

FITNORD

KÄYTTÖOHJEKIRJA
USERMANUAL
ANDVÄNDARMANUAL
BRUKERHÅNDBOK

FitNord Sprint 500 Touch Juoksumatto
FitNord Sprint 500 Touch Treadmill
FitNord Sprint 500 Touch Löpband
FitNord Sprint 500 Touch 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.....	26
8 VIKAKOODIT.....	28
RÄJÄYTYSKUVA.....	108
OSALISTA.....	110

TABLE OF CONTENTS

1 SAFETY.....	32
2 IMPORTANT CAUTIONS.....	33
3 ASSEMBLY INSTRUCTIONS.....	34
4 TECHNICAL PRODUCT INFORMATION.....	37
5 DISPLAY & CONTROL UNIT	38
6 INSTRUCTIONS FOR USE.....	40
7 SERVICE & CLEANING.....	52
8 ERROR CODE.....	54
EXPLODED-VIEW DRAWING.....	108
PARTS-LIST	110

INNEHÅLL

1 SÄKERHET.....	58
2 VIKTIGA FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER.....	59
3 MONTERINGSANVISNINGAR.....	60
4 TEKNISK PRODUKTINFORMATION.....	63
5 DISPLAY & KONTROLLENHETEN.....	64
6 BRUKSANVISNING.....	66
7 SERVICE & RENGÖRING.....	78
8 FELKOD	80
SPRÄNGSKISS.....	108
LISTA DELAR	110

INNHold

1 SIKKERHET.....	84
2 VIKTIGE FORHOLDSREGLER.....	85
3 MONTERINGSINSTRUKSJONER.....	86
4 TEKNISK PRODUKTINFORMASJON.....	89
5 DISPLAY & KONTROLLENHET	90
6 INSTRUKSJONER FOR VBRUK.....	92
7 SERVICE OG RENGJØRING	104
8 FEIL KODE.....	106
SPRENGSKISSE.....	108
DELELISTE	110

FI

ONNITTELU FITNORD SPRINT 500 TOUCH 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 harjoitellessasi.
- 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 150 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

Noudata lääkärin ohjeita suunnitellessasi henkilökohtaista harjoitusohjelmaasi.

2 TÄRKEÄT VAROTOIMENPITEET

- Kytke juoksumaton virtajohto sopivaan maadoitettuun 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 vaatetusta liikkeessäsi 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 laitevian vuoksi tai nopeutta lisätään liikaa, naru irtaana 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 ikääsi ja kuntoasi vastaavan liikunnan määrän, haastavuuden (sykealueen) ja harjoitusajan.
- Jos tunnet kipua tai kiristystä rinnassa, epäsäännöllistä sykettä, hengensalpautumista, huimausta tai mitään vaivaa liikkeessäsi, 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 (tunnustele 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

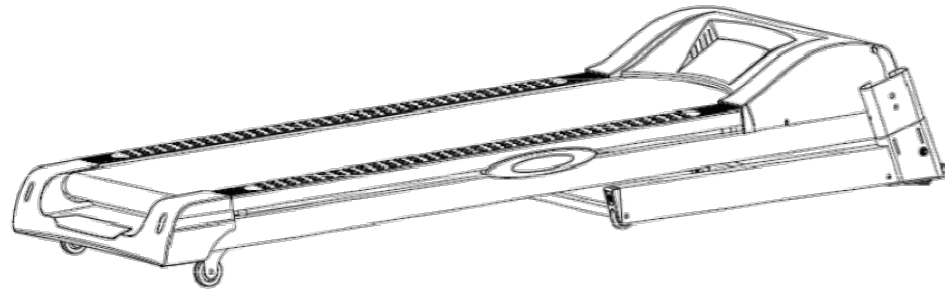
3 KOKOAMISOHJEET

3.1. Päärungon kasaus

- Avaa paketti, ota kaikki osat ulos paketista ja sijoita päärunko tasaiselle tasolle.

! HUOM!

Älä irrota vielä laitteen kiinnityksiä.

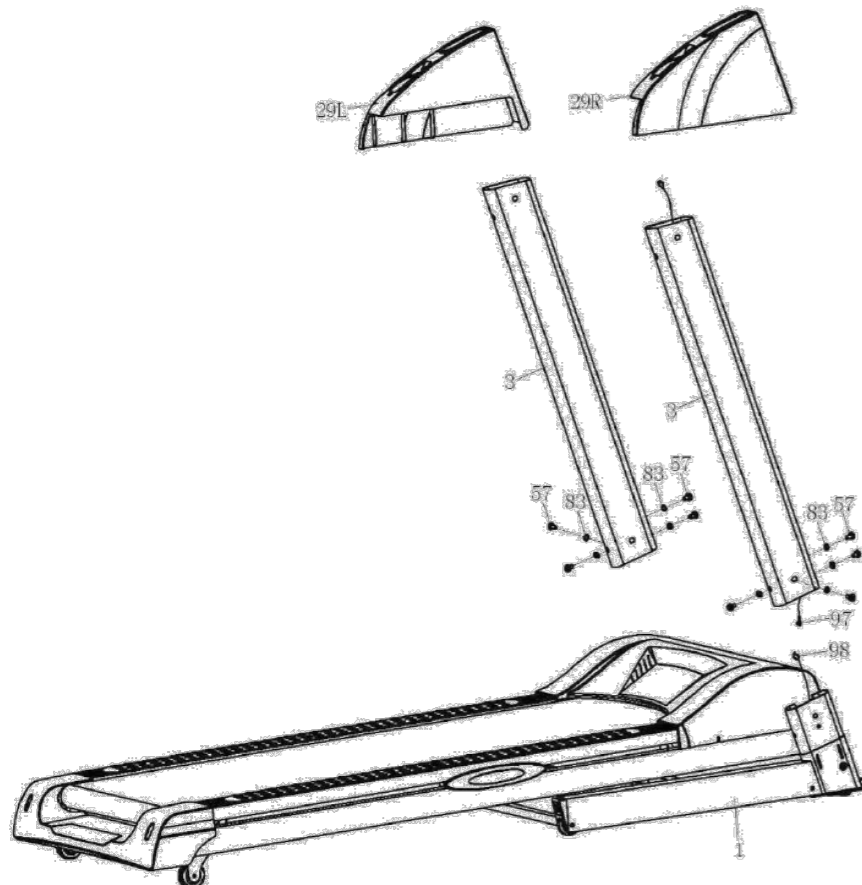


- Leikkaa alustan kiinnitysnauhat.
- Liitä pääkonsolin alajohto (98) johdon jatko-osaan (97).
- Kiinnitä vasen ja oikea pystysuora putki (3) rungon alaosaan (1) kuusiokoloruuveilla (57) ja lukituslevyllä (83).

! HUOM!

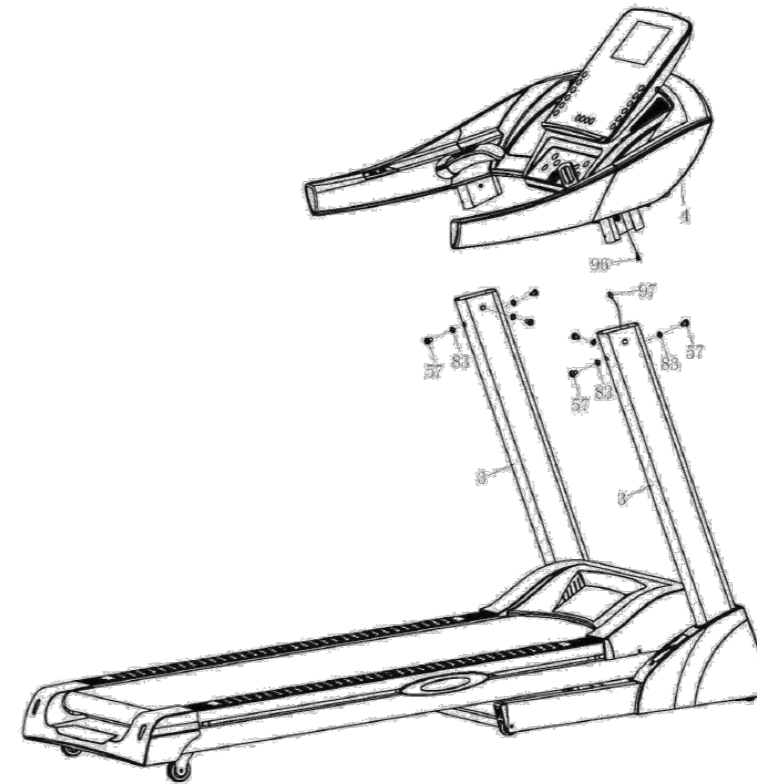
Älä kiristä kuusiokoloruuveja (57) tiukasti vielä tässä vaiheessa.

- Kiinnitä suojakuoret (29L/R) vasempaan ja oikeaan pystysuoraan putkeen (3).

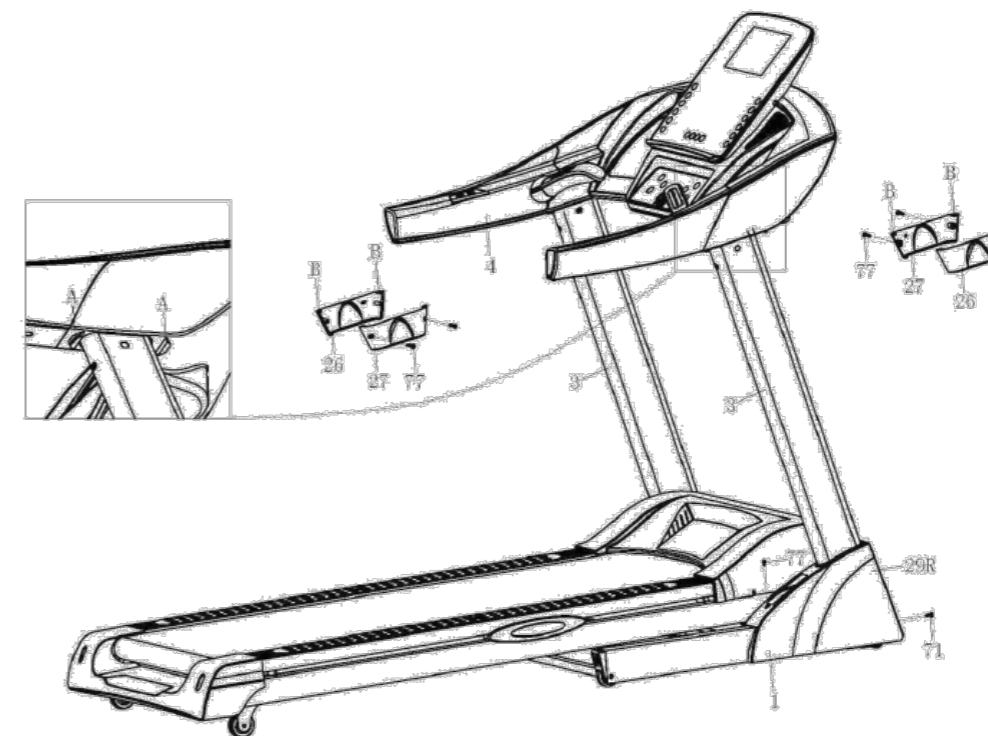


3.2. Pääkonsolin kasaus

- Liitä ylempi johdon jatko-osa (96) alempaan johdon jatko-osaan (97).
- Kiinnitä pääkonsolin runko (4) vasempaan ja oikeaan pystysuoraan putkeen (3) kuusiokoloruuveilla (57) ja lukkoaluslevyllä (83).
- Kiristä kaikki ruuvit tiukasti kiinni.

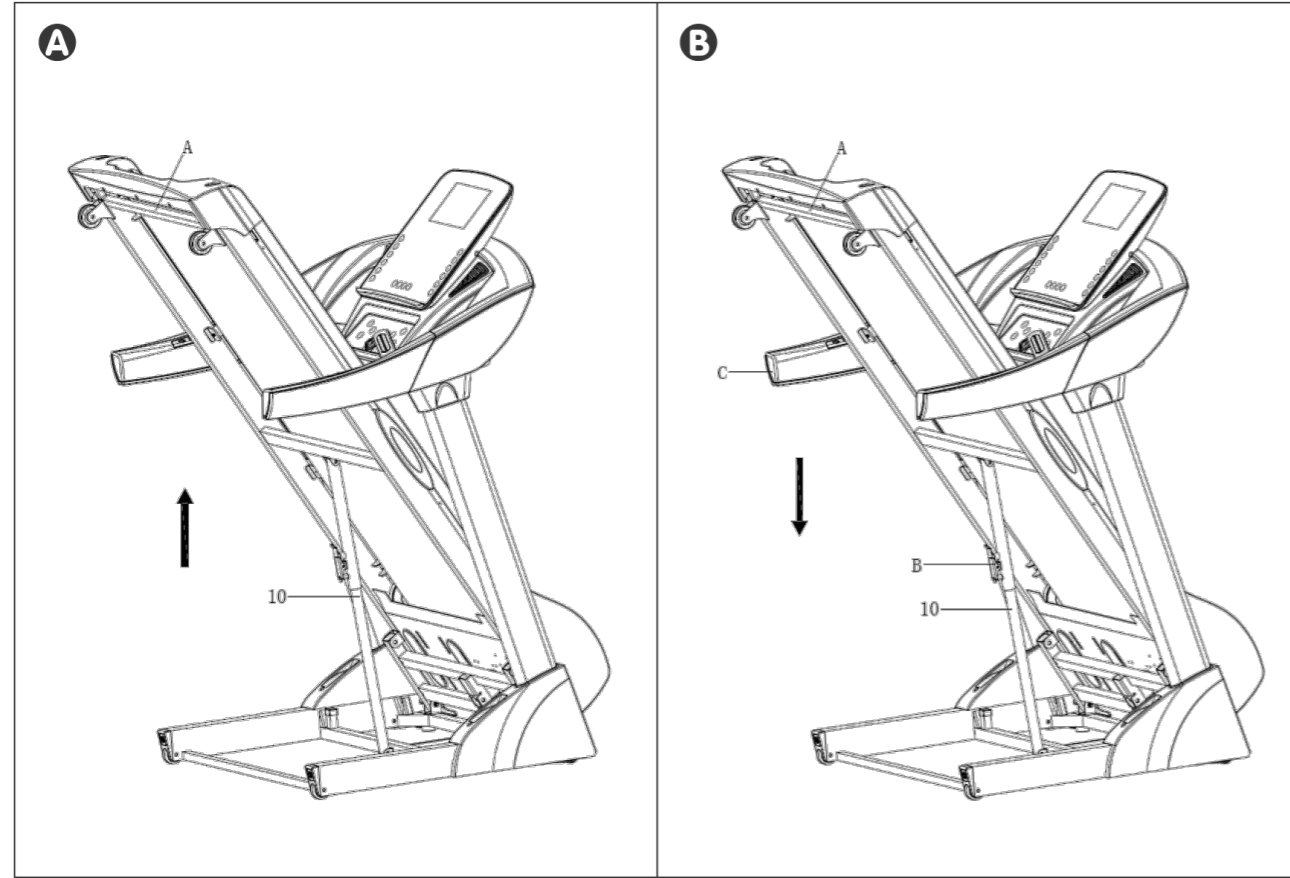


- Kiinnitä suojakuoret (29L / R) tiukasti rungon alaosaan (1) ristipääruuveilla (77) ja pyöreäkantaisilla ristipääruuveilla (71).
- Yhdistä pystysuorien putkien ulompien kuorien (26) ja pystysuorien putkien sisempien kuorien (27) B-puolet pääkonsolin rungon (4) A-puoleen kuvan osoittamalla tavalla. Kiinnitä sitten pystysuorien putkien ulommat kuoret (26) ja pystysuorien putkien sisemmät kuoret (27) tiukasti vasempaan ja oikeaan pystysuoraan putkeen (3) ristipääruuveilla (77).



3.3. Juoksualustan nostaminen / laskeminen

- Ota kiinni kohdasta A ja nosta juoksualustaa nuolen osoittamaan suuntaan, kunnes kuulet äänen sylinteristä (10).
- Ota kiinni kohdasta A, paina jalallasi sylinterin (10) kohtaa B ja vedä juoksualustaa kohdan C tasolle, niin alusta laskeutuu automaattisesti.



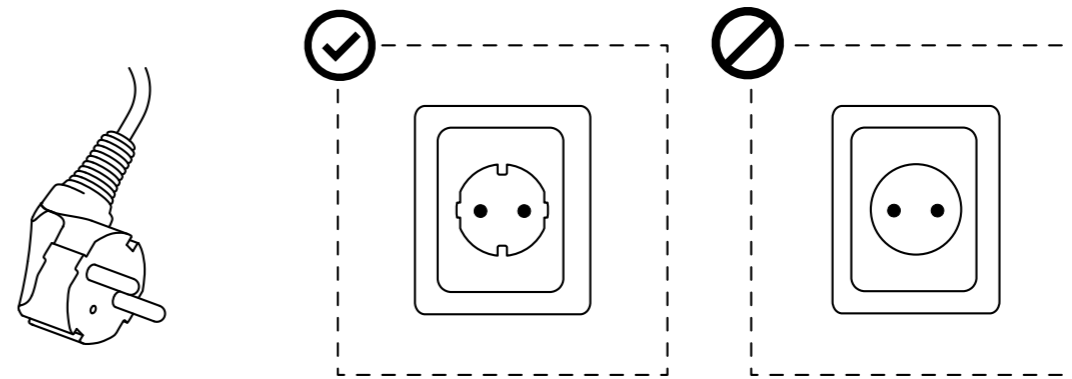
4 TEKNISET TUOTETIEDOT

Mitat koottuna	1895x940x1480 mm
Juoksualustan mitat	520x1410 mm
Paino	108 kg
Max. käyttäjäpaino	170 kg
Virta	220-240V
Teho	1850W
Sulake	10A
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. Virtajohtoon 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 toiminnot

A START PAINIKE

B PAUSE / STOP PAINIKE

C SPEED +/-

D INCLINE +/-

E SPEED-PIKAPAINIKKEET

F INCLINE-PIKAPAINIKKEET

G HOME-PAINIKE

H RETURN-PAINIKE

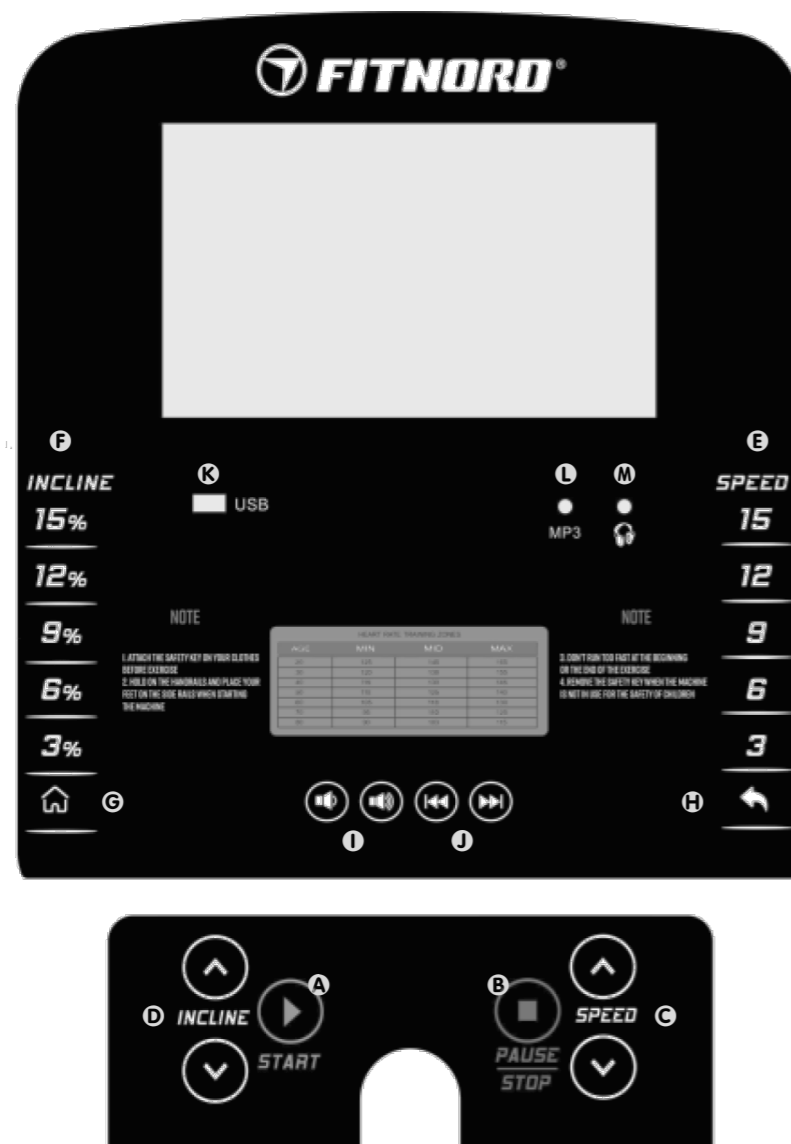
I VOLUME-PAINIKE

J EDELLINEN/SEURAAVA-PAINIKE

K USB-PORTTI

L 3.5 MM JACK INPUT

M 3.5 MM JACK OUTPUT



5.2. Painikkeiden toiminnot

START: Kun turva-avain on kytketty ohjauspaneeliin ja laite on STOP- tai PAUSE-tilassa, käynnistä laite painamalla "START"-painiketta. Käynnistyessään juoksumaton nopeus on 1km/h.

PAUSE/STOP: Kun laite on käynnissä, pysäytä juoksumatto ja siirry taukotilaan painamalla kerran "PAUSE/STOP"-painiketta. PAUSE-tilassa järjestelmä säilyttää suoritus-tietosi, ja voit jatkaa harjoittelua painamalla "START"-painiketta (5 minuutin kuluessa). Lopeta harjoittelu painamalla "STOP"-painiketta uudelleen taukotilassa. Juoksumaton pysähdettyä järjestelmä avaa suoritusraportin näytölle.

SPEED+/-: Käytä "SPEED+/-"-painikkeita nopeuden säätämiseen ja juoksuasetusten muuttamiseen. Kun moottori on käynnissä, painikkeet lisäävät tai vähentävät nopeutta 0.1km/h per painallus. Voit muuttaa nopeutta helpommin pitämällä painiketta pohjassa yli 2s ajan. Maksiminopeus on 20.0km/h.

INCLINE+/-: Käytä "INCLINE+/-"-painikkeita kaltevuuden säätämiseen ja asetusten muuttamiseen. Juoksumaton ollessa käynnissä painikkeet kasvattavat tai pienentävät kaltevuutta yhden asteen per painallus. Muuta kaltevuutta nopeammin pitämällä painiketta pohjassa yli 2s ajan.

SPEED-pikapainikkeet: Voit muuttaa nopeutta helposti juoksemisen aikana ohjauspaneelin pikapainikkeista. Valitse nopeudeksi 3km/h, 6km/h, 9km/h, 12km/h tai 15km/h.

INCLINE-pikapainikkeet: Muuta juoksu-alustan kaltevuutta nopeasti harjoituksen aikana INCLINE-pikapainikkeista. Valitse kaltevuudeksi 3%, 6%, 9%, 12% tai 15%.

HOME: Siirry takaisin aloitusruutuun painamalla "HOME"-painiketta.

RETURN: Palaa edelliseen ruutuun painamalla "RETURN"-painiketta.

VOLUME: Säädä äänenvoimakkuutta "VOLUME+/-"-painikkeilla.

EDELLINEN / SEURAAVA: Toista seuraava mediatiedosto painamalla "EDELLINEN / SEURAAVA"-painikkeita.

5.3. Manuaalitila

- Manuaalitilaan siirtyminen:
 - Kytke virta päälle laitteeseen, niin järjestelmä siirtyy manuaalitilaan.
 - Siirry manuaalitilaan painamalla "START"-painiketta, kun laite on STOP-tilassa.
- Manuaalitilan toiminnot:
 - Käynnistä moottori painamalla "START"-painiketta. Moottori käynnistyy 3s painalluksen jälkeen, alkunopeus on 1.0km/h.
 - Muuta nopeutta painamalla "SPEED+/-"-painikkeita.
 - Säädä kaltevuutta painamalla "INCLINE+/-"-painikkeita.
 - Vaihda nopeus helposti nopeuden pikapainikkeista.
 - Säädä kaltevuus nopeasti eri tasolle kaltevuuden pikapainikkeista.
 - Kun juoksumatto on käynnissä, pysäytä moottori painamalla "STOP"-painiketta.

5.4. USB/MP3/Kuulokeliitin

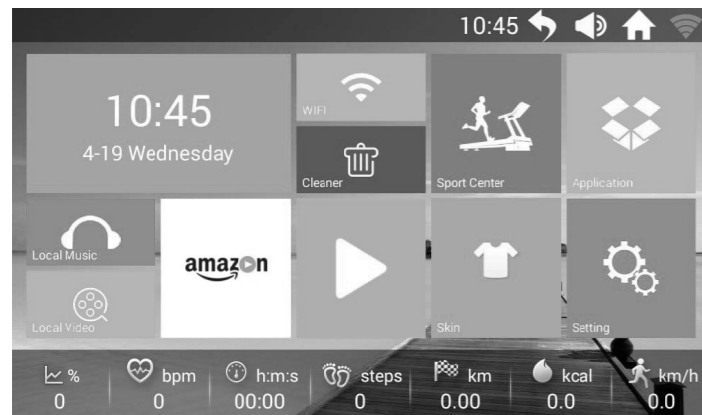
- K** Toista mediatiedostoja muistitikulta USB-portin kautta.
- L** Toista audiotiedostoja toiselta laitteelta 3.5 mm audiopiuhan avulla.
- M** Kuulokeliitäntä

6 KÄYTTÖOHJEET

6.1. Käyttöjärjestelmä

Aloitusruutu koostuu yhdeksästä toimintomoduulista, joita napauttamalla voit käyttää tärkeimpiä toimintoja.

1. Päivämäärä ja aika
2. WiFi
3. Cleaner (välimuistin tyhjennys)
4. Sport Center (sisältää useita harjoitusohjelmia, jotka on esitelty tarkemmin alempana)
5. Application (valikoima sovelluksia ja verkkoselain)
6. Paikallinen media ("Local Music"&"Local Video")
7. Internet (sisäänrakennettu viihdesovellus)
8. Skin (taustakuvan valinta)
9. Setting (asetukset)



Kuvake	Toiminnon kuvaus
	TIME: Näyttää kellonajan.
	RETURN: Palaa edelliseen ruutuun napauttamalla tätä kuvaketta (lukuunottamatta aloitusruutua).
	VOLUME: Muuta mediatiedostojen äänenvoimakkuutta.
	HOME: Siirry aloitusruutuun napauttamalla tätä kuvaketta.
	WIFI: Tarkasta WiFi-yhteys

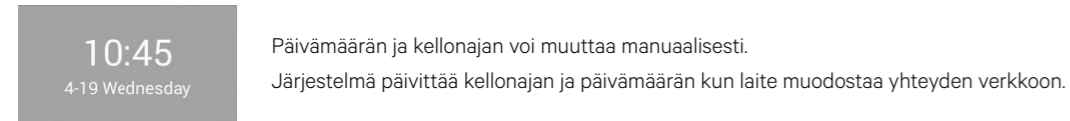
6.2. Toimintomoduulit

Kuvake	Toiminnon kuvaus
	Päivämäärä ja aika: Näyttää päivämäärän ja ajan.
	WiFi: Yhdistä WiFi-verkkoon.
	Cleaner: Tyhjennä laitteen välimuisti napauttamalla kuvaketta
	Sport Center: Yhdeksän erilaista harjoitusohjelmaa: Time Countdown, Calorie Countdown, Distance Countdown, Step Countdown, Work Out, Heart PulseControl, Runway Mode, RealView Run & Custom Mode. Harjoitusohjelmat on esitelty tarkemmin alempana.
	Application: Valikoima viihdesovelluksia, sosiaalisen median palveluita ja verkkoselain.
	Paikallinen media: Toista musiikki- ja videotiedostoja muistista tai muistitikulta.
	Internet: Avaa järjestelmän oma viihdesovellus
	Skin: Vaihda käyttöjärjestelmän taustakuva.
	Setting (Asetukset): Säädä kirkkautta, vaihda kieli, tarkasta huollon tarve tai palauta tehdasasetuksiin

6.3. Toimintomoduulien esittely

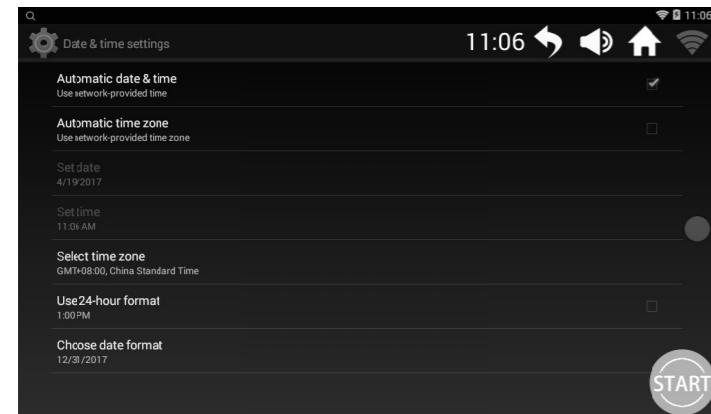
6.3.1 Päivämäärä ja aika

Muuta päivämäärä- ja aika-asetuksia.



6.3.2 Päivämäärän ja kellonajan asettaminen

Päivämäärän, aikavyöhykkeen ja kellonajan asetuksia voi muuttaa päivämäärän ja ajan asetuksista. Siirry asetuksiin napauttamalla seuraavaa kuvaketta:



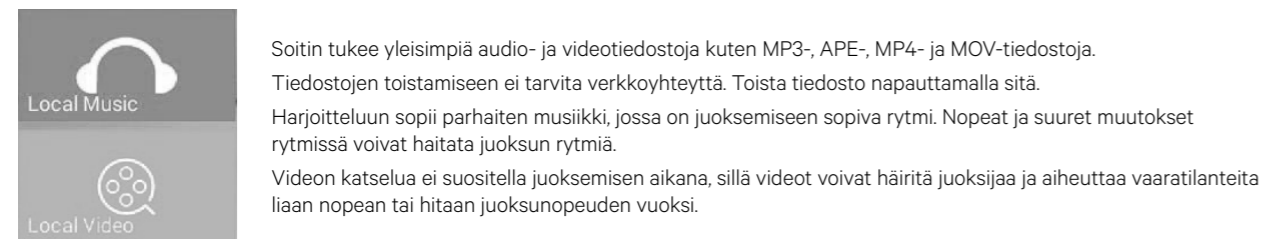
Voit asettaa automaattisen kellonajan ja päivämäärän käyttöön napauttamalla oikealla laidalla näkyvää pientä ruutua.

Kun automaattinen kellonaika ja päivämäärä on valittuna, et voi asettaa päivämäärää ja aikaa manuaalisesti. Poista rastit ruudusta manuaalisten asetusten mahdollistamiseksi.

Päivämäärän ja kellonajan asetuksista voi myös valita missä muodossa kellonaika ja päivämäärä näytetään.

6.3.3 Paikallinen media (Local Music & Local Video)


Toista mediatiedostoja USB-tikulta tai muistista.

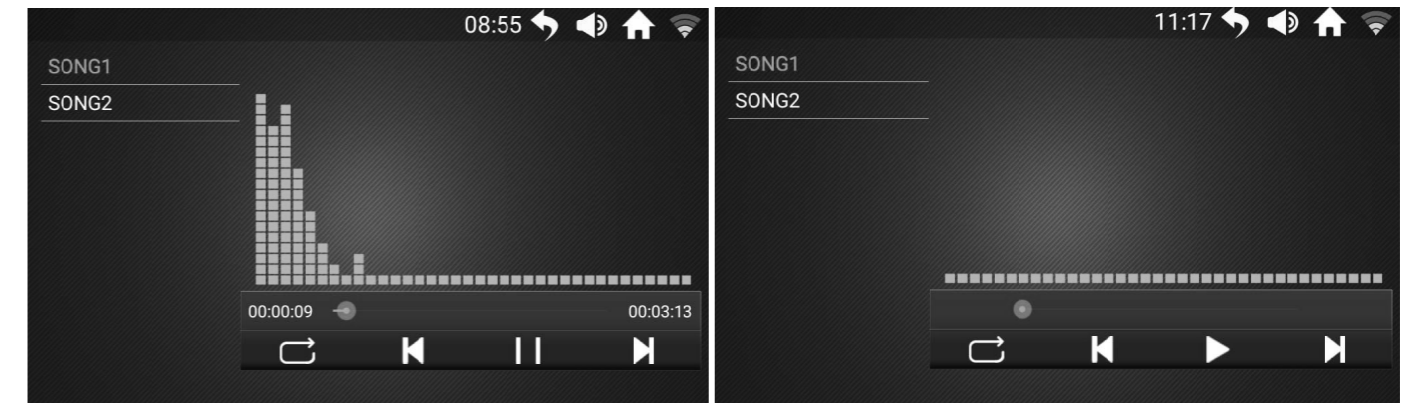








Mediatiedostojen toistaminen USB-muistitikulta:

Liitä muistitikku ohjauspaneelin USB-porttiin ja seuraa alla esitettyjä ohjeita mediatiedostojen toistamiseen.


