLLENHETEN

5.1. Display functions

A	SPEED	Hastighet
B	TIME	Tid
C	INCL.	Lutning
D	PROG. / CAL.	Träningsprogram / kaloriförbrukning
E	DIST.	Tillryggalagd sträcka
F	PULSE	Puls
G	USB-PORT	5V 2A. Avsedd endast för laddning av telefon och surfplatta.
H	PROGRAMLISTA	
I	PROGRAM DISPLAY	

5.2. Functions of the buttons

J	FÖRINSTÄLLNING FÖR LUTNING
K	HASTIGHETSINSTÄLLNINGAR
L	PROGRAMVAL
M/N	LUTNINGJUSTERING
O	START KNAPP
P	PAUSE / STOP KNAPP
Q	MODE KNAPP
R/S	HASTIGHETSREGLERING
T	PULSHANDTAG
U	SÄKERHETSLÅS



6 BRUKSANVISNING

6.1. Löpband start/stopp

- För att starta löpbandet, tryck på START-knappen (**O**) kontinuerligt i 3 sekunder. Löpbandet växlar till standbyläge.
- För att stoppa träningen och stänga av löpbandet, tryck två gånger på PAUSE/STOPP-knappen (**P**). Enheten stängs av efter ungefär en minut.

6.2. Start av träning

- Fäst säkerhetsnyckeln på plats och klämman i slutet av snöret till dina kläder.
- Du kan träna antingen med träningsprogram eller med fritt valda inställningar.
 - Bläddra igenom träningsprogram med ett kort tryck på PROG-knappen. De färdiga träningsprogrammen listas i **H**-sektionen på skärmen. Du kan komma åt anpassningsbara träningsprogram genom att trycka länge på PROG-knappen. Redigering av programmen presenteras i ett senare kapitel i manualen.
 - Välj hastighet och lutning antingen med förinställningarna (**J** och **K** knapparna), eller mer exakt med knapparna **M**, **N** (**HASTIGHET**) och **R** och **S** (**LUTNING**).
- Tryck på START-knappen. Skärmen visar 3, 2, 1 nedräkning, varefter motorn startar.

! OBS!

Löpbandets motor startar inte om säkerhetsnyckeln inte är ansluten.

6.3. Paus

- För att pausa, tryck på PAUSE / STOP-knappen en gång. Displayen visar "PAU" för att indikera en paus.
- För att fortsätta träningen, tryck på START-knappen.

Om du återupptar träningen inom 5 minuter fortsätter informationen på displayen för tid, distansmätning och kaloriförbrukning från vad de var före pausen. Löpbandets hastighet och lutning kommer också att återgå till nivån före pausen.

Om du inte fortsätter träningen inom 5 minuter efter att du har börjat pausen eller stänger av löpbandet, kommer träningsdatan att återställas och du måste starta löpbandet igen.

6.4. Timer

Genom att trycka på MODE-knappen (**Q**) kan du ställa in taimern på antingen tid (**H-1**), distans (**H-2**) eller kalorier (**H-3**). Ställ in önskad tid med hastighetskontrollknapparna och tryck på START-knappen för att starta löpbandet och med det timern.

- Timerns standardtid är 30:00 min. Du kan ändra varaktigheten mellan 5:00 till 99:00 min.
- Standardvärdet för kaloriräknaren är 50 kcal. Du kan ändra värdet mellan 20-990 kcal.
- Standardvärdet för trippräknaren är 1 km, du kan ändra värdet mellan 1 och 99 km.

6.5. Fritt anpassningsbara träningsprogram

Utöver 18 förinställda program har löpbandet 3 fritt anpassningsbara program (**U01**, **U02** och **U03**). De kan redigeras enligt följande instruktioner:

- Med löpbandet i standby-läge, tryck och håll ned PROG-knappen en stund för att gå in i menyn med program som ska redigeras. Använd PROG-knappen med korta tryck för att ändra programmet som ska redigeras.
- Använd MODE-knappen för att redigera den första delen av det valda programmet. Det finns 20 avsnitt per program.
- Välj sektionsspecifik hastighet och lutning med knapparna **M**, **N** och **R** och **S** och bekräfta inställningarna genom att trycka på MODE-knappen. Valet flyttas till nästa redigerbara avsnitt av programmet. Upprepa steget för de återstående avsnitten

6.6. Konvertera kilometer till miles / miles till kilometer:

- Ta bort säkerhetsnyckeln och tryck på PROG- och MODE-knapparna samtidigt i tre sekunder.

6.7. Automatiskt stopp

Löpbandet stannar automatiskt efter att ha varit i gång 99 minuter och 59 sekunder. Om du vill att löpbandet ska fortsätta gå efter denna förprogrammerade tidsgräns, följ dessa steg:

- Med löpbandet i standby-läge, tryck på MODE-knappen i 5 sekunder tills du hör ett pip.
- Pipet indikerar att AUTOSTOPP-funktionen är avstängd och NON-STOP-funktionen är påslagen.

Inställningen återställs när löpbandet stängs av.

6.8. Pulsmätare

Medan löpbandet är igång håller du pulshandtagen i 5 sekunder så visar enheten din puls. Pulsmätarens arbetsområde är 50-200 slag per minut (bpm).

6.9. Body mass index funktion

FitNord Sprint 1000 löpband är utrustat med en body mass funktion.

Body mass index beräknas med hjälp av en persons längd och vikt. Det är ett välkänt mätsystem och gäller lika för män och kvinnor. Den kan användas för att se hälsorelevant information. Ta måttet enligt följande instruktioner:

- Med löpbandet i standby-läge, tryck och håll ner PROG-knappen tills texten "FAT" visas på skärmen.
- Tryck på MODE-knappen för att redigera din information (F1 kön, F2 ålder, F3 längd, F4 vikt). Använd knapparna M och N (hastighet) för att välja inställningsvärde. Tryck på MODE-knappen igen för att gå till nästa steg.
- När du har ställt in värdena håller du i pulshandtagen i cirka 5-6 sekunder. Enheten beräknar resultatet.

I FAT-tabellen är de bästa resultaten mellan 20-25. 19 och lägre siffror betyder undervikt, 25-29 lätt överviktiga och 30+ signifikant övervikt. Kontrollera dina resultat i tabellen nedan (det här systemet är endast avsett för konditionsmätning, resultaten kan inte användas för medicinska ändamål).

F1 = Kön	01 (Man)	02 (Kvinna)
F2 = Ålder	10 - 99	
F3 = Längd	100 - 200	
F4 = Vikt	20 - 150	
F5 = FAT	≤ 19	Undervikt
	= (20 - 25)	Normal vikt
	= (25 - 29)	Övervikt
	≥ 30	Märkbar övervikt

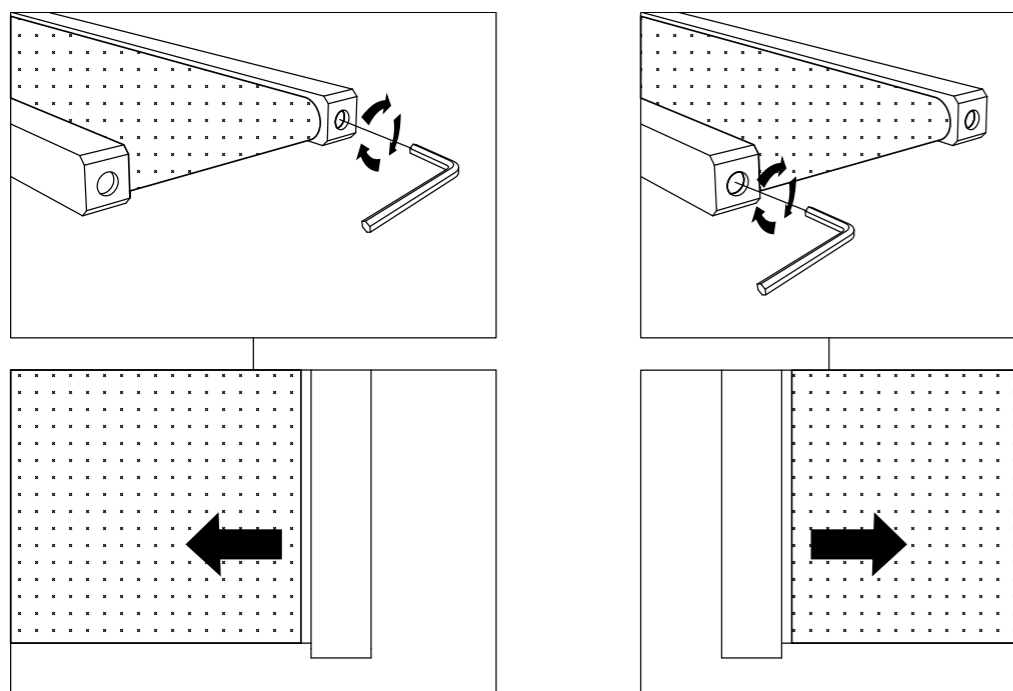
7 SERVICE & RENGÖRING

! VARNING!

Koppla alltid bort löpbandet från strömkällan före rengöring eller underhåll

8.1. Centrering av drivremmen.

- Starta löpbandet med en hastighet av cirka 2 km/h.
- Om drivremmen är för långt åt höger, vrid långsamt den högra justeringskruven medurs medan du tittar på drivremmen tills den är centrerat.
- Om drivremmen är för långt till vänster, vrid långsamt justerskruven moturs medan du tittar på drivremmen tills det är centrerat



! OBS!

Det finns normalt ett litet mellanrum mellan remmen och vänster/höger kant. Detta mellanrum bör vara högst 5 mm stort..

8.2. Underhåll av löpband

FitNord Sprint 1000 löpbandet är utrustat med ett permanent vaxat löpband, så det behöver inte oljas.

Den normala livslängden för ett löpbandet vid korrekt användning är cirka 3000-5000 kilometer.

Om du känner att bandet glider när du springer på löpbandet måste löpbandet spännas. För det mesta orsakas halkning av att bandet lossnar vid användning. Detta är normalt och kan enkelt fixas. För att spänna bandet, vrid var och en av justeringskruvarna som visas ovan för att justera bandet 1/4 varv åt gången medurs.

Upprepa vid behov, men vrid inte justerskruvarna mer än 1/4 varv åt gången.

Kontrollera bandets skick då och då. Om tillståndet börjar bli dåligt, byt löpbandet.

8.3. Rengöring

Rengöring av enheten förlänger löpbandets livslängd avsevärt. Håll löpbandet rent genom att damma regelbundet. Rengör de utsatta delarna av drivremmen samt sidospåren. Detta minskar ansamlingen av smuts och skräp under drivremmen. Ytan på löpbandet kan rengöras med en fuktig trasa och rengöringsmedel. Var noga med att inte få någon vätska under bandet, eftersom det kan komma in i löpbandets ram eller motor.

Ta bort motorskyddet och dammsug motorn minst en gång om året.

! VARNING!

Koppla alltid bort löpbandet från strömuttaget innan du tar bort motorkåpan.

8 FELKOD

! OBS!

Felkoder kan hjälpa till att diagnostisera felet, men kontakta alltid en elektriker för reparationer.

Felkod	Beskrivning	Orsak	Lösning
E01	Anslutningsproblem: växelriktaren tar inte mot huvudkonsolens signal.	A. Huvudkonsolens kabel är inte korrekt ansluten.	Anslut sladden igen.
		B. Huvudkonsolens kabel har kortslutning eller öppen strömkrets.	Koppla bort enheten från elnätet och kontakta service.
E04	Extern växelspanning underspänning.	Underspänning: Den externa AC-spänningen är för låg. Se till att spänningen är 220V.	Sluta använda enheten och be en elektriker om hjälp.
E05	Extern växelspanning överspänning.	Överspänning: Den externa AC-spänningen är för hög. Se till att spänningen är 220V.	Sluta använda enheten och be en elektriker om hjälp.
E06	Överspänningsskydd	A. Överbelastad.	Återställ huvudkonsolen.
		B. Transmissionsdelar har fastnat eller blockerade.	Koppla bort enheten från elnätet och kontakta service.
		C. Motorn kortsluten.	Koppla bort enheten från elnätet och kontakta service.
		D. Inverter är sönder.	Koppla bort enheten från elnätet och kontakta service.
E07	Överbelastningsskydd.	A. Överbelastad.	Återställ huvudkonsolen.
		B. Transmissionsdelar har fastnat eller blockerade.	Koppla bort enheten från elnätet och kontakta service.
		C. Motorn kortsluten.	Koppla bort enheten från elnätet och kontakta service.

E08	Överhettningsskydd	A. Överbelastad	Sluta använda och låt växellådan svalna.
		inverterns överhettning.	Koppla bort enheten från elnätet och kontakta service.
E09	Lutningsdetekteringsfel.	A. Lutningsmotorkabeln eller huvudkonsolens signalkabel är inte korrekt ansluten.	Kontrollera om kablarna är ordentligt anslutna och anslut signalkabel igen.
		Fel i lutningsmotorn.	Koppla bort enheten från elnätet och kontakta service.
E10	AT24C02 kretsfel	Fel i växelriktaren.	Koppla bort enheten från elnätet och kontakta service.
		IC-minnet är trasigt eller det finns ett fel i relaterade kablar.	Koppla bort enheten från elnätet och kontakta service.
E15	Anslutningsproblem: Huvudkonsolen tar inte emot signalen från växelriktaren.	A. Huvudkonsolens signalkrets är skadad.	Koppla bort enheten från elnätet och kontakta service.
		B. Växelriktarens signalkrets är skadad.	Koppla bort enheten från elnätet och kontakta service.

NO

GRATULERER MED KJØPET AV FITNORD SPRINT 1000 TREDEMØLE!

**FOR DIN SIKKERHET, LES DENNE BRUKERHÅNDBOKEN NØYE FØR
BRUK.**



Vær spesielt oppmerksom på advarslene og merknadene i brukerhåndboken.

VIKTIG!

De tekniske dataene til enheten kan avvike noe fra bildene og kan endres uten forvarsel.

Ta vare på brukerhåndboken for fremtidig bruk.

Ta kontakt med importøren (Sportproffsen Ab) dersom du har spørsmål om produktet eller bruken av det.

ANSVARFRASKRIVELSE

Alle rettigheter forbeholdt. Produktet og brukerhåndboken kan endres. Brukerhåndboken kan inneholde oversettelsesfeil. Tekniske data kan endres uten varsel. Importøren er ikke ansvarlig for skader forårsaket av bruk i strid med bruksanvisningen.

PRODUSENTENS FORSIKRING

FitNord forsikrer at produktet oppfyller maskindirektivet 2006/42/EC og kravene satt av standardene EN957-1 (generelle sikkerhetskrav) og EN957-6 (tredemøller, tilleggssikkerhetskrav og testmetoder). Som et resultat er produktet merket med CE-merket. Produsenten er ikke ansvarlig for direkte eller indirekte skader som følge av forsømmelse av brukerhåndboken.

IMPORTØR

FI

Nordic Sports Brands Oy (FI21476243)

Kohmankaari 3

33100 Tampere

SE

Sportproffsen Sverige AB (SE559274147301)

Stormbyvägen 6

163 55 Spånga

NO

SCUSHI AS (Org. nr. 998 761 697)

Storgata 132

3915 Porsgrunn

HÅNDBOKKEN ER OGSÅ TILGJENGELIG DIGITALT PÅ:

www.fitnord.com/manuals

1 SIKKERHET

- Les alle enhetsadvarsler. Følg instruksjonene i denne håndboken.
- Sørg for at enheten er riktig installert og at alle deler er godt festet før du bruker enheten.
- Ikke la barn eller kjæledyr leke med enheten. Hold barn og kjæledyr unna enheten under trening.
- Tredemøllen er kun beregnet for bruk av voksne.
- Eldre, barn og bevegelseshemmede skal veiledes og overvåkes ved bruk av tredemølle.
- Stram til eller bytt ut gamle eller løse deler før trening.
- Tren alltid innenfor din egen evne og form.
- Ikke bruk løse klær når du trener.
- Bruk alltid sko beregnet på trening.
- Sørg for god balanse når du bruker enheten; tap av balanse kan føre til ulykker.
- Enheten kan bare brukes av én person om gangen.
- Vedlikehold: Skift ut defekte deler umiddelbart. Ikke bruk enheten før den har fått service.
- Sørg for at det er minst 1 m plass rundt enheten.
- Slutt å bruke enheten umiddelbart hvis du føler deg svak eller svimmel. Ulykker kan unngås hvis enheten brukes riktig og instruksjonene følges.
- Fest sikkerhetssnoren til klærne når du bruker tredemøllen.
- Når du løper, la armene bevege seg naturlig ved sidene og hold blikket rett frem og ikke se ned.
- Øk hastigheten litt etter litt.
- I tilfelle en ulykke, aktiver nødstoppfunksjonen umiddelbart.
- Når du er i ferd med å slutte å løpe, la tredemøllen stoppe sakte.
- Ikke bruk tredemøllen i 40 minutter etter å ha spist.
- Varm opp før du begynner å løpe for å unngå en ulykke.
- Hvis du har høyt blodtrykk, spør legen din om råd før du begynner å trene.
- Ikke koble noe til enheten, da den kan bli skadet.
- Ikke forleng, forkort eller skift strømledningen eller støpselet på noen måte.
- Hvis støpselet ikke passer til strømkilden, må en egnet strømkilde installeres av en kvalifisert elektriker.
- Ikke plasser noe tungt på strømledningen eller plasser den på varme steder.
- Ikke bruk en stikkontakt som ikke er kompatibel med støpselet på grunn av brannfare.
- Slå av strømmen når enheten ikke er i bruk.
- Ikke trekk i strømledningen for å unngå å skade den.
- Hjerterefrekvensmåleren er ikke nødvendigvis nøyaktig og er ikke ment å brukes til medisinske formål.
- **Maks brukervekt er 170 kg.**

❗ IKKE BRUK ENHETEN UTEN DIN LEGENS TILLATELSE HVIS:

- Du er gravid
- Du har nylig blitt operert
- Du har problemer med knær, skuldre, rygg eller nakke
- Du har hjertesykdom / Høyt blodtrykk / Blodpropp / Brokk / Alvorlig diabetes / kreft
- Epilepsi / Alvorlig migrene / Ondartet svulst
- Du har pacemaker/implantat/kunstige ledd eller lemmer/stents eller spiral
- Du har vært syk nylig

2 VIKTIGE FORHOLDSREGLER

Følg legens instruksjoner når du planlegger ditt personlige treningsprogram.