6.3.4 Musiikin toistaminen "Local Music"-sovelluksella

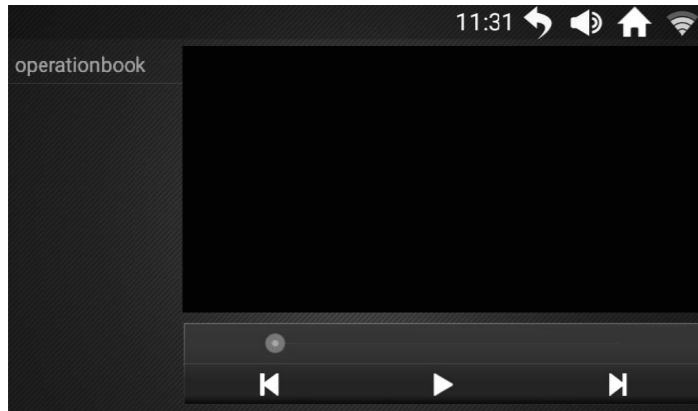
- Siirry "Local Music"-sovellukseen napauttamalla  kuvaketta
- Valitse toistettava tiedosto vasemman reunan listalta pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin sormella.
- Toista valitsemasi kappale napauttamalla tiedoston nimeä.



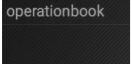





Kuvake	Toiminnon kuvaus
	Toistettava tiedosto näkyy listalla vihreän värisenä.
	Toista tiedosto
	Pysäytä
	Edellinen / Seuraava
	Toista tiedostot järjestyksessä / Satunnaistoisto / Jatkuva toisto
	Toistopalkki, siirry eteen- tai taaksepäin kappaleessa siirtämällä kuvaketta.

6.3.5 Videoiden toistaminen "local video"-sovelluksella

- a. Siirry "Local Video"-sovellukseen napauttamalla  kuvaketta









- b. Valitse toistettava tiedosto vasemman reunan listalta pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin sormella.
c. Toista valitsemasi video napauttamalla tiedoston nimeä.


Kuvake	Toiminnon kuvaus
	Toistettava tiedosto näkyy listalla vihreän värisenä.
	Toista tiedosto
	Pysäytä
	Edellinen / Seuraava
	Toistopalkki, siirry eteen- tai taaksepäin kappaleessa siirtämällä kuvaketta.
	Napauta toistettavaa videota siirtyäksesi kokoruututilaan ja napauta uudellen poistuaksesi kokoruututilasta

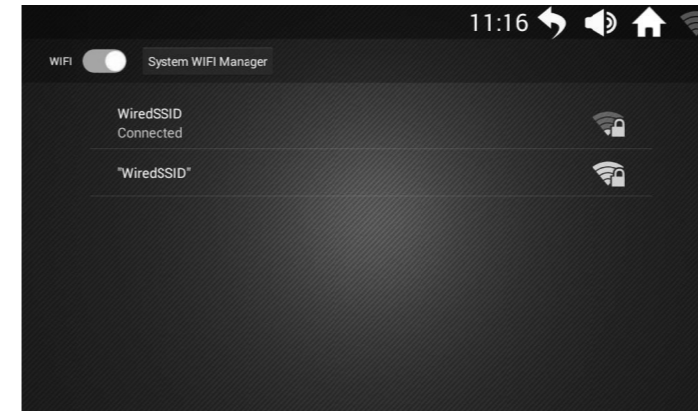
6.3.6 internet

Avaa sisäänrakennettu viihdesovellus napauttamalla kuvaketta  aloitusruudussa.


	Toimii vain kun laite on verkkoyhteydessä. Verkkosivujen selaamista tai videoiden katselua ei suositella juoksemisen aikana, sillä ne voivat häiritä juoksijaa ja johtaa loukkaantumiseen. Rentouttavan musiikin kuunteleminen harjoittelun aikana voi helpottaa juoksemista.		
	Piilota/näytä harjoitusparametrit napauttamalla tätä kuvaketta		Säädä äänenvoimakkuutta.
	Ota käyttöön / poista käytöstä kelluva painike		Takaisin aloitusruutuun
	Palaa edelliseen ruutuun		

6.3.6 wifi (verkkoasetukset)

- a. Siirry WiFi-asetuksiin napauttamalla  kuvaketta



6.3.7 Cleaner (välimuistin tyhjentäminen)

- a. Tyhjennä laitteen välimuisti napauttamalla  kuvaketta

6.3.8 Sport Center (Harjoitusohjelmat)

Yhdeksän erilaista harjoitusohjelmaa: Time Countdown (aikalaskuri), Calorie Countdown (kalorilaskuri), Distance Countdown (matkalaskuri), Step Countdown (askellaskuri), Work Out, Heart PulseControl (sykeohjelma), Runway Mode (juoksurataohjelma), RealView Run (video-ohjelma) ja Custom Mode (muokattava harjoitusohjelma).



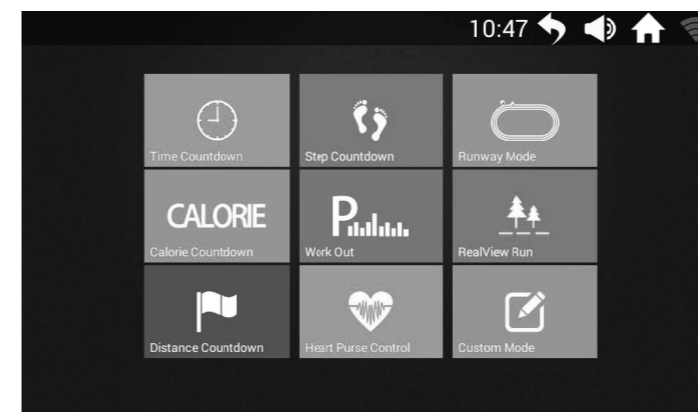
Suosittelun juoksuaika on maksimissaan 60 minuuttia.

Juoksualueen kaltevuuden kasvattaminen lisää harjoituksen vaativuutta ja vastaa tarkemmin ulkona juoksemista. Älä säädä kaltevuutta liian jyrkäksi kaatumisvaaran vuoksi.





Sopivan juoksunopeuden pitäisi hikoiluttaa mutta ei hengästyttää liikaa tai tuntua liian ylivoimaiselta.

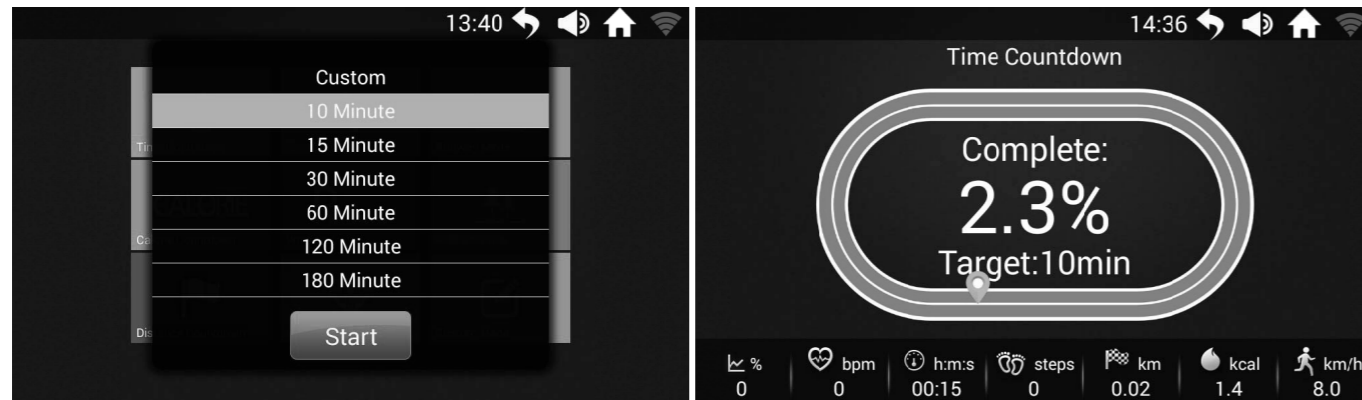
- Varmista aina, että turva-avain on kiinni ohjauspaneelissa ennen harjoittelun aloittamista. Jos harjoituksen aikana esiintyy vaaratilanteita, vedä turva-avain irti, niin juoksumatto pysähtyy nopeasti.
- Tarkkaile sykettäsi harjoituksen aikana. suositeltu maksimisyke on (220-ikäsi)/min. Tavanomaisesti urheilusuorituksessa syke saisi olla enimmillään vain 90% maksimisykkeestä. Iäkkäämmillä henkilöillä syke tulee pitää vielä matalampana.
- Odota noin 30-60 minuuttia ennen kun aloitat harjoittelun aterian jälkeen.

- a. Siirry Sport Center -näkyymään napauttamalla  kuvaketta ja paina haluamaasi ohjelmaa.



Laskurien käyttäminen

- Siirry laskuriin napauttamalla laskurin kuvaketta  /  /  /  "Sport Center"-näkylässä.
- Valitse harjoitusohjelman kesto listan valmiista vaihtoehdoista tai syötä jokin muu kesto napauttamalla "Custom". Aloita juokseminen napauttamalla START-painiketta.



Siirry taukotilaan painamalla "STOP"-painiketta tai kosketa näyttöä ja napauta kuvaketta asetusikkunassa. Juoksumatto hidastuu pikkuhiljaa ja pysähtyy. Jatka juoksemista napauttamalla "Restart"-kuvaketta tai lopeta harjoittelu ja näytä suoritusraportti napauttamalla "Stop"-kuvaketta.

Juoksurata-ohjelman käyttäminen

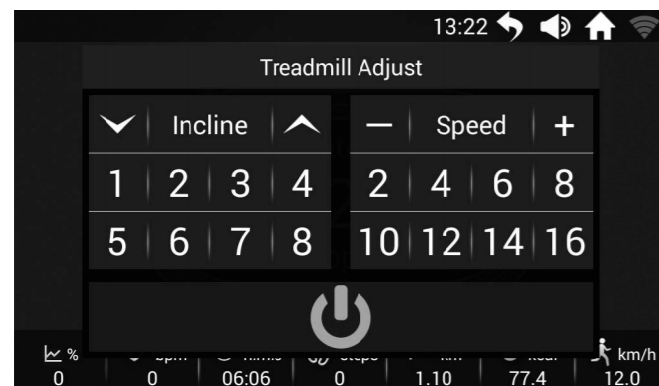
- Siirry juoksurata-ohjelmaan napauttamalla kuvaketta  "Sport Center"-näkylässä




- Ohjelmassa yksi kierros on 400 metriä. Ruudulla näkyvä symboli näyttää, miten juoksija etenee radalla. Sovellus laskee automaattisesti kierrokset, mutta vajaaksi jääneitä kierroksia ei lasketa.


Juoksumaton kaltevuuden ja nopeuden säätäminen:

- Avaa juoksumaton asetukset koskettamalla ruutua. uusi ikkuna avautuu näytölle.



- Siirry taukotilaan napauttamalla  kuvaketta. Juoksumatto pysähtyy ja näytölle aukeaa uusi ikkuna "Restart"- (jatka juoksua) ja "Stop"-painikkeilla (lopetta hajoittelu). Asetusikkuna sulkeutuu automaattisesti 3 sekunnin käyttämättömyyden jälkeen.

Juoksurataohjelman käynnistäminen:

- Muuta tarvittaessa harjoitusparametrejä asetusikkunasta. Paina "START"-painiketta, näytöllä näkyy lähtölaskenta "3-2-1-GO" ja moottori käynnistyy.
- Juoksemisen aikana voit muuttaa nopeutta ja kaltevuutta ohjauspaneelin painikkeista tai avaamalla asetusikkunan napauttamalla näyttöä.
- Siirry taukotilaan napauttamalla  kuvaketta. Juoksumatto hidastuu pikkuhiljaa ja pysähtyy. Näytölle avautuu "PAUSE"-ikkuna, jossa on painikkeet "RESTART" ja "STOP"



- Jatka juoksemista napauttamalla "RESTART" kuvaketta. Juoksumatto käynnistyy hitaimmalla nopeudella.
- Lopeta harjoittelu ja näytä suoritusraportti napauttamalla "STOP" kuvaketta.

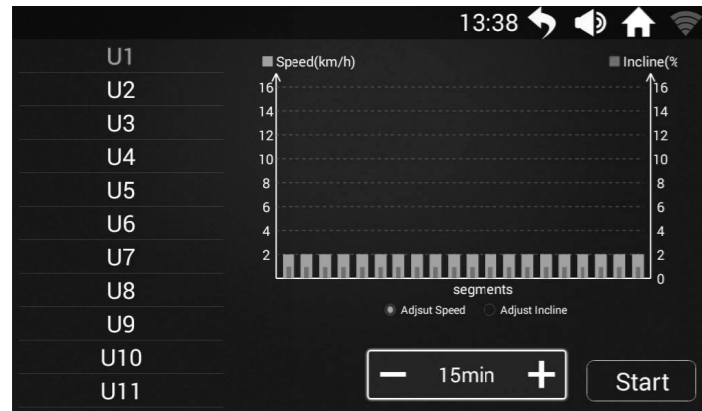


Jos haluat käyttää muita toimintoja kuin nopeuden ja kaltevuuden asetuksia, voit siirtyä aloitusruutuun painamalla "PAUSE"-ikkunassa  kuvaketta näytön yläreunassa.


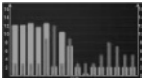


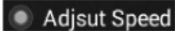
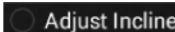
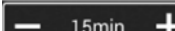
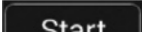
Palataksesi juoksurataohjelmaan napauta "Sport Center"-kuvaketta aloitusruudussa.

Muokattavan harjoitusohjelman käyttäminen

a. Napauta  kuvaketta "Sport Center"-näkyssä

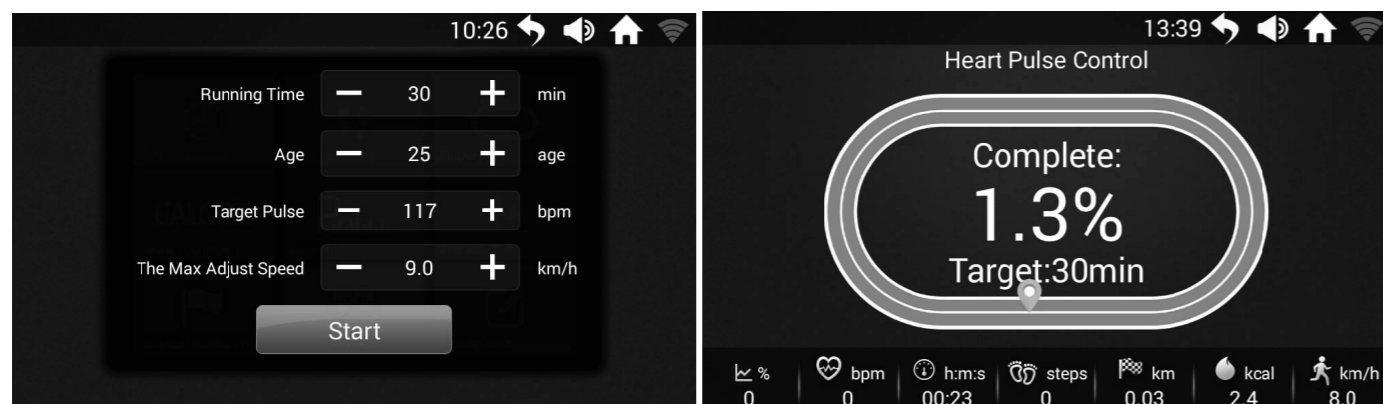


Sovelluksen toiminnot

	Ohjelmalista: U1-U16, valittavissa 16 muokattavaa harjoitusohjelmaa
	Harjoitusohjelman vaiheet:  näyttää vaiheen nopeuden,  näyttää vaiheen kaltevuustason
	Nopeuden asettaminen: Napauta kuvaketta ja muuta vaiheita liuttamalla palkkeja yllä olevassa kaaviossa. Muutokset tallentuvat automaattisesti kulloinkin valittuna olevaan harjoitusohjelmaan
	Kaltevuuden asettaminen: Napauta kuvaketta ja muuta vaiheita liuttamalla palkkeja yllä olevassa kaaviossa. Muutokset tallentuvat automaattisesti kulloinkin valittuna olevaan harjoitusohjelmaan
	Ohjelman kesto: Napauta +/- -painikkeita keston asettamiseksi
	Käynnistä: Aloita harjoittelemine napauttamalla Start-kuvaketta

Sykeohjelman käyttäminen

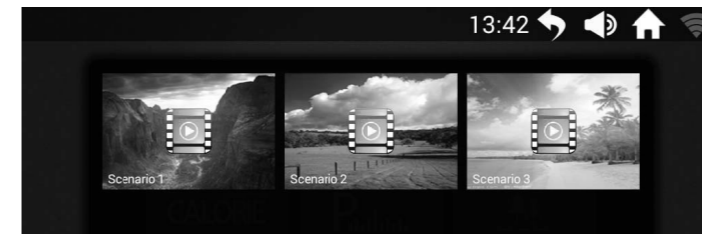
b. Napauta  kuvaketta "Sport Center"-näkyssä





Aseta harjoitusparametrit napauttamalla +/- -kuvakkeita. Asetuksiin pitää syöttää ohjelman kesto ("Running Time"), ikäsi ("Age"), tavoitesyke ("Target Pulse") ja maksiminopeus ("Max Adjust Speed"). Käynnistä ohjelma napauttamalla "Start"-kuvaketta.

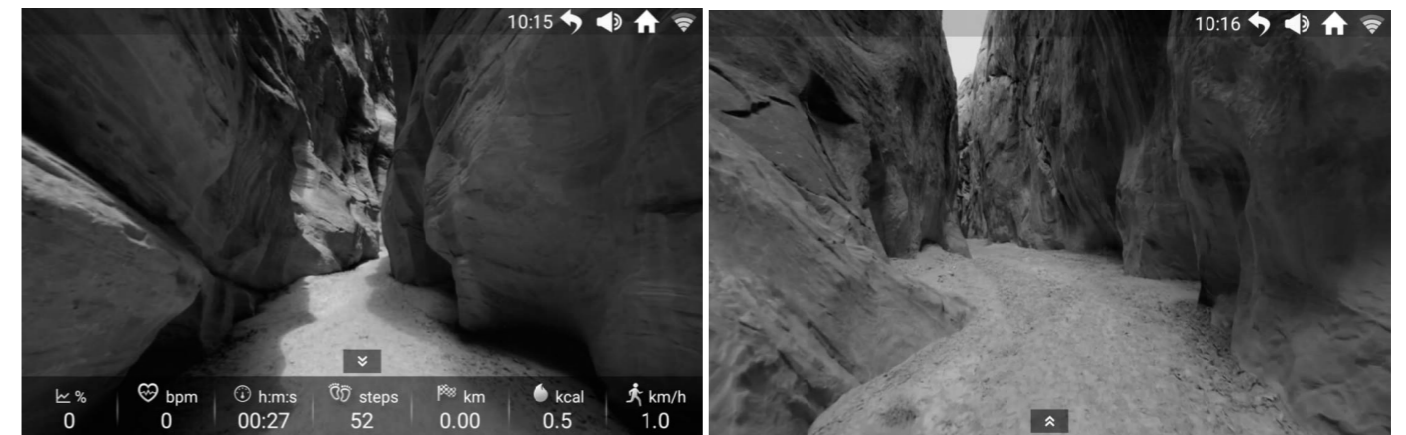
RealView Run -ohjelman käyttäminen

a. Napauta  kuvaketta "Sport Center"-näkyssä.




b. Valitse yksi kolmesta videovaihtoehdosta.

- Suoritustiedot näkyvät ruudun alaosassa. Piilota tiedot napauttamalla  kuvaketta ja tuo ne takaisin esiin napauttamalla  kuvaketta.



Juoksumaton toimintojen käyttäminen ohjelman aikana:

Jos haluat käyttää juoksemisen aikana muita järjestelmän toimintoja kuin kaltevuuden ja nopeuden säätöä, napauta  kuvaketta palataksesi aloitusruutuun.


Kun haluat palata sykeohjelmaan, napauta "Sport Center"-kuvaketta aloitusruudussa.

Jos haluat muuttaa nopeus- ja kaltevuusasetuksia juoksun aikana, napauta näyttöä, niin seuraava asetusikkuna avautuu näytölle.



Siirry taukotilaan tai lopeta harjoittelu napauttamalla kuvaketta. Asetusikkuna sulkeutuu automaattisesti 3 sekunnin käyttämättömyyden jälkeen.

6.3.9 Skin (Taustakuvan valinta)

- a. Siirry Skin-näkymään napauttamalla  kuvaketta aloitusruudussa.




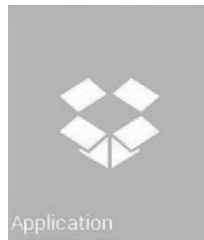
Vaihda käyttöjärjestelmän taustakuvaa.
Valitse 8 valmiista vaihtoehdosta. Järjestelmä ei tue omien taustakuvien lataamista.

- b. Valitse haluamasi kuva napauttamalla. Palaa valinnan jälkeen aloitusruutuun napauttamalla "RETURN"-kuvaketta.

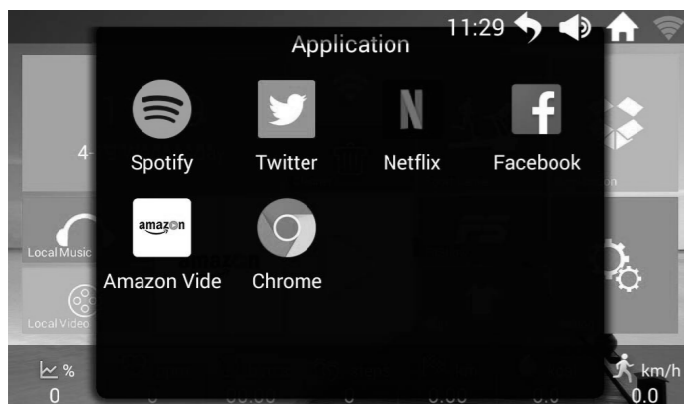


6.3.10 Applications (Sovellukset)

- a. Siirry sovellusvalikkoon napauttamalla  kuvaketta aloitusruudussa (sovellukset saattavat erota kuvassa näytetyistä sovelluksista). Avaa valitsemasi sovellus napauttamalla sen kuvaketta valikossa.



Sovellukset toimivat vain silloin kun laite on verkkoyhteydessä.
Järjestelmä tukee useimpia video- ja audioformaatteja, kuten MP3-, MP4-, MOV- ja APE-tiedostoja.
Videoiden katselu tai verkon selaaminen ei ole suositeltavaa juoksemisen aikana, sillä ne voivat häiritä juoksijaa ja aiheuttaa loukkaantumisia.
Rentouttavan musiikin kuunteleminen harjoittelun aikana voi helpottaa juoksemista.



6.3.11 Setting (Asetukset)

Järjestelmän asetuksista voit säätää näytön kirkkautta, tarkistaa huoltoaikataulun, muuttaa kieliasetuksia ja palauttaa järjestelmän tehdasasetuksiin.

- a. Avaa asetukset napauttamalla  kuvaketta aloitusruudussa.



Muiden sovellusten asentaminen laitteeseen on estetty, sillä se voi johtaa järjestelmän kaatumiseen.
Sovellusten poistaminen laitteesta on estetty.
Tyhjennä järjestelmän välimuisti säännöllisesti.

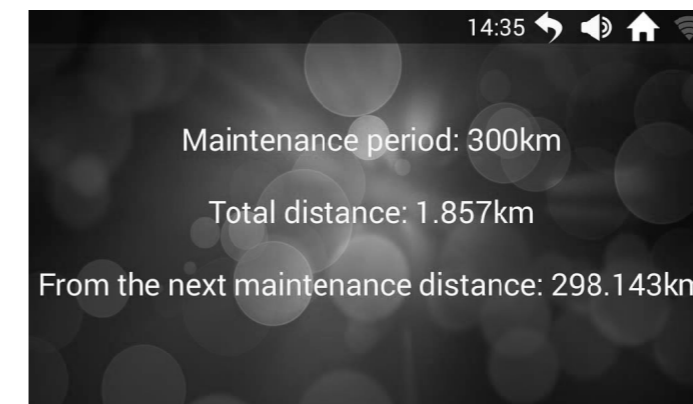


Näytön kirkkauten säätäminen

- a. Napauta "Bright Adjust"-kuvaketta asetuksissa.
b. Siirrä palkkia oikealle tai vasemmalle lisätäksesi tai vähentääksesi näytön kirkkautta.

Huoltoaikataulun tarkistaminen

Tarkista huollon tarpeellisuus napauttamalla "Treadmill Manage"-kuvaketta asetuksissa. Järjestelmä näyttää juostun kokonaismatkan ja kuinka monen kilometrin päästä laite tarvitsee huoltaa seuraavan kerran.



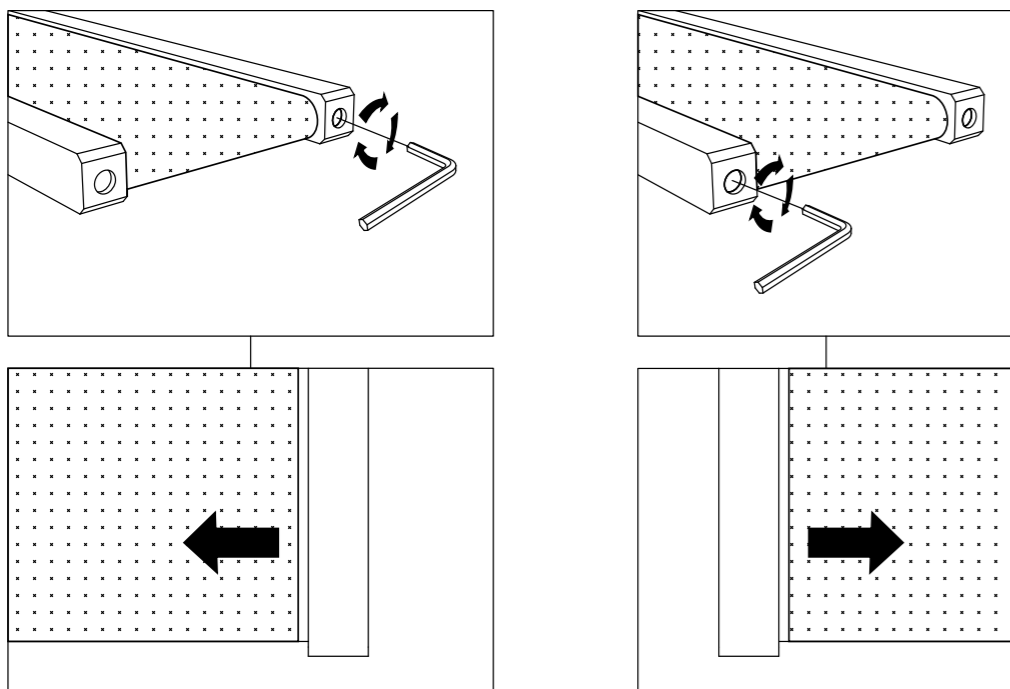
7 HUOLTO & PUHDISTUS

! 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 500 Touch juoksumattoon on asennettu kestävä hihna, jolloin sitä ei tarvitse öljytä.

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 käänä 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 käyttöikää 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.


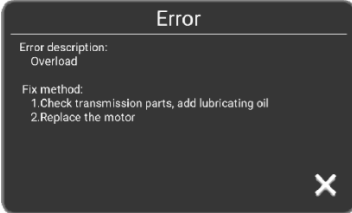
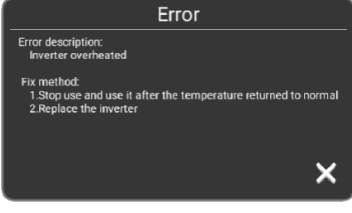

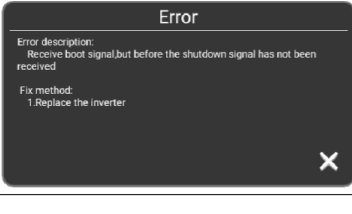
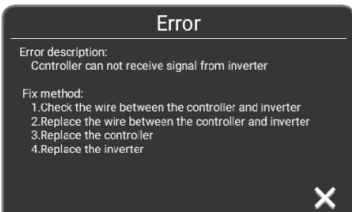

! VAROITUS!

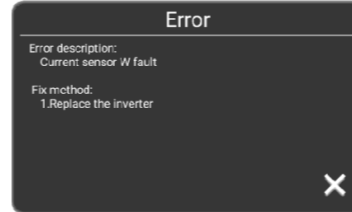
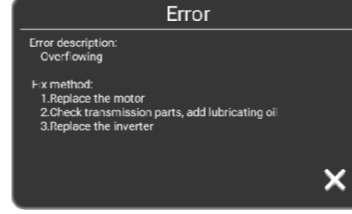
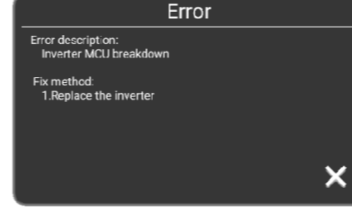
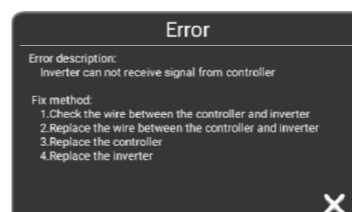

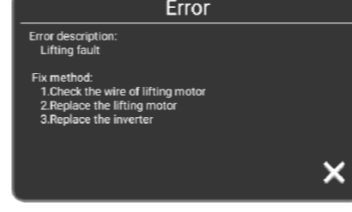
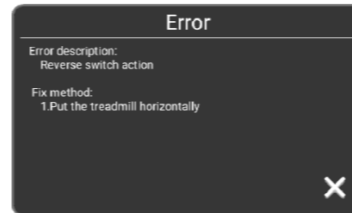
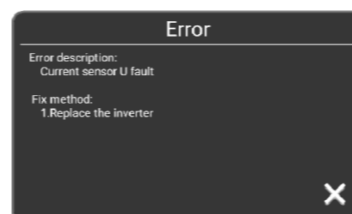
Irrota juoksumatto aina virtalähteestä ennen kun poistat moottorin suojakotelon.

8 VIKAKOODIT

! HUOM!

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

Vikakoodi	Vika	Ratkaisu
	Ylijännite	Lopeta laitteen käyttäminen ja tarkasta virtajohto.
	Ylikuormitus	Tarkista ja voitele vaihdejärjestelmän osat. Vaihda moottori.
	Ylikuumentunut vaihtosuuntaaja	Lopeta laitteen käyttäminen ja jatka käyttöä vasta kun lämpötila on palannut tavalliseksi. Vaihda vaihtosuuntaaja.
	Vaihtosuuntaajan sisäinen kommunikaatiovirhe 1	Vaihda vaihtosuuntaaja.
	Ongelma käynnistys- ja sammutussignaaleissa.	Vaihda vaihtosuuntaaja.
	Ohjauslaite ei vastaanota vaihtosuuntaajan signaalia	Tarkista ohjauslaitteen ja vaihtosuuntaajan yhdistävä johto. Vaihda vaihtosuuntaajan ja ohjauslaitteen yhdistävä johto. Vaihda ohjauslaite. Vaihda vaihtosuuntaaja.
	Staattorin vaihevika	Lopeta laitteen käyttö, tarkista virtajohto.

	Virta-anturin vika	Vaihda vaihtosuuntaaja.
	Ylivirta	Vaihda moottori Tarkista ja voitele vaihdejärjestelmän osat. Vaihda vaihtosuuntaaja.
	Rikkoutunut vaihtosuuntaajan mikro-ohjain	Vaihda vaihtosuuntaaja.
	Vaihtosuuntaaja ei vastaanota ohjauslaitteen signaalia	Tarkista ohjauslaitteen ja vaihtosuuntaajan yhdistävä johto. Vaihda vaihtosuuntaajan ja ohjauslaitteen yhdistävä johto. Vaihda ohjauslaite. Vaihda vaihtosuuntaaja.
	Vaihtosuuntaajan sisäinen kommunikaatiovirhe 2	Vaihda vaihtosuuntaaja.
	Kaltevuuden säädön virhe	Tarkasta kaltevuuden säätömoottorin johto. Vaihda kaltevuuden säätömoottori. Vaihda vaihtosuuntaaja.
	Vaihtosuunnankytkimessä vika	Varmista, että juoksumatto on tasaisella alustalla.
	Vika virta-anturissa	Vaihda vaihtosuuntaaja.

EN

CONGRATULATIONS ON PURCHASING THE FITNORD SPRINT 500 TOUCH 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 150 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

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

2 IMPORTANT CAUTIONS

- 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

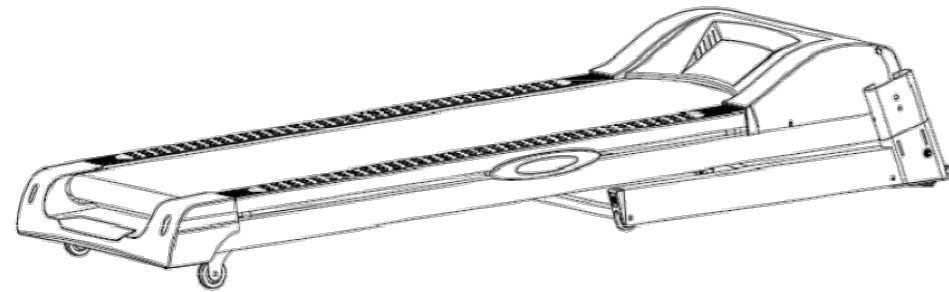
3 ASSEMBLY INSTRUCTIONS

3.1. Assembling the main frame

- a. Open the package, remove all parts from the package and place the main unit on a flat surface.

! HUOM!

Do not remove the fasteners yet.

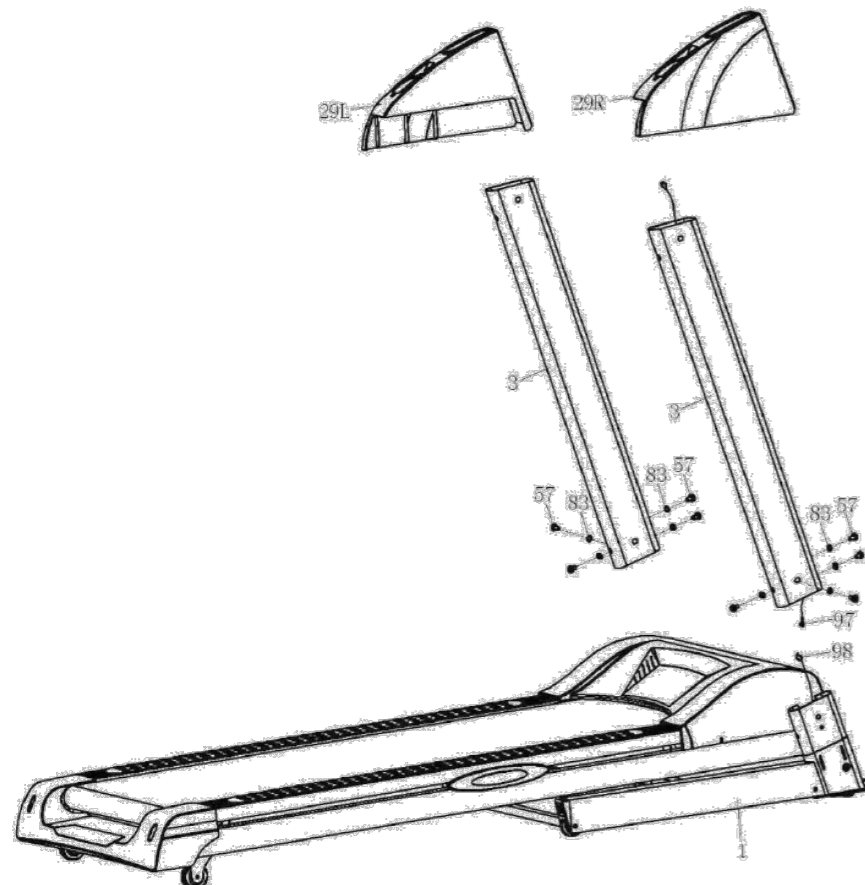


- b. Cut the fastening straps when the unit is placed on a flat surface, in a place suitable for mounting.
- c. Connect main console lower cable (98) to the lower cable extension (97).
- d. Secure the left and right vertical tubes (3) to the frame bottom (1) with allen bolts (57) and locking plate (83).

! HUOM!

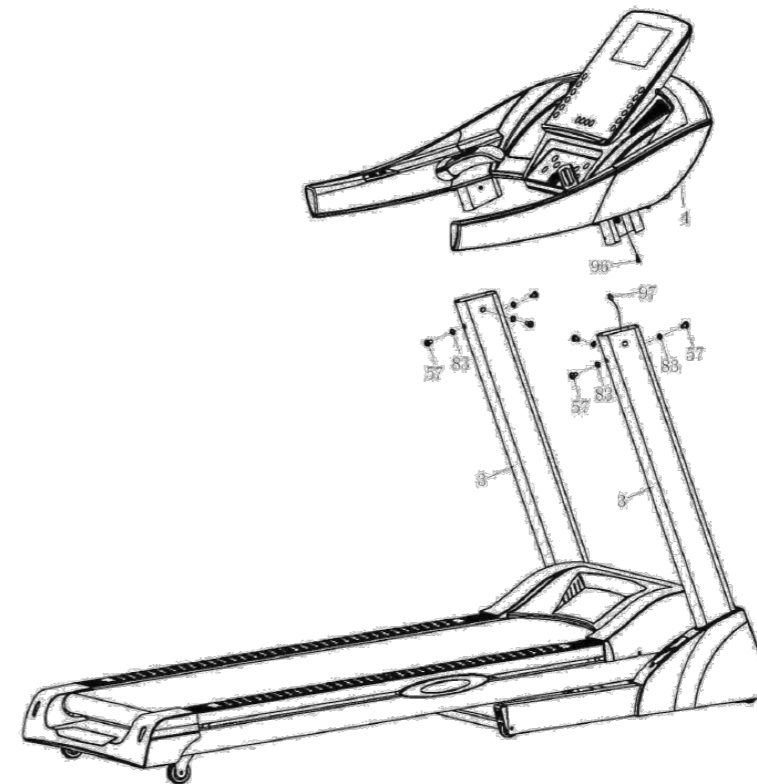
Do not tighten the allen bolts (57) on this stage.

- e. Attach the protective covers (29L/R) to left and right vertical tubes (3).

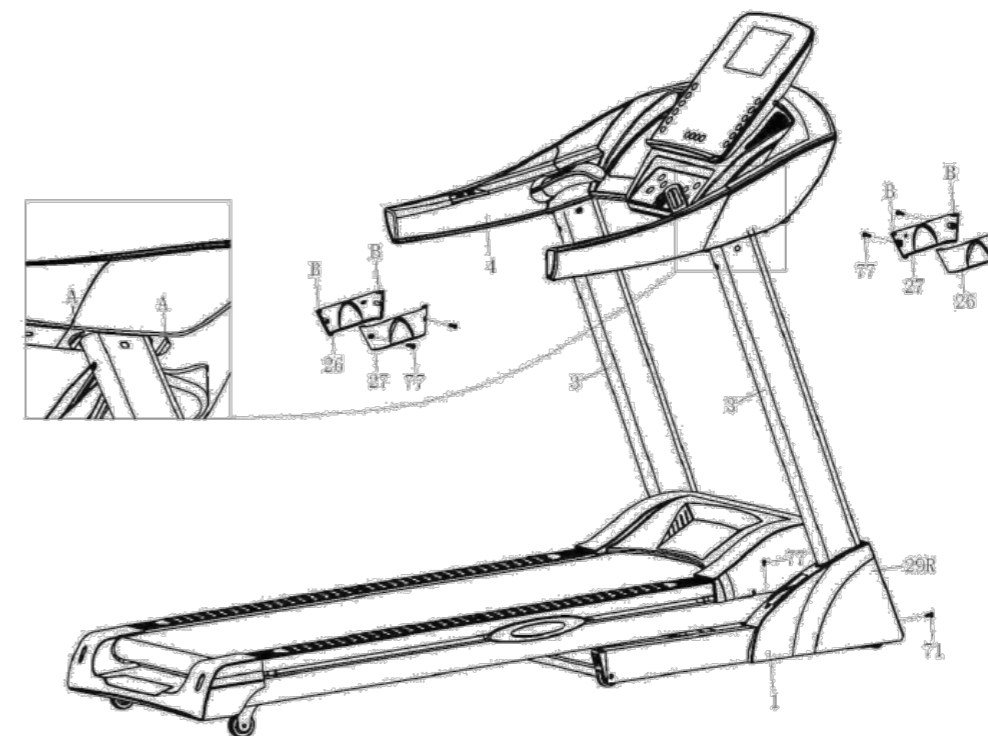


3.2. Assembling the control unit

- f. Connect the upper cable extension (96) to the lower cable extension (97).
- g. Attach the main console frame (4) to left and right vertical tubes (3) with allen bolts (57) and locking plates.
- h. Secure all bolts.

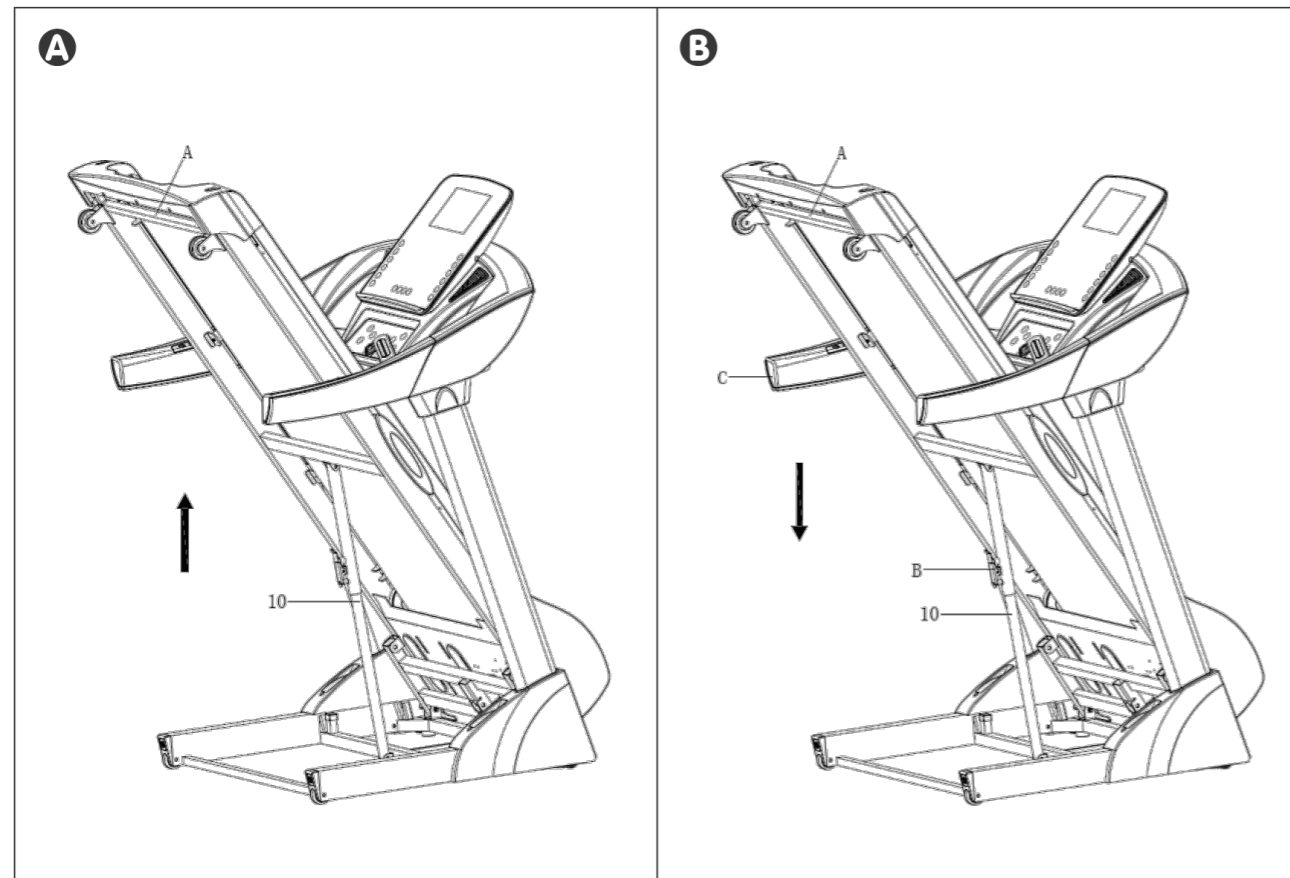


- i. Attach the protective covers (29L/R) tightly to the lower part of the frame (1) with phillips-head screws (77) and round-head phillips-head screws (71).
- j. Connect the outer covers (26) of the vertical tubes and the inner covers (27) of the vertical tubes on the B side to the main console frame (4) on the A side as shown in the picture. Then, firmly attach the outer covers (26) of the vertical tubes and the inner covers (27) of the vertical tubes to the left and right vertical tubes (3) with phillips-head screws (77).



3.3. Raising / Lowering the Treadmill

- Grasp point A and lift the treadmill in the direction indicated by the arrow until you hear a sound from the cylinder (10).
- Hold onto point A, press with your foot on point B of the cylinder (10), and pull the treadmill to level C; the platform will automatically lower.



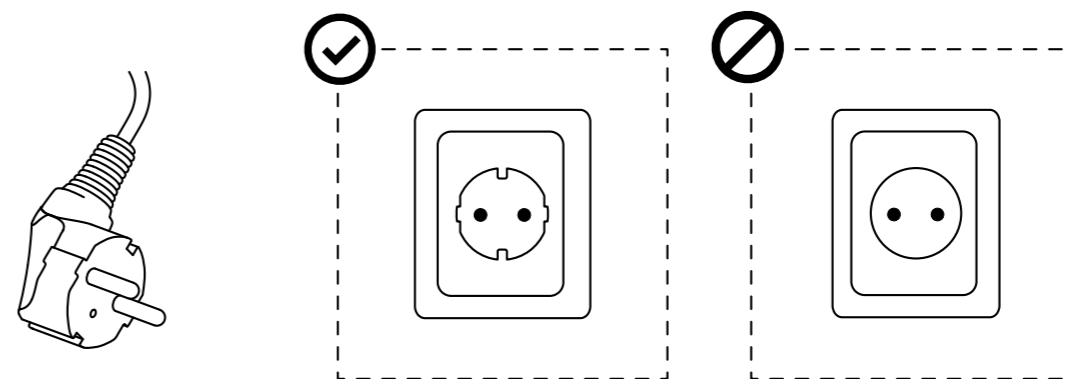
4 TECHNICAL PRODUCT INFORMATION

Assembled Size	1895x940x1480 mm
Running platform size	520x1410 mm
Weight	108 kg
Max. user's weight	170 kg
Electrical connection	220-240V
Power	1850W
Fuse	10A
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.

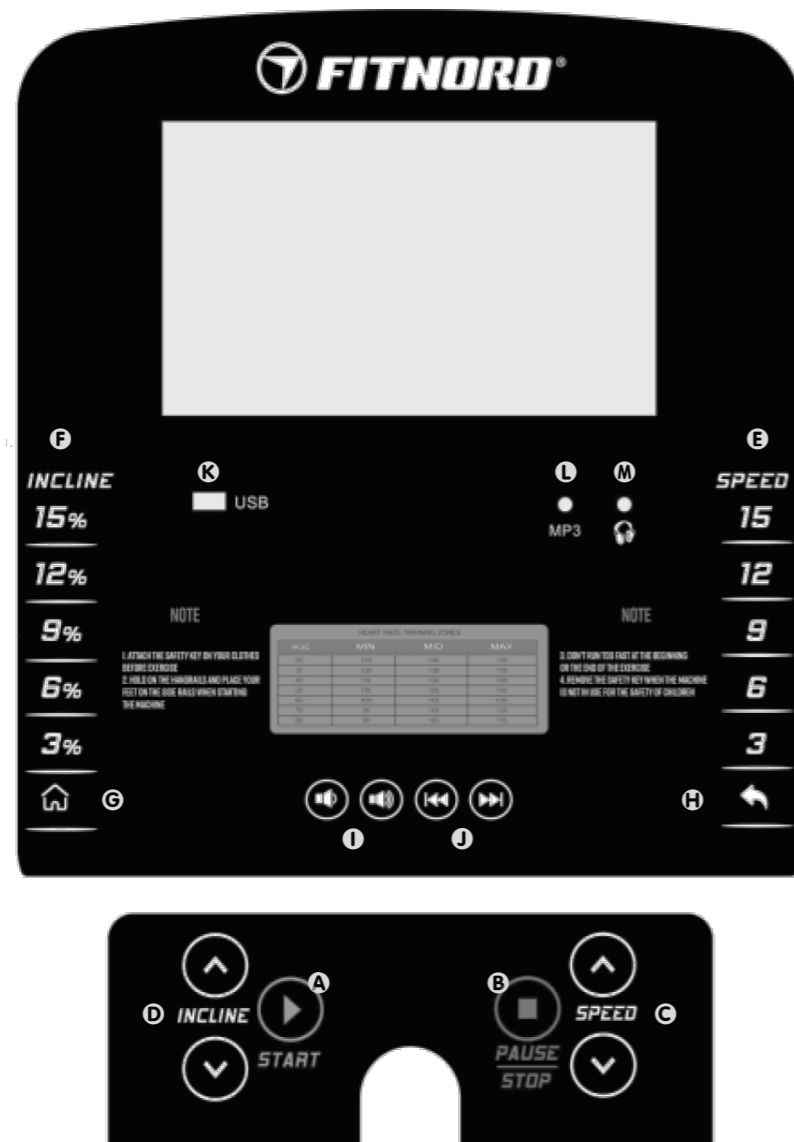
The product is intended to be used with a mains voltage of 220-240V. Make sure the device is connected to a compatible power source with the correct voltage to avoid an accident or damage to the device.

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

5 DISPLAY & CONTROL UNIT

5.1. Display functions

- | | |
|------------------------------|-----------------------------------|
| A START BUTTON | H RETURN-BUTTON |
| B PAUSE / STOP BUTTON | I VOLUME-BUTTON |
| C SPEED +/- | J EDLLINEN/SEURAAVA-BUTTON |
| D INCLINE +/- | K USB-PORT |
| E SPEED-PRESETS | L 3.5 MM JACK INPUT |
| F INCLINE-PRESETS | M 3.5 MM JACK OUTPUT |
| G HOME-BUTTON | |



5.2. Button functions

START: When the safety key is connected to the control panel and the device is in STOP or PAUSE mode, start the device by pressing the "START" button. Upon starting, the treadmill speed is 1 km/h.

PAUSE/STOP: While the device is running, stop the treadmill and enter pause mode by pressing the "PAUSE/STOP" button once. In PAUSE mode, the system retains your performance data, and you can resume your workout by pressing the "START" button (within 5 minutes). End your workout by pressing the "STOP" button again in pause mode. When the treadmill stops, the system displays a performance report on the screen.

SPEED+/-: Use the "SPEED+/-" buttons to adjust the speed and change the running settings. When the motor is running, the buttons increase or decrease the speed by 0.1 km/h per press. You can change the speed more easily by holding the button down for more than 2 seconds. The maximum speed is 20.0 km/h.

INCLINE+/-: Use the "INCLINE+/-" buttons to adjust the incline and change the settings. When the treadmill is running, the buttons increase or decrease the incline by one degree per press. Change the incline more quickly by holding the button down for more than 2 seconds.

SPEED-quick buttons: Easily change the speed during running with the quick buttons on the control panel. Select speeds of 3 km/h, 6 km/h, 9 km/h, 12 km/h, or 15 km/h.

INCLINE-quick buttons: Quickly change the incline of the running surface during exercise with the INCLINE quick buttons. Select inclines of 3%, 6%, 9%, 12%, or 15%.

HOME: Return to the home screen by pressing the "HOME" button.

RETURN: Go back to the previous screen by pressing the "RETURN" button.

VOLUME: Adjust the volume using the "VOLUME+/-" buttons.

NEXT / PREVIOUS: Play the previous or next media file by pressing the "PREVIOUS/NEXT" buttons.

5.3. Manual Mode

- Switching to Manual Mode:
 - Turn on the power to the device to enter manual mode.
 - Enter manual mode by pressing the "START" button when the device is in STOP mode.
- Functions in Manual Mode:
 - Start the motor by pressing the "START" button. The motor starts after a 3-second press, with an initial speed of 1.0 km/h.
 - Adjust the speed by pressing the "SPEED+/-" buttons.
 - Adjust the incline by pressing the "INCLINE+/-" buttons.
 - Easily change the speed using the quick speed buttons.
 - Quickly adjust the incline to different levels using the quick incline buttons.
 - While the treadmill is running, stop the motor by pressing the "STOP" button.

5.4. USB/MP3/Headphone Jack

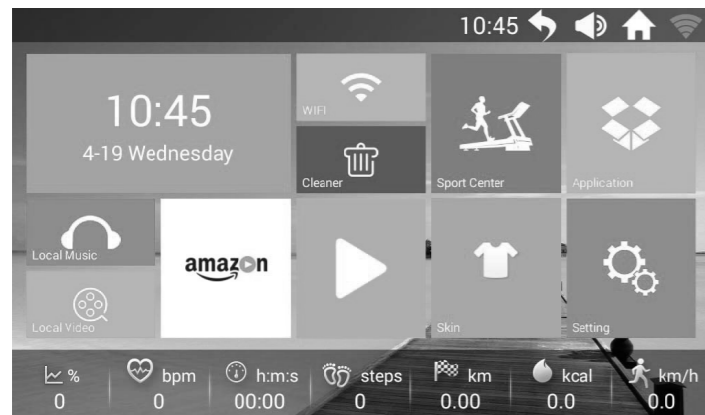
- K** Play media files from a USB flash drive through the USB port.
- L** Play audio files from another device using a 3.5mm audio cable.
- M** Headphone Jack

6 INSTRUCTIONS FOR USE

6.1. User interface

The startup screen consists of nine functional modules, and by tapping on them, you can access the main functions.

1. Date and time
2. WiFi
3. Cleaner (cleaning the cache)
4. Sport Center (includes several training programs, which are presented in more detail below)
5. Application (valikoima sovelluksia ja verkkoselain)
6. Local media (A range of applications and a web browser)
7. Internet (Built-in entertainment application)
8. Skin (Change wallpaper)
9. Setting (Settings)



Icon	Description
	TIME
	RETURN
	VOLUME
	HOME
	WIFI

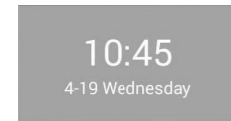
6.2. Modules

Icon	Description
	Date and time
	Connect to WiFi network
	Cleaner: Clear the cache
	Sport Center: Nine different programs: Time Countdown, Calorie Countdown, Distance Countdown, Step Countdown, Work Out, Heart PulseControl, Runway Mode, RealView Run & Custom Mode. Programs are explained further in the manual.
	Application: Selection of entertainment applications, social media services, and web browser.
	Local media: Play music and video files from memory or a USB flash drive
	Internet: Open the system's built-in entertainment application.
	Skin: Change the operating system's wallpaper.
	Setting: Adjust brightness, change language, check for maintenance needs, or restore to factory settings.

6.3. Introducing modules


6.3.1 Date and time

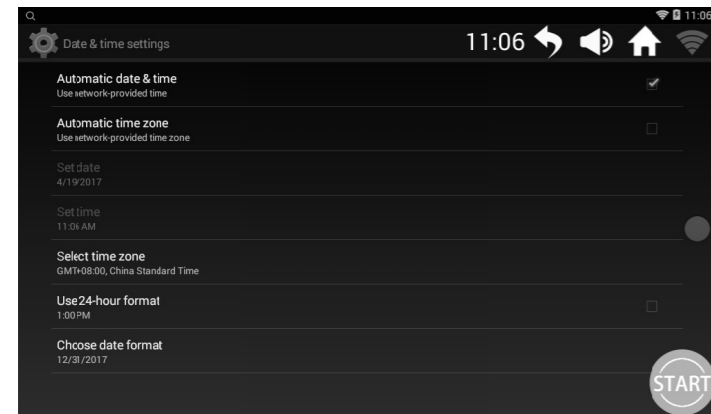
Set date and time.



The date and time can be changed manually.
The system updates the clock and date when the device connects to the network.

6.3.2 Setting the date and time.

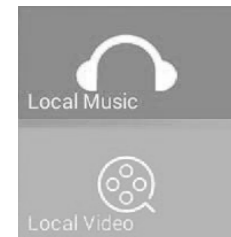
You can change the date, time zone, and clock settings from the date and time settings. Navigate to the settings by tapping the following icon .



To enable automatic clock and date settings, tap the small box visible on the right side. When automatic clock and date are selected, you cannot set the date and time manually. Uncheck the box to enable manual settings. From the date and time settings, you can also choose the format in which the clock and date are displayed.

6.3.3 Local media (Music & Video)

Play media files from a USB flash drive or memory.




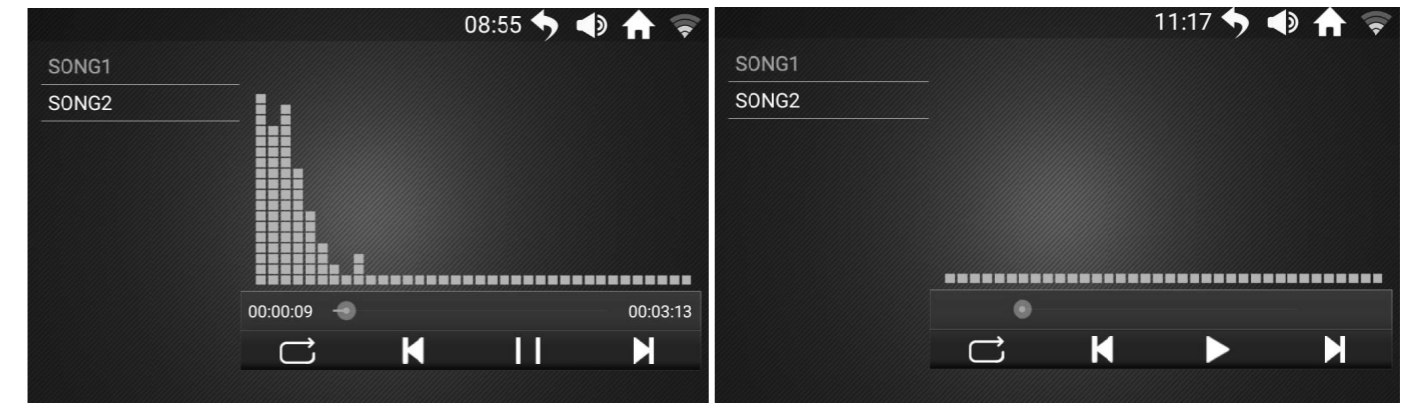
The player supports common audio and video file formats such as MP3, APE, MP4, and MOV. No internet connection is required for file playback. Play a file by tapping on it.
For workouts, music with a suitable running rhythm is recommended. Fast and drastic changes in rhythm can disrupt the running pace.
Watching videos is not recommended during running, as videos may distract the runner and pose risks due to sudden changes in running speed.







Playing media files from a USB flash drive:

Connect the USB flash drive to the control panel's USB port and follow the instructions below to play media files.


6.3.4 Playing music with the "Local Music" application.

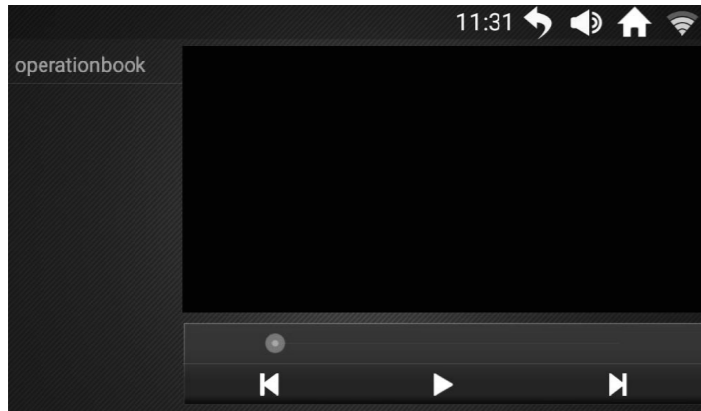
- Navigate to the "Local Music" application by tapping the icon .
- Select the file you want to play from the list on the left by swiping up or down with your finger.
- Play the chosen song by tapping on the file name.



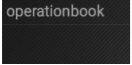





Icon	Description
	The file to be played is highlighted in green on the list.
	Play
	Pause
	Previous/Next
	Play files in order/ Shuffle/ Repeat
	Playback bar: Move forward or backward in the track by dragging the icon.

6.3.5 Playing videos with the "Local Video" application.

- a. Navigate to the "Local Video" application by tapping the icon 




- b. Select the file you want to play from the list on the left by swiping up or down with your finger.
c. Play the chosen video by tapping on the file name..

Icon	Description
	The file to be played is highlighted in green on the list
	Play
	Pause
	Previous/Next
	Playback bar: Move forward or backward in the video by dragging the icon.
	Tap the playing video to enter fullscreen mode and tap again to exit fullscreen mode

6.3.6 Internet






Open the built-in entertainment application by tapping the icon  on the home screen.




It only works when the device is connected to the internet.

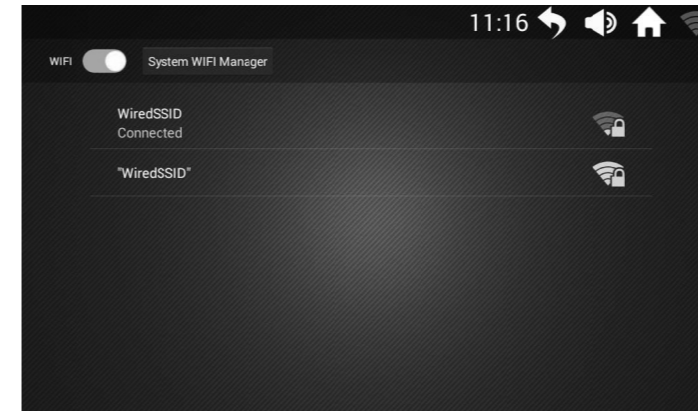
Browsing websites or watching videos is not recommended during running, as they may distract the runner and lead to injury.

Listening to relaxing music during training can make running more enjoyable.


	Hide/show workout parameters by tapping this icon.		Adjust the volume.
	Enable/disable the floating button.		Back to the home screen.
	Return to the previous screen		

6.3.6 WiFi

- a. Go to the Wi-Fi settings by tapping the icon 



6.3.7 Cleaner (clearing the cache)

- b. Clear the device's cache by tapping the icon 

6.3.8 Sport Center (Programs)

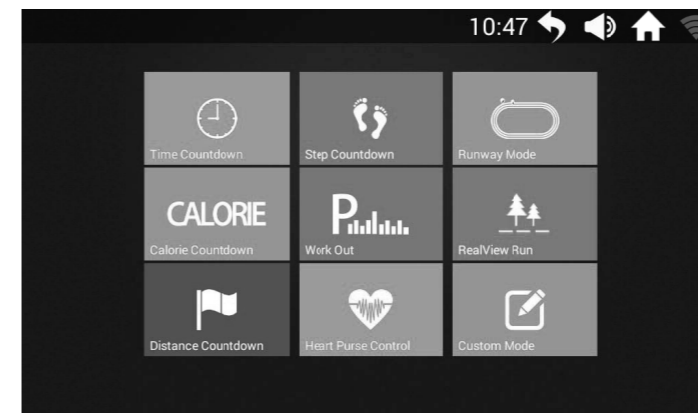
Nine different workout programs: Time Countdown, Calorie Countdown, Distance Countdown, Step Countdown, Work Out, Heart PulseControl, Runway Mode, RealView Run and Custom Mode.






The recommended running time is a maximum of 60 minutes. Increasing the incline of the running surface adds difficulty to the workout and more closely simulates outdoor running.
Do not set the incline too steep to avoid the risk of falling.
The ideal running speed should make you sweat but not overly breathless or feel too overwhelming.

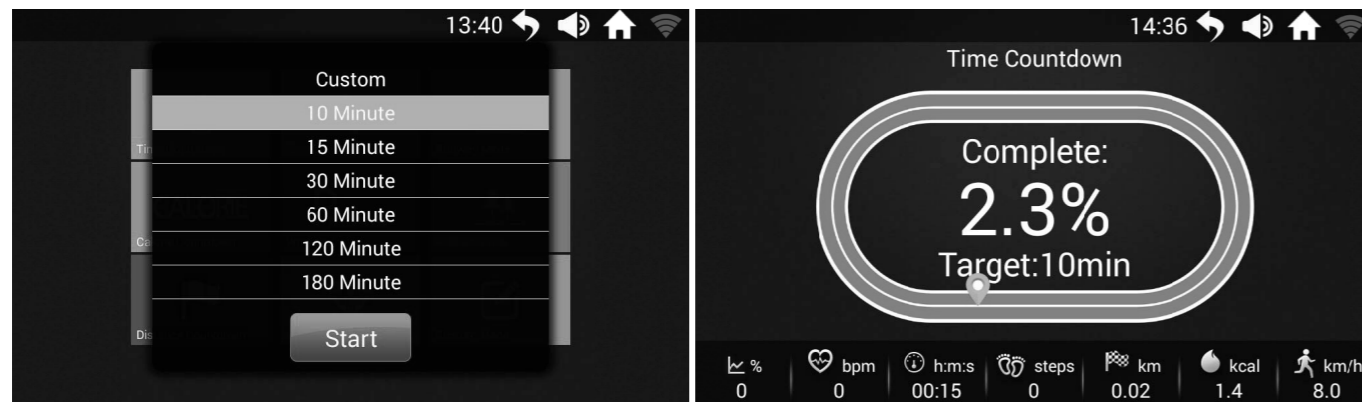
- Always ensure that the safety key is attached to the control panel before starting your workout. If there are any dangerous situations during exercise, pull the safety key, and the treadmill will stop quickly.
- Monitor your heart rate during the workout. the recommended maximum heart rate is $(220 - \text{your age}) / \text{min}$. Normally, during exercise, the heart rate should not exceed 90% of the maximum heart rate. For older individuals, keep the heart rate even lower.
- Wait approximately 30-60 minutes after a meal before starting your workout.