- Koble tredemøllens strømledning til en passende jordet strømkilde. Jording er viktig fordi det reduserer risikoen for elektrisk støt hvis enheten ikke fungerer.
- Ikke koble tredemøllen til en skjøteledning.
- Plasser tredemøllen på en ren, flat overflate. Ikke plasser enheten på et tykt teppe, da dette kan hindre ventilasjonen. Ikke plasser tredemøllen i nærheten av vann eller utendørs.
- Plasser tredemøllen slik at stikkontakten er synlig og lett tilgjengelig.
- Start aldri tredemøllen mens du står på den. Etter å ha startet enheten og justert hastigheten, kan det ta litt tid før drivremmen begynner å bevege seg. Hold alltid føttene på sideskinnene og plassert på sidene til drivremmen beveger seg.
- Bruk passende klær når du bruker tredemøllen. Ikke bruk lange eller løse klær som kan sette seg fast i enheten. Løp alltid i joggesko eller sko med gummisåle beregnet for trening.
- Sørg for at strømkilden fungerer og at sikkerhetslåsen fungerer før du bruker tredemøllen. Fest den ene enden av sikkerhetslåsen til tredemøllen og fest enden av strengen til klærne eller beltet slik at sikkerhetslåsen aktiveres i tilfelle en ulykke.
- Trekk alltid ut strømledningen før du fjerner tredemøllens motordeksel.
- Sørg for at det er minst 2 m tom plass bak tredemøllen.
- Hold små barn unna tredemøllen når du bruker den.
- Når du går eller løper på en tredemølle, hold først i rekkverket til du er vant til å bruke enheten.
- Fest alltid sikkerhetslåsnoen til klærne når du bruker tredemøllen. Hvis enheten plutselig øker hastigheten på grunn av en enhetsfeil eller hvis hastigheten økes for mye, vil ledningen løsne fra konsollen og sikkerhetslåsen aktiveres.
- Hvis du har problemer med å bruke tredemøllen, må du umiddelbart fjerne sikkerhetslåsen, ta tak i rekkverkene og hoppe til kantene på enheten og vente til drivremmen stopper.
- Når tredemøllen ikke er i bruk, trekk ut strømledningen fra stikkontakten og sikkerhetslåsledningen.
- Oppbevar sikkerhetsnøkkelen utilgjengelig for barn. Mindreårige kan kun bruke tredemøllen under tilsyn av voksne.
- Rådfør deg med lege eller annet helsepersonell før du starter et treningsprogram. De kan hjelpe deg med å bestemme mengden trening, utfordring (pulsområde) og treningstid som passer for din alder og kondisjonsnivå.
- Hvis du opplever brystmerter eller trykk, uregelmessig hjerterytme, kortpustethet, svimmelhet eller andre vanskeligheter mens du trener, stopp umiddelbart. Søk deretter medisinsk hjelp før du fortsetter øvelsen.
- Hvis du oppdager en feil i kontakten eller noen del av strømforsyningen, få dem reparert umiddelbart av en kvalifisert elektriker. Ikke forsøk å erstatte eller reparere disse delene selv.
- Hvis ledningen til enheten er skadet, må den skiftes ut av produsenten, servicesenteret eller annen kvalifisert person for å unngå farlige situasjoner.
- Plasser føttene på sidene før du starter tredemøllen og fest sikkerhetslåsnoen til klærne.
- Hold i håndtakene til matten beveger seg ordentlig (kjenn ønsket løpehastighet med ett ben før du begynner å løpe). Du unngår å miste balansen ved å bruke en tilstrekkelig lav hastighetsinnstilling fra begynnelsen og gradvis.
- I en nødssituasjon eller når sikkerhetslåsen er aktivert, hold i rekkverkene og hopp opp på enhetens sideskinner.
- Sørg for at tredemøllen har stoppet før du slår den sammen. Ikke slå på enheten når den er foldet

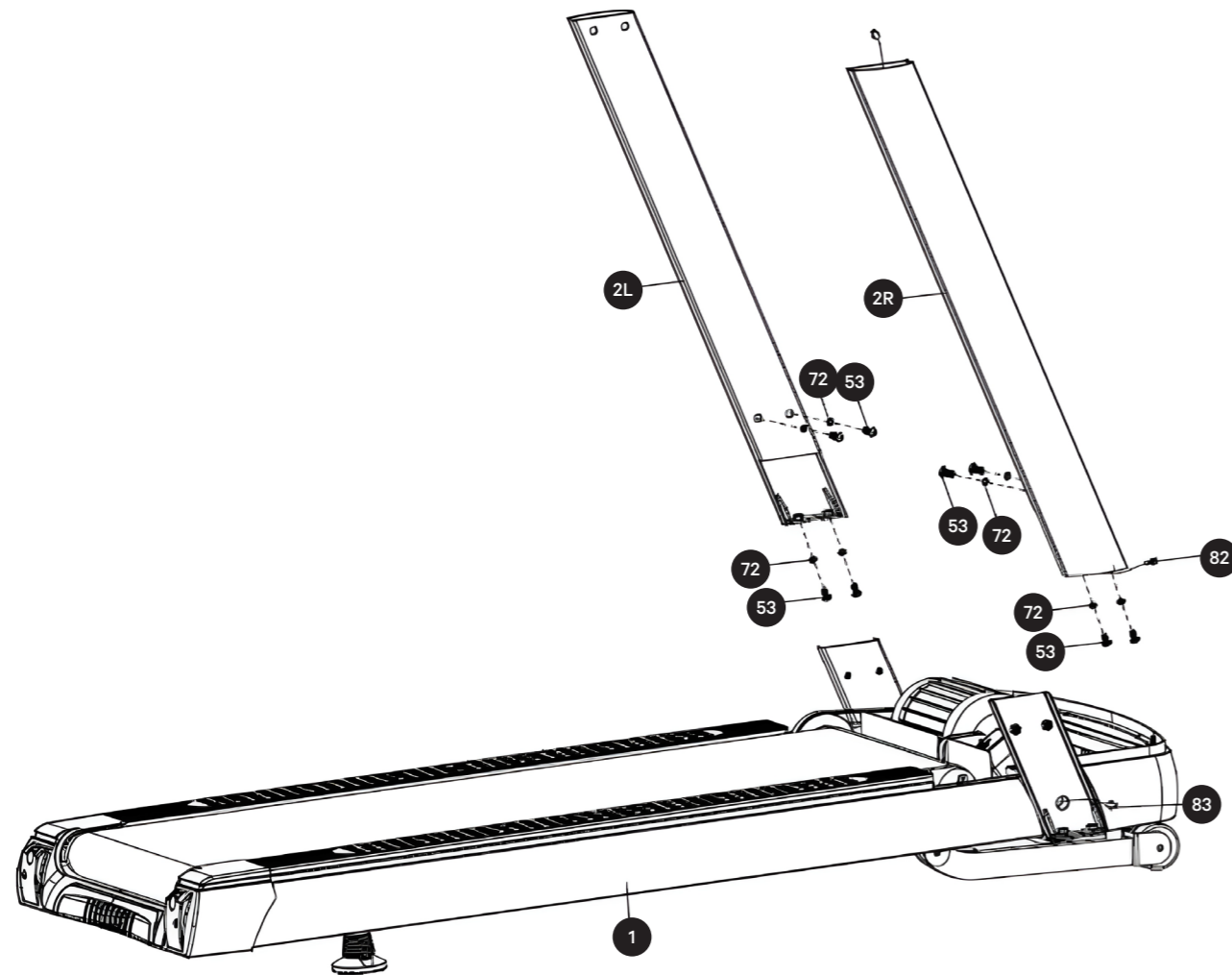
3 MONTERINGSINSTRUKSJONE

3.1. Montering av hovedenheten

- Åpne pakken, fjern alle delene fra pakken og plasser enheten på en flat overflate.
- Koble styrekabelen (83) til kabelforlengeren (82).
- Fest de venstre og høyre vertikale rørene (2L/R) til tredemøllebasen (1) med stjerneskruer (53) og låseskiver (72).

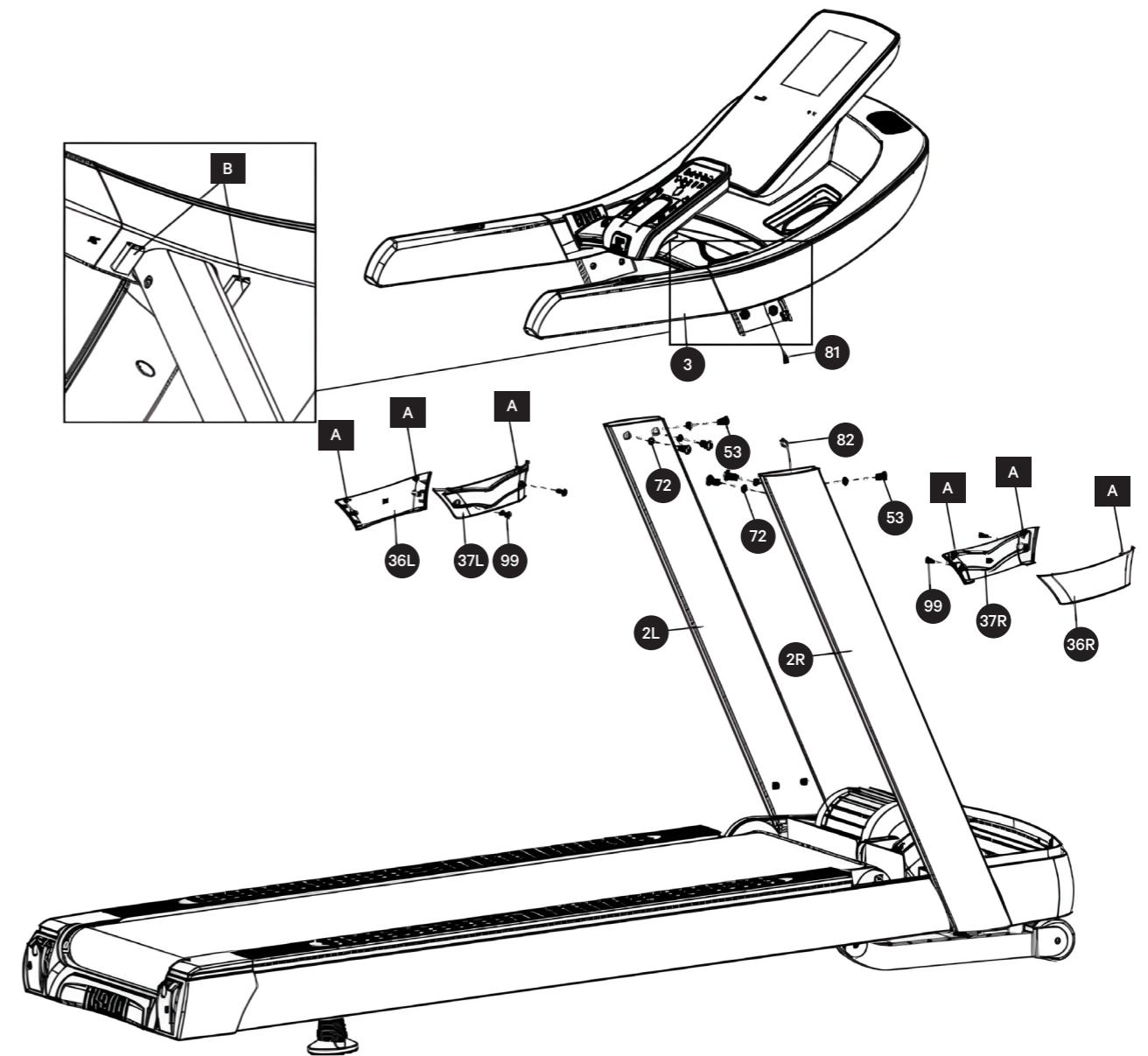
! MERK!

Ikke stram sekskantskruene (57) ordentlig på dette stadiet.



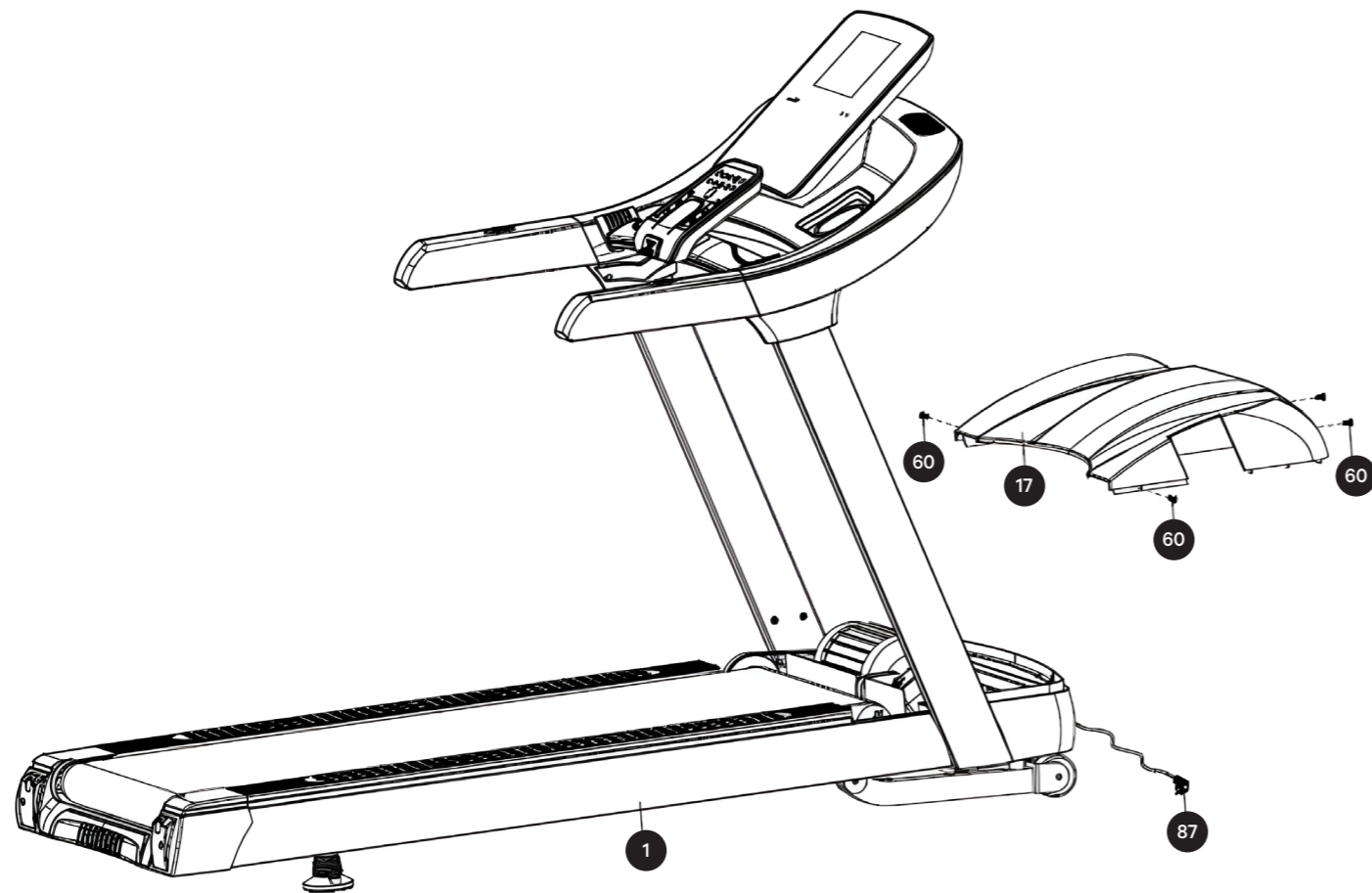
3.2. Montering av hovedkonsollen

- Koble den øvre kabelen til skjøtedelen (81) til den nedre kabelen til skjøtdelen (82).
- Fest hovedkonsollrammen (3) til venstre og høyre vertikale rør (2L/R) med stjerneskruer (53) og låseskiver (72). Nå kan du stramme alle skruene skikkelig.
- Fest det ytre skallet (36L/R) og det indre skallet (37L/R) til de vertikale rørene til venstre og høyre vertikale rør ved å sette inn A-punktene til det ytre og indre skallet (36L/R & 37L/R) i B-punkter på hovedkonsollen som vist. Etter det, stram delene med skruer (99).



3.3. Montering av hoveddelen

- Fest motorhuset (17) godt til tredemøllebasen (1) med stjerneskruer (60).
- Koble den andre enden av strømledningen (87) til kontakten på bunnen av tredemøllen.



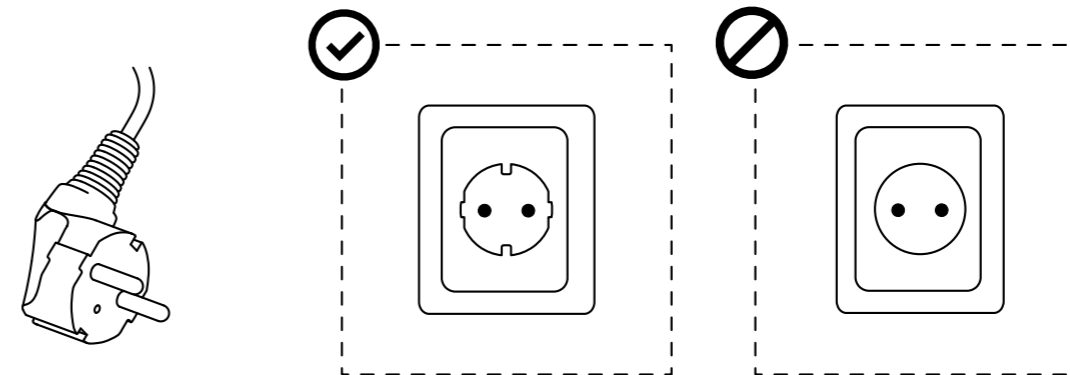
4 TEKNISK PRODUKTINFORMASJON

Montert størrelse	2073x890x1565 mm
Dimensjoner på løpeplattformen	550x1550 mm
Vekt	160 kg
Maks. brukerens vekt	170 kg
Spenning	220-240V
Effekt	2750W
Sikring	15A
Hastighet	1-22 km/h
Lutning	0-15%

Strømtilkobling

Vi anbefaler at du bruker et jordet uttak for tredemøllen. Et jordet uttak reduserer risikoen for elektrisk støt ved feil ved å lede strømmen til bakken i stedet for tredemøllen.