- a. Navigate to the Sport Center view by tapping the icon  and press the desired program.




Counters usage

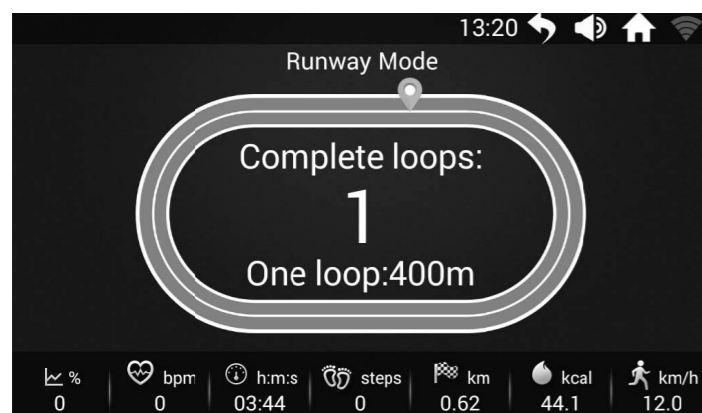
- Navigate to the counter by tapping the counter icon  /  / CALORIE /  in Sport Center.
- Choose the duration of the workout program from the list of predefined options or enter a custom duration by tapping "Custom." Start running by tapping the START button.



Enter pause mode by pressing the "STOP" button or touching the screen and tapping the icon in the settings window. The treadmill gradually slows down and stops. Resume running by tapping the "Restart" icon or end the workout and display the performance report by tapping the "Stop" icon.

Using the runway program.

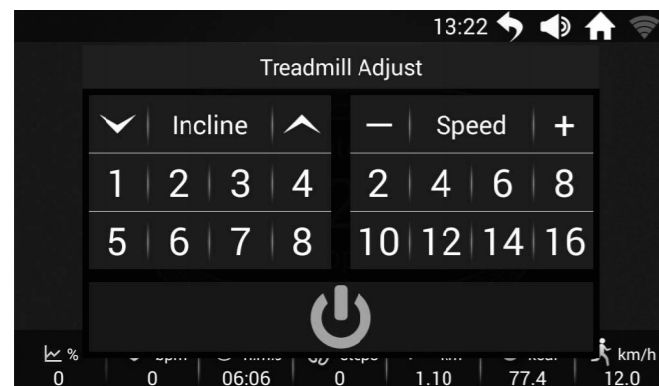
- Enter the runway program by tapping the icon.  in Sport Center




- In the program, one lap is 400 meters. The symbol on the screen indicates the runner's progress on the track. The application automatically counts the laps, but incomplete laps are not counted.


Adjusting the treadmill's incline and speed:

- Open the treadmill settings by touching the screen. a new window will appear on the display.



- Enter pause mode by tapping the  icon. The treadmill stops, and a new window with "Restart" (resume running) and "Stop" buttons (end workout) will appear on the screen. The settings window will automatically close after 3 seconds of inactivity.


Starting the runway program.:

- Modify the workout parameters as needed from the settings window. Press the "START" button, and a countdown "3-2-1-GO" will appear on the screen, and the motor will start.
- During the run, you can adjust speed and incline using the control panel buttons or by opening the settings window by tapping the screen.
- Enter pause mode by tapping the  icon. The treadmill will gradually slow down and stop. The "PAUSE" window will appear on the screen, with "RESTART" and "STOP" buttons.



- Resume running by tapping the "RESTART" icon. The treadmill will start at the slowest speed.
- End your workout and display the performance report by tapping the "STOP" icon..

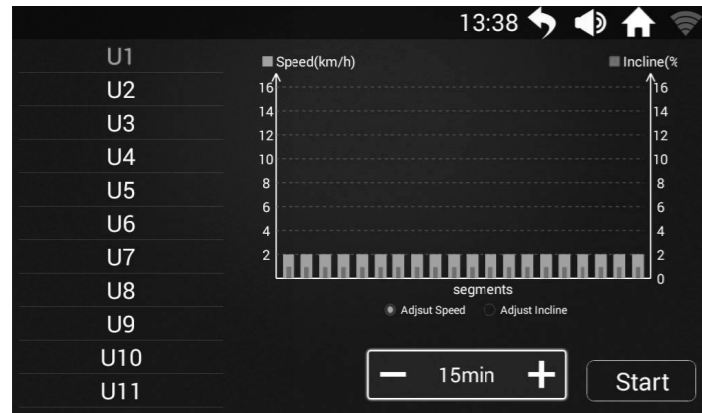


If you want to access other functions besides speed and incline settings, you can return to the home screen by pressing the icon  at the top of the screen in the "PAUSE" window.


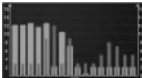


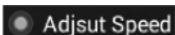

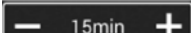

To go back to the treadmill program, tap the "Sport Center" icon on the home screen.

Using the customizable workout program.

a. Tap the icon  in the Sport Center.

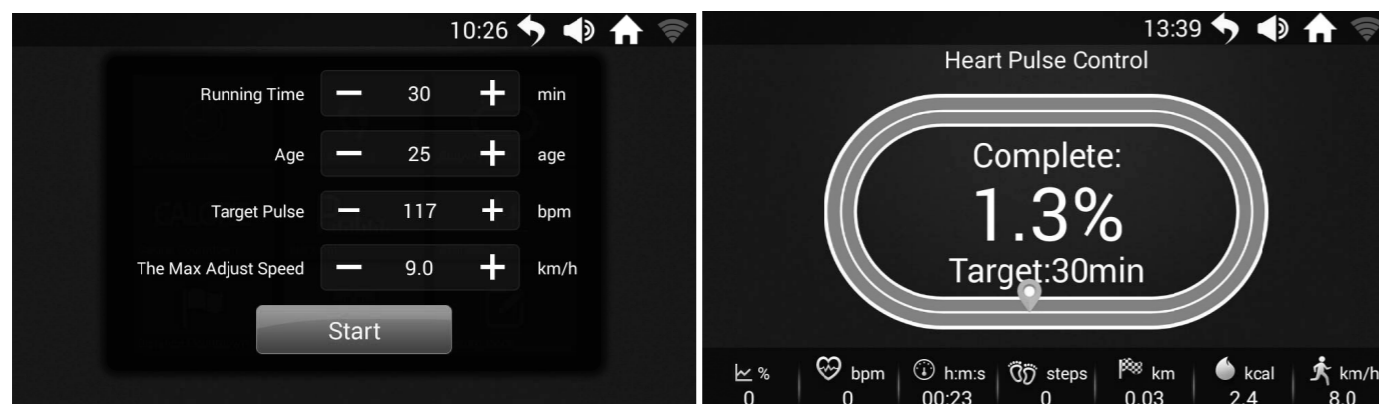


Application functions.

	Program list: U1-U16, with 16 customizable workout programs to choose from.
	Workout program steps:  Displays the step's speed,  displays the step's incline level.
	Setting the speed: Tap the icon and adjust the steps by sliding the bars in the chart above. Changes are automatically saved to the currently selected workout program.
	Setting the incline: Tap the icon and adjust the steps by sliding the bars in the chart above. Changes are automatically saved to the currently selected workout program.
	Program duration: Tap the +/- buttons to set the duration.
	Start: Begin the workout by tapping the Start icon.

Using the heart rate program.

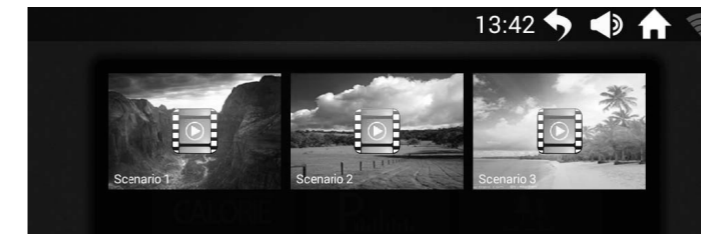
a. Tap the icon  in the Sport Center.





Set the workout parameters by tapping the -/+ icons. Input the program duration ("Running Time"), your age, target pulse, and maximum adjustment speed in the settings. Start the program by tapping the "Start" icon.

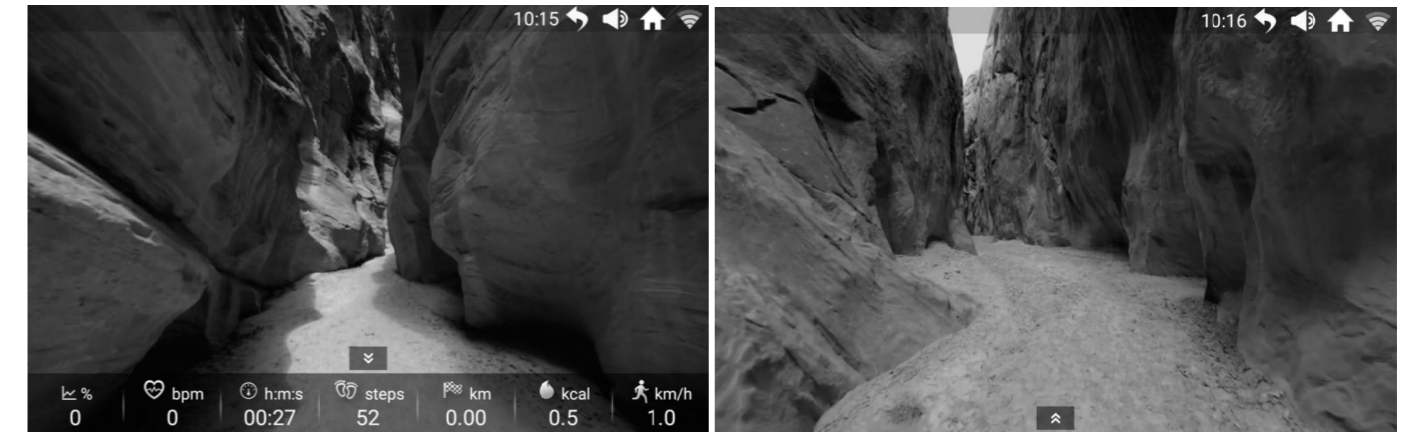
Using the RealView Run program

a. Tap the icon  in the Sport Center.




b. Choose one of the three video options.

- Performance information is displayed at the bottom of the screen. Hide the information by tapping the icon  and bring it back by tapping the icon .

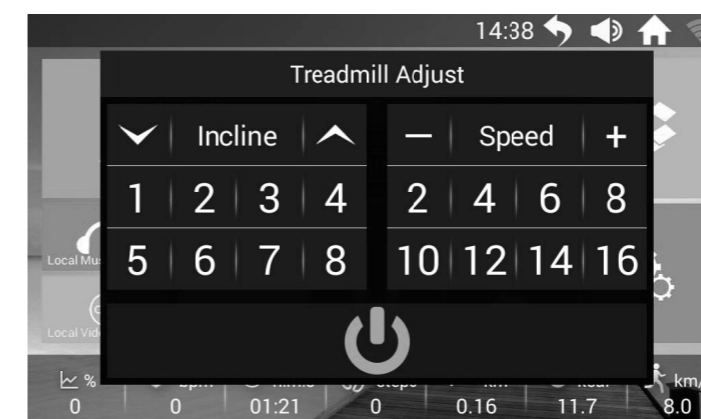


Using the treadmill functions during the program:

If you want to use other system functions during running besides adjusting incline and speed, tap the icon  to return to the home screen.


When you want to return to the heart rate program, tap the "Sport Center" icon on the home screen.

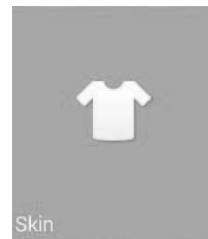
If you want to change speed and incline settings during running, tap the screen, and the settings window will appear on the screen.



Enter pause mode or end the workout by tapping the icon. The settings window will automatically close after 3 seconds of inactivity.

6.3.9 Skin (Changing the wallpaper)

- a. Open the "Skin" application by tapping the icon  on the home screen.




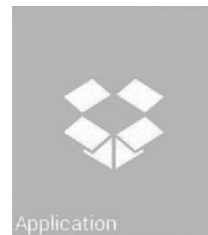
Change the operating system's wallpaper.
Choose from 8 pre-set options. The system does not support uploading custom wallpapers.

- b. Select your desired image by tapping on it. Return to the home screen after making your selection by tapping the "RETURN" icon.

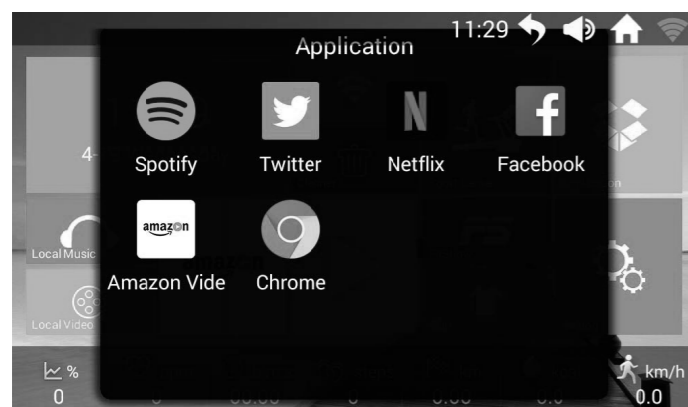


6.3.10 Applications

- a. Navigate to the app menu by tapping the icon  on the home screen (apps may differ from those shown in the image). Open the selected app by tapping its icon in the menu.



Applications work only when the device is connected to the internet.
The system supports most video and audio formats, such as MP3, MP4, MOV, and APE files.
Watching videos or browsing the internet is not recommended during running, as they may distract the runner and cause injuries.
Listening to relaxing music during training can make running more enjoyable.



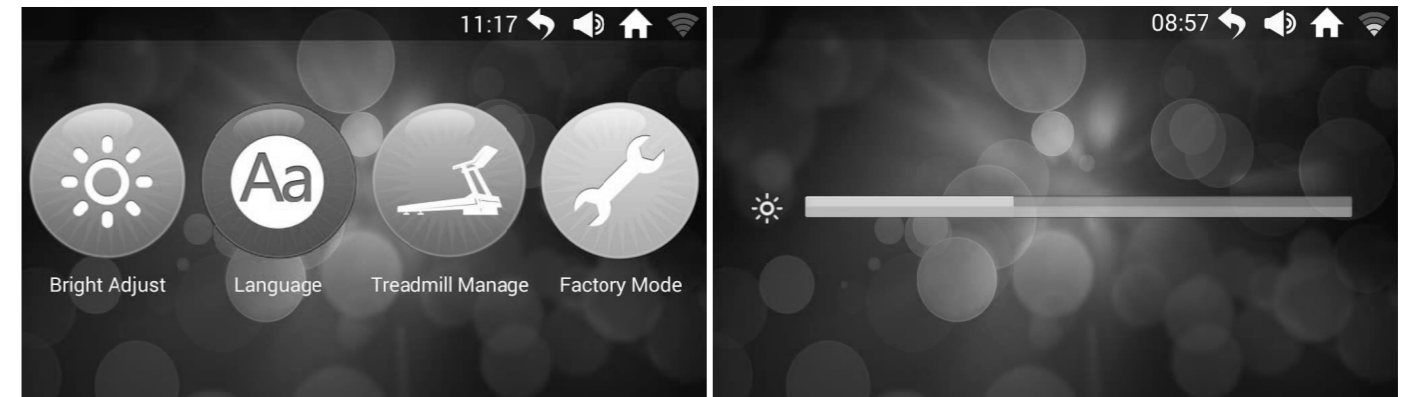
6.3.11 Setting

From settings, you can change the screen brightness, check the maintenance schedule, edit language settings and revert the system to factory settings.

- a. Open the settings by tapping the icon  on start screen.



Installing third-party softwares and deleting softwares is prevented, since it can cause the system to crash.
Please clear the cache regularly.

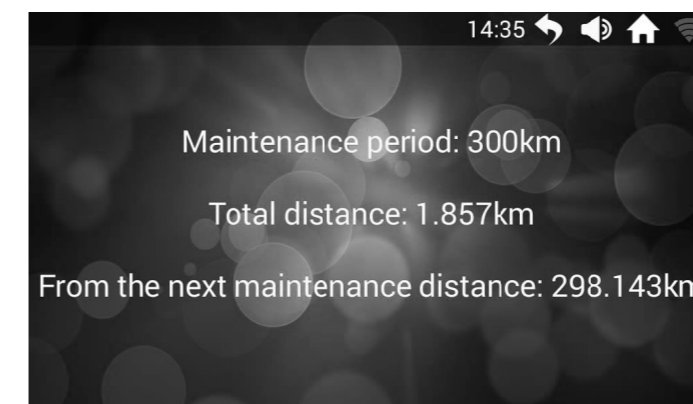


Adjusting the screen brightness

- a. Tap the "Bright Adjust"-icon in settings
- b. Move the bar to the right or left to increase or decrease the screen brightness.

Checking the maintenance schedule

Check the maintenance schedule by tapping "Treadmill Manage"-icon in settings. The system will show the distance run and how many kilometers until the next maintenance.



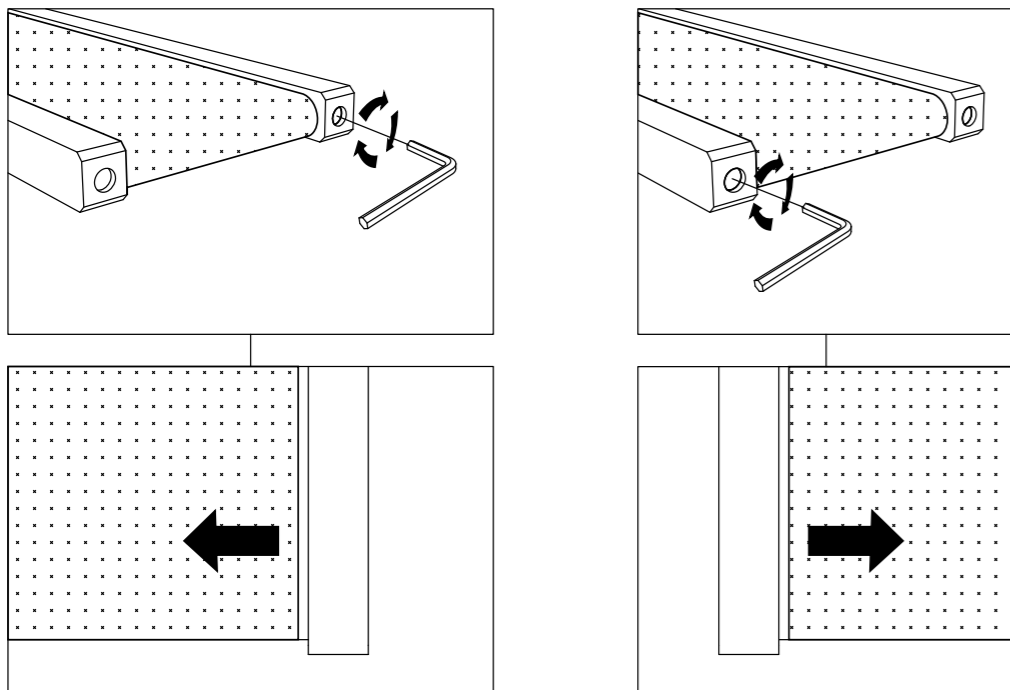
7 SERVICE & CLEANING

! 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.


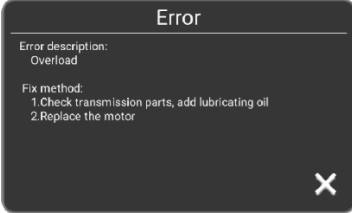
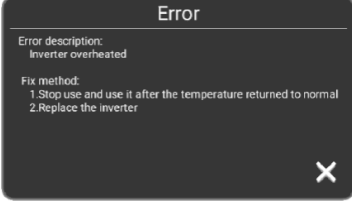

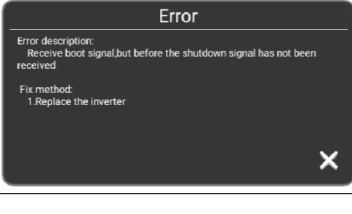
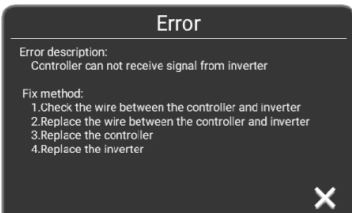

! WARNING!

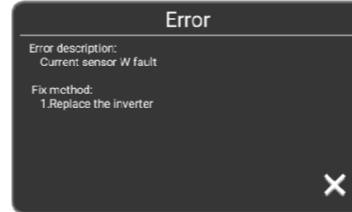
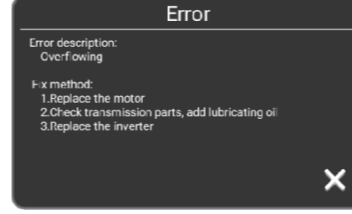
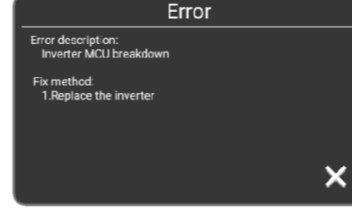
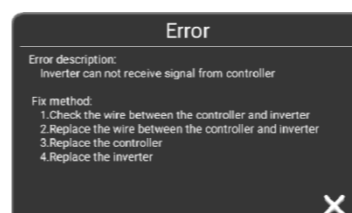

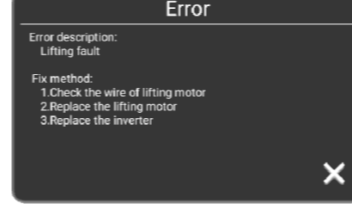
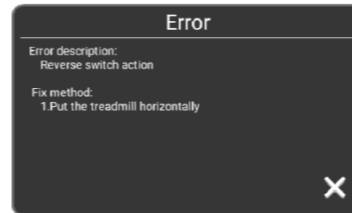
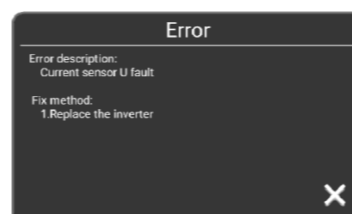
Always unplug the treadmill from the power outlet before removing the motor cover.

8 ERROR CODE

NOTE!

Error codes might help diagnosing the fault, but leave all electric work to certified electrician.

Vikakoodi	Vika	Ratkaisu
	Overvoltage	Stop use, check external wire
	Overload	Check transmission parts, add lubricating oil Replace the motor
	Inverter overheated	Stop use and use it after the temperature returned to normal Replace the inverter
	Inverted inside communication error 1	Replace the inverter
	Receive boot signal, but before the shutdown signal has not been received.	Replace the inverter
	Controller can not receive signal from inverter	Check the wire between the controller and inverter Replace the wire between the controller and inverter Replace the controller Replace the inverter
	Stator phase fault	Stop use, check external wire

	Current sensor W fault	Replace the inverter
	Overflowing	Replace the motor Check transmission parts, add lubricating oil Replace the inverter
	Inverter MCU breakdown	Replace the inverter
	Inverter can not receive signal from controller	Check the wire between the controller and inverter Replace the wire between the controller and inverter Replace the controller Replace the inverter
	Inverter inside communication error 2	Replace the inverter
	Lifting fault	Check the wire of lifting motor Replace the lifting motor Replace the inverter
	Reverse switch action	Put the treadmill horizontally
	Current sensor U fault	Replace the inverter

SE

GRATTIS TILL KÖPET AV FITNORD SPRINT 500 TOUCH LÖPBAND!

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



Var särskilt uppmärksam på varningarna och anmärkningarna i bruksanvisningen.

! VIKTIGT!

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

Spara bruksanvisningen för framtida bruk.

Ta kontakt med importören om du har frågor om produkten eller dess användning.

ANSVARFRISKRIVNING

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 FÖRSÄKRAN

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 (SE5559274147301)

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 att du skadar dig.
- 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.
- Pulsmatoren är inte nödvändigtvis korrekt och är inte avsedd att användas för medicinska ändamål.
- **Max användarvikt är 150 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 / Bråck / 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

Följ din läkares instruktioner när du planerar ditt personliga träningsprogram.

2 VIKTIGA FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER

- 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.
- 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 säkerhetslåsnöret 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 säkerhetslåsnöret.
- 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, servicetekniker eller annan kvalificerad person för att undvika farliga situationer.
- Placera fötterna på sidorna innan du startar löpbandet och fäst säkerhetslåsnöret 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 öka hastigheten.
- 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 hopfälld

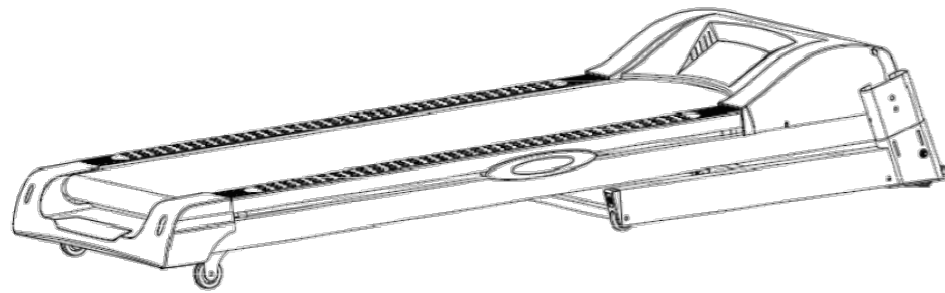
3 MONTERINGSANVISNINGAR

3.1. Huvudramens montering

- a. Öppna paketet, ta ut alla delarna och placera löpbandets nederdel en jämn yta.

! OBS!

Du ska inte lossa på fästena ännu.

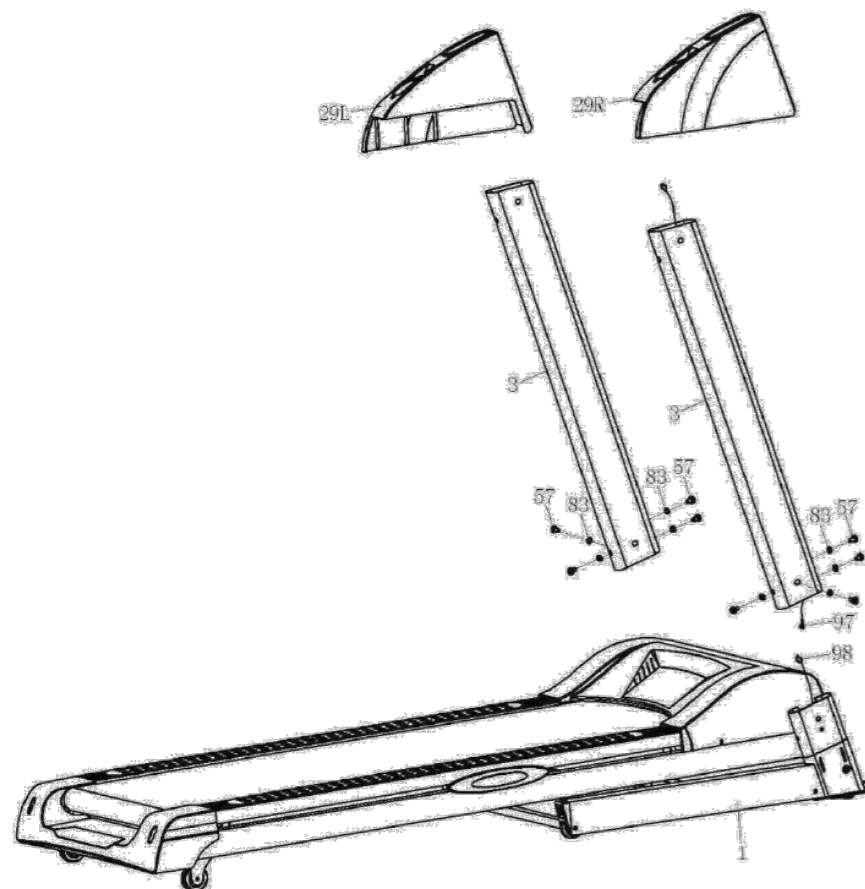


- b. Klipp av banden som håller fast underlaget (OBS! Placera först enheten på önskad plats.).
- c. Koppla huvudkonsolens undersladd (98) till sladdens förlängningsdel (97).
- d. Fäst det vänstra och högra lodräta röret (3) vid stommens nedre del (1) med sexkantsskruvar (57) och låsbricka (83).

! OBS!

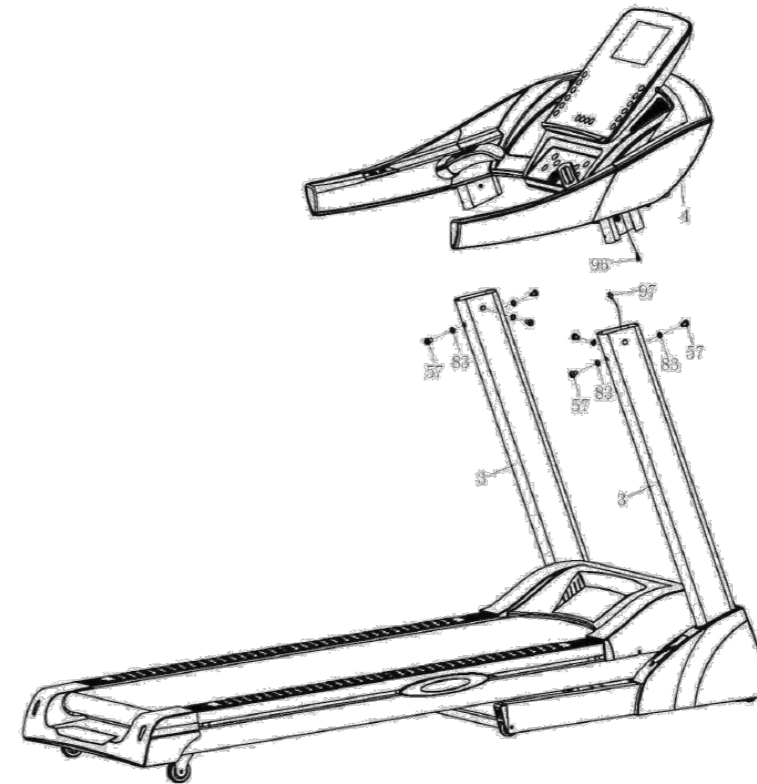
Dra inte åt sexkantsskruvarna (57) i detta skede.

- e. Fäst skyddshöljerna (29L/R) vid det vänstra och högra lodräta röret (3).

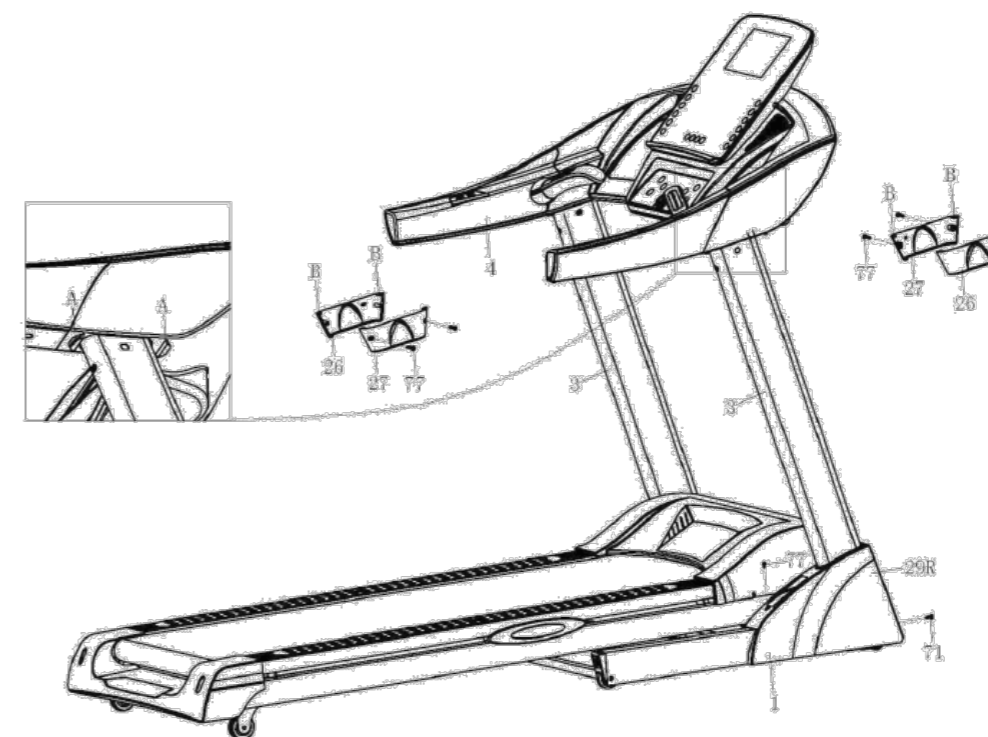


3.2. Montering av huvudkonsolen

- a. Fäst sladdens övre förlängningsdel (96) vid sladdens nedre förlängningsdel (97).
- a. Fäst huvudkonsolens stomme (4) vid det vänstra och högra lodräta röret (3) med sexkantsskruvar (57) och låsbricka (83).
- a. Dra åt alla skruvarna ordentligt.