Både enheten og den medfølgende strømledningen er jordet. I tillegg til strømledningen viser bildet nedenfor både en jordet og en ujordet stikkontakt, som vi ikke anbefaler å bruke med denne tredemøllen.



! ADVARSEL!

Få enheten og strømkilden kontrollert av en kvalifisert elektriker eller inspektør hvis du er i tvil om enhetens sikkerhet.

Produktet er beregnet for bruk med en nettspenning på 220-240V. Sørg for at enheten er koblet til en kompatibel strømkilde med riktig spenning for å unngå en ulykke eller skade på enheten.

Ikke bruk en adapter eller skjøteledning med enheten.

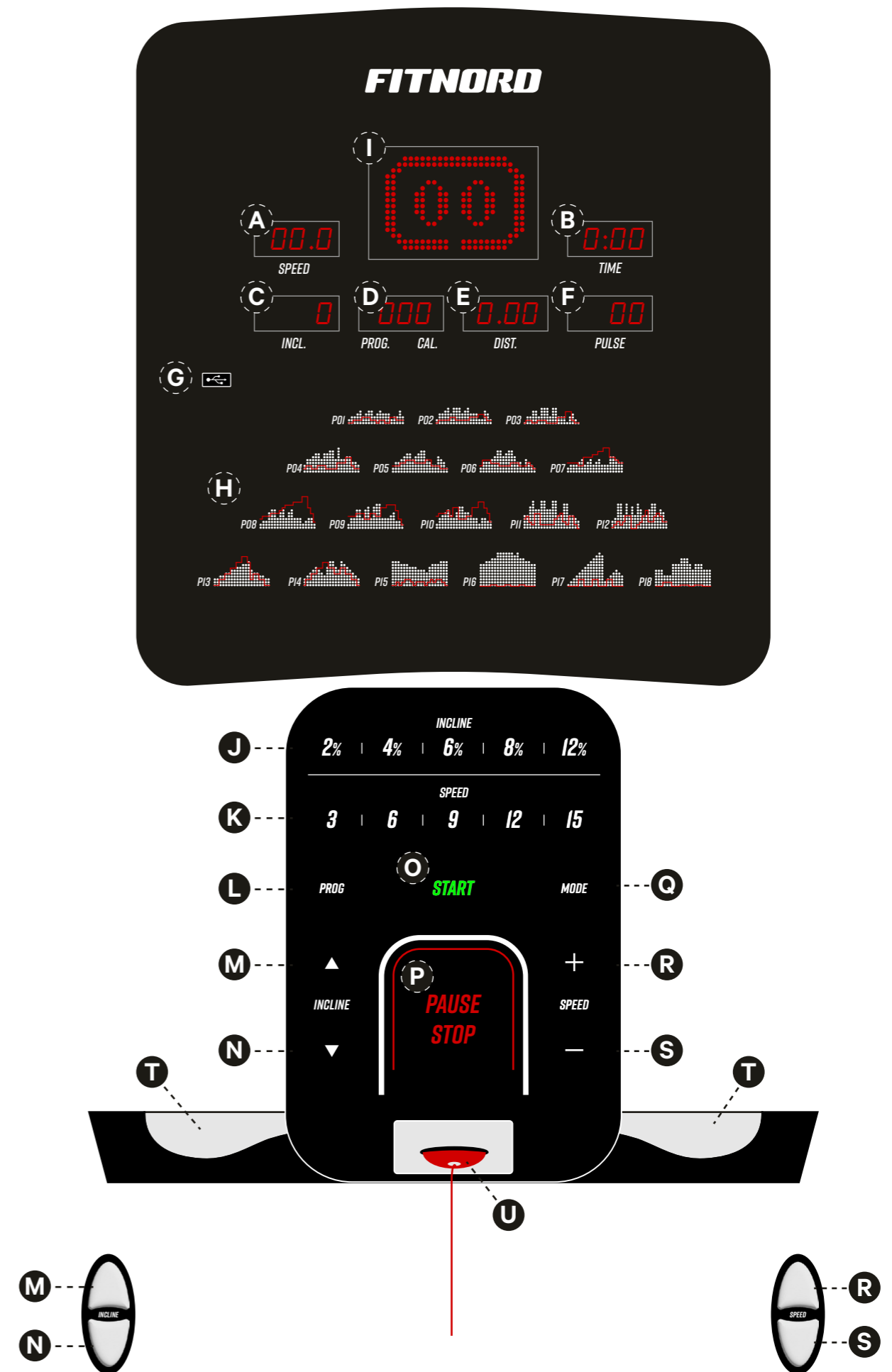
5 DISPLAY & KONTROLLENHET

5.1. Displayfunksjoner

A	SPEED	Hastighet
B	TIME	Tid
C	INCL.	Tilbøyelighet
D	PROG. / CAL.	Treningsprogram / kaloriforbruk
E	DIST.	Tilbakelagt distanse
F	PULSE	Puls
G	USB-PORTTI	5V 2A. Kun beregnet for lading av telefon og nettbrett.
H	PROGRAMLISTA	
I	PROGRAM DISPLAY	

5.2. Funksjoner av knappene

J	FORHÅNDSINNSTILLING AV TILT
K	HASTIGHETSINNSTILLINGER
L	PROGRAMVALG
M/N	TILTJUSTERING
O	START KNAPP
P	PAUSE / STOP KNAPP
Q	STATUS
R/S	FARTSKONTROLL
T	PULSHÅNDTAK
U	SIKKERHETSLÅS



6 INSTRUKSJONER FOR VBRUK

6.1. Tredemølle start/stopp

- For å starte tredemøllen, trykk på START-knappen (**O**) kontinuerlig i 3 sekunder. Tredemøllen går over til standby-modus.
- For å stoppe treningen og slå av tredemøllen, trykk to ganger på PAUSE/STOPP-knappen (**P**). Enheten slås av etter omtrent ett minutt.

6.2. Start på trening

- a. Fest sikkerhetsnøkkelen på plass og fest enden av strengen til klærne dine.
- b. Du kan trene enten med treningsprogram eller med fritt valgte innstillinger
 - Bla gjennom treningsprogrammene med et kort trykk på PROG-knappen. De fullførte treningsprogrammene er oppført i **H**-delen av skjermen. Du kan få tilgang til tilpassede treningsprogrammer ved å trykke lenge på PROG-knappen. Redigering av programmene er presentert i et senere kapittel i håndboken.
 - Velg hastighet og stigning enten med forhåndsinnstillingene (**J**- og **K**-knappene), eller mer presist med **M**, **N** (hastighet) og **R** og **S** (helling)-knappene
- c. Trykk på START-knappen. Displayet viser en 3, 2, 1 nedtelling, hvoretter motoren starter.

! MERK FØLGENDE!

Tredemølle motoren vil ikke starte hvis sikkerhetsnøkkelen ikke er tilkoblet.

6.3. Pause

- For å pause, trykk én gang på PAUSE/STOPP-knappen. Displayet viser "PAU" for å indikere en pause.
- For å fortsette treningen, trykk på START-knappen.

Hvis du gjenopptar treningen innen 5 minutter, vil informasjonen på displayet for tid, avstandsmåling og kaloriforbruk fortsette fra det de var før pausen. Tredemøllens hastighet og stigning vil også gå tilbake til nivået før pause.

Hvis du gjenopptar treningen innen 5 minutter, vil informasjonen på displayet for tid, avstandsmåling og kaloriforbruk fortsette fra det de var før pausen. Tredemøllens hastighet og stigning vil også gå tilbake til nivået før pause.

6.4. Timer

Ved å trykke på MODE-knappen (**Q**) kan du stille inn tidtakeren til enten tid (**H-1**), distanse (**H-2**) eller kalorier (**H-3**). Still inn ønsket tid med hastighetskontrollknappene og trykk på START-knappen for å starte tredemøllen og med den timeren.

- Timerens standardtid er 30:00 min. Du kan endre varigheten mellom 5:00 til 99:00 min.
- Standardverdien for kaloritelleren er 50 kcal. Du kan endre verdien mellom 20-990 kcal.
- Standardverdien for trippeltelleren er 1 km, du kan endre verdien mellom 1 og 99 km.

6.5. Fritt tilpassbare treningsprogrammer

I tillegg til 18 forhåndsinnstilte programmer, har tredemøllen 3 fritt tilpassbare programmer (U01, U02 og U03). De kan redigeres i henhold til følgende instruksjoner:

- a. Med tredemøllen i standby-modus, trykk og hold PROG-knappen et øyeblikk for å gå inn i menyen med programmer som skal redigeres. Bruk PROG-knappen med korte trykk for å endre programmet som skal redigeres.
- b. Bruk MODE-knappen for å redigere den første delen av det valgte programmet. Det er 20 episoder per program.
- c. Velg seksjonsspesifikk hastighet og stigning ved hjelp av M-, N- og R- og S-knappene og bekreft innstillingene ved å trykke på MODE-knappen. Valget flyttes til neste redigerbare del av programmet. Gjenta trinnet for de resterende delene

6.6. Konverter kilometer til miles / miles til kilometer:

- a. Fjern sikkerhetsnøkkelen og trykk på PROG- og MODE-knappene samtidig i tre sekunder.

6.7. Automatisk stopp

Tredemøllen stopper automatisk etter å ha løpt i 99 minutter og 59 sekunder. Hvis du vil at tredemøllen skal fortsette å løpe etter denne forhåndsprogrammerte tidsbegrensningen, følg disse trinnene:

- a. Med tredemøllen i standby-modus, trykk på MODE-knappen i 5 sekunder til du hører et pip.
- b. Pipet indikerer at AUTO-STOP-funksjonen er av og NON-STOP-funksjonen er på.

Innstillingen tilbakestilles når tredemøllen slås av.

6.8. Pulsmåler

Mens tredemøllen går, hold pulshåndtakene i 5 sekunder, og enheten vil vise pulsen din. Pulsmålerens arbeidsområde er 50-200 slag per minutt (bpm).

6.9. Kroppsmasseindeksfunksjon

FitNord Sprint 1000 tredemølle er utstyrt med en kroppsmassefunksjon.

Kroppsmasseindeksen beregnes ved hjelp av en persons høyde og vekt. Det er et velkjent målesystem og gjelder likt for menn og kvinner. Den kan brukes til å se helserelevant informasjon. Ta målingen i henhold til følgende instruksjoner:

- a. Med tredemøllen i standby-modus, trykk og hold PROG-knappen til teksten "FAT" vises på skjermen.
- b. Trykk på MODE-knappen for å redigere informasjonen din (F1 kjønn, F2 alder, F3 høyde, F4 vekt). Bruk M- og N-knappene (hastighet) for å velge innstillingsverdi. Trykk på MODE-knappen igjen for å gå til neste trinn.
- c. Etter innstilling av verdiene, hold pulshåndtakene i ca. 5-6 sekunder. Enheten beregner resultatet.

I FAT-tabellen er de beste resultatene mellom 20-25. Tall 19 og under betyr undervekt, 25-29 lett overvektig og 30+ betydelig overvektig. Sjekk resultatene dine i tabellen nedenfor (dette systemet er kun for kondisjonsmåling, resultatene kan ikke brukes til medisinske formål).

F1 = Kjønn	01 (Man)	02 (Kvinne)
F2 = Alder	10 - 99	
F3 = Lengde	100 - 200	
F4 = Vekt	20 - 150	
F5 = FAT	≤ 19	Undervektig
	= (20 - 25)	Normal vekt
	= (25 - 29)	Overvektig
	≥ 30	Merkbar overvekt

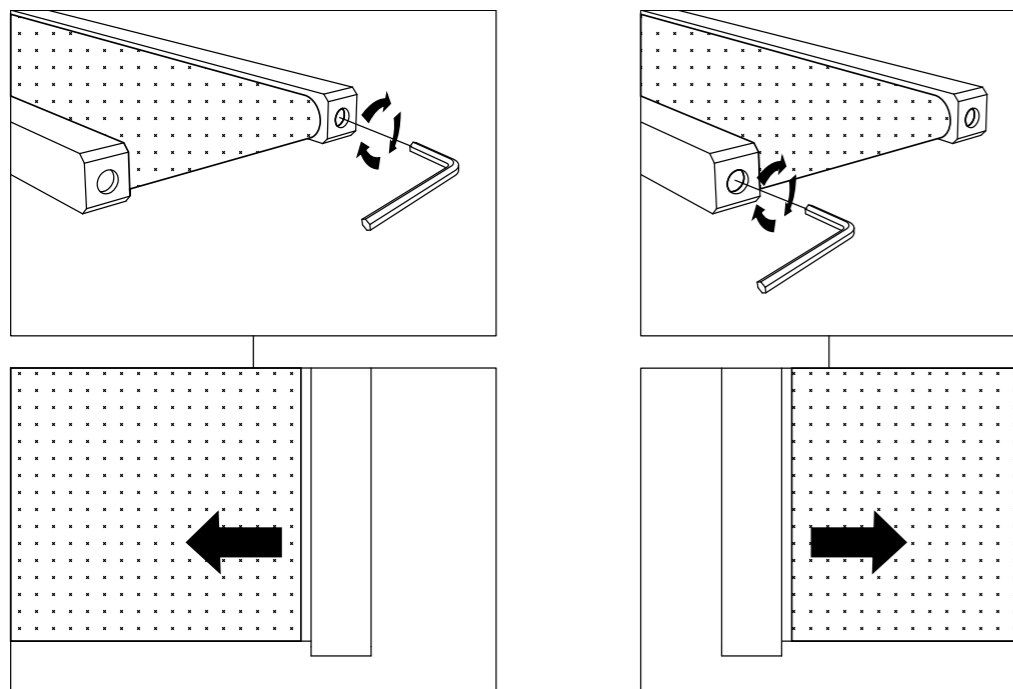
7 SERVICE OG RENGJØRING

! ADVARSEL!

Koble alltid tredemøllen fra strømkilden før rengjøring eller vedlikehold

8.1. Sentrering av drivremmen.

- Start tredemøllen med en hastighet på ca. 2,2 km/t.
- Hvis drivremmen er for langt til høyre, vri den høyre justeringsskruen sakte med klokken mens du ser på drivremmen til den er sentrert.
- Hvis drivremmen er for langt til venstre, dreier du justeringsskruen sakte mot klokken mens du ser på drivremmen til den er sentrert.



! MERK FØLGENDE!

Det er normalt et lite gap mellom stroppen og venstre/høyre kant. Denne avstanden bør være maksimalt 5 mm

8.2. Vedlikehold av tredemølle

FitNord Sprint 1000 tredemølle er utstyrt med en permanent vokset tredemølle, så den trenger ikke oljes.

Normal levetid for en tredemølle når den brukes riktig er rundt 3000-5000 kilometer.

Hvis du føler at beltet glir når du løper på tredemøllen, må tredemøllen strammes. Mesteparten av tiden skyldes glidning at tapen løsner under bruk. Dette er normalt og kan enkelt fikses. For å stramme båndet, drei hver av justeringsskruene vist ovenfor for å justere båndet 1/4 omdreining av gangen med klokken.

Gjenta etter behov, men ikke vri justeringsskruene mer enn 1/4 omdreining om gangen.

Sjekk tilstanden til beltet fra tid til annen. Hvis tilstanden begynner å forverres, skift ut tredemøllen.

8.3. Rengjøring

Rengjøring av enheten forlenger levetiden til tredemøllen betydelig. Hold tredemøllen ren ved å tørke støv regelmessig. Rengjør de utsatte delene av drivremmen samt sidesporene. Dette reduserer opphopning av skitt og rusk under drivremmen. Overflaten på tredemøllen kan rengjøres med en fuktig klut og vaskemiddel. Vær forsiktig så du ikke får væske under beltet, da det kan komme inn i tredemøllerammen eller motoren.

Fjern motordekselet og støvsug motoren minst en gang i året..

! ADVARSEL!

Koble alltid tredemøllen fra strømuttaket før du fjerner motordekselet.