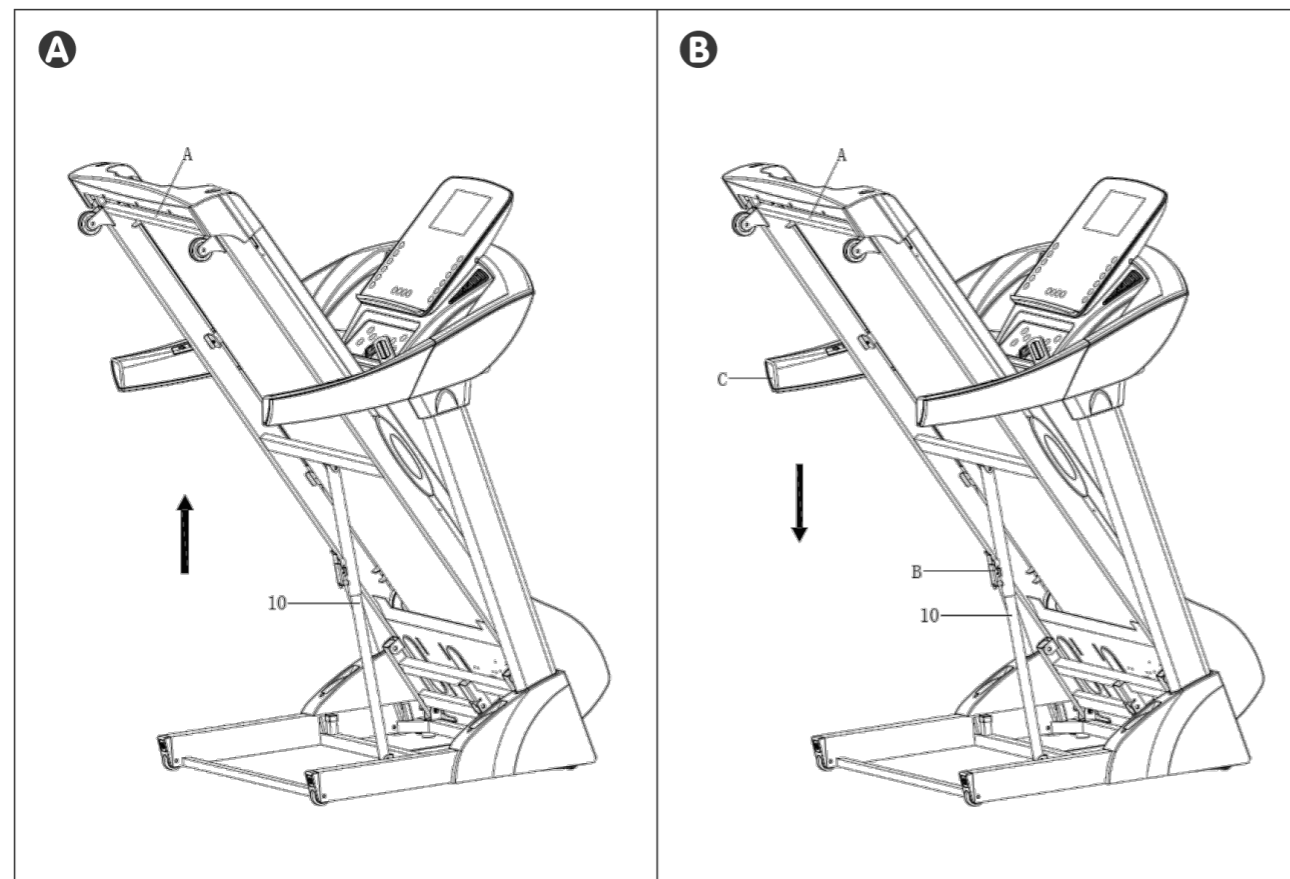


- b. Fäst skyddshöljerna (29L /R) ordentligt vid stommens nedre del (1) med stjärnskruvar (77) och kullriga stjärnskruvar (71).
- c. Fäst de lodräta rörens yttre höljens (26) och inre höljens (27) B sidor vid A sidan på huvudkonsolens stomme (4) på det sätt som visas på bilden. Fäst sedan de yttre höljena (26) och inre höljena (27) på de lodräta rören ordentligt vid det vänstra och högra lodräta röret (3) med stjärnskruvar (77).



3.3. Lyfta / Sänka löpbandets nederdel

- Ta tag vid punkt A och lyft upp löpbandets nederdel i pilens riktning tills du hör ett ljud från cylindern (10).
- Ta tag vid punkt A, tryck på cylinderns (10) punkt B med foten och dra löpbandets nederdel så den är i nivå med punkt C. Sedan sänker sig löpbandets nederdel automatiskt.



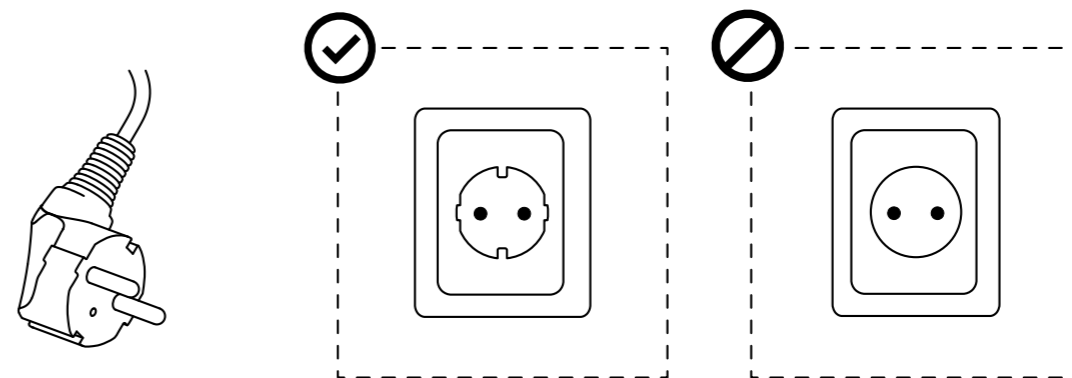
4 TEKNISK PRODUKTINFORMATION

Monterade storlek	1895x940x1480 mm
Mått på löparplattformen	520x1410 mm
Vikt	108 kg
Max. användarens vikt	170 kg
Spänning	220-240V
Effekt	1850W
Säkring	10A
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 förlängningskabel med enheten.

5 DISPLAY & KONTROLLENHETEN

5.1. Visningsfunktioner

A START KNAPP

B PAUSE / STOP KNAPP

C SPEED +/-

D INCLINE +/-

E SPEED-PRESETS

F INCLINE-PRESETS

G HOME-KNAPP

H RETURN-KNAPP

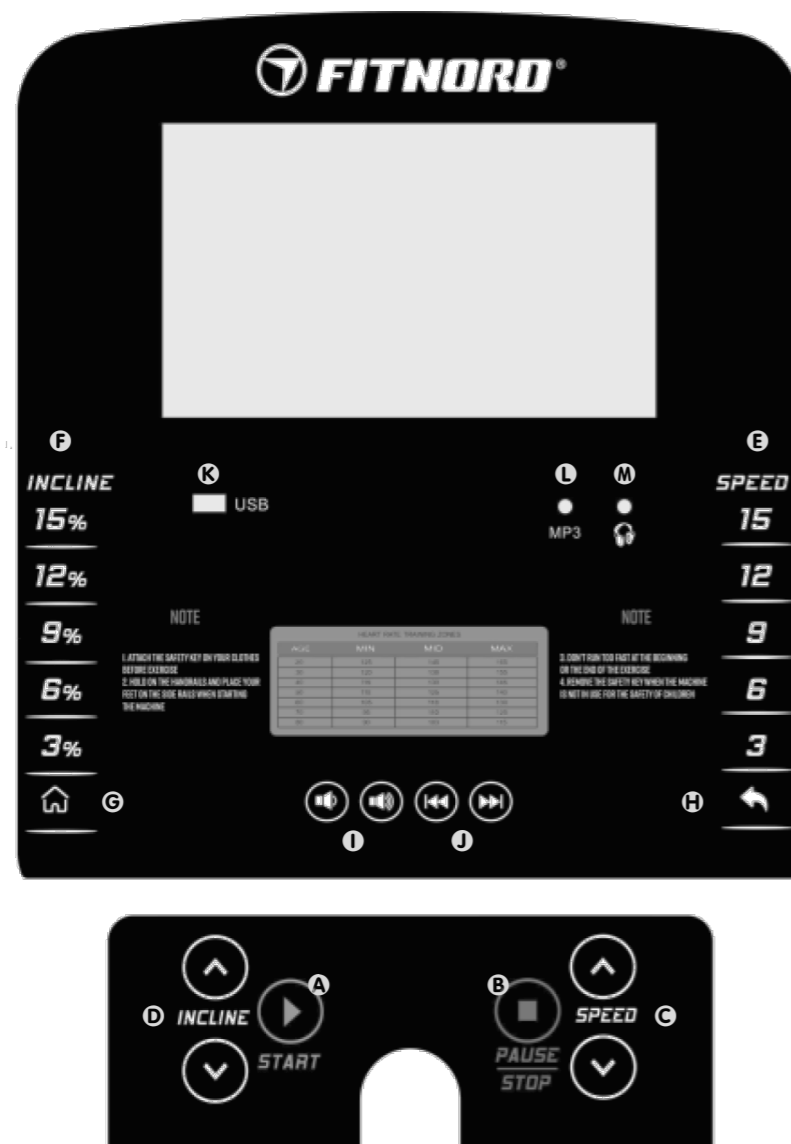
I VOLUME-KNAPP

J FÖREGÅENDE / NÄSTA -KNAPP

K USB

L 3.5 MM JACK INPUT

M 3.5 MM JACK OUTPUT



5.2. Funktioner för knappar

START: När säkerhetsnyckeln är kopplad till kontrollpanelen och apparaten är i STOP- eller PAUSE-läge ska du starta den genom att trycka på START. När den startar är löpbandets hastighet 1 km/h.

PAUSE/STOP: När löpbandet är igång trycker du på "PAUSE / STOP" -knappen för att stoppa löpbandet. I detta fall visas "PAU". Drifttid, distans och kaloriförbrukning finns kvar i minnet medan apparaten stannar och lutningsnivån återställs. Om du startar om enheten inom 5 minuter genom att trycka på "START" -knappen, kommer informationen på displayen om drifttid, distans och kaloriförbrukning att återupptas från vad den var innan du tryckte på "PAUSE / STOP" -knappen. Löpbandets hastighet och lutning återgår också till nivåerna före pausen. Pausknappen kan användas för att visa data i högst 5 minuter. Om du inte trycker på "START" -knappen inom 5 minuter efter att pausen startat, eller om du trycker på "PAUSE / STOP" -knappen två gånger, kommer displayinformationen att återställas och du måste starta om löpbandet. Efter att löpbandet har stannat öppnar systemet rapporten över prestationen på skärmen.

SPEED+/-: Använd knappen SPEED+/- till att justera hastigheten och ändra löpinställningarna. Knapparna höjer och sänker hastigheten med 0,1 km/h per tryck när motorn är igång. Du kan ändra hastigheten lättare genom att hålla knappen intryckt i över 2 s. Maxhastigheten är 20,0 km/h.

INCLINE+/-: Använd INCLINE+/- till att justera lutningen och ändra inställningarna. Medan löpbandet är i gång ökar och minskar knapparna lutningen med en grad per tryck. Du ändrar lutningen snabbare genom att hålla knappen intryckt i över 2 s.

SPEED-snabbknapparna: Medan du springer kan du ändra hastigheten snabbt genom att använda snabbknapparna på kontrollpanelen. Du kan välja hastigheten 3 km/h, 6 km/h, 9 km/h, 12 km/h eller 15 km/h.

INCLINE-snabbknapparna: Medan du tränar kan du ändra lutningen snabbt genom att använda INCLINE-snabbknapparna. Välj lutningen 3 %, 6 %, 9 %, 12 % eller 15 %.

HOME: Gå tillbaka till startskärmen genom att trycka på HOME.

RETURN: Gå tillbaka till föregående vy genom att trycka på RETURN.

VOLUME: Justera volymen genom att trycka på VOLUME+/-.

FÖREGÅENDE / NÄSTA: Spela upp följande mediefil genom att trycka på PREVIOUS/NEXT.

5.3. Manuellt läge

- Gå till manuellt läge:
 - a. När du kopplar på strömmen till apparaten övergår systemet i manuellt läge.
 - b. När apparaten är i STOP-läge går du till manuellt läge genom att trycka på START.
- Funktionerna i manuellt läge:
 - a. Starta motorn genom att trycka på START. Motorn startar 3 sekunder efter att du tryckt och start hastigheten är 1,0 km/h
 - b. Ändra hastigheten genom att trycka på SPEED+/-
 - c. Justera lutningen genom att trycka på INCLINE+/-
 - d. Växla hastigheten enkelt genom att trycka på snabbknapparna.
 - e. Växla lutningen snabbt till olika nivåer genom att trycka på snabbknapparna för lutning.
 - f. När löpbandet är i gång stannar du motorn genom att trycka på STOP.

5.4. USB/MP3/hörlursanslutning

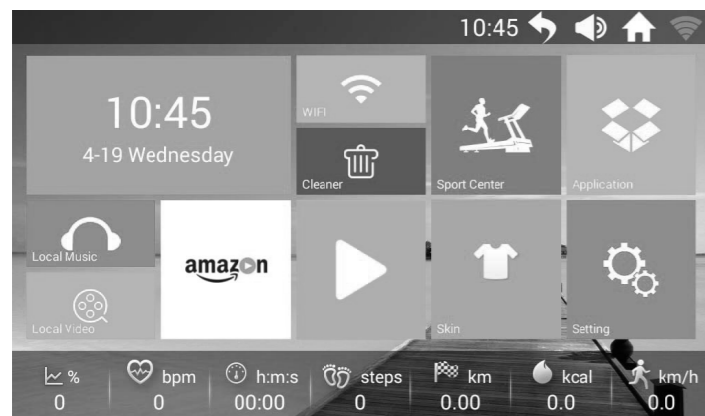
- K** Du kan spela upp mediefiler från ett USB-minne via USB-porten.
- L** Du kan spela upp ljudfiler från en annan apparat med hjälp av ljudkabeln.
- M** Hörlursport (tillval).






6 BRUKSANVISNING

6.1. Operativsystem

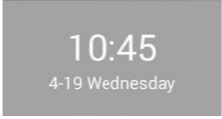

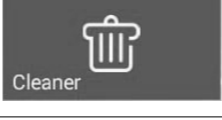


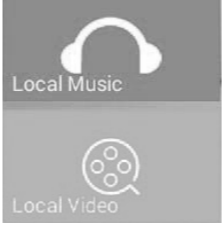



Startskärmen består av nio funktionsmoduler, vilka du kan använda genom att trycka på dem för att komma åt de viktigaste funktionerna.

1. Datum och tid
2. WiFi
3. Cleaner (rensning av cacheminnet)
4. Sport Center (innefattar flera olika träningsprogram som vi beskriver närmare nedan)
5. Application (ett urval olika applikationer och en webbläsare)
6. Lokala medier ("Local Music" och "Local Video")
7. Internet (inbyggd nöjesapplikation)
8. Skin (val av bakgrundsbild)
9. Setting (inställningar)



Ikon	Beskrivning av funktionen
	TIME: Visar klockslaget.
	RETURN: Gå tillbaka till föregående vy genom att trycka på den här ikonen (förutom startvyn).
	VOLUME: Ändra mediefilerernas volym
	HOME: Tryck på den här ikonen för att gå till startvyn.
	WiFi: Kontrollera WiFi-anslutningen.

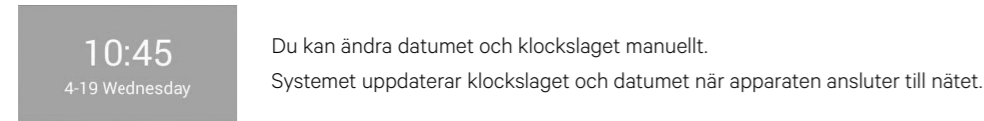
6.2. Funktionsmoduler

Ikon	Beskrivning av funktionen
	Datum och tid: Visar datumet och klockslaget.
	WiFi: Anslut till WIFI-nätet.
	Cleaner: Tryck på ikonen för att rensa apparatens cacheminne.
	Sport Center: Nio olika träningsprogram: Time Countdown, Calorie Countdown, Distance Countdown, Step Countdown, Work Out, Heart Pulse Control, Runway Mode, RealView Run och Custom Mode. Träningsprogrammen presenterar vi närmare nedan.
	Application: Ett urval olika nöjesapplikationer, sociala medietjänster och en webbläsare.
	Lokala medier: Spela upp musik- och videofiler från minnet eller ett USB-minne.
	Internet: Öppna systemets egen nöjesapplikation.
	Skin: Byt operativsystemets bakgrundsbild.
	Setting (Inställningar): Justera ljusstyrkan, byt språk, kontrollera behovet av service eller återställ fabriksinställningarna.

6.3. Presentation av funktionsmodulerna

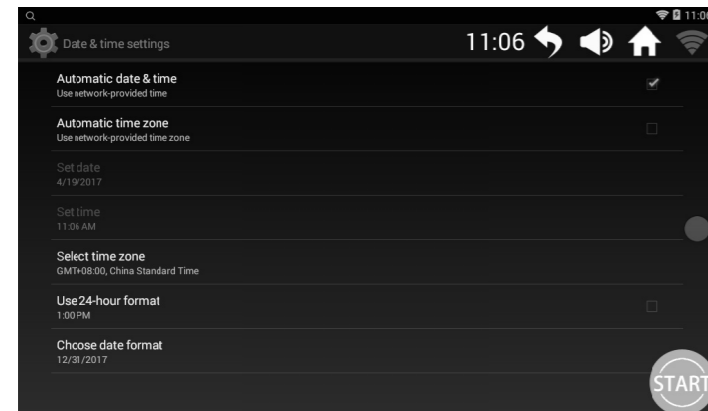
6.3.1 Datum och tid

Ändra datum- och tidsinställningarna.



6.3.2 Ställa in datum och klockslag

Du ändrar datum, tidszon och klockslag via inställningarna för datum och tid. Gå till inställningarna genom att trycka på följande ikon:

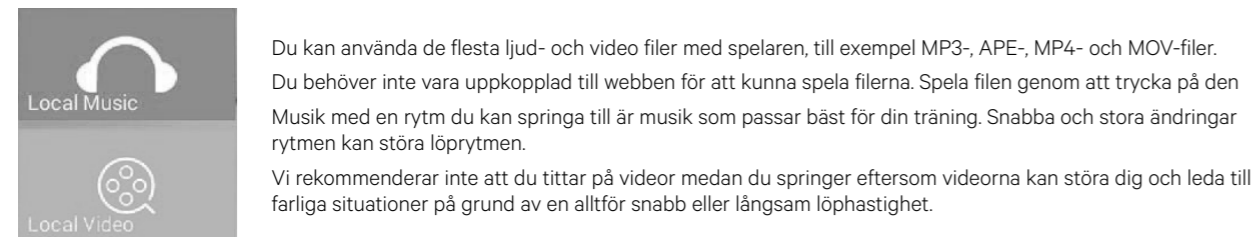


Du kan ställa in automatiskt klockslag och datum genom att trycka på den lilla rutan på höger sida.

När du har valt automatiskt klockslag och datum kan du inte ställa in dem manuellt. Ta bort krysset i rutan om du vill kunna göra inställningarna manuellt. I inställningarna för datum och tid kan du även välja vilket format du vill använda för att visa datumet och klockslaget.

6.3.3 Lokala medier (Local Music och Local Video)


Spela upp mediefiler från ett USB-minne eller från minnet.

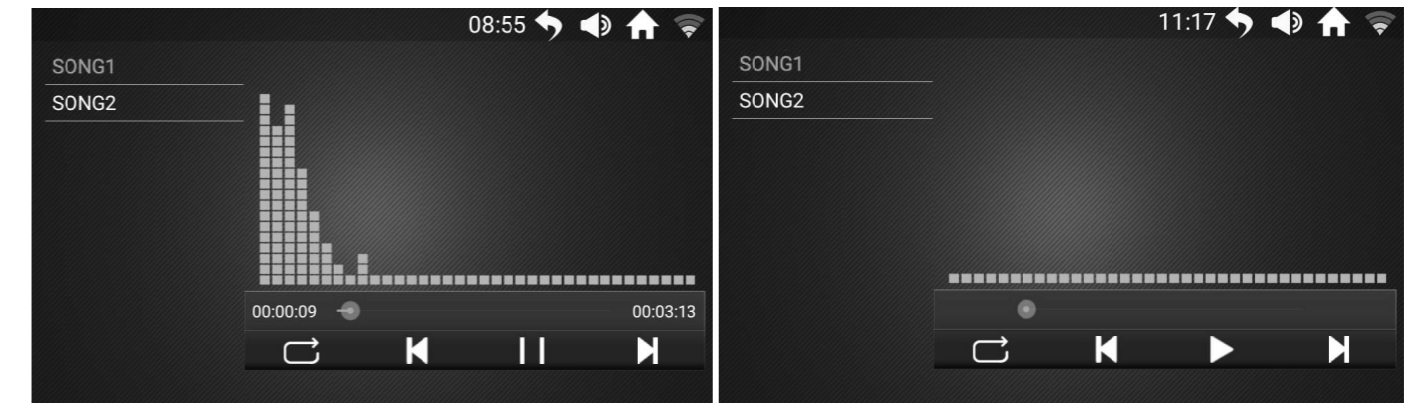


Spela upp mediefiler från ett USB-minne:







Koppla in USB-minnet i kontrollpanelens USB-port och följ anvisningarna nedan för uppspelning av mediefiler.

6.3.4 Spela musik med applikationen Local Music

- Gå till applikationen Local Music genom att trycka på ikonen .
- Välj den fil du vill spela upp i listan till vänster genom att dra uppåt eller nedåt med fingrarna
- Spela upp den låt du valt genom att trycka på filens namn.

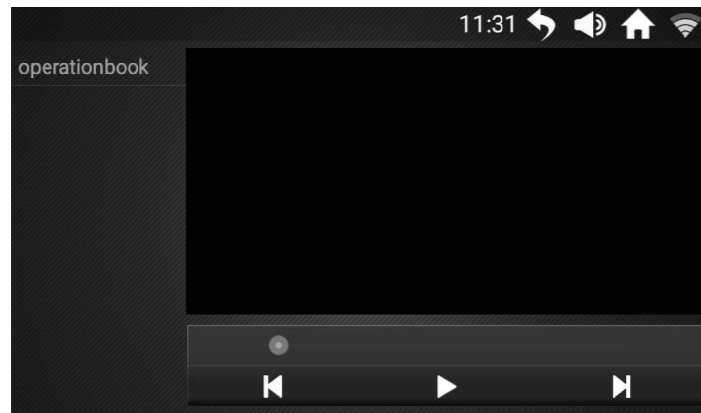


Spelarfunktioner

	Filen du vill spela upp visas i grönt i listan.
	Spela upp filen
	Stoppa
	Föregående / Nästa
	Spela upp filer i tur och ordning / Slumpmässig uppspelning / Kontinuerlig uppspelning
	Uppspelningsbalken, gå framåt eller bakåt i låten genom att flytta ikonen.

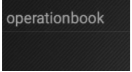





6.3.5 Spela upp videor med applikationen Local Video

- a. Gå till applikationen Local Video genom att trycka på ikonen 










- b. Välj den fil du vill spela upp i listan till vänster genom att dra uppåt eller nedåt med fingrarna
c. Spela upp den video du valt genom att trycka på filens namn.

Spelarfunktioner


	operationbook	Filen du vill spela upp visas i grönt i listan.
		Spela upp
		Stoppa
		Föregående video / Nästa video
		Uppspelningsbalken, gå framåt eller bakåt i videon genom att flytta ikonen till höger eller vänster.
		Tryck på den video du vill spela upp för att gå till helskärmsläge och tryck igen om du vill stänga helskärmsläget.

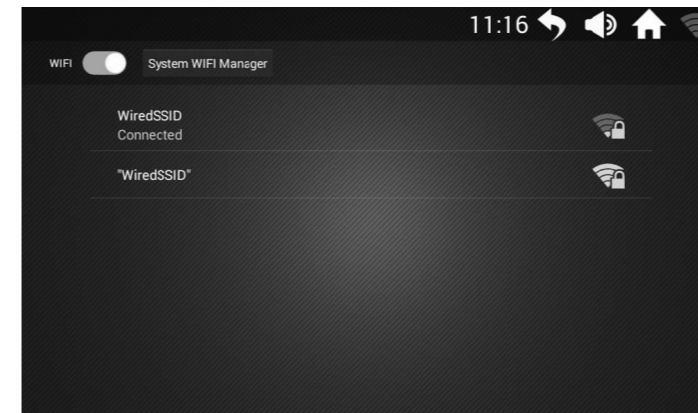
6.3.6 Internet

Öppna den inbyggda nöjesapplikationen genom att trycka på ikonen i startvyn. 


	amazon	Fungerar enbart när apparaten är uppkopplad till internet. Vi rekommenderar inte att du navigerar på internet eller tittar på videor när du springer eftersom det kan störa dig och leda till att du skadar dig. Om du lyssnar på avslappnande musik medan du tränar kan det hjälpa dig att springa.
		Dölj träningsparametrarna genom att trycka på den här ikonen. / Tryck på ikonen för att visa träningsparametrarna.
		Justera volymen.
		Använd en hovrande knapp / Sluta använda den hovrande knappen.
		Tillbaka till startvyn
		Återgå till den tidigare rutan.

6.3.6 WiFi (webbinställningar)

- a. Gå till WIFI-inställningarna genom att trycka på  i startvyn.

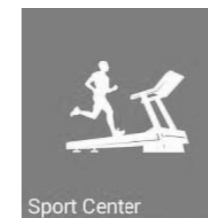


6.3.7 Cleaner (rensning av cacheminnet)

- a. Tryck på ikonen  för att rensa apparatens cacheminne

6.3.8 Sport Center (träningsprogram)

Nio olika träningsprogram: Time Countdown (tidsräknare), Calorie Countdown (kaloriräknare), Distance Countdown (distansräknare), Step Countdown (stegräknare), Work Out, Heart Pulse Control (pulsprogram), Runway Mode (löparbaneprogram), RealView Run (video-program) och Custom Mode (anpassningsbart träningsprogram).




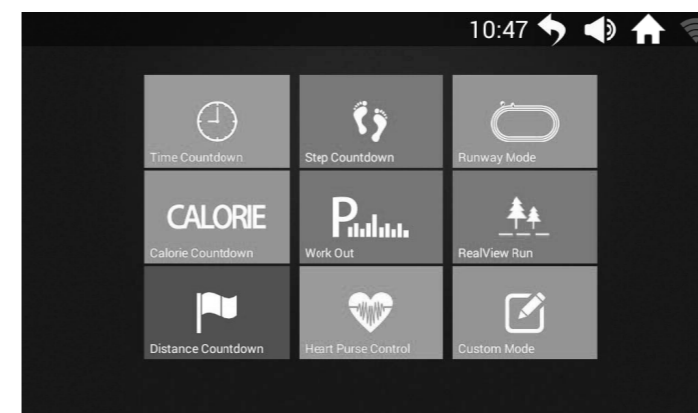
Vi rekommenderar att du springer i högst 60 minuter.

Om du ökar lutningen på löpunderlaget gör du samtidigt träningen mer krävande och detta är en bättre motsvarighet till att springa ute. Du ska ändå inte justera lutningen så den blir för brant, annars kan du falla.




En lämplig löphastighet bör göra att du svettas men inte blir alltför andfådd eller känner att det är för svårt.

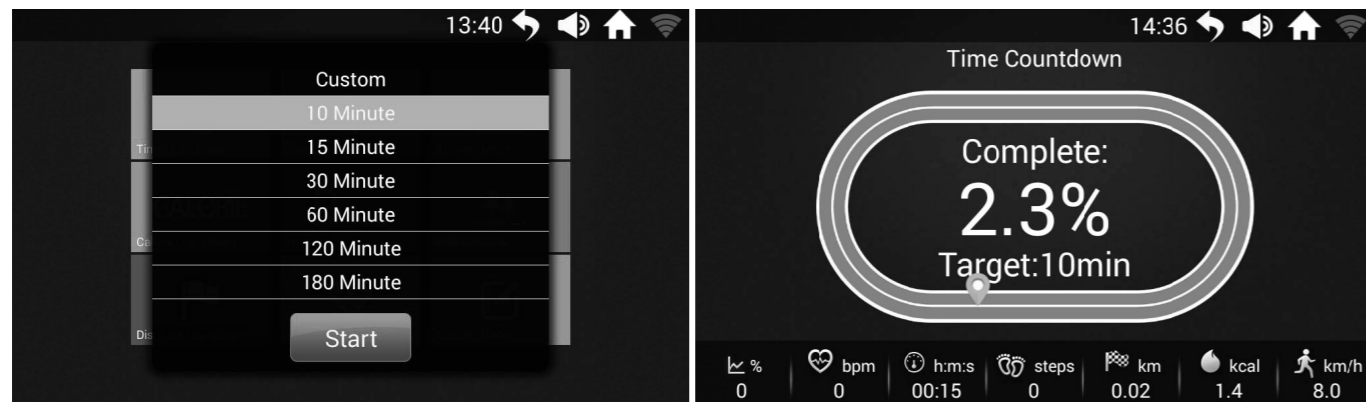
- Du ska alltid se till att säkerhetsnyckeln sitter i kontrollpanelen innan du börjar träna. Om det uppstår någon farlig situation under träningen ska du dra loss säkerhetsnyckeln. Då stannar löpbandet snabbt.
- Kontrollera din puls medan du tränar. Det rekommenderas att maxpuls är (220-din ålder)/min. Normalt ska pulsen helst vara bara 90 % av maxpuls under en idrottsprestation. För äldre personer bör pulsen ligga ännu lägre.
- Efter att du ätit ska du vänta i cirka 30–60 minuter innan du börjar träna.


- a. Gå till Sport Center-vyn genom att trycka på ikonen 



Användning av räknare

- Gå till räknaren genom att trycka på ikonen  /  / CALORIE /  i Sport Center-vyn.
- Välj tid för träningsprogrammet bland de färdiga alternativen eller ange något annat genom att trycka på Custom. Börja springa genom att trycka på START



Tryck på STOP eller rör vid skärmen och tryck på  i inställningsfönstret om du vill gå in i viloläge. Löpbandet saktar in långsamt och stannar slutligen. Du fortsätter springa genom att trycka på Restart eller kan avsluta träningen och visa prestationsrapporten genom att trycka på Stop.

Använda löparbaneprogrammet

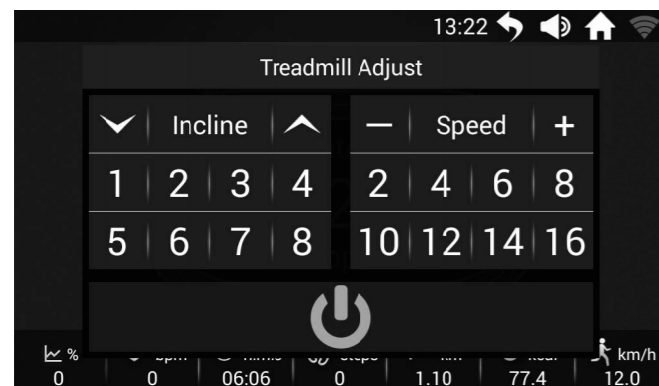
- Gå till löparbaneprogrammet genom att trycka på ikonen  i Sport Center-vyn.




- I programmet motsvarar ett varv 400 meter. Symbolen på rutan visar hur långt du kommit på banan. Appen räknar varven automatiskt men varv som du inte slutfört räknas inte


Justera löpbanans lutning och hastighet:

- Tryck på skärmen för att öppna löpbandets inställningar. Ett nytt fönster öppnas på skärmen.