8 FEIL KODE

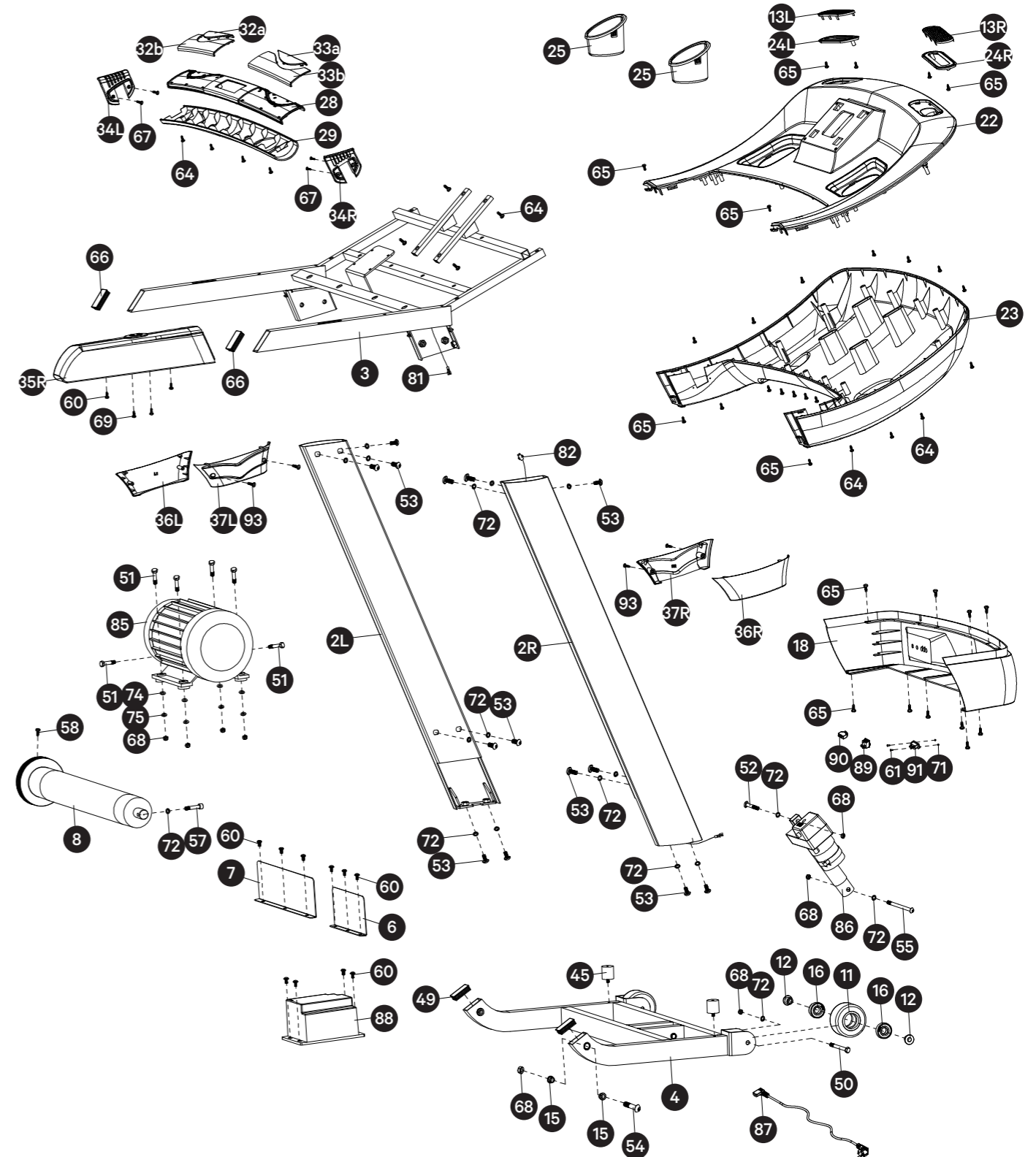
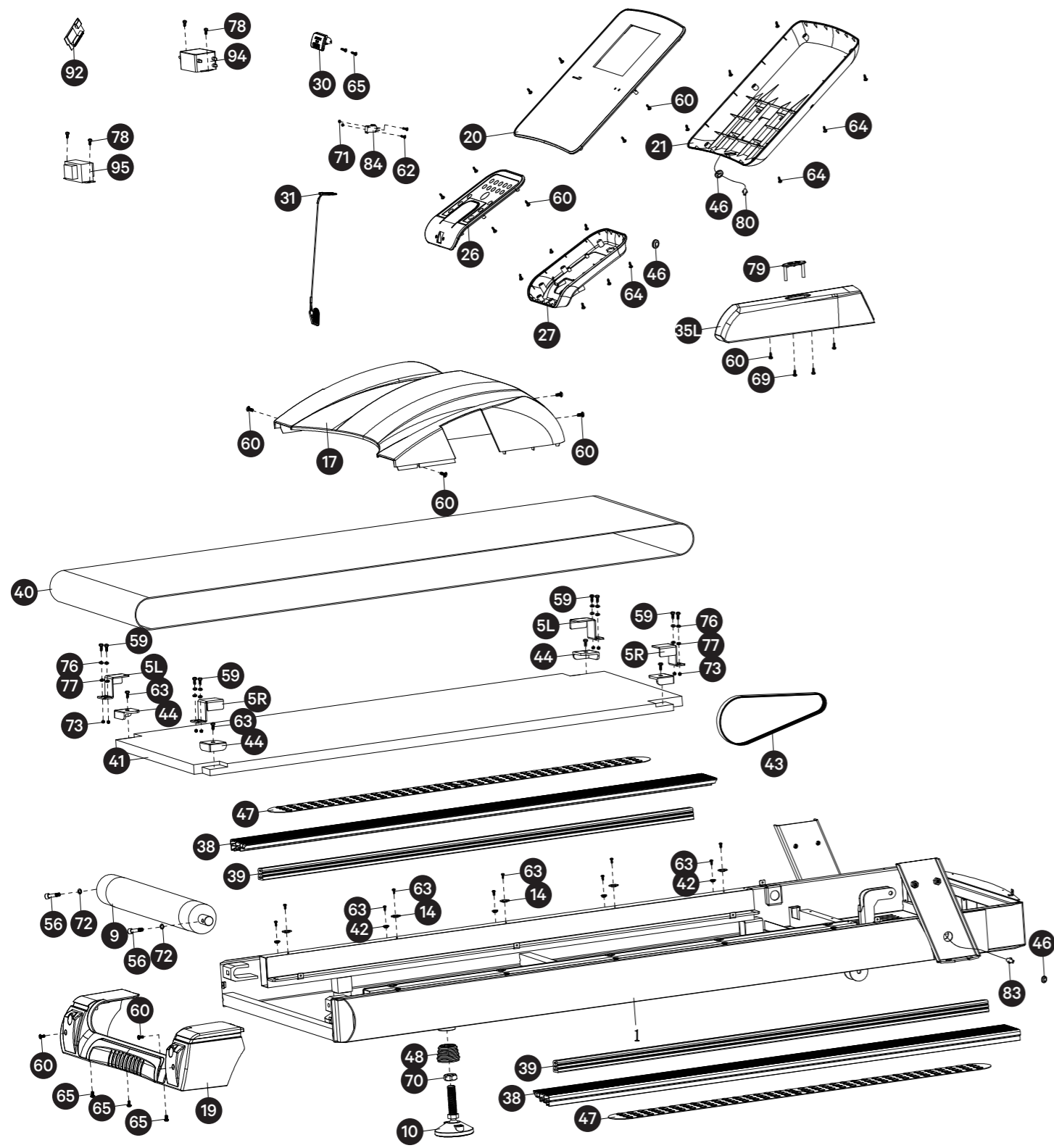
! MERK FØLGENDE!

Feilkoder kan hjelpe med å diagnostisere feilen, men kontakt alltid en elektriker for reparasjon.

Feil kode	Beskrivelse	Årsaken	Løsning
E01	Anslutningsproblem: væxelriktaren tar ikke mot hovedkonsolens signal.	A. Hovedkonsollkabelen er ikke riktig tilkoblet.	Koble til ledningen igjen.
		B. Hovedkonsollkabelen har en kort eller åpen krets.	Koble enheten fra strømmettet og kontakt service
E04	Extern væxelspänning underspänning.	Underspenning: Den eksterne AC-spenningen er for lav. Pass på at spenningen er 220V.	Slutt å bruke enheten og be en elektriker om hjelp.
E05	Extern växelspänning överspänning.	Overspenning: Den eksterne AC-spenningen er for høy. Pass på at spenningen er 220V.	Slutt å bruke enheten og be en elektriker om hjelp.
E06	Överspänningsskydd	A. Overbelastet.	Tilbakestill hovedkonsollen.
		B. Transmisjonsdeler sitter fast eller blokkert.	Koble enheten fra strømmettet og kontakt service
		C. Motor kortsluttet.	Koble enheten fra strømmettet og kontakt service
		D. Inverteren er ødelagt.	Koble enheten fra strømmettet og kontakt service

E07	Överbelastningsskydd.	A. Overbelastet.	Återställ huvudkonsolen.
		B. Transmisjonsdeler sitter fast eller blokkert.	Koble enheten fra strømmettet og kontakt service
		C. Motor kortsluttet.	Koble enheten fra strømmettet og kontakt service
E08	Överhetningskydd	A. Overbelastet inverter overoppheting.	Stopp bruken og la girkassen avkjøles.
		Omformeren er skadet.	Koble enheten fra strømmettet og kontakt service
E09	Lutningsdetekteringsfel.	A. Tiltmotorkabelen eller hovedkonsollens signalkabel er ikke riktig tilkoblet.	Sjekk om kablene er riktig tilkoblet og koble til signalkabelen igjen.
		Feil i tiltmotoren.	Koble enheten fra strømmettet og kontakt service
E10	AT24C02 kretsfeil.	Feil i omformeren.	Koble enheten fra strømmettet og kontakt service
		IC-minnet er ødelagt eller det er en feil i relaterte kabler.	Koble enheten fra strømmettet og kontakt service
E15	Tilkoblingsproblemer Hovedkonsollen mottar ikke signalet fra omformeren	A. Hovedkonsollens signalkrets er skadet.	Koble enheten fra strømmettet og kontakt service
		B. Omformerens signalkrets er skadet.	Koble enheten fra strømmettet og kontakt service