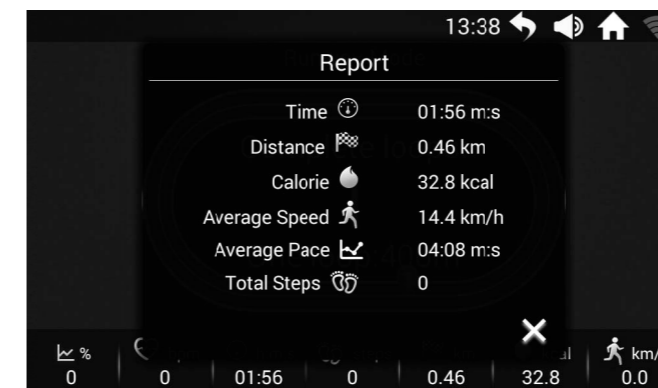
- Gå in i viloläge genom att trycka på ikonen . Löpbandet stannar och ett nytt fönster öppnas med knapparna Restart (fortsätt springa) och Stop (sluta). Inställningsfönstret stängs automatiskt efter att du inte använt det i 3 sekunder.


Starta löparbaneprogrammet:

- Vid behov ändrar du träningsparametrarna i inställningsfönstret. Tryck på START. Du ser nedräkningen 3-2-1-GO på skärmen och motorn startar.
- Du kan använda kontrollpanelens knappar till att ändra hastigheten och lutningen medan du springer, alternativt kan du öppna inställningsfönstret genom att trycka på skärmen..
- Gå in i viloläge genom att trycka på ikonen . Löpbandet saktar in långsamt och stannar slutligen. På skärmen öppnas fönstret PAUSE med knapparna "RESTART" och "STOP" :



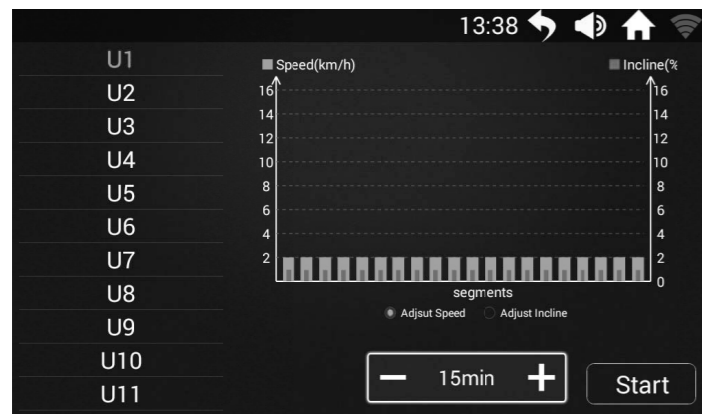
- Fortsätt springa genom att trycka på ikonen. Löpbandet går i gång med den lägsta hastigheten.
- Sluta träna och visa prestationsrapporten genom att trycka på "STOP".




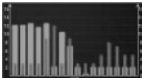


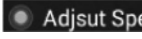
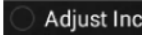
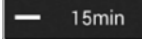
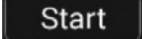
Om du vill använda andra funktioner och inte bara inställningarna för hastighet och lutning, kan du gå till startvyn genom att trycka på  uppe till höger i PAUSE-fönstret. När du vill gå tillbaka till löparbaneprogrammet trycker du på ikonen Sport Center i startvyn.

Använda det anpassningsbara träningsprogrammet

a. Tryck på  i Sport Center-vyn

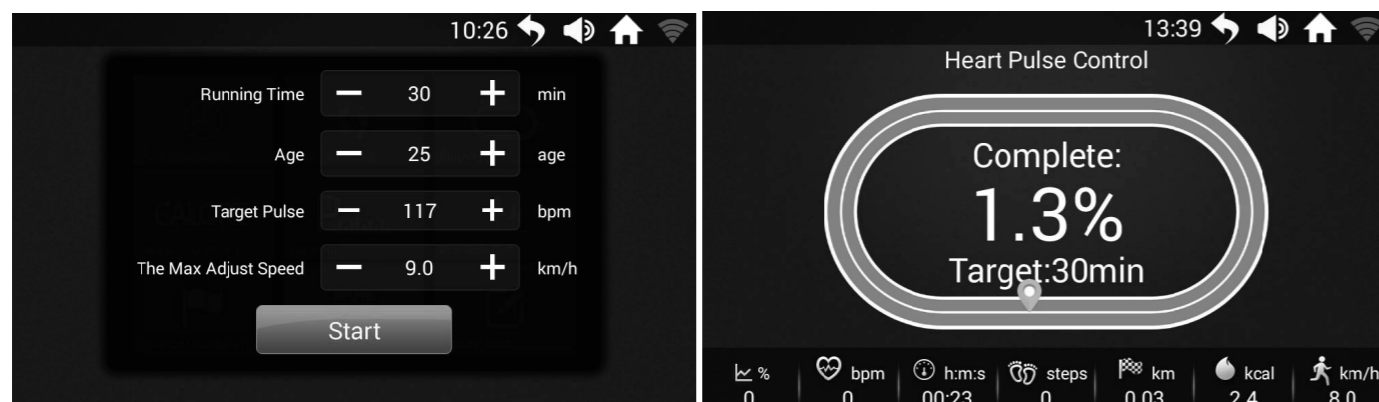


Applikationens funktioner

	Programlista: U1-U16, du kan välja mellan 16 anpassningsbara träningsprogram.
	Träningsprogrammets steg:  Visar stegets hastighet.  Visar stegets lutningsnivå.
	Ställa in hastigheten: Tryck på symbolen och ändra stegen genom att låta fälten glida i figuren ovan. Ändringarna sparas automatiskt i det valda träningsprogrammet.
	Ställa in lutningen: Tryck på symbolen och ändra stegen genom att låta fälten glida i figuren ovan. Ändringarna sparas automatiskt i det valda träningsprogrammet.
	Programmets längd: Tryck på knapparna +/- för att ställa in längden.
	Starta: Börja träna genom att trycka på Start.

Använda pulsprogrammet

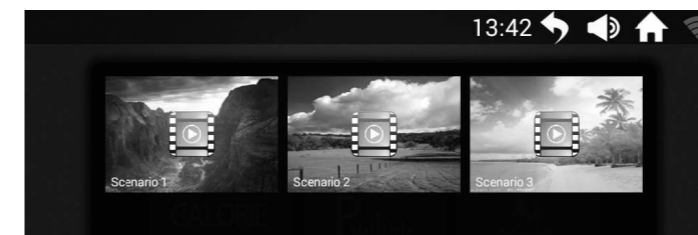
b. Tryck på  i Sport Center-vyn:





Ställ in träningsparametrarna genom att trycka på ikonerna +/- . Du måste ange programmets längd (Running Time), din ålder (Age), målpulsen (Target Pulse) och maxhastigheten (Max Adjust Speed) i inställningarna. Starta programmet genom att trycka på Start.

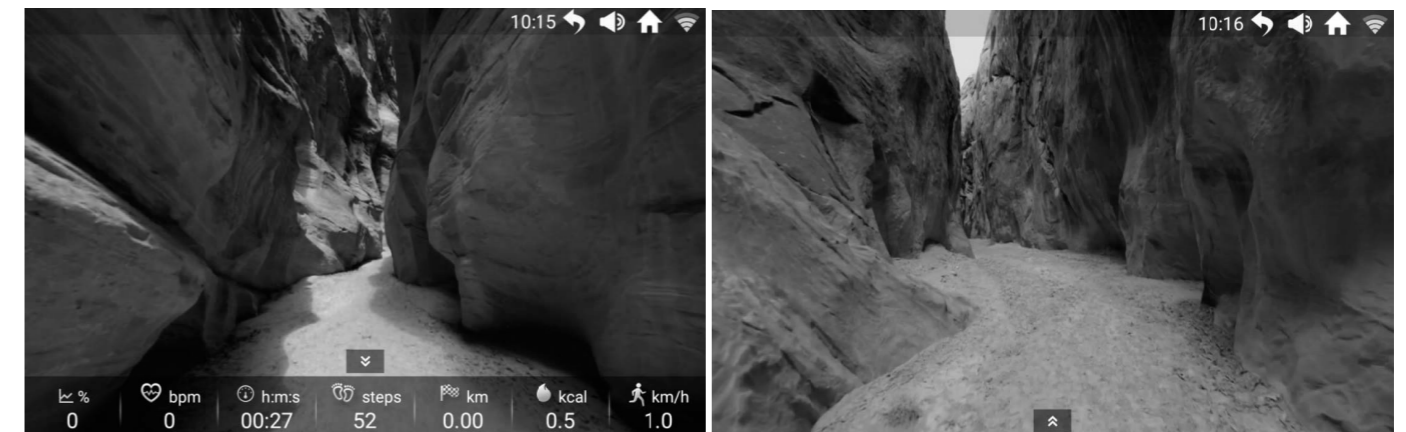
Använda RealView Run-programmet

a. Tryck på  i Sport Center-vyn.




b. Välj ett av de tre videoalternativen.


- Träningsinformationen visas nere på skärmen. Dölj informationen genom att trycka på  och visa dem igen genom att trycka på .




Använda löpbandets funktioner under ett program:

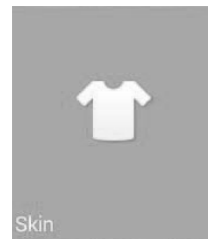
Om du vill använda andra systemfunktioner än bara justeringen av hastighet och lutning medan du springer ska du trycka på  för att gå tillbaka till startvyn. När du vill gå tillbaka till pulsprogrammet trycker du på Sport Center i startvyn. Om du vill ändra hastighets- och lutningsinställningarna medan du springer ska du trycka på skärmen så öppnas inställningsfönstret på skärmen.



Gå till viloläge eller avsluta träningen genom att trycka på . Inställningsfönstret stängs automatiskt efter att du inte använt det i 3 sekunder.

6.3.9 Skin (val av bakgrundsbild)

- a. Gå till Skin-vyn genom att trycka på  i startvyn.




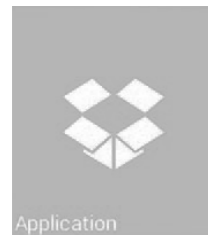
Byt operativsystemets bakgrundsbild.
Välj bland 8 färdiga alternativ. Systemet godtar inte laddning av egna bakgrundsbilder.

- b. Välj den bild du vill ha genom att tryck på den. Efter att du valt ska du gå tillbaka till startvyn genom att trycka på RETURN.

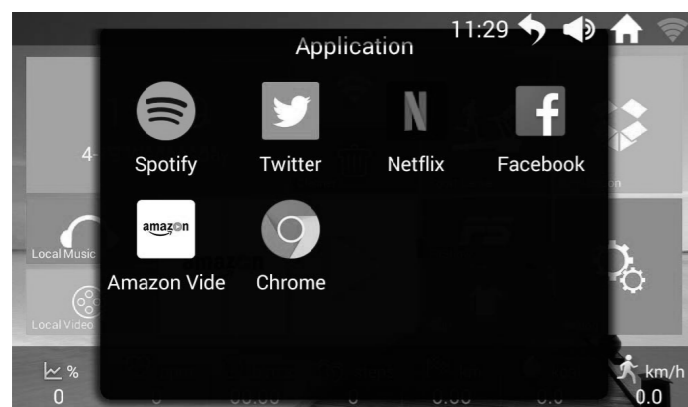


6.3.10 Applications (applikationer)

- a. Gå till applikationsmenyn genom att trycka på  i startvyn (applikationerna kan avvika från vad som visas på bilden). Öppna önskad app genom att trycka på ikonerna i menyn.




Applikationerna fungerar bara när apparaten är ansluten till nätet.
Systemet stödjer de flesta video- och ljudformat, tex. MP3-, MP4-, MOV- och APE-filer.
Vi rekommenderar inte att du tittar på videor eller navigerar på internet när du springer eftersom det kan störa dig och leda till att du skadar dig.
Om du lyssnar på avslappnande musik medan du tränar kan det hjälpa dig att springa



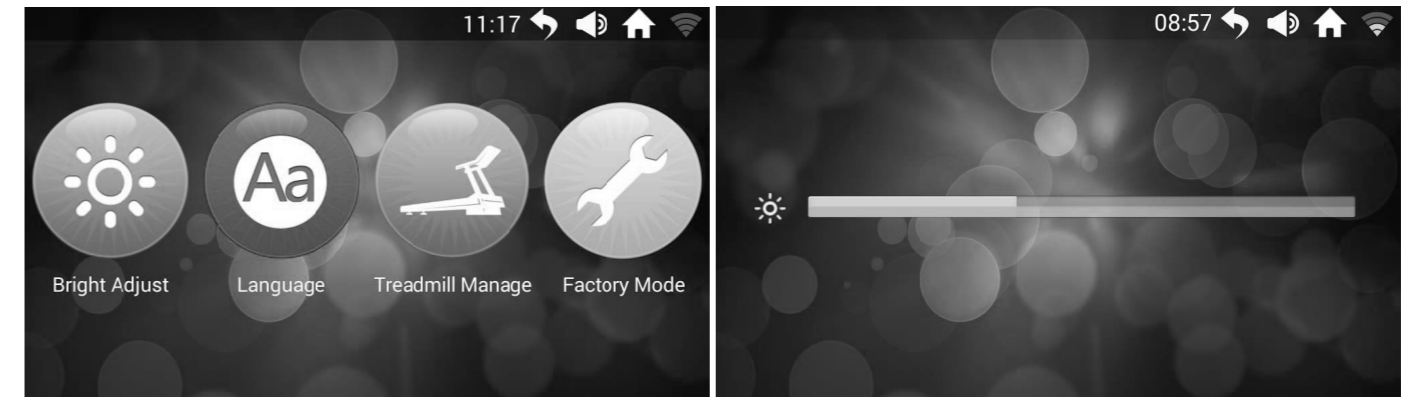
6.3.11 Setting (inställningar)

Du kan använda systeminställningarna till att justera ljusstyrkan på skärmen, kontrollera serviceschemat, byta språk och återställa systemet till fabriksinställningarna.

- a. Öppna inställningarna genom att trycka på  i startvyn.



Det går inte att installera några andra applikationer i apparaten eftersom det kan leda till att systemet slutar fungera.
Det går inte att ta bort applikationer från apparaten.
Rensa systemets cacheminne regelbundet (se kapitel 5. Cleaner).

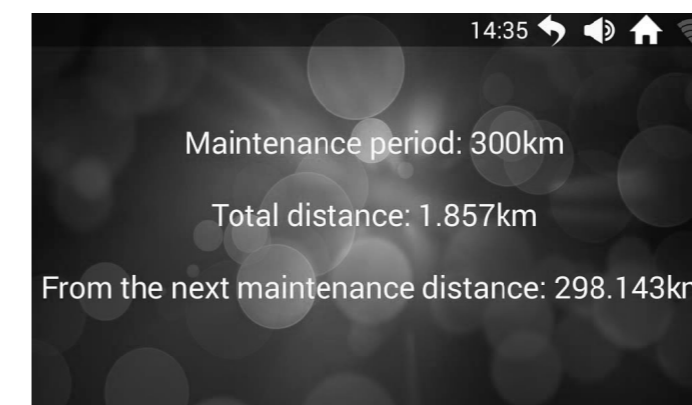


Justera ljusstyrka på skärmen

- a. Tryck på "Bright Adjust" i inställningarna.
b. Flytta fältet till höger eller vänster för att höja eller sänka ljusstyrkan på skärmen.

Kontrollera serviceschemat

Tryck på Treadmill Manage i inställningarna för att kontrollera behovet av service. Systemet visar hur långt du sprungit och hur många kilometer du har kvar innan apparaten behöver service igen.



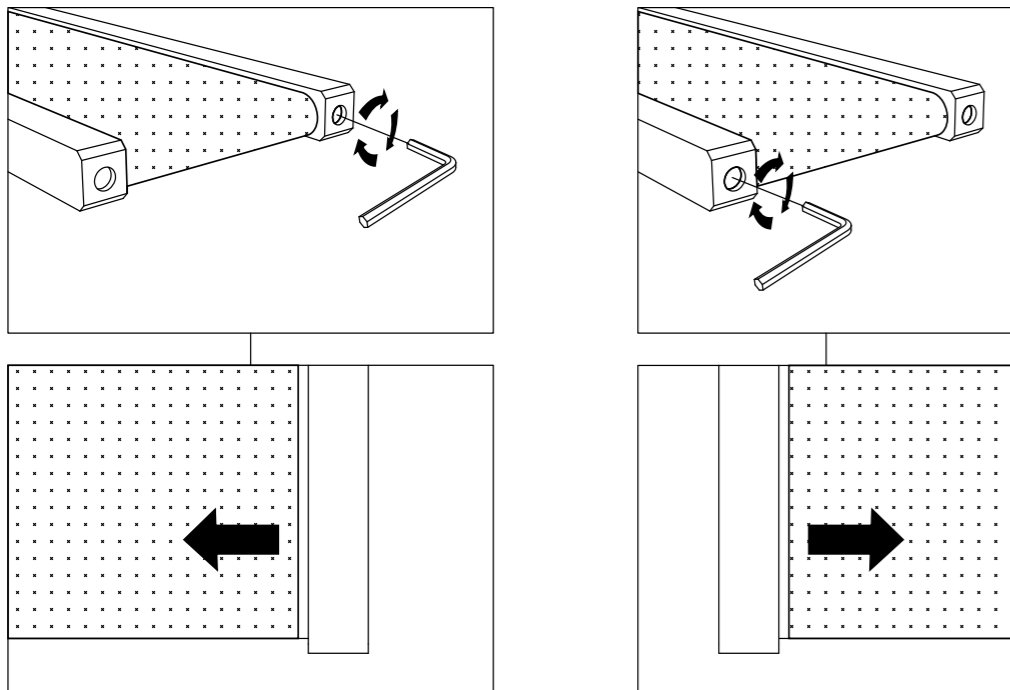
7 SERVICE & RENGÖRING

! VARNING!

Koppla alltid bort löpbandet från strömkällan före rengöring eller underhåll

7.1. 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 centrerad.
- Om drivremmen är för långt till vänster, vrid långsamt justerskruven moturs medan du tittar på drivremmen tills det är centrerad.



! OBS!

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

7.2. Underhåll av löpband

FitNord Sprint 500 Touch löpband är utrustat med en vaximpregnerad löpmatta som inte behöver smörjas.

Den normala livslängden för löpmattan vid korrekt användning är 3000–5000 kilometer.

Om du känner att löpmattan börjar glida/bli slapp när du springer, måste den spännas.

För att spänna den, vrid justeringskruvarna i löpbandets bottenram medurs så som visas ovan för att justera 1/4 varv åt gången.

Upprepa vid behov, men vrid inte skruvarna mer än 1/4 varv varje gång.

Kontrollera löpmattans skick emellanåt, och byt ut den när det är dags.

7.3. 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.


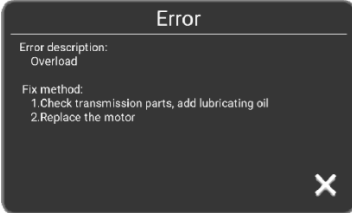
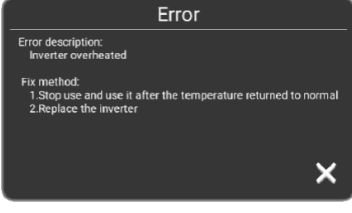


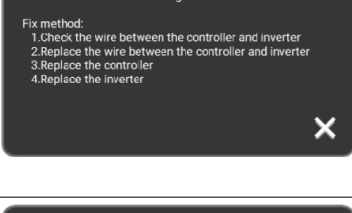
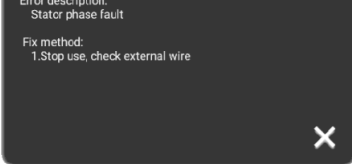
! VARNING!

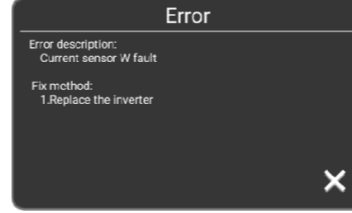
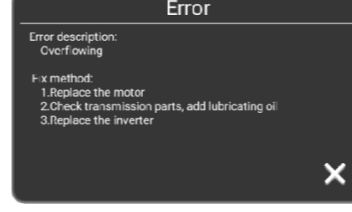
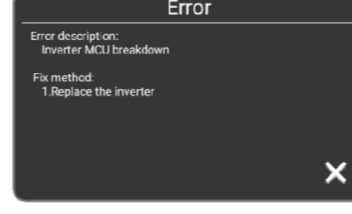
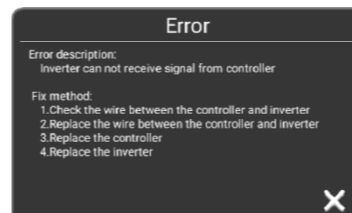
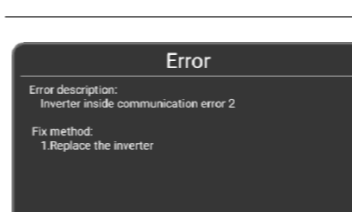
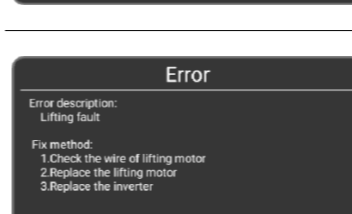
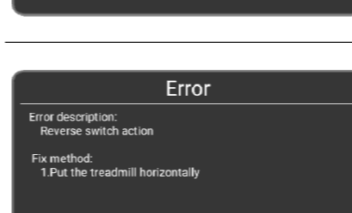
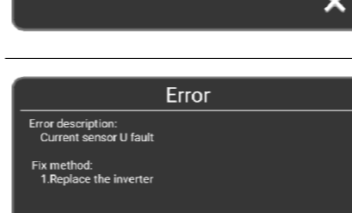
Koppla alltid bort löpbandet från strömuttaget innan du tar bort motorkåpan.

8 FELKOD

! OBS!

Felkoder kan hjälpa till att diagnostisera felet, men överlåt allt elarbete åt en certifierad elektriker.

Felkod	Fel	Anvisning
	Överspänning	Sluta använda apparaten och kontrollera sladden
	Överbelastning	Kontrollera och smörj delarna i växelsystemet Byt motor
	Överhettad växelriktare	Sluta använda apparaten och fortsätt använda den först när temperaturen har återgått till det normala. Byt växelriktare
	Internt kommunikationsfel i växelriktaren 1	Byt växelriktare
	Problem med start- och stoppsignalerna	Byt växelriktare
	Styranordningen tar inte emot någon signal från växelriktaren	Kontrollera ledningen mellan styranordningen och växelriktaren Byt ledningen mellan växelriktaren och styranordningen. Byt styranordning Byt växelriktare
	Stegfel i statorn	Sluta använda apparaten och kontrollera sladden

	Fel i strömgivaren	Byt växelriktare
	Överström	Byt motor. Kontrollera och smörj delarna i växelsystemet Byt växelriktare
	Mikrostyrenheten i växelriktaren är trasig	Byt växelriktare
	Wäxelriktaren tar inte emot någon signal från styranordningen	Kontrollera ledningen mellan styranordningen och växelriktaren Byt ledningen mellan växelriktaren och styranordningen Byt styranordning Byt växelriktare
	Internt kommunikationsfel i växelriktaren 2	Byt växelriktare
	Fel i lutningsjusteringen	Kontrollera ledningen till justeringsmotorn för lutning. Byt justeringsmotorn för lutning. Byt växelriktare
	Fel i växelriktningsbrytaren	Säkerställ att löpbandet står på en plan yta.
	Fel i strömgivaren	Byt växelriktare

NO

GRATULERER MED KJØPET AV FITNORD SPRINT 500 TOUCH 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 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 (SE5559274147301)

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 sikkerhetsnoren 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 nødstoppsfunksjonen 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.
- Hjertefrekvensmåleren er ikke nødvendigvis nøyaktig og er ikke ment å brukes til medisinske formål.
- **Maks brukervekt er 150 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

Følg legens instruksjoner når du planlegger ditt personlige treningsprogram.

2 VIKTIGE FORHOLDSREGLER

- 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 sikkerhetslåsennoren 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 sikkerhetslåsennoren 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

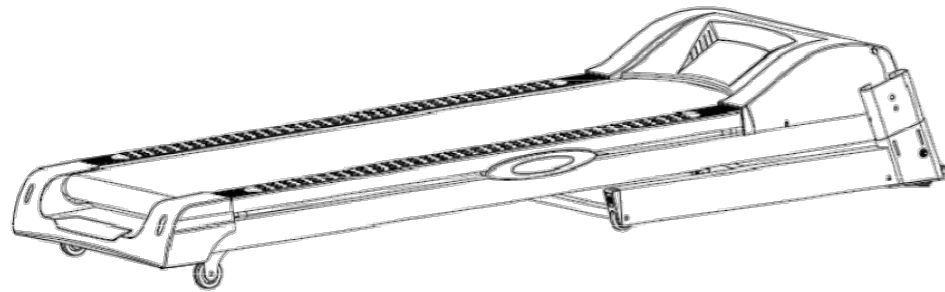
3 MONTERINGSINSTRUKSJONER

3.1. Montering av hovedrammen

- a. Åpne pakken, ta ut alle deler fra pakken og plasser hovedenheten på en flat overflate.

! MERK!

Ikke fjern festemidlene ennå.

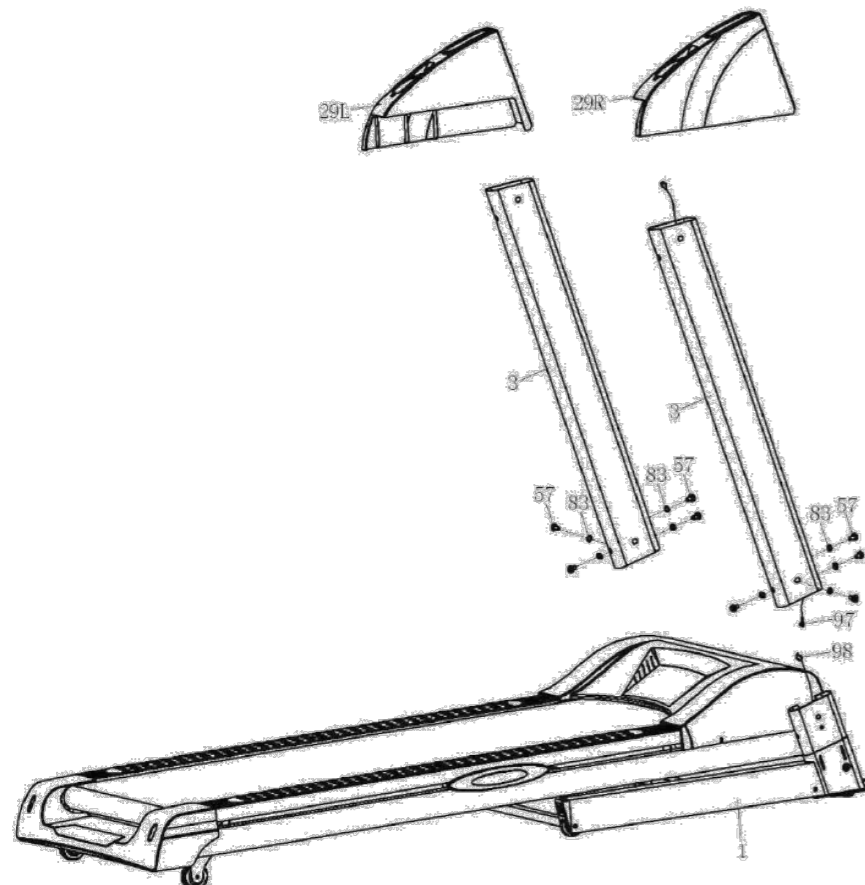


- b. Klipp festestroppene når enheten er plassert på en flat overflate, på et egnet sted for montering.
c. Koble hovedkonsollens nedre kabel (98) til nedre kabelextension (97).
d. Fest de venstre og høyre vertikale rørene (3) til rammebunnen (1) med umbraco-skruer (57) og låseplate (83).

! MERK!

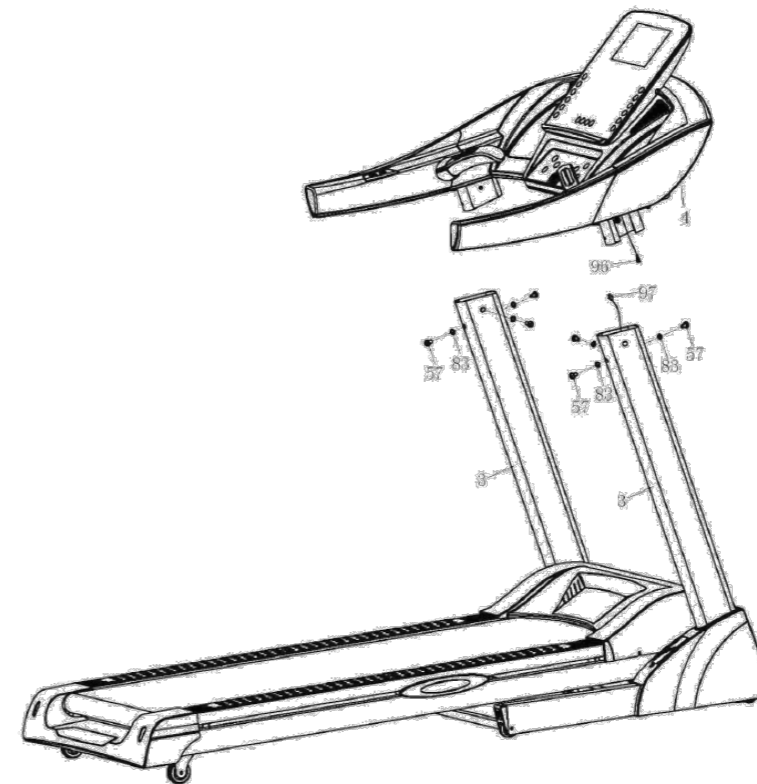
Stram ikke umbraco-skruene (57) på dette stadiet.

- e. Fest beskyttelsesdekslene (29L/R) til de venstre og høyre vertikale rørene (3).

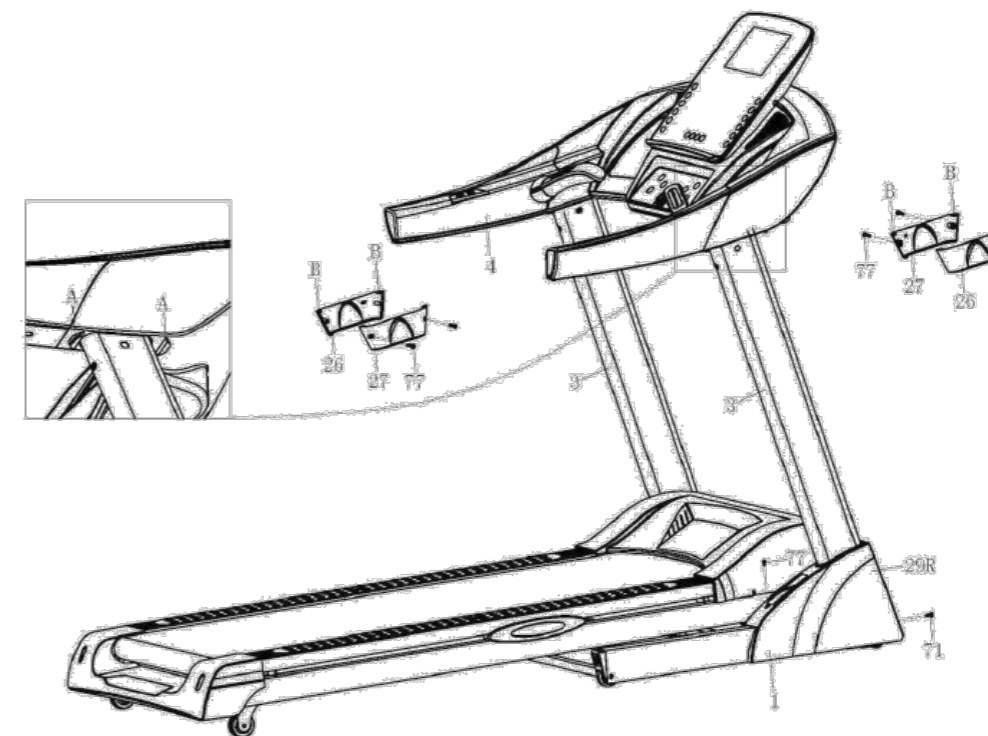


3.2. Montering av kontrollenheten

- a. Koble den øvre kabelextensionen (96) til den nedre kabelextensionen (97).
b. Fest hovedkonsollrammen (4) til de venstre og høyre vertikale rørene (3) med umbraco-skruer (57) og låseplater.
c. Sikre alle skruer..

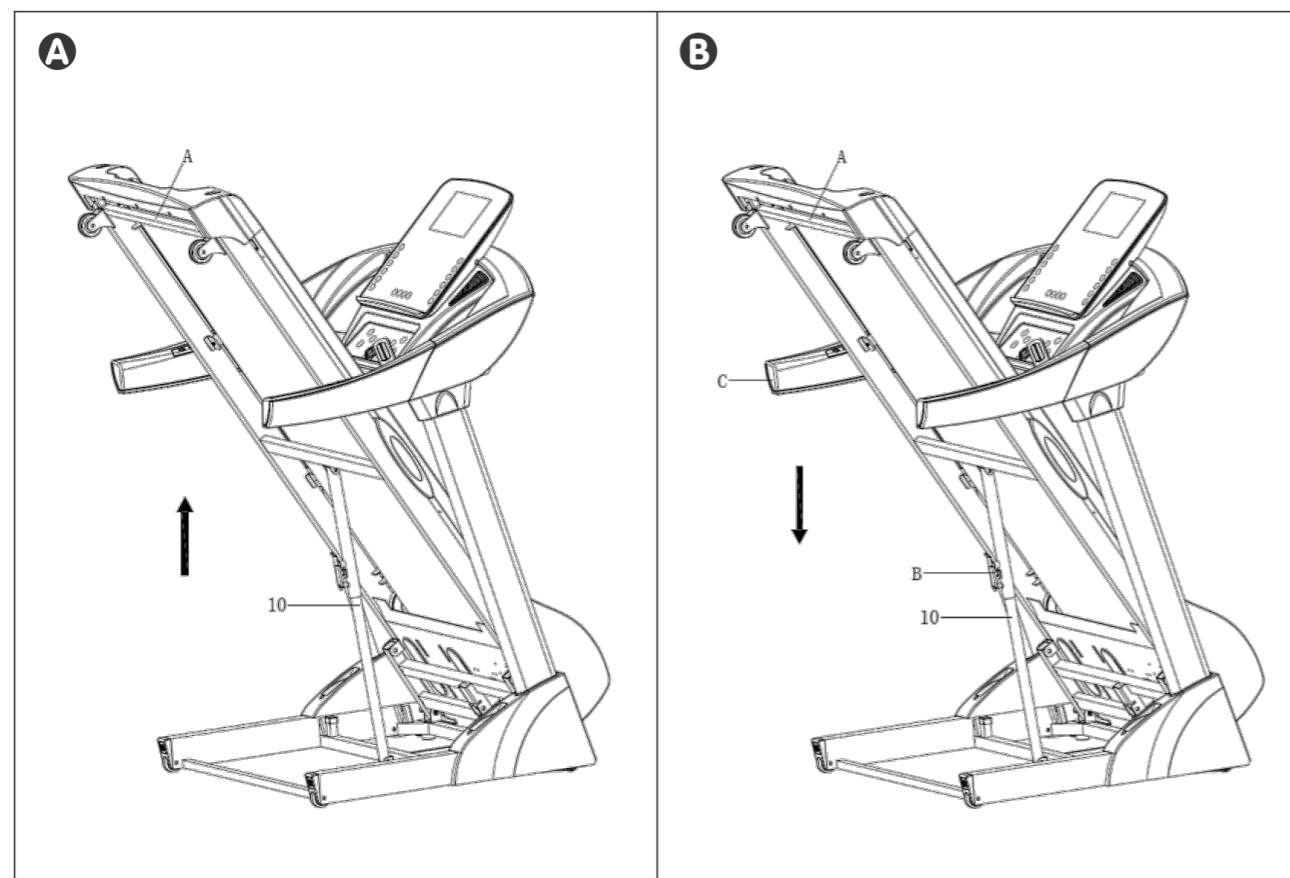


- d. Fest beskyttelsesdekslene (29L/R) tett til den nedre delen av rammen (1) med Phillips-skruer (77) og rundhodete Phillips-skruer (71).
e. Koble de ytre dekslene (26) på de vertikale rørene og de indre dekslene (27) på de vertikale rørene på B-siden til hovedkonsollrammen (4) som vist på bildet. Deretter fest de ytre dekslene (26) på de vertikale rørene og de indre dekslene (27) på de vertikale rørene til de venstre og høyre vertikale rørene (3) med Phillips-skruer (77).



3.3. Heving / Senking av Tredemølle

- Hold fast i punkt A og løft tredemøllen i retningen som indikert av pilen til du hører lyd fra sylindren (10).
- Hold fast i punkt A, trykk med foten på punkt B av sylindren (10), og dra tredemøllen til nivå C; plattformen senkes automatisk.



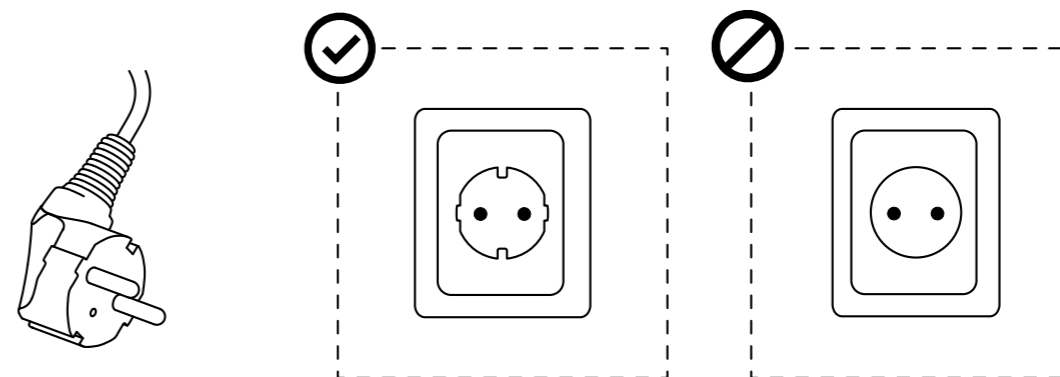
4 TEKNISK PRODUKTINFORMASJON

Montert størrelse	1895x940x1480 mm
Dimensjoner på løpeplattformen	520x1410 mm
Vekt	108 kg
Maks. brukers vekt	170 kg
Spenning	220-240V
Effekt	1850W
Sikring	10A
Hastighet	1-22 km/h
Stigning	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.



! MERK!

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. Skjermfunksjoner

A START-KNAPP

B PAUSE / STOPP-KNAPP

C HASTIGHET +/-

D STIGNING +/-

E HASTIGHET-HURTIGKNAPPER

F HØYDEINNSTILLINGER

G HJEM-KNAPP

H TILBAKE-KNAPP

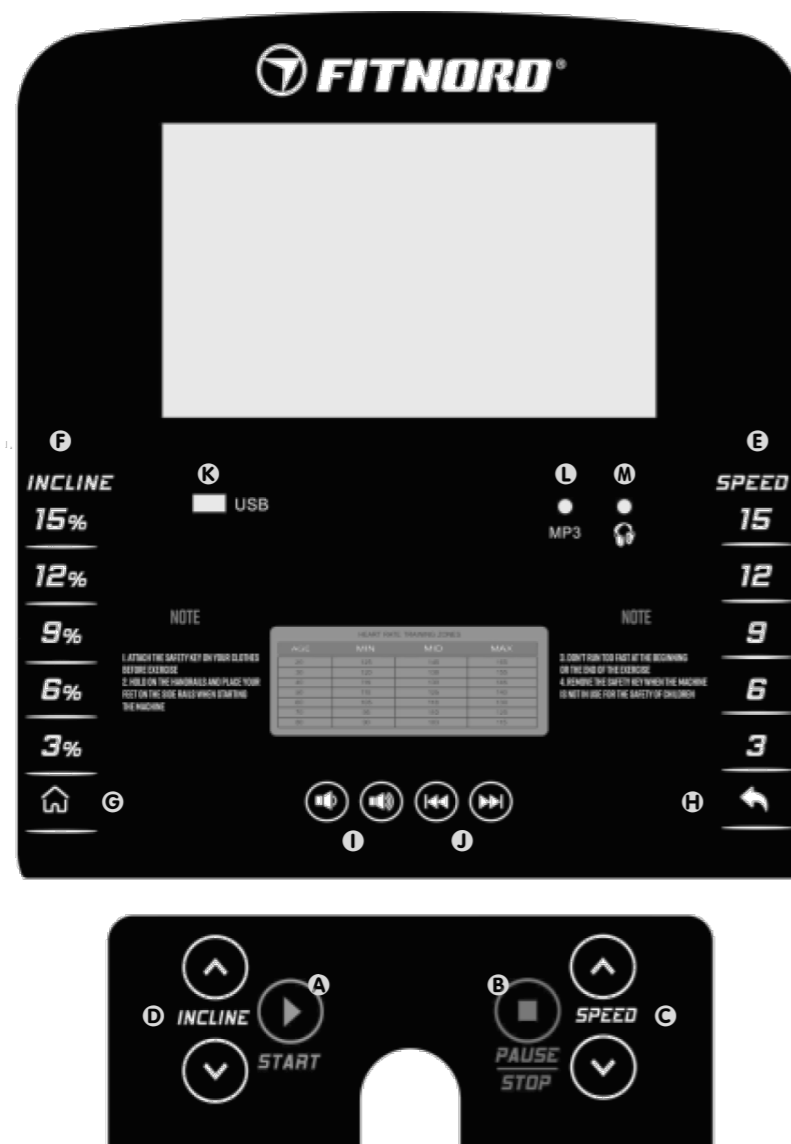
I VOLUM-KNAPP

J FORRIGE / NESTE-KNAPP

K USB-PORT

L 3,5 MM JACK-INNGANG

M 3,5 MM JACK-UTGANG



5.2. Knappfunksjoner

START: Når sikkerhetsnøkkelen er koblet til kontrollpanelet, og enheten er i STOPP- eller PAUSE-modus, starter enheten ved å trykke på "START"-knappen. Ved oppstart er tredemøllehastigheten 1 km/t.

PAUSE/STOPP: Mens enheten er i gang, stopp tredemøllen og gå inn i pausemodus ved å trykke på "PAUSE/STOPP"-knappen én gang. I pausemodus beholder systemet prestasjonsdataene dine, og du kan fortsette treningen ved å trykke på "START"-knappen (innen 5 minutter). Avslutt treningen ved å trykke på "STOPP"-knappen igjen i pausemodus. Når tredemøllen stopper, viser systemet en prestasjonsrapport på skjermen.

HASTIGHET +/-: Bruk "HASTIGHET +/-"-knappene for å justere hastigheten og endre løpeinnstillingene. Når motoren er i gang, øker eller reduserer knappene hastigheten med 0,1 km/t per trykk. Du kan endre hastigheten enklere ved å holde nede knappen i mer enn 2 sekunder. Maksimal hastighet er 20,0 km/t.

STIGNING +/-: Bruk "HELLING +/-"-knappene for å justere hellingen og endre innstillingene. Når tredemøllen er i gang, øker eller reduserer knappene hellingen med én grad per trykk. Endre hellingen raskere ved å holde nede knappen i mer enn 2 sekunder.

HASTIGHET-HURTIGKNAPPER: Endre enkelt hastigheten under løping med hurtigknappene på kontrollpanelet. Velg hastigheter på 3 km/t, 6 km/t, 9 km/t, 12 km/t eller 15 km/t.

STIGNINGSKNAPPER: Velg stigninger på tredemøllen under trening med HELLING-hurtigknappene. Velg helninger på 3%, 6%, 9%, 12% eller 15%.

HOME: Gå tilbake til startsidene ved å trykke på "HOME"-knappen.

RETURN: Gå tilbake til forrige skjerm ved å trykke på "RETURN"-knappen.

VOLYM: Juster volumet med "VOLYM +/-"-knappene.

FORRIGE / NESTE-KNAPP: Spill av forrige eller neste mediefil ved å trykke på "FORRIGE / NESTE-KNAPP"-knappene.

5.3. Manuell modus

- Bytt til manuell modus:
 - a. Slå på strømmen til enheten for å gå til manuell modus.
 - b. Gå inn i manuell modus ved å trykke på "START"-knappen når enheten er i STOPP-modus.
- Funksjoner i manuell modus:
 - a. Start motoren ved å trykke på "START"-knappen. Motoren starter etter et trykk på 3 sekunder, med en initial hastighet på 1,0 km/t.
 - b. Juster hastigheten med "HASTIGHET +/-"-knappene.
 - c. Juster vinkelen ved å trykke på "STIGNING +/-"-knappene.
 - d. Endre enkelt hastigheten med hurtighetsknappene.
 - e. Juster raskt stigningsvinkelen til forskjellige nivåer med hurtighetsknappene.
 - f. Mens tredemøllen er i gang, stopp motoren ved å trykke på "STOPP"-knappen.

5.4. USB/MP3/Hodetelefonutgang

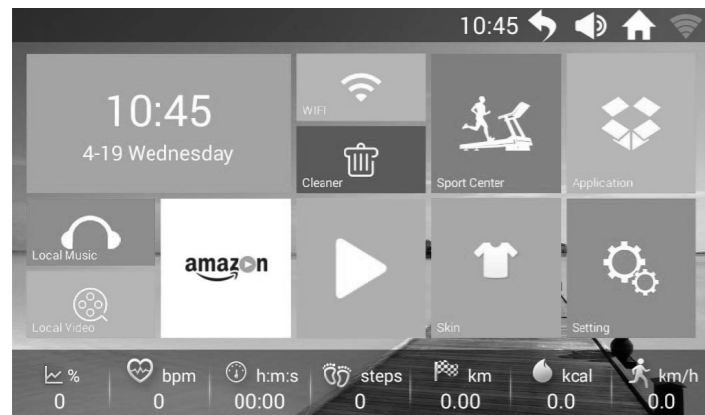
- K** Spill av mediefiler fra en USB-flashenhet gjennom USB-porten.
- L** Spill av lydfiler fra en annen enhet med en 3,5 mm lyd kabel.
- M** Hodetelefonutgang

6 BRUKSANVISNING

6.1. Brukergrensesnitt

Startskjermen består av ni funksjonsmoduler, og ved å trykke på dem kan du få tilgang til hovedfunksjonene.

1. Dato og tid
2. WiFi
3. Cleaner (rensing av hurtigbuffer)
4. Sport Center (inkluderer flere treningsprogrammer, som blir presentert mer detaljert nedenfor)
5. Application (Et utvalg av applikasjoner og en nettleser)
6. Local media (Et utvalg av applikasjoner og en nettleser)
7. Internet (Innebygd underholdningsapplikasjon)
8. Skin (Bytt bakgrunnsbilde)
9. Setting (Innstillinger)



Ikon	Beskrivelse
	TID
	TILBAKE
	VOLUM
	HJEM
	WIFI

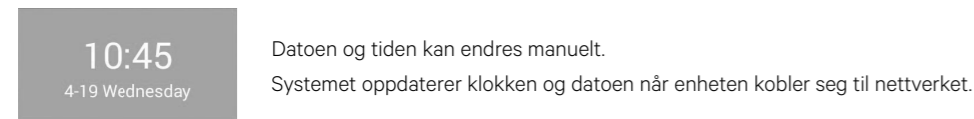
6.2. Modules

Ikon	Beskrivelse
	Dato og tid
	Koble til WiFi-nettverket
	Cleaner: Rens cache-minnet
	Sport Center: Ni ulike programmer - Tidtelling, Kaloritelling, Distanse, Skritteller, Trening, Puls kontroll, Løpmodus, RealView Run og Tilpasset modus. Programmene forklares mer grundig i brukerhåndboken.
	Application: Utvalg av underholdningsapplikasjoner, sosiale medietjenester og nettlekere.
	Local media: Spill av musikk- og videofiler fra minnet eller en USB-flash-enhet.
	Internet: Åpne systemets innebygde underholdningsapplikasjon.
	Skin: Endre operativsystemets bakgrunnsbilde.
	Setting: Juster lysstyrken, endre språk, sjekk vedlikeholdsbehov eller tilbakestill til fabrikkinnstillingene.


6.3. Introduksjon av moduler

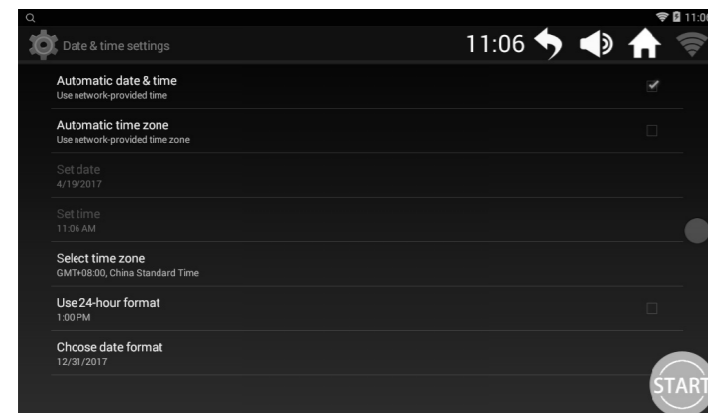
6.3.1 Dato og tid

Sett inn dato og tid.



6.3.2 Innstilling av dato og tid.

Du kan endre dato, tidssone og klokkeinnstillinger fra dato- og tidsinnstillingene. Naviger til innstillingene ved å trykke på følgende ikon 

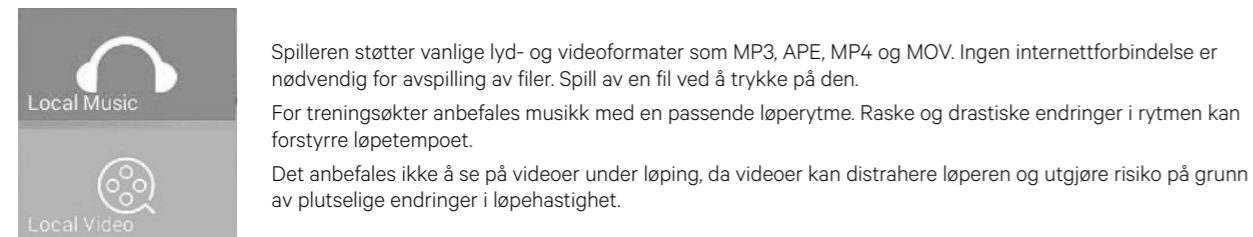


For å aktivere automatisk klokke- og datoinnstilling, trykk på den lille boksen som vises på høyre side. Når automatisk klokke- og datovalg er valgt, kan du ikke stille inn dato og tid manuelt. Fjern merket for å aktivere manuelle innstillinger.

Fra dato- og tidsinnstillingene kan du også velge formatet der klokken og datoen vises

6.3.3 Local media (Musikk og Video)


Spill av mediefiler fra en USB-flash-enhet eller minne.

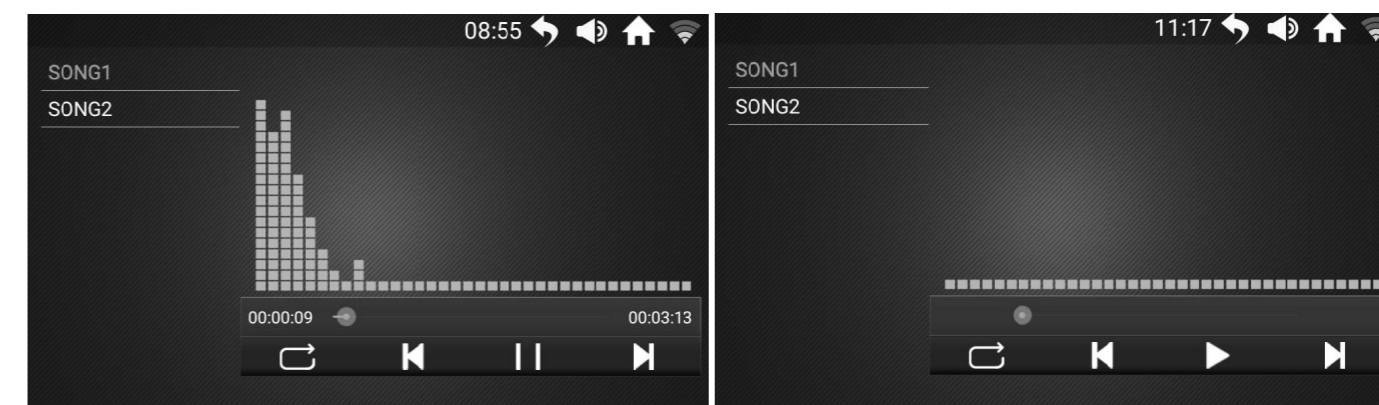








Avspilling av mediefiler fra en USB-flash-enhet:

Koble USB-flash-enheten til kontrollpanelets USB-port og følg instruksjonene nedenfor for å spille av mediefiler.


6.3.4 Å spille musikk med "Local Music"-applikasjonen.

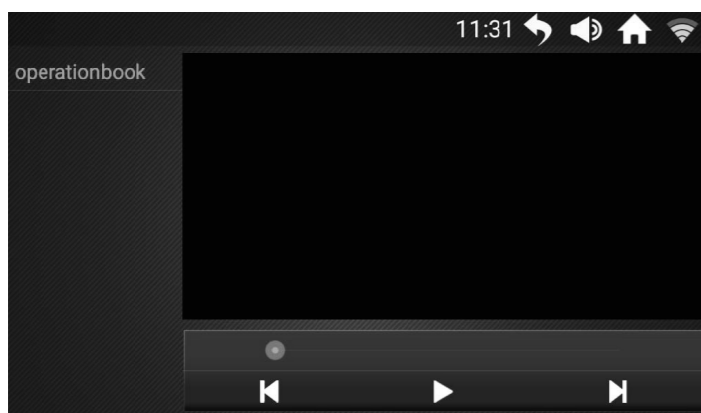
- Naviger til "Lokal Musikk"-applikasjonen ved å trykke på ikonet 
- Velg filen du ønsker å spille fra listen til venstre ved å sveipe opp eller ned med fingeren.
- Spill av den valgte sangen ved å trykke på filnavnet.



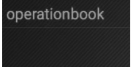





Ikon	Beskrivelse
	Filen som skal spilles av, er markert med grønt i listen.
	Spill av
	Pause
	Forrige/Neste
	Spill filene i rekkefølge/Shuffle/Gjenta
	Avspillingsbjelke: Gå fremover eller bakover i sporet ved å dra ikonet.

6.3.5 Å spille av videoer med "Local Video"-applikasjonen.


- a. Naviger til "Lokal Video"-applikasjonen ved å trykke på ikonet 









- b. Velg filen du ønsker å spille av fra listen til venstre ved å sveipe opp eller ned med fingeren.
c. Spill av den valgte videoen ved å trykke på filnavnet.

Ikon	Beskrivelse
	Filen som skal spilles av, er markert med grønt i listen.
	Spill av
	Pause
	Forrige/Neste
	Avspillingsbjelke: Gå fremover eller bakover i videoen ved å dra ikonet.
	Trykk på den spillende videoen for å gå inn i fullskjermmodus, og trykk igjen for å avslutte fullskjermmodus.


6.3.6 Internet

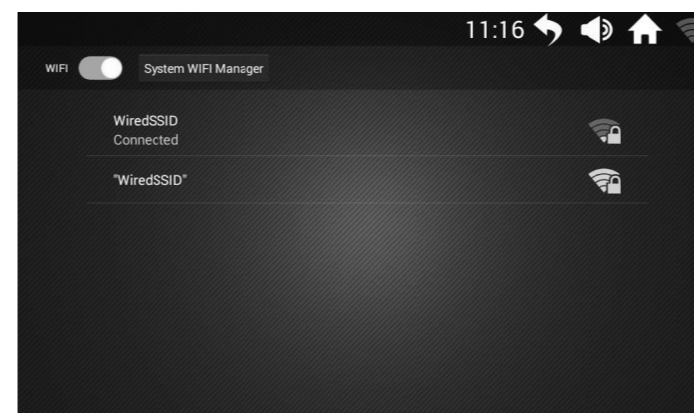
Åpne den innebygde underholdningsapplikasjonen ved å trykke på ikonet  på startskjermen.

 Den fungerer bare når enheten er tilkoblet internett.
Det anbefales ikke å surfe på nettsteder eller se videoer under løping, da det kan distrahere løperen og føre til skade.
Å lytte til avslappende musikk under trening kan gjøre løpingen mer fornøylig.

	Skjul/vis treningsparametere ved å trykke på dette ikonet.		Juster volumet.
	Aktiver/deaktiver sveveknappen.		Tilbake til startskjermen.
	Gå tilbake til forrige skjerm.		

6.3.6 WiFi

- a. Gå til Wi-Fi-innstillingene ved å trykke på ikonet 



6.3.7 Cleaner (tømming av hurtigbuffer)

- a. Tøm enhetens hurtigbuffer ved å trykke på ikonet 

6.3.8 Sport Center (Programmer)

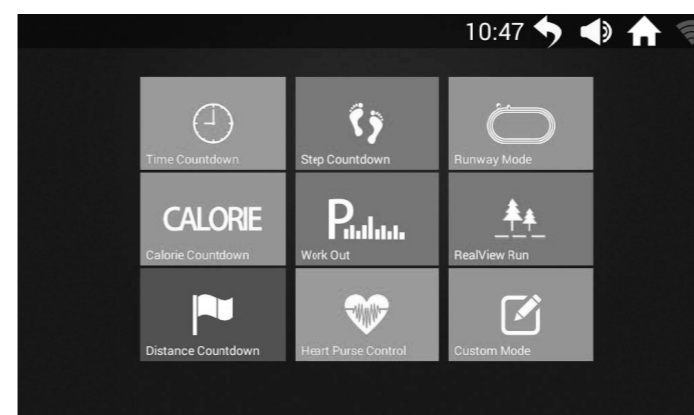
Ni ulike treningsprogrammer: Time Countdown (Tidtelling), Calorie Countdown (Kaloritelling), Distance Countdown (Distanse), Step Countdown (Skrittelling), Work Out (Trening), Heart Pulse Control (Hjertepulsstyring), Runway Mode (Løpmodus), RealView Run og Tilpasset modus.



Anbefalt løpetid er maksimalt 60 minutter. Å øke stigningen på løpeflaten gjør treningen mer utfordrende og simulerer utendørsløping bedre. Ikke sett stigningen for bratt for å unngå risikoen for fall.
Den ideelle løpehastigheten bør få deg til å svette, men ikke være for anstrengende eller overveldende.

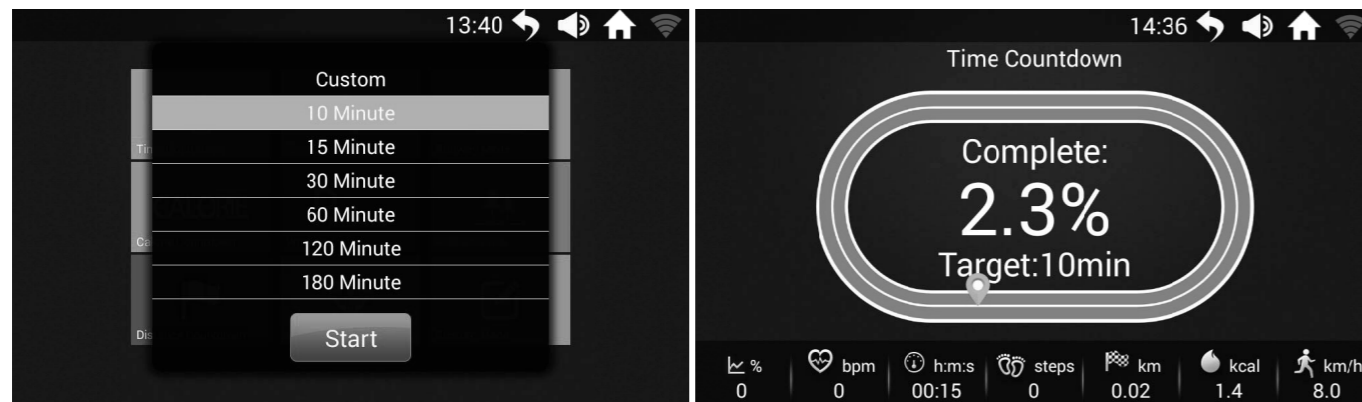
- Sørg alltid for at sikkerhetsnøkkelen er festet til kontrollpanelet før du starter treningsøkten. Hvis det oppstår farlige situasjoner under treningen, trekker du i sikkerhetsnøkkelen, og tredemøllen stopper raskt.
- Overvåk pulsen din under treningen. Den anbefalte maksimale hjerterefrekvensen er $(220 - \text{alderen din})/\text{min}$. Normalt bør pulsen under trening ikke overstige 90% av den maksimale hjerterefrekvensen. For eldre individer, hold pulsen enda lavere.
- Vent omtrent 30-60 minutter etter et måltid før du starter treningen.

- a. Gå til Sportssenter-visningen ved å trykke på ikonet  og trykk på ønsket program.




Counters bruk

- Naviger til telleren ved å trykke på tellerikonene  /  / CALORIE /  i Sport Center.
- Velg varigheten av treningsprogrammet fra listen over forhåndsdefinerte alternativer eller skriv inn en tilpasset varighet ved å trykke på "Tilpasset". Start løping ved å trykke på START-knappen.



Gå inn i pausemodus ved å trykke på "STOP"-knappen eller berøre skjermen og trykke på ikonet i innstillingsvinduet. Tredemøllen sakter gradvis ned og stopper. Fortsett løping ved å trykke på "Start på nytt"-ikonet eller avslutt treningsøkten og vis ytelsesrapporten ved å trykke på "Stopp"-ikonet.

Bruk av Runway program (løpebane-programmet).

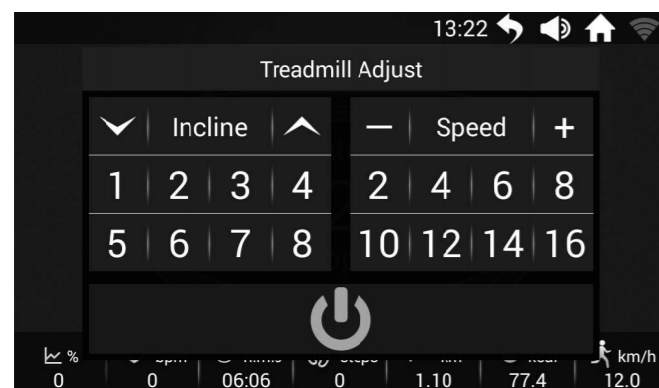
- Gå inn i løpebane-programmet ved å trykke på ikonet  i Sport Center




- I programmet er en runde 400 meter. Symbolet på skjermen indikerer løperens fremgang på banen. Applikasjonen teller automatisk rundene, men ufullstendige runder blir ikke telt.


Juster tredemøllens helning og hastighet:

- Åpne tredemølleinnstillingene ved å berøre skjermen. Et nytt vindu vises på skjermen.



- Gå inn i pausemodus ved å trykke på -ikonet. Tredemøllen stopper, og et nytt vindu med "Start på nytt" (fortsett løping) og "Stopp" -knapper (avslutt trening) vises på skjermen. Innstillingsvinduet vil automatisk lukke seg etter 3 sekunder uten aktivitet.


Starte løpebane-programmet:

- Juster treningsparametrene etter behov fra innstillingsvinduet. Trykk på "START"-knappen, og en nedtelling "3-2-1-GO" vil vises på skjermen, og motoren vil starte.
- Under løpet kan du justere hastighet og helning ved å bruke knappene på kontrollpanelet eller ved å åpne innstillingsvinduet ved å trykke på skjermen.
- Gå inn i pausemodus ved å trykke på -ikonet. Tredemøllen vil gradvis sakke ned og stoppe. "PAUSE"-vinduet vil vises på skjermen, med "RESTART" og "STOP"-knapper.



- Fortsett løping ved å trykke på RESTART"-ikonet. Tredemøllen vil starte på laveste hastighet.
- Avslutt treningsøkten og vis ytelsesrapporten ved å trykke på "STOP"-ikonet.



Hvis du ønsker å få tilgang til andre funksjoner i tillegg til hastighet og helningsinnstillinger, kan du returnere til startsidene ved å trykke på ikonet  øverst på skjermen i "PAUSE"-vinduet.


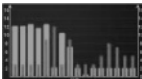


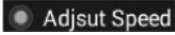
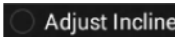


For å gå tilbake til tredemølleprogrammet, trykk på "Sport Center"-ikonet på startsidene.

Bruk av tilpassbart treningsprogram

a. Trykk på ikonet  i Sport Center.

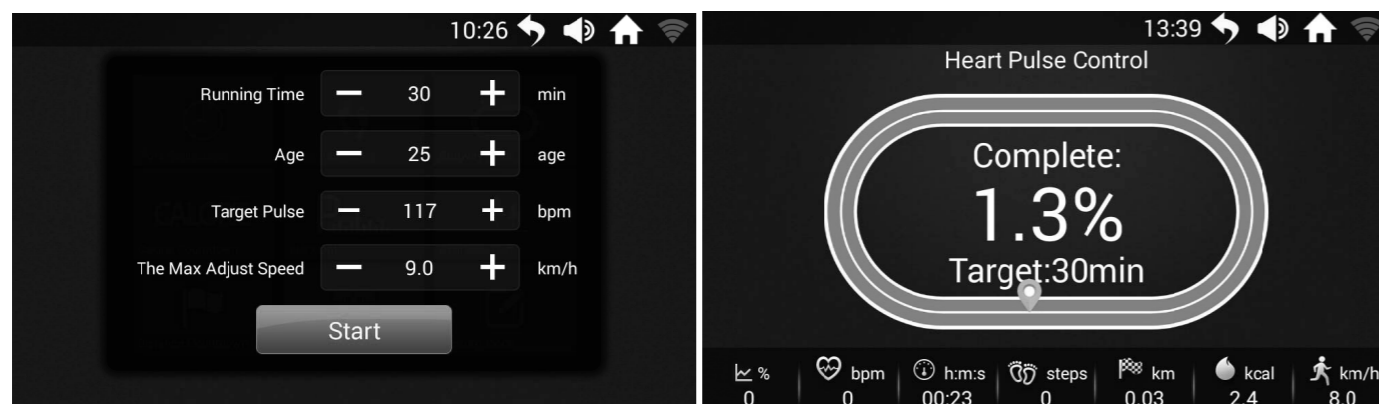


Applikasjonsfunksjoner

	Programliste: U1–U16, med 16 tilpassbare treningsprogrammer å velge mellom.
	Trinn for treningsprogrammet:  viser hastigheten for trinnet,  viser helningen for trinnet.
	Innstilling av hastighet: Trykk på ikonet og juster trinnene ved å skyve stolpene i diagrammet over. Endringer lagres automatisk i det valgte treningsprogrammet.
	Innstilling av helning: Trykk på ikonet og juster trinnene ved å skyve stolpene i diagrammet over. Endringer lagres automatisk i det valgte treningsprogrammet.
	Programvarighet: Trykk på +/- knappene for å sette varigheten.
	Start: Start treningsøkten ved å trykke på Start-ikonet.