RÄJÄYTYSKUVA / EXPLODED-VIEW DRAWING /
SPRÄNGSKISS / UTVIDET VISNING



OSALISTA / PARTS-LIST / DEL LISTA / DELELISTE

OSA / PART / DEL / DEL	NIMI / TITLE / NAMN / NAVN	kpl. / pcs. / st / st
1	Päärunko / Main body / Stomme / Hoveddelen	1
2L/R	Vasen & oikea pystysuora putki / Left & Right vertical tube / Vänster & höger vertikalt rör / Venstre og høyre vertikalt rør	1 p.r.
3	Pääkonsolin runko / Main console frame / Huvudkonsolram / Hovedkonsollramme	1
4	Kaltevuuskehys / Tilt frame / Lutningsram / Skråningsramme	1
5L/R	Juoksualustan pidike / Running platform holder / Hållare för löpband / Holder for tredemølle	2 p.r.
6	Välilevy / Spacer / Avståndshållare / Avstandsstykke	1
7	Iso välilevy / Large spacer / Stort mellanlägg / Stor avstandsholder	1
8	Eturulla / Front roller / Främre rulle / Fremre rulle	1
9	Takarulla / Back roller / Bakre rulle / Tilbake rulle	1
10	Säädettävä jalka / Adjustable foot / Justerbar fot / Justerbar fot	2
11	Polyuretaanirengas / Polyurethane ring / Polyuretanring / Polyuretan ring	2
12	Laakeriholkki / Bearing sleeve / Lagerhylsa / Lagerhylse	4
13L/R	Kaiuttimen suojaverkko / Speaker protective net / Skyddsnet för högtalare / Høytaler beskyttelsesnett	1 p.r.
14	Reunuksen aluslevy / Washer / Bricka / Brett	10
15	Muhvi, metalliseos / Sleeve, alloy / Hylsa, legering / Hylse, legering	4
16	Laakeri / Bearing / Lager / Kulelager	4
17	Moottorin kuori / Engine shell / Motorskal / Motorskall	1
18	Etukuori / Front cover / Framskydd / Frontbeskyttelse	1
19	Takasuojakuori / Back cover / Bakre skyddskåpa / Beskyttelsesdeksel bak	1
20	Konsolitalu / Console table / Konsol bord / Konsollbord	1
21	Konsolitalun pohjakuori / Bottom cover of the console board / Nedre kåpa till konsol border / Nedre deksel for konsollbord	1
22	Pääkonsolin yläkuori / Upper cover to main console board / Övre kåpa till huvudkonsol border / Øvre deksel til hovedkonsollkanten	1
23	Pääkonsolin pohjakuori / Lower cover to main console board / Nedre kåpa till huvudkonsol border / Senk deksel til hovedkonsollen	1

24L/R	Kaiuttimen kuori / Speaker shell / Högtalarskal / Høytalerskall	1 p.r.
25	Kuori / Shell / Skal / Skall	2
26	Painiketaulun yläkuori / Keypad top shell / Knappsatsens övre skal / Tastatur toppskall	1
27	Painiketaulun alakuori / Lower shell of the keypad / Knappsatsens nedre skal / Nedre skall på tastaturet	1
28	Kädensijan yläkuori / Handle top shell / Handtag toppskal / Håndtak toppskall	1
29	Kädensijan alakuori / Handle undershell / Handtag underskal / Håndtak under skallet	1
30	Turva-avaimen istukka / Safety key socket / Säkerhetsläsuttag / Sikkerhetslås stikkontakt	1
31	Turva-avain / Safety key / Säkerhetslås / Sikkerhetslås	1
32a/b	Vasemman käden sykemittari / Left hand heart rate monitor / Vänster pulsmätare / Venstre hånd pulsmåler	1 p.r.
33a/b	Oikean käden sykemittari / Right hand heart rate monitor / Höger pulsmätare / Høyre pulsmåler	1 p.r.
34L/R	Kädensijan suojakuori / Protective cover for the handle / Skyddskåpa för handtaget / Beskyttelsesdeksel for håndtaket	1 p.r.
35L/R	Polyuretaani ohjaustanko / Polyurethane handlebar / Styre av polyuretan / Styre i polyuretan	1 p.r.
36L/R	Pystysuoran putken ulkokuori / Outer shell of a vertical tube / Vertikal rörets yttre skal / Vertikalt rør ytre skall	1 p.r.
37L/R	Pystysuoran putken sisäkuori / The inner shell of a vertical tube / Vertikal rörets inre skal / Vertikalt rørs indre skall	1 p.r.
38	Reunukset / Edges / Kanter / Kanter	2
39	Silikonipehmuste / Silicone padding / Silikonstopning / Silikonpolstring	2
40	Juoksuhihna / Running belt / Löpband / Løpebelte	1
41	Juoksualusta / Running platform / Löpbands underlag / Tredemølle overflate	1
42	Reunuksen kiinnike / Edge bracket / Kantfäste / Kantfeste	10
43	Hihna / Strap / Rem / Belte	1
44	Vastetulppa / Plug / Plugg / Plugg	4
45	Pehmuste / Padding / Stopning / Fylling	2
46	Suojatulppa / Protective cap / Skyddsplugg / Beskyttende plugg	3
47	Liukuestepohjallinen / Anti-slip sole / Halksäker sula / Sklisikker såle	4
48	Jalan suoja / Foot protection / Fotskydd / Fotbeskyttelse	2
49	Neliötulppa / Square plug / Fyrkantig plugg / Firkantet plugg	2

50	M10*70 Kuusioruuvi / Hex screw / Sexkantskrav / Seksantskrue	2
51	M10*35 Kuusioruuvi / Hex screw / Sexkantskrav / Seksantskrue	6
52	M10*40 Kuusioruuvi / Hex screw / Sexkantskrav / Seksantskrue	1
53	M10*20 Kuusioruuvi / Hex screw / Sexkantskrav / Seksantskrue	14
54	M10*50 Kuusioruuvi / Hex screw / Sexkantskrav / Seksantskrue	2
55	M10*115 Kuusioruuvi / Hex screw / Sexkantskrav / Seksantskrue	1
56	M10*65 Kuusioruuvi / Hex screw / Sexkantskrav / Seksantskrue	2
57	M10*55 Kuusioruuvi / Hex screw / Sexkantskrav / Seksantskrue	1
58	M6*20 Pyöreäkantainen ristipääruuvi / Round head Phillips head screw / Stjärnskruv med rund huvud / Stjerneskrue med rund hode	1
59	M6*15 Pyöreäkantainen ristipääruuvi / Round head Phillips head screw / Stjärnskruv med rund huvud / Stjerneskrue med rund hode	8
60	M5*15 Ristipääruuvi / Phillips head screw / stjärnskruv / stjerneskrue	28
61	M3*15 Uppokantainen ristipääruuvi / Countersunk Phillips screw / Försänkt stjärnskruv / Forsenket stjerneskrue	2
62	M3*18 Uppokantainen ristipääruuvi / Countersunk Phillips screw / Försänkt stjärnskruv / Forsenket stjerneskrue	2
63	ST4.0*16 Uppokantainen ristipääruuvi / Countersunk Phillips screw / Försänkt stjärnskruv / Forsenket stjerneskrue	24
64	ST4.0*16 Ristipääruuvi / Phillips head screw / Stjärnskruv / stjerneskrue	58
65	ST4.0*12 Ristipääruuvi / Phillips head screw / Stjärnskruv / stjerneskrue	23
66	Neliötulppa / Square plug / Syrkantig plugg / Firkantet plugg	2
67	ST2.2*8 Ristipääruuvi / Phillips head screw / Stjärnskruv / stjerneskrue	4
68	M10 Lukkomutteri / lock nut / låsmutter / låsemutter	10
69	ST4.0*35 Ristipääruuvi / Phillips head screw / Stjärnskruv / stjerneskrue	4
70	M20*2.5 Kuusiomutteri / Hex nut / Sexkantmutter / Seksantmutter	2
71	M3 Kuusiomutteri / Hex nut / Sexkantmutter / seksantmutter	4
72	Ø10*1.2 Lukituslevy / Lock washer / Låsbricka / Låseskive	21
73	M6 Kuusiomutteri / Hex nut / Sexkantsmutter / seksantmutter	8

74	Ø10*2.0 Aluslaatta / Washer / Bricka / Skive	4
75	Ø10 Jousilaatta / Spring washer / Fjäderbricka / Fjærskive	4
76	Ø6 Aluslaatta / Washer / Sricka / Skive	8
77	Ø6 Jousilaatta / Spring washer / Fjäderbricka / Fjærskive	8
78	M4*8 Pyöreäkantainen ristipääruuvi / Round head Phillips head screw / Stjärnskruv med runda huvuden / stjerneskrue med rund hode	4
79	Pikapainike / Quick button / Snabbknapp / Hurtigknapp	2
80	Liitäntäjohto / Connection cable / Anslutningskabel / Tilkoblingskabel	1
81	Ylempi johdon jatko-osa / Upper Lower cable joint / Øvre kabelns skarv del / Øverste kabelforbindelse	1
82	Alempi johdon jatko-osa / Lower cable joint / Nedre kabelns skarvdel / Nedre kabelforbindelse	1
83	Ohjainjohto / Control cable / Kontrollsladd / Kontrollledning	1
84	Turvalukon anturi / Security lock sensor / Säkerhetslässensor / Sikkerhetslässensor	1
85	Moottori / Engine / Motor / Motor	1
86	Kaltevusmoottori / Inclination engine / Lutningsmotor / Vippemotor	1
87	Virtajohto / Power cord / Strömsladd / Strømledning	1
88	Vaihtosuuntaaja / Inverter / Inverter / Inverter	1
89	Kytin / Switch / Brytare / Bytte om	1
90	Katkaisija / Circuit breaker / Strömbrytare / Strömbryter	1
91	Pistorasia / Power socket / Eluttag / Stikkontakt	1
92	USB-portti / USB port / USB-port / USB-port	2
93	Optinen tunnistin / Optical sensor / Optisk sensor / Optisk sensor	1
94	Optisen tunnistimen pidike / Holder for optical sensor / Hållare för optisk sensor / Holder for optisk sensor	1
96	M48 Pyöreäkantainen ristipääruuvi / Round-headed crosshead screw / Rundhuvudskruv / Rundhodet kryssporreskrue	2



FITNORD