Bruk av pulseprogrammet.

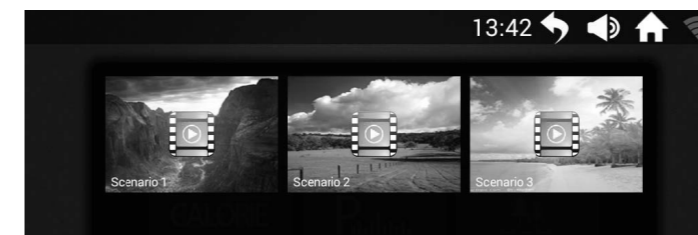
a. Trykk på ikonet  i Sport Center.





Sett treningsparametrene ved å trykke på +/- ikonene. Legg inn programvarighet ("Running Time"), alder, målpuls og maksimal justering av hastighet i innstillingene. Start programmet ved å trykke på "Start"-ikonet.

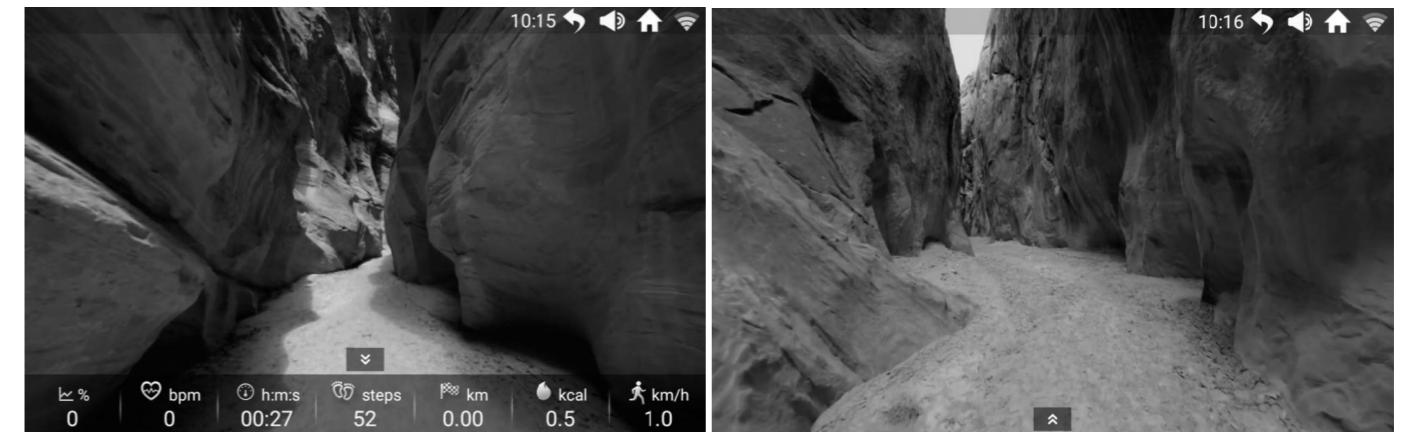
Bruk av "RealView Run"-programmet

a. Trykk på ikonet  i Sport Center.




b. Velg en av de tre videomulighetene

- Ytelsesinformasjon vises nederst på skjermen. Skjul informasjonen ved å trykke på ikonet  og få den tilbake ved å trykke på ikonet .



Bruk av tredemøllefunksjoner under programmet:

Hvis du ønsker å bruke andre systemfunksjoner under løping i tillegg til å justere helning og hastighet, trykk på ikonet  for å returnere til startsidene.


Når du vil gå tilbake til pulsprogrammet, trykk på "Sport Center"-ikonet på startsidene.

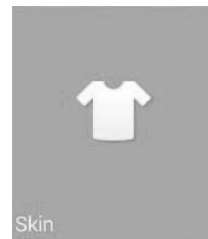
Hvis du ønsker å endre hastighets- og helningsinnstillingene under løping, trykk på skjermen, og innstillingsvinduet vil vises på skjermen.



Gå inn i pausemodus eller avslutt treningen ved å trykke på ikonet. Innstillingsvinduet vil automatisk lukkes etter 3 sekunder uten aktivitet.

6.3.9 Skin (Endre bakgrunnsbildet)

- a. Åpne "Skin"-applikasjonen ved å trykke på ikonet  på startsidene.




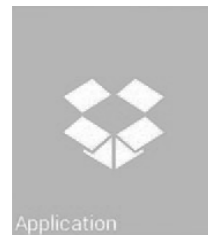
Endre operativsystemets bakgrunnsbilde.
Velg blant 8 forhåndsdefinerte alternativer. Systemet støtter ikke opplasting av egendefinerte bakgrunnsbilder.

- b. Velg ønsket bilde ved å trykke på det. Gå tilbake til startsidene etter at du har gjort ditt valg ved å trykke på "RETURN"-ikonet.

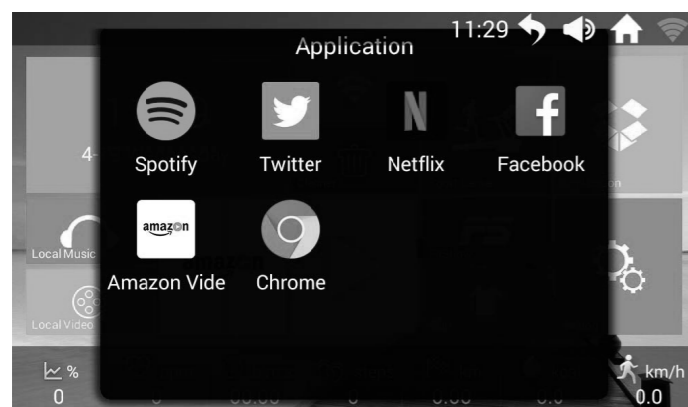


6.3.10 Applikasjoner

- a. Naviger til app-menyen ved å trykke på ikonet  på startsidene (apper kan variere fra de som vises på bildet). Åpne den valgte appen ved å trykke på ikonet i menyen.



Applikasjoner fungerer bare når enheten er koblet til internett.
Systemet støtter de fleste video- og lydformater, som MP3, MP4, MOV og APE-filer.
Det anbefales ikke å se på videoer eller surfe på internett under løping, da det kan distrahere løperen og føre til skader.
Å høre på avslappende musikk under trening kan gjøre løpingen mer fornøylelig.



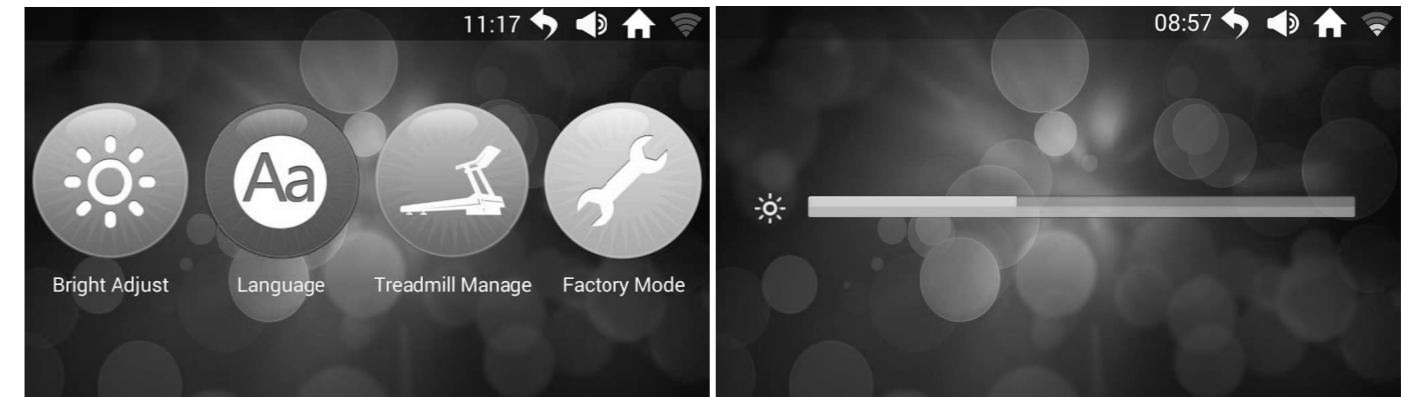
6.3.11 Setting (Innstillinger)

Fra innstillingene kan du endre skjermens lysstyrke, sjekke vedlikeholdsplanen, redigere språkinnstillinger og tilbake stille systemet til fabrikkinnstillingene.

- a. Åpne innstillingene ved å trykke på ikonet  startskjermen.



Installering av tredjepartsprogramvare og sletting av programvare er hindret, da det kan føre til at systemet krasjer.
Vennligst tøm hurtigbufferet regelmessig.

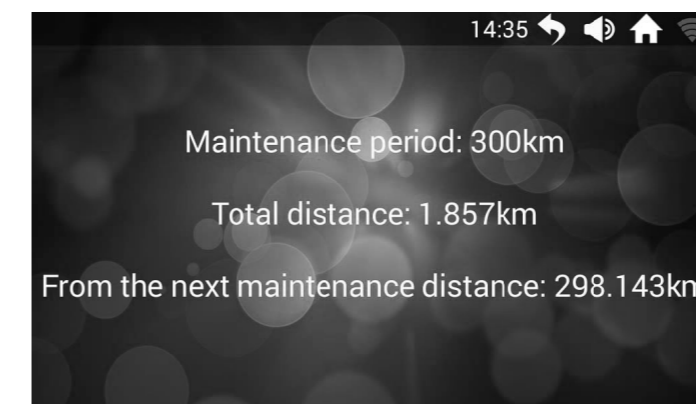


Juster skjermens lysstyrke

- a. Trykk på "Bright Adjust"-ikonet i innstillingene.
b. Flytt stolpen til høyre eller venstre for å øke eller redusere skjermens lysstyrke.

Sjekk vedlikeholdsplanen

Sjekk vedlikeholdsplanen ved å trykke på "Treadmill Manage"-ikonet i innstillingene. Systemet vil vise den tilbakelagte distansen og hvor mange kilometer det er til neste vedlikehold.



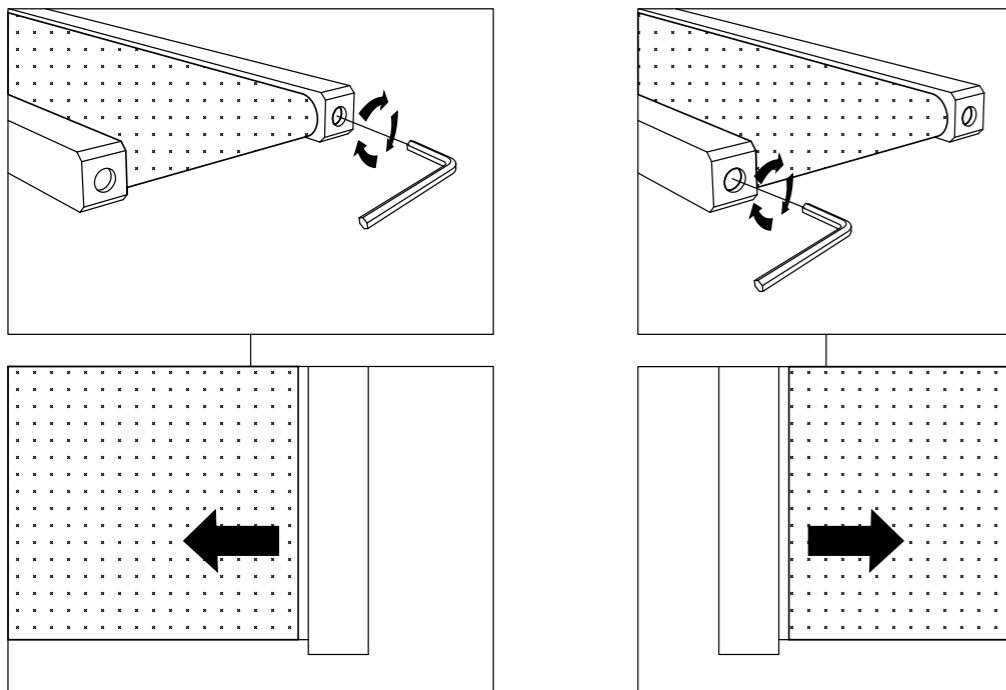
7 SERVICE OG RENGJØRING

! ADVARSEL!

Koble alltid tredemøllen fra strømkilden før rengjøring eller vedlikehold

7.1. Sentring 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

7.2. Vedlikehold av tredemølle

FitNord Sprint 500 Touch tredemølle er utstyrt med et permanent vokset løpebånd, 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 drivremmen strammes. Mesteparten av tiden skyldes glidning at båndet løsner under bruk. Dette er normalt og kan enkelt fikses. For å stramme båndet, dreier du 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 båndet.

7.3. 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 motordekslet og støvsug motoren minst en gang i året..


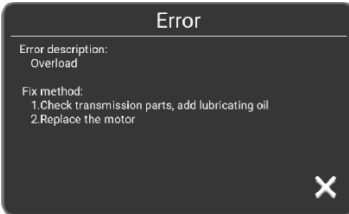


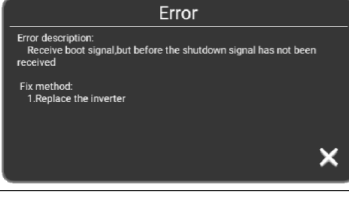
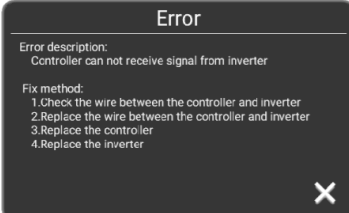
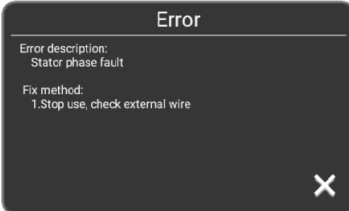
! ADVARSEL!

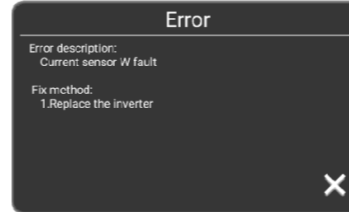
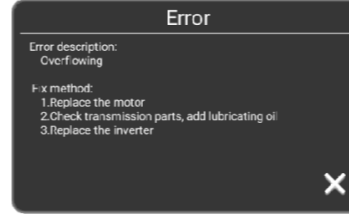
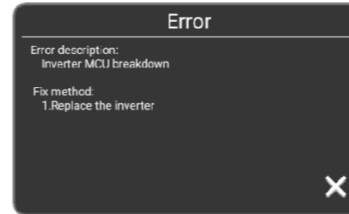
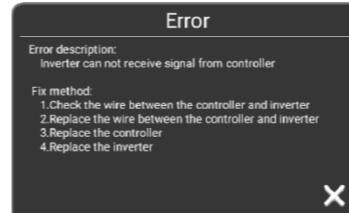
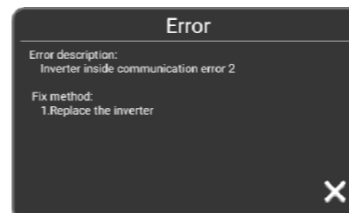
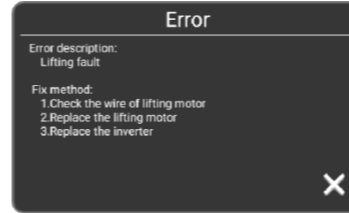


Koble alltid tredemøllen fra strømuttaket før du fjerner motordekslet.

8 FEILKODE

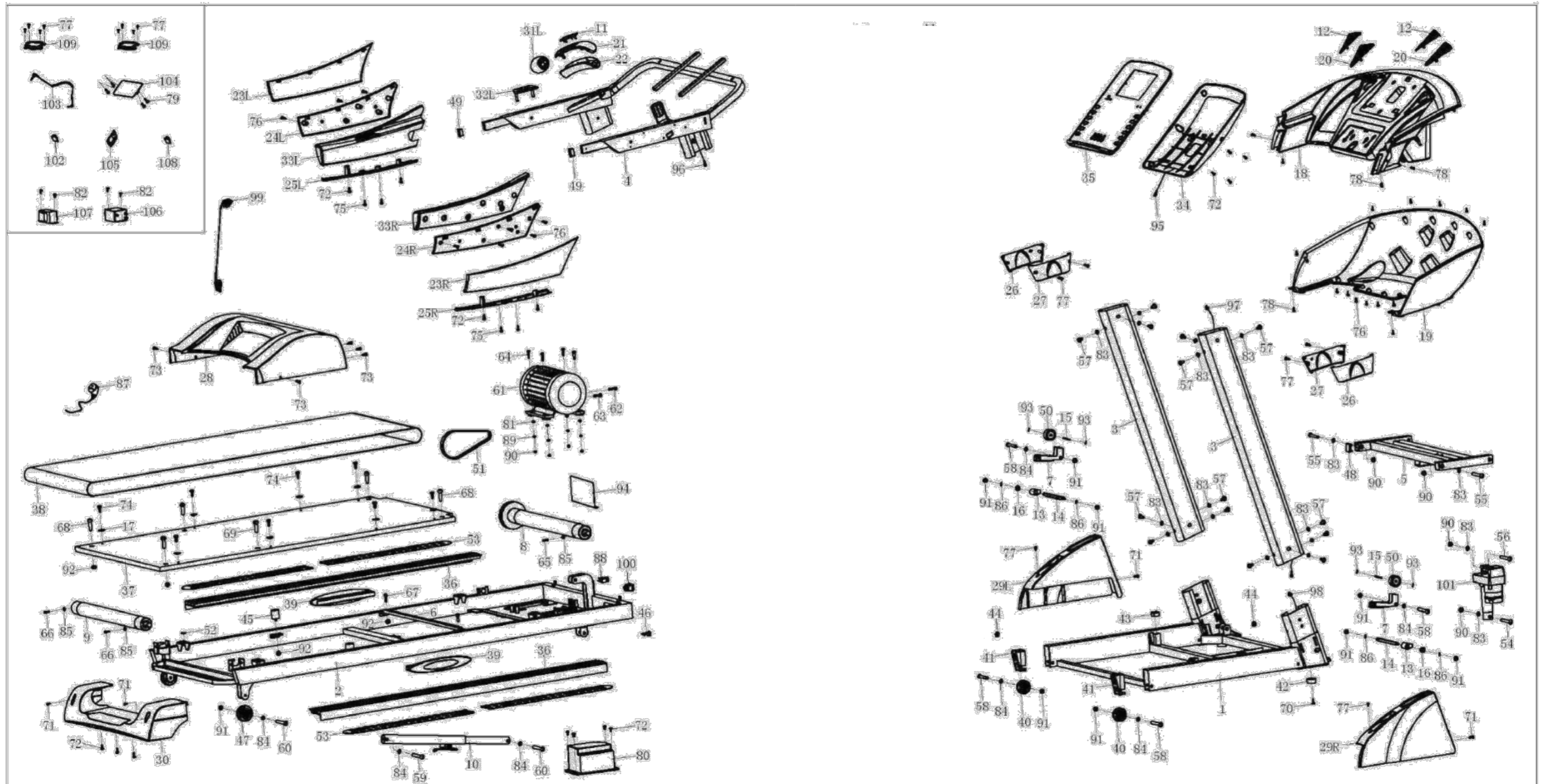
! MERK!

Feilkoder kan være til hjelp for å diagnostisere feilen, men la all elektrisk arbeid utføres av en sertifisert elektriker.

Feilkode	Feil	Løsning
	Feilkode	Stopp bruken, sjekk ekstern ledning
	Overbelastning	Sjekk overføringsdelene, tilsett smørølje Bytt ut motoren
	Inverter overopphetet	Stopp bruken og bruk den etter at temperaturen har returnert til normal Bytt ut inverteren
	Intern kommunikasjonsfeil i inverter 1	Bytt ut inverteren
	Mottar oppstartssignal, men før nedleggessignalet er mottatt	Bytt ut inverteren
	Kontrolleren kan ikke motta signal fra inverteren	Sjekk ledningen mellom kontrolleren og inverteren Bytt ut ledningen mellom kontrolleren og inverteren Bytt ut kontrolleren Bytt ut inverteren
	Statorfasefeil	Stopp bruken, sjekk ekstern ledning

	Feil på strømsensor W	Bytt ut inverteren
	Overstrøm	Bytt ut motoren Sjekk overføringsdelene, tilsett smørølje Bytt ut inverteren
	MCU-feil i inverteren	Bytt ut inverteren
	Inverteren kan ikke motta signal fra kontrolleren	Sjekk ledningen mellom kontrolleren og inverteren Bytt ut ledningen mellom kontrolleren og inverteren Bytt ut kontrolleren Bytt ut inverteren
	Intern kommunikasjonsfeil i inverter 2	Bytt ut inverteren
	Feil ved heising	Sjekk ledningen til løftmotoren Bytt ut løftmotoren Bytt ut inverteren
	Handling med omvendt bryter	Plasser tredemøllen horisontalt
	Fel i strømgivaren	Bytt ut inverteren

RÄJÄYTYSKUVA / EXPLODED-VIEW DRAWING /
 SPRÄNGSKISS / SPRENGSKISSE



OSALISTA / PARTS-LIST / DEL LISTA / LISTA DELAR

OSA / PART / DEL / DEL	NIMI / TITLE / NAMN / NAVN	kpl. / pcs. / st / st
1	Rungon alaosa / Frame bottom / Ram botten / Ramme bunn	1
2	Päärunko / Main frame / Huvudram / Hovedramme	1
3	Vasen / Oikea pystysuora putki / Left / Right vertical tube / Vänster / Höger vertikal rör / Venstre / Høyre vertikal rør	2
4	Pääkonsolin runko / Main console frame / Huvudkonsolram / Hovedkonsollramme	1
5	Kaltevuuskehys / Incline frame / Lutningsram / Stigningsramme	1
6	Tukiputki / Support tube / Stødrør / Støtterør	1
7	Rengaskannatin / Tire holder / Hjulhållare / Hjulholder	2
8	Eturulla / Front roller / Framrulle / Forrulle	1
9	Takarulla / Rear roller / Bakrulle / Bakrulle	1
10	Sylinteri / Cylinder / Cylindere / Sylindere	1
11	Ohjaustangon sykemittarin teräslevy / Handlebar heart rate monitor steel plate / Styre pulsmonitor Stållatta / Styrestang pulsmåler stållatta	4
12L/R	Kaiuttimen suojaverkko / Speaker protective grille / Högtalare skyddsgaller / Høytaler beskyttelsesgitter	1 p.r.
13	Rengaskiila / Tire wedge / Hjulkil / Hjulkiile	2
14	D-akseli / D-axis / D-axel / D-aksel	2
15	Pyörän akseli / Wheel axle / Hjulaxel / Hjulaksel	2
16	Välikäppä / Spacer / Avstandsstycke / Avstandsstykke	2
17	Reunuksen kiinnike / Edge bracket / Kantskena fäste / Kantbeslag	8
18	Pääkonsolin yläkuori / Main console upper cover / Huvudkonsol övre lock / Hovedkonsoll övre deksel	1
19	Pääkonsolin alakuori / Main console lower cover / Huvudkonsol nedre lock / Hovedkonsoll nedre deksel	1
20	Kaiuttimen kuori / Speaker casing / Högtalare hölje / Høytaler kabinet	2
21	Kädensijan yläkuori / Handle upper cover / Handtag övre lock / Håndtak øvre deksel	2
22	Kädensijan alakuori / Handle lower cover / Handtag nedre lock / Håndtak nedre deksel	2
23L/R	Kädensijan suojakuori / Handle guard cover / Handtagsskydd lock / Håndtak beskyttelsesdeksel	1 p.r.
24L/R	Kädensijan suojakuori 2 / Handle guard cover 2 / Handtagsskydd lock 2 / Håndtak beskyttelsesdeksel 2	1 p.r.
25L/R	Kädensijan suojakuori 3 / Handle guard cover 3 / Handtagsskydd lock 3 / Håndtak beskyttelsesdeksel 3	1 p.r.
26	Pystysuoran putken ulkokuori / Vertical tube outer cover / Vertikal rör yttre lock / Vertikal rør utvendig deksel	2

27	Pystysuoran putken sisäkuori / Vertical tube inner cover / Vertikal rör inre lock / Vertikal rør indre deksel	2
28	Moottorin kuori / Motor casing / Motorkåpa / Motorhus	1
29L/R	Suojakuori / Protective cover / Skyddskåpa / Beskyttelsesdeksel	1 p.r.
30	Takasuojakuori / Rear guard cover / Bakskyddskåpa / Bakbeskyttelsesdeksel	1
31L/R	Etukahvan suojakuori / Front handle guard cover / Framhandtagsskydd lock / Fremre håndtak beskyttelsesdeksel	1 p.r.
32L/R	Pikapainike / Quick button / Snabbknapp / Hurtigknapp	1 p.r.
33L/R	Kädensija / Handle / Handtag / Håndtak	1 p.r.
34	Pääkonsolin takakuori / Main console rear cover / Huvudkonsol bakre lock / Hovedkonsoll bakre deksel	1 p.r.
35	Pääkonsolin yläkuori / Main console upper cover / Huvudkonsol övre lock / Hovedkonsoll övre deksel	1
36	Reunus / Edge / Kant / Kant	2
37	Juoksualusta / Running deck / Löpband / Løpebane	1
38	Vetohihna / Traction belt / Dragrem / Drivrem	1
39	Silikonipehmuste / Silicone cushion / Silikonkudde / Silikonpute	2
40	Rengas / Tire / Hjul / Hjul	2
41	Tulppa / Plug / Plugg / Plugg	2
42	Pohjallinen / Insole / Innersula / Inneråle	2
43	Neliötulppa / Square plug / Fyrkantig plugg / Firkantplugg	2
44	Suojatulppa / Protective plug / Skyddsplugg / Beskyttelsesplugg	2
45	Pehmuste / Cushion / Kudde / Put	2
46	Virtajohdon solki / Power cord buckle / Strömkabelspänne / Strömledningspenne	1
47	Rengas / Tire / Hjul / Hjul	2
48	Neliötulppa 1 / Square plug 1 / Fyrkantig plugg 1 / Firkantplugg 1	2
49	Neliötulppa 2 / Square plug 2 / Fyrkantig plugg 2 / Firkantplugg 2	2
50	Rengas / Tire / Hjul / Hjul	2
51	Hihna / Belt / Rem / Belte	1
52	Muovipohjallinen / Plastic insole / Plastinnersula / Plastinneråle	4
53	Liukuestematto / Anti-slip mat / Halkskyddsmatta / Antisklimatte	4
54	M10x55 Kuusiokoloruuvi / Hexagon screw / Sexkantskrue	1

55	M10x50 Kuusiokoloruuvi / Hexagon screw / Sexkantskrue	2
56	M10x40 Kuusiokoloruuvi / Hexagon screw / Sexkantskrue	1
57	M10x15 Kuusiokoloruuvi / Hexagon screw / Sexkantskrue	14
58	M8x50 Kuusiokoloruuvi / Hexagon screw / Sexkantskrue	4
59	M8x45 Kuusiokoloruuvi / Hexagon screw / Sexkantskrue	1
60	M8x40 Kuusiokoloruuvi / Hexagon screw / Sexkantskrue	3
61	M8x15 Kuusiokoloruuvi / Hexagonal screw / Sexkantskrue	2
62	M8x40 Kuusiokoloruuvi / Hexagonal screw / Sexkantskrue	1
63	M8x25 Kuusiokoloruuvi / Hexagonal screw / Sexkantskrue	1
64	M0x35 Kuusiokoloruuvi / Hexagonal screw / Sexkantskrue	4
65	M6x45 Kuusiokoloruuvi / Hexagon screw / Sexkantskrue	1
66	M6x55 Kuusiokoloruuvi / Hexagon screw / Sexkantskrue	2
67	M6x12 Kuusiokoloruuvi / Hexagon screw / Sexkantskrue	2
68	M6x30 Kuusiopultti / Hex bolt / Sexkantsbult / Sexkantbolt	4
69	M6x25 Kuusiopultti / Hex bolt / Sexkantsbult / Sexkantbolt	2
70	M6x15 Ristipääruuvi / Phillips-head screw / Stjärnskrue / Phillips stjerneskrue	2
71	M5x16 Pyöreäkantainen ristipääruuvi / Round-head cross screw / Rundhuvudskruv / Rundhode Phillips stjerneskrue	4
72	M4x15 Pyöreäkantainen ristipääruuvi / Round-head cross screw / Rundhuvudskruv / Rundhode Phillips stjerneskrue	15
73	M5x8 Pyöreäkantainen ristipääruuvi / Round-head cross screw / Rundhuvudskruv / Rundhode Phillips stjerneskrue	5
74	M5x25 Ristipääruuvi / Phillips-head screw / Stjärnskrue / Phillips stjerneskrue	8
75	ST4x35 Ristipääruuvi / Phillips-head screw / Stjärnskrue / Phillips stjerneskrue	4
76	ST4x36 Ristipääruuvi / Phillips-head screw / Stjärnskrue / Phillips stjerneskrue	44
77	ST4x12 Ristipääruuvi / Phillips-head screw / Stjärnskrue / Phillips stjerneskrue	14
78	ST4x12 Ristipääruuvi / Phillips-head screw / Stjärnskrue / Phillips stjerneskrue	6
79	ST2.9x9.5 Ristipääruuvi / Phillips-head screw / Stjärnskrue / Phillips stjerneskrue	4
80	Vaihtosuuntaaja / Reversing switch / Omkopplare / Reverseringsbryter	1
81	Ø10 Aluslaatta / Base plate / Basplatta / Baseplate	4

82	M4x8 Pyöreäkantainen ristipääruuvi / Round-head cross screw / Rundhuvudskruv / Rundhode Phillips stjerneskrue	4
83	Ø10x1.2 Lukituslevy / Locking plate / Låsbricka / Låseskive	20
84	Ø8x1.2 Lukituslevy / Locking plate / Låsbricka / Låseskive	8
85	Ø6x1.2 Lukituslevy / Locking plate / Låsbricka / Låseskive	3
86	Ø13xØ8x1.2 Aluslaatta / Base plate / Basplatta / Baseplate	4
87	Virtajohto / Power cord / Strömkabel / Strömledning	1
88	Katkaisija / Switch / Strömbrytare / Bryter	1
89	Ø10 Jousilaatta / Spring plate / Fjäderplatta / Fjærplate	4
90	M10 Nyloc-mutteri / Nyloc nut / Nyloc mutter / Nyloc mutter	4
91	M8 Nyloc-mutteri / Nyloc nut / Nyloc mutter / Nyloc mutter	10
92	M6 Nyloc-mutteri / Nyloc nut / Nyloc mutter / Nyloc mutter	8
93	Ø8 C-muotoinen solki / C-shaped buckle / C-formad spänne / C-format spenne	4
94	Välilevy / Spacer / Avståndsskiva / Avstandsskive	1
95	Liitäntäjohto / Connection cable / Anslutningskabel / Tilkoblingskabel	1
96	Ylempi johdon jatko-osa / Upper cable extension / Övre kabel förlängning / Øvre kabel forlengelse	1
97	Alempi johdon jatko-osa / Lower cable extension / Nedre kabel förlängning / Nedre kabel forlengelse	1
98	Pääkonsolin alajohto / Main console lower cable / Huvudkonsol nedre kabel / Hovedkonsoll nedre kabel	1
99	Turvalukon anturi / Safety lock sensor / Säkerhetslåssensor / Sikkerhetslåssensor	1
100	Kytin / Switch / Strömbrytare / Bryter	1
101	Kaltevuusmoottori / Incline motor / Lutningsmotor / Helningsmotor	1
102	Audiojohto / Audio cable / Ljudkabel / Lydkabel	1
103	MP3-johto / MP3 cable / MP3-kabel / MP3-kabel	1
104	Vahvistin / Amplifier / Förstärkare / Forsterker	1
105	SD-kortti & USB-portti / SD card & USB port / SD-kort & USB-port	1
106	Filteri / Filter / Filter / Filter	1
107	Induktori / Inductor / Induktor / Induktor	1
108	Kuulokeliitin / Headphone jack / Hörlursuttag / Hodetelefonkontakt	1
109	Kaiutin / Speaker / Högtalare / Høytaler	2



FITNORD